

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

1. «Ψυχική και συναισθηματική υγεία - πρόληψη»

«Πώς να γίνω ο καλύτερός μου φίλος»



Αικατερίνη Τζάμου



Φιλοσοφία –Σκοπιμότητα προγράμματος

Συνήθως είμαστε ευγενικοί με τους άλλους γιατί δεν τους γνωρίζουμε. Μας είναι πιο εύκολο να συγχωρούμε τα ελαττώματα των άλλων επειδή δεν είναι δικά μας, δεν ερχόμαστε αντιμέτωποι με την ενοχή τους, δεν ζούμε με την ντροπή τους. Μπορούμε λοιπόν να λυπηθούμε τους άλλους, μπορούμε να τους παρηγορήσουμε, να τους συγχωρήσουμε, να τους αποδεχθούμε ως ατελείς οντότητες. Αυτό μας δίνει μια αίσθηση υπεροχής απέναντί τους ενώ παράλληλα νιώθουμε ότι αυτό μας κάνει καλύτερους ανθρώπους. Όμως πώς μπορούμε να εφαρμόσουμε αυτήν την κατανόηση, την παρηγορία, την συγχώρεση στον ίδιο μας τον εαυτό;

Το να μάθει κανείς να αγαπά τον εαυτό του είναι μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που θα κληθεί να αντιμετωπίσει στη ζωή. Όσο αυξάνει η αγάπη που δίνουμε στον εαυτό μας, τόσο αυξάνει και η εμπιστοσύνη μας στη ζωή. Όσο αυξάνει η αυτοεκτίμηση και αυτο-αποδοχή μας, τόσο μειώνεται το ποσοστό της επικύρωσης που χρειαζόμαστε από τους άλλους, τόσο μειώνονται οι πιθανότητες να προστρέξουμε σε μηχανισμούς άμυνας, χειριστικότητα και τοξικές σχέσεις. Όσο ενδυναμώνουμε αντλώντας αγάπη από τον ίδιο μας τον εαυτό, τόσο προλαμβάνουμε τυχόν ψυχοσωματικές εκδηλώσεις ενός τραύματος, τόσο περισσότερο απομακρύνουμε την απειλή μιας ασθένειας.

Εάν ξεκινήσουμε αυτό το ταξίδι αυτογνωσίας και αυτοαποδοχής στην εφηβεία, έχουμε περισσότερες πιθανότητες να θέσουμε τις βάσεις για μια υγιή και δημιουργική ζωή ατομικά και ως σύνολο.

«Κάθε ποσότητα ενέργειας που καταναλώνουμε σε τσακωμούς με τον εαυτό μας και με τους άλλους, κομματιάζει και σκορπάει την ενέργεια που θα χρησιμοποιούσαμε για εξερευνήσεις και για δημιουργικότητα» γράφει η Βιρτζίνια Σατίρ. «Όσοι δουλεύουν για να γίνουν οι ίδιοι περισσότερο ανθρώπινοι, θα χρησιμεύσουν αργότερα σαν γέφυρες προς μια νέα εποχή. Ας μάθουμε, λοιπόν, πώς να συγκροτηθούμε ο καθένας μας πιο αρμονικά, για να αποκτήσουμε έτσι περισσότερη ανθρωπιά ως ανθρωπότητα».

Στο εργαστήριο αυτό θα προσπαθήσουμε να εξοικειώσουμε τους εφήβους με τεχνικές επικοινωνίας για να κατανοήσουν τον εαυτό τους βαθύτερα μέσα από την υγιή αλληλοδιάδραση με τους άλλους. Τα ερωτήματα που θα μπορούσαμε να θέσουμε πριν ξεκινήσουμε να οργανώνουμε το εργαστήριο, ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της τάξης/ομάδας μας, είναι:

- Ποιες είναι οι βασικές θεωρίες και τα ερευνητικά δεδομένα σχετικά με την ψυχολογία των εφήβων σήμερα
- Πώς αντιλαμβάνονται οι έφηβοι το ηλικιακό στάδιο που διανύουν και την θέση τους στην οικογένεια, την κοινωνία, τις ομάδες συνομηλίκων, κλπ.



• Ποια είναι τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι σήμερα και πώς τα διαχειρίζονται

- Θέματα ρόλων, επικοινωνίας και αυτοαντίληψης στους εφήβους
- Ζητήματα αυτογνωσίας, αυτοπεποίθησης, αυτοεκτίμησης
- Ζητήματα ορίων σε σχέση με τους ενήλικες αλλά και τους συνομηλίκους
- Πηγές άγχους στους εφήβους, κατανόηση και διαχείριση

Τα αναμενόμενα μαθησιακά οφέλη από ένα τέτοιο εργαστήριο θα είναι:

• Κατανόηση του φαινομένου της εφηβείας ως ιδιαίτερης περιόδου στην ζωή ενός ατόμου κατά την οποία αποκτά εφόδια για να ενταχθεί στον κόσμο των ενηλίκων

• Εξοικείωση με ένα θεωρητικό υπόβαθρο που θα επιτρέψει στον έφηβο να αυτοπροσδιοριστεί και να υπερβεί προβλήματα που συνδέονται με την ηλικιακή περίοδο που διανύει

• Δυνατότητα και ευκαιρία αυτοέκφρασης και καταγραφής τυχόν προσωπικών προβλημάτων που σχετίζονται με το ηλικιακό στάδιο της εφηβείας

• Δυνατότητα κατανόησης θεμάτων επικοινωνίας, ρόλων, ορίων, σχέσεων

• Δυνατότητα επίλυσης προβλημάτων που σχετίζονται με την επικοινωνία, τους ρόλους, τα όρια, τις σχέσεις

• Ενίσχυση αυτογνωσίας, αυτοεκτίμησης, αυτοπεποίθησης



Πληροφορίες υλοποίησης: προαπαιτούμενες γνώσεις, προετοιμασία υλικού

Για την οργάνωση και υλοποίηση του εργαστηρίου, οι εκπαιδευτικοί θα ήταν καλό να ενημερωθούμε πάνω σε κάποιες βασικές αρχές της μεθόδου project ή εκτενών διδακτικών σεναρίων όπως:

- Αρχή διαφοροποίησης προσέγγισης στη μάθηση
- Ομαδοσυνεργατική προσέγγιση
- Χρήση νέων τεχνολογιών και διαδικτύου στην εκπαίδευση
- Δημιουργία ηλεκτρονικού αποθετηρίου (πλατφόρμες e-class και e-me, εργαλεία web.2.0) για τους σκοπούς της ανεστραμμένης τάξης

Επίσης, καλό θα ήταν ο εκπαιδευτικός που θα αναλάβει το εργαστήριο να συμβουλευτεί (έστω και διαγωνίως) μια ενδεικτική, απλή βιβλιογραφία με έργα που απευθύνονται στο ευρύ κοινό.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Βάρβογλη, Λίζα, *Εφηβεία και σχέσεις*, Αθήνα 2019.

Βάρβογλη, Λίζα, *Καταπληκτική μαμά με παιδιά 12-18 ετών*, Αθήνα 2021.

Γαλανάκη, Ευαγγελία, *Θέματα Αναπτυξιακής Ψυχολογίας*, Αθήνα 2011.

Καππάτου, Αλεξάνδρα, *Παιδιά στην Εφηβεία, γονείς σε κρίση*, Αθήνα 2014.

Πετρίδου, Θέκλα, *Χαρούμενη μαμά = χαρούμενα παιδιά*, Αθήνα 2017.

Σατίρ, Βιρτζίνια, *Πλάθοντας ανθρώπους*, Αθήνα 2011.

Η σχολική αίθουσα στην οποία θα λαμβάνει χώρα το Εργαστήριο καλό θα ήταν να έχει τις απαιτούμενες υποδομές για την χρήση διαδικτύου και ενός, τουλάχιστον, Η/Υ. Ανάλογα με το συμβόλαιο τάξης, στη συνέχεια, θα ήταν καλό να γίνουν οι απαραίτητες προμήθειες σε αναλώσιμα και άλλα υλικά που θα χρησιμοποιηθούν στα επιμέρους εργαστήρια (χαρτικά, ψαλίδια, πίνακας ανακοινώσεων με πινέζες, κλπ.).



