ΧΑΣΑΚΗ ΛΟΥΚΙΑ

ΑΕΜ : 0712064

**ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ** : ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ.

**ΣΚΟΠΟΣ :** Σκοπός του προγράμματός μας είναι βοηθηθούν τα παιδιά της ηλικίας 12 ετών ,η οποία είναι μία μεταβατική περίοδος από το δημοτικό στο γυμνάσιο και ιδιαίτερα σημαντική , στις διαπροσωπικές τους σχέσεις . Ιδιαίτερα στις διαπροσωπικές τους σχέσεις , στο πλαίσιο της σχολικής τους ζωής και της ανάπτυξης της συναισθηματικής τους νοημοσύνης . Σκοπός είναι να κατανοούν , να εκφράζουν τα δικά τους συναισθήματα και των άλλων , όπως επίσης και την ικανότητα να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους , να τα ελέγχουν και να τα ρυθμίζουν ανάλογα με την κατάσταση στην οποία βρίσκονται .

Η εφαρμογή του προγράμματος είναι αναγκαία στο συγκεκριμένο πεδίο και στα συγκεκριμένα άτομα καθώς η ηλικία αυτή είναι πολύ ιδαίτερη και σημαντική , αφού είναι μια μεταβατική περίοδος από την παιδική ηλικία στην εφηβεία . Σε αυτή τη φάση της ζωής τους τα παιδιά έχουν ιδιαίτερες αντιδράσεις , ζουν έντονα χωρίς να έχουν επίγνωση των δυσκολιών και των κινδύνων . Τα παιδιά δεν έχουν μάθει πως πρέπει να εκφράζουν τα συναισθήματά τους και συχνά δεν αναγνωρίζουν ποιος είναι ο κατάλληλος τρόπος για να το κάνουν . Έτσι λοιπόν , θα προσπαθήσουμε να δώσουμε έναν οδηγό στα παιδιά ώστε να βρουν τον τρόπο να αναγνωρίζουν αλλά και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους

Τα αποτελέσματα που αναμένουμε μετά την εφαρμογή του προγράμματος είναι τα παιδιά να κάνουν το πρώτο βήμα , να κατανοήσουν δηλαδή για ποιο λόγο είναι σημαντικό να μπορούμε να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματά μας και κατά συνέπεια να τα εκφράζουμε με τον τρόπο που πρέπει .

1° μάθημα ΄΄ Γνωριμία με τον εαυτό μου΄΄

**ΣΚΟΠΟΣ** :Στόχος είναι τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν ότι είναι μοναδικά άτομα , αναγνωρίζοντας τις δυνάμεις , τις ικανότητες και τα ατομικά τους χαρακτηριστικά .

Τα μέσα και οι μέθοδοι που χρησιμοποιήσαμε ήταν μία μπάλα και τα ίδια τα παιδιά όπου συμμετείχαν .

Ενδεικτική δραστηριότητα : Τα παιδιά σχημάτισαν έναν μεγάλο κύκλο , έτσι ώστε να εχουν όλοι οπτική επαφή μεταξύ τους . Ο εκπαιδευτικός βρισκόταν στη μέση του κύκλου κρατώντας μία μπάλα την οποία πετούσε κάθε φορά σε κάποιο παιδί . Το παιδί που θα έπιανε την μπάλα θα άρχιζε να παρουσίαζει τον εαυτό του σύμφωνα με την γνώμη που έχει ο ίδιος για εκείνον .Το πρόγραμμα θα ολοκληρωνόταν όταν όλα τα παιδιά περνούσαν από την διαδικασία παρουσίασης του εαυτού τους .

2° μάθημα ΄΄ Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης΄΄

**ΣΚΟΠΟΣ :** Σκοπός μας είναι να ενισχύσουμε την αυτοεκτίμηση των παιδιών και να τα βοηθήσουμε τι μπορούν να κάνουν και τι δεν μπορούν , αλλά θα προσπαθήσουν να το κάνουν στο μέλλον .

Τα μέσα που χρησιμοποιήθηκαν γι ‘αυτήν την δοκιμασία είναι φύλλα χαρτιού .

Σε όλα τα παιδιά θα δοθούν από δύο φύλλα χαρτί , ένα κόκκινο και ένα πράσινο . Στο πράσινο θα σημειώσουν τι μπορούν να κάνουν και στο κόκκινο τι δεν μπορούν .

