

Ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα για παιδιά

Θέμα: Κοινωνικές δεξιότητες

Καραντζά Ιωάννα (1061521)

Σωτηροπούλου Χριστίνα (1061541)

Ορισμός

Οι κοινωνικές δεξιότητες είναι το σύνολο των ικανοτήτων που επιτρέπουν στο άτομο να δημιουργεί και να διατηρεί θετικές κοινωνικές σχέσεις. Συμβάλλουν στην αποδοχή του από τους ομηλικούς του και στην ικανοποιητική σχολική του προσαρμογή και του επιτρέπουν να αλληλεπιδρά αποτελεσματικά με το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον (Walker 1983).

Το πλαίσιο του Προγράμματος

- Πρόγραμμα παρέμβασης (δευτερογενής παρέμβαση)
- Σκοπός του προγράμματος: Η ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων των παιδιών για την διευκόλυνση της καθημερινότητάς τους και την ομαλή ένταξή τους στο κοινωνικό σύνολο.
- Επιλογή των μελών: Επιλέχθηκαν τα παιδιά που σημείωσαν χαμηλές επιδόσεις σε ερωτηματολόγια που μοιράστηκαν για τις κοινωνικές δεξιότητες. Οι κοινωνικές δεξιότητες μετρήθηκαν με την κλίμακα αξιολόγησης των κοινωνικών δεξιοτήτων Self-Report Social Skills Rate των Danielson, και Phelps (2003, όπ. ανάφ. στο Βασιλόπουλος, Μπρούζος, & Μπαούρδα, 2016)
- Αριθμός συμμετεχόντων: 8
- Ηλικία των μελών: 10-11 ετών (Ε, 'ΣΤ' Δημοτικού)
- Αριθμός συναντήσεων: 7
- Συναντήσεις: 1 φορά την εβδομάδα αμέσως μετά το πέρας της τελευταίας ώρας των σχολικών μαθημάτων σε κάποια σχολική αίθουσα
- Διάρκεια συναντήσεων: 45 λεπτά
- Για τη συμμετοχή των παιδιών στο πρόγραμμα δόθηκε η γραπτή συναίνεση των γονέων τους.

1^η Συνάντηση: Η γνωριμία

Στόχοι:

Να κατανοήσουν τα μέλη την αξία συμμετοχής τους στην ομάδα.

Να γνωριστούν τα μέλη μεταξύ τους και με τον συντονιστή.

Να θέσουν τους κανόνες της ομάδας, να αναγνωρίσουν την αξία και την τήρηση των κανόνων.

Άνοιγμα: Καλωσορίζουμε τα μέλη και τα ενημερώνουμε για τους στόχους της σημερινής συνάντησης .

1η δραστηριότητα. Ποιον κρύβει η κουβέρτα; (10λ.)

- Η ομάδα στέκεται σε κύκλο και ένας-ένας με τη σειρά λέει το όνομά του. Αφού τρέξουν για λίγο στο χώρο, σταματούν και κάθονται κουλουριασμένοι στο έδαφος με κλειστά μάτια. Ο συντονιστής σκεπάζει με μια κουβέρτα κάποιον από τα μέλη της ομάδας και ζητά από τους υπόλοιπους να ανοίξουν τα μάτια και να πουν ποιον κρύβει από κάτω η κουβέρτα.

2η δραστηριότητα. Killer. (10λ.)

- Τα μέλη της ομάδας περπατούν στο χώρο. Ξεκινά ένας (killer) με τα χέρια σε πρόταση μετακινείται προς κάποιον άλλον (το θύμα) για να τον «πνίξει». Το θύμα γλιτώνει αν φωνάξει το όνομα κάποιου μέλους της ομάδας. Χάνει αν δεν προφτάσει να αντιδράσει και βγαίνει από το παιχνίδι. Αυτός που άκουσε το όνομά του γίνεται «killer» και το παιχνίδι συνεχίζεται. Μετακινούνται στο χώρο με βήματα (δεν επιτρέπεται το τρέξιμο).

3η δραστηριότητα. Δημιουργούμε κανόνες. (15λ.)

