

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

*Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων
Πράξη: «Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στις δεξιότητες
μέσω εργαστηρίων» (MIS 5092064)*



ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ 2014-2020» που συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και
την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο)



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ
Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία - Πρόληψη:
Αυτομέριμα και Ψυχική Υγεία

Βρες την ευτυχία κρυμμένη



Δρ. Κυριακή Ζαχαροπούλου

Συντονίστρια Εκπαιδευτικού Έργου Μουσικής

Ομάδα στόχος: Μαθητές/τριες Β' Γυμνασίου (και υπόλοιπες τάξεις του Γυμνασίου)



Φιλοσοφία – Σκοπιμότητα προγράμματος

Το παρόν πρόγραμμα επιδιώκει την ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων υπό το πρίσμα της Θετικής Ψυχολογίας. Αφορά κυρίως τους μαθητές και τις μαθήτριες της Β΄ Γυμνασίου, αλλά και των υπολοίπων τάξεων του Γυμνασίου με κατάλληλες προσαρμογές από τον/την εκπαιδευτικό. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ένα αναπτυσσόμενο σώμα βιβλιογραφίας που καταδεικνύει τη σημασία των μη γνωστικών δεξιοτήτων στην καθημερινή ζωή και συνεπώς, στην εκπαιδευτική διαδικασία. Οι μη γνωστικές δεξιότητες αναφέρονται σε εκείνα τα χαρακτηριστικά γνώρισμα και τις κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες του ατόμου που δεν μετριοούνται μέσω των τεστ νοημοσύνης ή άλλων τεστ ικανοτήτων. Πολλές φορές τις συναντάμε με διαφορετικές ονομασίες, όπως ήπιες δεξιότητες, δεξιότητες ζωής, κοινωνικές και προσωπικές δεξιότητες κ.α. Πρόκειται για δεξιότητες προσανατολισμένες στις διαπροσωπικές σχέσεις που αναφέρονται κυρίως στην προσωπικότητα του ατόμου (Kautz et al., 2014; Zhou, 2016). Οι κοινωνικές δεξιότητες ανήκουν στην ομπρέλα δεξιοτήτων με το όνομα *Συναισθηματική Νοημοσύνη*, η οποία αποτελεί «μια μορφή κοινωνικής νοημοσύνης που περιλαμβάνει την ικανότητα αναγνώρισης των δικών μας συναισθημάτων και των συναισθημάτων των άλλων, την ικανότητα να τα διαφοροποιούμε και να χρησιμοποιούμε αυτές τις πληροφορίες για να οδηγούμε τη σκέψη και τις πράξεις μας» (Salovey & Mayer, 1990, σελ. 189). Επιπλέον, σύμφωνα με τον Seligman και τους συνεργάτες του (Seligman et al., 2009), στα σχολεία θα έπρεπε να διδάσκονται τα προαπαιτούμενα μιας καλής ζωής, τι χρειάζεται για την επίτευξη της ευδαιμονίας και ευεξίας, κυρίως μέσω της αξιοποίησης των θετικών συναισθημάτων και της ανάπτυξης υγιών κοινωνικών σχέσεων.

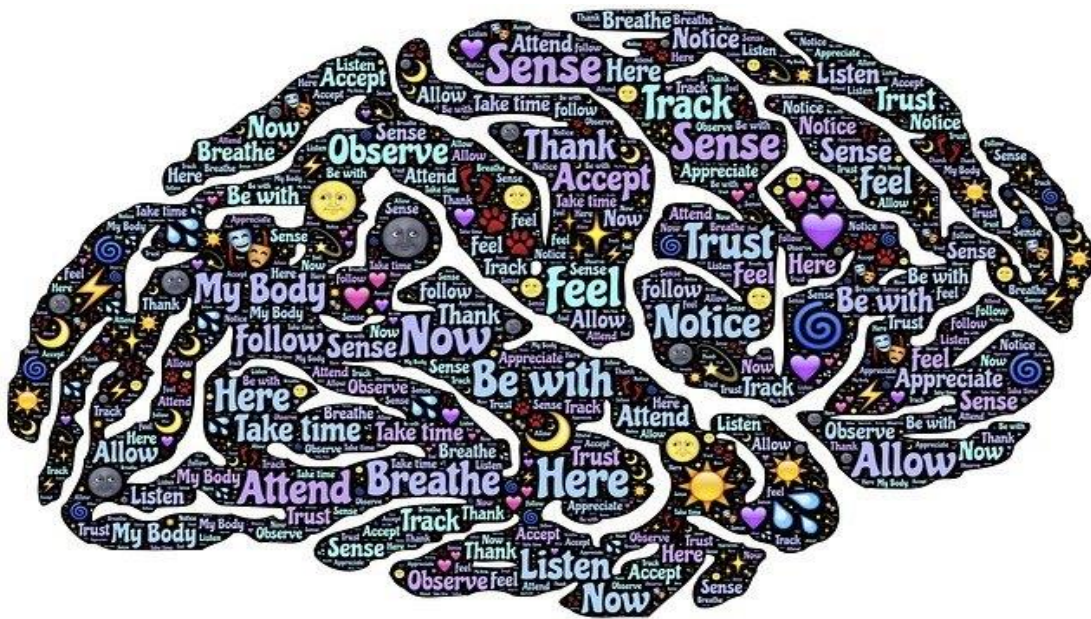
Το παρόν πρόγραμμα με την ονομασία “Βρες την ευτυχία κρυμμένη” έχει σκοπό να βοηθήσει τους/τις μαθητές και μαθήτριες που βρίσκονται στην εφηβεία, μία περίοδο που χαρακτηρίζεται από μεγάλες ψυχολογικές, συναισθηματικές και σωματικές αλλαγές, αλλά και μια περίοδο κατά την οποία διαμορφώνονται τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους α) να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να κατανοούν τη λειτουργία τους και τις συνέπειές τους, β) να αναγνωρίζουν τα δυνατά σημεία τους και να τα αξιοποιούν, γ) να βελτιώνουν τις κοινωνικές τους σχέσεις και τις αλληλεπιδράσεις τους παίρνοντας θετικές αποφάσεις, δ) να υιοθετούν στρατηγικές επιτυχημένης διαχείρισης των συναισθημάτων τους με γνώμονα την προσωπική τους ευεξία και τη συμμετοχή τους στην εύρυθμη λειτουργία της ευρύτερης κοινότητας και ομάδας.

Το πρόγραμμα συνδέεται ιδιαίτερα με μουσικές δραστηριότητες και γι αυτό προτείνεται είτε η ανάληψή του από εκπαιδευτικό ειδικότητας Μουσικής είτε η διεπιστημονική συνεργασία ειδικά σε εκείνα τα παραδοτέα τα οποία περιλαμβάνουν τη δημιουργία μέσω της Μουσικής, συνεργασία που θα συμβάλλει στη βιωματική προσέγγιση των θεματικών, δίνοντας παράλληλα στους μαθητές και τις μαθήτριες την ευκαιρία να ανακαλύψουν εναλλακτικούς τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων τους, τρόπους ενδυνάμωσης των δεσμών της ομάδας, παράλληλα με την καλλιέργεια των αισθητικών κριτηρίων τους. Από τη μία πλευρά, η αξιοποίηση της Μουσικής ως τέχνης παρέχει νέους τρόπους σκέψης, χωρίς όρια και περιορισμούς, αναπτύσσει τη φαντασία και προσφέρει δυνατότητες για νοητικές ακροβασίες από το λογικό και το συνηθισμένο στο καινούργιο και πρωτότυπο (Hardiman et al., 2014). Από την άλλη πλευρά, η Μουσική καλλιεργεί με αποτελεσματικό τρόπο τις δεξιότητες της αντίληψης, της έκφρασης και της επικοινωνίας των συναισθημάτων (Juslin & Sloboda, 2011).








