

Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας - Ο κόσμος γύρω μας

🕒 45 λεπτά

Μαθησιακοί Στόχοι

Φροντίζουμε τον εαυτό μας και την τάξη μας

Τι μαθαίνουμε

- Μαθαίνουμε ότι η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας μάς υπενθυμίζει να φροντίζουμε σκέψεις, συναισθήματα και σχέσεις. 🧠💛
- Αναγνωρίζουμε και ονομάζουμε απλά συναισθήματα σε καθημερινές καταστάσεις.
- Λέμε με λόγια ή με εικόνα τι μπορεί να μας βοηθά όταν νιώθουμε δύσκολα.
- Ακούμε με σεβασμό και προτείνουμε μια φιλική πράξη που κάνει την τάξη μας ασφαλή και υποστηρικτική.
- Εκφραζόμαστε προφορικά, με ζωγραφιά ή με σύντομη φράση.

Χαρακτηριστικά της τάξης

- Εργαζόμαστε σε 5 σταθερές ομάδες των 5, με ορατούς ρόλους: συντονισμός, χρόνος, υλικά, καταγραφή, παρουσίαση.
- Ξεκινάμε με τον κανόνα «Ακούμε – σεβόμαστε – δεν κοροϊδεύουμε». Χρησιμοποιούμε ήσυχο οπτικό σήμα για επαναφορά της προσοχής και επαινούμε τη συνεργασία.
- Αξιοποιούμε παραδείγματα από οικογένειες και κοινότητες της Ελλάδας και της Αλβανίας, χωρίς γενικεύσεις ή στερεότυπα.

Χαρακτηριστικά των μαθητών

- Δίνουμε μία οδηγία κάθε φορά, οπτικό πρόγραμμα στον πίνακα και σύντομα χρονικά βήματα για ενίσχυση της συγκέντρωσης.
- Προσφέρουμε ασφαλείς φράσεις διαλόγου και συγκεκριμένους ρόλους, ώστε να εξασκούμε στη συνεργασία.
- Εξασφαλίζουμε προσβάσιμα υλικά στο θρανίο, επιλογή καθιστής συμμετοχής και ισότιμη συμβολή χωρίς απαίτηση κίνησης ή γραφής.

Βίωμα

Ας εξερευνήσουμε! 🌀 Το σακίδιο των συναισθημάτων

Παιχνίδι ρόλων σε ομάδες • 10 λεπτά

- Ο εκπαιδευτικός δείχνει, χωρίς αρχική εξήγηση, τέσσερις εικόνες από τους ψηφιακούς πόρους: χαρά, λύπη, ανησυχία, θυμό. Υπενθυμίζουμε: «Μιλάμε με καλοσύνη και μπορούμε να επιλέξουμε να μη μοιραστούμε προσωπικά πράγματα».
- Κάθε ομάδα παίρνει από το σχολικό βιβλίο μία σύντομη, ουδέτερη κατάσταση: «Ξεχάσαμε μια εργασία», «Μας κάλεσαν σε παιχνίδι», «Ακούσαμε κοροϊδευτικό σχόλιο», «Μας βοήθησαν σε κάτι δύσκολο», «Αλλάξαμε θέση στην τάξη». Διαλέγουμε μία εικόνα συναισθήματος και μία κάρτα βοήθειας που δημιουργούμε με υλικά χειροτεχνίας: ανάσα, διάλειμμα, κουβέντα με έμπιστο ενήλικο, φιλική λέξη.
- Παρουσιάζουμε από το θρανίο ένα «παγωμένο στιγμιότυπο» ή το περιγράφουμε προφορικά. Μπορούμε να δείξουμε την επιλογή μας με κάρτα, ψηφιακή εικόνα ή με καταγραφή από συμμαθητή. Δεν χρειάζεται μετακίνηση ή λεπτός χειρισμός.

Ερωτήσεις παρατήρησης

- Τι δείχνει το πρόσωπο ή το σώμα στο στιγμιότυπό μας;
- Ποια κάρτα βοήθειας διαλέξαμε;
- Τι μπορεί να κάνει μια φιλική ομάδα εκείνη τη στιγμή;

Σημειώσεις διευκόλυνσης

Χρησιμοποιούμε οπτικό χρονομετρητή και σύντομο σήμα σιωπής. Δεν ζητάμε προσωπικές αποκαλύψεις ούτε ερμηνεύουμε συναισθήματα ως «σωστά» ή «λάθος». Κρατάμε τις κάρτες και τα στιγμιότυπα για τις επόμενες φάσεις. Παρεμβαίνουμε ήρεμα και διακριτικά σε τυχόν κοροϊδία, επαναφέροντας τον κοινό κανόνα.

