

Εγώ και ο κόσμος – Εγώ και τα συναισθήματά μου

Σχέδιο μαθήματος

1. Θέμα: Εγώ και ο κόσμος – Εγώ και τα συναισθήματά μου: Κατανόηση, αναγνώριση και σεβασμός των συναισθημάτων

Βασικοί θεματικοί άξονες: Προσωπική ταυτότητα, συναισθηματική επίγνωση, έκφραση συναισθημάτων, ενσυναίσθηση και σεβασμός, αυτοέλεγχος και ειρηνική συμπεριφορά, κατανόηση του εαυτού και των άλλων

2. Τάξη: Γ' Δημοτικού

3. Ομάδα-στόχος: Μαθητές που φοιτούν σε ελληνικό δημοτικό σχολείο σε πολυπολιτισμικό και πολύγλωσσο περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένων παιδιών από μουσουλμανικές οικογένειες και διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα. Το μάθημα σχεδιάζεται ώστε να σέβεται πολιτισμικές και θρησκευτικές αξίες, να αποφεύγει ηθική κρίση ή συναισθηματική πίεση, να στηρίζει την ψυχολογική ασφάλεια και τη συμπερίληψη, και να επιτρέπει εθελοντική συμμετοχή και έκφραση.

4. Τύπος μαθήματος: Εννοιολογικό, βιωματικό και αξιακά προσανατολισμένο μάθημα. Δεν εστιάζει στην ψυχολογική ορολογία ή αξιολόγηση, αλλά στην κατανόηση των συναισθημάτων στην καθημερινή ζωή.

Το μάθημα στοχεύει: στην εισαγωγή της έννοιας των συναισθημάτων ως φυσικού μέρους της ανθρώπινης ζωής, στην ανάπτυξη συναισθηματικού γραμματισμού και αυτογνωσίας, και στην ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της σεβαστικής κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

5. Διάρκεια: 45 λεπτά

6. Βασικοί όροι και έννοιες: συναίσθημα, αίσθημα, χαρά, λύπη, θυμός, φόβος, ηρεμία, σωματικά σημάδια, έκφραση προσώπου, ενσυναίσθηση, σεβασμός, αυτοέλεγχος

7. Παιδαγωγικές μέθοδοι

- Συζήτηση με καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού
- Οπτική μάθηση με κάρτες και εικόνες συναισθημάτων
- Παραδείγματα καθημερινών καταστάσεων

- Παιχνίδι ρόλων και μίμηση
- Ζωγραφική και δημιουργική έκφραση
- Αναστοχασμός και διάλογος

8. Διδακτικά μέσα

- Κάρτες συναισθημάτων με εκφράσεις προσώπου
- Εικονογραφημένες σκηνές παιδιών σε καθημερινές καταστάσεις
- Πίνακας / χαρτί του μέτρου
- Χρωματιστά μολύβια και χαρτί
- Πίνακας συναισθημάτων αναρτημένος στην τάξη

9. Στόχοι

Εκπαιδευτικοί στόχοι: Οι μαθητές θα μάθουν να:

- Αναγνωρίζουν βασικά συναισθήματα.
- Αναγνωρίζουν συναισθήματα μέσα από εκφράσεις προσώπου, γλώσσα σώματος και φωνή.
- Κατανοούν ότι τα συναισθήματα δίνουν πληροφορίες για το πώς νιώθουμε.

Διαπλαστικοί στόχοι: Οι μαθητές θα:

- Αναπτύξουν ενσυναίσθηση προς τους άλλους.
- Σεβαστούν διαφορετικές συναισθηματικές αντιδράσεις.
- Μάθουν ότι όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά.
- Εξασκηθούν στην ήρεμη και σεβαστική έκφραση των συναισθημάτων.

10. Διαθεματικές συνδέσεις: Αγωγή του Πολίτη, Ηθική και Αξιακή Αγωγή, Γλωσσική Ανάπτυξη, Εικαστική Αγωγή, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (SEL)

11. Αναμενόμενα αποτελέσματα

Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα μπορούν να:

- Ονομάζουν τουλάχιστον τέσσερα βασικά συναισθήματα.
- Αναγνωρίζουν συναισθήματα στους άλλους.
- Εκφράζουν τα δικά τους συναισθήματα με λέξεις, κινήσεις ή ζωγραφιές.
- Δείχνουν σεβασμό για τα συναισθήματα των συμμαθητών τους.

12. Προετοιμασία εκπαιδευτικού

Ο/Η εκπαιδευτικός προετοιμάζει εικόνες και κάρτες συναισθημάτων, σύντομες απλές ιστορίες καταστάσεων, καθοδηγητικές ερωτήσεις και ένα ήρεμο, ασφαλές κλίμα στην τάξη.

