Thriving Schools

Σχέδιο μαθήματος Σχέσεις



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	Μαζί Μπορούμε!
Σύνδεση με το Πλαίσιο ThrivingSchools	*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.*
Διάρκεια	45 λεπτά
Ηλικιακό εύρος	10-12 ετών
Στόχοι	**Στόχοι:** • *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	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.
Απαραίτητο Υλικό/Πόροι	*Πίνακας και μαρκαδόροι* – για καταγραφή βασικών ιδεών, ομαδικών αναστοχασμών και συνοπτική παρουσίαση μοτίβων συμμετοχής κατά τη διάρκεια των συζητήσεων. *Χρονόμετρο τάξης* – για τη διαχείριση του χρόνου κατά τις ομαδικές προκλήσεις και τους αναστοχασμούς.

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

	«Τοίχος καλοσύνης» ή αφίσα της τάξης για προαιρετική έκθεση, ένας ειδικός χώρος 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*** **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 φιλία ή μια ομάδα. Σε μεγάλο χαρτί δημιουργούν έναν «Κύκλο Εμπιστοσύνης» γράφοντας μέσα αυτά τα χαρακτηριστικά και διακοσμώντας την αφίσα δημιουργικά (σύμβολα, χρώματα, σχέδια).

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: 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 φιλίας. Ο/η εκπαιδευτικός συνοψίζει τα μοτίβα και τις διαφορές, τονίζοντας ότι οι δυνατές φιλίες και ομάδες βασίζονται σε κοινές αξίες όπως η καλοσύνη, ο σεβασμός και η επικοινωνία.

Δραστηριότητα 3: *Πρόκληση επικοινωνίας – Επίλυση συγκρούσεων με καλοσύνη*

(15 λεπτά)

Διδακτική 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».

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: 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)

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

Διδακτική 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!

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 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	Διαμορφωτική Αξιολόγηση • 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). Ερωτήσεις για καθοδήγηση της αξιολόγησης • «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.

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

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-εκκινητές 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 ήσυχοι 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, εμψυχωτής) 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;»

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

- Παρέχετε προτάσεις-εκκινητές: «Ένα πράγμα που με βοήθησε να μείνω συγκεντρωμένος ήταν…», «Ένιωσα 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;

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

Παράρτημα 2

Κάρτες φιλίας

ΚΑΛΟΣΥΝΗ



Φέρομαι στους φίλους με φροντίδα και λέω ευγενικά λόγια

ΣΕΒΑΣΜΟΣ



Ακούω τις απόψεις των φίλων μου ακόμα κι όταν διαφέρουν από τις δικές μου

ΕΝΤΙΜΟΤΗΤΑ



Λέω την αλήθεια, ακόμα κι όταν είναι σκληρή.

ΣΥΝΕΠΕΙΑ



Οι φίλοι μου μπορούν να βασίζονται σε μένα, γιατί κρατάω τις υποσχέσεις μου.

ΑΦΟΣΙΩΣΗ



Στηρίζω τους φίλους μου στις καλές και τις κακές στιγμές.

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ



Προσπαθώ να καταλάβω πώς νιώθει ο φίλος μου.

ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ



Σέβομαι τη σειρά και μοιράζομαι

ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ



Μπορώ να πω συγγνώμη και να συγχωρήσω λάθη.

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

Τοίχος καλοσύνης



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

Κανόνες της τάξης



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 Σύγκρουσης

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.