Βιβλιογραφία

- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of personality and social psychology*, 17(2), 124-129.
- Hardiman, M., Rinne, L., & Yarmolinskaya, J. (2014). The effects of arts integration on long-term retention of academic content. *Mind, Brain, and Education*, 8(3), 144-148.
- Juslin, P. N., & Sloboda, J. (Eds.). (2011). *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. Oxford University Press.
- Kautz, T., Heckman, J. J., Diris, R., Ter Weel, B., & Borghans, L. (2014). *Fostering and measuring skills: Improving cognitive and non-cognitive skills to promote lifetime success*. OECD Publishing. <https://www.oecd.org/education/cei/Fostering-and-Measuring-Skills-Improving-Cognitive-and-Non-Cognitive-Skills-to-Promote-Lifetime-Success.pdf>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311.
- Ζαχαροπούλου, Κ., & Παπαδημητρίου, Π. (2017) *Η απορία της γοργόνας*. Φεστιβάλ Μαινάλου, (Αποτέλεσμα εργαστηρίου). <https://www.youtube.com/watch?v=0tjRu-A6R-I>
- Zhou, K. (2016). Non-cognitive Skills: Definitions, Measurement and Malleability. Paper commissioned for the *Global Education Monitoring Report 2016, Education for people and planet: Creating sustainable futures for all*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf00002455>





ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ			
ΣΧΟΛΕΙΟ		ΤΜΗΜΑ.....	ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ:
Θεματική	1. Ζω καλύτερα – Ευ Ζην	Υποθεματική	Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία - Πρόληψη
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)	Β' Γυμνασίου/ υπόλοιπες τάξεις Γυμνασίου		
Τίτλος	Βρες την ευτυχία κρυμμένη		
Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου	Δεξιότητες Ζωής (Δεξιότητες της Κοινωνικής Ζωής, Ενσυναίσθηση και Ευαισθησία)		
Σύνδεση με τη Βασική Θεματική	Αυτομέριμνα και Ψυχική Υγεία, Αισθητική Αγωγή		



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο/τίτλος	Προτεινόμενες Δραστηριότητες
<ul style="list-style-type: none"> • Γνωριμία ομάδας • Εισαγωγή στη θεματική της ευεξίας και της θετικής ψυχολογίας • Ανακάλυψη δυνατών σημείων του χαρακτήρα 	(1) <u>Ανακαλύπτω τα δυνατά μου σημεία</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ακρόαση και σχολιασμός τραγουδιού • Πόσο καλά γνωρίζουμε τον εαυτό μας; Συμπλήρωση 1ου φύλλου εργασίας
<ul style="list-style-type: none"> • αναγνώριση βασικών και πιο πολύπλοκων συναισθημάτων • συνειδητοποίηση λειτουργίας συναισθημάτων στην κοινωνική ζωή 	(2) <u>Αναγνωρίζω και κατανοώ τα συναισθήματά μου</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Αφόρμηση • Συμπλήρωση 2ου φύλλου εργασίας
<ul style="list-style-type: none"> • Αντίληψη συναισθημάτων σε διαφορετικά μέσα (μουσική, ανθρώπινη φωνή, εικαστική τέχνη, ανθρώπινα πρόσωπα) • Συνειδητοποίηση της λειτουργίας της μουσικής στην επικοινωνία συναισθημάτων και στην επένδυση της εικόνας 	(3) <u>Μουσική και Συναισθήματα</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Παρακολούθηση βίντεο και σχολιασμός • Άσκηση αντίληψης συναισθημάτων
<ul style="list-style-type: none"> • Συνειδητοποίηση της σχέσης μεταξύ συναισθημάτων, συμπεριφοράς και αντίκτυπου στο περιβάλλον • Αναγνώριση της σημασίας των θετικών τρόπων συμπεριφοράς για το κοινωνικό σύνολο 	(4) <u>Κάνω έξυπνες επιλογές</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Αφόρμηση: τραγούδι • Συμπλήρωση 3ου φύλλου εργασίας • Συζήτηση στην ολομέλεια
<ul style="list-style-type: none"> • ανάπτυξη στρατηγικών για υγιή έκφραση και διαχείριση συναισθημάτων • εισαγωγή στην έννοια της διάθεσης 	(5) <u>Ήρθα κι άφησα τα νεύρα σε μια κρεμάστρα</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Αφόρμηση: τραγούδι • Συμπλήρωση φύλλου εργασίας
<ul style="list-style-type: none"> • Συνειδητοποίηση της αξιοποίησης της μουσικής ως μέσου επιρροής της διάθεσης και των συναισθημάτων 	(6) <u>Μουσική και διάθεση</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Συμπλήρωση φύλλου εργασίας • Ομαδική παρουσίαση
<ul style="list-style-type: none"> • αναστοχασμός του προγράμματος: αναγνώριση νέων γνώσεων, δεξιοτήτων και στάσεων 	(7) <u>Σφύριξε χαρούμενα μπορείς</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • φύλλα αξιολόγησης • Δημιουργία ταινίας • τραγούδι

1ο βιωματικό εργαστήριο

	Ανακαλύπτω τα δυνατά μου σημεία
	1 διδακτική ώρα
	<ul style="list-style-type: none">• Γνωριμία ομάδας• Εισαγωγή στη θεματική της ευεξίας και της θετικής ψυχολογίας• Ανακάλυψη δυνατών σημείων του χαρακτήρα
	<ul style="list-style-type: none">• προτζέκτορας και ηλεκτρονικός υπολογιστής (με ηχεία) για την προβολή YouTube• 1ο φύλλο εργασίας

Δραστηριότητα

Ο/η εκπαιδευτικός καλωσορίζει τους μαθητές και τις μαθήτριες, οι οποίοι κάθονται σε κύκλο. Ακούνε το τραγούδι του Ζακ Στεφάνου: *Φτάσε στον πάτο*.

https://www.youtube.com/watch?v=OfL7ldp_7Zg

Αφού οι μαθητές/τριες ακούσουν το τραγούδι συζητούν τι μπορεί να σημαίνουν οι παρακάτω στίχοι του ρεφρέν:





Φτάσε στον πάτο
εκεί που δεν υπάρχει πιο κάτω
και βρες την ευτυχία κρυμμένη
κομμένη και ραμμένη για σένα
που κλαις σε κάθε πτώση
ισχύς εν τη ενώσει ψυχή μου
και έλα μαζί μου στον πάτο

Ο/η εκπαιδευτικός συζητά με τους μαθητές/τριες για τις διαφορετικές άσχημες στιγμές που μπορεί να συναντήσουμε στη ζωή μας και τον τρόπο που πρέπει να τις αντιμετωπίζουμε, δίνοντας έμφαση στο σημείο “ισχύς εν τη ενώσει” και στη σημασία των κοινωνικών σχέσεων. Στη συνέχεια, τους εισάγει στη θεματική που θα δουλέψουν στο παρόν πρόγραμμα με τίτλο τον στίχο του Ζακ Στεφάνου “Βρες την ευτυχία κρυμμένη”. Σκοπός, λοιπόν, του προγράμματος είναι να βοηθήσει τα παιδιά

να αναγνωρίσουν τα θετικά στοιχεία της ζωής τους, να τα ενισχύσουν, ώστε να πετύχουν το ευ ζην, δηλαδή ευημερία, ευεξία και ευτυχία, βρίσκοντας παράλληλα τρόπους και στρατηγικές για να ξεπερνούν τις διαφορετικές δυσκολίες που θα αντιμετωπίσουν στη ζωή τους.

Ακολούθως, μοιράζεται το [1ο φύλλο εργασίας](#). Οι μαθητές/τριες συζητούν στην ολομέλεια και ξεκαθαρίζουν τα διαφορετικά δυνατά σημεία του χαρακτήρα των ανθρώπων σύμφωνα με τον ψυχολόγο Martin Seligman. Τα παιδιά συμπληρώνουν μόνα τους το φύλλο εργασίας. Στη συνέχεια, η ολομέλεια της τάξης συζητά και προτείνει ποια είναι τα δυνατά στοιχεία κάθε μαθητή και μαθήτριας, και γίνεται σύγκριση μεταξύ της γνώμης της ομάδας και της αυτοαντίληψης του κάθε παιδιού.

2ο βιωματικό εργαστήριο





	Αναγνωρίζω και κατανοώ τα συναισθήματά μου
	1 διδακτική ώρα
	<ul style="list-style-type: none">• αναγνώριση βασικών και πιο πολύπλοκων συναισθημάτων• συνειδητοποίηση λειτουργίας συναισθημάτων στην κοινωνική ζωή
	<ul style="list-style-type: none">• 2ο φύλλο εργασίας

Δραστηριότητα

Ο/η εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να αναφέρουν μερικά συναισθήματα και τους εξηγεί ότι στο παρόν εργαστήριο θα ασχοληθούν με το να μάθουν για τα συναισθήματα που νιώθουν και πώς αυτά επηρεάζουν τους άλλους. Στη συνέχεια, ζητάει από κάποιους/ες μαθητές/τριες να περιγράψουν πώς νιώθουν σήμερα ή να θυμηθούν ένα περιστατικό που τους προκάλεσε ένα έντονο συναίσθημα την τελευταία βδομάδα.