Σημαντικό: Ο/Η εκπαιδευτικός τονίζει ότι η προσωπική κοινοποίηση είναι εθελοντική, δεν υπάρχουν «λάθος» συναισθήματα και η ακρόαση είναι εξίσου σημαντική με την ομιλία.

13. Δομή μαθήματος

Α. Εισαγωγή – Ενεργοποίηση προηγούμενης γνώσης (7 λεπτά)

Ο/Η εκπαιδευτικός δείχνει εικόνες παιδιών με διαφορετικές εκφράσεις προσώπου.

Ερωτήσεις: Τι νομίζετε ότι νιώθει αυτό το παιδί; Πώς μπορούμε να καταλάβουμε πώς νιώθει κάποιος; Νιώθουν όλοι οι άνθρωποι τα ίδια συναισθήματα;

Μεταβατική φράση: «Σήμερα θα μιλήσουμε για τα συναισθήματα – αυτά που όλοι έχουμε μέσα μας – και για το πώς μπορούμε να τα αναγνωρίζουμε και να τα σεβόμαστε.»

14. Βασικές έννοιες – Θεωρητικό πλαίσιο

Τι είναι τα συναισθήματα; Τα συναισθήματα είναι αισθήματα που βιώνουν όλοι οι άνθρωποι. Μας βοηθούν να καταλάβουμε τι συμβαίνει μέσα μας και γύρω μας. Είναι μέρος της καθημερινής ζωής και συνδέονται με τις σκέψεις, το σώμα και τις πράξεις μας.

Τα συναισθήματα έχουν σημαντική λειτουργία: μας δίνουν πληροφορίες. Μας δείχνουν ανάγκες, αντιδράσεις και απαντήσεις σε καταστάσεις. Για παράδειγμα, η χαρά μπορεί να δείχνει ικανοποίηση και σύνδεση, ενώ ο φόβος μπορεί να δείχνει ανάγκη για ασφάλεια. Η αναγνώρισή τους βοηθά τα παιδιά να κατανοούν καλύτερα τη δική τους συμπεριφορά και τη συμπεριφορά των άλλων.

Τα παιδιά μαθαίνουν ότι τα συναισθήματα είναι φυσικά, όλοι οι άνθρωποι έχουν συναισθήματα και τα συναισθήματα δίνουν σημαντικές πληροφορίες.

Βασικά συναισθήματα: Το μάθημα εστιάζει σε πέντε βασικά συναισθήματα: χαρά, λύπη, θυμός, φόβος και ηρεμία. Είναι κοινά σε όλους τους ανθρώπους, ανεξάρτητα από πολιτισμό, γλώσσα ή θρησκεία.

Συναισθηματική επίγνωση και γραμματισμός: Η συναισθηματική επίγνωση είναι η ικανότητα να παρατηρούμε, να αναγνωρίζουμε και να ονομάζουμε συναισθήματα. Για τη Γ΄ Δημοτικού περιλαμβάνει την αναγνώριση συναισθημάτων στον εαυτό, την αναγνώριση συναισθημάτων στους άλλους και τη χρήση απλού κατάλληλου λεξιλογίου.

Πώς αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα; Τα συναισθήματα εκφράζονται μέσα από εκφράσεις προσώπου, γλώσσα σώματος και φωνή. Τα παιδιά μαθαίνουν να παρατηρούν μάτια, στόμα, φρύδια, στάση σώματος, κινήσεις, χειρονομίες, τόνο, ένταση και ταχύτητα ομιλίας.

Ταυτόχρονα, τονίζεται ότι δεν φαίνονται όλα τα συναισθήματα. Κάποιοι άνθρωποι μπορεί να τα κρύβουν. Σεβασμός σημαίνει να αποδεχόμαστε ότι δεν μπορούμε πάντα να ξέρουμε πώς νιώθει κάποιος και ότι είναι σημαντικό να είμαστε ευγενικοί και υπομονετικοί.

Συναισθήματα, συμπεριφορά και αυτοέλεγχος: Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο συναίσθημα και στη συμπεριφορά. Τα συναισθήματα είναι εσωτερικές εμπειρίες, ενώ η συμπεριφορά είναι η εξωτερική πράξη που ακολουθεί.

Βασική αρχή: Όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά, αλλά δεν είναι όλες οι συμπεριφορές αποδεκτές. Το να νιώθουμε θυμό είναι φυσιολογικό, αλλά η επιθετική συμπεριφορά δεν είναι αποδεκτή.