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

Κάρτα 1: Ο αρχηγός της ομάδας



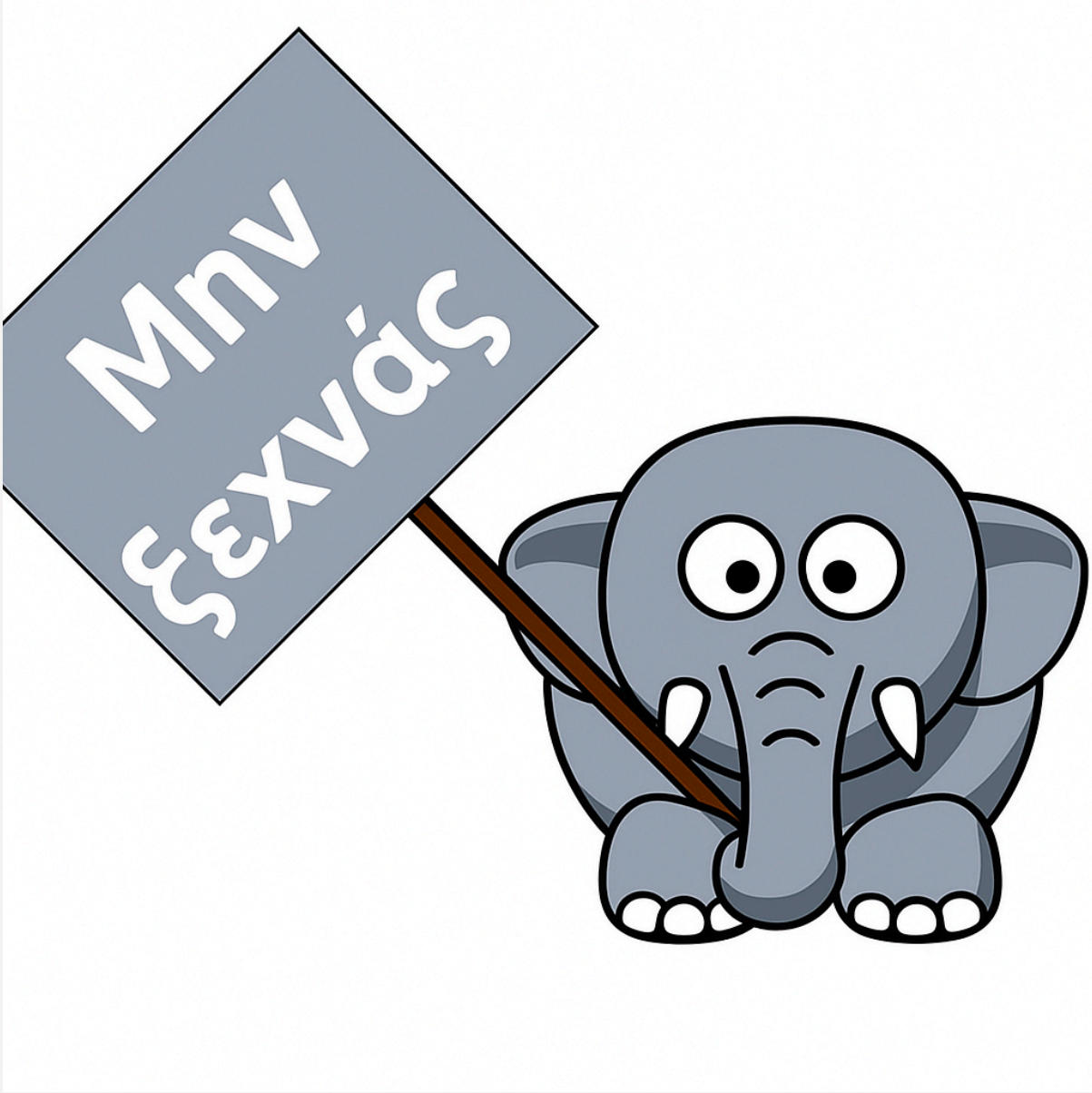
Δύο συμμαθητές θέλουν και οι δύο να είναι οι αρχηγοί της ομαδικής εργασίας. Αρχίζουν να τσακώνονται και σταματούν να συνεργάζονται.

Προτροπή:
Πώς μπορούν να αποφασίσουν δίκαια και να συνεχίσουν την εργασία;
Τι θα μπορούσε να πει ο καθένας χρησιμοποιώντας ευγενικά και με σεβασμό λόγια;

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

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;

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

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;

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

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;

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

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;

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

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;

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

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).

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

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;

✏️ _____

✏️ _____

1️⃣ **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;

_____

2️⃣ **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;

_____

3️⃣ **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? _____

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

5️⃣ **Αναστοχασμός & Διαμοιρασμός.** Σχεδίασε ή γράψε πώς πιστεύεις ότι αυτός ο στόχος θα βοηθήσει εσένα και τους άλλους να νιώσετε:

🖍️ _____

✅ **Η υπόσχεσή μου:**

🖍️ _____

Υπογραφή: _____

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

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

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

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 φιλίας, 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–εκκινητές 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, εμψυχωτή) 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 κουκλοθέατρο/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.

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

- 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.

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	Μπίγκο Σχέσεων
Σύνδεση με το Πλαίσιο ThrivingSchools	Η δραστηριότητα υποστηρίζει τις **Σχέσεις (Relationships)** του PERMA, βοηθώντας τους μαθητές να γνωρίσουν καλύτερα τους συμμαθητές τους, να ανακαλύψουν κοινά ενδιαφέροντα και να αναγνωρίσουν καθημερινές συμπεριφορές που συμβάλλουν στη δημιουργία θετικών σχέσεων. **Στοιχείο PERMA:** Σχέσεις (Relationships), με έμφαση στη σύνδεση, την αλληλεπίδραση και την αίσθηση του ανήκειν. **Δεξιότητες SEL:** Κοινωνική επίγνωση, δεξιότητες σχέσεων, ενεργητική ακρόαση και επικοινωνία. **Πρακτικές SWPBS:** Ενίσχυση θετικών κοινωνικών συμπεριφορών, όπως η βοήθεια, η συμπερίληψη, η συνεργασία, η ενθάρρυνση και η εκτίμηση.
Διάρκεια	20–25 λεπτά
Ηλικιακό εύρος	10–12 ετών
Οργάνωση	Ατομικά και σε ολομέλεια
Χώρος	Τάξη, με δυνατότητα ελεύθερης και ασφαλούς μετακίνησης των μαθητών
Τύπος Δραστηριότητας	Κινητική και κοινωνική δραστηριότητα γνωριμίας, σύνδεσης και αναγνώρισης θετικών συμπεριφορών
Σύντομη Περιγραφή	Οι μαθητές χρησιμοποιούν μια **Κάρτα Μπίγκο Σχέσεων** με 16 διαφορετικές προτάσεις και κινούνται στην τάξη αναζητώντας συμμαθητές που μπορούν να απαντήσουν «ναι» σε καθεμία. Μέσα από σύντομες συζητήσεις ανακαλύπτουν κοινά στοιχεία και αναγνωρίζουν συμπεριφορές που ενισχύουν τις σχέσεις, όπως η ακρόαση, η βοήθεια, η συμπερίληψη, η συνεργασία, η ενθάρρυνση και η εκτίμηση. Στο τέλος, κάθε μαθητής επιλέγει μία συμπεριφορά που θα ήθελε να χρησιμοποιεί περισσότερο.

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

Στόχοι	Με την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, οι μαθητές θα μπορούν να: 1. **Ανακαλύπτουν** κοινά ενδιαφέροντα και εμπειρίες με διαφορετικούς συμμαθητές. 2. **Αναγνωρίζουν** καθημερινές συμπεριφορές που ενισχύουν τις θετικές σχέσεις. 3. **Εξασκούνται** στο να κάνουν ερωτήσεις και να ακούν προσεκτικά τους άλλους. 4. **Αναγνωρίζουν** ότι μπορούν να δημιουργούν συνδέσεις με διαφορετικούς ανθρώπους με πολλούς τρόπους. 5. **Επιλέγουν** μία θετική κοινωνική συμπεριφορά που θέλουν να εφαρμόζουν περισσότερο στην καθημερινότητά τους.
Απαραίτητο Υλικό/Πόροι	**Κάρτα Μπίγκο Σχέσεων** με 16 προτάσεις για κάθε μαθητή, μολύβι ή στυλό για κάθε μαθητή και πίνακας ή χαρτί παρουσίασης για την καταγραφή των συμπεριφορών που αναγνωρίζονται κατά τον αναστοχασμό.
Δραστηριότητες μαθήματος	# Δραστηριότητα 1: Μπίγκο Σχέσεων **Βήμα 1: Η αποστολή** **Χρόνος: 3 λεπτά** Ο/η εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε μαθητή μία κάρτα Μπίγκο. Εξηγεί: ***«Η αποστολή σας είναι να ανακαλύψετε περισσότερα πράγματα για τους ανθρώπους που βρίσκονται γύρω σας. Για κάθε κουτάκι πρέπει να βρείτε έναν συμμαθητή που μπορεί να απαντήσει "ναι".»*** Για παράδειγμα, αν το κουτάκι γράφει: **«Έχει βοηθήσει έναν συμμαθητή όταν δυσκολευόταν.»** ο/η μαθητής/μαθήτρια πρέπει να ρωτήσει κάποιον: ***«Έχεις βοηθήσει ποτέ έναν συμμαθητή όταν δυσκολευόταν;»*** Αν η απάντηση είναι ναι, γράφει το όνομά του στο κουτάκι. **Βήμα 2: Ώρα για μπίγκο!** **Χρόνος: 10–12 λεπτά** Τα παιδιά σηκώνονται και κινούνται ελεύθερα στην τάξη. **Κανόνες**