Αναστοχασμός

Τι παρατηρήσαμε και πώς το νιώσαμε;

Κύκλος σκέψων από το θρανίο • 12 λεπτά

- Κοιτάζουμε ξανά τα στιγμιότυπα και τις κάρτες βοήθειας. Κάθε ομάδα συμπληρώνει προφορικά ή με σύμβολα στον πίνακα: «Παρατηρήσαμε...», «Μπορεί να ένιωθε...», «Βοηθά όταν...».
- Μοιραζόμαστε μία σκέψη ανά ομάδα με τη σειρά. Χρησιμοποιούμε τις φράσεις: «Συμφωνούμε γιατί...», «Σκεφτόμαστε και κάτι άλλο...», «Ας ακούσουμε...».

- Κάνουμε όλοι μια σύντομη καθιστή παύση: παίρνουμε δύο αργές ανάσες και διαλέγουμε με κάρτα ή με δάχτυλο ποια βοήθεια θα ήταν χρήσιμη σε μία κατάσταση. Η συμμετοχή μπορεί να είναι σιωπηλή.

Βασικές ερωτήσεις

- Τι συνέβη στα στιγμιότυπά μας;
- Ποια σημάδια μάς βοήθησαν να σκεφτούμε ένα συναίσθημα;
- Γιατί μπορεί δύο παιδιά να νιώσουν διαφορετικά στην ίδια κατάσταση;
- Γιατί μια ήρεμη κουβέντα ή μια ανάσα μπορεί να βοηθήσει;

Σημειώσεις διευκόλυνσης

Δεχόμαστε όλες τις κατάλληλες απαντήσεις και ξεχωρίζουμε το συναίσθημα από τη συμπεριφορά: όλα τα συναισθήματα χωρούν, ενώ επιλέγουμε ασφαλείς και σεβαστικές πράξεις. Δίνουμε χρόνο αναμονής, περιορίζουμε τα ερεθίσματα και ενισχύουμε συγκεκριμένα την ακρόαση και την εναλλαγή σειράς.

Εννοιολόγηση

Από την εμπειρία στη φροντίδα της ψυχικής υγείας

Χτίζουμε τον χάρτη «Νιώθουμε – Μιλάμε – Βοηθιόμαστε» • 13 λεπτά

- Ο εκπαιδευτικός συνθέτει στον πίνακα έναν εικονογραφημένο χάρτη από όσα παρατηρήσαμε: **Συναίσθημα** → **Σήμα** → **Ασφαλής βοήθεια**. Συνδέουμε τις κάρτες των ομάδων με τις λέξεις χαρά, λύπη, ανησυχία και θυμός.
- Διατυπώνουμε μαζί: «Η ψυχική υγεία αφορά το πώς νιώθουμε, σκεφτόμαστε και σχετιζόμαστε. Τη φροντίζουμε όταν αναγνωρίζουμε όσα νιώθουμε, μιλάμε με ανθρώπους που εμπιστευόμαστε και φερόμαστε με καλοσύνη». Μαθαίνουμε ότι η 10η Οκτωβρίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας.
- Διαβάζουμε μία σύντομη φράση από το σχολικό βιβλίο για συνεργασία και φροντίδα του κόσμου γύρω μας. Συμπληρώνουμε προφορικά: «Όπως φροντίζουμε έναν κοινό χώρο, έτσι φροντίζουμε και το κλίμα της τάξης μας με...». Καταγράφουμε ή υπαγορεύουμε μία λέξη στον χάρτη.

Βασικές ερωτήσεις

- Ποια τρία βήματα μάς βοηθούν όταν ένα συναίσθημα γίνεται δυνατό;

- Ποιοι ενήλικες στο σχολείο και στο σπίτι μπορούν να μας ακούσουν;
- Πώς συνδέεται η καλοσύνη στην τάξη με την ψυχική μας υγεία;

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό

Χρησιμοποιούμε απλή, μη στιγματιστική γλώσσα και αποφεύγουμε διαγνώσεις ή συμβουλές θεραπείας. Τονίζουμε ότι όταν μια δυσκολία επιμένει ή μας φοβίζει, μιλάμε σε έμπιστο ενήλικα. Ο χάρτης παραμένει ορατός ως κοινή υπενθύμιση και προσφέρεται σε μεγάλη γραμματοσειρά ή ψηφιακή προβολή.