- Τα μέλη χωρίζονται σε δυάδες και ο συντονιστής παρέχει λέξεις κλειδιά (συνέπεια, σεβασμός, υπομονή) για να βοηθήσει τα μέλη στην καταγραφή των κανόνων. Επεξεργάζονται τους κανόνες σε ομάδες με τη βοήθεια του συντονιστή. Κάθε ζευγάρι επιλέγει έναν κανόνα και τον καταγράφει σε χρωματιστά χαρτόνια με μαρκαδόρους. Έπειτα, τα κολλούν στον τοίχο και δεσμεύονται στην τήρησή τους, εφόσον επιλέχθηκαν ως χρήσιμοι και σημαντικοί για την πορεία της ομάδας.

Κλείσιμο/ επεξεργασία (10λ.)

Συνοψίζουμε την συνάντηση συγχάιροντας τα μέλη της ομάδας για τη συνεργασία τους. Συζητάμε τι θα κρατήσουμε και τι μάθαμε από τις δραστηριότητες. Τι κερδίσαμε από τη συμμετοχή μας στην ομάδα; Γιατί οι κανόνες είναι χρήσιμοι; Γιατί μπορεί να μας δυσκολεύουν; Ρωτάμε τα μέλη τι προσδοκούν από την ομάδα.

2^η συνάντηση: Πώς θα μπορούσες χωρίς να μιλήσεις

Στόχοι:

Να κατανοήσουν την αξία της επικοινωνίας.

Να αναγνωρίζουν στοιχεία μη λεκτικής επικοινωνίας.

Να εξοικειωθούν με τη χρήση εναλλακτικών τρόπων επικοινωνίας.

Άνοιγμα: Καλωσορίζουμε τα μέλη της ομάδας και ενημερώνουμε για τους στόχους της δεύτερης συνάντησής μας.

1η δραστηριότητα. Έτοιμος για βόλτα (15λ.)

- Ο συντονιστής αφηγείται μια ιστορία. Κατά τη διάρκεια της αφήγησης τα μέλη κινούνται στο χώρο ρυθμικά εκφράζοντας μη λεκτικά όσα ακούν (κινήσεις σώματος, χειρονομίες, εκφράσεις προσώπου). Ενώ κινούνται ακούγεται μουσική με εναλλαγές στην ένταση και την ταχύτητα του ρυθμού. (Παράδειγμα ξεκινώ από το σπίτι και έχει ζέστη και καλό καιρό. Νιώθω χαρά. Ξαφνικά αρχίζει να βρέχει και κρυώνω. Τρέχω να προστατευτώ από την βροχή. Ο αέρας με παρασέρνει. κλπ)

2η δραστηριότητα. Χαλασμένο τηλέφωνο – Σκίτσο (15λ.)

- Έξι μέλη στέκονται δίπλα - δίπλα , αρχίζουν να λένε το ένα μετά το άλλο μια λέξη (που ορίζεται από τον συντονιστή και είναι λέξη περιεχομένου) στο αυτί του διπλανού τους χωρίς τα άλλα παιδιά να ακούσουν την λέξη. Ο τελευταίος παίχτης ζωγραφίζει σε άσπρο πίνακα με μαρκαδόρο την λέξη. Τα δυο μέλη που δεν συμμετείχαν αναλαμβάνουν να μαντέψουν τη ζωγραφισμένη λέξη. Στη συνέχεια τα μέλη αλλάζουν ρόλους ώστε να περάσουν όλοι από όλες τις θέσεις. Τέλος, τα μέλη επιβεβαιώνουν ή αποκαλύπτουν τη λέξη.

Κλείσιμο/ επεξεργασία: (5λ.) Συζήτηση. Κάθε μέλος δηλώνει τι του άρεσε περισσότερο από τις δραστηριότητες και με ποιον επικοινωνήσε καλύτερα. Έπειτα, ο συντονιστής καθοδηγεί τη συζήτηση με ερωτήσεις. Πώς αισθανθήκατε με τις δραστηριότητες; Τι σας δυσκόλεψε;

Εργασία για το σπίτι: Φύλλο εργασίας: Έχετε παρακολουθήσει ποτέ συζήτηση σε δελτίο ειδήσεων; Κατά τη γνώμη σας, τηρούνται οι κανόνες σωστής επικοινωνίας; Με τι συμφωνείτε και τι θα αλλάζατε;

3^η συνάντηση: Η γειτονιά της συζήτησης

Στόχοι:

- Να ακούν προσεκτικά, να κατανοούν και να σέβονται τον συνομιλητή τους.
- Να μάθουν πώς να ξεκινούν, να διατηρούν και να κλείνουν συζητήσεις.
- Να κατανοήσουν τη σημασία ενός γόνιμου και επιτυχούς διαλόγου.