Στο υπόλοιπο εργαστήριο, οι μαθητές/τριες δουλεύουν ατομικά συμπληρώνοντας το [2ο φύλλο εργασίας](#). Ο ρόλος του/της εκπαιδευτικού είναι υποστηρικτικός και εξηγεί στα παιδιά ότι τα συναισθήματα οδηγούν τη συμπεριφορά μας. Τα συναισθήματα έχουν λειτουργική αξία, διότι βοηθούν τους ανθρώπους να προσαρμοστούν στο περιβάλλον τους. Προσφέρουν ασφάλεια, βοήθεια, προειδοποίηση στον κίνδυνο και ώθηση για δράση. Για παράδειγμα, ο φόβος επιτρέπει την αναδιοργάνωση της συμπεριφοράς με σκοπό την αποφυγή ενός κινδύνου. Πολλές φορές μπορούν να βοηθήσουν ώστε να πετύχουμε το σκοπό μας. Για παράδειγμα, η αγωνία και το άγχος που νιώθουμε σε ένα διαγώνισμα, μας βοηθούν να συγκεντρωθούμε περισσότερο στο στόχο έχοντας εγρήγορση, εκτός κι αν είναι υπερβολικά και τελικά μας εμποδίζουν μειώνοντας την απόδοσή μας. Ένα άλλο παράδειγμα είναι η περίπτωση που βλέπουμε ένα φίδι και πριν ακόμα συνειδητοποιήσουμε ότι νιώθουμε φόβο, έχουμε κινητοποιηθεί από την αμυγδαλή, το κέντρο του μεταχιμιακού μας συστήματος στον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα να έχουμε ήδη τρέξει μακριά ή παραμείνει ακίνητοι (παγωμένοι).

3ο βιωματικό εργαστήριο

	Μουσική και συναισθήματα
	1 διδακτική ώρα
	<ul style="list-style-type: none">• Αντίληψη συναισθημάτων σε διαφορετικά μέσα (μουσική, ανθρώπινη φωνή, εικαστική τέχνη, ανθρώπινα πρόσωπα)• Συνειδητοποίηση της λειτουργίας της μουσικής στην επικοινωνία συναισθημάτων και στην επένδυση της εικόνας
	<ul style="list-style-type: none">• διαδραστικός πίνακας ή προτζέκτορας και ηλεκτρονικός υπολογιστής (με ηχεία)

Δραστηριότητα

Η αφόρμηση του εργαστηρίου γίνεται με το παρακάτω μουσικό βίντεο με το τραγούδι “What a wonderful world” του Louis Armstrong (με δυνατότητα για ελληνικούς υπότιτλους).

<https://www.youtube.com/watch?v=b6VA7EieFpA>

Ποιο το περιεχόμενο του τραγουδιού; Ποια συναισθήματα μεταδίδει στους/στις μαθητές/τριες; Τι ρόλο παίζουν οι στίχοι και τι ρόλο παίζει η έκφραση του τραγουδιστή (μουσική έκφραση, κινήσεις μύων προσώπου και σώματος);

Στη συνέχεια, οι μαθητές και οι μαθήτριες παρακολουθούν το παρακάτω βίντεο από την Ιταλία στην αρχή της πανδημίας (2020) και μετά σχολιάζουν τη λειτουργία της μουσικής στην ολομέλεια.

<https://www.youtube.com/watch?v=EBByYjjvNzs>

Για ποιο λόγο οργανώθηκαν αυτές οι αυτοσχέδιες συναυλίες; Έχουν συμμετάσχει σε παρόμοια περιστατικά; Πώς νιώθουν όταν παρακολουθούν μία ζωντανή συναυλία; Τι προτιμούν; μία ζωντανή συναυλία ή το άκουσμα ηχογραφημένης μουσικής; Ο/η εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά ότι μία ζωντανή μουσική συναυλία δίνει την αίσθηση στους παρευρισκόμενους ότι συνδέονται μεταξύ τους, ότι ανήκουν σε μία κοινότητα. Αυτό με τη σειρά του συμβάλλει στην αύξηση των θετικών συναισθημάτων που απορρέουν από την κοινή εμπειρία. Επιπλέον, η ίδια η μουσική επικοινωνεί συναισθήματα, κάνοντας πιο έντονη τη συναισθηματική ατμόσφαιρα.

Στη συνέχεια, αξιοποιείται το μαθησιακό αντικείμενο από το Φωτόδεντρο *Συναισθήματα στη μουσική, την τέχνη και την καθημερινή ζωή*:

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/11311>

Το μαθησιακό αντικείμενο βοηθάει στην ανάπτυξη της ικανότητας αντίληψης και αναγνώρισης των βασικών συναισθημάτων (χαράς, λύπης, φόβου, θυμού, ηρεμίας, έκπληξης, αηδίας), αλλά και κάποιων δευτερευόντων (απόγνωσης, ζήλιας), που μεταδίδονται μέσω των εκφράσεων του προσώπου, της φωνής και της μουσικής. Αφού παρακολουθήσουν οι μαθητές/τριες σύντομα βίντεο, επιλέγουν το μουσικό απόσπασμα που θα ταίριαζε περισσότερο ως μουσική επένδυση (soundtrack) σε καθένα από αυτά. Ακολούθως, οι μαθητές/τριες αναγνωρίζουν το βασικό συναίσθημα με το οποίο ηθοποιοί εκφέρουν μια φράση με ουδέτερο νόημα. Κατόπιν, οι μαθητές/τριες συνδέουν μουσικά κομμάτια με το συναίσθημα που επικοινωνούν, καθώς και με τα ακουστικά χαρακτηριστικά (κλίμακα, αρμονία, ρυθμική αγωγή) που αλληλεπιδρούν και συμβάλλουν στη μετάδοση του συναισθηματικού μηνύματος. Τέλος, περιλαμβάνεται δραστηριότητα αντιστοίχισης συναισθημάτων με τους ζωγραφικούς πίνακες που τα απεικονίζουν.

Στο τελευταίο μέρος της δραστηριότητας, οι μαθητές/τριες βλέπουν στο παρακάτω βίντεο ποια επιρροή έχει η μουσική και τα soundtracks πάνω στη συναισθηματική ατμόσφαιρα των ταινιών.

<https://www.youtube.com/watch?v=mndDbN60Eiw>





Οι μαθητές/τριες συζητούν στην ολομέλεια πάνω στο πώς αλλάζει κάθε φορά η συναισθηματική ατμόσφαιρα της ίδιας κινηματογραφικής σκηνής. Πώς καταφέρνει η μουσική να επικοινωνεί διαφορετικά συναισθήματα και τελικά να δίνει διαφορετικό νόημα στην ίδια εικόνα;

Στη συνέχεια βλέπουν μία σκηνή από την πολεμική ταινία “Good morning Vietnam”.

<https://www.youtube.com/watch?v=u9xYUndzoWg>

Σε αυτή την περίπτωση πώς χρησιμοποιείται το τραγούδι του Louis Armstrong, που άκουσαν οι μαθητές/τριες στην εισαγωγή του εργαστηρίου; Ο/η εκπαιδευτικός εξηγεί ότι η αντίθεση ανάμεσα στα μουσικά χαρακτηριστικά και στίχους του τραγουδιού και της εικόνας (πολεμικές σκηνές) εντείνει ουσιαστικά τη δραματική ένταση και συνεπώς, τα μεταδιδόμενα συναισθήματα στο θεατή είναι πιο αρνητικά, μεγαλώνοντας την αίσθηση της φρίκης του πολέμου.

4ο βιωματικό εργαστήριο

	Κάνω έξυπνες επιλογές
	1 διδακτική ώρα
	<ul style="list-style-type: none">• Συνειδητοποίηση της σχέσης μεταξύ συναισθημάτων, συμπεριφοράς και αντίκτυπου στο περιβάλλον• Αναγνώριση της σημασίας των θετικών τρόπων συμπεριφοράς για το κοινωνικό σύνολο
	<ul style="list-style-type: none">• 3ο φύλλο εργασίας

Δραστηριότητα

Η αφόρμηση αποτελεί μία σύνδεση με το προηγούμενο εργαστήριο. Οι μαθητές και οι μαθήτριες ακούν και συζητούν πάνω στο τραγούδι του Αλκίνοου Ιωαννίδη που προέκυψε μέσα από τη συγκυρία της πρόσφατης πανδημίας.