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

1. **Ρωτάμε, δεν μαντεύουμε και ακούμε προσεκτικά.**
2. **Το ίδιο όνομα μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο μία φορά.**
3. **Μιλάμε με διαφορετικούς ανθρώπους, όχι μόνο με τους φίλους μας.**

Στόχος μπορεί να είναι να συμπληρώσουν **μία σειρά 4 κουτιών**. Αν υπάρχει χρόνος, συνεχίζουν για δύο σειρές ή ολόκληρη την κάρτα. Δεν χρειάζεται να υπάρχει ένας «νικητής». Το Μπίγκο χρησιμοποιείται ως αφορμή για σύνδεση.

Βήμα 3: Τι ανακαλύψαμε;

Χρόνος: 5 λεπτά

Τα παιδιά επιστρέφουν στις θέσεις τους.

Ο/η εκπαιδευτικός δεν εστιάζει στο ποιος συμπλήρωσε τα περισσότερα κουτάκια.

Ρωτά:

- **«Ανακαλύψατε κάτι που δεν γνωρίζατε για κάποιον;»**
- **«Βρήκατε κάτι κοινό με κάποιον που δεν περιμένατε;»**
- **«Ποιες συμπεριφορές εμφανίστηκαν πολλές φορές στο Μπίγκο;»**
- **«Ποιες από αυτές πιστεύετε ότι βοηθούν περισσότερο τις σχέσεις μας;»**

Οι απαντήσεις μπορούν να καταγράφονται στον πίνακα:

- **ΑΚΟΥΩ**
- **ΒΟΗΘΩ**
- **ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΩ**
- **ΕΝΘΑΡΡΥΝΩ**
- **ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΑΙ**
- **ΔΕΙΧΝΩ ΕΚΤΙΜΗΣΗ**