Άνοιγμα: (10λ.)

Καλωσορίζουμε τα μέλη και συζητάμε για τους στόχους της σημερινής συνάντησης καθώς και για τυχόν απορίες από την προηγούμενη συνάντηση.

Επεξεργαζόμαστε την εργασία που δόθηκε για το σπίτι την προηγούμενη φορά.

1η δραστηριότητα. Η πολυκατοικία του διαλόγου. (15λ.)

- Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και συζητούν μεταξύ τους χαρακτηριστικά ενός γόνιμου διαλόγου. Επιστρέφουν στην ολομέλεια και συζητούν τι πρέπει να κρατήσουν και τι πρέπει να αποφύγουν. Ο συντονιστής συμπληρώνει τις ιδέες των μελών και κάθε μέλος καταγράφει μια προϋπόθεση σε μικρή κατασκευή χάρτινου ανθρώπου. Έπειτα, τα κολλούν σε μεγάλη χάρτινη κατασκευή πολυκατοικίας. Κάθε χαρακτηριστικό τοποθετείται σε διαφορετικό όροφο. Στον ψηλότερο όροφο κατοικεί ο «Γόνιμός διάλογος».

2η δραστηριότητα. Για πες... (10λ.)

- Ο συντονιστής παρουσιάζει στα μέλη τρόπους με τους οποίους μπορούν να ξεκινήσουν μια συζήτηση. Π.χ. να κάνουν ένα κομπλιμέντο στον άλλον, να ζητήσουν τη γνώμη για ένα θέμα, να σχολιάσουν ένα κοινό ενδιαφέρον. Στη συνέχεια, τα μέλη χωρίζονται σε δυάδες και ξεκινούν μεταξύ τους μια συζήτηση χρησιμοποιώντας μια από τις παραπάνω τεχνικές, συνεχίζουν και τέλος κλείνουν τη συζήτηση. Επιστρέφουν στον κύκλο μοιράζονται τις εμπειρίες τους από τις δραστηριότητες. Περιγράφουν σύντομα την εξέλιξη της συζήτησης.

Κλείσιμο/ επεξεργασία: (10λ.) Συζήτηση. Τα μέλη ενθαρρύνονται για την προσπάθεια τους από τον συντονιστή. Ερωτήσεις: Είστε ικανοποιημένοι από τις μεταξύ σας συζητήσεις; Ήταν επιτυχείς; Τι θα αλλάζατε;

4η Συνάντηση: Πώς να το πω;

Στόχοι:

Να μπορέσουν τα παιδιά να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους.

Να μάθουν να εκφράζουν τα συναισθήματα που έχουν.

Άνοιγμα: (5λ.)

Καλωσορίζουμε τα μέλη ,ξαναθυμόμαστε τι είπαμε στην προηγούμενη συνάντηση και συζητάμε τυχόν απορίες.

Ενημερώνουμε τα μέλη για τους στόχους της σημερινής συνάντησης.

1^η δραστηριότητα: Τι είναι αυτά που μου λες; (15 λ.)

- Τα παιδιά χωρίζονται σε δυάδες. Σε κάθε δυάδα δίνονται 4 κάρτες με προτάσεις ή λέξεις και το κάθε παιδί παίρνει από 2. Κάθε παιδί καλείται να διαβάσει τι λέει η κάρτα του με διαφορετικό τόνο φωνής κάθε φορά και το ζευγάρι του πρέπει να αναγνωρίσει πως νιώθει ο φίλος του(πχ θυμωμένος, λυπημένος ενθουσιασμένος, χαρούμενος).
- (Οι κάρτες μπορεί να γράφουν καλημέρα, τι κάνεις; Άνοιξε την πόρτα κλπ)

2^η δραστηριότητα: Ακίνητος! (15λ.)

- Τα παιδιά ακούνε μουσική και κινούνται στον χώρο. Ο συντονιστής ξαφνικά σταματάει τη μουσική, λέει ένα συναίσθημα και τα παιδιά πρέπει να μείνουν ακίνητα και με όλο τους το σώμα να εκφράσουν αυτό το συναίσθημα (πχ πόνος, χαρά θυμός, αγάπη).

Κλείσιμο/ επεξεργασία : (10λ)

Σε κύκλο συζητάμε πως μας φάνηκαν οι δραστηριότητες, αν κάτι μας δυσκόλεψε και τι μάθαμε από αυτή τη συνάντηση.