Περιγραφή επτά Εργαστηρίων: Στοχοθεσία των εργαστηρίων, προτεινόμενες δράσεις και υλικό αφόρμησης, επέκτασης, γενίκευσης.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΣΧΟΛΕΙΟ		ΤΜΗΜΑ.....	ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ:
Θεματική	1. Ζω καλύτερα – Ευ Ζην	Υποθεματική	Ψυχική Υγεία
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)	Β' ή Γ' Γυμνασίου		
Τίτλος	«Πώς να γίνω ο καλύτερός μου φίλος»		
Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου	Δεξιότητες μάθησης του 21 ^{ου} αι. Δεξιότητες Ζωής Δεξιότητες του νου (ρουτίνες σκέψης)		
Σύνδεση με τη Βασική Θεματική	«2. Ψυχική και συναισθηματική υγεία - πρόληψη» Αυτοάμυνα και ψυχική υγεία		



Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο/τίτλος	Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
<p>Ενδεικτικά, ανάλογα με την σύνθεση και το επίπεδο της τάξης, τον χρόνο, τις ιδιαίτερες συνθήκες, κλπ., μπορούν να τεθούν όλα ή μέρος των μαθησιακών αποτελεσμάτων</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να γίνει κατανοητός ο γενικότερος στόχος της εκπαιδευτικής δράσης που είναι η ψυχική και συναισθηματική υγεία • Να γνωριστούν τα μέλη της ομάδας (ολομέλειας) μεταξύ τους • Να δημιουργηθούν υποομάδες που θα δουλέψουν μαζί μέχρι και την ολοκλήρωση του Εργαστηρίου • Να δεθούν οι ομάδες • Να μάθουν τα παιδιά να εργάζονται ομαδοσυνεργατικά • Να μάθουν τα παιδιά να εκφράζουν σκέψεις, συναισθήματα και χαρακτηρισμούς για τον εαυτό τους και τους άλλους, είτε πρόκειται για θετικά είτε για αρνητικά χαρακτηριστικά 	<div data-bbox="772 952 900 1077" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">Η ομάδα μας και οι κανόνες της</p>	<p>Φάσεις του εργαστηρίου</p> <p>A. Παρουσίαση του εργαστηρίου Ο διδάσκων παρουσιάζει στα παιδιά το σκεπτικό και την φιλοσοφία του εργαστηρίου</p> <p>B. Παιχνίδι γνωριμίας: Το κάθε παιδί καταγράφει σε ένα χαρτί 3-5 βασικές πληροφορίες για τον εαυτό του (θετικά ή/και αρνητικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά). Στη συνέχεια τα παιδιά κινούνται στον χώρο και ανταλλάσσουν με κάποιον άλλο το χαρτί με τα χαρακτηριστικά τους, αφού τα διαβάσει ο ένας στον άλλο. Αυτό συνεχίζεται για λίγα λεπτά. Όταν ο εκπαιδευτικός δώσει το σύνθημα, τα παιδιά ακινητοποιούνται και παρουσιάζουν στην ολομέλεια τον μαθητή το χαρτί του οποίου κρατούν εκείνη τη στιγμή στα χέρια τους.</p> <p>Γ. Συμβόλαιο ομάδας και υποομάδας: Κατόπιν η ολομέλεια συζητά και ορίζει τους κανόνες της, θέτει το συμβόλαιο της ομάδας (τάξης). Η ομάδα καθορίζει τους τρόπους δημιουργίας υποομάδων (τυχαίους ή με συγκεκριμένα κριτήρια). Δημιουργούνται υποομάδες οι οποίες ορίζουν το δικό τους συμβόλαιο (ρόλοι μέσα στην υποομάδα, αρμοδιότητες των μελών, κανόνες συμπεριφοράς, κλπ.). Το συμβόλαιο μπαίνει στο portfolio της ομάδας.</p>



Ενδεικτικά, ανάλογα με την σύνθεση και το επίπεδο της τάξης, τον χρόνο, τις ιδιαίτερες συνθήκες, κλπ.

- Να μάθουν τα παιδιά να εκφράζουν σκέψεις, προβληματισμούς, συναισθήματα και προβλήματα που αντιμετωπίζουν
- Να προσπαθήσουν να δώσουν απαντήσεις και λύσεις σε προβλήματα χρησιμοποιώντας τις ρουτίνες σκέψεις (π.χ. εάν ήμουν στη θέση του τι θα έκανα)
- Να κατανοούν ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν προβλήματα που δυσκολεύουν την καθημερινότητά τους
- Να εξασκούνται στο να ζητούν βοήθεια
- Να εξασκούνται στο να προσφέρουν βοήθεια



Το κουτί

Φάσεις του εργαστηρίου

A. Καταγράφω όσα φοβάμαι και όσα με αγχώνουν

Το κάθε παιδί γράφει σε ένα φύλλο χαρτί (με μία, δύο ή περισσότερες λέξεις, με σύντομο ή εκτενές κείμενο) όσα φοβάται, όσα το πληγώνουν, το αγχώνουν, ή γενικότερα του δημιουργούν μη διαχειρίσιμα συναισθήματα και σκέψεις. Όταν τελειώσουν, ρίχνουν τα φύλλα με τα κείμενά τους, ανώνυμα και διπλωμένα, μέσα σε ένα κουτί.

B. Δίνω απαντήσεις

Το κάθε παιδί αντλεί από το κουτί ένα διπλωμένο χαρτί και διαβάζει το ανώνυμο κείμενο.

Στη συνέχεια γράφει ένα απαντητικό σημείωμα με το οποίο προσπαθεί να προσφέρει λύσεις, να παρηγορήσει, να ανακουφίσει, να βοηθήσει.

Γ. Συζητώ με την ομάδα

Μέσα σε κάθε υποομάδα, το κάθε παιδί διαβάζει το πρόβλημα που έλαβε από το κουτί και την απάντηση που έγραψε το ίδιο. Η ομάδα δίνει τη γνώμη της εμπλουτίζοντας δημιουργικά τις ρουτίνες σκέψεις.

Δημιουργούνται συνεργατικά κείμενα.

Δ. Δημιουργώ υλικό αλληλοβοήθειας

Τα «πρακτικά» της συζήτησης αναρτώνται στο συνεργατικό εργαλείο ή στον τοίχο της ηλεκτρονικής τάξης, ή στον πίνακα ανακοινώσεων της τάξης.



Ενδεικτικά, ανάλογα με την σύνθεση και το επίπεδο της τάξης, τον χρόνο, τις ιδιαίτερες συνθήκες, κλπ.

- Να κατονομαστούν οι θεραπευτικές λειτουργίες της αυτοαποκάλυψης (έστω και ανώνυμα)
- Να κατονομαστούν οι θεραπευτικές λειτουργίες της ενσυναίσθησης
- Να κατονομαστούν οι θεραπευτικές λειτουργίες και η συμβολή της ομάδας στην ανάλυση του προβλήματος
- Να κατονομαστούν οι θεραπευτικές λειτουργίες της ομάδας στην παροχή λύσεων, απαντήσεων, διαφορετικών προσεγγίσεων μέσω διαφορετικών «ρουτινών σκέψεων»



Συζητώ για το κουτί

Φάσεις του εργαστηρίου

A. Τα κείμενα που αντλήθηκαν από το κουτί συζητούνται στην ολομέλεια

Εκπρόσωποι των ομάδων, αλλά και μεμονωμένοι μαθητές παρουσιάζουν στην ολομέλεια τα πορίσματά τους από τα κείμενα που αντλήθηκαν από το κουτί. Ορίζεται κάποιος μαθητής ως συντονιστής της συζήτησης και κάποιος άλλος καταγράφει τα θέματα που αναδύονται από την συζήτηση και πώς επιλύονται. Ενδέχεται να καταγραφούν συμπεράσματα, εάν προκύψουν.

