Σχέδιο μαθήματος
Θετικά Συναισθήματα



Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Μέρος Α

Όνομα μαθήματος	Η Δύναμη των Θετικών Στιγμών
Σύνδεση με το Πλαίσιο ThrivingSchools	Το μάθημα στηρίζει τα θετικά συναισθήματα και τις διαπροσωπικές σχέσεις, ενθαρρύνοντας τους μαθητές να αναγνωρίζουν και να μοιράζονται στιγμές χαράς, ευγνωμοσύνης και καλοσύνης. Ενισχύει την αυτογνωσία και την ενσυναίσθηση μέσα από την αφήγηση ιστοριών και τη συνεργατική αναστοχαστική διαδικασία εφαρμόζοντας τις ρουτίνες SWPBS μέσω διδασκαλίας και ενίσχυσης αναμενόμενων συμπεριφορών όπως η ακρόαση με σεβασμό και οι θετικές αλληλεπιδράσεις με ομότιμους. Αυτές οι πρακτικές διασφαλίζουν ότι οι αρχές PERMA ενσωματώνονται στη καθημερινή σχολική ζωή με βιώσιμο και πρακτικό τρόπο. **Στοιχεία PERMA**: Θετικά Συναισθήματα & Σχέσεις – οι μαθητές αναγνωρίζουν και εκφράζουν θετικές εμπειρίες και συνεργάζονται για να χτίσουν εμπιστοσύνη και αίσθηση του ανήκειν. **Δεξιότητες SEL**: Αυτογνωσία & Ενσυναίσθηση – οι μαθητές εξασκούνται στην ευγνωμοσύνη, την κατανόηση της οπτικής του άλλου και τη θετική επικοινωνία. **Πρακτικές SWPBS**: Διδασκαλία αναμενόμενης συμπεριφοράς & ενίσχυση – οι μαθητές συνδημιουργούν και εξασκούνται σε ρουτίνες τάξης που προάγουν την καλοσύνη, την εκτίμηση και τον σεβασμό στην αλληλεπίδραση.
Διάρκεια	45 λεπτά
Ηλικιακό εύρος	10–12 ετών
Οργάνωση	Ατομικά, σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες και ως ολομέλεια
Χώρος	Στην τάξη. Το περιβάλλον αυτό υποστηρίζει: • Συζήτηση σε ομάδες και αφήγηση ιστοριών • Παιχνίδια ρόλων και δραστηριότητες αναστοχασμού • Συνδιαμόρφωση ρουτινών και οπτικών αναπαραστάσεων • Χρήση εκτυπωμένων προτύπων και φύλλων δραστηριοτήτων

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Τύπος Δραστηριότητας	Βιωματικό και συνεργατικό μάθημα αναγνώρισης θετικών συναισθημάτων, ενσυναίσθησης και θετικής επικοινωνίας
Στόχοι	Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι μαθητές θα μπορούν να: • **Αναγνωρίζουν** προσωπικές εμπειρίες που προκαλούν θετικά συναισθήματα. • **Περιγράφουν** πώς οι θετικές αλληλεπιδράσεις συμβάλλουν στη δημιουργία σχέσεων με σεβασμό. • **Ακολουθούν** ρουτίνες τάξης που ενισχύουν την καλοσύνη και την εκτίμηση.
Απαραίτητο Υλικό/Πόροι	**Φύλλο Αναστοχασμού Θετικών Στιγμών** – Φύλλο εργασίας για να βοηθήσει τους μαθητές να αναγνωρίσουν και να περιγράψουν μια προσωπική θετική εμπειρία. **Πρότυπο Αφίσας Ρουτίνας Τάξης** – Οπτικό πρότυπο για τη συνδημιουργία και ανάρτηση προσδοκώμενων θετικών συμπεριφορών. **Κάρτες Σεναρίων για Παιχνίδι Ρόλων** – Σύντομες οδηγίες για εξάσκηση στη επικοινωνία με σεβασμό και την ενσυναίσθηση. **Αυτοκόλλητα Χαρτάκια ή Μικρά Χαρτάκια** – Για να γράφουν και να μοιράζονται οι μαθητές μηνύματα καλοσύνης ή σημειώματα ευγνωμοσύνης. **Πίνακας ή Πίνακας παρουσιάσεων** – Για καταιγισμό ιδεών και σύνοψη ομαδικών σκέψεων. **Μαρκαδόροι ή Ξυλομπογιές** – Για διακόσμηση αφισών και δημιουργική έκφραση. **Χρονόμετρο ή Ρολόι** – Για διαχείριση χρόνου και εναλλαγή μεταξύ δραστηριοτήτων. **Ημερολόγια ή Τετράδια Μαθητών** – Για προαιρετικό αναστοχασμό και συμπληρωματικές γραπτές εργασίες. **Λίστα Ελέγχου Θετικών Αλληλεπιδράσεων** – Απλό εργαλείο για ενίσχυση και παρακολούθηση θετικών συμπεριφορών κατά τη διάρκεια του μαθήματος. **Μουσική ή Ήχογραφημένο υλικό για την Ενσυνειδητότητα (προαιρετικό)** – Για υποστήριξη ήρεμου και αναστοχαστικού κλίματος στο κλείσιμο του μαθήματος.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Δραστηριότητες μαθήματος	**Δραστηριότητα 1: Η Δική μου Θετική Στιγμή (10 λεπτά)** **Βήμα 1:** Μοιράστε σε κάθε μαθητή το Φύλλο Αναστοχασμού Θετικών Στιγμών. **Βήμα 2:** Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν μια πρόσφατη στιγμή που τους έκανε να νιώσουν χαρά, υπερηφάνεια ή ευγνωμοσύνη. Ενθαρρύνετέ τους να σκεφτούν ήσυχα και να γράψουν τις απαντήσεις τους σύμφωνα με τις ερωτήσεις του φύλλου. **Βήμα 3:** Προσκαλέστε μερικούς εθελοντές να μοιραστούν τις σκέψεις τους με την τάξη. Τονίστε τη σημασία της ακρόασης με σεβασμό και της εκτίμησης για τις εμπειρίες των συμμαθητών. **Βήμα 4:** Συνοψίστε τα συναισθήματα που μοιράστηκαν στον πίνακα (π.χ. χαρά, υπερηφάνεια, ευγνωμοσύνη) υπογραμμίζοντας τη συμβολή τους τη δημιουργία θετικού κλίματος στην τάξη. **Συμμετοχή Μαθητών:** Η δραστηριότητα ενισχύει την αυτογνωσία και τη συναισθηματική καλλιέργεια. Οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά, αναστοχαζόμενοι προσωπικές εμπειρίες και τις μοιράζονται , καλλιεργώντας ενσυναίσθηση και σύνδεση. **Ευθυγράμμιση με Διδακτικούς Στόχους:** ✔ *Αναγνώριση προσωπικών εμπειριών που προκαλούν θετικά συναισθήματα* ✔ *Περιγραφή του τρόπου με τον οποίο οι θετικές αλληλεπιδράσεις συμβάλλουν σε σχέσεις σεβασμού* **Δραστηριότητα 2: Η Ενσυναίσθηση σε Δράση (20 λεπτά)** **Βήμα 1:** Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες και μοιράστε από μία *Κάρτα Σεναρίου Παιχνιδιού Ρόλων* σε κάθε ομάδα. **Βήμα 2:** Οι μαθητές διαβάζουν το σενάριο και συζητούν πώς θα ανταποκρίνονταν με ενσυναίσθηση και καλοσύνη. **Βήμα 3:** Κάθε ομάδα παρουσιάζει ένα σύντομο παιχνίδι ρόλων στην τάξη, επιδεικνύοντας επικοινωνία με σεβασμό και διαδικασίες επίλυσης προβλημάτων. **Βήμα 4:** Χρησιμοποιήστε τη *Λίστα Ελέγχου Θετικών Αλληλεπιδράσεων* για να παρατηρήσετε και να ενισχύσετε θετικές συμπεριφορές κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών-ρόλων. Παρέχετε λεκτική επιδοκιμασία και ανατροφοδότηση. **Συμμετοχή Μαθητών:** Οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά, ερμηνεύοντας πραγματικές καταστάσεις, εξασκώντας την ενσυναίσθηση και μαθαίνοντας μέσα από την αλληλεπίδραση με