Βήμα 4: Μία μικρή πρόκληση

Χρόνος: 3–5 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

	Κάθε μαθητή/μαθήτρια κοιτάζει ξανά την κάρτα Μπίγκο και επιλέγει **μία συμπεριφορά που θέλει να χρησιμοποιήσει περισσότερο** τις επόμενες ημέρες. Ολοκληρώνει: **«Αυτή την εβδομάδα θέλω να προσπαθήσω περισσότερο να...»** Δεν χρειάζεται να μοιραστεί την επιλογή του. **Κλείσιμο** Ο/η εκπαιδευτικός ολοκληρώνει: ***«Οι σχέσεις δεν χτίζονται μόνο με τους ανθρώπους που γνωρίζουμε ήδη καλά. Χτίζονται μέσα από μικρές καθημερινές πράξεις: όταν ακούμε, βοηθάμε, συμπεριλαμβάνουμε, συνεργαζόμαστε και δείχνουμε στους άλλους ότι τους υπολογίζουμε.»***
Αξιολόγηση	Η αξιολόγηση είναι **διαμορφωτική** και βασίζεται στην παρατήρηση της συμμετοχής και στον σύντομο αναστοχασμό. Ο/η εκπαιδευτικός παρατηρεί κατά πόσο οι μαθητές προσεγγίζουν διαφορετικούς συμμαθητές, κάνουν κατάλληλες ερωτήσεις, ακούν τις απαντήσεις και μπορούν να αναγνωρίσουν συμπεριφορές που υποστηρίζουν θετικές σχέσεις. Αξιοποιείται επίσης η συζήτηση στο Βήμα 3 και η προσωπική επιλογή συμπεριφοράς στο Βήμα 4. **Δεν αξιολογείται** πόσα τετράγωνα συμπλήρωσε κάθε μαθητής ούτε ποιος ολοκλήρωσε πρώτος το Μπίγκο.
Πρόσθετοι Πόροι (εφόσον εφαρμόζεται)	• Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press. • 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. • Wentzel, K. R. (2017). Peer relationships, motivation, and academic performance at school. In A. J. Elliot, C. S. Dweck, & D. S. Yeager (Eds.), *Handbook of competence and motivation: Theory and application* (2nd ed.). Guilford Press. • Allen, K. A., Kern, M. L., Vella-Brodrick, D., Hattie, J., & Waters, L. (2018). What schools need to know about fostering school belonging: A meta-analysis. *Educational Psychology Review, 30*, 1–34.

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	Αποστολή: Ο Κώδικας της Σύνδεσης
Σύνδεση με το Πλαίσιο ThrivingSchools	Η δραστηριότητα υποστηρίζει τις **Σχέσεις (Relationships)** του PERMA μέσα από τέσσερις σύντομες συνεργατικές αποστολές. Οι μαθητές εξασκούνται σε συγκεκριμένες συμπεριφορές που υποστηρίζουν θετικές σχέσεις: δείχνουν ενδιαφέρον, ακούν προσεκτικά, συμπεριλαμβάνουν τους άλλους και εκφράζουν εκτίμηση. **Στοιχείο PERMA:** Σχέσεις (Relationships), με έμφαση στη σύνδεση, την αμοιβαία προσοχή, τη συμμετοχή και το αίσθημα του ανήκειν. **Δεξιότητες SEL:** Κοινωνική επίγνωση, ενεργητική ακρόαση, επικοινωνία, συνεργασία και δεξιότητες σχέσεων. **Πρακτικές SWPBS:** Ρητή εξάσκηση θετικών κοινωνικών συμπεριφορών, συμπερίληψη όλων των μαθητών, θετική ανατροφοδότηση και αναγνώριση της συμβολής των άλλων.
Διάρκεια	20–25 λεπτά
Ηλικιακό εύρος	10–12 ετών
Οργάνωση	Ομάδες 4 μαθητών
Χώρος	Τάξη
Τύπος Δραστηριότητας	Βιωματική, συνεργατική δραστηριότητα
Σύντομη Περιγραφή	Οι μαθητές ολοκληρώνουν τέσσερις σύντομες αποστολές και ανακαλύπτουν σταδιακά τον **Κώδικα της Σύνδεσης**. Μέσα από ερωτήσεις, προσεκτική ακρόαση, συνεργασία και θετικά σχόλια εξασκούν τέσσερις βασικές συμπεριφορές: **ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΑΙ, ΑΚΟΥΩ, ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΩ, ΕΚΤΙΜΩ**. Στο τέλος, κάθε μαθητής επιλέγει μία από αυτές που θα ήθελε να εφαρμόζει περισσότερο στην καθημερινότητά του.
Στόχοι	Με την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, οι μαθητές θα μπορούν να:

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

	1. **Δείχνουν** ενδιαφέρον για τους άλλους μέσα από κατάλληλες ερωτήσεις. 2. **Ακούν** προσεκτικά και να θυμούνται πληροφορίες που μοιράζονται οι άλλοι. 3. **Δημιουργούν** χώρο ώστε όλα τα μέλη μιας ομάδας να συμμετέχουν. 4. **Εκφράζουν** συγκεκριμένη εκτίμηση για τη συμβολή των άλλων. **5. Αναγνωρίζουν** συγκεκριμένες καθημερινές συμπεριφορές που μπορούν να υποστηρίξουν θετικές σχέσεις.
Απαραίτητο Υλικό/Πόροι	Για κάθε ομάδα: • **4 Κάρτες Αποστολών** • **4 Κάρτες του Κώδικα της Σύνδεσης** με τις λέξεις ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΑΙ, ΑΚΟΥΩ, ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΩ και ΕΚΤΙΜΩ • 1 φύλλο Α4 και μαρκαδόροι ή μολύβια.
Δραστηριότητες μαθήματος	# Δραστηριότητα 2: Αποστολή: Ο Κώδικας της Σύνδεσης **Βήμα 1: Παρουσίαση της αποστολής** **Χρόνος: 2 λεπτά** Ο/η εκπαιδευτικός χωρίζει τους/τις μαθητές/μαθήτριες σε ομάδες των τεσσάρων και εξηγεί: ***«Η ομάδα σας έχει μία αποστολή. Πρέπει να ανακαλύψετε τον Κώδικα της Σύνδεσης. Για να τον βρείτε, θα ολοκληρώσετε τέσσερις μικρές αποστολές. Κάθε αποστολή θα σας αποκαλύπτει μία λέξη του κώδικα.»*** Δεν παρουσιάζει ακόμη τις τέσσερις λέξεις. Οι ομάδες ανοίγουν την πρώτη κάρτα. **Αποστολή 1: ΡΩΤΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ** **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

Ανακάλυψε κάτι για ένα άλλο μέλος της ομάδας που δεν γνώριζες ήδη. Κάθε μαθητής επιλέγει ένα άλλο μέλος και του κάνει μία ερώτηση. Μπορεί να ρωτήσει:

- ***«Τι σου αρέσει να κάνεις μετά το σχολείο;»***
- ***«Τι θα ήθελες να μάθεις να κάνεις;»***
- ***«Ποια δραστηριότητα απολαμβάνεις περισσότερο;»***
- ***«Αν μπορούσες να επισκεφθείς ένα μέρος, ποιο θα διάλεγες;»***
- ***«Σε τι πιστεύεις ότι είσαι καλός/ή;»***

Τα παιδιά μπορούν επίσης να δημιουργήσουν τη δική τους ερώτηση. Στο τέλος, κάθε μαθητής ολοκληρώνει: «Έμαθα ότι ο/η _____...»

Δεν χρειάζεται να αναφέρει κάτι προσωπικό. Αρκεί μία απλή πληροφορία που το άλλο παιδί αισθάνεται άνετα να μοιραστεί.

Πρώτο κομμάτι του κώδικα: Με την ολοκλήρωση της αποστολής, ο/η εκπαιδευτικός δίνει στην ομάδα την **πρώτη Κάρτα του Κώδικα της Σύνδεσης**:

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΑΙ - Μαθαίνω περισσότερα για τους ανθρώπους γύρω μου.

Αποστολή 2: ΘΥΜΑΣΑΙ;

Χρόνος: 4 λεπτά

Τώρα δοκιμάζεται πόσο προσεκτικά άκουσε η ομάδα. Κάθε παιδί λέει:

«Κάτι που μου αρέσει να κάνω είναι...»

Αφού μιλήσουν όλοι, ο/η εκπαιδευτικός ανακοινώνει:

«Τώρα έρχεται η πραγματική πρόκληση. Μπορείτε να θυμηθείτε τι είπε κάποιος άλλος;» Κάθε μαθητής πρέπει να αναφέρει **ένα πράγμα που θυμάται από όσα είπε ένα άλλο μέλος της ομάδας**. Δεν επιτρέπεται να μιλήσει για τον εαυτό του. Για παράδειγμα:

- ***«Θυμάμαι ότι η Μαρία είπε ότι της αρέσει να ζωγραφίζει.»***

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 Αντρέας είπε ότι του αρέσει να παίζει ποδόσφαιρο.»***

Δεύτερο κομμάτι του κώδικα: Όταν όλοι καταφέρουν να θυμηθούν κάτι, η ομάδα λαμβάνει την δεύτερη **Κάρτα του Κώδικα της Σύνδεσης**:

ΑΚΟΥΩ - Δίνω προσοχή σε αυτά που μοιράζονται οι άλλοι.

