

Γυμνάσιο Καवासίων Ημαθίας

KA122-SCH - Short-term projects for mobility of learners and staff in school education
2023-1-EL01-KA122-SCH-000128822

Δημιουργία θετικού κλίματος και διαχείριση τάξης



Co-funded by
the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



Europass Teacher Academy- Βαρκελώνη 18-23 Μαρτίου 2024

Conflict Management, Emotional Intelligence, and Bullying Prevention

Στόχοι Προγράμματος Κινητικότητας

- Να αναπτύξουμε συνεργατικές δεξιότητες για τη βελτίωση των σχέσεων και την αποδοχή της διαφορετικότητας.
- Να κατανοήσουμε τη δυναμική της ομάδας και το πώς αυτό μπορεί να επηρεάσει την τάξη.
- Να εμπλουτίσουμε τις γνώσεις μας, ακούγοντας αντίστοιχες εμπειρίες συναδέλφων από άλλα ευρωπαϊκά σχολεία.
- Να μάθουμε για τύπους αντιδικίας ανάμεσα στα παιδιά και πώς να τα χρησιμοποιήσουμε ως μια ευκαιρία για συνύπαρξη και πρόοδο.
- Να ενισχύσουμε τη θετική αλληλεπίδραση, την επικοινωνία, την αλληλεξάρτηση, τη συνεργασία και το ομαδικό πνεύμα.

Μαθησιακά αποτελέσματα Κινητικότητας

- Μάθαμε πώς να ενισχύουμε τη συναισθηματική νοημοσύνη των μαθητών μας, πώς να προωθούμε την ανοχή και την κριτική σκέψη.
- Εξοικειωθήκαμε με νέες εκπαιδευτικές προσεγγίσεις για την ευαισθητοποίηση και πρόληψη του εκφοβισμού.
- Μάθαμε πώς να αναπτύσσουμε πρακτικές δραστηριότητες για την προώθηση της ευημερίας, της ομαδικής συνοχής και του αισθήματος του «ανήκειν» στη σχολική κοινότητα.

Μαθησιακά αποτελέσματα Κινητικότητας

- Μάθαμε τεχνικές για το πώς να χρησιμοποιούμε πολυνοηματικές ικανότητες, πώς να χρησιμοποιούμε εργαλεία και δεξιότητες για τη δημιουργία ενός συναισθηματικά φιλόστοργου περιβάλλοντος.
- Πήραμε μέρος σε παιχνίδια ρόλων για την αναγνώριση της δυναμικής της ομάδας, την προώθηση της ευαισθητοποίησης σε θέματα συγκρούσεων, εκφοβισμού και επιθετικής συμπεριφοράς, καθώς και την ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης.

Οι συγκρούσεις συχνά
προκύπτουν εξαιτίας μιας
ανεκπλήρωτης ανάγκης

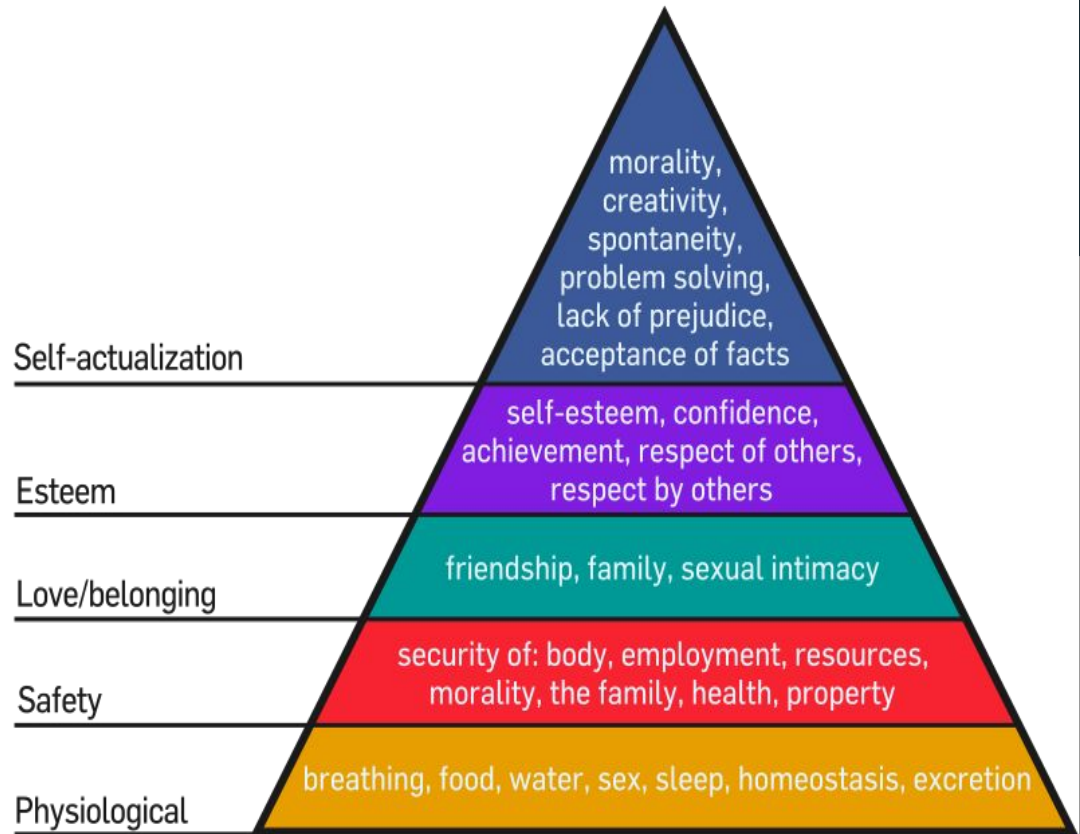
Αυτοπραγμάτωση

Αυτοεκτίμηση

Αίσθημα του ανήκειν

Ασφάλεια

Φυσικές ανάγκες



Maslow's hierarchy of needs, 1943

Στυλ Επίλυσης Συγκρούσεων

COMPETING

Ανταγωνιστικός



Αναβλητικός-Αυτός που αποφεύγει

AVOIDING



Συμβιβαστικός

COMPROMISING



Συνεργατικός

COLLABORATING



Εξυπηρετικός

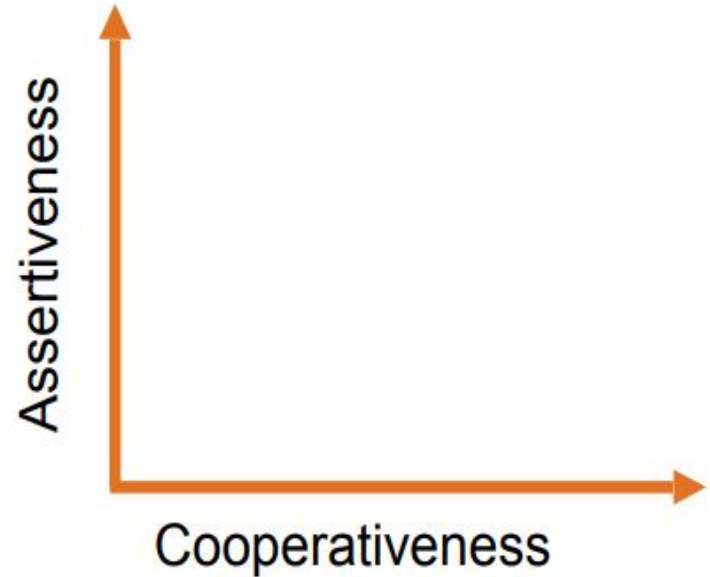
ACCOMMODATING



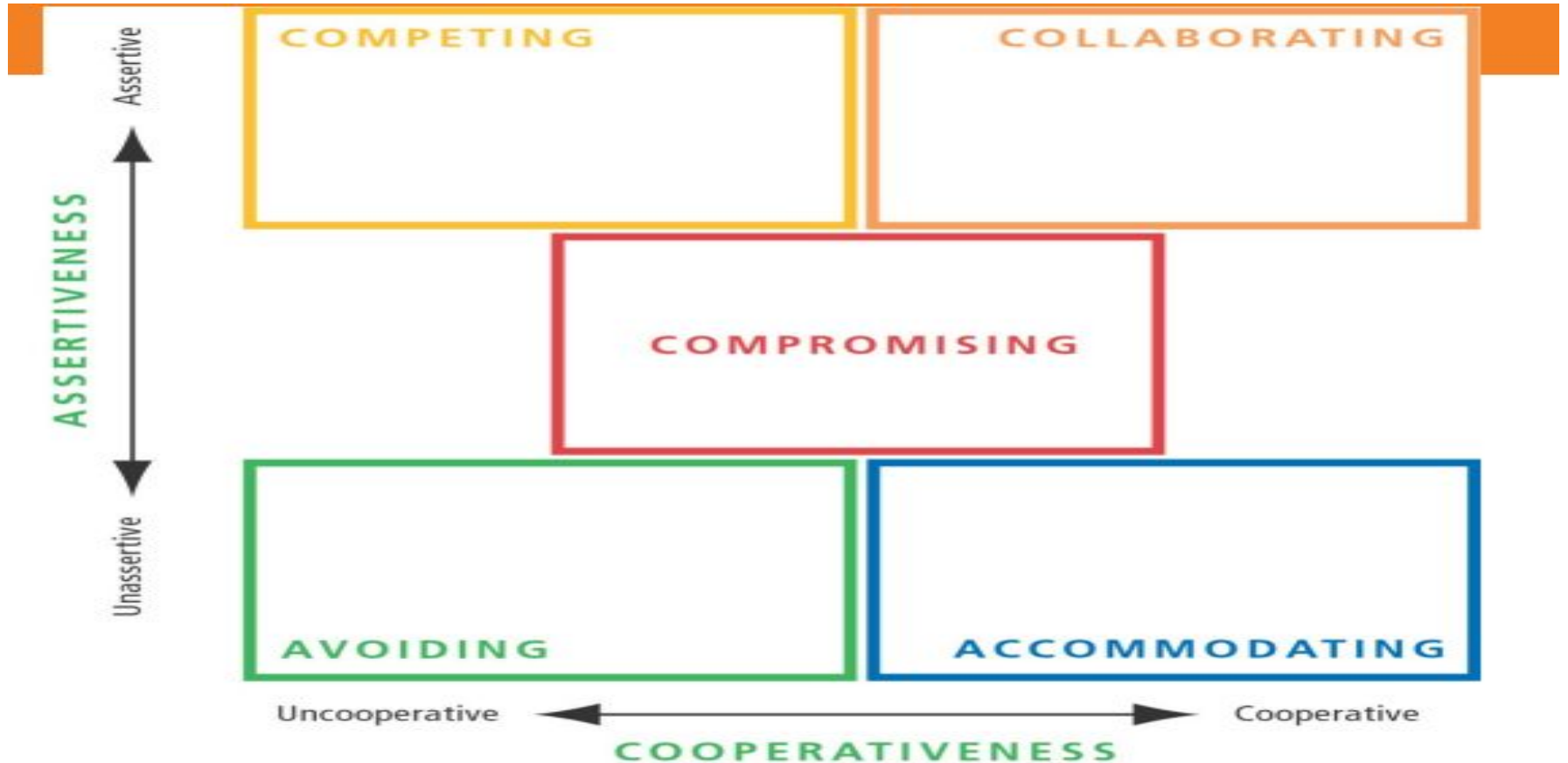
Βασικά Στυλ Σύγκρουσης: Διαστάσεις

Assertiveness: Σιγουριά-αυτοπεποίθηση
How much you try to satisfy your OWN concerns

Cooperativeness: Συνεργασιμότητα
How much you try to satisfy the OTHER'S concerns



Τρόποι Χειρισμού Συγκρούσεων



ΘΕΤΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΤΥΠΟΣ
Competitor – “Champion”
Make things happen.

ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΟΣ ΤΥΠΟΣ
Collaborator – “Problem Solver”
Seek innovative, win-win solutions.

ΣΥΜΒΙΒΑΣΤΙΚΟΣ ΤΥΠΟΣ
Compromiser – “Pragmatist”
Provide moderation and balance.

Ο ΤΥΠΟΣ ΠΟΥ ΑΠΟΦΕΥΓΕΙ
Avoider – “Time Keeper”
Value conserving time & energy.

ΕΞΥΠΗΡΕΤΙΚΟΣ ΤΥΠΟΣ
Accommodator – “Priest”
Value supportiveness, generosity.

Θετική πλευρά της Σύγκρουσης

Η σύγκρουση μπορεί να....

Κάνει ένα πρόβλημα εμφανές

Ανοίξει την πόρτα στην αλλαγή

Βοηθήσει τα άτομα να δείξουν τον πραγματικό εαυτό τους

Αναδείξει τα οφέλη που προκύπτουν από τη διαφορετικότητα

Το παγόβουνο: η έννοια του πολιτισμού

Διαφορές ανάμεσα στη συνειδητή και την ασυνείδητη κουλτούρα του καθενός
There are major differences between the conscious and unconscious culture.

Internal

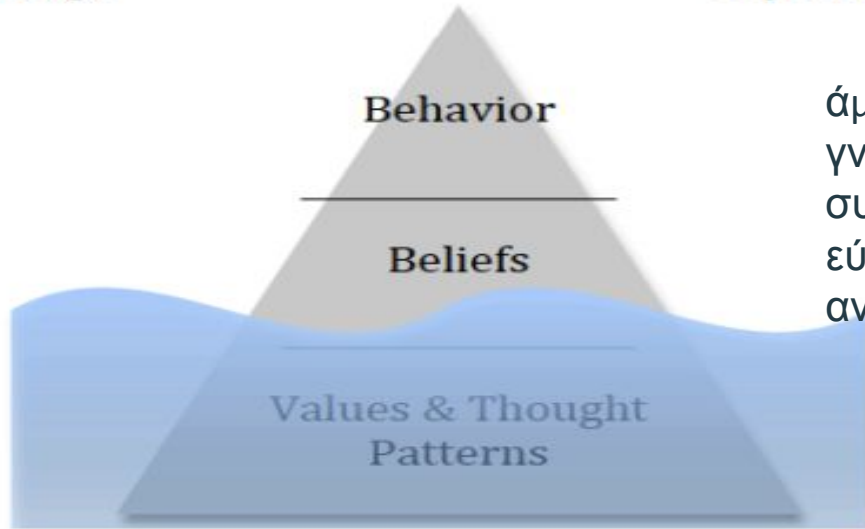
Implicitly Learned
Unconscious
Difficult to Change
Subjective Knowledge

versus

External

Explicitly Learned
Conscious
Easily Changed
Objective Knowledge

έμμεση γνώση
ασυνείδητη
δύσκολα αλλάζει
υποκειμενική γνώση



άμεση - αναλυτική
γνώση
συνειδητή
εύκολα αλλάζει
αντικειμενική γνώση

Τι είναι ο Εκφοβισμός;

Ο εκφοβισμός είναι κάθε ανεπιθύμητη επιθετική συμπεριφορά από έναν άλλο νέο ή ομάδα νέων που περιλαμβάνει μια παρατηρούμενη ή αντιληπτή ανισότητα ισχύος και επαναλαμβάνεται πολλές φορές ή είναι εξαιρετικά πιθανό να επαναληφθεί.

Ο εκφοβισμός μπορεί να προκαλέσει βλάβη ή δυσφορία στο στόχο, συμπεριλαμβανομένων σωματικών, ψυχολογικών, κοινωνικών ή εκπαιδευτικών βλαβών.

What is
Bullying



Ποιοι εμπλέκονται σε περιστατικά εκφοβισμού;

- Παιδιά που εκφοβίζουν
- Παιδιά που εκφοβίζονται
- Παιδιά που βοηθούν
- Παιδιά που ενισχύουν
- Παρατηρητές
- Παιδιά που υπερασπίζονται

Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να επισκεφθείτε το www.stopbullying.gov

Τι είναι ο Ηλεκτρονικός Εκφοβισμός;

Ο **ηλεκτρονικός εκφοβισμός** είναι ο εκφοβισμός που πραγματοποιείται μέσω ψηφιακών συσκευών, όπως κινητά τηλέφωνα, υπολογιστές και ταμπλέτες (SMS, μηνύματα και εφαρμογές, ή διαδικτυακά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, φόρουμ ή παιχνίδια, κ.λπ.).

Ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός περιλαμβάνει την αποστολή, ανάρτηση ή κοινοποίηση αρνητικού, επιβλαβούς, ψευδούς ή κακόβουλου περιεχομένου για κάποιον άλλο

Μπορεί να περιλαμβάνει τη κοινή χρήση προσωπικών ή ιδιωτικών πληροφοριών για κάποιον άλλο, προκαλώντας ντροπή ή ταπείνωση. Ορισμένες μορφές ηλεκτρονικού εκφοβισμού ξεπερνούν τα όρια και γίνονται παράνομες ή εγκληματικές πράξεις.

Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του Κυβερνοεκφοβισμού

- **24/7:** Ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός μπορεί να συμβεί οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας ή της νύχτας, καθιστώντας τον αδιάκοπο και αναπόφευκτο για το θύμα.
- **Πλατύτερο Ακροατήριο:** Επιβλαβή μηνύματα ή εικόνες μπορούν να διαδοθούν γρήγορα σε μεγάλο ακροατήριο, ενισχύοντας την επίδραση και την πιθανή ζημία.
- **Ανωνυμία:** Οι δράστες μπορούν να παραμείνουν ανώνυμοι, καθιστώντας δύσκολη την απόδοση ευθύνης.
- **Βαθμός Απόστασης:** Η φυσική απόσταση και η έλλειψη άμεσης αλληλεπίδρασης μπορεί να κάνει τους δράστες να νιώθουν αποκομμένοι από τις συνέπειες των ενεργειών τους.
- **Αποδεικτικά Στοιχεία:** Σε αντίθεση με τον παραδοσιακό εκφοβισμό, ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός αφήνει συχνά ένα ψηφιακό ίχνος αποδεικτικών στοιχείων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπιση της συμπεριφοράς.

Πώς αντιμετωπίζουμε τον εκφοβισμό;

Ο εκφοβισμός είναι σίγουρα ένα πολύπλοκο και πολυδιάστατο ζήτημα και η παρέμβαση απαιτεί να έχουμε μια ιδέα για τους λόγους πίσω από αυτό και, μόλις εντοπιστούν οι καταστάσεις εκφοβισμού, θα πρέπει να ακολουθηθούν κατάλληλα πρωτόκολλα από το σχολείο.



Πρόληψη Εκφοβισμού

**Δημιουργία ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΙ
ΘΕΤΙΚΟΥ περιβάλλοντος.**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ μαθητών και
προσωπικού του σχολείου.**

ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΕΜΠΛΟΚΗ ΓΟΝΕΩΝ

THE WORLD IS A DANGEROUS PLACE TO LIVE IN,
NOT BECAUSE OF THE PEOPLE WHO ARE EVIL,
BUT BECAUSE OF THE PEOPLE WHO DON'T DO ANYTHING ABOUT IT.

Εισαγωγή Λεξιλογίου και Αύξηση Κατανόησης:

ΑΣΤΕΙΑ(JOKING): Να λες αστεία πράγματα ή να κάνεις πλάκες στους ανθρώπους για να τους κάνεις να γελάσουν.

ΠΕΙΡΑΓΜΑ (TEASING): Σημαίνει να κοροϊδεύεις κάποιον λέγοντας παίγνια κακόβουλα ή πληγωτικά πράγματα. Μπορεί να είναι φιλικό, αλλά μπορεί να γίνει κακόβουλο πολύ γρήγορα (π.χ. μικρές προσβολές, φυσικά σπρωξίματα και σπρωξίματα).

ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ (BULLYING): Συμβαίνει ξανά και ξανά. Μπορεί να περιλαμβάνει προσβολές, προσβολές, κουτσομπολιά, αποκλεισμό ατόμων, κλωτσιές, χτυπήματα, να κάνεις κάποιον να φαίνεται ανόητος σκοπίμως, διασπορά φημών...



Πρόληψη: Προγράμματα κατά του Εκφοβισμού



Ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων.

Προώθηση και ανάπτυξη ενσυναίσθησης.

Σκέψη σχετικά με την ανισορροπία δυνάμεων, τον αποκλεισμό και την εχθρότητα.

Πρόκληση των αντιλήψεων για τον εκφοβισμό.

Αύξηση της γνώσης για τον εκφοβισμό.

Ενθάρρυνση των παρατηρητών να παρέμβουν.

Ανάπτυξη ανθεκτικότητας.

Πρόγραμμα Πρόληψης Εκφοβισμού του Olweus

αναπτύχθηκε από τον Σουηδονορβηγό ψυχολόγο, Dan Olweus

ΣΧΟΛΕΙΟ

1. αναγνώριση του προβλήματος (έρευνα για να ερωτηθούν οι μαθητές σχετικά με τις εμπειρίες τους)·
2. καθορισμός πολύ σαφών προσδοκιών για αποδεκτή συμπεριφορά – και οι συνέπειες·
3. οι ενήλικες πρέπει να λειτουργούν ως θετικά πρότυπα που ενισχύουν τις καλές συμπεριφορές·
4. μάθετε να αναγνωρίζετε τις τοποθεσίες μέσα στο σχολείο όπου είναι πιο πιθανό να συμβεί εκφοβισμός και να τις επιτηρείτε τακτικά.

ΤΑΞΗ

1. Τα ίδια τα παιδιά πραγματοποιούν συναντήσεις για να συζητήσουν τη φύση του εκφοβισμού, διασφαλίζοντας ότι το μήνυμα κατά του εκφοβισμού είναι ενσωματωμένο στην κουλτούρα του σχολείου.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

1. Να είστε προδραστικοί στη συζήτηση του θέματος, μην περιμένετε να προκύψει από μόνο του.

ΚΙΝΑ - Φινλανδικό πρόγραμμα κατά του εκφοβισμού

Πρόληψη, παρέμβαση και παρακολούθηση

Η πρόληψη του εκφοβισμού σημαίνει προώθηση ενός **υγιούς σχολικού κλίματος**.

Σε ένα σχολείο με θετικό κλίμα, υπάρχει το **κοινό αίσθημα του ανήκειν** σε μια κοινότητα.

Το σχολικό περιβάλλον **παρέχει ασφάλεια** σε όλα τα άτομα που είναι μέρος του.


Όλοι αισθάνονται ότι μπορούν να **βασιστούν** ο ένας στον άλλο για να **συνεργαστούν**, να **λύσουν προβλήματα** και να **μεγαλώσουν** μαζί.

Ενθάρρυνση της έκφρασης
(telling the problem)



Εκπαίδευση στην καλή
διαδικτυακή εθιμοτυπία
(netiquette)



unicef 
for every child



Κυβερνοεκφοβισμός και Νόμος

Καθώς ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός έχει γίνει πιο διαδεδομένος με τη χρήση της τεχνολογίας, πολλές πολιτείες τώρα συμπεριλαμβάνουν τον ηλεκτρονικό εκφοβισμό ή αναφέρουν παραβάσεις ηλεκτρονικού εκφοβισμού σε αυτούς τους νόμους.

Τα σχολεία μπορεί να αναλάβουν δράση είτε ως απαιτείται από το νόμο, είτε με τοπικές ή σχολικές πολιτικές που τους επιτρέπουν να πειθαρχούν ή να αναλαμβάνουν άλλες ενέργειες.



ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΤΕ ΣΤΟΝ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΕΜΒΕΤΕ αμέσως. Είναι εντάξει να ζητήσετε βοήθεια από έναν άλλο ενήλικα.

ΧΩΡΙΣΤΕ τα παιδιά που εμπλέκονται και βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ασφαλείς.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ τυχόν άμεσες ιατρικές ή ψυχικές ανάγκες.

ΜΕΙΝΕΤΕ ήρεμοι και δώστε το παράδειγμα της καλής συμπεριφοράς όταν παρεμβαίνετε.

ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ

Μείνετε ήρεμοι - Πάρτε βαθιές αναπνοές.

Αγνοήστε και απομακρυνθείτε - Σε ορισμένες περιπτώσεις, η αγνόηση της εκφοβιστικής συμπεριφοράς και η μη αντίδραση μπορεί να αποθαρρύνει το άτομο από το να συνεχίσει τις ενέργειές του. Επικεντρωθείτε στην ευεξία σας.

Να είστε διεκδικητικοί - (όχι επιθετικοί, μαχόμενοι ή πειράζοντας κι εσείς) όταν είναι δυνατόν.

Χρησιμοποιήστε θετικές αυτοδηλώσεις για να διατηρήσετε την αυτοεκτίμησή σας κατά τη διάρκεια ενός περιστατικού.

Αναζητήστε υποστήριξη - απευθυνθείτε σε κάποιον που εμπιστεύεστε, όπως έναν φίλο, μέλος της οικογένειας ή δάσκαλο.

Καταγράψτε τα περιστατικά διατηρώντας αρχείο με τα περιστατικά εκφοβισμού (ημερομηνίες, ώρες, τοποθεσίες και περιγραφές του τι συνέβη).

Αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια αν χρειαστεί.

Διαμεσολάβηση από Ομότιμους (Peer Mediation)

Στη διαμεσολάβηση, ένα αμερόληπτο τρίτο μέρος βοηθά τους άλλους στην επίλυση συγκρούσεων με ένα αποτέλεσμα "win-win" και όχι "win-lose".