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

	συνομηλίκους. Το παιχνίδι ρόλων κάνει τη μάθηση βιωματική και αξέχαστη. **Ευθυγράμμιση με Διδακτικούς Στόχους:** ✔ *Περιγραφή του τρόπου με τον οποίο οι θετικές αλληλεπιδράσεις συμβάλλουν σε σχέσεις σεβασμού* ✔ *Τήρηση σχολικών ρουτινών που ενισχύουν την καλοσύνη και την εκτίμηση* **Δραστηριότητα 3: Ο Κώδικας Καλοσύνης μας (15 λεπτά)** **Βήμα 1:** Παρουσιάστε την ιδέα του «Κώδικα Καλοσύνης» — ενός συνόλου συμφωνημένων συμπεριφορών που ενισχύουν ένα θετικό κλίμα στην τάξη. **Βήμα 2:** Καθοδηγήστε συζήτηση για καταιγισμό ιδεών με συμπεριφορές που εκφράζουν καλοσύνη, σεβασμό και εκτίμηση. Καταγράψτε τις ιδέες στον πίνακα. **Βήμα 3:** Χρησιμοποιήστε το Πρότυπο Αφίσας Ρουτίνας Τάξης για να δημιουργήσετε από κοινού με την τάξη μια οπτική αφίσα. Αναθέστε στους μαθητές να τη διακοσμήσουν και να γράψουν το τελικό κείμενο. **Βήμα 4:** Τοποθετήστε την αφίσα στην τάξη και ανατρέξτε σε αυτήν τακτικά, ως μέρος της καθημερινής ρουτίνας. **Συμμετοχή Μαθητών:** Οι μαθητές συνδημιουργούν τους δικούς κανόνες συμπεριφοράς, αποκτώντας αίσθημα ευθύνης και ιδιοκτησίας. Ο οπτικός και συνεργατικός χαρακτήρας της δραστηριότητας ενισχύει τη συμμετοχή και τη διατήρηση της γνώσης. **Ευθυγράμμιση με Διδακτικούς Στόχους:** ✔ *Τήρηση σχολικών ρουτινών που ενισχύουν την καλοσύνη και την εκτίμηση*
Αξιολόγηση	**Βήμα 1: Παρατήρηση Κατά τη Διάρκεια των Δραστηριοτήτων** 1. **Τι αξιολογείται:** Η ενεργός συμμετοχή των μαθητών, η εμπλοκή τους και η επίδειξη ενσυναίσθησης και επικοινωνίας με σεβασμό. **Πώς:** a. Χρησιμοποιήστε τη **Λίστα Ελέγχου Θετικών Αλληλεπιδράσεων** κατά τη Δραστηριότητα 2 («Η Ενσυναίσθηση σε Δράση»). b. Σημειώστε συμπεριφορές όπως ενεργητική ακρόαση, ευγενικές απαντήσεις και συνεργατική επίλυση προβλημάτων. c. Παρέχετε λεκτική ανατροφοδότηση και επαίνους για να ενθαρρύνετε τις θετικές συμπεριφορές.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Βήμα 2: Ανασκόπηση Φύλλων Αναστοχασμού

- **Τι αξιολογείται**: Το βάθος του προσωπικού αναστοχασμού και το επίπεδο συναισθηματικής παιδείας των μαθητών.
  Πώς:
  - Συλλέξτε και εξετάστε τα **Φύλλα Αναστοχασμού Θετικών Στιγμών** από τη Δραστηριότητα 1.
  - Ελέγξτε τα εξής:
    - Σαφή αναγνώριση μιας θετικής στιγμής
    - Συναισθηματικό λεξιλόγιο (π.χ. χαρά, υπερηφάνεια, ευγνωμοσύνη)
    - Κατανόηση του λόγου για τον οποίο η στιγμή ήταν σημαντική
  - Χρησιμοποιήστε μια απλή ρουμπρίκα (π.χ. κλίμακα 1–3) για:
    - Πληρότητα
    - Συναισθηματική επίγνωση
    - Προσωπική συνάφεια/σύνδεση με την προσωπική ζωή

Βήμα 3: Απόδοση στο Παιχνίδι Ρόλων

- **Τι αξιολογείται:** Η εφαρμογή της ενσυναίσθησης και της επικοινωνίας με σεβασμό.
  Πώς:
  a. Κατά τη Δραστηριότητα 2, αξιολογήστε το παιχνίδι ρόλων κάθε ομάδας χρησιμοποιώντας τη λίστα ελέγχου.
  b. Εστιάστε σε:
     i. Ενσυναισθητικές απαντήσεις
     ii. Χρήση ευγενικής γλώσσας
     iii. Στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων
  c. Προαιρετικά, δώστε τη δυνατότητα στους μαθητές να δώσουν ανατροφοδότηση μεταξύ τους με μια απλοποιημένη ρουμπρίκα ή μια κλίμακα emoji.

Βήμα 4: Συμβολή στον Κώδικα Καλοσύνης

- **Τι αξιολογείται:** Η κατανόηση των θετικών συμπεριφορών και των κανόνων της τάξης.

  Πώς:
  - Παρατηρήστε τη συνεισφορά των μαθητών κατά τη Δραστηριότητα 3.
  - Σημειώστε:
    - Τη συνάφεια των συμπεριφορών που προτείνουν
    - Την προθυμία συμμετοχής
    - Τη εφευρετικότητα κατά τη δημιουργία της αφίσας
  - Χρησιμοποιήστε ανεπίσημες σημειώσεις ή μια σύντομη λίστα ελέγχου για να καταγράψετε τις συνεισφορές.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

	Βήμα 5: Κάρτα Εξόδου ή Σύντομος Αναστοχασμός (Προαιρετικό) **Τι αξιολογείται:** Ο βαθμός εδραίωσης της μάθησης. **Πώς:** a. Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν ή να πουν κάτι που έμαθαν σχετικά με τη θετικότητα ή την καλοσύνη. b. Χρησιμοποιήστε αυτό το βήμα ως μια διαμορφωτική αξιολόγηση για να καθοδηγήσει μελλοντικά μαθήματα.
Πρόσθετοι Πόροι (εφόσον εφαρμόζεται)	**Βιβλία** ● ***More Activities for Teaching Positive Psychology*** – Edited by Sarah D. Pressman & Acacia C. Parks Ένα πρακτικό βιβλίο ασκήσεων με 30 δραστηριότητες έτοιμες για χρήση στην τάξη. APA Bookstore ● ***How Full Is Your Bucket?*** by Tom Rath & Mary Reckmeyer Ένα βιβλίο φιλικό προς τα παιδιά που διδάσκει τον αντίκτυπο των θετικών αλληλεπιδράσεων Scholastic Resource **Ιστότοποι & Εργαλειοθήκες** ● **PositivePsychology.com** Προσφέρει δωρεάν φύλλα εργασίας και δραστηριότητες για τη διδασκαλία της ενσυναίσθησης και της καλοσύνης. Empathy & Kindness Activities ● **Ripple Kindness Project** Μαθήματα SEL, εκτυπώσιμο υλικό καλοσύνης και εργαλεία συναισθηματικής ρύθμισης. Ripple Kindness ● **Greater Good in Education (UC Berkeley)** Πρακτικές και εκπαιδευτικές ενότητες βασισμένες σε έρευνα σχετικά με την ενσυναίσθηση και την ευημερία. Empathy Module ● **CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning)** Προγράμματα SEL με επιστημονική τεκμηρίωση και στρατηγικές ενσωμάτωσής τους στην τάξη. SEL in the Classroom

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

	• **PERMA+ Spotlight Activities** Εβδομαδιαίες δραστηριότητες τάξης ευθυγραμμισμένες με το μοντέλο PERMA+. ShareMyLesson Resource

Παράρτημα

Υποστηρικτικό Υλικό:

Πρότυπο Αφίσας Ρουτίνας Τάξης

Χρησιμοποιήστε αυτό το πρότυπο για να συνδημιουργήσετε ρουτίνες τάξης που προάγουν την καλοσύνη, τον σεβασμό και τη θετική αλληλεπίδραση. Εργαστείτε όλοι μαζί για να καθορίσετε τις συμπεριφορές και πώς θα εφαρμόζονται στην πράξη.

1. Οι Συμφωνημένες Συμπεριφορές μας

Καταγράψτε τις συμπεριφορές που η τάξη σας συμφωνεί να ακολουθεί (π.χ. ακρόαση με σεβασμό, βοήθεια προς τους άλλους, χρήση ευγενικών λέξεων):

_____

_____

2. Γιατί Είναι Σημαντικές

Εξηγήστε γιατί αυτές οι συμπεριφορές είναι σημαντικές για ένα θετικό και υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον:

_____

_____

3. Πώς Θα Τις Εφαρμόσουμε

Περιγράψτε πώς η τάξη σας θα εφαρμόζει και θα ενισχύει αυτές τις συμπεριφορές καθημερινά (π.χ. υπενθυμίσεις, έπαινος, υποστήριξη από συμμαθητές):

_____

_____

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Λίστα Ελέγχου Θετικών Αλληλεπιδράσεων

Χρησιμοποιήστε αυτή τη λίστα για να παρατηρήσετε και να ενισχύσετε θετικές συμπεριφορές κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων της τάξης. Τσεκάρετε κάθε συμπεριφορά όταν εμφανίζεται.

Θετική Συμπεριφορά	Παρατηρήθηκε (✓)
Χρησιμοποίησε ευγενικά λόγια	
Άκουσε με σεβασμό τους άλλους	
Συμπεριέλαβε τους άλλους στην ομαδική εργασία	
Εξέφρασε εκτίμηση ή ευγνωμοσύνη	
Βοήθησε έναν συμμαθητή χωρίς να του ζητηθεί	
Περίμενε τη σειρά του για να μιλήσει	
Ενθάρρυνε κάποιον που αντιμετώπιζε δυσκολίες	
Έλυσε μια διαφωνία με ήρεμο τρόπο	
Ακολούθησε τις ρουτίνες της τάξης	
Έδειξε ενσυναίσθηση στο παιχνίδι ρόλων	

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Φύλλο Αναστοχασμού Θετικών Στιγμών

Σκεφτείτε μια στιγμή που σας έκανε να νιώσετε χαρά, υπερηφάνεια ή ευγνωμοσύνη. Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω υποδείξεις για να αναλογιστείτε αυτή την εμπειρία.

1. Περιγράψτε μια στιγμή που σας έκανε να νιώσετε χαρούμενοι ή περήφανοι:

_____

_____

2. Τι συναισθήματα νιώσατε εκείνη τη στιγμή; (π.χ. χαρά, υπερηφάνεια, ενθουσιασμό, ευγνωμοσύνη)

_____

_____

3. Γιατί ήταν σημαντική για εσάς αυτή η στιγμή;

_____

_____

4. Πώς μπορείτε να δημιουργείτε περισσότερες θετικές στιγμές όπως αυτή στην καθημερινότητά σας;

_____

_____

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Ρουμπρίκα Αξιολόγησης Φύλλου Αναστοχασμού

Πληρότητα

1 – Ελάχιστη απάντηση· βασικές ερωτήσεις δεν έχουν απαντηθεί.

2 – Οι περισσότερες ερωτήσεις έχουν απαντηθεί· δίνονται κάποιες λεπτομέρειες.

3 – Όλες οι ερωτήσεις απαντήθηκαν διεξοδικά και με σαφήνεια.

Συναισθηματική Επίγνωση

1 – Περιορισμένο συναισθηματικό λεξιλόγιο ή ασαφή συναισθήματα.

2 – Αναγνωρίζονται κάποια συναισθήματα· αποδεικνύεται βασική κατανόηση.

3 – Σαφής και κατάλληλη αναγνώριση των συναισθημάτων με διορατικότητα.

Προσωπική Συνάφεια/Σύνδεση με την προσωπική ζωή

1 – Η στιγμή στερείται προσωπικής σύνδεσης ή αναστοχασμού.