3° μάθημα ΄΄ Αναγνώριση βασικών συναισθημάτων και ικανότητα αναγνώρισης των αρνητικών συναισθημάτων ΄΄

**ΣΚΟΠΟΣ :** Στόχος είναι η αναγνώριση των βασικών συναισθημάτων από τα παιδιά ( θυμός , λύπη , πόνος , δυσαρέσκεια , μίσος , δυστυχία ,ευχαρίστηση , ευτυχία , αγάπη) .

Τα μέσα που χρησιμοποιήσαμε ήταν η λεκτική επικοινωνία μεταξύ παιδιών και εκπαιδευτικών.

Ζητήσαμε από όλα τα παιδιά να μας πουν την πρώτη λέξη που τους έρχεται στο μυαλό. Μέσα από αυτόν τον τρόπο , ακόμα κ αν η λέξη που θα που θα πουν δεν έχει άμεση σχέση με κάποια από τις παραπάνω λέξεις , θα μπορέσουμε να καταλάβουμε ποιο συναίσθημα κυριαρχεί στην προσωπικότητα του κάθε παιδιού .

4° μάθημα ΄΄ Εκδήλωση των συναισθημάτων΄΄

**ΣΚΟΠΟΣ:** Σκοπός μας είναι τα παιδιά να καταλάβουν ότι εκφράζω τα συναισθήματά μου σημαίνει εκφράζω τον εαυτό μου . Το σημαντικό είναι να ανακαλύψουμε ότι υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας . Εκφράζω το συναίσθημά μου δεν σημαίνει ότι μπορώ να έρθω σε σύγκρουση με τον άλλον , ούτε ότι μπορώ να τον στεναχωρήσουμε ή να τον πληγώσουμε . Συνεπώς , μπορούμε να εκφράσουμε αυτό που νιώθουμε αρκεί να βρούμε τον κατάλληλο τρόπο.

Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε είναι η παρακολούθηση μιας ημερίδας από παιδοψυχολόγους και άλλους εγκεκριμένους επιστήμονες σχετικά με το ΄΄ποιος είναι ο κατάλληλος τρόπος να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας ΄΄.

Αφού ενημερώσουμε τα παιδιά σχετικά με το θέμα που θα παρακολουθήσουν , θα συζητήσουμε κάποια πράγματα από πριν μαζί τους έτσι ώστε να είναι προετοιμασμένοι και ενημερωμένοι .

5° μάθημα ΄΄Κατανοώντας τον ρόλο της οικογένειας΄΄

**ΣΚΟΠΟΣ:** Ως στόχο έχουμε να κατανοήσουν τα παιδιά ότι η οικογένεια αποτελεί πρωταρχικό παράγοντα στην ανάπτυξη και στη ζωή ενός ατόμου . Η οικογένεια είναι ένας ανασταλτικός παράγοντας στην ζωή των παιδιών από όπου αποκτούν τα πρώτα ερεθίσματα για τη ζωή .

Τα μέσα που χρησιμοποιήσαμε για την υλοποίηση του στόχου μας είναι ερωτηματολόγια τα οποία θα μοιράσουμε στα παιδιά με ερωτήσεις που θα αφορούν την οικογένεια και θα είναι σχετικές με το τι νομίζουν τα ίδια για τον ρόλο της οικογένειας .

Τα ερωτηματολόγια θα είναι ανώνυμα , ώστε τα παιδιά να μπορούν να απαντήσουν ειλικρινά ,να μην επηρεαστούν και χωρίς να σκέφτονται ότι κάποιος θα κρίνει αρνητικά τις απαντήσεις τους .

6° μάθημα ΄΄ Η επίδραση της οικογένειας στην έκφραση συναισθημάτων των παιδιών ΄΄ .

 **ΣΚΟΠΟΣ :** Στόχος είναι να μπορούμε να κατανοούμε ότι η οικογένεια παίζει ρόλο στην έκφραση των συναισθημάτων μας αλλά και να μπορούμε να ξεχωρίζουμε αν έχει θετική η αρνητική επίδραση σε μας και κατά συνέπεια προς τους άλλους .

