

A young boy with short brown hair, wearing a white t-shirt, is smiling broadly. He is looking slightly to the right of the camera. The image is framed by a black border that resembles a film strip, with sprocket holes visible at the top and bottom. The background is a textured, light green wall.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ

Αυτό το εκπαιδευτικό εργαλείο ανήκει στον/στην: _____

Η έκδοση αυτή υλοποιήθηκε με την οικονομική υποστήριξη του προγράμματος «Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια» της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο αυτού του φυλλαδίου ανήκει στην αποκλειστική ευθύνη των Amici dei Bambini και με κανένα τρόπο δεν αντανακλά τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.



Co-Funded by the
REC programme of
the European Commission

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Δικαιώματα,
Ισότητα και Ιθαγένεια της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

**Γειά σου! Αυτό το εκπαιδευτικό εργαλείο είναι για σένα!
Σε παρακαλώ να θυμάσαι να το φέρνεις μαζί σου
στα εργαστήρια!**

Τώρα, ας αρχίσουμε μαζί τις δραστηριότητες!

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1 – «ΜΠΟΥΛΙΝΓΚ»

Έμαθες ποτέ τι είναι το «μπούλινγκ»; Παρακάτω γράψε τα βασικά χαρακτηριστικά του «μπούλινγκ».

1)

2)

3)



Η εικόνα αυτή δείχνει μια κατάσταση «μπούλινγκ»; Γιατί;

Δίνοντας συμβουλές στους παρατηρητές. Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, συζητήσατε για τις μη-επιθετικές στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι παρατηρητές για να σταματήσουν το «μπούλινγκ». Γράψε τουλάχιστον τρεις στρατηγικές που θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν οι παρατηρητές.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2 - ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Ο χάρτης των συναισθημάτων

**Τί κάνω;
Αντιδράσεις συμπεριφοράς**

Παράδειγμα: Το λέω σε όλους, φωνάζω δυνατά με χαρά, είμαι δραστήριος



**Τί συνέβη πριν;
Αιτίες**

Παραδείγματα: Ο φίλος μου μού έκανε μια έκπληξη για τα γενέθλια μου. Πήρα ένα καλό βαθμό στο σχολείο. Βγαίνω με το αγόρι/κορίτσι που μου αρέσει

**Πώς αισθάνομαι; Τί αισθάνομαι;
Ποιά μουσική; Ποιά χρώματα;
Ποιοί ήχοι; Ποιά έργα;**

Παραδείγματα: Χαμογελώ, τα μάτια μου είναι ορθάνοιχτα, η καρδιά μου χτυπά δυνατά, δεν μπορώ να μείνω ήσυχος, τα χέρια μου είναι ιδρωμένα. Ακούω συναισθηματική μουσική. Η χαρά είναι πράσινη όπως η ελπίδα.

... Μπορείς να βρεις περισσότερους τρόπους για το πως να ζωγραφίσεις το χάρτη των συναισθημάτων, στην επόμενη σελίδα...

Πως να δημιουργήσεις τον χάρτη των συναισθημάτων:

Γράψε στο πόστερ το συναίσθημα που διάλεξες να ζωγραφίσεις. Γράψε τη λέξη με μεγάλα γράμματα: πρέπει να ξεχωρίζει!!!!

Γράψε το συναίσθημα που προηγήθηκε και τις αιτίες, καθώς επίσης και τη συμπεριφορά του πρωταγωνιστή της ιστορίας. Σημείωσε τα χαρακτηριστικά του προσώπου που συνδέονται με αυτό το συναίσθημα. Τί αισθάνεται ο άνθρωπος; Να αναφέρεις τα φυσικά σημάδια (παράδειγμα: καρδιοχτύπι, ιδρώτας, τρόμος). Σκέψου τις ταινίες, τα χρώματα, τους ήχους και την μουσική που μπορούν να συνδεθούν με το συναίσθημα.

Εάν το επιθυμείς, μπορείς να προσπαθήσεις να ζωγραφίσεις το συναίσθημα. Υπάρχει κάποια εικόνα που να μπορείς να τη συνδέσεις με το συναίσθημα;

Βρείτε καλές στρατηγικές για τη διαχείριση του συναισθήματος.

Κοίτα τις εικόνες και βρες θετικές στρατηγικές προκειμένου να ρυθμίσεις κάθε συναίσθημα.



συναίσθημα



συναίσθημα



συναίσθημα



συναίσθημα

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3 - ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Ας θυμηθούμε την τεχνική για την λύση του προβλήματος...

1) Αναγνώριση του προβλήματος: Αναγνώρισε το πρόβλημα και τις αιτίες του.

2) Εξερεύνηση λύσεων: α) κάνε μια λίστα με τις πιθανές λύσεις
β) να εξερευνήσεις τα οφέλη και τα μειονεκτήματα της κάθε λύσης και να συζητήσετε μαζί τις πιθανές συνέπειες

3) Κάνε ένα σχέδιο για τη δική σου λύση: Διάλεξε μια λύση από τις πιθανές και σχεδίασε πως το σχέδιο αυτό θα υλοποιηθεί. Κάνε μια λίστα με πιθανά πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα.

4) Υλοποίησε το σχέδιο: Ακολούθησε τη λύση, όπως την είχες προγραμματίσει

5) Αξιολόγησε τα αποτελέσματα: Η λύση είναι στην πραγματικότητα αποτελεσματική; Γιατί η λύση δεν είναι αποτελεσματική; Η λύση δεν είναι αποτελεσματική γιατί το πρόβλημα δεν αναγνωρίστηκε σωστά ή είναι λάθος το σχέδιο.