2 – Υπάρχει κάποια προσωπική συνάφεια· ο αναστοχασμός είναι γενικός.

3 – Ισχυρή προσωπική σύνδεση και ουσιαστικός αναστοχασμός.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Κάρτες Σεναρίων για Παιχνίδι Ρόλων – Επικοινωνία με σεβασμό & Ενσυναίσθηση

Χρησιμοποιήστε αυτές τις κάρτες σεναρίων για να εξασκηθείτε στην ενσυναίσθηση, την καλοσύνη και τη επικοινωνία με σεβασμό. Εργαστείτε σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες για να αναπαραστήσετε κάθε κατάσταση.

Σενάριο 1

Βλέπεις έναν συμμαθητή να κάθεται μόνος στο διάλειμμα. Τι μπορείς να πεις ή να κάνεις για να τον συμπεριλάβεις στην ομάδα;

Απάντηση: _____

_____

_____

Σενάριο 2

Ένας φίλος σού λέει ότι είναι αγχωμένος για ένα επερχόμενο τεστ. Πώς μπορείς να απαντήσεις υποστηρικτικά;

Απάντηση: _____

_____

_____

Σενάριο 3

Εσύ και ένας συμμαθητής διαφωνείτε για το πώς να ολοκληρώσετε μια ομαδική εργασία. Πώς μπορείτε να επικοινωνήσετε με σεβασμό;

Απάντηση: _____

_____

_____

Σενάριο 4

Κάποιος σε χτυπάει κατά λάθος και δεν λέει τίποτα. Ποιος είναι ένας ευγενικός τρόπος να το αντιμετωπίσεις;

Απάντηση: _____

_____

_____

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Σενάριο 5

Βλέπεις έναν συμμαθητή να τον πειράζουν άλλοι. Τι μπορείς να κάνεις για να δείξεις ενσυναίσθηση και υποστήριξη;

Απάντηση: _____

_____

_____

Scenario 6

Νιώθεις αποκλεισμένος από ένα παιχνίδι που παίζουν οι φίλοι σου. Πώς μπορείς να εκφράσεις τα συναισθήματά σου με θετικό τρόπο;

Απάντηση: _____

_____

_____

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Μέρος Β

Όνομα μαθήματος	Εργαστήρι Θετικών Συναισθημάτων
Σύνδεση με το Πλαίσιο ThrivingSchools	Η δραστηριότητα υποστηρίζει τα **Θετικά Συναισθήματα (Positive Emotions)** του PERMA, βοηθώντας τους μαθητές να διευρύνουν το συναισθηματικό τους λεξιλόγιο και να παρατηρούν πώς διαφορετικές καθημερινές εμπειρίες μπορεί να συνδέονται με χαρά, ηρεμία, ενδιαφέρον, ευγνωμοσύνη, περηφάνια και ελπίδα. Μέσα από τέσσερα σύντομα «πειράματα», οι μαθητές εξερευνούν προσωπικά τι φαίνεται να λειτουργεί για τους ίδιους, χωρίς την προσδοκία ότι όλοι θα αντιδράσουν με τον ίδιο τρόπο. **Στοιχείο PERMA:** Θετικά Συναισθήματα (Positive Emotions). **Δεξιότητες SEL:** Αυτογνωσία και αυτοδιαχείριση μέσα από την αναγνώριση συναισθημάτων, την παρατήρηση προσωπικών αντιδράσεων και την επιλογή μικρών ενεργειών που μπορούν να υποστηρίξουν ευχάριστες συναισθηματικές εμπειρίες. **Πρακτικές SWPBS:** Θετικό και ασφαλές μαθησιακό περιβάλλον, σεβασμός στην προσωπική επιλογή, ενίσχυση θετικών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και σαφείς προσδοκίες συμμετοχής.
Διάρκεια	45 λεπτά
Ηλικιακό εύρος	10–12 ετών
Οργάνωση	Ατομικά, σε ζευγάρια και ως ολομέλεια
Χώρος	Τάξη
Τύπος δραστηριότητας	Βιωματικό εργαστήριο αναγνώρισης και εξερεύνησης θετικών συναισθημάτων
Σύντομη περιγραφή	Οι μαθητές γίνονται «ερευνητές» των συναισθημάτων τους και συμμετέχουν σε τέσσερα σύντομα πειράματα: ανακαλούν μια θετική στιγμή, προσφέρουν και λαμβάνουν ένα θετικό μήνυμα, δοκιμάζουν την επίδραση της κίνησης και σκέφτονται κάτι που περιμένουν με θετική διάθεση. Μετά από κάθε πείραμα παρατηρούν τι ένιωσαν και τι φαίνεται να λειτουργεί για τους

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

	ίδιους. Στο τέλος δημιουργούν το προσωπικό τους **Μενού Θετικών Συναισθημάτων** με μικρές ενέργειες που μπορούν να δοκιμάζουν στην καθημερινότητά τους.
Στόχοι	Με την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, οι μαθητές θα μπορούν να: 1. **Κατανοούν** με απλά λόγια τι σημαίνουν τα Θετικά Συναισθήματα στο μοντέλο PERMA. 2. **Αναγνωρίζουν** διαφορετικά θετικά συναισθήματα, όπως χαρά, ηρεμία, ενδιαφέρον, ευγνωμοσύνη, περηφάνια και ελπίδα. **3. Παρατηρούν** πώς διαφορετικές εμπειρίες μπορεί να επηρεάζουν το συναίσθημα και την ενέργειά τους. 3. **Αναγνωρίζουν** ότι διαφορετικές στρατηγικές μπορεί να λειτουργούν διαφορετικά για κάθε άτομο. **Επιλέγουν** μικρές, ρεαλιστικές ενέργειες που μπορούν να δημιουργήσουν ευκαιρίες για θετικά συναισθήματα στην καθημερινότητά τους.
Χώρος	Στην τάξη. Το περιβάλλον αυτό υποστηρίζει: ● Συζήτηση σε ομάδες και αφήγηση ιστοριών ● Παιχνίδια ρόλων και δραστηριότητες αναστοχασμού ● Συνδιαμόρφωση ρουτινών και οπτικών αναπαραστάσεων ● Χρήση εκτυπωμένων προτύπων και φύλλων δραστηριοτήτων
Απαραίτητο Υλικό/Πόροι	**Κάρτα Εργαστηρίου Συναισθημάτων** για κάθε μαθητή, μικρές κάρτες ή χαρτάκια, μολύβια ή μαρκαδόροι, μουσική για το «Energy Boost». Η Κάρτα Εργαστηρίου περιλαμβάνει τις επιλογές: **Χαρά, Ηρεμία, Ενδιαφέρον, Ευγνωμοσύνη, Περηφάνια, Ελπίδα, Κάτι άλλο, Δεν παρατήρησα ιδιαίτερη αλλαγή.** **Μενού Θετικών Συναισθημάτων** για κάθε μαθητή και χρονόμετρο.
Χρονική κατανομή	1. **Θετικά Συναισθήματα και PERMA – 6΄** 2. **Πείραμα 1: Ανακαλώ μια Θετική Στιγμή – 5΄** 3. **Πείραμα 2: Μεταδίδω κάτι Θετικό – 6΄** 4. **Πείραμα 3: Ενεργοποιούμαι – 4΄** 5. **Πείραμα 4: Μια Ματιά στο Μέλλον – 5΄** 6. **Ανακαλύψεις από το Εργαστήριο – 8΄** 7. **Μενού Θετικών Συναισθημάτων – 8΄** 8. **Κλείσιμο – 3΄**

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

	Συνολική διάρκεια: 45 λεπτά
Δραστηριότητες μαθήματος	# Δραστηριότητα 1: Εργαστήρι Θετικών Συναισθημάτων **Βήμα 1: Τι είναι τα Θετικά Συναισθήματα;** **Χρόνος: 6 λεπτά** Ο/η εκπαιδευτικός γράφει στον πίνακα: ***«Όταν ακούμε "θετικό συναίσθημα", ποιο συναίσθημα σκεφτόμαστε πρώτο;»*** Οι μαθητές δίνουν σύντομες απαντήσεις. Η «χαρά» πιθανότατα θα είναι μία από τις πρώτες. Ο/η εκπαιδευτικός συνεχίζει: ***«Είναι όμως η χαρά το μόνο θετικό συναίσθημα που υπάρχει;»*** Στον πίνακα δημιουργείται σταδιακά ένας μικρός χάρτης: **Χαρά** • Όταν κάτι μας ευχαριστεί ή μας κάνει να νιώθουμε καλά. **Ηρεμία** • Όταν αισθανόμαστε άνετα και γαλήνια. **Ενδιαφέρον** • Όταν κάτι τραβά την προσοχή μας και θέλουμε να μάθουμε ή να ανακαλύψουμε περισσότερα. **Ευγνωμοσύνη** • Όταν εκτιμούμε κάτι καλό που έχουμε, βιώσαμε ή κάποιος έκανε για εμάς. **Περηφάνια** • Όταν αναγνωρίζουμε την προσπάθεια, την πρόοδο ή κάτι που καταφέραμε. **Ελπίδα**

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

- Όταν μπορούμε να βλέπουμε θετικές δυνατότητες για κάτι που βρίσκεται μπροστά μας.

Δεν χρειάζεται τα παιδιά να απομνημονεύσουν τους ορισμούς. Ο στόχος είναι να διευρύνουν το συναισθηματικό τους λεξιλόγιο.

Μικρή Πρόκληση Συναισθημάτων

Ο/η εκπαιδευτικός διαβάζει 2–3 σύντομες καταστάσεις:

1. «Ένας φίλος σε βοήθησε όταν το χρειαζόσουν.»
2. «Έμαθες κάτι καινούργιο και θέλεις να μάθεις περισσότερα.»
3. «Προσπαθούσες αρκετό καιρό να κάνεις κάτι και σήμερα είδες ότι έχεις βελτιωθεί.»

Οι μαθητές προτείνουν ποιο θετικό συναίσθημα ή συναισθήματα θα μπορούσαν να εμφανιστούν. Δεν υπάρχει πάντα μία σωστή απάντηση.

Ο/η εκπαιδευτικός εξηγεί:

«Δεν σημαίνει ότι πρέπει να είμαστε συνέχεια χαρούμενοι. Όλα τα συναισθήματα έχουν θέση και είναι φυσιολογικό να νιώθουμε και δυσάρεστα συναισθήματα. Σήμερα θα εξερευνήσουμε μικρές εμπειρίες που μπορούν να δημιουργήσουν χώρο για διαφορετικά θετικά συναισθήματα.»

Βήμα 2: Πείραμα 1: Ανακαλώ μια Θετική Στιγμή

Χρόνος: 5 λεπτά

Ο/η εκπαιδευτικός εξηγεί: ***«Μερικές θετικές στιγμές είναι μεγάλες. Οι περισσότερες όμως είναι μικρές και μπορεί να τις ξεχάσουμε πολύ γρήγορα.»***

Η αποστολή

Οι μαθητές σκέφτονται μια μικρή ευχάριστη στιγμή από τις τελευταίες ημέρες.

Δεν χρειάζεται να είναι κάτι σημαντικό.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Μπορεί να είναι:

- **ένα αστείο με έναν φίλο,**
- **κάτι που τους άρεσε στο σχολείο,**
- **ένα παιχνίδι,**
- **μια ήρεμη στιγμή,**
- **κάτι που κατάφεραν,**
- **ένα αγαπημένο φαγητό,**
- **μια βόλτα,**
- **κάτι όμορφο που είδαν.**

Στη συνέχεια σκέφτονται για περίπου 30 δευτερόλεπτα:

- **Τι συνέβαινε;**
- **Τι ήταν αυτό που έκανε τη στιγμή ευχάριστη για μένα;**
- **Πώς ένιωσα;**

Δεν χρειάζεται να μοιραστούν την εμπειρία τους με την τάξη.

Έλεγχος Συναισθημάτων

Στην Κάρτα Εργαστηρίου Συναισθημάτων σημειώνουν **(βλέπε Παραρτήματα, Δραστηριότητα 1: Κάρτα Εργαστηρίου Συναισθημάτων).**

«Όταν θυμήθηκα αυτή τη στιγμή, παρατήρησα...»

και επιλέγουν το συναίσθημα ή τα συναισθήματα που ταιριάζουν περισσότερο.

Μήνυμα Πειράματος

Ο/η εκπαιδευτικός εξηγεί σύντομα:

«Μερικές φορές, όταν σταματάμε για λίγο και θυμόμαστε μια ευχάριστη εμπειρία, μπορούμε να ξαναπαρατηρήσουμε μέρος του θετικού συναισθήματος που συνδέθηκε με αυτή.»

Βήμα 3: Πείραμα 2: Μεταδίδω κάτι Θετικό

Χρόνος: 6 λεπτά

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Σε αυτό το πείραμα,τα παιδιά εξερευνούν πώς μια μικρή θετική κοινωνική αλληλεπίδραση μπορεί να συνδέεται με διαφορετικά συναισθήματα.

Ο/η εκπαιδευτικός έχει προκαθορίσει ποιο παιδί γράφει σε ποιο, ώστε όλοι να δώσουν και να λάβουν ένα μήνυμα.

Η αποστολή

Κάθε μαθητής γράφει ένα **συγκεκριμένο και θετικό μήνυμα** για το παιδί που του έχει δοθεί.

Ο/η εκπαιδευτικός εξηγεί: ***«Προσπαθήστε να μην γράψετε απλώς "είσαι τέλειος/α" ή "είσαι καλός/ή". Σκεφτείτε κάτι συγκεκριμένο που εκτιμάτε.»***

Για παράδειγμα:

- **«Μου αρέσει που βοηθάς όταν κάποιος δυσκολεύεται.»**
- **«Εκτιμώ ότι ακούς τις ιδέες των άλλων.»**
- **«Με έκανες να γελάσω σήμερα.»**
- **«Έχεις ωραίες ιδέες όταν δουλεύουμε μαζί.»**

Τα μηνύματα παραδίδονται στους παραλήπτες.

Διπλός Έλεγχος Συναισθημάτων

Τα παιδιά παρατηρούν δύο διαφορετικές στιγμές:

- **Πώς ένιωσα όταν έδωσα ένα θετικό μήνυμα;**
- **Πώς ένιωσα όταν έλαβα ένα θετικό μήνυμα;**

Σημειώνουν τις απαντήσεις στην Κάρτα του Εργαστηρίου Συναισθημάτων.

Μήνυμα Πειράματος

«Τα θετικά συναισθήματα μπορούν να εμφανιστούν τόσο όταν λαμβάνουμε κάτι θετικό όσο και όταν δημιουργούμε μια θετική στιγμή για κάποιον άλλο.»

Βήμα 4: Πείραμα 3: Ενεργοποιούμαι

Χρόνος: 4 λεπτά

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Ο/η εκπαιδευτικός εξηγεί: ***«Μέχρι τώρα χρησιμοποιήσαμε τη μνήμη και την επικοινωνία. Τώρα θα δοκιμάσουμε κάτι διαφορετικό.»***

Για περίπου **60 δευτερόλεπτα** παίζει ένα σύντομο μουσικό κομμάτι.

Τα παιδιά μπορούν:

- **να σηκωθούν,**
- **να κινηθούν,**
- **να τεντωθούν,**
- **να ακολουθήσουν τον ρυθμό,**
- **ή απλώς να σταθούν και να ακούσουν.**

Δεν υπάρχει χορογραφία και κανείς δεν υποχρεώνεται να χορέψει. Μετά το ένα λεπτό, η μουσική σταματά.

Έλεγχος Συναισθημάτων

Ο/η εκπαιδευτικός ζητά:

«Παρατήρησε για λίγα δευτερόλεπτα. Άλλαξε κάτι στο συναίσθημα ή στην ενέργειά σου;»

Τα παιδιά σημειώνουν την απάντησή τους.

Μπορούν επίσης να επιλέξουν: **«Δεν παρατήρησα ιδιαίτερη αλλαγή.»**

Βήμα 5: Πείραμα 4: Μια Ματιά στο Μέλλον

Χρόνος: 5 λεπτά

Ο/η εκπαιδευτικός λέει:

«Σκεφτείτε κάτι μικρό που περιμένετε με θετική διάθεση μέσα στις επόμενες ημέρες.»

Δεν χρειάζεται να είναι κάτι μεγάλο.

Μπορεί να είναι:

- **να συναντήσουν έναν φίλο,**
- **μια δραστηριότητα,**
- **ένα παιχνίδι,**

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

- **μια βόλτα,**
- **ένα αγαπημένο μάθημα,**
- **να συνεχίσουν κάτι που δημιουργούν,**
- **να περάσουν χρόνο με κάποιον.**

Η αποστολή

Σε μία μικρή κάρτα δημιουργούν μια μελλοντική στιγμή.

Μπορούν να το εκφράσουν με:

- μία μικρή ζωγραφιά,
- τρεις λέξεις,
- μία σύντομη πρόταση.

Στη συνέχεια ολοκληρώνουν: **«Όταν σκέφτομαι αυτή τη στιγμή, νιώθω...»**

και σημειώνουν το αντίστοιχο συναίσθημα στην Κάρτα Εργαστηρίου των Συναισθημάτων..

Βήμα 6: Τι ανακαλύψαμε;

Χρόνος: 8 λεπτά

Αυτό είναι το βασικό μέρος σύνδεσης της εμπειρίας με το PERMA. Τα παιδιά κοιτάζουν τις **4 κάρτες Συναισθηματικού Ελέγχου τους (κάρτα τα πειράματα του εργαστηρίου).**

Ο/η εκπαιδευτικός ρωτά:

- **Παρατηρήσατε το ίδιο συναίσθημα σε όλα τα πειράματα;**
- **Ποιο πείραμαδημιούργησε τη μεγαλύτερη αλλαγή για εσάς;**
- **Υπήρξε κάποιο στο οποίο δεν παρατηρήσατε αλλαγή;**
- **Είχαμε όλοι την ίδια αντίδραση;**
- **Ποια διαφορετικά Θετικά Συναισθήματαεμφανίστηκαν σήμερα;**

Στον πίνακα δημιουργείται σταδιακά:

ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΜΑΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

- **Θυμάμαι μια θετική στιγμή**

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

- **Δημιουργώ μια θετική αλληλεπίδραση**
- **Κινούμαι**
- **Περιμένω κάτι θετικό**

Ο/η εκπαιδευτικός ρωτά: **«Τι μας δείχνει το γεγονός ότι δεν λειτούργησαν όλα με τον ίδιο τρόπο για όλους;»**

Και οδηγεί τη συζήτηση στο βασικό συμπέρασμα:

«Δεν μπορούμε να επιλέγουμε πάντα πώς θα αισθανθούμε. Μπορούμε όμως να ανακαλύψουμε μικρές ενέργειες που μπορούν να δημιουργήσουν χώρο για θετικά συναισθήματα.»

Βήμα 7: ΤΟ ΜΕΝΟΥ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΜΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Χρόνος: 8 λεπτά

Κάθε παιδί δημιουργεί το προσωπικό του **Μενού Θετικών Συναισθημάτων (βλέπει Παραρτήματα, Δραστηριότητα 1: Βήμα 7: ΤΟ ΜΕΝΟΥ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΜΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ)**.

Βήμα 8: Κλείσιμο «Τι κρατάω από σήμερα;»

Χρόνος: 3 λεπτά

Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να κοιτάξουν για λίγα δευτερόλεπτα το **Μενού Θετικών Συναισθημάτων**. που δημιούργησαν και να σκεφτούν: ***«Από όλα όσα δοκιμάσαμε σήμερα, τι θα ήθελες να πάρεις μαζί σου στην καθημερινότητά σου;»***

Στη συνέχεια, κάθε παιδί επιλέγει μία λέξη που περιγράφει κάτι που κρατά από τη δραστηριότητα.

Για παράδειγμα:

Χαρά | Ηρεμία | Ευγνωμοσύνη | Ελπίδα | Κίνηση | Σύνδεση | Προσμονή | Παρατήρηση

Όποιος επιθυμεί μπορεί να μοιραστεί τη λέξη του με την τάξη.

Ο/η εκπαιδευτικός κλείνει με το μήνυμα:

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

	«Δεν αισθανόμαστε όλοι το ίδιο και δεν μας βοηθούν όλους τα ίδια πράγματα. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να παρατηρούμε τι μας δημιουργεί μικρές θετικές στιγμές και να βρίσκουμε τρόπους να δίνουμε περισσότερο χώρο σε αυτές μέσα στην ημέρα μας.» **Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό** • Δεν ζητάμε από τους μαθητές να αποκαλύψουν προσωπικές εμπειρίες ή συναισθήματα που δεν επιθυμούν να μοιραστούν. • Δεν χαρακτηρίζουμε τα συναισθήματα ως «καλά» και «κακά» και δεν παρουσιάζουμε τα Positive Emotions ως υποχρέωση να αισθανόμαστε θετικά. Προτείνεται να περιγράφεται τα συναισθήματα ως ευχάριστα και δυσάρεστα. • Επίσης, δεν υποθέτουμε ότι μια συγκεκριμένη στρατηγική θα λειτουργήσει για όλους. Η επιλογή «Δεν παρατήρησα ιδιαίτερη αλλαγή» είναι εξίσου αποδεκτή. Εάν ένα παιδί δεν παρατηρεί ποτέ οποιανδήποτε αλλαγή το προτρέπουμε να κοιτάξει λίγο πιο προσεκτικά ή να δοκιμάσει και άλλα πράγματα μέχρι να βρει κάτι που του κάνει διαφορά. Ο βασικός στόχος της δραστηριότητας είναι η επίγνωση και η προσωπική ανακάλυψη: τα παιδιά μαθαίνουν να αναγνωρίζουν περισσότερα θετικά συναισθήματα και αρχίζουν να δημιουργούν το δικό τους μικρό «ρεπερτόριο» καθημερινών ενεργειών που μπορούν να υποστηρίξουν θετικές συναισθηματικές εμπειρίες.
Αξιολόγηση	Η αξιολόγηση είναι **διαμορφωτική** και βασίζεται στην παρατήρηση, στον προσωπικό αναστοχασμό και στις επιλογές των μαθητών κατά τη διάρκεια των τεσσάρων πειραμάτων. Ο/η εκπαιδευτικός εξετάζει κατά πόσο οι μαθητές μπορούν να: • αναγνωρίζουν και να ονομάζουν διαφορετικά θετικά συναισθήματα, • παρατηρούν αλλαγές στο συναίσθημα ή στην ενέργειά τους, • αναγνωρίζουν ότι η ίδια εμπειρία μπορεί να επηρεάζει διαφορετικά κάθε άτομο,

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

	• εντοπίζουν μικρές ενέργειες που μπορούν να δημιουργήσουν ευκαιρίες για θετικά συναισθήματα στην καθημερινότητά τους. Ως στοιχεία αξιολόγησης χρησιμοποιούνται η **Κάρτα Εργαστηρίου Συναισθημάτων**, η συζήτηση στο Βήμα 6 και το προσωπικό **Μενού Θετικών Συναισθημάτων**. **Δεν αξιολογείται** αν κάποιο πείραμα προκάλεσε θετικό συναίσθημα. Η επιλογή **«Δεν παρατήρησα ιδιαίτερη αλλαγή»** είναι εξίσου αποδεκτή. Στόχος είναι η επίγνωση και η προσωπική ανακάλυψη, όχι η επίτευξη μιας συγκεκριμένης συναισθηματικής αντίδρασης.
Πρόσθετοι Πόροι (εφόσον εφαρμόζεται)	• Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press. • Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226. • Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology, 47*, 1–53. • Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology, 10*(3), 262–271. • Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist, 28*(2), 75–90.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Όνομα μαθήματος	Κυνηγοί Θετικών Στιγμών
Σύνδεση με το Πλαίσιο ThrivingSchools	Η δραστηριότητα υποστηρίζει τα **Θετικά Συναισθήματα (Positive Emotions)** του PERMA, βοηθώντας τους μαθητές να παρατηρούν μικρές θετικές εμπειρίες που συχνά περνούν απαρατήρητες και να τις συνδέουν με διαφορετικά συναισθήματα. **Δεξιότητες SEL:** Αυτογνωσία και συναισθηματική επίγνωση μέσα από την αναγνώριση εμπειριών και συναισθημάτων. **Πρακτικές SWPBS:** Δημιουργία θετικού και ασφαλούς κλίματος, σεβασμός στην προσωπική επιλογή και ενίσχυση της θετικής παρατήρησης χωρίς σύγκριση μεταξύ μαθητών.
Διάρκεια	20–25 λεπτά
Ηλικιακό εύρος	10–12 ετών
Οργάνωση	Ατομικά και σε μικρές ομάδες
Χώρος	Τάξη
Τύπος δραστηριότητας	Βιωματική δραστηριότητα παρατήρησης και αναγνώρισης θετικών συναισθημάτων
Σύντομη περιγραφή	Οι μαθητές γίνονται **«Κυνηγοί Θετικών Στιγμών»** και αναζητούν μικρές καθημερινές εμπειρίες που συνδέονται με θετικά συναισθήματα. Καταγράφουν στιγμές χαράς, ηρεμίας, ενδιαφέροντος, ευγνωμοσύνης ή περηφάνιας, τις αντιστοιχίζουν με συναισθήματα και δημιουργούν τον κοινό **Χάρτη Θετικών Στιγμών της Τάξης**.
Στόχοι	Με την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, οι μαθητές θα μπορούν να: 1. **Αναγνωρίζουν** μικρές θετικές εμπειρίες στην καθημερινότητά τους. 2. **Συνδέουν** καθημερινές εμπειρίες με διαφορετικά θετικά συναισθήματα.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

	3. **Κατανοούν** ότι η ίδια εμπειρία μπορεί να προκαλεί διαφορετικά συναισθήματα σε διαφορετικούς ανθρώπους. 4. **Εξασκούνται** στη συνειδητή παρατήρηση θετικών στιγμών.
Χώρος	Στην τάξη.
Χρονική κατανομή	1. **Η αποστολή** – 3΄ 2. **Το Κυνήγι των Θετικών Στιγμών** – 7΄ 3. **Αντιστοίχιση Συναισθημάτων** – 5΄ 4. **Ο Χάρτης Θετικών Στιγμών της Τάξης** – 5΄ 5. **Κλείσιμο** – 3
Απαραίτητο Υλικό/Πόροι	**Κάρτα «Κυνηγοί Θετικών Στιγμών»** για κάθε μαθητή με τις 5 αποστολές, μολύβια ή μαρκαδόροι, Post-it και μεγάλη αφίσα με τίτλο **«Ο Χάρτης των Θετικών Στιγμών μας»**.
Δραστηριότητες μαθήματος	**Δραστηριότητα 2: Κυνηγοί Θετικών Στιγμών** **Βήμα 1: Η αποστολή** **Χρόνος: 3 λεπτά** Ο/η εκπαιδευτικός ρωτά: ***«Αν σας ζητούσα να σκεφτείτε κάτι θετικό που έγινε σήμερα, θα έπρεπε να είναι κάτι μεγάλο ή μικρό;»*** Μετά από μερικές απαντήσεις εξηγεί: **«Οι θετικές στιγμές δεν χρειάζεται να είναι μεγάλες. Μπορεί να είναι κάτι που μας έκανε να χαμογελάσουμε, κάτι όμορφο που παρατηρήσαμε, κάτι που καταφέραμε ή μια στιγμή που νιώσαμε ήρεμα.»** Στη συνέχεια παρουσιάζει την αποστολή: ***«Για τα επόμενα λεπτά γίνεστε Κυνηγοί Θετικών Στιγμών. Στόχος σας είναι να ανακαλύψετε τις μικρές στιγμές που συνήθως περνούν απαρατήρητες.»***

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Βήμα 2: Το κυνήγι των Θετικών Στιγμών

Χρόνος: 7 λεπτά

Κάθε παιδί παίρνει μια μικρή κάρτα με **5 αποστολές (Παραρτήματα, Δραστηριότητα 2: Βρες μια στιγμή)**:

ΒΡΕΣ ΜΙΑ ΣΤΙΓΜΗ...

- **που σε έκανε να χαμογελάσεις**
- **που ένιωσες ήρεμα**
- **που κάτι σου κίνησε το ενδιαφέρον**
- **που ένιωσες περήφανος/η για κάτι που έκανες**
- **που εκτίμησες κάτι ή κάποιον**

Δεν χρειάζεται να πρόκειται μόνο για πράγματα που συνέβησαν σήμερα. Τα παιδιά μπορούν να σκεφτούν τις τελευταίες ημέρες.

Γράφουν μόνο **μία μικρή λέξη ή φράση** για κάθε στιγμή.

Για παράδειγμα:

- «Έπαιξα με τον φίλο μου.»
- «Τελείωσα κάτι δύσκολο.»
- «Κάποιος με βοήθησε.»
- «Άκουσα ένα τραγούδι που μου αρέσει.»
- «Έμαθα κάτι καινούργιο.»

Δεν ζητείται από τα παιδιά να γράψουν προσωπικές πληροφορίες που δεν θέλουν να μοιραστούν.

Βήμα 3: Αντιστίχοιση Συναισθημάτων

Χρόνος: 5 λεπτά

Τώρα τα παιδιά επιστρέφουν στις στιγμές που κατέγραψαν.

Δίπλα σε κάθε μία γράφουν **ποιο συναίσθημα συνδέουν περισσότερο με αυτή**:

- **Χαρά**
- **Ηρεμία**
- **Ενδιαφέρον**
- **Ευγνωμοσύνη**
- **Περηφάνια**

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

- **Ελπίδα**
- **Κάτι άλλο**

Ο/η εκπαιδευτικός τονίζει: «Η ίδια εμπειρία μπορεί να συνδέεται με διαφορετικά συναισθήματα για διαφορετικούς ανθρώπους. Δεν υπάρχει μία σωστή απάντηση.»

Βήμα 4: Ο Χάρτης Θετικών Στιγμών της Τάξης

Χρόνος: 5 λεπτά

Κάθε παιδί επιλέγει **μία από τις στιγμές του** που αισθάνεται άνετα να μοιραστεί. Τη γράφει σε ένα Post-it μαζί με το συναίσθημα.

Για παράδειγμα:

«Ένας φίλος με βοήθησε.»
Ευγνωμοσύνη

ή

«Κατάφερα κάτι που προσπαθούσα καιρό.»
Περηφάνια

Όλα τα Post-it τοποθετούνται σε μια μεγάλη αφίσα: **Ο ΧΑΡΤΗΣ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΤΙΓΜΩΝ ΜΑΣ (βλέπε Παραρτήματα, Δραστηριότητα 2: ΧΑΡΤΗΣ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΤΙΓΜΩΝ ΜΑΣ).**

Ο/η εκπαιδευτικός διαβάζει μερικά ανώνυμα παραδείγματα. Στη συνέχεια ρωτά: ***«Τι παρατηρείτε; Χρειάστηκε να συμβεί κάτι πολύ μεγάλο για να εμφανιστεί ένα θετικό συναίσθημα;»***

Βήμα 5: Κλείσιμο

Χρόνος: 3 λεπτά

Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να ολοκληρώσουν νοερά μία πρόταση:

«Μια μικρή θετική στιγμή που θέλω να προσέχω περισσότερο είναι...»

Όποιος θέλει μπορεί να μοιραστεί την απάντησή του.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

	Η δραστηριότητα κλείνει με: ***«Μέσα σε μια συνηθισμένη ημέρα μπορούν να υπάρχουν πολλές μικρές θετικές στιγμές. Δεν χρειάζεται να πιέζουμε τον εαυτό μας να αισθανθεί κάτι συγκεκριμένο. Μπορούμε όμως να εξασκηθούμε στο να παρατηρούμε τις θετικές στιγμές όταν εμφανίζονται.»***
Αξιολόγηση	Η αξιολόγηση είναι **διαμορφωτική** και βασίζεται στην παρατήρηση και στον αναστοχασμό. Ο/η εκπαιδευτικός παρατηρεί κατά πόσο οι μαθητές μπορούν να εντοπίζουν μικρές θετικές εμπειρίες και να τις συνδέουν με διαφορετικά συναισθήματα. Αξιοποιούνται οι καταγραφές στην κάρτα δραστηριότητας, η αντιστοίχιση συναισθημάτων και οι συνεισφορές στον Χάρτη Θετικών Στιγμών. **Δεν αξιολογείται** το πόσο «θετική» ή σημαντική είναι η εμπειρία που επέλεξε κάθε παιδί.
Πρόσθετοι Πόροι (εφόσον εφαρμόζεται)	• Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press. • Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226. • Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology, 47*, 1–53. • Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology, 10*(3), 262–271. • Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist, 28*(2), 75–90.

Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Παραρτήματα

Δραστηριότητα 1: Εργαστήρι Θετικών Συναισθημάτων

Κάρτα Εργαστηρίου Συναισθημάτων



Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Βήμα 7: ΤΟ ΜΕΝΟΥ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΜΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Δραστηριότητα 2: Κυνηγοί Θετικών Στιγμών

Βήμα 2: Το κυνήγι των Θετικών Στιγμών (Βρες μια Στιγμή)



Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Δραστηριότητα 2: ΧΑΡΤΗΣ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΤΙΓΜΩΝ ΜΑΣ



Co-funded by the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057