Η ενσυναίσθηση ως συναισθηματική και κοινωνική δεξιότητα: Ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να κατανοούμε και να σεβόμαστε τα συναισθήματα των άλλων. Τα παιδιά μαθαίνουν ότι διαφορετικοί άνθρωποι μπορεί να νιώθουν διαφορετικά στην ίδια κατάσταση.

Συναισθηματική ρύθμιση και ηρεμία: Η συναισθηματική ρύθμιση σημαίνει διαχείριση των συναισθημάτων με υγιή και κατάλληλο τρόπο. Δεν σημαίνει καταπίεση των συναισθημάτων, αλλά ασφαλή και σεβαστική έκφρασή τους. Η ηρεμία βοηθά τη σκέψη, την ακρόαση και τη μάθηση. Μπορεί να αναπτυχθεί με παύση, αργή αναπνοή και αναζήτηση βοήθειας.

15. Παιδαγωγικές σημειώσεις για τον/την εκπαιδευτικό

1. Η συναισθηματική αγωγή ως προσωπική ανάπτυξη: Σε αυτή την ηλικία η συναισθηματική μάθηση υποστηρίζει την αυτογνωσία, την αυτοπεποίθηση και την κοινωνική αρμονία. Στόχος δεν είναι ο έλεγχος των συναισθημάτων, αλλά η κατανόησή τους.

2. Πολιτισμική και θρησκευτική ευαισθησία: Αποφεύγεται ο χαρακτηρισμός συναισθημάτων ως «καλών» ή «κακών», δεν επιβάλλεται προσωπική κοινοποίηση, γίνονται σεβαστά τα οικογενειακά και πολιτισμικά πρότυπα και χρησιμοποιούνται ουδέτερα καθημερινά παραδείγματα.

16. Πρακτικές δραστηριότητες

Δραστηριότητα 1: «Μάντεψε το συναίσθημα». Ο/Η εκπαιδευτικός δείχνει μια κάρτα συναισθήματος. Οι μαθητές απαντούν: Ποιο συναίσθημα είναι αυτό; Τι βλέπεις στο πρόσωπο; Σκοπός: ανάπτυξη δεξιοτήτων αναγνώρισης συναισθημάτων.

Δραστηριότητα 2: «Το παιχνίδι του καθρέφτη». Οι μαθητές, εδελοντικά, δείχνουν ένα συναίσθημα με το πρόσωπό τους. Οι συμμαθητές το μαντεύουν. Σκοπός: σύνδεση συναισθήματος και έκφρασης προσώπου.

Δραστηριότητα 3: «Πώς θα ένιωδες;». Ο/Η εκπαιδευτικός διαβάει σύντομες καταστάσεις: «Ένα παιδί παίζει με έναν φίλο», «Ένα παιδί χάνει το αγαπημένο του παιχνίδι», «Ένα παιδί ακούει έναν δυνατό θόρυβο». Οι μαθητές επιλέγουν κάρτα συναισθήματος ή λένε το συναίσθημα. Σκοπός: σύνδεση συναισθημάτων με καθημερινές καταστάσεις.

Δραστηριότητα 4: Ζωγραφική – «Το συναίσθημά μου σήμερα». Οι μαθητές ζωγραφίζουν πώς νιώδουν εκείνη τη στιγμή. Δεν απαιτείται εξήγηση. Σκοπός: υποστήριξη έκφρασης χωρίς πίεση.

17. Συμπέρασμα – Αναστοχασμός και κλείσιμο

Κυκλική συζήτηση (εδελοντικά): «Σήμερα έμαθα ότι τα συναισθήματα...», «Ένα συναίσθημα που καταλαβαίνω καλύτερα τώρα είναι...»

Μήνυμα εκπαιδευτικού: «Όταν κατανοούμε τα συναισθήματά μας, μπορούμε να ζούμε ειρηνικά με τον εαυτό μας και με τους άλλους.»

18. Προαιρετικές επεκτάσεις

- Ημερήσιος πίνακας «Συναίσθημα της ημέρας».
- Γωνιά ηρεμίας στην τάξη.
- Απλή άσκηση αναπνοής για ηρεμία.

19. Παραλλαγές – Παιχνίδι ρόλων

Παιχνίδι ρόλων: «Μιλώντας για τα συναισθήματα». Δύο μαθητές υποδύονται μια απλή κατάσταση και ονομάζουν πώς νιώδουν. Εστίαση: σεβαστική επικοινωνία, ακρόαση, ενσυναίσθηση.

20. Πηγές πληροφόρησης

CASEL. (2020). What Is Social and Emotional Learning?

Council of Europe. (2018). Reference Framework of Competences for Democratic Culture

UNESCO. (2017). Social and Emotional Learning and Well-being

UNICEF. (2019). Emotional Well-being in Schools

Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence