



Ενότητα 4
Σχέδιο μαθήματος 1



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Όνομα μαθήματος	Μαζί Μπορούμε!
Σύνδεση με το Πλαίσιο ThrivingSchools	<p>Αυτό το μάθημα υποστηρίζει τη συνιστώσα “Σχέσεις” του πλαισίου ThrivingSchools, προωθώντας την ενσυναίσθηση, την επικοινωνία και τη συνεργασία μεταξύ των μαθητών. Βοηθά στην οικοδόμηση μιας κουλτούρας σεβασμού, ένταξης και υποστήριξης μέσα στην τάξη — βασικά στοιχεία τόσο για την ευημερία όσο και για τη συμμετοχή των μαθητών.</p>
Διάρκεια	45 λεπτά
Ηλικιακό εύρος	10-12 ετών
Στόχοι	<p>Στόχοι:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να εξηγήσουν τι σημαίνουν οι θετικές σχέσεις και γιατί είναι σημαντικές για την ευημερία. • Να αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά καλών φίλων και συνεργατών (π.χ. καλοσύνη, σεβασμός, ακρόαση). • Να εξασκηθούν στην επικοινωνία και τη συνεργασία μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων και σε ζευγάρια. • Να αναλογιστούν πώς οι πράξεις και τα λόγια τους επηρεάζουν τους άλλους. • Να θέσουν έναν προσωπικό στόχο για να ενισχύσουν μια θετική σχέση στη ζωή τους.
Χώρος	<p>Το μάθημα πραγματοποιείται σε μια αίθουσα ή σε έναν πολυχρηστικό χώρο διαμορφωμένο ώστε να υποστηρίζει τη συνεργασία σε μικρές ομάδες και συζητήσεις σε κύκλο. Τα θρανία ή τα τραπέζια μπορούν να τοποθετηθούν σε συστάδες ή σε σχήμα Π για να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή και τη σύνδεση μεταξύ των μαθητών.</p>
Απαραίτητο Υλικό/Πόροι	<p>Πίνακας και μαρκαδόροι – για καταγραφή βασικών ιδεών, ομαδικών αναστοχασμών και συνοπτική παρουσίαση μοτίβων συμμετοχής κατά τη διάρκεια των συζητήσεων.</p> <p>Χρονόμετρο τάξης – για τη διαχείριση του χρόνου κατά τις ομαδικές προκλήσεις και τους αναστοχασμούς.</p> <p>«Τοίχος καλοσύνης» ή αφίσα της τάξης για προαιρετική έκθεση,</p>

έναν ειδικό χώρο για την προβολή των δεσμεύσεων των μαθητών και τον εορτασμό της συνεχιζούς συμμετοχής τους.

Κάρτες χαρακτηριστικών φιλίας – κάθε κάρτα αναφέρει και ορίζει ένα βασικό χαρακτηριστικό της φιλίας. Οι μαθητές μπορούν να συζητήσουν παραδείγματα, να κάνουν δραματοποίηση ή να τις ταξινομήσουν (π.χ. «Πάντα», «Μερικές φορές», «Χρειάζεται εξάσκηση»).

Φύλλο εργασίας «Ο Στόχος μου για τις Σχέσεις»

Δραστηριότητες μαθήματος

Δραστηριότητα 1: Προθέρμανση – Χτίζοντας συνδέσεις

(2-3 λεπτά)

Πρόκειται για μια δραστηριότητα χαιρετισμού που χρησιμοποιείται στην εισαγωγή του μαθήματος με σκοπό να δημιουργήσει ένα φιλόξενο κλίμα, να ενεργοποιήσει τις προϋπάρχουσες γνώσεις και να θέσει μια θετική συναισθηματική διάθεση.

Μέγεθος ομάδας: Ολόκληρη η τάξη

Υλικά: Ερωτήσεις όπως: «Τι κάνει κάποιον καλό φίλο;», «Πώς δείχνουμε σεβασμό ή καλοσύνη στους άλλους;»

Βήματα:

Οι μαθητές και ο/η εκπαιδευτικός κάθονται σε κύκλο. Ο/η εκπαιδευτικός χαιρετά όλους και εισάγει το θέμα: «Σήμερα θα μάθουμε πώς να χτίζουμε δυνατές, θετικές σχέσεις».

Συμμετοχή μαθητών: Οι μαθητές σκέφτονται, μοιράζονται ιδέες και διαμορφώνουν από κοινού την κατανόηση μέσω συζήτησης και συμμετοχής με οπτικά μέσα.

Δραστηριότητα 2: Χτίζοντας φιλίες – Δημιουργώντας τον κύκλο εμπιστοσύνης μας

(10–15 λεπτά)

Μέγεθος ομάδας: Μικρές ομάδες (4–5 μαθητές)

Υλικά: Κάρτες χαρακτηριστικών φιλίας, μεγάλο χαρτί, χρωματιστοί μαρκαδόροι, κολλητική ταινία, χρονόμετρο τάξης

Βήματα:

Βήμα 1: Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες και εξηγήστε ότι κάθε ομάδα θα συνεργαστεί για να ολοκληρώσει μια πρόκληση με τίτλο: «Χτίζοντας φιλίες». Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα σετ κάρτες με χαρακτηριστικά φιλίας (π.χ. καλοσύνη, ειλικρίνεια, υπομονή, ενσυναίσθηση, συνεργασία, σεβασμός).

