



Περιεχόμενα

Πρόλογος	11
----------	----



Γνωριμία με την ομάδα	15
-----------------------	----



Γνωριμία με τα συναισθήματα	23
-----------------------------	----



Η σχέση ανάμεσα στις σκέψεις και στα συναισθήματα	37
---	----



Μαθαίνοντας να αντιμετωπίζουμε τις ανησυχίες μας	
Βήματα 1 & 2	49



Γνωριμία με τις σκέψεις μας	
Βήματα 3 & 4	59



Δημιουργούμε Σχέδια Δράσης για τις δύσκολες καταστάσεις	
Βήμα 5Α	71



Μαθαίνουμε να νικάμε τις δυσκολίες με Σχέδια Δράσης	
Βήμα 5Β	83



Η Σκαλίτσα της Επιτυχίας – Επιβραβεύω τον εαυτό μου	
Βήμα 6	93



Τα Φιλαράκια και το Σχέδιο για να νικάμε τις ανησυχίες!	
Βήματα 7 & 8	105



Επαναληπτικές δραστηριότητες	113
------------------------------	-----



Πρόλογος

Η δημιουργία αυτού του προγράμματος βασίστηκε στο κίνημα της συναισθηματικής και κοινωνικής αγωγής των παιδιών, η οποία έχει ως κύριο στόχο τη διαχείριση του συναισθήματος. Οι συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών μπορούν να καλλιεργηθούν, ώστε τα παιδιά να ενσωματώσουν τα πλεονεκτήματα αυτών των δεξιοτήτων, που έχουν άμεση σχέση με την ευημερία και την επιτυχία τους στη ζωή. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα στοχεύει στην προαγωγή της συναισθηματικής ανθεκτικότητας. Η συναισθηματική ανθεκτικότητα είναι μια ικανότητα η οποία επιτρέπει σε ένα άτομο, μια ομάδα ή μια κοινότητα να εμποδίζει, να ελαχιστοποιεί ή να υπερνικά τις καταστροφικές συνέπειες μιας δύσκολης κατάστασης. Στοχεύει στην αντιμετώπιση, από τη μια μεριά, εκείνων των χαρακτηριστικών και συμπτωμάτων που την αναχαιτίζουν, και από την άλλη, στην ενίσχυση εκείνων των χαρακτηριστικών που την ενδυναμώνουν. Αυτό επιτυγχάνεται με την εκμάθηση τρόπων μείωσης του άγχους, αλλά και ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης. Το προτεινόμενο πρόγραμμα προαγωγής της συναισθηματικής ανθεκτικότητας μπορεί να εφαρμοστεί από τους εκπαιδευτικούς, τους γονείς και άλλους ενήλικους που παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή των παιδιών.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν

- να κατανοήσουν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι μαθητές στη συναισθηματική τους ανάπτυξη·
- να βοηθήσουν συγκεκριμένους μαθητές που έχουν ανάγκη ενίσχυσης και συναισθηματικής στήριξης·
- να αξιολογήσουν τους μαθητές τους σε σχέση με τις συναισθηματικές δυσκολίες που, ενδεχομένως, αντιμετωπίζουν·
- να αξιοποιήσουν το προτεινόμενο υλικό ή ακόμη και να τροποποιήσουν τις δραστηριότητες ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών τους·
- να καλλιεργήσουν τη συναισθηματική ανθεκτικότητα μέσω διαφόρων μαθημάτων που διδάσκουν και τέλος,
- να χρησιμοποιήσουν το πρόγραμμα στο πλαίσιο της ευέλικτης ζώνης του αναλυτικού προγράμματος.

Οι γονείς και οι άλλοι σημαντικοί ενήλικοι μπορούν

- να χρησιμοποιήσουν τις προτεινόμενες ενότητες για να βοηθήσουν το παιδί να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες που συναντά·
- να επιλέξουν εκείνες τις δραστηριότητες που ανταποκρίνονται αποκλειστικά στις ανάγκες του παιδιού·
- σε συνεργασία με το σχολείο να χρησιμοποιήσουν παραδείγματα από την καθημερινή ζωή των παιδιών.

Αναλυτικότερα, το περιεχόμενο του προγράμματος περιλαμβάνει

- γνωριμία με τα συναισθήματα, διάκριση των διαφορετικών συναισθημάτων και τρόπους εκδήλωσής τους·
- κατανόηση της σχέσης ανάμεσα στα συναισθήματα, στη σκέψη και στη συμπεριφορά·
- γνωριμία με τον τρόπο που βιώνονται τα συναισθήματα-σημάδια που στέλνει το σώμα και ασκήσεις χαλάρωσης·
- γνωριμία με τις σκέψεις (βοηθητικές ή μη σκέψεις)·
- αλλαγή αρνητικών σκέψεων και εκπαίδευση των παιδιών στην εξεύρεση τρόπων αντιμετώπισης των αγχογόνων καταστάσεων·
- εκπαίδευση στον τρόπο επίλυσης προβλημάτων και σταδιακή έκθεση στην αγχογόνο κατάσταση.

Το πρόγραμμα βασίζεται στη θεωρία της Γνωσιακής-Συμπεριφοριστικής Θεραπείας (ΓΣΘ) για την προαγωγή της συναισθηματικής ανθεκτικότητας των παιδιών με γνώμονα, πάντοτε, το επίπεδο της νοητικής τους ανάπτυξης. Συνήθως εφαρμόζεται σε παιδιά ηλικίας από 9-12 ετών και στοχεύει στην εκμάθηση τρόπων εντοπισμού και επεξεργασίας των αρνητικών και αγχογόνων σκέψεων που ελλοχεύουν ως αποτέλεσμα της καθημερινότητάς τους, καθώς και στον εφοδιασμό τους με νέες δεξιότητες για την αντιμετώπιση των παραπάνω δυσκολιών.