Διαμεσολάβηση από Ομότιμους (Peer Mediation)

- εκπαιδευμένο τρίτο άτομο
- δεν παίρνει πλευρές σε μια σύγκρουση, δεν εμπλέκεται σε αυτή.
- χρησιμοποιεί την επικοινωνία αποτελεσματικά με «μηνύματα του εγώ»



Στοιχεία ενός Κύκλου Αποκατάστασης:

1. Εισαγωγή
2. Συμφωνίες
3. Στιγμή ενσυνειδητότητας (προαιρετική)
4. Εισαγωγή των ονομάτων και των αξιών των συμμετεχόντων
5. Στρογγυλή συζήτηση
6. Κλείσιμο

Ο Παγόβουνο του Διαμεσολαβητή

Positions

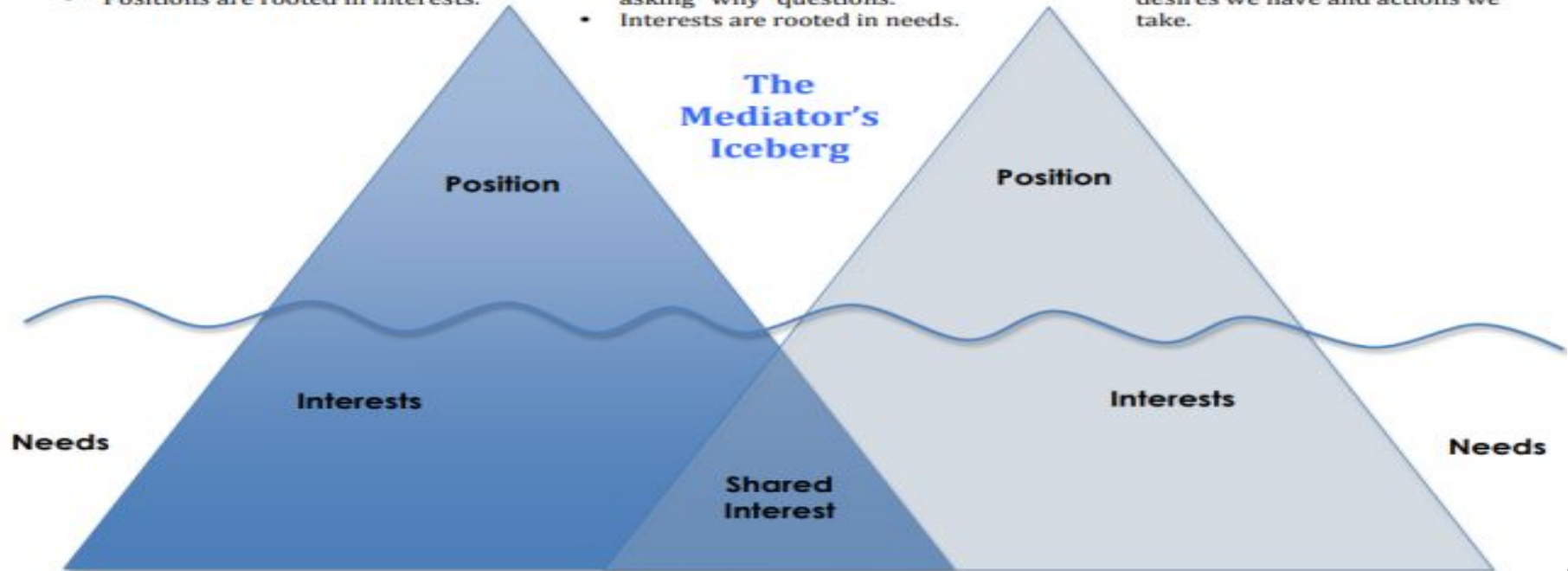
- A demand or preferred course of action
- Positions are easy to spot (above the surface), but usually only a small part of the problem
- In conflict, people's positions are often at odds.
- Positions are rooted in interests.

Interests

- The reasons behind a position.
- Interests are often harder to see (below the surface), but account for a large part of the problem.
- People often have interests in common.
- Interests can be uncovered by asking "why" questions.
- Interests are rooted in needs.

Needs

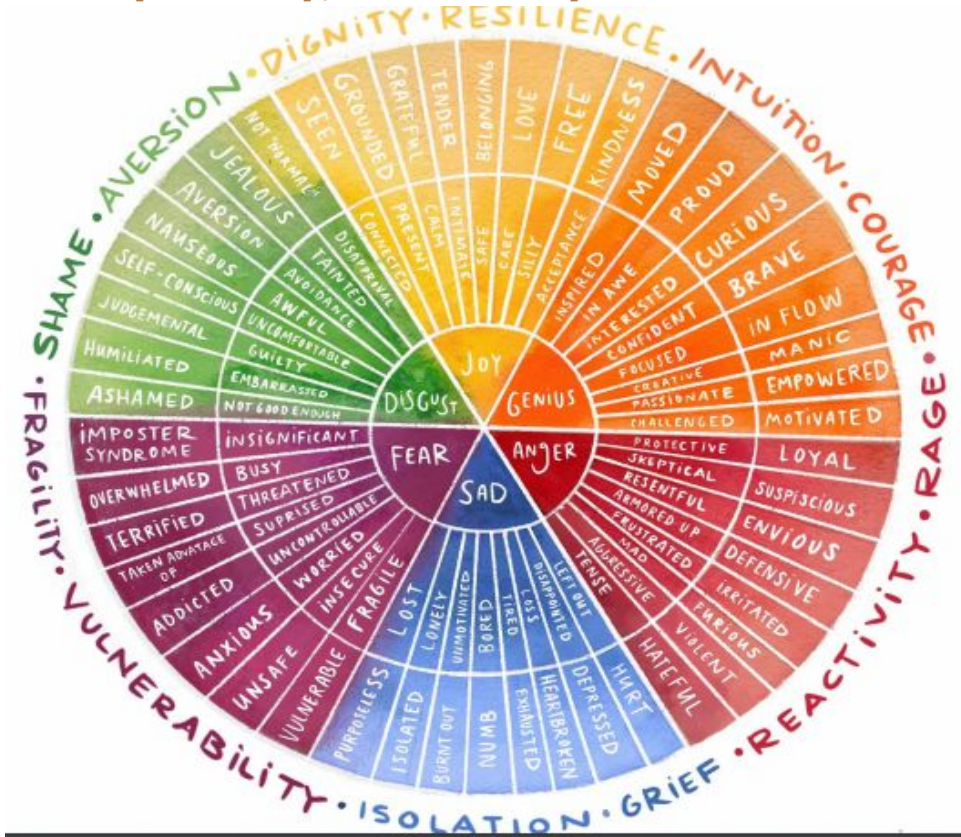
- The fundamental things and feelings for which all people strive.
- Negative emotions are almost always caused by an unsatisfied need.
- Needs are the root of all the desires we have and actions we take.



