



UNHCR
The UN Refugee Agency

ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ

**Οδηγός για τους
εκπαιδευτικούς που εργάζονται
με παιδιά πρόσφυγες που
αντιμετωπίζουν προβλήματα
άγχους και ψυχικού τραύματος**

Βρείτε περισσότερο υλικό στη διεύθυνση:
www.unhcr.org/gr/ekpaideutiko_yliko

© 2017 UNHCR

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1	Εισαγωγή	2
2	Ποιες εμπειρίες προκαλούν άγχος ή ψυχικό τραύμα στα παιδιά πρόσφυγες;	2
3	Ποια συμπτώματα ενδέχεται να εμφανίζει ένα παιδί;	3
4	Πώς μπορούν οι εκπαιδευτικοί και τα σχολεία να βοηθήσουν τα παιδιά;	7
5.A	Για την πρωτοβάθμια εκπαίδευση	11
5.B	Για τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση	27
	Προσάρτημα	40

Βρείτε περισσότερο υλικό στη διεύθυνση: www.unhcr.org/gr/ekpaideutiko_yliko

Η παρούσα έκδοση βασίζεται σε υλικό που συγκέντρωσε, προσαρμοσε και συνέθεσε η Mialy Dermish. Πρόσθετες πληροφορίες παρείχαν οι Eva Alisic, Hayley Scrase, Laetitia Lemaistre, Pieter Ventevogel, Maeve Patterson και Frederik Smets.

©2017 UNHCR

1. Εισαγωγή



Παρότι μερικά παιδιά πρόσφυγες μπορεί να επιδεικνύουν προβληματική και ανησυχητική συμπεριφορά στο σχολείο και στη σχολική τάξη, δεν πάσχουν από ψυχικό τραύμα και άγχος όλα τα παιδιά που βίωσαν ένοπλες συρράξεις και εκτοπισμό. Στην παρούσα έκδοση εξετάζονται συμπεριφορές παιδιών προσφύγων οι οποίες σχετίζονται με το άγχος και το ψυχικό τραύμα. Στόχος είναι να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να κατανοήσουν με ποιον τρόπο το άγχος και το ψυχικό τραύμα μπορούν να επηρεάσουν τα παιδιά και τους μαθητές πρόσφυγες, καθώς και να προτείνει ορισμένες συμβουλές και πρακτικές στους εκπαιδευτικούς, ώστε να εντάξουν επιτυχώς στις τάξεις τους τα παιδιά και τους μαθητές που πάσχουν από άγχος και ψυχικό τραύμα.

2. Ποιες εμπειρίες προκαλούν άγχος ή ψυχικό τραύμα στα παιδιά πρόσφυγες;

Οι εμπειρίες που προκαλούν ψυχικό τραύμα ή άγχος στα παιδιά πρόσφυγες περιλαμβάνουν τη διαβίωση σε βίαιες συνθήκες και τη διαφυγή από αυτές, την απώλεια αγαπημένων προσώπων και την πραγματοποίηση επικίνδυνων και αγχογόνων ταξιδιών σε αναζήτηση ασφάλειας.

Επιπλέον, η αβεβαιότητα σχετικά με τη μονιμότητα του καθεστώτος παραμονής τους σε μια νέα χώρα, η διαβίωση σε κακές συνθήκες στέγασης και με περιορισμένους πόρους, ακόμη και η διαβίωση με γονείς ή άλλους κηδεμόνες που ίσως πάσχουν και οι ίδιοι από ψυχικό τραύμα ή άγχος, μπορούν να συμβάλουν στο καθημερινό άγχος των παιδιών προσφύγων και να επιδεινώσουν τα ψυχικά τραύματα που ενδεχομένως ήδη φέρουν.

Τι είναι το σύνδρομο μετατραυματικής αγχώδους διαταραχής (PTSD), το τοξικό άγχος, οι διαταραχές προσαρμογής; Πρέπει να προβώ σε διάγνωση των προβλημάτων των μαθητών μου για να μπορέσω να τους βοηθήσω;

Δεν πρέπει να επιχειρήσετε να διαγνώσετε τα προβλήματα των μαθητών σας – οι εκπαιδευτικοί δεν είναι θεραπευτές.