Ο/η εκπαιδευτικός δεν χρειάζεται σε αυτό το σημείο να εξηγήσει την «ενεργητική ακρόαση». Η ίδια η αποστολή επιτρέπει στα παιδιά να βιώσουν τη σημασία της.

Αποστολή 3: ΟΛΟΙ ΜΕΣΑ!

Χρόνος: 5 λεπτά

Κάθε ομάδα παίρνει ένα φύλλο Α4 και μαρκαδόρους.

Η αποστολή

«Έχετε 3 λεπτά για να δημιουργήσετε ένα όνομα και ένα σύμβολο για την ομάδα σας.» Υπάρχει όμως ένας βασικός κανόνας: Κάθε μέλος πρέπει να προτείνει τουλάχιστον μία ιδέα και στην τελική δημιουργία πρέπει να υπάρχει κάτι από τις ιδέες ΟΛΩΝ.

Δεν κερδίζει η πιο όμορφη ή δημιουργική ομάδα. Η αποστολή ολοκληρώνεται όταν η ομάδα μπορεί να δείξει **ποια ιδέα πρόσφερε κάθε μέλος**. Ο/η εκπαιδευτικός κάνει έναν γρήγορο έλεγχο:

- «Ακούστηκε τουλάχιστον μία ιδέα από όλους;»
- «Χρησιμοποιήσατε κάτι από την ιδέα κάθε μέλους;»

Τρίτο κομμάτι του κώδικα: Η ομάδα λαμβάνει την τριτη **Κάρτα του Κώδικα της Σύνδεσης**:

ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΩ

Δίνω χώρο σε όλους να συμμετέχουν και να προσφέρουν τις ιδέες τους.

Αποστολή 4: ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΣΥΝΔΕΣΗΣ

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

Χρόνος: 4 λεπτά

Η τελευταία αποστολή εστιάζει στην εκτίμηση. Κάθε παιδί στρέφεται στο άτομο που βρίσκεται στα δεξιά του. Έχει λίγα δευτερόλεπτα να σκεφτεί κάτι συγκεκριμένο και θετικό που παρατήρησε σε αυτό το παιδί κατά τη διάρκεια των αποστολών. Για παράδειγμα:

- ***«Μου άρεσε η ιδέα που έδωσες για το σύμβολο.»***
- ***«Με άκουσες όταν μιλούσα.»***
- ***«Βοήθησες την ομάδα όταν κολλήσαμε.»***
- ***«Έκανες χώρο για να πούμε όλοι την ιδέα μας.»***
- ***«Μου άρεσε που μας έκανες να γελάσουμε.»***

Αποφεύγουμε γενικές φράσεις όπως: «Είσαι τέλειος/α.»

Το θετικό σχόλιο αφορά κάτι που πραγματικά παρατήρησαν. Με αυτή τη διάταξη κάθε παιδί δίνει και λαμβάνει ένα θετικό μήνυμα.

Τέταρτο κομμάτι του κώδικα: Η ομάδα λαμβάνει την τέταρτη **Κάρτα του Κώδικα της Σύνδεσης**:

ΕΚΤΙΜΩ - Δείχνω στους άλλους ότι παρατηρώ και εκτιμώ όσα προσφέρουν.

Τελική Αποστολή: ΞΕΚΛΕΙΔΩΣΤΕ ΤΟΝ ΚΩΔΙΚΑ

Χρόνος: 4–5 λεπτά

Οι ομάδες τοποθετούν μπροστά τους τις τέσσερις κάρτες:

- ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΑΙ
- ΑΚΟΥΩ
- ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΩ
- ΕΚΤΙΜΩ

Ο **Κώδικας της Σύνδεσης** έχει ολοκληρωθεί.