<https://www.youtube.com/watch?v=4t9-fqoWnB0>

Τα παιδιά συζητούν στην ολομέλεια πάνω στα συναισθήματα που συνόδευσαν την πρόσφατη υγειονομική συνθήκη, καθώς η καθημερινότητα όλης της κοινότητας επηρεάστηκε σε πολύ μεγάλο βαθμό από τις συνέπειες των μέτρων υγιεινής, κοινωνικής αποστασιοποίησης, το κλείσιμο των σχολείων και την εμπειρία της επείγουσας απομακρυσμένης διδασκαλίας. Τι συναισθήματα ένιωσαν; Τι τους έλειψε; Τους έλειψαν οι φίλοι τους και η επικοινωνία με τους άλλους ανθρώπους κατά τη διάρκεια της πανδημίας, της τηλεκπαίδευσης και του κλεισίματος των σχολείων; Πώς επηρέασε την καθημερινή επικοινωνία με τους άλλους ανθρώπους η χρήση μάσκας; Γιατί ο τίτλος του τραγουδιού είναι “Μαζί ξανά”; Τι εύχεται ο τραγουδιστής; Ποια συναισθήματα μεταδίδει στους ακροατές;

Στη συνέχεια, ακολουθεί η ερώτηση του/της εκπαιδευτικού, αν οι μαθητές/τριες έχουν πάρει κάποια πρόσφατη σημαντική απόφαση. Συζητούν μία περίπτωση στην ολομέλεια και οι μαθητές και οι μαθήτριες επικεντρώνονται α) στο κίνητρο ή το συναίσθημα πίσω από την απόφαση, β) στην επιλογή που έκανε ο/η μαθητής/τριας, γ) στις επιπτώσεις που είχε αυτή η απόφαση στο περιβάλλον (γονείς, συμμαθητές/τριες, εκπαιδευτικούς κ.α.).

Ακολούθως, ο/η εκπαιδευτικός μοιράζει το [3ο φύλλο εργασίας](#), το οποίο συμπληρώνουν ατομικά οι μαθητές και οι μαθήτριες, με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού. Στην πρώτη ερώτηση οι μαθητές/τριες περιγράφουν πώς μπορούν να αντιδράσουν σε κάποιες ιστορίες οι χαρακτήρες, ανάλογα με τα συναισθήματά τους. Οι αντιδράσεις μπορεί να είναι είτε θετικές είτε αρνητικές, αλλά έχουμε τη δυνατότητα τις περισσότερες φορές να ελέγξουμε με θετικό τρόπο τη συμπεριφορά μας. Στη δεύτερη άσκηση, τα παιδιά βρίσκουν θετικούς τρόπους αντιδράσεων σε διάφορες συναισθηματικές καταστάσεις, όταν καλούνται να πάρουν απόφαση. Στην τελευταία άσκηση, οι πράξεις που ακολουθούν τα συναισθηματικά βιώματα, συνδέονται με τις αντιδράσεις και τις συνέπειες που προκαλούνται στο περιβάλλον, οι οποίες επίσης μπορούν να είναι θετικές, αρνητικές ή ανάμεικτες. Κάθε φορά που τελειώνουν μία άσκηση, τα παιδιά παρουσιάζουν και συζητούν τις απαντήσεις τους στην ολομέλεια.

5ο βιωματικό εργαστήριο

	Ήρθα κι άφησα τα νεύρα σε μια κρεμάστρα
	1 διδακτική ώρα
	<ul style="list-style-type: none">• ανάπτυξη στρατηγικών για υγιή έκφραση και διαχείριση συναισθημάτων• εισαγωγή στην έννοια της διάθεσης
	<ul style="list-style-type: none">• 4ο φύλλο εργασίας• προτζέκτορας και ηλεκτρονικός υπολογιστής (με ηχεία) για την προβολή YouTube• μαρκαδόροι

Δραστηριότητα

Η αφόρμηση της δραστηριότητας ξεκινάει από το όνομα του εργαστηρίου “ήρθα κι άφησα τα νεύρα σε μια κρεμάστρα”. Τι σημαίνει άραγε αυτό; Η δραστηριότητα συνεχίζεται με το τραγούδι “Me Wanna Dance” των Locomodo, από το οποίο προέρχεται ο προηγούμενος στίχος:





<https://www.youtube.com/watch?v=5mADY2a0P1g>

Τα παιδιά συζητούν τι συναισθήματα τους επικοινωνεί το τραγούδι. Ο/η εκπαιδευτικός εξηγεί ότι οι συναισθηματικές καταστάσεις που διαρκούν λίγο ή περισσότερο, χωρίς να αποτελούν απόκριση σε ένα εξωτερικό ερέθισμα (όπως τα συναισθήματα) λέγονται *διαθέσεις*. Επηρεάζει, λοιπόν, τη διάθεσή τους το συγκεκριμένο μουσικό κομμάτι και με ποιο τρόπο; Ποια πιστεύουν ότι είναι η σχέση του χορού με τη διάθεση των ανθρώπων; Ο χορός αποτελεί ένα τρόπο θετικής επιρροής της διάθεσης, όπως είναι γενικότερα η φυσική άσκηση.

Στη συνέχεια μοιράζεται το [4ο φύλλο εργασίας](#). Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν ατομικά την κάθε άσκηση, παρουσιάζουν τις ιδέες τους στην ολομέλεια και τις συζητούν. Οι ασκήσεις αφορούν τους τρόπους και τις στρατηγικές που χρησιμοποιούμε για να διαχειριστούμε με επιτυχία τα συναισθήματά μας.

Στο τέλος, τα παιδιά συμπληρώνουν την τελευταία άσκηση που αφορά το χρωματισμό μίας εικόνας. Αφού χρωματίσουν για 5-10 λεπτά, ο/η εκπαιδευτικός κλείνει το εργαστήριο ακούγοντας την κριτική των παιδιών για το κατά πόσο ο χρωματισμός της εικόνας τους βοήθησε να ηρεμήσουν και αν φαίνεται ως αποτελεσματικός τρόπος χαλάρωσης.

6ο βιωματικό εργαστήριο





	Μουσική και διάθεση
	1 διδακτική ώρα
	<ul style="list-style-type: none">• Συνειδητοποίηση της αξιοποίησης της μουσικής ως μέσου επιρροής της διάθεσης και των συναισθημάτων
	<ul style="list-style-type: none">• εργαστήριο πληροφορικής με σταθμούς εργασίας (με ηχεία ή ακουστικά)• 5ο φύλλο εργασίας

Δραστηριότητα

Στο 6ο εργαστήριο οι μαθητές και οι μαθήτριες χωρίζονται σε ομάδες των 4-5 ατόμων και κάθονται σε σταθμούς εργασίας στο εργαστήριο πληροφορικής. Απαντούν σαν ομάδες στα διαφορετικά ερωτήματα του [5ου φύλλου εργασίας](#). Στην αρχή η κάθε ομάδα αναλαμβάνει ένα από τα άρθρα¹ της πρώτης ερώτησης και αφού το μελετήσουν, ετοιμάζουν μία μικρή παρουσίαση περίπου 3-4 λεπτών μέσω κατάλληλου λογισμικού (π.χ. Powerpoint, Google Slides, Prezi, Canva κ.α.). Αφού συμπληρώσουν και τις υπόλοιπες ασκήσεις, κάνουν την παρουσίασή τους στην ολομέλεια και ακολουθεί συζήτηση.

¹ Τα άρθρα είναι στα αγγλικά, αλλά αναμένεται οι μαθητές/τριες να μπορούν να ανταπεξέλθουν σύμφωνα με το επίπεδο Γλωσσομάθειάς τους και στα πλαίσια μιας διαθεματικής προσέγγισης του θέματος.