Εάν ανησυχείτε για την ψυχική υγεία οποιουδήποτε μαθητή σας, πρέπει να τον παραπέμπετε μέσω των κατάλληλων μηχανισμών σε κάποιον ειδικό σε θέματα ψυχικής υγείας, σύμβουλο ή γιατρό, ώστε να γίνει η κατάλληλη διάγνωση και να λάβει ο μαθητής τη φροντίδα και τη θεραπεία που χρειάζεται.

Ωστόσο, το σχολείο και κυρίως οι σχέσεις που αναπτύσσονται σε αυτό μπορούν να αποτελέσουν μια εξαιρετικά σταθεροποιητική, θετική και παιδαγωγική εμπειρία στη ζωή ενός παιδιού και να το βοηθήσουν να ξεπεράσει κάποια δύσκολα βιώματα. Σε συνδυασμό με την υποστηρικτική βοήθεια στο σπίτι ή στην εξωσχολική ζωή από γονείς, κηδεμόνες και άλλα μέλη της οικογένειας, πολλά παιδιά και μαθητές θα ξεπεράσουν τις δυσκολίες που βιώνουν χωρίς πρόσθετη βοήθεια.

Στις επόμενες σελίδες, θα βρείτε ορισμένες δραστηριότητες που μπορούν να βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς στις τάξεις των οποίων υπάρχουν παιδιά πρόσφυγες που ενδέχεται να πάσχουν από άγχος και ψυχικό τραύμα. Θα βρείτε επίσης κατευθυντήριες οδηγίες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη ενός σχολικού περιβάλλοντος το οποίο προάγει την ευημερία των παιδιών που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικού τραύματος και άγχους.

Γιατί αλλάζει η συμπεριφορά ενός παιδιού που υποφέρει από άγχος και ψυχικό τραύμα;

Ο εγκέφαλος των παιδιών –όπως και των ενηλίκων– επεξεργάζεται εμπειρίες και πληροφορίες, και ανταποκρίνεται σε αυτές

σταδιακά. Στα αρχικά στάδια συνήθως παρατηρούνται άμεσες σωματικές αντιδράσεις, όπως ιδρωμένες παλάμες ή κόμποι στον λαιμό, έπειτα ακολουθούν συναισθηματικές αντιδράσεις, όπως θυμός ή ταραχή, προτού τελικά ενεργοποιηθεί το «σκεπτόμενο μέρος» του εγκεφάλου μας. Όταν το «σκεπτόμενο μέρος» του εγκεφάλου μας ενεργοποιηθεί, μπορούμε πλέον να οργανώσουμε τις σκέψεις μας, να συλλογιστούμε τι έχει συμβεί, και να ενεργήσουμε ώστε να διασφαλίσουμε τα βέλτιστα δυνατά αποτελέσματα.

Τα παιδιά και οι μαθητές που έχουν βιώσει ψυχικό τραύμα ή ακραίο άγχος ενεργούν συχνά διαφορετικά από το αναμενόμενο, επειδή ο εγκέφαλός τους κατακλύζεται από βίαιες εμπειρίες που τους προκαλούν άγχος, οι οποίες διακόπτουν τη φυσιολογική ροή της επεξεργασίας των πληροφοριών και των εμπειριών.

Στην περίπτωση αυτή, το «σκεπτόμενο μέρος» του εγκεφάλου παύει να λειτουργεί, ενώ τα μέρη που παράγουν πιο συναισθηματικές και σωματικές αντιδράσεις παραμένουν ενεργά. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την εκδήλωση μιας πιο ακραίας σωματικής και συναισθηματικής συμπεριφοράς από αυτήν που θα μπορούσε να αναμένεται σε μια δεδομένη κατάσταση.

Για παράδειγμα, ένας μαθητής που συζητά με ένα άλλο παιδί μπορεί να νιώσει ξαφνικά θυμό και να το χτυπήσει χωρίς καν να το συνειδητοποιήσει ένα άλλο παιδί μπορεί να αρχίσει ξαφνικά να νιώθει πόνο στο στομάχι, ή ένας μαθητής μπορεί να είναι συναισθηματικά απόμακρος και να μην επιθυμεί να έχει καμία αλληλεπίδραση με άλλους.