Κάνε μια λίστα με τις πιθανές στρατηγικές που θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν οι παρατηρητές προκειμένου να βοηθήσουν το θύμα. Να θυμάσαι την τεχνική της λύσης του προβλήματος.

Στρατηγική	Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα	Δυσκολία (από 0 έως 10)	Επιπτώσεις

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4 - ΣΕΒΑΣΜΟΣ, ΦΙΛΙΑ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

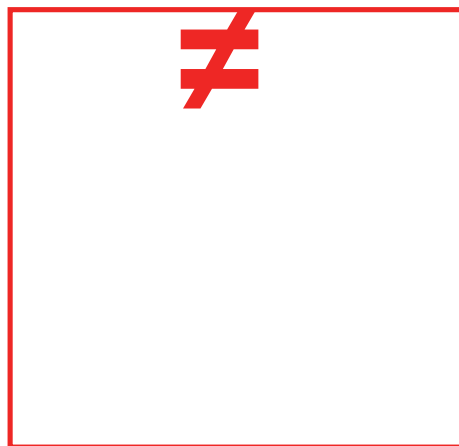
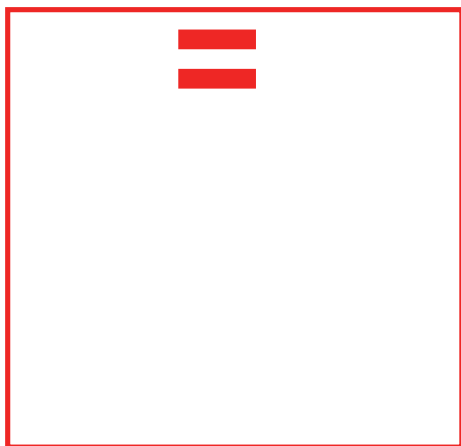
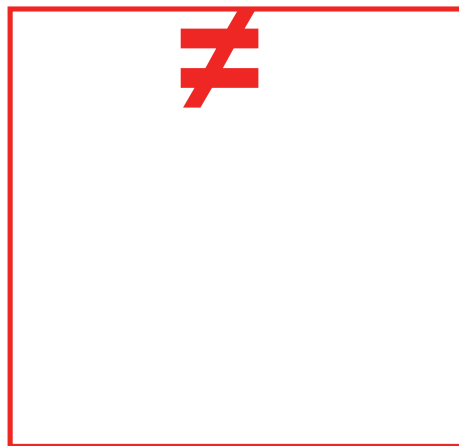
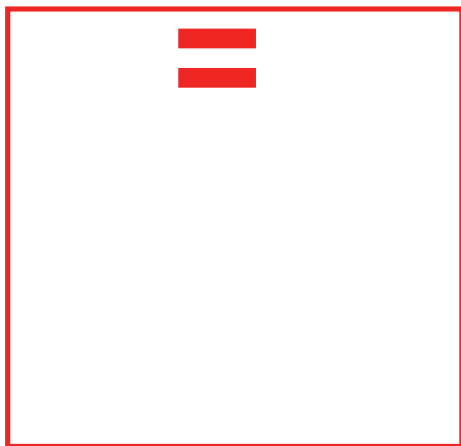
Γράψε με λίγα λόγια τι σημαίνει φιλία, σεβασμός και θετική κοινωνική συμπεριφορά.

Φιλία:
Σεβασμός:
Θετική κοινωνική συμπεριφορά:

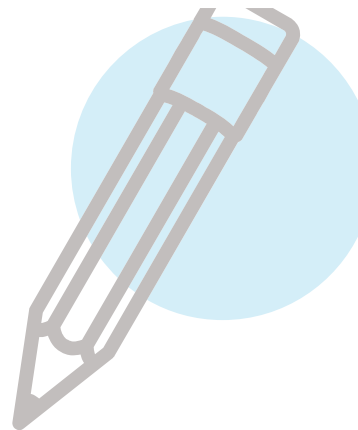
Είμαστε ίδιοι και διαφορετικοί...

Στην επόμενη σελίδα, θα βρεις ένα κουτί μέσα στο οποίο μπορείς να γράψεις τι σε κάνει ίδιο και διαφορετικό από τον άνθρωπο με τον οποίο ήσουν ζευγάρι. Οι ομοιότητες και οι διαφορές θα πρέπει να αναφέρονται σε στοιχεία συμπεριφοράς, κοινές ή διαφορετικές γεύσεις, ή ενδιαφέροντα.

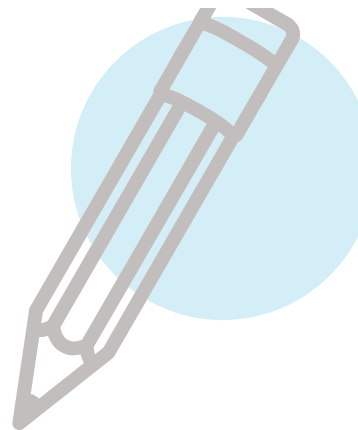
Γύρισε σελίδα....



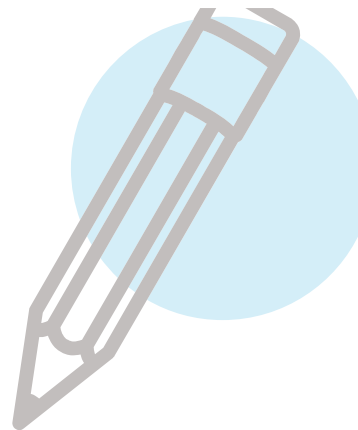
Σημειώσεις



Σημειώσεις



Σημειώσεις



Σημειώσεις