7ο βιωματικό εργαστήριο

	Σφύριξε χαρούμενα μπορείς
	1 διδακτική ώρα
	<ul style="list-style-type: none">• αναστοχασμός του προγράμματος: αναγνώριση νέων δεξιοτήτων και στάσεων
	<ul style="list-style-type: none">• 6ο φύλλο εργασίας• φύλλο αξιολόγησης προγράμματος

Δραστηριότητα

Ο/η εκπαιδευτικός ενημερώνει ότι πρόκειται για την τελευταία συνάντηση πάνω στη θεματική *Βρες την ευτυχία κρυμμένη*. Είναι, λοιπόν, η ώρα να αναστοχαστούν και να θυμηθούν τι έμαθαν από το πρόγραμμα, τι τους άρεσε και τι δεν τους άρεσε. Μετά τη συζήτηση, οι μαθητές και οι μαθήτριες συμπληρώνουν ένα [φύλλο αυτοαξιολόγησης/ετεροαξιολόγησης και αξιολόγησης του προγράμματος](#).

Μόλις ολοκληρώσουν το φύλλο αξιολόγησης, συμπληρώνουν ένα τελευταίο [φύλλο εργασίας](#), όπου -σε ομάδες των 4-5- δημιουργούν ένα πολύ μικρό σενάριο πάνω σε ένα συναίσθημα και στη συνέχεια το προβάρουν. Μόλις τελειώσουν την πρόβα τους, το παρουσιάζουν στην ολομέλεια.

Το τελευταίο εργαστήριο ολοκληρώνεται με ένα αισιόδοξο τραγούδι των Monty Python: "Always Look On The Bright Side Of Life"

https://www.youtube.com/watch?v=X_-q9xeOgG4

η ελληνική εκδοχή: https://www.youtube.com/watch?v=iCnvd5_Q7gQ

Η διαδικασία αξιολόγησης και κριτικού αναστοχασμού είναι ενσωματωμένη στις δραστηριότητες που αναπτύχθηκαν πιο πάνω και έχει τη μορφή τόσο διαμορφωτικής όσο και τελικής αξιολόγησης. Συγκεκριμένα, περιλαμβάνονται στοιχεία για την αξιολόγηση της μαθησιακής διαδικασίας και των μαθησιακών αποτελεσμάτων (φύλλα εργασίας, φύλλο αξιολόγησης), καθώς επίσης της ομαδοσυνεργατικής διαδικασίας (φύλλο αξιολόγησης). Τέλος, το τελικό συνεργατικό αποτέλεσμα θα μπορούσε να αποτελέσει μέρος ενός φακέλου επιτευγμάτων (portfolio) του μαθητή και της μαθήτριας, μέσω της δημοσίευσης των φύλλων εργασίας και των δημιουργημάτων στο χώρο e-portfolio της e-me ή του σχολικού δικτύου (<http://e-portfolio.sch.gr/>). Εναλλακτικά, μπορούν να αξιοποιηθούν άλλες πλατφόρμες που υποστηρίζουν δημοσίευση φακέλων επιτευγμάτων, όπως είναι για παράδειγμα το <https://mahara.org/>.



Φύλλο αυτοαξιολόγησης/ετεροαξιολόγησης και αξιολόγησης του προγράμματος

Όνομα _____

Διάβασε τις παρακάτω προτάσεις και σημείωσε σε ποιο βαθμό συμφωνείς με κάθε πρόταση.

Πόσο συμφωνείς;	λίγο	μέτρια	πολύ
Το πρόγραμμα για τα συναισθήματα ήταν πολύ ενδιαφέρον και χρήσιμο.			
Έμαθα να αναγνωρίζω με μεγαλύτερη επιτυχία τα συναισθήματα.			
Συνεργαστήκαμε με την ομάδα μου σε όλες τις δραστηριότητες πολύ καλά.			
Έμαθα πολλά για τα δυνατά σημεία του εαυτού μου.			
Δεθήκαμε αρκετά σαν ομάδα σε αυτό το πρόγραμμα.			
Γνωρίζω περισσότερα για το πώς πρέπει να εκφράζω τα συναισθήματά μου.			
Κατανοώ πώς ανεξάρτητα από το τι συναίσθημα βιώνω μπορώ να επιλέξω να συμπεριφερθώ με έναν θετικό τρόπο.			
Στην ομάδα μας συνεισφέραμε όλοι/ες με τις ιδέες μας και βοηθήσαμε να ολοκληρώσουμε τις δραστηριότητες.			
Γνωρίζω περισσότερα για το πώς πρέπει να εκμεταλλευτώ τις δυνατότητες και τις κλίσεις μου.			
Καταλαβαίνω καλύτερα πώς συνδέονται τα συναισθήματα με τη συμπεριφορά μου.			
Συνειδητοποίησα την αξία των διαφορετικών στρατηγικών διαχείρισης των συναισθημάτων μου και επιρροής της διάθεσής μου.			



**Θυμάσαι που μιλήσαμε στο πρώτο εργαστήριο για τα δυνατά σου σημεία;
Σημείωσε παρακάτω ποια είναι τα τρία πιο δυνατά σημεία σου.**

Ποιο δυνατό σου σημείο παρατηρούν οι υπόλοιποι άνθρωποι συνήθως;

Διάλεξε ένα δυνατό σημείο σου και σκέψου τι μπορείς να κάνεις ώστε να το βελτιώσεις.

Σημείωσε τρεις τεχνικές διαχείρισης των συναισθημάτων που συνάντησες σε αυτό το εργαστήριο δεξιοτήτων, οι οποίες σου έκαναν εντύπωση και σκέφτεσαι να τις αξιοποιήσεις ή τις έχεις εντάξει ήδη στην καθημερινότητά σου.



ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

- **Επέκταση 1ου εργαστηρίου:** Οι μαθητές/τριες μπορούν να κάνουν το παρακάτω ψυχολογικό τεστ, το οποίο θα τους δώσει περισσότερες πληροφορίες για τα δυνατά τους σημεία, επιλέγοντας την ελληνική γλώσσα. Για μαθητές/τριες μέχρι 16 ετών χρειάζεται αρχικά να δημιουργηθεί ένας λογαριασμός από τους γονείς/κηδεμόνες των παιδιών.

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register#youth>

- **Επέκταση 3ου εργαστηρίου στο μάθημα της Μουσικής:** Οι μαθητές/τριες μπορούν να δημιουργήσουν το δικό τους soundtrack (μουσική επένδυση) σε ένα βίντεο χωρίς ήχο όπως το παρακάτω, δημιουργώντας διηγηματικούς [diegetic] (ήχους από το περιβάλλον, π.χ. ρολόι, ήχος αυτοκινήτου) και μη διηγηματικούς ήχους (π.χ. πρωτότυπη μουσική σύνθεση που εκφράζει λύπη). Ηχογραφούν τη δημιουργία τους και τη συνδέουν με την εικόνα, δημιουργώντας ένα ενιαίο οπτικοακουστικό έργο.

<https://www.youtube.com/watch?v=lsgM7HjEVKU>



1ο Φύλλο εργασίας

Σημείωσε ποια από τα παρακάτω θεωρείς ότι είναι τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα σου:

<p style="text-align: center;">ΣΟΦΙΑ-ΓΝΩΣΗ</p> <p>1) δημιουργικότητα (εφαρμογή νέων τρόπων στην καθημερινότητα),</p> <p>2) περιέργεια,</p> <p>3) ευρύτητα πνεύματος (ανοικτότητα σε νέες ιδέες),</p> <p>4) αγάπη για μάθηση,</p> <p>5) προοπτική (παρατήρηση διαφορετικών διαστάσεων ενός προβλήματος)</p>	<p style="text-align: center;">ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ</p> <p>1) υπευθυνότητα,</p> <p>2) αμεροληψία (αποφάσεις με αντικειμενικότητα),</p> <p>3) ηγεσία (ανάληψη ηγετικής θέσης στην ομάδα)</p>	<p style="text-align: center;">ΕΓΚΡΑΤΕΙΑ</p> <p>1) συγχώρεση (όταν δεν κρατάμε κακία),</p> <p>2) ταπεινότητα,</p> <p>3) αυτοέλεγχος (έλεγχος των συμπεριφορών του εαυτού μας),</p> <p>4) σωφροσύνη (σύνεση)</p>
<p style="text-align: center;">ΘΑΡΡΟΣ</p> <p>1) γενναιότητα,</p> <p>2) επιμονή,</p> <p>3) ακεραιότητα (εντιμότητα),</p> <p>4) ζωντάνια (πάθος)</p>	<p style="text-align: center;">ΥΠΕΡΒΑΣΗ</p> <p>1) εκτίμηση ομορφιάς,</p> <p>2) ευγνωμοσύνη,</p> <p>3) ελπίδα,</p> <p>4) χιούμορ,</p> <p>5) πνευματικότητα (συγκροτημένες πεποιθήσεις για τη σειρά του κόσμου)</p>	<p style="text-align: center;">ΑΝΘΡΩΠΙΣΜΟΣ</p> <p>1) αγάπη (εκτίμηση των στενών διαπροσωπικών σχέσεων),</p> <p>2) ευγένεια,</p> <p>3) κοινωνική νοημοσύνη (γνώση για το πώς συμπεριφερόμαστε στο κοινωνικό περιβάλλον)</p>



2ο Φύλλο εργασίας

Όνομα _____

1. Σκέψου και κύκλωσε ποια συναισθήματα από τα παρακάτω ένιωσε τις τελευταίες τρεις μέρες.