3. Ποια συμπτώματα ενδέχεται να εμφανίσει ένα παιδί ή ένας μαθητής;

Στον κατάλογο που ακολουθεί περιγράφονται συνήθεις συμπεριφορές παιδιών τα οποία φέρουν ψυχικό τραύμα και εμφανίζουν αγχώδεις διαταραχές.

Αναβίωση γεγονότων

Τα παιδιά και οι μαθητές μπορεί να σκέφτονται κατ' επανάληψη γεγονότα τα οποία βίωσαν

ή μπορεί να αναπαράγουν τα γεγονότα αυτά στο μυαλό τους. Συχνά τα παιδιά επιχειρούν να οργανώσουν τις σκέψεις τους, όταν αναπαράγουν μια κατάσταση στο μυαλό τους και προσπαθούν να αλλάξουν την έκβασή της.

Μερικά παιδιά μπορεί επίσης να έχουν εφιάλτες. Άλλα μπορεί να αντιδρούν έντονα σε ερεθίσματα που τους παραπέμπουν στο συγκεκριμένο γεγονός στο πλαίσιο νοερών αναδρομών ή αναβιώσεων του τραύματος (Alisic, 2010).

«Ξαφνικά μου έρχονται στο μυαλό εικόνες· έπειτα όλα είναι πάλι εδώ, σαν να συμβαίνουν ξανά· φοβάμαι τόσο πολύ που δεν μπορώ να αναπνεύσω και θέλω απλώς να ξεφύγω ή να τρέξω μακριά. Είναι πολύ δυσάρεστο. Θέλω απλώς να σταματήσουν όλα ή να πεθάνω».

Mikaehla A., 16 ετών, διέφυγε από την Τσετσενία στην Αυστρία

(Siebert and Pollheimer-Pühringer, 2016)

Αποστασιοποίηση και δυσκολίες συγκέντρωσης

Σε περίπτωση παρατεταμένης έκθεσης, οι μαθητές –ιδίως τα μικρά παιδιά– μπορεί να συμπεριφέρονται σαν να ονειροβατούν. Ενδέχεται να βιώνουν τη ζωή σαν ταινία ή να νομίζουν ότι η ροή των γεγονότων επιβραδύνεται ή επιταχύνεται γύρω τους. Μερικά παιδιά και ορισμένοι νέοι έχουν την εντύπωση ότι δεν βρίσκονται πλέον μέσα στο σώμα τους. Η μνήμη τους μπορεί επίσης να είναι περιορισμένη και μοιάζουν να έχουν ξεχάσει σημαντικά συμβάντα από το παρελθόν τους (Siebert and Pollheimer-Pühringer, 2016).

«Όταν βρίσκεται στην τάξη, ο Mostafa συχνά κοιτάζει στο κενό. Όταν ο μαθηματικός του απευθύνει τον λόγο, ο Mostafa μοιάζει να τα έχει χαμένα και δεν φαίνεται να ξέρει πού βρίσκεται. Παρόμοιες καταστάσεις παρατηρούν και οι άλλοι εκπαιδευτικοί. Στο τέλος του μαθήματος, ο Mostafa δεν είναι σε θέση να περιγράψει συνοπτικά τι συζητήθηκε και δεν είναι "πραγματικά παρών". Είναι 17 ετών και έφτασε στην Αυστρία μόνος, αφού διέφυγε από το Αφγανιστάν. Η οικογένειά του ζει στο Ιράν, όπου ο πατέρας του απεβίωσε πρόσφατα, επειδή έπασχε από διαβήτη και δεν υποβλήθηκε σε θεραπεία».