Η αποστολή τους: Να επιλέξουν 5 χαρακτηριστικά που θεωρούν πιο σημαντικά για μια φίλια ή μια ομάδα. Σε μεγάλο χαρτί δημιουργούν έναν «Κύκλο Εμπιστοσύνης» γράφοντας μέσα αυτά τα χαρακτηριστικά και διακοσμώντας την αφίσα δημιουργικά (σύμβολα, χρώματα, σχέδια).

Βήμα 2: Υπενθύμιση των προσδοκιών της τάξης, σύμφωνα με ρουτίνες SWPBS (School-Wide Positive Behavior Support):

- Ακούμε με σεβασμό όλα τα μέλη της ομάδας.
- Μιλάμε με τη σειρά και διασφαλίζουμε ότι όλοι έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν τη γνώμη τους.
- Ενθαρρύνουμε τους άλλους και εκτιμούμε κάθε ιδέα.
- Χαιρόμαστε για την προσπάθεια, όχι μόνο για το τελικό αποτέλεσμα.

Βήμα 3: Θέστε το χρονόμετρο στα 15 λεπτά.

Ο/η εκπαιδευτικός κινείται ανάμεσα στις ομάδες υποστηρίζοντας τη συνεργασία και ενισχύοντας τις θετικές συμπεριφορές με συγκεκριμένη λεκτική ανατροφοδότηση: «Μου αρέσει που η ομάδα σας φροντίζει να συμμετέχουν όλοι!» «Μπράβο που δείχνετε σεβασμό και ακούτε προσεκτικά.»

Βήμα 4: Όταν τελειώσει ο χρόνος, κάθε ομάδα παρουσιάζει τον Κύκλο Εμπιστοσύνης της, εξηγώντας γιατί επέλεξε τα πέντε βασικά χαρακτηριστικά της φίλιας. Ο/η εκπαιδευτικός συνοψίζει τα μοτίβα και τις διαφορές, τονίζοντας ότι οι δυνατές φίλιες και ομάδες βασίζονται σε κοινές αξίες όπως η καλοσύνη, ο σεβασμός και η επικοινωνία.

Δραστηριότητα 3: Πρόκληση επικοινωνίας – Επίλυση συγκρούσεων με καλοσύνη

(15 λεπτά)

Διαδακτική προσέγγιση: Παιχνίδι ρόλων, κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση (SEL), καθοδηγούμενος αναστοχασμός

Μέγεθος ομάδας: Ζευγάρια ή μικρές ομάδες (3–4 μαθητές)

Υλικά: Κάρτες σεναρίων σύγκρουσης, κάρτες συναισθημάτων (προαιρετικά), χρονόμετρο

Βήματα:

Βήμα 1: Εισαγωγή στη δραστηριότητα

Εξηγήστε ότι ακόμη και οι καλοί φίλοι μερικές φορές διαφωνούν — αυτό που έχει σημασία είναι πώς το διαχειριζόμαστε. Ενημερώστε τους μαθητές ότι θα εξασκηθούν στην επίλυση μικρών συγκρούσεων με σεβασμό και καλοσύνη, χρησιμοποιώντας σαφή επικοινωνία και ενσυναίσθηση. Για παράδειγμα, «Μερικές φορές

αναστατωνόμαστε, και αυτό είναι φυσιολογικό. Το σημαντικό είναι να χρησιμοποιούμε ευγενικά λόγια, να ακούμε και να προσπαθούμε να βρούμε μια λύση μαζί».

Βήμα 2: Μοντελοποίηση

Με έναν εθελοντή, δείξτε ένα απλό παράδειγμα σύγκρουσης (π.χ. δύο μαθητές θέλουν την ίδια μπάλα στο διάλειμμα). Παρουσιάστε δύο εκδοχές: Μη βοηθητική αντίδραση (διακοπές, κατηγορίες, αγνόηση) και βοηθητική αντίδραση (ακρόαση, χρήση προτάσεων του τύπου: “Νιώθω...”, πρόταση συμβιβασμού)

Σύντομη συζήτηση: «Τι έκανε τη δεύτερη εκδοχή καλύτερη; Πώς έδειξαν σεβασμό και καλοσύνη;»

Βήμα 3: Ομαδική εξάσκηση

Μοιράστε τις κάρτες με τα σενάρια συγκρούσεων σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες. Παραδείγματα: Δύο μαθητές θέλουν να είναι οι αρχηγοί σε μια ομαδική εργασία. Ένας συμμαθητής ξέχασε να μοιραστεί υλικά. Κάποιος πλήγωσε άθελά του τα αισθήματα ενός άλλου.

Οι ομάδες πρέπει να:

- Διαβάσουν το σενάριο που τους αντιστοιχεί.
- Αναπαραστήσουν τη σύγκρουση και μετά να δείξουν μια θετική λύση χρησιμοποιώντας σεβασμό στην επικοινωνία.
- Έχουν 5–7 λεπτά για προετοιμασία και αναπαράσταση. Ο/η εκπαιδευτικός ενθαρρύνει και υπενθυμίζει: «Θυμηθείτε να ακούτε πριν απαντήσετε.» «Δοκιμάστε προτάσεις όπως “Νιώθω... όταν... γιατί...”».

Βήμα 4: Αναστοχασμός και συζήτηση.

Ζητήστε από τους εθελοντές να μοιραστούν το ρόλο που έπαιξαν με την τάξη. Μετά από κάθε παράσταση συζητήστε:

- Ποιες στρατηγικές βοήθησαν στη επίλυση του προβλήματος;
- Πώς η ενσυναίσθηση και η ακρόαση έκαναν τη διαφορά;
- Πώς σας έκανε να νιώσετε αυτή η εμπειρία;

Σύνοψη: Η καλοσύνη, ο σεβασμός και η επικοινωνία βοηθούν ώστε όλοι να αισθάνονται ασφαλείς και αξιόλογοι στην τάξη — στοιχεία απαραίτητα για ευημερία και συνεργασία.

Δραστηριότητα 4: Ο στόχος μου για τις σχέσεις – Βάζοντας την καλοσύνη σε δράση (Παράρτημα 3. Φύλλο εργασίας 1: Ο Στόχος μου για τις Σχέσεις)

(10 λεπτά)

Διαδραστική προσέγγιση: Καθοδηγούμενος αναστοχασμός και

καθορισμός στόχων (βάσει SEL)

Μέγεθος ομάδας: Ατομικός αναστοχασμός και στη συνέχεια προαιρετική ανταλλαγή απόψεων σε ζευγάρια

Υλικά: Φύλλο εργασίας «Ο Στόχος Μου για τις Σχέσεις», μολύβια, «Τοίχος Καλοσύνης» ή αφίσα τάξης για προαιρετική προβολή

Βήμα 1: Καθοδηγούμενος αναστοχασμός.

Προσκαλέστε τους μαθητές να αφιερώσουν λίγο χρόνο, για να σκεφτούν τις σημερινές δραστηριότητες: «Μάθαμε ότι όταν συνεργαζόμαστε, δείχνουμε καλοσύνη και επικοινωνούμε με σεβασμό, νιώθουμε όμορφα και κάνουμε την τάξη μας ένα υπέροχο μέρος για μάθηση. Σκεφτείτε μία σχέση — ίσως με έναν φίλο, συμμαθητή ή μέλος της οικογένειας — που θα θέλατε να ενισχύσετε.»

Κάντε καθοδηγητικές ερωτήσεις αναστοχασμού:

- «Τι μπορείς να κάνεις για να είσαι καλύτερος φίλος ή συνεργάτης;»
- «Πώς μπορείς να δείξεις καλοσύνη ή να ακούσεις κάποιον πιο προσεκτικά αυτή την εβδομάδα;»
- «Ποια λόγια ή ποιες πράξεις βοηθούν τους άλλους να νιώθουν ότι ανήκουν στην ομάδα;»

Βήμα 2: Ορισμός ενός προσωπικού στόχου. Μοιράστε τα φύλλα ή τις κάρτες «Ο Στόχος Μου για τις Σχέσεις». Οι μαθητές γράφουν έναν σύντομο, συγκεκριμένο και ρεαλιστικό στόχο.

Παραδείγματα: «Θα προσκαλέσω κάποιον καινούριο να μπει στην ομάδα μου στο διάλειμμα.», «Θα ακούω χωρίς να διακόπτω όταν μιλάει ο φίλος/η μου.», «Θα δίνω ένα θετικό σχόλιο σε κάποιον κάθε μέρα αυτή την εβδομάδα.»

Ενθαρρύνετε τη χρήση θετικών, ενεργητικών διατυπώσεων — εστιάζοντας στο τι θα κάνουν οι μαθητές και όχι στο τι δεν θα κάνουν.

Βήμα 3: Προαιρετική κοινοποίηση. Προσκαλέστε εθελοντές να μοιραστούν τον στόχο τους με έναν συμμαθητή ή μια μικρή ομάδα. Πείτε: «Όταν μοιραζόμαστε τους στόχους μας, εμπνέουμε τους άλλους και θυμίζουμε στον εαυτό μας ότι όλοι μαθαίνουμε και εξελισσόμαστε μαζί.» Αν είναι κατάλληλο, οι μαθητές μπορούν να αναρτήσουν τους στόχους τους στον «Τοίχο Καλοσύνης» ή σε μια αφίσα της τάξης με τίτλο Μαζί Μπορούμε!

Βήμα 4: Λήξη και ενθάρρυνση. Συγκεντρώστε ξανά την τάξη σε κύκλο. Ευχαριστήστε τους μαθητές για τη συνεργασία και την καλοσύνη που έδειξαν σε όλη τη διάρκεια του μαθήματος. Κλείστε με μια σύντομη επιβεβαίωση: «Όταν συνεργαζόμαστε, σεβόμαστε ο ένας τον άλλον και χρησιμοποιούμε καλές λέξεις, κάνουμε το

	σχολείο μας ένα μέρος όπου μπορούν όλοι να ανθίσουν.»
Αξιολόγηση	<p>Διαμορφωτική Αξιολόγηση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές περιγράφουν τουλάχιστον ένα χαρακτηριστικό μιας θετικής σχέσης (π.χ. καλοσύνη, σεβασμός, ακρόαση, συμπερίληψη). • Οι μαθητές επιδεικνύουν συνεργασία και σεβασμό στην αλληλεπίδραση κατά τη διάρκεια των ομαδικών δραστηριοτήτων (π.χ. μοιράζονται αρμοδιότητες, περιμένουν τη σειρά τους, προσφέρουν ενθάρρυνση). • Οι μαθητές αναστοχάζονται τη δική τους συμπεριφορά και θέτουν έναν προσωπικό στόχο για τη βελτίωση μιας σχέσης (βλ. Παράρτημα 2, Φύλλο Εργασίας 4). • Οι μαθητές συνεισφέρουν ιδέες προφορικά ή γραπτά κατά τη συζήτηση σε κύκλο ή της αναστοχαστικής διαδικασίας (Δραστηριότητα 4). <p>Ερωτήσεις για καθοδήγηση της αξιολόγησης</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Τι κάνει κάποιον καλό συνεργάτη ή φίλο;» • «Πώς αντιμετώπισε η ομάδα σου τις διαφωνίες ή πώς πήρατε από κοινού αποφάσεις;» • «Πώς πιστεύεις ότι τα λόγια ή οι πράξεις σου επηρέασαν τα μέλη της ομάδας σου;» • «Ποιος είναι ένας τρόπος με τον οποίο μπορείς να δείξεις καλοσύνη ή συνεργασία στο μέλλον;»
Πρόσθετοι Πόροι	Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.

Παράρτημα 1

Σημειώσεις για τον/την εκπαιδευτικό

Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένες προτάσεις που μπορούν να καθοδηγήσουν τους/τις εκπαιδευτικούς ώστε να υλοποιήσουν το μάθημα αποτελεσματικά, να προβλέψουν πιθανές προκλήσεις και να διασφαλίσουν ότι όλοι οι μαθητές — συμπεριλαμβανομένων εκείνων με διαφορετικές κοινωνικοσυναισθηματικές ή μαθησιακές ανάγκες — θα υποστηρίζονται καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος.

Προτάσεις για τους/τις εκπαιδευτικούς:

- Δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό και ασφαλές περιβάλλον. Πριν ξεκινήσετε, θυμίστε στους μαθητές ότι η τάξη είναι ένας ασφαλής χώρος όπου τα συναισθήματα και οι απόψεις όλων γίνονται σεβαστές. Τονίστε ότι τα λάθη είναι μέρος της μάθησης και της ομαδικής εργασίας.
- Θέστε σαφείς προσδοκίες συμπεριφοράς. Επαναλάβετε τους κανόνες για ακρόαση με σεβασμό, την αναμονή της σειράς και τη χρήση ευγενικής γλώσσας. Η ανάρτησή τους στον πίνακα μπορεί να βοηθήσει.
- Προσαρμόστε το μάθημα σε μαθητές με διαφορετικές ανάγκες. Ορισμένοι μαθητές ίσως χρειαστούν οπτικά βοηθήματα, απλούστερη γλώσσα ή προτάσεις-εκκινήτες για να εκφράσουν σκέψεις και συναισθήματα.
- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή. Εστιάστε στη συνεργασία και τη δέσμευση αντί στο “να κάνουν το σωστό”. Επιβραβεύστε μικρές προσπάθειες που δείχνουν ενσυναίσθηση ή ομαδικότητα.
- Διδάξτε πως να ακούμε χωρίς να διακόπτουμε, και να παραφράζουμε τις ιδέες των άλλων και πώς να χρησιμοποιούμε ενθαρρυντική γλώσσα του σώματος (χαμόγελο, καταφατικό νεύμα).
- Φροντίστε οι πιο ήσυχoi ή ντροπαλοί μαθητές να δουλεύουν σε ζευγάρια ή ομάδες με υποστηρικτικούς συμμαθητές. Αν προκύψει σύγκρουση ή πείραγμα, παρέμβετε με ευγένεια αλλά αποφασιστικότητα, επαναφέροντας την προσοχή στις αξίες της τάξης.

Ακόμη και σε ένα καλά σχεδιασμένο μάθημα, μπορεί να προκύψουν δυσκολίες που επηρεάζουν τη εμπλοκή, τη συμμετοχή των μαθητών ή τη δυναμική της τάξης. Οι παρακάτω στρατηγικές προσφέρουν πρακτικές λύσεις για τη διατήρηση ενός θετικού και παραγωγικού μαθησιακού κλίματος.

Τι μπορείτε να κάνετε:

- Αναθέστε ρόλους (π.χ. χρονομέτρης, παρουσιαστής, εμπυχωτής) ώστε να διασφαλίσετε ότι κάθε μαθητής έχει μια συγκεκριμένη ευθύνη. Κινηθείτε ανάμεσα στις ομάδες και βεβαιωθείτε ότι όλοι συμβάλλουν.
- Επαναφέρετε απαλά την προσοχή με ανοιχτές, ενδιαφέρουσες ερωτήσεις: «Πώς χρησιμοποιεί η ομάδα σας τις ιδέες όλων;» ή «Τι θα έκανε το έργο σας ακόμη πιο δημιουργικό;»
- Παρέχετε προτάσεις-εκκινήτες: «Ένα πράγμα που με βοήθησε να μείνω συγκεντρωμένος ήταν...», «Ένωσα περήφανος όταν...». Η ανταλλαγή απόψεων σε ζευγάρια πριν από συζήτηση στην ολομέλεια βοηθά στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.
- Χρησιμοποιήστε εμφανές χρονόμετρο και περιοδικές υπενθυμίσεις. Να είστε έτοιμοι να συντομεύσετε ή να παρατείνετε ελαφρώς μια δραστηριότητα χωρίς να θυσιάζετε τους βασικούς μαθησιακούς στόχους.

Αν θέλετε να μεγιστοποιήσετε την εμπλοκή των μαθητών:

- Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα (αυτοκόλλητα σημειώματα, αφίσες, πίνακες) για να κάνετε τις αφηρημένες ιδέες πιο χειροπιαστές.
- Γιορτάστε τις επιτυχίες με απλούς τρόπους (λεκτική επιβράβευση, αυτοκόλλητα, ανάρτηση εργασιών στον «Τοίχο Ενεργητικής Συμμετοχής της Τάξης»).
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να παρατηρούν και να αναστοχάζονται τη δική τους πρόοδο και τις δεξιότητες συνεργασίας τους.

Μετά το μάθημα, αναστοχαστείτε:

- Ποιες δραστηριότητες ενέπλεξαν τους μαθητές πιο αποτελεσματικά;
- Αισθάνθηκαν όλοι οι μαθητές ότι συμμετείχαν και ότι είχαν υποστήριξη;

- Πώς διαχειρίστηκε η ομάδα τις διαφωνίες ή τις δυσκολίες στην επικοινωνία;
- Ποιες δεξιότητες (ενσυναίσθηση, ακρόαση, αυτορρύθμιση) ήταν πιο ανεπτυγμένες και ποιες χρειάζονται περαιτέρω ενίσχυση;

Παράρτημα 2.

Κάρτες φίλιας

<p>ΚΑΛΟΣΥΝΗ</p>  <p>Φέρομαι στους φίλους με φροντίδα και λέω ευγενικά λόγια</p>	<p>ΣΕΒΑΣΜΟΣ</p>  <p>Ακούω τις απόψεις των φίλων μου ακόμα κι όταν διαφέρουν από τις δικές μου</p>	<p>ΕΝΤΙΜΟΤΗΤΑ</p>  <p>Λέω την αλήθεια, ακόμα κι όταν είναι σκληρή.</p>	<p>ΣΥΝΕΠΕΙΑ</p>  <p>Οι φίλοι μου μπορούν να βασίζονται σε μένα, γιατί κρατάω τις υποσχέσεις μου.</p>
<p>ΑΦΟΣΙΩΣΗ</p>  <p>Στηρίζω τους φίλους μου στις καλές και τις κακές στιγμές.</p>	<p>ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ</p>  <p>Προσπαθώ να καταλάβω πώς νιώθει ο φίλος μου.</p>	<p>ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ</p>  <p>Σέβομαι τη σειρά και μοιράζομαι</p>	<p>ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ</p>  <p>Μπορώ να πω συγγνώμη και να συγχωρήσω λάθη.</p>

Τοίχος καλοσύνης



Τοίχος Καλοσύνης

Στόχοι
Καλοσύνης

Πράξεις
Καλοσύνης

Μπράβο

Γωνιά ευγενικών
λέξεων

«Ρήση για καλοσύνη»

The image shows a colorful grid background with various decorative elements. At the top left is a pink flower with a yellow center and green leaves. At the top right is a yellow flower with a smiling face and green leaves. In the middle left is a superhero boy in a blue shirt and red mask, pointing. There are several decorative shapes: a purple diamond, a pink flower, a green spiral, and a red wavy line. The text is arranged in a structured way, with the title at the top, followed by the main heading, and then three distinct boxes for activities and goals. The word 'Μπράβο' is written in pink at the bottom left, and a red wavy line is at the bottom right.



ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ

ΝΑ ΣΕΒΕΣΤΕ

Να ακούτε με σεβασμό όλα
τα μέλη της ομάδας

ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ

Να περιμένετε τη σειρά σας και να
βεβαιώνετε ότι ακούγονται όλοι

ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΤΕ

Να συμμετέχετε ενεργά σε
συζητήσεις και δράσεις

ΝΑ ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΤΕ

Να ενθαρρύνετε τους άλλους
και να εκτιμάτε κάθε ιδέα

Οι Κάρτες Σεναρίων Σύγκρουσης αποτελούν ένα πρακτικό εργαλείο Κοινωνικο-συναισθηματικής Μάθησης (SEL) που βοηθά τους μαθητές να αναγνωρίζουν, να συζητούν και να επιλύουν διαπροσωπικές συγκρούσεις με εποικοδομητικό τρόπο.

Ενθαρρύνουν την ενσυναίσθηση, την ικανότητα λήψης οπτικής του άλλου και την αποτελεσματική επικοινωνία — βασικές δεξιότητες για την κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη και την οικοδόμηση υγιών σχέσεων. Κάθε κάρτα παρουσιάζει ένα σύντομο, ρεαλιστικό σενάριο σύγκρουσης που μπορεί να συμβεί στην τάξη ή στο προαύλιο. Τα σενάρια είναι γραμμένα σε απλή, κατάλληλη γλώσσα για μαθητές ηλικίας 10–12 ετών. Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να τα εκτυπώσει, να τα πλαστικοποιήσει και να τα κόψει σε μικρές κάρτες για επαναχρησιμοποίηση.

Προαιρετικά, μπορούν να συνδυαστούν με Κάρτες Συναισθημάτων, ώστε οι μαθητές να εντοπίζουν και να ονομάζουν τα συναισθήματά τους πριν αναζητήσουν μια λύση.

Κάρτα 1: Ο αρχηγός της ομάδας



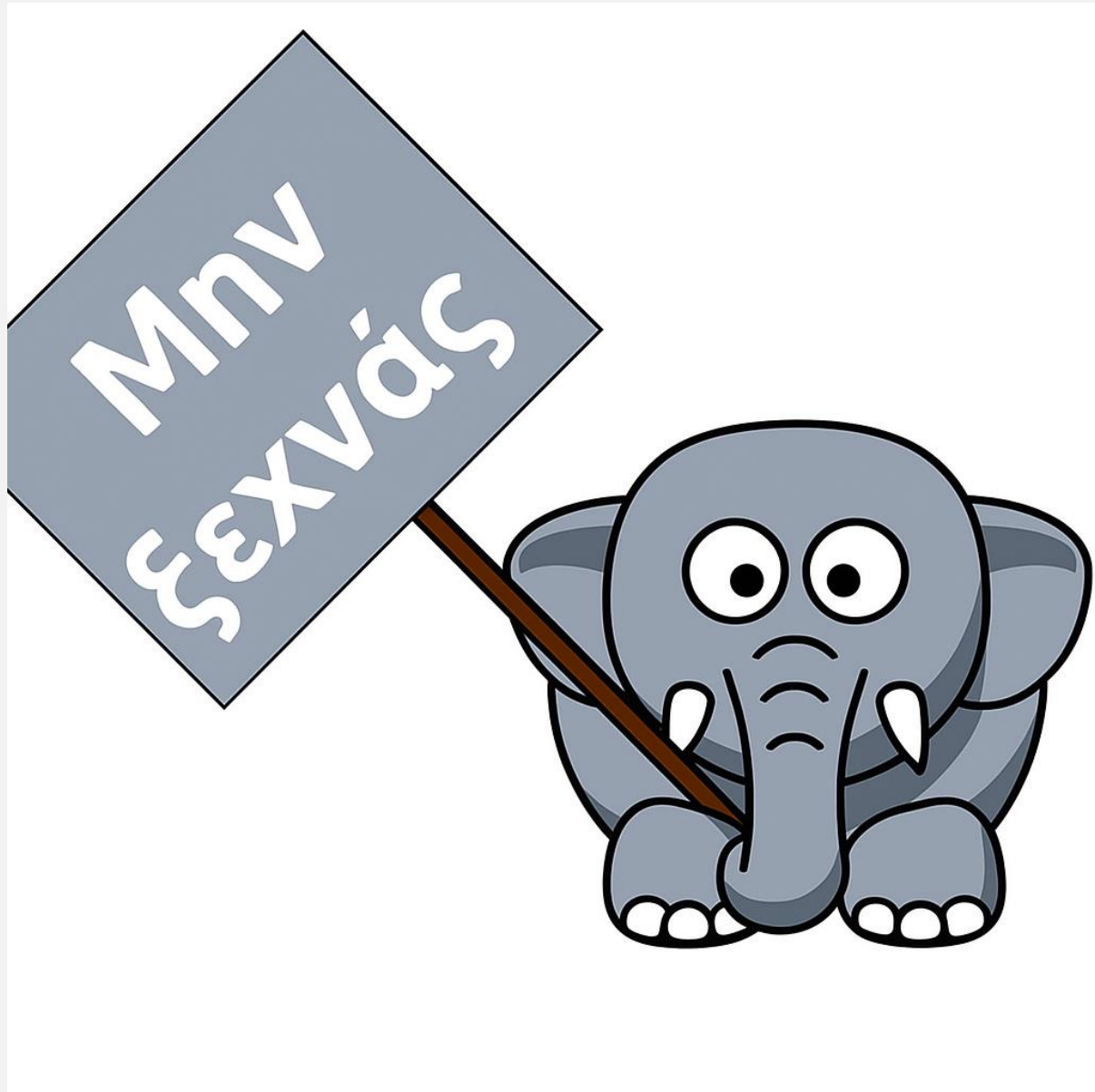
Δύο συμμαθητές θέλουν και οι δύο να είναι οι αρχηγοί της ομαδικής εργασίας. Αρχίζουν να τσακώνονται και σταματούν να συνεργάζονται.

Προτροπή:

Πώς μπορούν να αποφασίσουν δίκαια και να συνεχίσουν την εργασία;

Τι θα μπορούσε να πει ο καθένας χρησιμοποιώντας ευγενικά και με σεβασμό λόγια;

Κάρτα 2: Η πρόσκληση που ξεχάστηκε



Ένας μαθητής νιώθει στεναχωρημένος γιατί ο φίλος του ξέχασε να τον καλέσει να παίξουν μαζί στο διάλειμμα.

Προτροπή:

Πώς μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με ηρεμία;

Τι μπορεί να πει ο φίλος για να διορθώσει την κατάσταση;

Κάρτα 3: Τα υλικά που μοιραζόμαστε



Δύο μαθητές πρέπει να μοιραστούν τα χρωματιστά μολύβια για ένα καλλιτεχνικό project. Ο ένας παίρνει πρώτος όλα τα χρώματα και δεν τα δίνει.

Προτροπή:

Πώς μπορούν να λύσουν το πρόβλημα ώστε όλοι να πάρουν αυτό που χρειάζονται;
Τι θα μπορούσαν να πουν για να δείξουν δικαιοσύνη;

Κάρτα 4: Τα πληγωμένα αισθήματα



Κάποιος γέλασε όταν μία συμμαθήτρια έδωσε λάθος απάντηση στην τάξη. Τώρα η συμμαθήτρια νιώθει ντροπή.

Προτροπή:

Πώς μπορεί ο μαθητής που γέλασε να διορθώσει την κατάσταση;

Τι μπορεί να κάνουν ο/η δάσκαλος/-α ή οι συμμαθητές για να επαναφέρουν τον σεβασμό;

Κάρτα 5: Η διαφωνία κατά τη διάρκεια του αθλητικού παιχνιδιού



Κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού, ένας μαθητής λέει σε έναν άλλο ότι “έκλεψε”. Και οι δύο νευριάζουν και σταματούν να παίζουν μαζί.

Προτροπή:

Πώς μπορούν να λύσουν τη διαφωνία χωρίς να κατηγορήσουν ο ένας τον άλλο;
Ποιες λέξεις ή ενέργειες μπορούν να αποκαταστήσουν την εμπιστοσύνη και τη φιλία;

Κάρτα 6: Η αλλαγή συνεργάτη



Μία μαθήτρια νιώθει αποκλεισμένη γιατί η καλύτερή του φίλη επέλεξε διαφορετικό συνεργάτη για μια δραστηριότητα.

Προτροπή:

Πώς μπορούν να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους με ειλικρίνεια αλλά και ευγένεια;
Τι μπορεί να κάνει ο φίλος για να συμπεριλάβει και τους δύο;

Οδηγίες:

- Μοιράστε διαφορετικές κάρτες σε ζευγάρια ή ομάδες.
- Περιστρέψτε τις κάρτες, ώστε οι μαθητές να εξερευνήσουν πολλαπλά σενάρια.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να χρησιμοποιούν φράσεις κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης (SEL), όπως: «Νιώθω ___ όταν ___ γιατί ___», «Ας βρούμε έναν τρόπο που να λειτουργεί και για τους δύο.», «Καταλαβαίνω πώς αισθάνεσαι.»

Μετά τα παιχνίδια ρόλων, κάντε συζήτηση στην ολομέλεια και καταγράψτε βασικές στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων σε χαρτί ή στον πίνακα (π.χ. ακούμε πρώτα, μιλάμε με ήρεμη φωνή, βρίσκουμε μια δίκαιη λύση).

Παράρτημα 3.

Φύλλο εργασίας 1. Ο Στόχος μου για τις Σχέσεις

Μάθημα: Μαζί τα καταφέρνουμε!

Όνομα: _____ Ημερομηνία: _____

Πότε νιώθεις πιο ενεργός/ή στην τάξη ή κατά τη διάρκεια άλλων δραστηριοτήτων;





Αναστοχασμός. Σκέψου τι μάθαμε σήμερα — καλοσύνη, προσοχή στο να ακούμε, ομαδική εργασία και σεβασμός. Πάρε λίγο χρόνο να σκεφτείς τους ανθρώπους γύρω σου — συμμαθητές, φίλους, οικογένεια ή δασκάλους.

Με ποιο άτομο θα ήθελες να έχεις μια καλύτερη ή πιο δυνατή σχέση;

Σκέψου. Τι σε κάνει να νιώθεις καλά όταν οι άλλοι σε αντιμετωπίζουν με καλοσύνη;

Τι μπορείς ΕΣΥ να κάνεις για να νιώσει κάποιος άλλος έτσι;

Θέσε τον στόχο σου. Γράψε έναν σαφή, συγκεκριμένο στόχο για το πώς θα χτίσεις μια θετική σχέση αυτή την εβδομάδα. Προσπάθησε να χρησιμοποιήσεις το «Θα...» για να δείξεις τη δέσμευσή σου.

Ο στόχος μου:





Το σχέδιο δράσης μου

Πότε θα το κάνω? _____

Που θα συμβεί? _____

Ποιος μπορεί να με στηρίξει ή να μου το υπενθυμίσει? _____

Αναστοχασμός & Διαμοιρασμός. Σχεδίασε ή γράψε πώς πιστεύεις ότι αυτός ο στόχος θα βοηθήσει εσένα και τους άλλους να νιώσετε:



Η υπόσχεσή μου:



Υπογραφή: _____

Παράρτημα 4.

Λίστα Ελέγχου Παρατήρησης Εκπαιδευτικού – «Μαζί τα Καταφέρνουμε!»

Σκοπός: Να παρακολουθείται η κοινωνικοσυναισθηματική και συνεργατική συμπεριφορά των μαθητών κατά τη διάρκεια ομαδικών δραστηριοτήτων και δραστηριοτήτων με όλητην

τάξη. Χρησιμοποιείται για διαμορφωτική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της Δραστηριότητας 2 (Ομαδική Πρόκληση) και για τελικό αναστοχασμό.

Όνομα μαθητή/ριας	Δείχνει ενσυναίσθηση (αναγνωρίζει και ανταποκρίνεται στα συναισθήματα των άλλων)	Επικοινωνεί με σεβασμό (χρησιμοποιεί ευγενικά λόγια, εφαρμόζει ενεργητική ακρόαση)	Συνεργάζεται στην ομαδική εργασία (μοιράζεται ρόλους, υποστηρίζει τα μέλη της ομάδας)	Επιδεικνύει συμπεριληπτική στάση (ενθαρρύνει τη συμμετοχή όλων)	Αναστοχάζεται τη δική του/της συμβολή (αναγνωρίζει τα δυνατά του/της σημεία ή θέτει στόχους)	Σχόλια / Παραδείγματα Εκπαιδευτικού

Παράρτημα 5.

Προσαρμογές για μαθητές με ΕΕΑ (SEN)

Το μάθημα έχει σχεδιαστεί ώστε να βοηθά όλους τους μαθητές να ενισχύσουν τις κοινωνικοσυναισθηματικές τους δεξιότητες ασκώντας την ενσυναίσθηση, την επικοινωνία και τη συνεργασία. Για να εξασφαλιστεί ότι κάθε μαθητής/μαθήτρια —

συμπεριλαμβανομένων εκείνων με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (ΕΕΑ) — μπορεί να συμμετέχει ουσιαστικά, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να εφαρμόσουν τις παρακάτω προσαρμογές και υποστηρικτικά μέτρα, ανάλογα με τις ατομικές δυνατότητες, ανάγκες και μαθησιακές προτιμήσεις:

- Παρέχετε οπτικά βοηθήματα (π.χ. κάρτες χαρακτηριστικών φίλιας, εικονίδια συναισθημάτων, προτάσεις επικοινωνίας) για να ενισχύσετε την κατανόηση κατά τα παιχνίδια ρόλων και τις ομαδικές συζητήσεις.
- Χρησιμοποιήστε οπτικά προγράμματα ή βήμα-βήμα εικονοποιημένες οδηγίες για να βοηθήσετε τους μαθητές να προβλέψουν τη σειρά των δραστηριοτήτων (π.χ. «Ακούω → Συζητώ → Δρω → Αναστοχάζομαι»).
- Προσφέρετε προτάσεις-εκκινήτες όπως «Νιώθω... όταν...» ή «Μπορούμε να δοκιμάσουμε... μαζί;» ως υποστηρικτικά εργαλεία για μαθητές με δυσκολίες λόγου και ομιλίας.
- Χωρίστε τις οδηγίες σε σύντομα, σαφή βήματα και ελέγξτε την κατανόηση πριν ξεκινήσει κάθε δραστηριότητα.
- Χρησιμοποιήστε απλή, συγκεκριμένη γλώσσα και μοντελοποιήστε τις επιθυμητές συμπεριφορές ή τα αποτελέσματα οπτικά και λεκτικά.
- Επαναλάβετε ή αναδιατυπώστε βασικά σημεία και ενθαρρύνετε τους μαθητές να ζητούν διευκρινίσεις όποτε χρειάζεται.
- Επιτρέψτε εναλλακτικές μορφές έκφρασης για μαθητές με δυσκολίες λεπτής κινητικότητας ή γραφής να μοιραστούν τις σκέψεις τους προφορικά, μέσω σχεδίων ή χρησιμοποιώντας βοηθητική τεχνολογία (π.χ. τάμπλετ ή συσκευές ηχογράφησης).
- Κατά τις ομαδικές δραστηριότητες ή τα παιχνίδια ρόλων, αναθέστε υποστηρικτικούς ρόλους (π.χ. χρονομέτρη, καταγραφέα ιδεών, εμπυχωτή) σε μαθητές που δυσκολεύονται να εκτεθούν μπροστά στους άλλους.
- Προσφέρετε επιλογές στον τρόπο εκτέλεσης της δραστηριότητας — π.χ. οι μαθητές μπορούν να παίξουν ρόλους, να ζωγραφίσουν ή να χρησιμοποιήσουν κουκλόθεατρο/μαριονέτες για να δείξουν τι σημαίνει σεβασμός στην επικοινωνία.
- Προετοιμάστε τους μαθητές για την αλληλεπίδραση σε ομάδα επαναλαμβάνοντας τις κοινωνικές προσδοκίες και μοντελοποιώντας κατάλληλες συμπεριφορές.
- Ενισχύστε τις θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με συγκεκριμένο έπαινο (π.χ. «Μου άρεσε που άκουσες τον συμμαθητή σου με προσοχή»), και χρησιμοποιήστε ήρεμη επανακατεύθυνση όταν χρειάζεται.
- Παρέχετε μια ήσυχη γωνιά ή έναν χώρο ηρεμίας για μαθητές που χρειάζονται αισθητηριακό ή συναισθηματικό διάλειμμα.
- Μειώστε τους περισπασμούς με κατάλληλη διάταξη θρανίων και διατήρηση σταθερών ρουτινών.
- Ενσωματώστε διαλείμματα κίνησης μεταξύ των δραστηριοτήτων για μαθητές που ωφελούνται από τη σωματική ρύθμιση.

Ενσωματώνοντας αυτές τις συμπεριληπτικές στρατηγικές, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό και ευέλικτο περιβάλλον, όπου κάθε μαθητής μπορεί



να βιώσει επιτυχία, σύνδεση και ευημερία, ενώ παράλληλα αναπτύσσει σημαντικές δεξιότητες ζωής όπως η ενσυναίσθηση και η συνεργασία.