ΘΥΜΟΣ	ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ	ΧΑΡΑ	ΛΥΠΗ
ΕΥΤΥΧΙΑ	ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ	ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ	ΕΚΠΛΗΞΗ
ΣΥΜΠΑΘΕΙΑ	ΕΡΩΤΑΣ	ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ	ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ
ΑΓΑΠΗ	ΕΜΠΝΕΥΣΗ	ΑΠΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ	ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ
ΑΗΔΙΑ	ΑΝΑΣΤΑΤΩΣΗ	ΔΥΣΤΥΧΙΑ	ΑΠΟΛΛΥΣΗ
ΔΥΣΤΥΧΙΑ	ΑΝΕΜΕΛΙΑ	ΘΛΙΨΗ	ΝΤΡΟΠΗ
ΟΡΓΗ	ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ	ΕΝΟΧΗ	ΖΗΛΕΙΑ
ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ	ΜΟΝΑΞΙΑ	ΗΡΕΜΙΑ	ΒΑΡΕΜΑΡΑ

2. Βάλε ένα + στα θετικά συναισθήματα και ένα - στα αρνητικά στον παραπάνω πίνακα.

3. Υπάρχει κάποιο συναίσθημα από τα παραπάνω που δεν το έχεις νιώσει ποτέ;

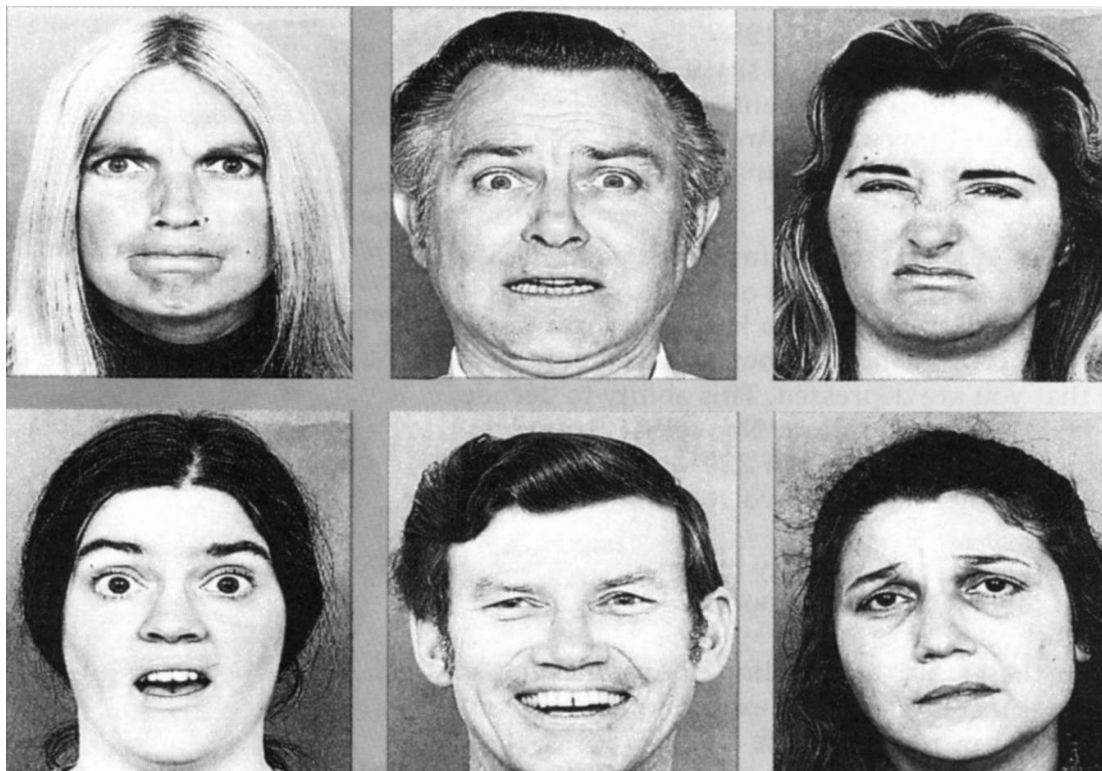
4. Ποια συναισθήματα από τα παραπάνω πιστεύεις ότι νιώθεις πιο συχνά και γιατί;

5. Δες τις παρακάτω φωτογραφίες από την έρευνα του Ekman (1971) πάνω στις εκφράσεις των συναισθημάτων, όπου απεικονίζονται τα έξι βασικά συναισθήματα σύμφωνα με τον ερευνητή. Γράψε κάτω από κάθε φωτογραφία ποια βασικά συναισθήματα απεικονίζονται.

Βασικά λέγονται εκείνα τα συναισθήματα που συμβάλλουν στην επιβίωση του ανθρώπου, παρουσιάζονται σε όλους τους πολιτισμούς, γίνονται αντιληπτά ως



μοναδικές συναισθηματικές καταστάσεις, εμφανίζονται από νωρίς στην ανάπτυξη του ανθρώπου, παρουσιάζουν διακριτά σχήματα φυσιολογικών αλλαγών και εμφανίζονται και σε άλλα θηλαστικά.



6. Με ποιο τρόπο μπορείς να ξεχωρίσεις τις διαφορετικές συναισθηματικές εκφράσεις των παραπάνω ανθρώπων; Τι ακριβώς σε βοηθάει να τις αναγνωρίσεις;

7. Θα μπορούσες να καταλάβεις το συναίσθημα που νιώθει κάποιος/α χωρίς να δεις το πρόσωπό του, όπως όταν ακούς κάποιον/α στο τηλέφωνο; Αν ναι, τι είναι αυτό που σε βοηθάει να ξεχωρίσεις τα συναισθήματα, όταν δεν βλέπεις τις εκφράσεις του προσώπου;

8. Τα συναισθήματα έχουν λειτουργική αξία, διότι βοηθούν τους ανθρώπους να προσαρμοστούν στο περιβάλλον τους. Μπορείς να αναφέρεις κάποιο παράδειγμα για το πώς μας βοηθούν τα συναισθήματά μας;



3ο Φύλλο εργασίας

Όνομα _____

1. Τα συναισθήματα οδηγούν τη συμπεριφορά μας. Σημείωσε παρακάτω πώς μπορούν τα παρακάτω άτομα να αντιδράσουν σύμφωνα με τα συναισθήματα που νιώθουν:

Η Άννα είναι στενοχωρημένη που της έκανε παρατήρηση ο καθηγητής χημείας, καθώς μιλούσε με μια φίλη της την ώρα του μαθήματος.

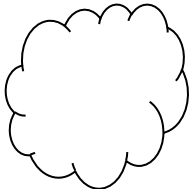

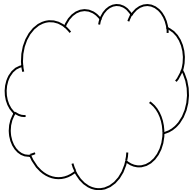

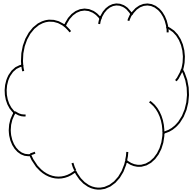

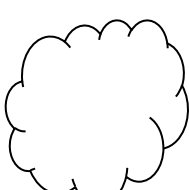

Η Ελπίδα νιώθει χαρούμενη που θα μπει στην ομάδα βόλεϊ.

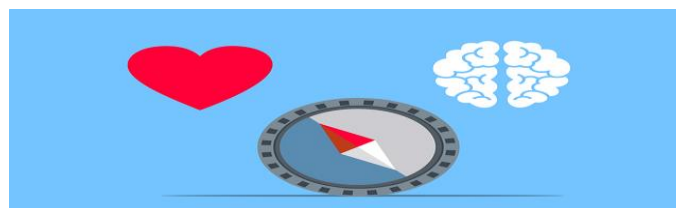
Ο Γιώργος έχει άγχος για το αυριανό ρεσιτάλ πιάνου.

