

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα



«Ψυχική Υγεία & Ισορροπία»

Οδηγός Υλοποίησης
Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση



ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Γνωστικό αντικείμενο: Αγωγή υγείας – Συναισθηματική αγωγή

Σύνδεση με το Πρόγραμμα Σπουδών: Οικιακή Οικονομία, Κοινωνιολογία, Πληροφορική, Φυσική Αγωγή, Ιστορία και Πολιτισμός, Γλώσσα α & β Γυμνασίου, Λογοτεχνία.

Διδακτική προσέγγιση:

Με βάση τη βιωματική και ενεργητική μάθηση και την καλλιτεχνική έκφραση, οι μαθητές γίνονται κοινωνοί του θέματος της ψυχικής υγείας/ισορροπίας και της πραγμάτωσης των ονείρων τους. Παράλληλα, η θεματική εφαρμόζει την προληπτική μέθοδο, ως προς τις επιθετικές συμπεριφορές, τη διαχείριση διαταραχών, τη συνεργασία στην τάξη και απέναντι σε όλους (Εκπαιδευτικούς, Συμμαθητές και Περιβάλλον).

Ο εκπαιδευτικός καταβάλλει προσπάθεια για εφαρμογή της θετικής ψυχικής υγείας και ισορροπίας, που προϋποθέτουν ένα φυσικό περιβάλλον, άριστες συνθήκες διαβίωσης, κοινωνική ένταξη, κάλυψη αναγκών, ασφάλεια από εξωτερικούς κινδύνους, το αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή, κ.α.

Τάξη: Α', Β' και Γ' Τάξεις του Γυμνασίου.

Χρονική διάρκεια: 1 διδακτική ώρα ανά ενότητα

Χώρος: Σχολική μονάδα, στη αίθουσα διδασκαλίας με διαδραστικό πίνακα ή στην αίθουσα πληροφορικής για χρήση Internet, είτε σε εξ αποστάσεως εκπαίδευση.

Υλικά & μέσα: Ηλεκτρονικός υπολογιστής, βιντεοπρωτζέκτορας ή /και διαδραστικός πίνακας, διαφάνειες σε παρουσίαση, video, φωτογραφίες, γραφική ύλη και υλικά χειροτεχνίας (Χαρτόνια, κόλλα, πηλό, ξυλομπογιές, νερομπογιές, χαρτί γκοφρέ, κ.α.), υφάσματα.

Εκπαιδευτικό πρόβλημα:

- Πόσο επηρεάζεται το σώμα και το πνεύμα εάν οι μαθητές έχουν κακή ψυχολογία;
- Πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι για τους μαθητές να επανέλθουν από τα δυσάρεστα γεγονότα που αντιμετωπίζουν, όταν οι σχέσεις τους με τους φίλους και την οικογένειά τους είναι διαταραγμένες;
- Ποια παιδιά είναι πιο εύκολο να διαχειρίζονται καλύτερα τα συναισθήματα του θυμού και της λύπης;
- Πρέπει ο εκπαιδευτικός να ενθαρρύνει και να επιβραβεύει τους μαθητές του και να αφιερώνει χρόνο για να μιλήσει και για να ακούσει αυτά που θέλει να μοιραστεί ο μαθητής μαζί του;

Στόχοι:

Οι μαθητές να:

- αποκτήσουν επίγνωση της ταυτότητάς τους.
- αντιληφθούν και να υιοθετήσουν τη δυνατότητα του ατόμου να είναι αυτοδύναμο.
- κατανοήσουν τη δυνατότητα αντίστασης στο άγχος-στρες.
- να αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες ώστε να επιλύουν οι ίδιοι τα προβλήματά τους.
- εντάξουν έναν ενεργό τρόπο διαβίωσης στην καθημερινότητά τους.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

Οι μαθητές με το πέρας των δραστηριοτήτων, εκτός των στόχων που αναφέρονται παραπάνω, θα μπορούν να εντάξουν στην καθημερινότητα τους καινοτόμες δράσεις. Να μάθουν να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να διαχειρίζονται τις δυσλειτουργικές συμπεριφορές, σε επίπεδο τάξης και σχολικού περιβάλλοντος. Να βελτιώσουν τις ψηφιακές ικανότητές τους και να αναπτύξουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους. Να αποκτήσουν γνώσεις συγγραφικής επινοητικότητας.