Συναισθηματική Νοημοσύνη

Το μοντέλο του Daniel Goleman για τη ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ περιλαμβάνει πέντε τομείς:

- ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ
- ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ
- ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΟΥ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ
- ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ
- ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΟΥ ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΟΥ



Συναισθηματική Εκπαίδευση



Alfred and Shadow



Inside Out



Anger management

Αναγνωρίζοντας τα συναισθήματά μας

Enraged	Furious	Frustrated	Shocked	M	Surprised	Upbeat	Motivated	Ecstatic
Livid	Frightened	Nervous	Restless	O	Hyper	Cheerful	Inspired	Elated
Fuming	Apprehensive	Worried	Annoyed	O	Energized	Lively	Optimistic	Thrilled
Repulsed	Troubled	Uneasy	Peeved	D	Pleasant	Joyful	Proud	Blissful
M	O	O	D	M	E	T	E	R
Disgusted	Disappointed	Glum	Ashamed	E	Blessed	At Ease	Content	Fulfilled
Mortified	Alienated	Mopey	Apathetic	T	Humble	Secure	Chill	Grateful
Embarrassed	Excluded	Timid	Drained	E	Calm	Satisfied	Relaxed	Carefree
Alone	Down	Bored	Tired	R	Relieved	Restful	Tranquil	Serene

Αναπτύσσοντας υγιείς σκέψεις

Instructions:

Listed are a variety of thoughts that pop into people's heads. Please read each thought and indicate how frequently, if at all, the thought has occurred to you over the past week.

Please read each item carefully and circle the appropriate answers on the answer sheet in the following fashion:

1 = not at all

2 = sometimes

3 = moderately often

4 = often

5 = all the time

Thought	Response
1. I feel like I'm up against the world.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
2. I'm no good.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
3. Why can't I ever succeed?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
4. No one understands me.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
5. I've let people down.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
6. I don't think I can go on.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
7. I wish I were a better person.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
8. I'm so weak.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
9. My life is not going the way I want it to.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
10. I'm so disappointed in myself.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
11. Nothing feels good anymore.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
12. I can't understand this anymore.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
13. I can't get started.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
14. What's wrong with me?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
15. I wish I were somewhere else.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
16. I can't get things together.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
17. I hate myself.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
18. I'm worthless.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
19. I wish I could just disappear.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
20. What's the matter with me?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

Αναπτύσσοντας υγιείς σκέψεις



POSITIVE AFFIRMATIONS

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| I am extraordinary | Bad emotions will pass |
| I forgive myself for my mistakes | I am going to get through this |
| Today, I am grateful | I make my own choices |
| I am perfect just the way I am | Doing my best is enough |
| Today is a fresh start | I am enough |
| I have people who love me | I can be anything I want to be |
| It's okay to not know everything | I am a good person |
| I choose to think positive | Today is the perfect day to be happy |
| I deserve happiness | I am creative |
| I'm going to make today count | It's okay to be scared |
| I am capable | Mistakes are how I grow |
| I can make a difference | I get better every single day |
| My life is beautiful | I can be a leader |
| I believe in myself and my abilities | I will be okay |
| I am important | I can handle this |
| Being true to myself is what matters | I am valuable |
| I decide my own attitude | today will be a good day |
| My choices are my own | I can totally do this |
| It's okay to make mistakes | I am brave |
| I am brave | There is always a reason to smile |
| I can and will | |

Στρατηγικές Διαχείρισης Συναισθημάτων

Cognitive strategies:

- **Προκλήσεις Σκέψεων:** Προσπάθησε να αντιμετωπίσεις τις αρνητικές σκέψεις με λογικά επιχειρήματα.
- **Αποδέσμευση από Σκέψεις:** Μάθε να αφήνεις τις αρνητικές σκέψεις να φεύγουν χωρίς να τις αναλύεις.

Physical strategies:

- **Διαλογισμός:** Προσπάθησε να μειώσεις το άγχος μέσω του διαλογισμού.
- **Γιόγκα:** Βοηθά στη χαλάρωση του σώματος και του νου.
- **Καθοδηγούμενη Εικόνα:** Χρησιμοποίησε την φαντασία σου για να δημιουργήσεις καταπραΰντικές εικόνες.
- **Ρύθμιση Αναπνοής:** Πάρε βαθιές αναπνοές για να ηρεμήσεις.
- **Άσκηση:** Βελτιώνει την διάθεση και μειώνει το άγχος.
- **Γείωση:** Βρες τρόπους να συνδεθείς με το περιβάλλον γύρω σου για να νιώσεις πιο σταθερός.

Στρατηγικές Διαχείρισης Συναισθημάτων

Withdrawal/avoidance:

- **Απομάκρυνση:** Βγες από την κατάσταση ή τον χώρο που σου προκαλεί άγχος ή δυσφορία.

Pleasurable activities:

- **Χιούμορ:** Αναζήτησε την ευχαρίστηση στο χιούμορ και το γέλιο.
- **Χόμπι:** Ασχολήσου με δραστηριότητες που σου αρέσουν.
- **Κοινωνικοποίηση:** Πέρασε χρόνο με φίλους και αγαπημένα πρόσωπα.

Emotional dialogue:

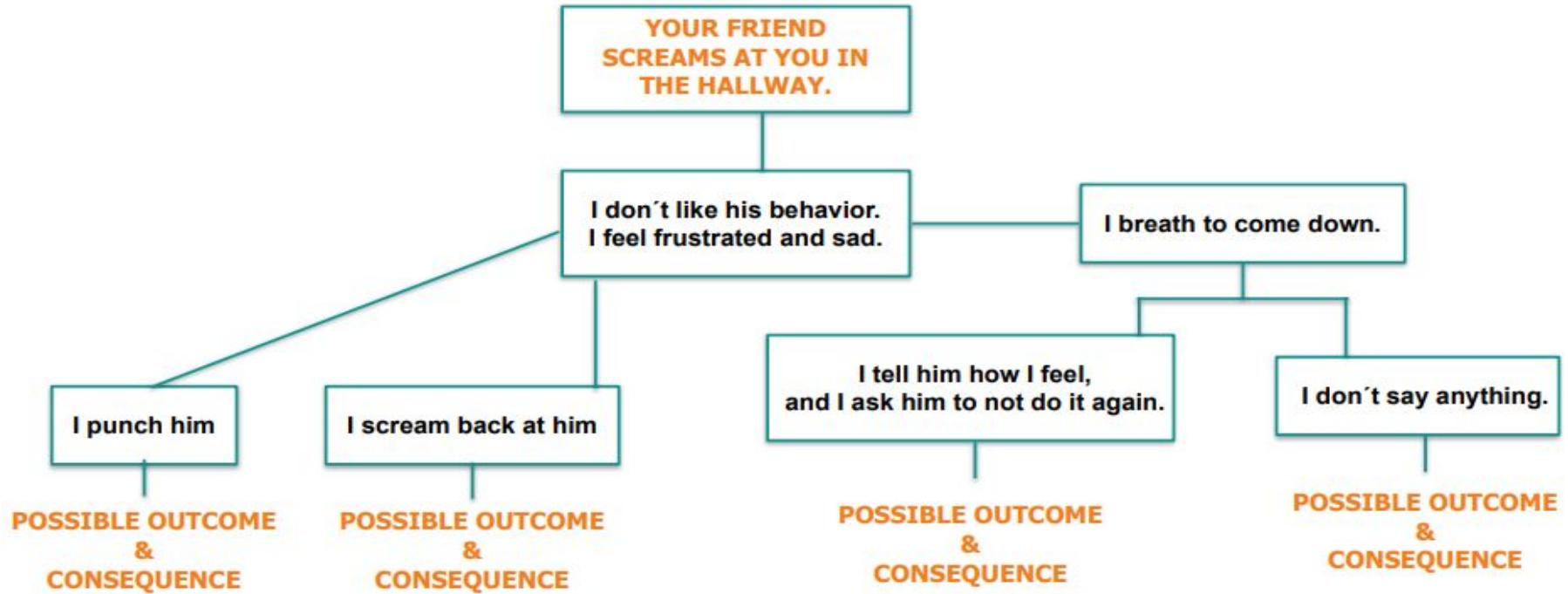
- **Εξωτερίκευση Συναισθημάτων:** Μίλα για τα συναισθήματά σου με κάποιον που εμπιστεύεσαι.