Ο Γιάννης απογοητεύτηκε που ο καλύτερός του φίλος θα μετακομίσει σε άλλη πόλη.



2. Δεν μπορούμε πάντα να ελέγχουμε τα συναισθήματα, αλλά μπορούμε να ελέγχουμε το πώς θα αντιδράσουμε. Μπορείς να σκεφτείς πώς θα μπορούσες να αντιδράσεις με **θετικό τρόπο** στις παρακάτω περιπτώσεις.

Συμβάν	Τι νιώθεις;	Πώς θα αντιδράσεις με θετικό τρόπο;
Ο μικρός σου αδελφός σου έσπασε το κινητό.		
Σε έχουν καλέσει σε ένα πάρτυ, αλλά έχεις διάβασμα για το αυριανό διαγώνισμα.		
Βιάζεσαι να φύγεις για το σχολείο, αλλά οι γονείς σου άργησαν να ετοιμάσουν το πρωινό.		
Θα πας με τους φίλους σου για σκι το σαββατοκύριακο, αλλά φοβάσαι το χιόνι!		





3. Οι επιλογές μας θετικές ή αρνητικές, έχουν συνέπειες και προς τους άλλους. Για παράδειγμα, αν ένας μαθητής ή μία μαθήτρια δεν θέλει να συνεργαστεί με την ομάδα του πάνω σε μια εργασία, γιατί νιώθει θυμό με ένα μέλος της ομάδας με το οποίο έχουν κακές σχέσεις, τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας μπορεί να θυμώσουν, να νιώσουν αγωνία για το αν θα καταφέρουν να ολοκληρώσουν την εργασία ή ακόμα να απογοητευτούν και να μην θέλουν να συμμετάσχουν ξανά σε ομαδική εργασία. Περιέγραψε παρακάτω πώς πιστεύεις θα επηρεαστούν οι υπόλοιποι/ες από τη συμπεριφορά κάποιου/ας, ποια συναισθήματα θα νιώσουν και πώς μπορεί να δράσουν.

Συμβάν

Πώς πιστεύεις θα αντιδράσουν οι άλλοι/ες;

Ο Νίκος δεν θέλει να κάτσει στο θρανίο δίπλα στο νέο συμμαθητή του, γιατί η δασκάλα του δεν τον έβαλε δίπλα στον καλύτερό του φίλο.

Η προπονήτρια της Ελένης στο μπάσκετ, την έβαλε να παίξει σε μία θέση που δεν άρεσε πολύ στην Ελένη. Η Ελένη αποφάσισε να παίξει στη νέα θέση, ώστε να αποκτήσει νέες εμπειρίες και να βοηθήσει την ομάδα της.

Ο Γιώργος τελείωσε το διαγώνισμα, βαρέθηκε να περιμένει να περάσει η ώρα να βγει στην αυλή και άρχισε να ανοιγοκλείνει την τσάντα του κάνοντας θόρυβο και ενοχλώντας τους/τις συμμαθητές/τριές του.





4ο Φύλλο εργασίας

Όνομα _____

Τι με βοηθάει όταν δεν αισθάνομαι καλά;

1. Σημείωσε με ✓ όσες προτάσεις ταιριάζουν σε σένα.

Διαβάζω ένα βιβλίο		Κάνω γυμναστική	
Πηγαίνω μια βόλτα		Πάω το σκύλο μου βόλτα	
Παίρνω τηλέφωνο έναν/μία φίλο/η		Ακούω την αγαπημένη μου μουσική	
Ασχολούμαι με το χόμπυ μου		Βλέπω μία ταινία	
Σερφάρω στο διαδίκτυο και στα κοινωνικά δίκτυα		Συζητώ με τους γονείς μου ή τα αδέρφια μου	
Παίρνω βαθιές ανάσες		Φτιάχνω ένα παζλ	
Παίζω ένα επιτραπέζιο με τους/τις φίλους/ες μου		Χορεύω	
Κλείνω τα μάτια και χαλαρώνω		Κλαίω	
Ξαπλώνω στο κρεβάτι		Παίζω μουσική	

2. Τι άλλο σε βοηθάει; Ποιες άλλες στρατηγικές χρησιμοποιείς;

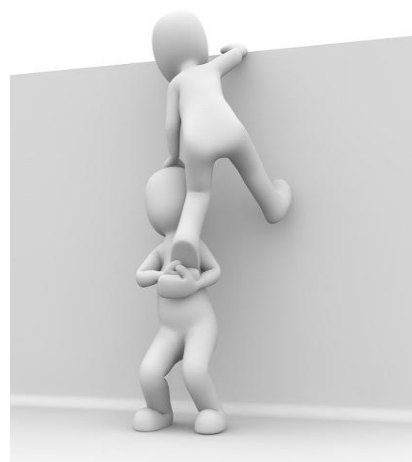




3. Κύκλωσε παρακάτω ποιες ενέργειες ΔΕΝ είναι καλοί και υγιείς τρόποι έκφρασης των συναισθημάτων μας.

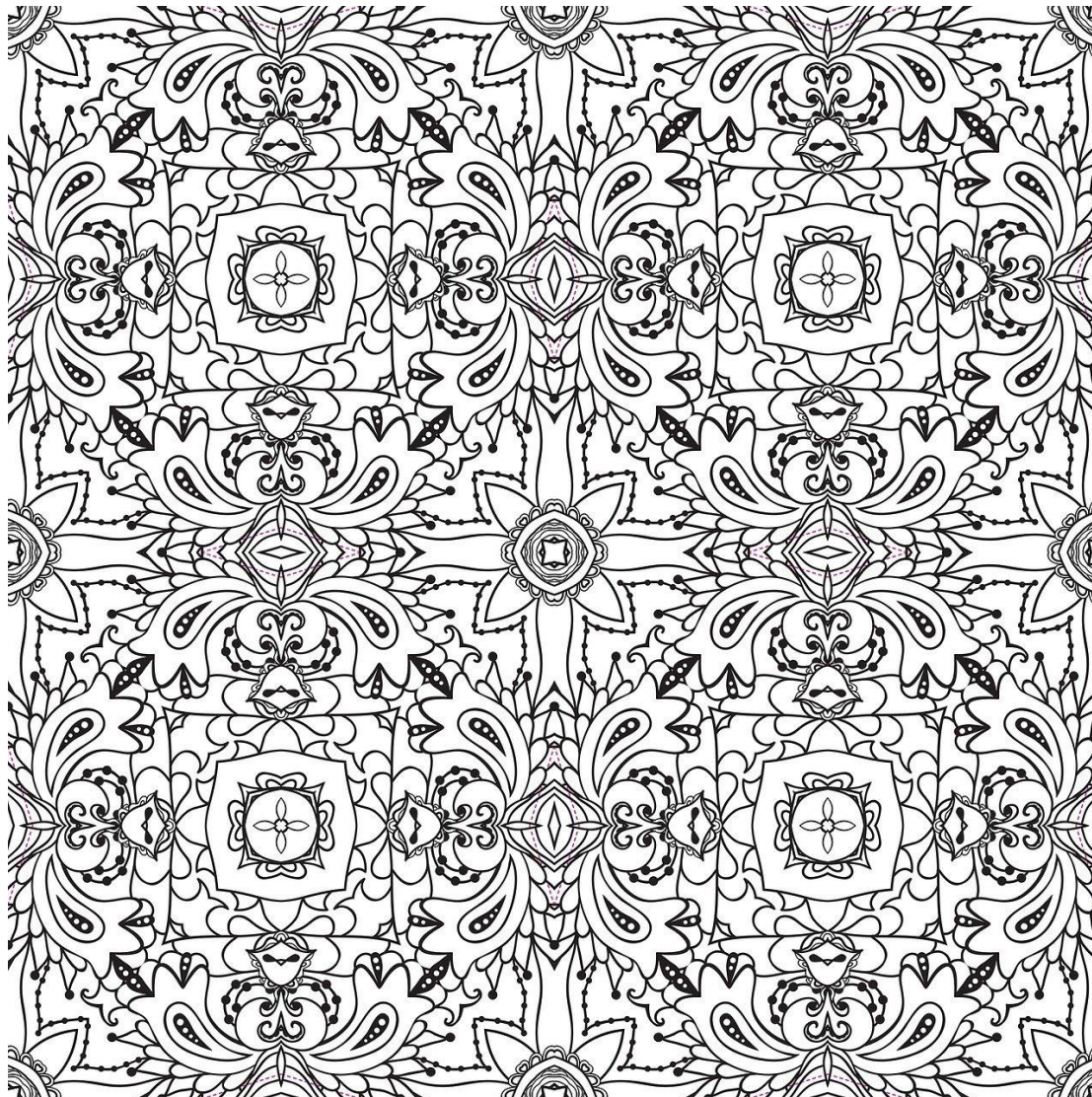
Σπάω ό,τι βρω μπροστά μου	Τρέχω γύρους στο προαύλιο	Κοπανάω την πόρτα	Τρώω υπερβολικά πολύ
Βλέπω μία κωμωδία	Λέω σε κάποιον/α ότι τον/τη μισώ	Χτυπάω το κεφάλι μου στον τοίχο	Βρίζω
Σπρώχνω ή χτυπάω κάποιον/α που με ενοχλεί	Κλείνομαι στον εαυτό μου και δεν μιλάω σε κανέναν	Γράφω στο ημερολόγιό μου	Καταπίνω τα συναισθήματά μου
Χαλαρώνω ακούγοντας μουσική	Αγοράζω ένα καινούργιο βιβλίο	Αγοράζω καινούργια πράγματα που δεν χρειάζομαι	Ζωγραφίζω ή παίζω μουσική
Ζητάω βοήθεια ή συμβουλές από κάποιον/α	Αγνώ τα συναισθήματά μου	Μοιράζομαι τα συναισθήματά μου με έναν/μία φίλο/η	Δεν ξαναμιλάω σε κανένα φίλο/η μου, αφού δεν με καταλαβαίνουν

4. Πόσο σημαντικό θεωρείς ότι είναι το να συμμετέχει κανείς σε μία ομάδα ή κοινότητα για την ψυχική του υγεία; Μπορείς να σκεφτείς κάποιο παράδειγμα από τη συμμετοχή σου σε κάποια ομάδα και πώς αυτό σε υποστήριξε;





5. Παρακάτω θα βρεις ένα διασκεδαστικό τρόπο για χαλάρωση από το άγχος. Αρχικά διάβασε το άρθρο εδώ: <https://bit.ly/3p4c0Sc> Πάρε βαθιές ανάσες, χρωμάτισε το παρακάτω σχέδιο και χαλάρωσε!





5ο Φύλλο εργασίας

Όνομα _____

Χωριστείτε σε ομάδες των 4-5 ατόμων και καθίστε σε ένα σταθμό εργασίας (Η/Υ). Απαντήστε στα παρακάτω ερωτήματα συνεργατικά.

1. Διαβάστε ένα από τα παρακάτω άρθρα (στα αγγλικά) και δημιουργήστε μία μικρή παρουσίαση με θέμα το τη θετική επίπτωση της μουσικής στην ανθρώπινη συμπεριφορά. Στόχος σας είναι να δημιουργήσετε μία παρουσίαση 3-4 λεπτών (μέχρι πέντε διαφάνειες). Χρησιμοποιήστε εικόνες για να κάνετε πιο ενδιαφέρουσα την παρουσίασή σας και επιλέξτε ποιος/α θα την παρουσιάσει.

A) <https://www.healthline.com/health-news/mental-listening-to-music-lifts-or-reinforces-mood-051713#Music-as-therapy>

B) <https://time.com/5254381/listening-to-music-health-benefits/>

Γ) <https://www.verywellmind.com/surprising-psychological-benefits-of-music-4126866>

Δ) <https://www.healthline.com/health/benefits-of-music>

2. Εσείς αξιοποιείτε τη μουσική για να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας;
Αν ναι, ποια μουσικά κομμάτια προτιμάτε:

α) όταν χρειάζεστε να ηρεμήσετε. Αναφέρετε 2-3 μουσικά κομμάτια βάζοντας το σύνδεσμο προς το YouTube. Ποια χαρακτηριστικά αυτών των κομματιών πιστεύετε ότι σας βοηθούν;



β) όταν χρειάζεται να ανεβάσετε τη διάθεσή σας και να νιώσετε καλύτερα.
Αναφέρετε 2-3 μουσικά κομμάτια βάζοντας το σύνδεσμο προς το YouTube. Ποια χαρακτηριστικά αυτών των κομματιών πιστεύετε ότι σας βοηθούν;

3. Παίξτε με την παρακάτω εφαρμογή μετακινώντας τους συρόμενους διακόπτες στους διαφορετικούς ήχους και σκεφτείτε ποια πιστεύετε ότι είναι η χρήση της αναφορικά με τα συναισθήματα και τη διάθεση. Τη βρίσκειτε αποτελεσματική;

<https://asoftmurmur.com/>





6ο Φύλλο εργασίας

Ομάδα:

Δημιουργία σεναρίου ταινίας μικρού μήκους

1. Δείτε το παρακάτω stop motion video. Ποιο βασικό συναίσθημα νιώθει η γοργόνα;

<https://www.youtube.com/watch?v=0tjRu-A6R-I>

2. Φτιάξτε ένα σενάριο για μια μικρού μήκους ταινία

Ώρα για να φτιάξετε τη δικιά σας ιστορία! Επιλέξτε ένα συναίσθημα. Με βάση αυτό το συναίσθημα, φτιάξτε μια πολύ σύντομη ιστορία - όπως το παράδειγμα - με ένα έως τρεις χαρακτήρες. Για παράδειγμα, όταν ο ένας χαρακτήρας έκανε κάτι, ένωσε απογοήτευση. Τότε ο δεύτερος χαρακτήρας αντέδρασε κλπ.

3. Τώρα μοιράστε τους ρόλους μεταξύ σας και προβάρετέ το! Στη συνέχεια θα το παρουσιάσετε στην ολομέλεια.



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Βρες την ευτυχία κρυμμένη

1. Η Συναισθηματική Νοημοσύνη συνδέεται με τις λεγόμενες “μη γνωστικές” δεξιότητες.

Σωστό

2. Η έρευνα του Seligman εστιάζει σε θέματα που αφορούν τη Θετική Ψυχολογία και την ευημερία.

Σωστό

3. Το πρόγραμμα “Βρες την ευτυχία κρυμμένη” αξιοποιεί ιδιαίτερα ποια τέχνη:

- α) Θεάτρου,
- β) Μουσικής,
- γ) Ζωγραφικής,
- δ) Κινηματογράφου.

4. Η εφηβεία είναι μια περίοδος που χαρακτηρίζεται από μεγάλες αλλαγές:

- α) ψυχολογικές,
- β) συναισθηματικές,
- γ) σωματικές,
- δ) όλα τα παραπάνω

5. Σύμφωνα με τον Seligman, η τακτική του να εστιάζουμε περισσότερο στη βελτίωση των ελαττωμάτων και των αδυναμιών μας παρά στα δυνατά μας σημεία, θα μας οδηγήσει στην επιτυχία.

Λάθος

6. Τα συναισθήματα έχουν λειτουργική αξία γιατί βοηθούν τους ανθρώπους να χαλαρώσουν.

Λάθος

7. Ποια μορφή αξιολόγησης περιλαμβάνει το τελευταίο εργαστήριο του προγράμματος “Βρες την ευτυχία κρυμμένη”:

- α) ένα φύλλο εργασίας,
- β) φύλλα αυτοαξιολόγησης,
- γ) φύλλα εργασίας και ένα φύλλο που περιλαμβάνει ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης, ετεροαξιολόγησης και αξιολόγησης του προγράμματος,
- δ) δεν περιλαμβάνει κάποια μορφή αξιολόγησης.



8. Το πρόγραμμα “Βρες την ευτυχία κρυμμένη” μπορεί να επεκταθεί μέσω της συνεργασίας με τον/την εκπαιδευτικό Μουσικής.

Σωστό

9. Η Μουσική καλλιεργεί με αποτελεσματικό τρόπο τις δεξιότητες της αντίληψης, της έκφρασης και της επικοινωνίας των συναισθημάτων.

Σωστό

10. Το χιούμορ είναι σύμφωνα με τον Seligman ένα από τα σημαντικά δυνατά σημεία του χαρακτήρα των ανθρώπων.

Σωστό