B. Δίνεται λίγος χρόνος για να γίνει αποτίμηση της συζήτησης.

Οι μαθητές ενθαρρύνονται να απαντήσουν στο ερώτημα «σε βοήθησε η διαδικασία να ξεπεράσεις τα προβλήματα που έριξες στο κουτί;». Δεν χρειάζεται να αποκαλύψουν ποιο ήταν το κείμενό τους και ποιο πρόβλημα εξέφρασαν ανώνυμα. Αρκεί να τοποθετηθούν σε σχέση με τη διαδικασία και ενδεχομένως να κατονομάσουν τη λειτουργία που επιτελέστηκε σε νοητικό και συναισθηματικό επίπεδο.



Ενδεικτικά, ανάλογα με την σύνθεση και το επίπεδο της τάξης, τον χρόνο, τις ιδιαίτερες συνθήκες, κλπ.

- Να γίνει μια πρώτη καταγραφή εννοιών γύρω από την αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση, την ενσυναίσθηση, κλπ. και τον ρόλο της ομάδας στην ανάπτυξή τους
- Να μάθουν τα παιδιά να εκφράζουν σκέψεις, συναισθήματα και χαρακτηρισμούς για τον εαυτό τους και τους άλλους, είτε πρόκειται για θετικά είτε για αρνητικά χαρακτηριστικά
- Να μάθουν τα παιδιά να εργάζονται σε ομάδες αξιοποιώντας παράλληλα και την προσωπική τους δουλειά
- Να διακρίνουν τα όρια μεταξύ της προσωπικής τους συμβολής στην ομάδα και της προσωπικής τους αυτόνομης εργασίας
- Να αναγνωρίζουν τα οφέλη της αλληλεπίδρασης μεταξύ προσωπικής και ομαδικής δουλειάς



**Δημιουργώ
αυτόνομα και
μαζί με τους
άλλους**

Φάσεις του εργαστηρίου

A. Δραστηριότητες ανεστραμμένης τάξης

Ο διδάσκων αναθέτει από την αρχή του εργαστηρίου δραστηριότητες, είτε στις πλατφόρμες της ασύγχρονης (π.χ. e-class, e-me), είτε σε άλλα συνεργατικά εργαλεία (π.χ. padlet). Προτείνεται ως υλικό: αποσπάσματα από βιβλία για προσωπική ανάγνωση, ταινίες εύκολα προσβάσιμες στο youtube, κλπ. Μερικές προτάσεις καταγράφονται στο «Εκπαιδευτικό Υλικό». Οι δραστηριότητες απευθύνονται τόσο στην κάθε επιμέρους υποομάδα, όσο και στον κάθε μαθητή χωριστά.

Οι μαθητές θα πρέπει να διακρίνουν τον βαθμό της συμμετοχής τους στις ομαδικές εργασίες τηρώντας το συμβόλαιο της υποομάδας και παράλληλα να δημιουργήσουν τις αυτόνομες προσωπικές εργασίες. Δημιουργείται portfolio μαθητή και portfolio ομάδας.

B. Οι δραστηριότητες που ξεκίνησαν στο σπίτι ολοκληρώνονται στην τάξη.

Οι ομάδες συζητούν, συμπληρώνουν, διορθώνουν και ολοκληρώνουν τις δραστηριότητες που τους έχουν ανατεθεί. Ο εκπαιδευτικός έχει την ευκαιρία να εμψυχώσει χωριστά την κάθε ομάδα, να αντιληφθεί τη δυναμική που δημιουργείται μέσα στην κάθε ομάδα, να αναδείξει τον ρόλο των ατόμων μέσα σε αυτές, να υποστηρίξει και να ενθαρρύνει.



Ενδεικτικά, ανάλογα με την σύνθεση και το επίπεδο της τάξης, τον χρόνο, τις ιδιαίτερες συνθήκες, κλπ.

- Να ενισχυθεί η ικανότητα των μαθητών να θέτουν υγιή όρια
- Να ενισχυθεί η ικανότητα των μαθητών να απενοχοποιούν τις υγιείς διεκδικήσεις τους
- Να ενισχυθεί η ικανότητα των μαθητών να διακρίνουν την τοξική εγωπάθεια από τον δημιουργικό εγωισμό και την αυτοφροντίδα
- Να μπορούν να ακολουθούν κοινωνικές συμβάσεις, όρια και υποχρεώσεις σε διάφορα πλαίσια
- Να διεκδικούν με κατάλληλο τρόπο και να υπερασπίζονται τον εαυτό και τα δικαιώματά τους
- Να διαχειρίζονται την πίεση της ομάδας, να αξιολογούν, να ιεραρχούν τις επιλογές ανάμεσα στη συμμόρφωση / την υποστήριξη των φίλων και της παρέας τους και στις προσωπικές αξίες, απόψεις και επιθυμίες



**Δυναμώνω
θέτοντας όρια
ή
«Δημιουργικός
εγωισμός»**

Φάσεις του εργαστηρίου

A. Δραστηριότητες στις ομάδες

Στην κάθε ομάδα δίνεται με συνοπτικό τρόπο ένα υποθετικό σενάριο διαπροσωπικών ή κοινωνικών σχέσεων (π.χ. το ξεκίνημα μιας γνωριμίας, μια παρεξήγηση μεταξύ φίλων, η διεκδίκηση προσωπικού χώρου, ένα αίτημα συγγνώμης, κλπ.) Οι μαθητές καλούνται να εξετάσουν διαφορετικές εκδοχές της εξέλιξης του σεναρίου αυτού και να αυτοσχεδιάσουν παίζοντας ρόλους.

B. Παρουσίαση των δραστηριοτήτων στην ολομέλεια και συζήτηση

Δίνεται χρόνος για να παρουσιάσουν οι ομάδες τους αυτοσχεδιασμούς τους στην ολομέλεια. Ορίζονται δυο-τρεις μαθητές οι οποίοι αναλαμβάνουν να βιντεοσκοπήσουν τους αυτοσχεδιασμούς και αργότερα να αναρτήσουν τα βίντεο στο ψηφιακό αποθετήριο του Εργαστηρίου (e-class, e-me, padlet, κλπ.). Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια για τις επιλογές στην εξέλιξη του σεναρίου, προτείνονται άλλες εκδοχές, εξετάζονται ενδεχόμενες αλλαγές συμπεριφορών και οι επιπτώσεις που αυτές θα έχουν στις σχέσεις και την ψυχική ισορροπία των εμπλεκόμενων ρόλων.



Ενδεικτικά, ανάλογα με την σύνθεση και το επίπεδο της τάξης, τον χρόνο, τις ιδιαίτερες συνθήκες, κλπ.

- Να εμπνευστούν από ένα θεμελιώδες κείμενο μιας εγνωσμένης ψυχολόγου
- Να ασκηθούν στην ικανότητα διατύπωσης απόψεων και ιδεών με βάση τις αρχές που εκφράζουν τα κείμενα αναφοράς
- Να εκφραστούν δημιουργικά
- Να ενισχυθεί η ικανότητα των μαθητών να συνδυάζουν όλες τις Δεξιότητες του 21^{ου} αι. χρησιμοποιώντας πηγές και ψηφιακά εργαλεία



**«Είμαι εγώ»
Διακήρυξη για
την εκτίμηση του
εαυτού**

Φάσεις του εργαστηρίου

A. Δραστηριότητα στην ολομέλεια

Κάποιο παιδί διαβάσει στην ολομέλεια το απόσπασμα από το βιβλίο της Βιρτζίνια Σατίρ «Η Διακήρυξή μου για την εκτίμηση του εαυτού». (υπάρχει στα Φύλλα Εργασίας)

Στη συνέχεια γίνεται ένας καταγισμός ιδεών που συντονίζει ο εκπαιδευτικός: σε έναν πίνακα καταγράφει με μαρκαδόρους τις ιδέες που εκφράζουν τα παιδιά με αφορμή το απόσπασμα του βιβλίου.

Ακολουθεί συζήτηση.

B. Δραστηριότητα στις ομάδες

Οι ομάδες συζητάνε τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να οπτικοποιήσουν ιδέες που αντλήθηκαν από το βιβλίο. Μπορούν να κάνουν ζωγραφιές ή πρόχειρα σκίτσα και να τα καρφίτσωσουν στον πίνακα ανακοινώσεων. Τα έργα φωτογραφίζονται και αναρτώνται στην πλατφόρμα της ψηφιακής τάξης. Κατόπιν θα ενταχθούν και στο portfolio των μαθητών ή/και της ομάδας.

Μπορούν να σχεδιάσουν πρόχειρα σκίτσα για να φτιάξουν αργότερα μια ψηφιακή αφήγηση η οποία θα αναρτηθεί στην ψηφιακή τάξη.



Ενδεικτικά, ανάλογα με την σύνθεση και το επίπεδο της τάξης, τον χρόνο, τις ιδιαίτερες συνθήκες, κλπ.

- Να διατυπώνουν αξιολογικές κρίσεις για τη μαθησιακή διαδικασία
- Να καταγράφουν τις αξιολογήσεις τους με βάση συγκεκριμένα κριτήρια
- Να εκφραστούν δημιουργικά αποτυπώνοντας συμβολικά ό,τι αποκόμισαν από το Εργαστήριο



Βάζω στόχους και προχωρώ - Αξιολόγηση

Φάσεις του εργαστηρίου

A. Δραστηριότητα στις ομάδες

Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να αξιολογήσουν το Εργαστήριο συμπληρώνοντας Φύλλα Αξιολόγησης με ρουμπρίκες. Η αξιολόγηση αφορά το σύνολο του εργαστηρίου, τη δουλειά της υποομάδας και την αυτοαξιολόγηση του μαθητή.

B. Δραστηριότητα στην ολομέλεια

Ακολουθεί καταιγισμός ιδεών και συζήτηση για το τι αποκόμισαν, τι τους άρεσε περισσότερο και τι θα άλλαζαν στο Εργαστήριο. Ελέγχεται το κατά πόσο τηρήθηκε το «Συμβόλαιο της Ομάδας». Σε μια συμβολική «τελετή λήξης» το κάθε παιδί καρφίτσώνει στον πίνακα ανακοινώσεων ένα φύλλο χαρτί (με κείμενο, σκίτσο ή ζωγραφιά) αποτυπώνοντας αυτό που αποκόμισε από το Εργαστήριο.



Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις/

Το υλικό μπορεί να αναρτηθεί είτε στις πλατφόρμες της ασύγχρονης (π.χ. e-class, e-me), είτε σε άλλα συνεργατικά εργαλεία (π.χ. padlet), είτε στον πίνακα ανακοινώσεων της τάξης με απλές πινέζες και καρφάκια.

Αποσπάσματα από βιβλία, εικόνες, ζωγραφιές και σκίτσα, φράσεις και αποφθέγματα, υπερσύνδεσμοι για ταινίες ή τραγούδια στο youtube, κλπ.

Αποσπάσματα από το βιβλίο της Virginia Satir “Πλάθοντας Ανθρώπους”:

<https://media.public.gr/Books-PDF/9789600442861-0730180.pdf>

<http://users.sch.gr/vlachodi/EKTIMHSH%20EAYTOY.pdf>

Το υλικό το αναρτά ο εκπαιδευτικός ή οι ίδιοι οι μαθητές που παίρνουν την πρωτοβουλία να διερευνήσουν και να ανακαλύψουν πράγματα για να τα μοιραστούν με την ομάδα.

Για την ψηφιακή τάξη ενδεικτικά προτείνονται ταινίες όπως:

1. «Billy Elliot, γεννημένος χορευτής».

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

2. «Ατίθασες – Mustang».

<https://www.dailymotion.com/video/x5vokrz>

<https://www.dailymotion.com/video/x5vpcli>

3. «The School of Life» σειρά ολιγόλεπτων βίντεο

<https://www.youtube.com/channel/UC7IcJI8PUf5Z3zKxnZVTBog>

Τα βίντεο αυτά μπορούν να εμπνεύσουν τα παιδιά να δημιουργήσουν τις δικές τους ψηφιακές αφηγήσεις για τις θεματικές που πραγματεύονται στις ομάδες τους.

Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το πρόγραμμά μας



Αξιολόγηση Εργαστηρίου- Συνολική αποτίμηση & αναστοχασμός πάνω στην υλοποίηση - Εκδηλώσεις διάχυσης

Είναι δυνατόν ο εκπαιδευτικός να ετοιμάσει ανώνυμα ερωτηματολόγια Google Forms για να συλλέξει στοιχεία για την αξιολόγηση του εργαστηρίου.

Τα αποτελέσματα αυτών των ερωτηματολογίων θα συζητηθούν στην ολομέλεια, εφόσον αυτό εντάσσεται στο Συμβόλαιο της Ομάδας.

Το υλικό του εργαστηρίου μπορεί να παρουσιαστεί σε μια ημερίδα του σχολείου, σε ενδοσχολική επιμόρφωση, σε ένα συνέδριο, κλπ.

Σε συνεργασία με τον Σύλλογο Διδασκόντων και άλλους φορείς της ευρύτερης κοινότητας είναι δυνατόν να προταθούν και άλλοι τρόποι διάχυσης.

Οι απαντήσεις στα Φύλλα Εργασίας μπορούν να αναρτηθούν στην ψηφιακή τάξη ή να αποτελέσουν το υλικό για τη δημιουργία ενός blog ή ενός ψηφιακού περιοδικού για τη διάχυση του εργαστηρίου.

Η ομάδα θα αποφασίσει τον τρόπο της διάχυσης.

Σημειώσεις:

Το εργαστήριο που προτείνουμε εδώ είναι μια ιδέα, μια ενδεικτική πρόταση, η οποία βασίζεται σε ένα υλοποιημένο project για μαθητές Β΄ λυκείου, που έλαβε χώρα σε ένα πρότυπο λύκειο της πρωτεύουσας την σχολική χρονιά 2017-2018 με μεγάλη επιτυχία.

Μια από τις προστιθέμενες αξίες εκείνου του project ήταν ότι οι μαθητές ανέτρεξαν σε βιβλιογραφία, διάβασαν ολόκληρα βιβλία (Βιρτζίνια Σατίρ, Ίρβινγκ Γιάλομ, Φρόυντ, κ.ά.) τα οποία παρουσίασαν στους συμμαθητές τους και αργότερα κάποιοι ζήτησαν από την διδάσκουσα να τους δανείσει ανάλογα βιβλία για το καλοκαίρι.

Παρά την πίεση των μαθημάτων και την προσήλωση στις πανελλήνιες εξετάσεις, όλοι όσοι συμμετείχαν σε εκείνο το project δήλωσαν ότι τους βοήθησε πολύ:

- α) το ότι ήταν ελεύθεροι να εκφραστούν και να συζητήσουν θέματα που δυσκολεύονταν να θίξουν ακόμα και στις παρέες των συνομηλίκων τους
- β) η βιωματικότητα κάποιων δραστηριοτήτων, τα παιχνίδια ρόλων
- γ) το ότι γνώρισαν ενδιαφέροντες συγγραφείς που δεν υπήρχαν στην ύλη των μαθημάτων τους

Η βασική ιδέα του παραπάνω project αναπροσαρμόστηκε για τις ανάγκες της ηλικιακής βαθμίδας της Β΄ γυμνασίου.

Ο κάθε εκπαιδευτικός μπορεί να αντλήσει ό,τι θεωρεί χρήσιμο για τη δική του τάξη και να εμπλουτίσει την ιδέα με δικές του προτάσεις.