Ημερολόγιο Δυσάρεστων Γεγονότων

ως εργαλείο αναγνώρισης στρεσογόνων και αρνητικών συναισθημάτων

Experience	Were you aware of the negative feelings during the experience?	What physical sensations did you have during the event?	What emotions came in the situation?	What thoughts appear now? What thoughts appeared in the situation?
Monday				
Tuesday				
Wednesday				

Καταιγισμός Ιδεών για Καταστάσεις, Σκέψεις, Συναισθήματα, Πιθανά Αποτελέσματα και



Ημερολόγιο Τάξης

Προσπάθησε να καταγράφεις τις εγγραφές σου μετά το μάθημα, τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα:

- Γράψε τα συναισθήματα που έχουν προκύψει.
- Καταχώρησε στο ημερολόγιό σου οποιεσδήποτε σκέψεις σχετικά με το μάθημα. Τι έμαθες;
- Γράψε την ημερομηνία/ημέρα και μερικές προτάσεις για τα επιτεύγματά σου ή τα προβλήματα που αντιμετώπισες στη μάθηση.



Δραστηριότητες για την ενίσχυση της



- Οπτική επαφή
- Μιλώντας για τις αδυναμίες μας
- Περπάτημα σε μονοπάτι με κλειστά μάτια
- Τυφλό φίδι
- Ελεύθερη πτώση εμπιστοσύνης
- Ανθρώπινος κόμπος
- Δραστηριότητες "σπάσιμο πάγου" (ice breaker)

Διαμόρφωση ομαδικού κλίματος (Team Building)

Work Team

Ο αρχηγός λειτουργεί ως διευκολυντής

Τα μέλη συμμετέχουν ενεργά στις συζητήσεις και το τελικό αποτέλεσμα

Τα μέλη της ομάδας αποφασίζουν για τη συλλογή των ανατιθέμενων εργασιών

Work Group

Ο αρχηγός είναι κυρίαρχος και ελέγχει την ομάδα

Ο αρχηγός ξεχωρίζει και ελέγχει τη διεξαγωγή των συναντήσεων

Ο Αρχηγός....

CUP STACK CHALLENGE



Challenge #1



Directions: Each member may use 2 hands and everyone in the group may speak.

Challenge #2



Directions: Each member may use only 1 hand and everyone in the group may speak.

Challenge #3



Directions: Each member may use only 1 hand and everyone in the group may speak.

Challenge #4



Directions: Each member can use only 1 hand and no one in the group may speak.

Προκαταλήψεις και Στερεότυπα ως αιτίες Συγκρούσεων

A stereotype is “...a fixed, over generalized belief about a particular group or class of people.” (Cardwell, 1996).

Ένα στερεότυπο είναι "...μια σταθερή, υπερβολικά γενικευμένη πεποίθηση για μια συγκεκριμένη ομάδα ή τάξη ανθρώπων." (Cardwell, 1996).



Τα στερεότυπα μπορούν να αμφισβητηθούν όταν ακούμε ιστορίες από πραγματικούς ανθρώπους.



**Don't Judge
a book by its cover**

Αμφισβήτηση Στίγματος και Στερεοτύπων



The Butterfly Circus

Ενεργητική Ακρόαση

Ένας ενεργός ακροατής επικοινωνεί αυτού του είδους τα μηνύματα:

- "Καταλαβαίνω τι λες"
- "Ακούω τι λες"
- "Ενδιαφέρομαι και ανησυχώ"
- "Σε αποδέχομαι ως άτομο"
- "Σέβομαι τις σκέψεις σου"
- "Δεν προσπαθώ να σε αλλάξω ή να σε αξιολογήσω"



Μη Βίαιη Επικοινωνία (Nonviolent Communication)

Κάθε κριτική, κρίση,
διάγνωση και έκφραση
θυμού είναι η τραγική
έκφραση μιας
ανεκπλήρωτης ανάγκης.

Μάρσαλ Μπ. Ρόζενμπεργκ

Every criticism, judgment,
diagnosis, and expression of
anger is the tragic expression
of an unmet need.

Marshall B. Rosenberg

Αποτελεσματική Επικοινωνία (Assertive Communication)

Βασικές Αρχές

Αυτοπεποίθηση:

- Εκφράζεις τις απόψεις και τα συναισθήματά σου με σιγουριά και χωρίς φόβο.

Σαφήνεια:

- Μιλάς ξεκάθαρα και απλά για τις σκέψεις και τα αιτήματά σου.

Σεβασμός:

- Διατηρείς τον σεβασμό προς τον συνομιλητή σου και αποφεύγεις την επιθετικότητα ή την παθητικότητα.