(Siebert and Pollheimer-Pühringer, 2016)

Οδηγός σχετικά με το τραύμα και το ψυχικό άγχος

Πώς μπορείτε να χειριστείτε αναβιώσεις αναμνήσεων και επεισόδια έλλειψης επαφής των μαθητών με την πραγματικότητα;

(SIEBERT AND POLLHEIMER-PÜHRINGER, 2016)



Εάν ένας μαθητής αναβιώνει γεγονότα, υπάρχουν μερικά πράγματα τα οποία μπορείτε να κάνετε:

- Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές και βεβαιωθείτε ότι νιώθετε ήρεμοι προτού απευθυνθείτε στον μαθητή.
- Προσπαθήστε να επιτύχετε ή να διατηρήσετε οπτική επαφή μαζί του, εάν αυτό είναι εφικτό.
- Αποκαλέστε τον μαθητή με το όνομά του σε ήπιο τόνο.
- Μην αγγίζετε τον μαθητή σε αυτό το στάδιο.
- Απευθυνθείτε στον μαθητή, αποκαλώντας τον με το όνομά του και διαβεβαιώνοντάς τον ότι είναι ασφαλής. Πείτε του πού βρίσκεται, την ημερομηνία και ποιο είστε. Επαναλάβετε το βήμα αυτό ωσότου ο μαθητής επανέλθει στην πραγματικότητα.
- Εάν είναι αναγκαίο, δημιουργήστε ένα εντονότερο αισθητηριακό ερέθισμα. Μιλήστε λίγο πιο δυνατά ή ενημερώστε τον μαθητή ότι πρόκειται να τον αγγίξετε και τοποθετήστε μαλακά το χέρι σας στο μπράτσο του.
- Εάν τέτοιου τύπου επεισόδια συμβαίνουν συχνά, βρέξτε ένα κομμάτι ύφασμα με κρύο νερό, εφόσον έχετε τη δυνατότητα, και τοποθετήστε το στο μπράτσο του μαθητή.
- Όταν ο μαθητής επανέλθει στην πραγματικότητα, εξηγήστε του με λίγα λόγια τι του συνέβη: «Είχες μια κακή ανάμνηση, αλλά είσαι ασφαλής και είσαι εδώ τώρα».
- Εάν είναι εφικτό, παραπέμπτε τον μαθητή στον σχολικό νοσηλευτή ή στο ιατρείο του σχολείου για ξεκούραση και για ένα αναψυκτικό ή ένα σνακ. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, προσπαθήστε να του προσφέρετε λίγη ηρεμία και ένα αναψυκτικό ή σνακ μέσα στην τάξη.
- Αργότερα, ρωτήστε κατ' ιδίαν τον μαθητή εάν επιθυμεί ο ίδιος να βοηθήσει τον δάσκαλο να εξηγήσει στην υπόλοιπη τάξη τι συνέβη. Δώστε μια απλή εξήγηση στους μαθητές αναφορικά με το τι συνέβη, χρησιμοποιώντας τις διευκρινήσεις που δίνονται παραπάνω σχετικά με τον τρόπο που ο εγκέφαλός μας επεξεργάζεται τις πληροφορίες. Εξηγήστε ότι ο μαθητής αντιδρά σωματικά και συναισθηματικά σε κάτι που του θυμίζει μια δύσκολη κατάσταση την οποία βίωσε στο παρελθόν.
- Εάν υπάρχουν απορίες, μπορείτε να τις καταγράψετε και να διερευνηθεί εάν ο μαθητής που βίωσε τη συγκεκριμένη εμπειρία επιθυμεί να τις απαντήσει ο ίδιος αργότερα, είτε γραπτώς είτε συζητώντας μαζί με τους υπόλοιπους μαθητές της τάξης.

Αποφυγή

Τα παιδιά και οι έφηβοι που πάσχουν από ψυχικό τραύμα συχνά αποφεύγουν καταστάσεις, πρόσωπα, συζητήσεις και σκέψεις που θεωρούν απειλητικές ή υπερβολικά συναισθηματικές. Αυτή η αποφυγή πρέπει να εκλαμβάνεται ως μια προσπάθεια να μην βρεθούν αντιμέτωποι με έντονα συναισθήματα. Πρόκειται για μια μορφή συναισθηματικής παράλυσης (Siebert and Pollheimer-Pühringer, 2016).

«Η Mariyam προσπάθησε σκληρά για να μάθει γερμανικά και θα βαθμολογηθεί στο μάθημα αυτό τη φετινή σχολική χρονιά. Τα καταφέρνει καλά στην πρώτη εργασία. Όταν ο εκπαιδευτικός την επαινεί, δεν δείχνει καμία απολύτως χαρά. Φαίνεται να τα έχει χαμένα, σαν να μην ξέρει πώς να χειριστεί την κατάσταση».