Υποδειγματικό Υλικό- Δειγματικά Φύλλα εργασίας - Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων

Ατομικό Φύλλο Εργασίας 1

«Λίστα Αναγκών»

Γράψε δίπλα σε κάθε πρόταση εάν καλύπτεις τις παρακάτω βασικές ανάγκες σου και σε ποιο βαθμό.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΠΟΛΥ 3	ΛΙΓΟ 2	ΚΑΘΟΛΟΥ 1
Κοιμάσαι κανονικά, 6-8 ώρες κάθε βράδυ;			
Τρως κάτι φρέσκο και μη επεξεργασμένο κάθε μέρα;			
Αφιερώνεις χρόνο μέσα στη βδομάδα για να έχεις επαφή με τη φύση, έστω και λίγο (π.χ. βόλτα στην εξοχή ή στο πάρκο, παιχνίδι με ένα κατοικίδιο, φροντίδα φυτών σε παρτέρι ή γλάστρα, κλπ);			
Πίνεις αρκετό νερό μέσα στη μέρα;			
Παίζεις ή αθλείσαι για το κέφι σου;			
Κάνεις αρκετές αγκαλιές (σε φίλους, συγγενείς, κατοικίδια);			
Έχεις κάποιον φίλο τον οποίο μπορείς να καλέσεις όποια ώρα θέλεις και να του εκφράσεις με άνεση όσα σε απασχολούν ή όσα σε ενθουσιάζουν;			
Είσαι σε θέση να ζητήσεις βοήθεια από κάποιο πρόσωπο όταν αισθανθείς ότι το χρειάζεσαι; Ποιο πρόσωπο είναι αυτό;			
Συγχωρείς τον εαυτό σου όταν κάνεις κάποιο λάθος, μικρό ή μεγάλο;			
Συγχωρείς τους άλλους όταν κάνουν κάποιο λάθος, μικρό ή μεγάλο;			
Έχεις κάποιο χόμπυ που σε ευχαριστεί; Αφιερώνεις χρόνο γι αυτό;			
Υπάρχει αρκετή ομορφιά στη ζωή σου; Σημείωσε σε ένα χαρτί: Πώς ορίζεις την ομορφιά; Πώς την εκδηλώνεις και την εκφράζεις;			
Αφιερώνεις χρόνο για να είσαι μόνος με τον εαυτό σου; Σημείωσε σε ένα χαρτί: Τι κάνεις σε αυτόν τον μοναχικό χρόνο; Ακούς μουσική, διαβάζεις, απλώς ξεκουράζεσαι;			
Υπάρχει πνευματικότητα στη ζωή σου; Σημείωσε σε ένα χαρτί: Πώς εκφράζεται; (π.χ. με προσευχή;)			
Κρατάς ημερολόγιο; Γράφεις τακτικά σε αυτό;			
Γελάς εύκολα;			
Κλαις εύκολα;			
Σου αρέσει ο εαυτός σου;			



--	--	--	--

Τα ερωτήματα είναι ενδεικτικά, ο εκπαιδευτικός μπορεί να προσθέσει ή να αφαιρέσει προτάσεις. Οι απαντήσεις έχουν σκοπό να κινητοποιήσουν τους μαθητές να έλθουν σε επαφή με τις ανάγκες τους και να εξετάσουν θέματα που αφορούν την προσωπική φροντίδα, την ευθύνη του εαυτού, την αγάπη του εαυτού, τη σχέση της αυτό-φροντίδας με την καλλιέργεια υγιών και αρμονικών σχέσεων.

Το ερωτηματολόγιο μπορεί να δοθεί δύο φορές: στην αρχή και στο τέλος του Εργαστηρίου. Η σύγκριση των απαντήσεων θα δώσει την δυνατότητα στον μαθητή να κατανοήσει την σημασία που έχει η κάλυψη αυτών των βασικών αναγκών στη ζωή του. Το ερωτηματολόγιο θα ενταχθεί στο portfolio του μαθητή.

Φύλλο Εργασίας 2 (Ομαδοσυνεργατικό)

«Υποθετικό σενάριο για το Εργαστήριο 5»

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να αναζητήσει, να επιλέξει και να προτείνει διάφορα σενάρια για δραματοποίηση, ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας.

Μπορεί ακόμα να ζητήσει από τις ομάδες να συντάξουν τα δικά τους σύντομα σενάρια τα οποία θα δοθούν ως φύλλο εργασίας στις άλλες ομάδες.

Ο τρόπος δουλειάς θα εξαρτηθεί από το επίπεδο της τάξης και τον βαθμό συμμετοχής και ανταπόκρισης των παιδιών.

Διαβάστε την ιστορία του σύντομου σεναρίου και οργανώστε μια δραματοποίηση. Συζητήστε διαφορετικές εκδοχές. Υποδυθείτε διαφορετικούς ρόλους. Αυτοσχεδιάστε. Αποφασίστε ποια εκδοχή θα παρουσιάσετε στην ολομέλεια.

Σύντομο σενάριο	Ρόλοι
«Ένας φίλος σου κάνει μια αξιόποινη πράξη (π.χ. κλέβει κάτι από το σχολείο, προκαλεί μια ζημιά, εκφοβίζει έναν συμμαθητή σας κλπ) την οποία εσύ δεν θεωρείς σωστή, πώς αντιδράς; Αποφασίζεις να μην προδώσεις τον φίλο σου ή να υπερασπιστείς τις αρχές σου και αυτό που εσύ θεωρείς σωστό; Υπάρχει συμβιβαστική λύση; Μπορείς να ζητήσεις από κάποιον βοήθεια; Ποιοι άλλοι συμμετέχουν στην ιστορία;»	



Φύλλο Εργασίας 3 (ατομικό)

Διάβασε το απόσπασμα που ακολουθεί και γράψε ένα κείμενο μιας σελίδας περίπου στο οποίο θα αποτυπώνεις τις σκέψεις που έκανες και τα συναισθήματα που αισθάνθηκες διαβάζοντάς το.

Από τη γέννηση ως το θάνατο, οι άνθρωποι δεν παύουν να βιώνουν άπειρα συναισθήματα – φόβο, πόνο, ανημποριά, θυμό, χαρά, ζήλια και αγάπη – όχι γιατί είναι σωστά, αλλά γιατί απλώς τα νιώθουν. Το ν' αφήσεις τον εαυτό σου να έρθει σ' επαφή με κάθε πλευρά της οικογενειακής σου ζωής, μπορεί να προκαλέσει ριζικές βελτιώσεις της κατάστασης. Πιστεύω πως οτιδήποτε μπορεί να συζητηθεί και να γίνει αντιληπτό σαν κάτι ανθρώπινο.

Ας εξειδικεύσουμε το θέμα μας. Ας πάρουμε τον θυμό. Πολλοί δεν καταλαβαίνουν πως ο θυμός αποτελεί απαραίτητο ανθρώπινο συναίσθημα έκτακτης ανάγκης. Επειδή ο θυμός καμιά φορά ξεσπάει με καταστροφικές πράξεις, ο κόσμος νομίζει πως ο ίδιος ο θυμός είναι καταστρεπτικός. Δεν καταστρέφει ο θυμός, μα η πράξη που προέρχεται απ' αυτόν.

