

7° ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΖΩΓΡΑΦΟΥ

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας

Εγώ... οι σχέσεις μου
Ε΄ τάξη
σχολικό έτος 2012-2013
τους άλλους

Ανδρικόπουλος Νικόλαος, Ζαβαλάνη Πέτρο, Κεκές Χρήστος, Λιονάκης Ιωάννης,
Ντίλα Αλέξανδρος, Ρούφας Φίλιππος, Αξιομακάρου Γεωργία,
Αποστολοπούλου Βασιλική, Αυζώτη Δέσποινα, Γιαμά Αγγελική, Καναρά Όλγα,
Κομπορόζου Μαριανίνα, Κουτσαρδάκη Σοφία, Μπούντι Σαβίνα, Νικολοπούλου Όλγα,
Παρασκευά Δήμητρα, Σπαχίου Κλέα, Τσαφά Μεταξία, Μπακιάση Έρρικα, Αντωνίου
Στεφανία, Παπαστάθη Μάρθα

Α΄.ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ

Η Αγωγή Υγείας είναι μια δραστηριότητα, η οποία συμβάλλει στην αναβάθμιση της σχολικής ζωής και στη σύνδεση του σχολείου με την κοινωνική πραγματικότητα. Αποτελεί την πρώτη προσέγγιση για τον περιορισμό των φαινομένων εκείνων που απειλούν τη σωματική και ψυχική υγεία των μαθητών.

Σκοπός είναι η προάσπιση, η βελτίωση και η προαγωγή της ψυχικής υγείας και της κοινωνικής ευεξίας των μαθητών παράλληλα με την ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους και της κριτικής τους σκέψης.

Γενικότερος στόχος μας είναι να αποδώσουμε στο σχολείο ένα διαφορετικό ρόλο που δεν περιορίζεται απλά και μόνο στη μετάδοση γνώσεων αλλά καλείται μέσα από τα εκπαιδευτικά του προγράμματα να μυήσει τα παιδιά σε υγιείς στάσεις και συμπεριφορές.

Το πρόγραμμα που υλοποιήθηκε γενικό στόχο είχε

- ☺ να συμβάλλει πραγματικά μέσα από την ενεργητική και βιωματική μάθηση στην αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς των μαθητών, με σκοπό την ενίσχυση της υπευθυνότητας, της αυτοπεποίθησης, της προσωπικότητας και της ικανότητας του μαθητή για την υιοθέτηση θετικών τρόπων και στάσεων ζωής.
- ☺ οι μαθητές να δουν τον εαυτό τους ως πολύτιμα και εκτιμώμενα μέλη της κοινότητας της τάξης τους, να καταστούν υπεύθυνα μέλη μιας ομάδας, να μοιράζονται σκέψεις – συναισθήματα καθώς επίσης να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθησή τους.

Ειδικότεροι στόχοι είναι οι μαθητές:

- να καλλιεργήσουν δεξιότητες και ικανότητες έκφρασης, αυτοαντίληψης, αυτοεκτίμησης
- να μην παρασύρονται αλλά να επιβάλλονται στον εαυτό τους
- να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους
- να μπορούν να μιλήσουν για τον εαυτό τους, να πληροφορούν τους άλλους για αυτόν
- να κατανοήσουν το ρόλο τους μέσα στην ομάδα να αποδεχτούν τη διαφορετικότητα
- να δημιουργούν και να διατηρούν καλές σχέσεις
- να έχουν ξεκάθαρες αξίες και συμπεριφορές να δημιουργούν και να διατηρούν καλές σχέσεις
- να επικοινωνούν επαρκώς και να συνεργάζονται αρμονικά

- να σκέπτονται κριτικά
 - να είναι αυτόνομοι
 - να αντλούν χαρά από δραστηριότητες
 - να έχουν υγιή τρόπο ζωής και να νιώθουν ασφαλείς
-
- **Μεθοδολογία**