Συνοπτική περιγραφή περιεχομένου:

Οι μαθητές ενημερώνονται για τη σημασία της ψυχικής υγείας τους, η οποία είναι η κατάσταση της συναισθηματικής ευεξίας, όπου το άτομο μπορεί να ζει και να εργάζεται με άνεση μέσα στην κοινότητα και να ικανοποιείται από τα προσωπικά του χαρακτηριστικά επιτεύγματα.

Με στόχο τη διαχείριση αρνητικών συναισθημάτων και την ενίσχυση του αισθήματος ικανοποίησης από τη ζωή και αυτοεκτίμησης, ο εκπαιδευτικός καταβάλλει προσπάθεια για εφαρμογή της θετικής ψυχικής υγείας και της ισορροπίας για την εξασφάλιση της ποιότητας ζωής.



ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Δραστηριότητα 1η:

Τί είναι ψυχική υγεία;

Οι μαθητές ενημερώνονται για το τι είναι ψυχική υγεία και τη σημασία της στην ποιότητα ζωής του ατόμου, διαβάζοντας το Κείμενο: τι είναι ψυχική υγεία & παρακολουθούν το Βίντεο.

Ο εκπαιδευτικός αναλύει τον τρόπο και τις τεχνικές διαχείρισης των συναισθημάτων και ιδίως των δυσφορικών συναισθημάτων όπως: άγχος, αναστάτωση, φόβο, θλίψη.

Συζητά με τους μαθητές και τους καλεί να φέρουν παραδείγματα καλής ψυχικής υγείας και ισορροπίας.

- ο **Κείμενο: τι είναι η ψυχική υγεία;**
- ο **Βίντεο: τι είναι ψυχική υγεία;**

Δραστηριότητα 2η:

Η δημιουργική γραφή ως μέσο προσωπικής ανάπτυξης

Ο εκπαιδευτικός προτείνει να χρησιμοποιήσουν τη Δημιουργική Γραφή (Creative Writing) και τους εξηγεί τι είναι.

** Είναι ένα πολυεργαλείο για την παραγωγή συνεχούς γραπτού λόγου, Καλλιτεχνικής Δημιουργίας, Επινόησης, Αυθορημισμού και Φαντασίας. Η καλλιτεχνική δημιουργία αποτελεί σημαντική παιδαγωγική προσέγγιση στα προγράμματα Αγωγής Υγείας. Η Δημιουργική Γραφή δεν αναπαριστά απλώς την πραγματικότητα, την επαναδημιουργεί, και στηρίζεται στη βαθιά ανθρώπινη ανάγκη, για καλλιτεχνική αναπαράσταση των σκέψεων μας και των εμπειριών μας. Δεν είναι Μάθημα είναι Τέχνη και Καλλιτεχνικές Δημιουργίες.*

Οι μαθητές μέσω της Δημιουργικής Γραφής αποκτούν γνώσεις συγγραφικής επινοητικότητας, αναπτύσσουν με βιωματικό τρόπο, δεξιότητες έκφρασης συναισθημάτων και περιγραφής προσώπων, τόπων και αντικειμένων.

Παράλληλα, αφηγούνται ιστορίες με εντυπωσιακό τρόπο.

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να μελετήσουν το χάρτη μιας τοποθεσίας (πόλης, τοπίου κ.λ.π.), για παράδειγμα του Παρισιού και να δημιουργήσουν ένα δικό τους χάρτη, με κολλάζ εφαρμόζοντας τη δημιουργική γραφή.

Οι μαθητές θα αναζητήσουν στο Internet τα αξιοθέατα, τους ποταμούς, τα μνημεία, τα μουσεία και θα τα κολλήσουν στη σωστή τοποθεσία στο δικό τους χάρτη-κολλάζ. Εργάζονται στην αρχή ατομικά και έπειτα σε ομάδες των 4-6 μαθητών.