Ας εξετάσουμε ένα ακραίο παράδειγμα. Ας υποθέσουμε ότι σε φτύνω. Αυτό, πιθανόν εσύ να το νιώσεις σαν κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Να το νιώσεις σαν επίθεση και να αισθανθείς άσχημα για τον εαυτό σου και θυμωμένος εναντίον μου. Μπορεί να θεωρήσεις τον εαυτό σου αντιπαθητικό (υπήρχε κανείς άλλος λόγος να σου επιτεθώ;). Αισθάνεσαι πληγωμένος, με μειωμένη αυτοεκτίμηση, μόνος και ίσως χωρίς φίλους. Αν και φέρεσαι με θυμό, αισθάνεσαι πληγωμένος – πράγμα για το οποίο δεν έχεις παρά αμυδρή αντίληψη. Πώς θα δείξεις τι αισθάνεσαι; Τι θα πεις; Τι θα κάνεις;

Έχεις επιλογές. Μπορείς να με φτύσεις και συ. Μπορείς να με χτυπήσεις. Μπορείς να κλάψεις και να με παρακαλέσεις να μην το ξανακάνω. Μπορείς να μ' ευχαριστήσεις. Μπορείς να το βάλεις στα πόδια. Μπορείς να εκφραστείς με ειλικρίνεια και να μου πεις πόσο θυμωμένος είσαι. Τότε πιθανότατα θα μπορέσεις να έρθεις σ' επαφή με την αίσθηση της προσβολής και να μου μιλήσεις γι' αυτό. Τότε θα μπορέσεις να με ρωτήσεις πώς έγινε και σ' έφτυσα.

Οι κανόνες σου θα σε οδηγήσουν με ποιο τρόπο να εκφράσεις την αντίδρασή σου. Αν οι κανόνες σου επιτρέπουν τις ερωτήσεις, μπορείς να με ρωτήσεις και να καταλάβεις. Αν οι κανόνες σου δεν επιτρέπουν τις ερωτήσεις, μπορεί να μαντέψεις και ίσως να μαντέψεις λαθεμένα. Το φτύσιμο μπορεί να εκφράζει πολλά και διάφορα. Μπορείς να αναρωτηθείς: μ' έφτυσε γιατί δεν της άρεσα; Επειδή είναι θυμωμένη μαζί μου; Επειδή νιώθει απογοητευμένη απ' τον εαυτό της; Από κάποιο ακούσιο μυϊκό σπασμό; Μ' έφτυσε γιατί ήθελε να την προσέξω; Αυτές οι πιθανότητες μπορεί να φαίνονται παρατραβηγμένες, αλλά για σκέψου τις λίγο. Δεν είναι καθόλου παρατραβηγμένες.

Βιρτζίνια Σατίρ, Πλάθοντας Ανθρώπους, Αθήνα 2011.



Ο εκπαιδευτικός θα μπορούσε να επιλέξει διαφορετικά αποσπάσματα από το βιβλίο της Σατίρ και να τα αναθέσει σε διαφορετικούς μαθητές στα Ατομικά Φύλλα Εργασίας τους. Οι απαντήσεις μπορούν να αναρτηθούν στην ψηφιακή τάξη ή να αποτελέσουν το υλικό για τη δημιουργία ενός blog ή ενός ψηφιακού περιοδικού για τη διάχυση του εργαστηρίου.

Η ομάδα θα αποφασίσει τον τρόπο της διάχυσης.

**Το κείμενο για το 6^ο Εργαστήριο «Είμαι εγώ»:
Η Διακήρυξή μου για την εκτίμηση του Εαυτού***

Είμαι εγώ.

Σ' όλο τον κόσμο δεν υπάρχει κανένας άλλος ακριβώς σαν κι εμένα. Υπάρχουν άνθρωποι που μου μοιάζουν σε μερικά σημεία, αλλά κανένας δεν είναι ολότελα όμοιος με μένα. Επομένως, ότι προέρχεται από μένα είναι απόλυτα δικό μου, γιατί εγώ μόνος μου το διάλεξα. Μου ανήκει ό,τι έχω: το σώμα μου και όλα όσα κάνει, το μυαλό μου με τις ιδέες του και τις σκέψεις του, τα μάτια μου και οι εικόνες όσων βλέπουν, τα συναισθήματά μου όποια κι αν είναι αυτά: θυμός, χαρά, αποκαρδίωση, αγάπη, απογοήτευση, ενθουσιασμός, το στόμα μου και τα λόγια που ξεστομίζω: ευγενικά, γλυκά ή σκληρά, σωστά ή λαθεμένα. Η φωνή μου δυνατή ή σιγανή και όλες μου οι πράξεις, άσχετα αν κατευθύνονται προς εμένα ή προς τους άλλους.

Δικές μου είναι όλες μου οι φαντασιώσεις, τα όνειρά μου οι ελπίδες μου, οι φόβοι μου. Δικοί μου οι θρίαμβοι και οι επιτυχίες μου και όλες μου οι αποτυχίες και τα λάθη μου. Γιατί σε μένα ανήκει όλος ο εαυτός μου, μπορώ να γνωριστώ βαθιά, στενά μαζί του. Έτσι μπορώ να τον αγαπάω και να' μαι φίλος μαζί του, με όλες του τις πλευρές. Μπορώ λοιπόν να βάλω όλον τον εαυτό μου να δουλέψει για το συμφέρον μου. Μερικές πλευρές του εαυτού μου με βάζουν σε απορία, το ξέρω, και άλλες μου είναι τελείως άγνωστες. Όσο όμως διατηρώ φιλικές σχέσεις μαζί του και τον αγαπάω, μπορώ με θάρρος και ελπίδα να αναζητώ λύσεις για τα αινίγματα και τρόπους για να ανακαλύψω πιο πολλά πράγματα για μένα.

Όπως κι αν μοιάζω, κι αν φαίνομαι, ό,τι λέω και κάνω, ότι σκέφτομαι κι αισθάνομαι σε οποιαδήποτε στιγμή, όλα αυτά είμαι εγώ. Κι αυτό είναι κάτι αυθεντικό και δείχνει πού βρισκόμουν εκείνη τη στιγμή.

Όταν αργότερα εξετάσω πως έμοιαζα και πως φαινόμουν, τι έκανα και τι είπα, τι σκέφτηκα και πως αισθάνθηκα, κάποια σημεία μπορεί και να είναι ακατάλληλα. Μπορώ να τα πετάξω τα ακατάλληλα και να κρατήσω όσα αποδείχτηκαν κατάλληλα και να εφεύρω κάτι καινούργιο για να αντικαταστήσω ό,τι πέταξα. Βλέπω, ακούω, αισθάνομαι, σκέπτομαι, λέγω και πράττω. Έχω τα εργαλεία που χρειάζομαι για να επιζήσω, να' μαι κοντά με τους άλλους, να' μαι παραγωγικός, να καταλαβαίνω και να βάζω σε τάξη μες στο νου μου το πλήθος των ανθρώπων και των πραγμάτων έξω από μένα.



Είμαι κύριος του εαυτού μου και, επομένως, μπορώ να τον οργανώσω.
Είμαι εγώ και Είμαι πολύ εντάξει.

Απόσπασμα από το βιβλίο «Πλάθοντας Ανθρώπους» της Virginia Satir, Αθήνα, 2011.

Ενδεικτικές δραστηριότητες για την περιγραφική αξιολόγηση

Προτείνονται δραστηριότητες που μπορούν να ανατεθούν στις ψηφιακές πλατφόρμες (e-me, e-class), είτε σε όλη την τάξη, είτε στις ομάδες, είτε σε μεμονωμένους μαθητές, ανάλογα με τις ανάγκες τους, λαμβάνοντας υπ' όψιν και τις αρχές της διαφοροποιημένης διδασκαλίας. Οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να λειτουργήσουν και στο πλαίσιο της «ανεστραμμένης τάξης», ως αφόρμηση για ένα εργαστήριο ή ως παραδοτέο για το portfolio.