Οι παραπάνω στόχοι θα επιτευχθούν καλύτερα δίνοντας στα παιδιά μας περισσότερο χώρο και χρόνο να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους και αν εμείς τους δείξουμε περισσότερη διάθεση να τα ακούσουμε... Έτσι οι σύγχρονες **παιδαγωγικές αρχές** της βιωματικότητας, της διαθεματικότητας και της συναισθηματικής εμπλοκής απετέλεσαν τις μεθόδους πάνω στις οποίες στηρίχθηκε η υλοποίηση του προγράμματος. Το πρόγραμμα με δραστηριότητες σε επίπεδο ομάδων και σε ολομέλεια τάξης (ανάλογα με τις μορφές των δραστηριοτήτων) αξιοποίησε τις παρακάτω τεχνικές κύκλος συζητήσεων, τεχνικές επικοινωνίας, ελεύθερος συνειρμός, διεργασία σε μικρές ομάδες, παιχνίδι ρόλων, εικαστική προσέγγιση.

Εγώ... οι σχέσεις μου με τους άλλους

Η τάξη μας, τη φετινή χρονιά, ασχολήθηκε με θέματα διαφορετικά και πρωτόγνωρα. Μιλήσαμε για τον εαυτό μας, τους φίλους μας, αυτούς που είναι σημαντικοί για εμάς, τα συναισθήματά μας, τις συγκρούσεις μας... και στη συνέχεια για το παιδί, συμβάλλοντας στην εκδήλωση του συλλόγου γονέων και κηδεμόνων του σχολείου μας.

Πρώτα από όλα συνάψαμε **το συμβόλαιό μας** για να γνωριστεί η ομάδα μεταξύ της και να θέσει και να διατυπώσει βασικούς κανόνες για τη λειτουργία της τάξης

- ☺ μιλάει μονάχα ένας κάθε φορά
- ☺ εμπιστευόμαστε ο ένας τον άλλον
- ☺ δεν φωνάζουμε
- ☺ ακούμε τον άλλον προσεκτικά, όταν μιλάει
- ☺ δεν διακόπτουμε κάποιον όταν μιλά
- ☺ όλοι είμαστε το ίδιο σημαντικοί
- ☺ δεν σχολιάζουμε

- ☺ λέμε τη γνώμη μας ελεύθερα
- ☺ είμαστε συνεπείς στις υποχρεώσεις μας
- ☺ διατηρούμε το κέφι και το χιούμορ μας

Κανόνας απαράβατος ακούμε προσεκτικά. Κανείς δεν διακόπτει τον άλλον, δεν σχολιάζουμε τη γνώμη του άλλου.

Άλλοτε σε ομάδες, ποτέ σταθερές, και άλλοτε σε κύκλο, το μαγικό κύκλο, ξεκινήσαμε το ταξίδι μας. Αρκετές φορές ο τυχαίος ορισμός συντρόφου(σαλάτα, αριθμοί,..) και η νέα ομάδα δημιουργούσε δυσαρέσκεια. Πολλές φορές ευτυχώς μόνο στην αρχή, γιατί στη συνέχεια ξεχνιόμασταν και όλη η προσοχή μας στρεφόταν στις πρωτόγνωρες δραστηριότητες

Σε κάθε συνάντηση διαμορφώναμε την τάξη, **σχηματίζοντας κύκλο** με τις καρέκλες μας. Βασικός σκοπός ήταν η δημιουργία κλίματος ισοτιμίας και άμεσης οπτικής επαφής. Συμμετείχαμε με προθυμία, οι περισσότεροι. Στον κύκλο όταν καθόμασταν, ξέραμε ότι θα μας