- **Εργασία για το σπίτι:** Τα παιδιά καλούνται να παρακολουθήσουν χωρίς ήχο τα 5 πρώτα λεπτά της ταινίας Simon's cat: A day in the life of a cat owner και να καταγράψουν τα συναισθήματα των ηρώων.

5η Συνάντηση: Αν ήμουν εσύ

Στόχοι:

Να εξοικειωθούν με την κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων (ενσυναίσθηση)

Άνοιγμα: (10λ)

Καλωσορίζουμε τα μέλη και τα ενημερώνουμε για τους στόχους της σημερινής συνεδρίας.

Συζητάμε και επεξεργαζόμαστε την εργασία που δόθηκε την προηγούμενη φορά για το σπίτι.

1^η δραστηριότητα: Σε καταλαβαίνω (15 λ)

- Τα παιδιά κάθονται όλα μαζί σε κύκλο. Ο συντονιστής διαβάζει (4) σενάρια/ ιστορίες (πχ Η Μαρία είχε γενέθλια και έκανε ένα πάρτι. Στο πάρτι της όμως δεν ήρθε ο καλύτερος της φίλος ο Γιώργος) και τους κάνει ερωτήσεις όπως:
 - Πώς νομίζεις ότι αισθάνθηκε η Μαρία που δεν ήρθε ο φίλος της;
 - Πως θα αισθανόσουν εσύ αν ήσουν στη θέση της Μαρίας;
 - Τι θα σκεφτόσουν;
 - Τι θα έκανες;
 - Τι θα έλεγες στη Μαρία αν ήσουν εκεί;
 - Σου έχει συμβεί κάτι παρόμοιο;
- Σενάρια:
- Πάρτι/ Δεν έρχεται ο φίλος σου
- Σχολική γιορτή/ Ξεχνάς τα λόγια σου
- Πίνακας/ Δεν ξέρεις απάντηση

2^η δραστηριότητα: (15λ)

- Διαβάζουμε το παραμύθι . Τι συναισθήματα σας προκαλεί; Πως νιώθουν οι πρωταγωνιστές; Τα παιδιά καταγράφουν τις απαντήσεις τους σε ένα φύλλο χαρτί και στη συνέχεια τις συζητάμε στην ολομέλεια.

Κλείσιμο/ επεξεργασία: (5λ.) Σε κύκλο συζητάμε όλοι μαζί πως μας φάνηκαν οι σημερινές δραστηριότητες, τι μας δυσκόλεψε και τι καταλάβαμε από την σημερινή συνεδρία.

6η Συνάντηση: Φίλε μου

Στόχοι:

Να μάθουν τα μέλη πώς να δημιουργούν φιλίες

Να βρίσκουν αποτελεσματικούς τρόπους επίλυσης συγκρούσεων

Άνοιγμα: (5λ)

- Ενημερώνουμε τα μέλη για τους στόχους της σημερινής συνάντησης
- Γίνεται συζήτηση για το τι είναι φιλία και για τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να γνωρίσουμε/ προσεγγίσουμε νέους φίλους (κοινά χαρακτηριστικά, δραστηριότητες, μουσική)

1^η δραστηριότητα: Τι πιστεύεις για 'μένα (15λ)

- Κάθε παιδί γράφει το όνομά του σε ένα χαρτί. Τα χαρτιά μοιράζονται στην ομάδα και κάθε παιδί γράφει 1 θετικό χαρακτηριστικό για το παιδί του οποίου το όνομα είναι στο χαρτί. Αφού συγκεντρώσουν 7 θετικά χαρακτηριστικά (1 από κάθε μέλος) συζητούν ποιος έγραψε τι και για ποιον λόγο. Έπειτα κάθε παιδί επιλέγει το χαρακτηριστικό που του άρεσε πιο πολύ και κάνει ομάδα με το παιδί που το έγραψε. Αφού χωριστούν σε υποομάδες, συζητούν μεταξύ τους για τον χαρακτηρισμό αυτό και με αφορμή αυτό προσπαθούν να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους.

2η δραστηριότητα: Μα, τι να κάνω; (15λ)

- Ο συντονιστής μοιράζει στα μέλη καρτέλες με διαφορετικά σενάρια σύγκρουσης. Το κάθε παιδί λέει πως θα αντιμετώπιζε την περίπτωση που του έτυχε. Αν κάποιο μέλος θα χρησιμοποιούσε διαφορετικό τρόπο επίλυσης της σύγκρουσης, το λέει. Στο τέλος συζητάμε για το ποιοι είναι οι αποτελεσματικότεροι τρόποι επίλυσης συγκρούσεων και ποιους θα πρέπει να αποφεύγουμε.

Κλείσιμο/ Επεξεργασία: (10λ.)

Συζητάμε όλοι μαζί πως φάνηκαν στα παιδιά οι δραστηριότητες, τι μας δυσκόλεψε και λύνουμε τυχόν απορίες.

Εργασία για το σπίτι: Ζητείται από τα παιδιά να γράψουν 1 περιστατικό σύγκρουσης/ διαφωνίας που βίωσαν στο παρελθόν. Τι έκαναν τότε; Πως θα το αντιμετώπιζαν τώρα; Επίσης τους ζητείται να μιλήσουν σε κάποιο συμμαθητή τους που πάντα ήθελαν αλλά δεν έβρισκαν το κουράγιο και να καταγράψουν πως τους φάνηκε η εμπειρία, τι θετικό ή αρνητικό συνέβη;

7^η Συνάντηση: Καλεσμένος σε πάρτι

Στόχοι:

Να γενικεύσουν τα παιδιά τις γνώσεις που πήραν από τις προηγούμενες συνεδρίες

Να αποχαιρετιστούν με τα υπόλοιπα μέλη και τον συντονιστή

Άνοιγμα: (5λ)

- Τα μέλη ενημερώνονται για τους στόχους της σημερινής συνάντησης καθώς και για την λήξη της ομάδας.
- Συζητούν τις εργασίες που είχαν για το σπίτι και λύνονται τυχών απορίες ή προβληματισμοί

1^η δραστηριότητα Θα σε προσεγγίσω εύκολα.. (15λ)

- Δίνουμε στα παιδιά το σενάριο πως βρίσκονται σε ένα πάρτι και πρέπει να προσεγγίσουν ο ένας τον άλλο. Πρέπει λοιπόν να ξεκινήσουν μια συζήτηση σε δυάδες με σκοπό να μάθουν όσο καλύτερα μπορούν τον άλλο. Αφού βρουν τα κοινά τους ενδιαφέροντα οι δυάδες καλούνται να προσεγγίσουν άλλες δυάδες στην συζήτησή τους ώστε να δημιουργηθούν 2 τετράδες που συζητούν. Επιστρέφουν στη συνέχεια στον κύκλο και συζητούν όλοι μαζί πως τούς φάνηκε η δραστηριότητα και τι τους δυσκόλεψε.

2^η δραστηριότητα Αντίο (10λ)

- Τα παιδιά σε κύκλο λένε το καθένα ξεχωριστά τι θα θυμούνται περισσότερο από όσα έγιναν στο πρόγραμμα(δραστηριότητες, γεγονότα). Μοιράζονται μεταξύ τους συμβουλές που χρησιμοποίησαν και ήταν αποτελεσματικές αλλά και αυτές που δεν δούλεψαν. Στη συνέχεια σηκώνονται όλοι όρθιοι και σε κύκλο όπως βρίσκονται “δίνουν” σε κάποιο μέλος της ομάδας μια χούφτα από ένα χαρακτηριστικό που πιστεύουν πως χρειάζεται (πχ Με λένε Μαρία και δίνω στην Έλενα μία χούφτα κουράγιο)

Επεξεργασία: (10λ.) Στην ολομέλεια συζητούν πως τους φάνηκαν οι δραστηριότητες που προηγήθηκαν. Έπειτα ο συντονιστής ενημερώνει πως έφτασε το τέλος του προγράμματος και τους ρωτάει αν νιώθουν κερδισμένοι από τη συμμετοχή τους στην ομάδα. Μοιράζονται σκέψεις και συναισθήματα. Δίνονται φάκελοι με τις εργασίες που συμπλήρωσαν κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

Κλείσιμο: Καλούμε τα μέλη σε πάρτι που θα πραγματοποιηθεί μετά την λήξη της συνεδρίας. Τα παιδιά θα έχουν ενημερωθεί για το πάρτι από το πρωί ώστε αν επιθυμούν να καλέσουν και κάποιο συμμαθητή τους για να παίξουν και να διασκεδάσουν.

Σας ευχαριστούμε!