Ενδεικτικά:

- Να διαβάσουν αποσπάσματα από βιβλία και να καταγράψουν τις σκέψεις και τις απόψεις τους.
 - Να διαβάσουν αποσπάσματα ή ολόκληρα λογοτεχνικά βιβλία και να γράψουν ένα κείμενο δημιουργικής γραφής που να αλλάζει ή να συνεχίζει την ιστορία του βιβλίου. (π.χ. για το βιβλίο «Τα Ψάθινα καπέλα» της Μαργαρίτας Λυμπεράκη: μπορεί να ζητηθεί να αλλάξουν το τέλος, να γράψουν ένα γράμμα που θα απηύθυνε μια ηρωίδα σε έναν ήρωα, να προσθέσουν έναν ήρωα σε ένα επεισόδιο και να γράψουν έναν διάλογο, κλπ.)
- Να δημιουργήσουν μια ψηφιακή αφήγηση με βάση το σενάριο που ετοίμασαν για το παιχνίδι ρόλων.
- Να δουν μια ταινία και να γράψουν μια κριτική μέσα από το πρίσμα του εργαστηρίου, δηλαδή την επικοινωνία και τις σχέσεις.
 - Να ξεκινήσουν ένα ημερολόγιο.
 - Να εμπνευστούν από το εργαστήριο και να δημιουργήσουν ένα εικαστικό έργο, μια χειροτεχνία, ένα εργόχειρο, έναν μουσικό κομμάτι, μια χορογραφία, κλπ.
 - Να φτιάξουν ένα κολάζ στον τοίχο της τάξης, ανά ομάδες.



Φύλλα περιγραφικής αυτο-αξιολόγησης (έως 2 σελίδες)

ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
Στο τέλος κάθε θεματικής

	ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ - ΕΥ ΖΗΝ	ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ - ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΑΙ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΩ - ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ ΚΑΙ ΕΥΘΥΝΗ	ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ ΚΑΙ ΚΑΙΝΟΤΟΜΩ - ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΣΚΕΨΗ ΚΑΙ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ
Πόσο σου άρεσε ο κάθε θεματικός κύκλος	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
Πόσο καλά συνεργάστηκες με την ομάδα σου	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
Πόσο πιο κοντά ήρθες με κάποιους/ες από τους/τις συμμαθητές/τριές σου	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
Πόσο χρήσιμος ήταν για σένα ο κάθε θεματικός κύκλος;	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
Από τα έργα σου τι θα επέλεγες να παρουσιάσεις στην τάξη σου;				




ΠΡΟΟΔΟΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΣΤΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ				
ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ σε σύνδεση με τις δεξιότητες ζωής των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων				
Γνώση και κριτική κατανόηση Οι πληροφορίες που έχουμε για ένα θέμα και η ικανότητα να τις κατανοούμε και να τις χρησιμοποιούμε		ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΕΤΕΡΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	
Γνώση του εαυτού μου (σύνδεση με τις δεξιότητες ζωής, του νου και της μάθησης)	Αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου.			
	Μπορώ να καταλάβω τον τρόπο με τον οποίο οι σκέψεις και τα συναισθήματά μου επηρεάζουν την συμπεριφορά μου.			
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ Η ικανότητα να φτάνουμε έναν στόχο και να φέρνουμε σε πέρας μια δράση		ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΕΤΕΡΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	
Συνεργασία (σύνδεση με τις δεξιότητες μάθησης: συνεργασία, επικοινωνία)	Όταν εργάζομαι ως μέλος μιας ομάδας, συμβάλλω στην ομαδική εργασία στον βαθμό που μου αναλογεί.			
	Ακούω προσεκτικά και σέβομαι τις απόψεις όλων των μελών της ομάδας.			
	Βοηθώ την ομάδα μου μέσα από το διάλογο να φτάσει σε μια κοινή απόφαση.			
ΣΤΑΣΕΙΣ Οι συμπεριφορές (ενέργειες, συναισθήματα, απόψεις) απέναντι σ' ένα άτομο, μία ομάδα ανθρώπων ή μία κατάσταση		ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΕΤΕΡΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	
Υπευθυνότητα (σύνδεση με δεξιότητες ζωής: υπευθυνότητα, ενσυναίσθηση και ευαισθησία, προγραμματισμός, παραγωγικότητα, οργανωτική ικανότητα)	Αναλαμβάνω την ευθύνη για τις πράξεις μου.			
	Αναγνωρίζω τα λάθη μου.			
	Αν πληγώσω κάποιον ζητάω συγγνώμη.			
	Ολοκληρώνω τις εργασίες μου.			
Αυτεπάρκεια - Πιστεύω στον εαυτό μου (σύνδεση με δεξιότητες ζωής: αυτομέριμνα, υπευθυνότητα, προγραμματισμός, παραγωγικότητα, οργανωτική ικανότητα)	Πιστεύω ότι θα καταφέρω να επιτύχω ό,τι μου ζητούν.			
	Μπορώ να διαχειρίζομαι την αποτυχία χωρίς να απογοητεύομαι.			
	Μπορώ να ξεπερνάω τα εμπόδια που παρουσιάζονται όταν προσπαθώ να πετύχω κάτι.			
Αποδέχομαι την ύπαρξη άλλων πολιτισμών διαφορετικών από τον δικό μου (σύνδεση με δεξιότητες ζωής: πολιτιότητα, ενσυναίσθηση και ευαισθησία, πρωτοβουλία, προσαρμοστικότητα)	Μου αρέσει να γνωρίζω άλλους πολιτισμούς διαφορετικούς από τον δικό μου.			
	Μου αρέσει να μαθαίνω συνήθειες από άλλες χώρες.			
	Μου αρέσει να κάνω φίλους/φίλες από άλλες χώρες.			
ΑΞΙΕΣ Οι γενικές πεποιθήσεις που καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο ενεργούμε		ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΕΤΕΡΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	
	Σέβομαι την ανθρώπινη αξιοπρέπεια και τα ανθρώπινα δικαιώματα (σύνδεση με δεξιότητες ζωής: πολιτιότητα, ενσυναίσθηση και ευαισθησία)	Πιστεύω ότι τα δικαιώματα των παιδιών θα πρέπει η κοινωνία να τα σέβεται και να τα προστατεύει.		
		Σέβομαι την άποψη του άλλου κι ας μη συμφωνώ.		
		Εκφράζω ελεύθερα τη γνώμη μου.		
Πιστεύω στην δημοκρατία, τη δικαιοσύνη, την ισονομία, την ισότητα (σύνδεση με δεξιότητες ζωής: πολιτιότητα και υπευθυνότητα)	Πιστεύω ότι οι νόμοι θα πρέπει να εφαρμόζονται και να επιβάλλονται πάντα με δίκαιο τρόπο.			
	Πιστεύω ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν δικαίωμα στην ισότητα και αμερόληπτη μεταχείριση.			
Σέβομαι τον πολιτισμό των άλλων και τον δικό μου (σύνδεση με δεξιότητες ζωής: κοινωνικές δεξιότητες, ενσυναίσθηση και ευαισθησία, προσαρμοστικότητα και ανθεκτικότητα)	Καταλαβαίνω την ύπαρξη πολιτισμών διαφορετικών από τον δικό μου, αναγνωρίζω τις ομοιότητες και αποδέχομαι τις διαφορές.			
	Υποστηρίζω ότι άνθρωποι με διαφορετικό τρόπο σκέψης, ζωής και συνηθειών μπορούν να ζουν αρμονικά στην ίδια κοινωνία.			
	Καταλαβαίνω ότι οι σκέψεις μου και οι πράξεις μου επηρεάζονται από την κοινωνία και την εποχή που ζω.			



ΠΡΟΟΔΟΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΣΤΙΣ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ		ΑΥΤΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΕΤΕΡΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
σε σύνδεση με τις ψηφιακές δεξιότητες ζωής των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων			
Πληροφορίες και επεξεργασία δεδομένων	Ψάχνω για απλά δεδομένα σε απευθείας σύνδεση (εικόνα, δεδομένα). Μπορώ να βοηθήσω τον εαυτό μου με μια ποικιλία πηγών.		
	Ξέρω κάποιες μηχανές αναζήτησης και μπορώ να χρησιμοποιήσω διαφορετικές λέξεις-κλειδιά για να βρω τις πληροφορίες που θέλω.		
	Μπορώ να αποθηκεύσω το αρχείο στον επιλεγμένο φάκελο στη συσκευή μου και να το βρω.		
	Μπορώ να βρω στο Διαδίκτυο αυτό που ζητώ, κάθε φορά που ψάχνω και να αγνωρίζω τι είναι αξιόπιστο και τι όχι.		
Ψηφιακή Επικοινωνία	Σε μια ηλεκτρονική τάξη, ξέρω πώς να στέλνω μηνύματα σε επιλεγμένους συμμαθητές και να χρησιμοποιώ ένα κανάλι συνομιλίας.		
	Επικοινωνώ χρησιμοποιώντας διάφορα εργαλεία (e-mail, Skype, κοινωνικά δίκτυα...).		
	Μπορώ να στείλω διάφορα αρχεία (κείμενο, εικόνες) ως συνημμένα σε ένα e-mail.		
	Επιλέγω τις πληροφορίες που θέλω να κοινοποιήσω σύμφωνα με τους στόχους μου.		
Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου	Χρησιμοποιώ εργαλεία για τη δημιουργία, επεξεργασία και συνδυασμό ψηφιακού περιεχομένου.		
	Γνωρίζω ότι το υλικό και το περιεχόμενο στο διαδίκτυο έχει δημιουργηθεί από άλλους ανθρώπους (συγγραφείς) και έχει πνευματικά δικαιώματα που πρέπει να σεβόμαστε.		
	Γνωρίζω ότι το υλικό και το περιεχόμενο στο διαδίκτυο έχει δημιουργηθεί από άλλους ανθρώπους (συγγραφείς) και έχει πνευματικά δικαιώματα που πρέπει να σεβόμαστε.		
	Μπορώ να χρησιμοποιώ γλώσσες προγραμματισμού και εκπαιδευτική ρομποτική με τη χρήση πλακιδίων (π.χ. Scratch, Scratch junior, Scratch for Arduino, κ.λ.π.).		
Ασφάλεια	Γνωρίζω ότι όταν χρησιμοποιούνται τεχνολογίες, υπάρχει κίνδυνος που μπορεί να επηρεάσει την απόδοση της ψηφιακής συσκευής μου.		
	Προστατεύω τον κωδικό πρόσβασής μου και δεν τον μοιράζομαι με άλλους ανθρώπους. Ξέρω σε ποιον να στραφώ εάν υπάρχει πρόβλημα.		
	Ξέρω πώς να δημιουργήσω έναν ασφαλή κωδικό πρόσβασης ακολουθώντας τις οδηγίες.		
	Είμαι προσεκτικός/ή όταν μου ζητάνε προσωπικά στοιχεία όπως π.χ. κωδικό πρόσβασης, προσωπικά αρχεία κ.λ.π.		
	Όταν καταλάβω περίπτωση απειλής (διαδίκτυακή βία) ενημερώνω άμεσα τους ενήλικες.		
Επίλυση προβλήματος με ψηφιακά μέσα	Όταν λύνω ένα πρόβλημα τότε: Χρησιμοποιώ αλγορίθμους, δηλαδή μια σειρά από βήματα για να το λύσω.....		
	Όταν λύνω ένα πρόβλημα τότε: Προσπαθώ να καταλάβω ποια στοιχεία από τα μαθηματικά χρειάζομαι.....		
	Όταν λύνω ένα πρόβλημα τότε: Προσπαθώ να το απλοποιήσω και συγκεντρώνω μόνο στα στοιχεία που χρειάζομαι...		
	Όταν λύνω ένα πρόβλημα στον υπολογιστή συνεργάζομαι μαζί με άλλους για να λύσουμε διαφορετικά μέρη του προβλήματος την ίδια στιγμή.		
	Όταν λύνω ένα πρόβλημα ψάχνω να βρω πώς μπορώ να συγκεντρώσω δεδομένα και πληροφορίες και να τις αναλύσω για να με βοηθήσουν στην επίλυση του προβλήματος.		
	Τρέχω συχνά το πρόγραμμά μου για να βεβαιωθώ ότι κάνει αυτά που θέλω και επιδιορθώνω όποια προβλήματα εντοπίσω.		



Περιγραφή ενδεικτικών δραστηριοτήτων για το portfolio μαθητή/-τριας

	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	
	<i>Portfolio</i>	
	<i>Μαθητή Μαθήτριας</i>	
Γράφω το όνομά μου		
Όνομα		
Επώνυμο		
Ζωγραφίζω τον εαυτό μου ή βάζω μια φωτογραφία μου		
Γράφω μια λέξη ή μια φράση που να με εκφράζει (motto)		
Τάξη/Τμήμα		
Ημερομηνία Έναρξης		
Ημερομηνία Λήξης		



Στοιχεία Σχεδίου Δράσης

**Ζω καλύτερα - Ευ Ζην:
Μαθήματα ζωής και αγωγής της υγείας**

Τίτλος Σχεδίου Δράσης του τμήματος/τάξης μου

Ο σημαντικότερος για μένα στόχος του Σχεδίου Δράσης της τάξης

Τι καινούργιο έμαθα από την υλοποίηση αυτού του θεματικού κύκλου; (γνώσεις)

Πώς τα κατάφερα (δεξιότητες)

Ποια δεξιότητα ζωής με βοήθησε να τα καταφέρω;

Ποια δεξιότητα μάθησης με βοήθησε να τα καταφέρω;

Ποια δεξιότητα του νου με βοήθησε να τα καταφέρω;

Ποια δεξιότητα τεχνολογίας, μηχανικής ή/και επιστήμης με βοήθησε να τα καταφέρω;

Γιατί είναι σημαντικό αυτό που έκανα (στάσεις)

Τι θα άλλαζα στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης ώστε να γίνει ακόμα καλύτερο;

Από τα έργα μου θα επέλεγα να παρουσιάσω στην τάξη μου ...



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΟΥ ΘΑ ΕΠΙΛΕΞΕΙ ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
«Πώς να γίνω ο καλύτερός μου φίλος»

Ερωτήσεις Πολλαπλής Επιλογής Κυκλώστε το σωστό	Τεκμηρίωση των απαντήσεων Αναφερθείτε στην περιγραφή του εργαστηρίου
<p>1. Το εργαστήριο εμπεριέχει:</p> <p>A. Συμβόλαιο Ομάδας (Ολομέλειας)</p> <p>B. Συμβόλαιο Υποομάδας</p> <p>Γ. Συμβόλαιο Ομάδας και Υποομάδας</p> <p>Δ. Κανένα από τα παραπάνω</p>	
<p>2. Βασικός σκοπός του εργαστηρίου είναι:</p> <p>A. Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης του μαθητή</p> <p>B. Η ενίσχυση της επικοινωνιακής ικανότητας του μαθητή</p> <p>Γ. Η ενίσχυση της δυνατότητας αυτοέκφρασης του μαθητή</p> <p>Δ. Όλα τα παραπάνω</p>	
<p>3. Το εργαστήριο προϋποθέτει:</p> <p>A. Γνώσεις ψυχολογίας</p> <p>B. Μια ενδεικτική βιβλιογραφία που ο εκπαιδευτικός μπορεί να συμβουλευτεί έστω και διαγωνίως</p> <p>Γ. Μελέτη ενός θεωρητικού πλαισίου</p> <p>Δ. Τίποτα από τα παραπάνω</p>	
<p>Το εργαστήριο προϋποθέτει:</p> <p>A. Εξοικείωση με τις ψηφιακές πλατφόρμες (e-me, e-class, padlet, google-form, κλπ.)</p> <p>B. Εξοικείωση με τις τεχνικές της ανεστραμμένης τάξης</p> <p>Γ. Εξοικείωση με τις αρχές της διαφοροποιημένης διδασκαλίας/μάθησης</p> <p>Δ. Όλα τα παραπάνω</p>	
<p>Το εργαστήριο ΔΕΝ περιέχει στοιχεία από τους άξονες/θεματικές:</p> <p>A. Ρουτίνες σκέψης</p> <p>B. Ψηφιακές δεξιότητες</p> <p>Γ. Δημιουργική σκέψη και καινοτομία</p> <p>Δ. Περιβάλλον και πολιτιστική κληρονομιά</p>	