Εφαρμογή

Κάνουμε την τάξη μας πιο υποστηρικτική

Η μικρή μας υπόσχεση φροντίδας • 10 λεπτά

- Κάθε ομάδα επιλέγει μία νέα κατάσταση: «Ένα παιδί μένει μόνο στο διάλειμμα», «Μια εργασία μας δυσκολεύει», «Κάποιος μιλά αλβανικά με την οικογένειά του και δέχεται σχόλιο», «Ένας συμμαθητής χρειάζεται περισσότερο χρόνο ή προσβάσιμη θέση». Σχεδιάζουμε μία φιλική απάντηση με το μοτίβο: «Παρατηρούμε... / Λέμε... / Ζητάμε βοήθεια από...».
- Δημιουργούμε μία μικρή αφίσα, ηχητικό μήνυμα ή προφορική παρουσίαση με διαθέσιμα υλικά χειροτεχνίας, ψηφιακούς πόρους ή οπτικοακουστικά μέσα. Όλες οι εργασίες γίνονται καθιστά· ένας συμμαθητής μπορεί να καταγράψει ή να παρουσιάζει για την ομάδα.
- Παρουσιάζουμε σε μία πρόταση και ψηφίζουμε με κάρτα την κοινή υπόσχεση: «Στην τάξη μας ακούμε, μιλάμε με καλοσύνη και ζητάμε βοήθεια». Κλείνουμε με σύντομη αυτοαξιολόγηση: δείχνουμε ποια κάρτα βοήθειας θα θυμόμαστε.

Βασικές ερωτήσεις

- Τι μπορούμε να πούμε ώστε να δείξουμε ότι ακούμε;
- Ποια πράξη κάνει την ομάδα μας πιο ασφαλή για όλους;
- Πότε είναι καλό να ζητάμε βοήθεια από έναν έμπιστο ενήλικα;

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό

Ελέγχουμε γρήγορα την κατανόηση από το μοτίβο των τριών βημάτων και την τελική κάρτα. Επιβραβεύουμε συγκεκριμένες, εφικτές προτάσεις. Αν εμφανιστεί επίμονη δυσκολία συμπεριφοράς, την αντιμετωπίζουμε ιδιωτικά μετά τη δραστηριότητα και ακολουθούμε τη συνεργασία σχολείου–οικογένειας όπου χρειάζεται.

Διαφοροποίηση

Πολλαπλές διαδρομές συμμετοχής και έκφρασης

Υποστήριξη για μαθητές που χρειάζονται περισσότερη καθοδήγηση

- Δίνουμε κάρτες με εικόνα και μία λέξη, έτοιμα λεκτικά πλαίσια («Νιώθουμε...», «Μας βοηθά...») και μία οδηγία τη φορά.
- Τοποθετούμε οπτικό πρόγραμμα και χρονομετρητή στον πίνακα. Προσφέρουμε ήσυχη θέση κοντά στον εκπαιδευτικό, σύντομα διαλείμματα προσοχής και επιπλέον χρόνο.
- Χρησιμοποιούμε προκαθορισμένο συνεργάτη και ρόλους, ώστε να εξασκούμαστε σε ασφαλή εναλλαγή λόγου.

Επεκτάσεις για μαθητές που είναι έτοιμοι για περισσότερη πρόκληση

- Δημιουργούμε ένα δεύτερο σύνθημα για την αφίσα με αιτιολόγηση: «Επιλέγουμε αυτή την πράξη επειδή...».
- Συγκρίνουμε δύο διαφορετικές βοηθητικές επιλογές και εξηγούμε ποια ταιριάζει καλύτερα σε κάθε κατάσταση, χωρίς να κρίνουμε το συναίσθημα.

Προσαρμογές για κινητικές αναπηρίες

- Διατηρούμε όλα τα υλικά, τις κάρτες και τις ψηφιακές συσκευές σε προσβάσιμη θέση στο θρανίο· δεν απαιτούμε όρθια στάση, μετακίνηση ή χειροτεχνική ακρίβεια.
- Επιλέγουμε ισοδύναμη συμμετοχή: προφορική απάντηση, δείξιμο κάρτας, ψηφιακή επιλογή, υπαγόρευση σε συμμαθητή ή χρήση μετατροπής φωνής σε κείμενο.
- Προβλέπουμε μεγάλη γραμματοσειρά, προσαρμοσμένα εργαλεία γραφής όπου υπάρχουν και ευέλικτο χρόνο ολοκλήρωσης, με ίδιους μαθησιακούς στόχους.

Πολυγλωσσική υποστήριξη

- Συνδέουμε κάθε βασική λέξη με εικόνα και επιτρέπουμε αρχική συζήτηση στην ελληνική ή την αλβανική γλώσσα μέσα στην ομάδα.
- Χρησιμοποιούμε δίγλωσσο λεξιλόγιο που δημιουργούμε στον πίνακα με τη συμβολή των παιδιών: συναίσθημα, βοήθεια, καλοσύνη, σεβασμός.
- Δεχόμαστε απάντηση με εικόνα, χειρονομία ή απλή ελληνική φράση και αναδιατυπώνουμε με σεβασμό χωρίς διόρθωση που διακόπτει τη συμμετοχή.