Ο/η εκπαιδευτικός δεν εξηγεί αμέσως τι σημαίνει. Ζητά πρώτα από τα παιδιά να σκεφτούν όσα μόλις έκαναν:

- ***«Τι κοινό είχαν και οι τέσσερις αποστολές;»***
- ***«Πώς καταλαβαίνουμε ότι κάποιος μας υπολογίζει όταν είμαστε σε μια ομάδα;»***

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

- ***«Πώς αισθανθήκατε όταν κάποιος θυμήθηκε κάτι που είχατε πει;»***
- ***«Τι άλλαξε όταν έπρεπε να χρησιμοποιηθεί μια ιδέα από κάθε μέλος;»***
- ***«Ποια από τις τέσσερις πράξεις πιστεύετε ότι θα μπορούσαμε να κάνουμε πιο συχνά στην τάξη;»***

Δεν χρειάζεται να απαντήσουν όλες οι ομάδες σε όλες τις ερωτήσεις. Ο/η εκπαιδευτικός επιλέγει 2–3 απαντήσεις ώστε το κλείσιμο να παραμείνει σύντομο.

Η δική μου μικρή αποστολή

Κάθε μαθητής επιλέγει **μία μόνο λέξη** από τον Κώδικα:

1. **ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΑΙ**
2. **ΑΚΟΥΩ**
3. **ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΩ**
4. **ΕΚΤΙΜΩ**

και ολοκληρώνει: **«Αυτή την εβδομάδα θέλω να προσπαθήσω περισσότερο να...»**

Δεν χρειάζεται να μοιραστεί την επιλογή του με την τάξη.

Κλείσιμο

Ο/η εκπαιδευτικός ολοκληρώνει: ***«Οι σχέσεις χτίζονται μέσα από μικρές πράξεις που κάνουμε κάθε μέρα. Όταν ενδιαφερόμαστε να γνωρίσουμε τους άλλους, ακούμε όσα έχουν να πουν, δίνουμε χώρο σε όλους να συμμετέχουν και δείχνουμε ότι εκτιμούμε όσα προσφέρουν, βοηθάμε τους ανθρώπους γύρω μας να αισθάνονται ότι τους υπολογίζουμε και ότι ανήκουν στην ομάδα.»***

Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό

Η δραστηριότητα δεν αξιολογεί ποιος είναι «καλός φίλος» ή ποιος έχει περισσότερες κοινωνικές σχέσεις. Αποφεύγουμε ερωτήσεις για κολλητούς φίλους, δημοτικότητα ή προσωπικές σχέσεις. Στόχος είναι να εξασκηθούν συγκεκριμένες συμπεριφορές που μπορούν να Ικχρησιμοποιήσουν όλα τα παιδιά.

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

Αξιολόγηση	Η αξιολόγηση είναι **διαμορφωτική** και βασίζεται στην παρατήρηση των συμπεριφορών που εξασκούνται κατά τη διάρκεια των αποστολών. Ο/η εκπαιδευτικός παρατηρεί κατά πόσο οι μαθητές κάνουν ερωτήσεις με ενδιαφέρον, ακούν προσεκτικά, θυμούνται όσα μοιράζονται οι άλλοι, δημιουργούν χώρο για τη συμμετοχή όλων και εκφράζουν συγκεκριμένη εκτίμηση. Αξιοποιείται επίσης ο σύντομος αναστοχασμός της τελικής αποστολής. **Δεν αξιολογείται** ποιος μαθητής έχει περισσότερους φίλους, είναι πιο δημοφιλής ή θεωρείται «καλός φίλος».
Πρόσθετοι Πόροι (εφόσον εφαρμόζεται)	• Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press. • 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. • Wentzel, K. R. (2017). Peer relationships, motivation, and academic performance at school. In A. J. Elliot, C. S. Dweck, & D. S. Yeager (Eds.), *Handbook of competence and motivation: Theory and application* (2nd ed.). Guilford Press. • Allen, K. A., Kern, M. L., Vella-Brodrick, D., Hattie, J., & Waters, L. (2018). What schools need to know about fostering school belonging: A meta-analysis. *Educational Psychology Review, 30*, 1–34.

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

Παράρτημα

Δραστηριότητα 1: Μπίγκο Σχέσεων



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: ΑΠΟΣΤΟΛΗ «Ο ΚΩΔΙΚΑΣ ΤΗΣ ΣΥΝΔΕΣΗΣ»



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