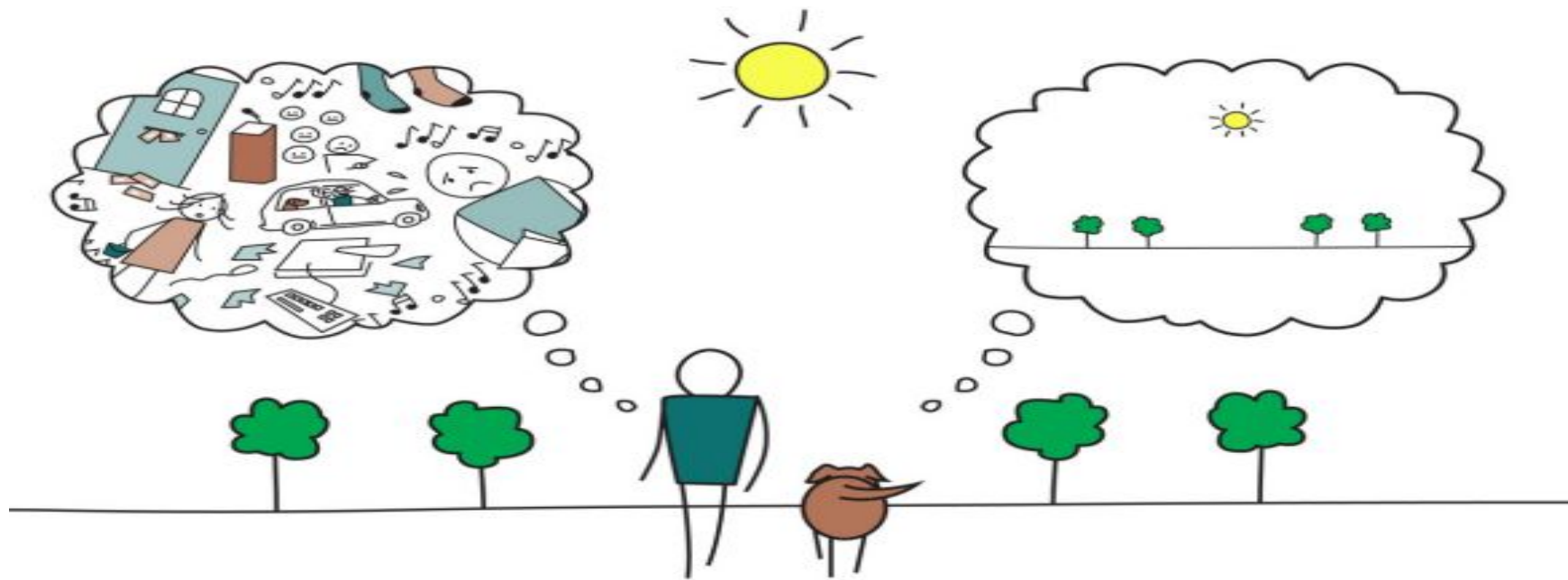
Ενσυναίσθηση:

- Αναγνωρίζεις και κατανοείς τα συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων.

Βασικές Τεχνικές Ενσυνειδητότητας - Mindfulness

ON A ART SCALE FROM 1 TO 9
HOW DO YOU FEEL TODAY?





Mind Full, or Mindful?

Ενσυνειδητότητα στην Εκπαίδευση

- Βελτιώνει την ακαδημαϊκή απόδοση
- Ενισχύει την ψυχική υγεία και συμπεριφορά
- Ενισχύει τις κοινωνικές δεξιότητες

Πυλώνες Ενσυνειδητότητας

- Μη κριτική στάση
- Εμπιστοσύνη
- Απελευθέρωση
- Υπομονή
- Ευγνωμοσύνη
- Αποδοχή
- Αρχάριος νους
- Γενναιοδωρία

Πρακτικές για την ενίσχυση της ηρεμίας και της εστίασης.

Ενσυνείδητη Αναπνοή:

- **Εστίαση στην Αναπνοή:** Κάθισε άνετα και κλείσε τα μάτια. Εστίασε στην αναπνοή σου, παρατηρώντας την εισπνοή και την εκπνοή.
- **Αναγνώριση των Σκέψεων:** Αν παρατηρήσεις σκέψεις να περιπλανώνται, απλώς αναγνώρισέ τις και επίστρεψε την προσοχή σου στην αναπνοή.

Κοιλιακή Αναπνοή (Διαφραγματική Αναπνοή):

- **Θέση του Σώματος:** Κάθισε ή ξάπλωσε άνετα. Τοποθέτησε ένα χέρι στο στήθος και ένα στην κοιλιά.
- **Εισπνοή:** Εισπνέεις αργά και βαθιά από τη μύτη, αφήνοντας την κοιλιά να επεκταθεί και το χέρι στην κοιλιά να ανέβει.
- **Εκπνοή:** Εκπνέεις αργά από το στόμα, επιτρέποντας στην κοιλιά να επανέλθει στην αρχική της θέση και το χέρι να κατέβει.

Ισοπνευστική Αναπνοή (Equal Breathing)

Εισπνοή:

- Εισπνέεις από τη μύτη μετρώντας μέχρι το τέσσερα.

Εκπνοή:

- Εκπνέεις από τη μύτη μετρώντας πάλι μέχρι το τέσσερα.

Αναπνοή 4-7-8

Εστίαση στην Αναπνοή:

- Κλείσε τα μάτια σου και φέρε την προσοχή σου στην αναπνοή σου.

Εισπνοή:

- Εισπνέεις αργά και βαθιά από τη μύτη για 4 δευτερόλεπτα.

Κράτημα Αναπνοής:

- Κράτησε την αναπνοή σου για 7 δευτερόλεπτα.

Εκπνοή:

- Εκπνέεις αργά και πλήρως από το στόμα για 8 δευτερόλεπτα, παράγοντας έναν απαλό ήχο.

Συνέχιση:

- Επανέλαβε αυτόν τον κύκλο για 4-8 φορές ή μέχρι να νιώσεις χαλαρός.

Αναπνοή με Ανεμόμυλο (Pinwheel Breathing)

Η εστίαση της προσοχής μας σε ένα πραγματικό αντικείμενο είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να ενισχύσουμε τη συγκέντρωση.



Jacobson's progressive relaxation technique

Τεχνική Προοδευτικής Χαλάρωσης του Jacobson

Η τεχνική προοδευτικής χαλάρωσης του Jacobson περιλαμβάνει τη σύσπαση και τη χαλάρωση των μυών, ώστε να αισθάνεσαι πιο χαλαρός.



Τεχνική Γείωσης- Grounding Technique

1. Μέθοδος 5-4-3-2-1

Αυτή η τεχνική βασίζεται στην ενεργή χρήση των αισθήσεων:

- **5:** Παρατήρησε 5 πράγματα γύρω σου που μπορείς να δεις.
- **4:** Άγγιξε 4 πράγματα γύρω σου που μπορείς να αισθανθείς.
- **3:** Άκουσε 3 ήχους γύρω σου.
- **2:** Μύρισε 2 μυρωδιές γύρω σου.
- **1:** Γεύσου 1 γεύση γύρω σου (π.χ. μία καραμέλα).