ακούσουν και θα μας σεβαστούν. Όλοι, ο καθένας βέβαια στο μέτρο των δυνατοτήτων του, βοηθήσαμε να γίνει ο κύκλος μας ένας μαγικός τόπος. Όταν γυρίζαμε στο διπλανό μας να τον ρωτήσουμε τι αισθάνεται, τι τον κάνει να θυμώνει, πότε αδίκησε και πότε αδικήθηκε, ποιες είναι οι επιθυμίες του, τα καλά του στοιχεία αλλά και τα αρνητικά του απαντούσε έτσι όπως δεν το περιμέναμε... Για ανταπόδοση, όταν μας ρωτούσε και αυτός με τη σειρά του κι εμείς του μαρτυρούσαμε πράγματα που δεν είχαμε πει πριν.. Βέβαια, δεν ήταν πάντοτε εύκολο για όλα τα παιδιά να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους. Έτσι αρκετοί από εμάς κρατήσαμε ακόμα κρυμμένες πολλές σκέψεις μας. Η παρουσίαση στην ολομέλεια (μεγάλη ομάδα) μας έφερνε σε αμηχανία και είτε γελούσαμε, είτε σιωπούσαμε Ένα όμως ήταν σίγουρο: μετά από κάθε συνεδρία νιώθαμε πιο χαλαρωμένοι αλλά και περισσότερο προβληματισμένοι.



Βέβαια, δεν ήταν πάντοτε εύκολο για όλα



.... Με την πρώτη γνωριμία, είχαμε στόχο **να γνωριστεί η ομάδα** (μαθητές και δασκάλα) μ' έναν νέο και διαφορετικό τρόπο. Στόχος η δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης.

Δημιουργήσαμε **τα σήματά μας** και εξηγήσαμε γιατί τα επιλέξαμε και τι μας εκφράζει.

Έτσι διαλέξαμε καρδιά, λουλούδι, σπείρα, αερόστατο, χαμογελαστή φατσούλα, το σήμα της ειρήνης, τη χώρα μου γιατί... είμαι κοινωνική έχω πολλούς φίλους, θέλω να ανεβαίνω ψηλά!!!!, είμαι όμορφη, είμαι υπερκινητικός, είμαι ελληνίδα και αγαπώ τη χώρα μου , είμαι ειρηνικός, συμβολίζει τον εαυτό μου, την καρδιά μου

....Δημιουργήσαμε το δέντρο του **θα ήθελα να και μπορώ να**, αναφέροντας τι κάνω καλά και είμαι υπερήφανος γι' αυτό και τι δεν κάνω καλά και θα ήθελα να προσπαθήσω να βελτιώσω ή να αλλάξω.

Στις επόμενες συναντήσεις συνειδητοποιήσαμε ότι είμαστε **ξεχωριστοί και μοναδικοί**.

Μιλήσαμε για **τον εαυτό μας**, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά μας, για τα **όνειρά** μας και τις **επιθυμίες μας**, για τις ικανότητές μας, τους ανθρώπους και το χώρο γύρω μας, αναγνωρίσαμε τις δυνατότητές μας.

Δημιουργήσαμε ο καθένας μας το προσωπικό του λουλούδι και όλα μαζί μια πανδεσία.

Ακούσαμε με ενδιαφέρον **τι πιστεύουν οι άλλοι για μας**.

Ανακοινώσαμε με ικανοποίηση κάτι που μάθαμε για τον εαυτό μας και μας έκανε **να νιώσουμε όμορφα**.

Συνθέσαμε ο καθένας με το δικό του τρόπο τα στοιχεία που μας αφορούσαν.

Τα καλά μου στοιχεία είναι: Δεν προδίδω ποτέ τους φίλους μου, πιστεύω ότι είμαι καλόκαρδη, συνεργάσιμη, φιλική, ευγενική, ευγένεια, καλοσύνη, κάνω πολλά αστεία,



κάνω πλάκες, είμαι φιλόζη, δυναμική, καλόκαρδη, ευαίσθητη, γενναιόδωρη, ευλύγιστη, δίκαιη, έχω ωραία μαλλιά, πεισματάρα και προσπαθώ χωρίς να τα παρατάω εύκολα, ακούω τα προβλήματα των άλλων....

Δεν μου αρέσει σε εμένα: ότι θυμώνω εύκολα, να πηγαίνω φροντιστήριο, είμαι πολύ ευαίσθητη, να τσακώνομαι εύκολα, τα παρατάω με την πρώτη δυσκολία, δεν προσπαθώ στα μαθήματα, σχολιάζω τους άλλους, αντιμιλάω, τρέχω αργά, είμαι αγενής, ντροπαλή, τα δόντια μου, να τσακώνομαι με την μητέρα μου, νιώθω αμήχανα...

Κάνω καλά Μπορώ να: ακούω τα προβλήματα των άλλων, σκαρφαλώνω πολύ ψηλά, παίζω καλό φλάουτο, ποδόσφαιρο, μπάσκειτ, χορεύω, ζωγραφίζω, αγαπώ και φροντίζω τα ζώα, είμαι καλή στα μαθήματα, έχω χιούμορ, επιλέγω καλούς φίλους...

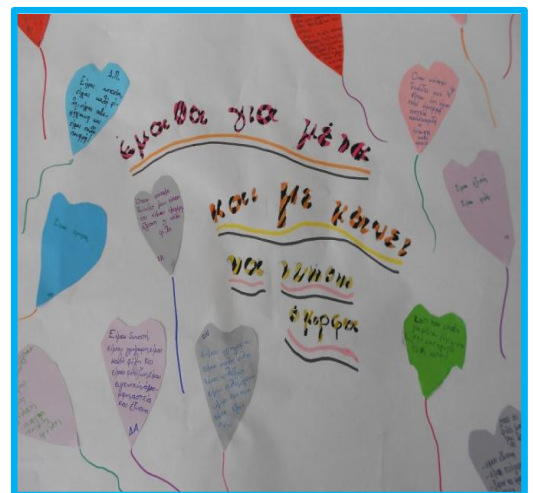
Δεν κάνω καλά αλλά θέλω να προσπαθήσω να βελτιωθώ και να τα καταφέρω: δεν ζωγραφίζω-σχεδιάζω, δεν μαγειρεύω, δεν τρέχω γρήγορα, δεν τα πάω καλά με τα μαθηματικά, θυμώνω και τσακώνομαι εύκολα, δεν κάνω τις ασκήσεις μου, αντιμιλάω...

Νομίζω ότι οι άλλοι με αγαπούν διότι: είμαι ευγενική και φιλική, δεν ξέρω, γιατί τους αγαπώ και εγώ, είμαι γενναιόδωρη, μιλάω πολύ, βοηθάω τους φίλους μου, είμαι καλή στην παρέα, έχω χιούμορ, είμαι καλόκαρδη, καλός στο ποδόσφαιρο,...

Οι επιθυμίες μου είναι: να γίνω ποδοσφαιριστής, πρωταθλήτρια του βόλεϊ, να είμαι υγιής, να ταξιδέψω σε όλο τον κόσμο, να πετάξω, λιγότερο ευαίσθητη και ντροπαλή, να τα καταφέρω, να αγοράσω το PS3, να γίνω super star...



φοβάμαι στο σκοτάδι, είμαι



Μοιραστήκαμε από ένα φύλλο χαρτί, σχεδιάσαμε την παλάμη μας και κάθε συμμαθητής μας έγραψε **κάτι καλό** για μας

Ερευνήσαμε τις διαφορές μας και συνειδητοποιήσαμε τις ομοιότητές μας. Αντιληφθήκαμε ότι δεν μπορεί να είμαστε όλοι ίδιοι και ότι η **αποδοχή** και ο **σεβασμός στη διαφορετικότητα** είναι σημαντικά στοιχεία.



Παρόλα αυτά μας απασχόλησε ιδιαίτερα το γεγονός ότι είμαστε ανήσυχοι και πολύ εύκολα διαταράσσονται οι μεταξύ μας σχέσεις. Έτσι ψάξαμε να βρούμε τι είναι αυτό που **αναστατώνει τις σχέσεις μας με τους άλλους** και καταλήξαμε ότι μας ενοχλεί το πείσμα, η αδιαφορία, η πρόκληση, η αλαζονεία, το θράσος, η υπερηφάνεια, τα ψέματα ή με τα λόγια μας:



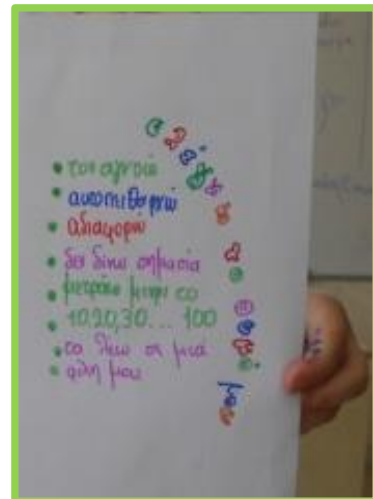
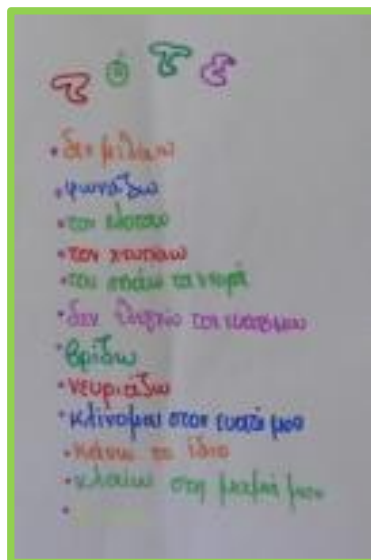
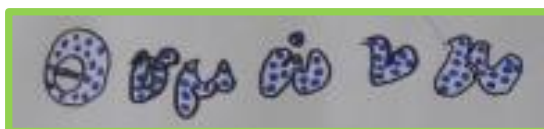
«το φέρεσίμό του, κάνει τον έξυπνο/η, κάνει τη 'δήθεν φίλη, προσπαθεί να με αντιγράψει, με ενοχλεί και με αποσπά από το μάθημα, καρφώνει, παίρνει κάτι δικό μου χωρίς να ρωτήσει, παίρνει τις φίλες μου, δεν κρατάει μυστικό, κινείται συνέχεια, ανακατεύεται εκεί που δεν την παίρνει, κατηγορεί άδικα, μου σβήνουν τις ζωγραφιές, βάζει λόγια εναντίον μου, δεν με αφήνει να μιλήσω, η κοροϊδία,.....»

Όλα αυτά μας οδηγούν στο **θυμό** .Ο θυμός είναι ένα βασικό ανθρώπινο συναίσθημα που ο πραγματικός του σκοπός είναι να μας βοηθά να προστατεύουμε τον εαυτό μας Ωστόσο, ο θυμός εκδηλώνεται με ποικίλους τρόπους, κάποιιοι από τους οποίους μπορεί να είναι καταστροφικοί. Στην πραγματικότητα όμως δεν υπάρχουν «καλά» ή «κακά» συναισθήματα. Αυτό που έχει σημασία είναι ο τρόπος με τον οποίο διαχειριζόμαστε τα συναισθήματα. Δεν είναι ο θυμός που καταστρέφει, αλλά η πράξη που προέρχεται από αυτόν.

Συζητήσαμε και διερευνήσαμε ότι **θυμώνουμε όταν: μου λένε ψέματα, με προσβάλλουν, με κοροϊδεύουν, με αδικούν ,με αντιγράφουν, κάνει τον/την έξυπνο/η, υπερηφανεύεται, μου φωνάζουν, με βγάζουν απ' έξω, δεν με εμπιστεύονται, δεν συνεργαζόμαστε, παίρνουν κάτι δικό μου χωρίς να με ρωτήσουν,.**

Όταν θυμώνουμε τότε δεν μιλάω, φωνάζω, τον κλοτσώ, τον χτυπάω, του σπάω τα νεύρα, δεν ελέγχω τον εαυτό μου, βρίζω, νευριάζω, κλίνομαι στον εαυτό μου, κάνω το ίδιο, κλαίω στη μαμά μου.

Αλλά μπορούμε να **ελέγχουμε το θυμό μας** με τις τεχνικές: τον αγνοώ, αυτοπειθαρχώ, αδιαφορώ, δεν δίνω σημασία, μετράω μέχρι το 10,20,30,...100, τα λέω σε μια φίλη μου, γράφω στο ημερολόγιό μου.



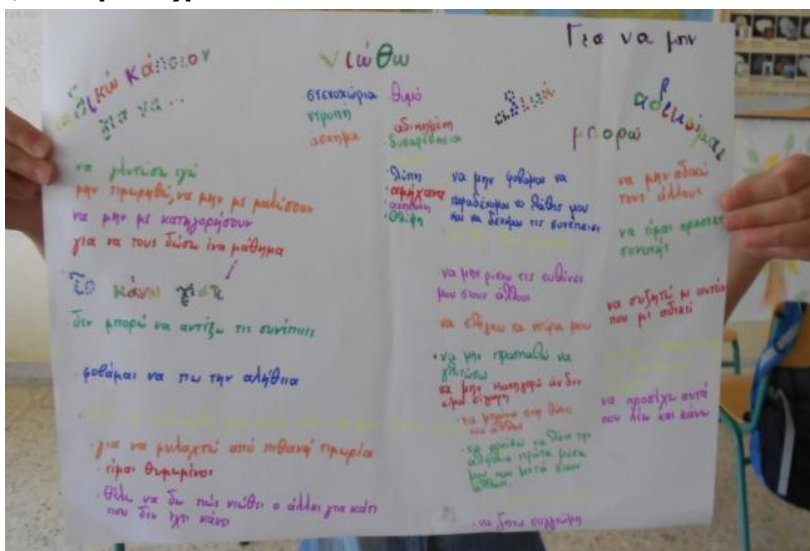
... Όταν θυμώνω πολλές φορές ,δηλ. τις περισσότερες **αδικώ** και **αδικούμαι**
Αδικώ κάποιον για να : να γλυτώσω εγώ, μην τιμωρηθώ, να μην με μαλώσουν, να μην με κατηγορήσουν, για να τους δώσω ένα μάθημα

Το κάνω γιατί..... δεν μπορώ να αντέξω τις συνέπειες, φοβάμαι να πω την αλήθεια, θέλω να εκδικηθώ για κάτι άλλο που μου έχουν κάνει, για να φυλαχτώ από πιθανή τιμωρία, είμαι θυμωμένος, θέλω να δω πώς νιώθει ο άλλος για κάτι που δεν έχει κάνει, για να φανώ εγώ καλός/καλή, για να έχει άλλος την ευθύνη.

Όταν αδικούμαι νιώθω: στενοχώρια, οργή, ντροπή, λύπη, άσχημα, αμήχανα, θυμό, ανήσυχη, αδικημένη, θλίψη, δυσαρέσκεια

Για να μην αδικώ μπορώ να...: να μην φοβάμαι να παραδέχομαι το λάθος μου και να δέχομαι τις συνέπειες, να μην λέω ψέματα, να μην ρίχνω τις ευθύνες στους άλλους, να ελέγχω τα νεύρα μου, να μην προσπαθώ να γλιτώσω, να μην κατηγορώ αν δεν είμαι σίγουρη, να μπαίνω στη θέση του άλλου, να αρχίσω να λέω την αλήθεια πρώτα μέσα μου και μετά στους άλλους, να προσέχω τι κάνω, να ζητώ συγγνώμη

Για να μην αδικούμαι μπορώ να...: να μην αδικώ τους άλλους, να είμαι προσεκτική, συνεπής, να συζητώ με αυτόν που με αδικεί, να μην ανακατεύομαι εκεί που δεν με σπέρνουν, να προσέχω αυτά που λέω και κάνω



προσωπικά μας περιστατικά - γεγονότα