- ο **Εργασία: δημιουργική γραφή**
- ο **Υποστήριξη: οδηγίες και εργαλεία δημιουργίας κολλάζ**

Δραστηριότητα 3η:

Τα συναισθήματα

Σε ολομέλεια ο εκπαιδευτικός δείχνει εικόνες στους μαθητές του και τους ζητά να εκφράσουν τα συναισθήματα που τους προκαλούν.

Στη συνέχεια τους ζητά να δημιουργήσουν τη δική τους εικόνα για να αποτυπώσουν τα συναισθήματά τους μέσα από τη ζωγραφική. Μπορούν να εμπνευστούν από τις εικόνες που έχουν δει.

Παρουσιάζουν τα έργα τους στην τάξη.

Επέκταση: Οι μαθητές μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους φιλοτεχνώντας προσωπεία με πηλό.

- ο **Εικόνες: τα συναισθήματα**
- ο **Εργασία: τα συναισθήματα**



Δραστηριότητα 4η:

Έκφραση αρνητικών συναισθημάτων – ο θυμός

Μέσα από τη δραστηριότητα αυτή ο εκπαιδευτικός τονίζει ότι το συναίσθημα του θυμού και η έκφρασή του είναι κάτι φυσιολογικό, εφόσον γίνεται με τρόπο που δεν προσβάλλει τον άλλο. Αυτό που έχει αξία δεν είναι να καταπιέσουμε το συναίσθημα του θυμού, αλλά να το εκφράσουμε με τρόπους που μας φέρνουν κοντά στη λύση του προβλήματος.

Αφού δουν το αντίστοιχο βίντεο, ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές του να συμπληρώσουν την Εργασία και στη συνέχεια να συζητήσουν τις απαντήσεις και τις αντιδράσεις των μαθητών, ώστε να μπορέσουν να βρουν ήπιους τρόπους έκφρασης.

Στόχος να μάθουν οι μαθητές να κατευνάζουν και να διαχειρίζονται το θυμό τους.

- ο **Βίντεο: τα καρφιά στον φράκτη - ένα διδακτικό βίντεο για τη διαχείριση θυμού**
- ο **Εργασία: έκφραση αρνητικών συναισθημάτων – ο θυμός**

Δραστηριότητα 5η:

Ευεξία - Ισορροπία

Οι μαθητές εκπαιδεύονται στον έλεγχο των συναισθημάτων τους. Σκοπός αυτής δραστηριότητας είναι να εργαστούν ατομικά. Οι μαθητές καλούνται να συμπληρώσουν καταστάσεις που συνδέονται με κάθε συναίσθημα. Αφού συμπληρωθούν τα φυλλάδια από όλα τα παιδιά, γίνεται μια μικρή αναφορά στη σημασία της συνειδητοποίησης των συναισθημάτων, κάθε φορά που ενεργοποιούνται βάση ενός ερεθίσματος ή μίας κατάστασης.

Μπορείτε να βρείτε το φυλλάδιο για να το κατεβάσετε εντός της αντίστοιχης εργασίας.

- ο **Εργασία 1: ευεξία – ισορροπία**
- ο **Εργασία 2: ευεξία – ισορροπία**
- ο **Φύλλο εργασίας: ευεξία – ισορροπία**

Δραστηριότητα 6η:

Διαχείριση καταστάσεων

Στόχος της δραστηριότητας είναι να διευκολυνθούν τα παιδιά στην αναγνώριση των συναισθημάτων που μπορεί να αναδυθούν από μία σύγκρουση και να αναζητήσουν τρόπους διαχείρισης.

Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες με κλήρο. Η «κόκκινη» ομάδα αναλαμβάνει να γράψει και να υποδυθεί στην τάξη ένα σενάριο, όπου η σύγκρουση γίνεται με ένταση και θυμό. Η «μπλε» ομάδα αναλαμβάνει να γράψει και να παίξει το σενάριο, όπου η διαφωνία επιλύεται με ομαλό και ήρεμο τρόπο.

Η κάθε ομάδα παίρνει μια κάρτα που αναγράφει ένα πιθανό λόγο σύγκρουσης. Τέτοιοι λόγοι μπορεί να είναι:

- ο Δύο μαθητές μαλώνουν: «Εγώ θα είμαι ο αρχηγός της ομάδας»
- ο Δύο αγόρια και δύο κορίτσια μαλώνουν «Εμείς θα καθίσουμε στο πρώτο θρανίο»

Η «κόκκινη» ομάδα αναλαμβάνει να γράψει και να υποδυθεί στην τάξη ένα σενάριο, όπου η σύγκρουση γίνεται με ένταση και θυμό. Η «μπλε» ομάδα αναλαμβάνει να γράψει και να παίξει το σενάριο, όπου η διαφωνία επιλύεται με ομαλό και ήρεμο τρόπο. Στη συνέχεια, ο εκπρόσωπος κάθε ομάδας παίρνει καινούρια κάρτα με άλλο λόγο σύγκρουσης και αλλάζουν ομάδα.

Όταν ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, οι μαθητές εκφράζουν διαμέσου του εκπροσώπου τους τα συναισθήματα που τους γεννήθηκαν όταν έπαιξαν στην ομάδα των «κόκκινων». Ο εκπαιδευτικός τα σημειώνει στον πίνακα.

- ο **Εργασία: διαχείριση καταστάσεων**
- ο **Κάρτες σύγκρουσης**



Δραστηριότητα 7η:

Αυτοεκτίμηση – Πως αξιολογώ τον εαυτό μου;

Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στους μαθητές την έννοια της αυτοεκτίμησης και τη σημασία της ικανοποίησης για τη ζωή και συζητάει μαζί τους.

Τι είναι χαμηλή αυτοεκτίμηση και ποιες οι συνέπειές της; Τι ευθύνεται;

Έννοιες που θα πρέπει να αναλυθούν: Αυτοεικόνα-αυτοαντίληψη, αυτοπεποίθηση, αυτοαποδοχή & αυτοσεβασμός. Παρακολουθούν τα παρακάτω βίντεο και συζητούν.

Στη συνέχεια ζητά από τους μαθητές να συμπληρώσουν ατομικά το ερωτηματολόγιο και παρουσιάζουν στην ολομέλεια.

ΕΠΕΚΤΑΣΗ

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να καλέσει τους μαθητές να συνθέσουν μια ιστορία με τίτλο «ΕΙΜΑΙ ΔΥΝΑΤΟΣ - ΑΞΙΖΩ» και στη συνέχεια να δημιουργήσουν κούκλες από χαρτί γκοφρέ και υφάσματα. Μπορούν να δώσουν στις κούκλες διαφορετική έκφραση που να απεικονίζουν τους διαφορετικούς ρόλους της ιστορίας. Στη συνέχεια θα μπορούσαν να παρουσιάσουν την ιστορία τους με κουκλοθέατρο. Μπορούν να αναρτήσουν την ιστορία και τις φωτογραφίες από τις κούκλες στην πλατφόρμα του προγράμματος.

- [Βίντεο: αυτοεκτίμηση: πως να αγαπήσεις τον εαυτό σου!](#)
- [Βίντεο: εφηβεία και αυτοεκτίμηση](#)
- [Βίντεο: Ευεξία στα παιδιά: εμπιστοσύνη και αυτοεκτίμηση](#)
- [Βίντεο: 3 συμβουλές για να βελτιώσεις την αυτοεκτίμησή σου](#)
- [Ερωτηματολόγιο: αυτοεκτίμηση](#)
- [Εργασία: ΕΙΜΑΙ ΔΥΝΑΤΟΣ - ΑΞΙΖΩ](#)
- [Οδηγίες κατασκευής κούκλας](#)
- [Βίντεο: πως μπορείς να φτιάξεις μια κούκλα σε εύκολα βήματα](#)

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Ας δούμε τι μάθαμε

Οι μαθητές παρακολουθούν το video για την ψυχική ανθεκτικότητα και συζητούν με τον εκπαιδευτικό τους. Στη συνέχεια καταγράφουν τις δικές τους ιδέες για το πως θα μπορούσαν να αναπτύξουν τη δική τους ανθεκτικότητα.

- [Βίντεο: ψυχική ανθεκτικότητα](#)
- [Εργασία: ψυχική ανθεκτικότητα](#)