Για να πετύχουμε το σκοπό μας , θα μοιράσουμε κάποια εγχειρίδια στα παιδιά ώστε να ενημερωθούν για το πώς η οικογένεια μπορεί να μας επηρεάσει , αρνητικά η θετικά , στον τρόπο που εκφράζουμε τα συναισθήματά μας .

Τα εγχειρίδια θα είναι μικρά βιβλιαράκια όπου θα εξηγούν το πώς μας επηρεάζει η οικογένειά μας συνδυασμένο με εικονογραφημένο υλικό , π.χ (σκίτσα , εικόνες ) , ώστε να έχει περισσότερο ενδιαφέρον από τα παιδιά και να μην είναι βαρετό .

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ : Μάθημα 6°

΄΄Η επίδραση της οικογένειας στην έκφραση συναισθημάτων των παιδιών΄΄

Η οικογένεια παίζει καθοριστικό ρόλο στις στάσεις και στις πεποιθήσεις που διαμορφώνουμε όσον αφορά τα συναισθήματα , τις ικανότητές μας να τα αναγνωρίσουμε , τους τρόπους να ερμηνεύουμε τα γεγονότα και τους τρόπους να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας . Είναι σημαντικό να αναλογιστούμε τι έχουμε μάθει μέσα στην οικογένειά μας , πόσο εκδηλωτικοί ήταν οι γονείς μας , ποιοι ήταν οι « οικογενειακοί κανόνες» για την έκφραση των συναισθημάτων .

Πρέπει να αναλογιστούμε αν έχουμε μάθει ότι πρέπει να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας .Οι γυναίκες πρέπει να εκφράζουν τα συναισθήματά τους , ενώ οι άνδρες όχι ; Τα πρότυπα – οι συμπεριφορές και οι αντιδράσεις – που υιοθετούμε μέσα στην οικογένεια ως προς την έκφραση των συναισθημάτων είναι σημαντικά και μας ακολουθούν και στην ενήλικη ζωή μας . Η κάθε οικογένεια έχει ορισμένες πεποιθήσεις που μπορεί να είναι λανθασμένες και να έχουν δημιουργήσει ορισμένες διαστρεβλωμένες στάσεις απέναντι στα συναισθήματα . Υπάρχουν μερικοί « οικογενειακοί κανόνες» για τα συναισθήματα όπως :

* Δεν πρέπει ποτέ να εκδηλώνουμε αρνητικά συναισθήματα ή συναισθήματα που έχουν αρνητική επίδραση στους άλλους
* Καλύτερα να αγνοούμε τα συναισθήματα που δεν μας κάνουν καλά
* Δεν πρέπει να έχουμε εμπιστοσύνη στα συναισθήματά μας παρά μόνο στη λογική μας

Αυτές είναι μερικές από τις πεποιθήσεις που κυριαρχούν σε κάποιες οικογένειες και οφείλονται στην προσπάθεια των γονιών να προστατεύσουν τα παιδιά τους αλλά και στην κάλυψη των ανησυχιών και της ανασφάλειάς τους από τις εμπειρίες τους .Καταλήγουμε στο ότι εκφράζω τα συναισθήματά μου σημαίνει τα αναγνωρίζω και τα αποδέχομαι . Θα πρέπει πρώτα εμείς οι ίδιοι να αποδεχθούμε τα συναισθήματά μας . Ωστόσο , εκφράζω τα συναισθήματά μου δεν σημαίνει ότι δεν λαμβάνω υπόψη και την επίδραση που έχει αυτό στους άλλους .

**Αξιολόγηση του προγράμματος** : Μέσα από το πρόγραμμα που παραθέσαμε , προσπαθήσαμε να αναδείξουμε το πόσο σημαντική είναι η έκφραση των συναισθημάτων μας , ειδικά όσον αφορά στα παιδιά , και να αναδείξουμε αυτό το γεγονός ως βασικό στοιχείο της προσωπικότητάς μας . Το πρόγραμμα αυτό θεωρούμε ότι θα είναι αποτελεσματικό καθώς εξηγεί κάποιες βασικές έννοιες για τα συναισθήματα και δεδομένου του ότι απευθύνεται σε μαθητές προσπαθήσαμε να είναι όσο το δυνατόν κατανοητό αλλά και αποτελεσματικό . Αυτό το καταφέραμε μέσα από διάφορες «δοκιμασίες¨» που υποβάλαμε τα παιδιά , όπως κάποια παιχνίδια , βιβλία , dvd .