(Siebert and Pollheimer-Pühringer, 2016)

Ακραία εγρήγορση, οξυθυμία ή υπερεγρήγορση

Μερικά παιδιά μπορεί να αντιμετωπίζουν προβλήματα επειδή ο εγκέφαλός τους είναι σε κατάσταση συνεχούς εγρήγορσης. Μπορεί να φαίνονται ανήσυχα και νευρικά. Μπορεί να ξαφνιάζονται ή να τρομάζουν εύκολα από κάποιον θόρυβο ή από μια κίνηση. Ενδέχεται επίσης να αντιδρούν αρνητικά σε αλλαγές στο περιβάλλον της τάξης ή του σχολείου – για παράδειγμα, σε αντικαταστάσεις εκπαιδευτικών ή στην αλλαγή της θέσης όπου κάθονται στην τάξη. Τη νύχτα μπορεί να δυσκολεύονται να κοιμηθούν, με αποτέλεσμα να έρχονται στο σχολείο κουρασμένα. (Alisic, 2010)

«Όταν η Mahtab κάθεται στην τάξη, φαίνεται να είναι σε συνεχή εγρήγορση. Παρατηρεί διαρκώς τους συμμαθητές της, τον τρόπο με τον οποίο κινούνται, τι λένε και τον τρόπο με τον οποίο κοιτούν τους άλλους. Εξετάζει το περιβάλλον της αναζητώντας να εντοπίσει ενδεχόμενους κινδύνους γύρω της και είναι υπερβολικά ευαίσθητη στους δυνατούς θορύβους – για παράδειγμα, στον ήχο του κουδουνιού του σχολείου. Φαίνεται να ενοχλείται ακόμη και όταν άλλα παιδιά κουνιούνται ή ψιθυρίζουν. Μερικές φορές φωνάζει “Σταματήστε!”».

(Siebert and Pollheimer-Pühringer, 2016)

Επιθετική συμπεριφορά

Τα παιδιά και οι έφηβοι ενδέχεται επίσης να συμπεριφέρονται επιθετικά. Κάτι τέτοιο μπορεί να περιλαμβάνει σωματικές συμπλοκές, εκρήξεις οργής και απειλές. Μπορεί επίσης να δυσκολεύονται πολύ να ηρεμήσουν ύστερα από ένα τέτοιο περιστατικό. Στους εφήβους, η επιθετική συμπεριφορά μπορεί επίσης να στρέφεται εναντίον του εαυτού τους (π.χ. αυτοτραυματισμοί, απόπειρες αυτοκτονίας και χρήση οινόπνευματων ποτών και ναρκωτικών). Η επιθετική συμπεριφορά μπορεί επίσης να αποτελεί αντίδραση σε μια πρόκληση. (Siebert and Pollheimer-Pühringer, 2016)

«Ο τρόπος που με πλησίασε, ξαφνικά ένιωσα όπως τότε, φοβήθηκα, και εκείνη τη στιγμή τον χτύπησα επειδή σκέφτηκα ότι έπρεπε να υπερασπιστώ τον εαυτό μου, διαφορετικά θα μου έκανε κακό».

Mikaehla A., 16 ετών, διέφυγε από την Τσετσενία στην Αυστρία

(Siebert and Pollheimer-Pühringer, 2016)

Ανεξέλεγκτη, χωρίς όρια συμπεριφορά

Συχνά οι μαθητές φαίνονται να μην έχουν όρια στη συμπεριφορά τους και ενεργούν ανεξέλεγκτα. Η συμπεριφορά αυτή μπορεί να ερμηνευθεί ως εξής: επιζητούν να τους τεθούν όρια ώστε να αποκτήσουν μια πιο έντονη αίσθηση σταθερότητας και ασφάλειας, επιδιώκοντας παράλληλα περισσότερη υποστήριξη και σεβασμό από τους άλλους. (Siebert and Pollheimer-Pühringer, 2016)

Μαθησιακές δυσκολίες

Τα παιδιά και οι μαθητές που πάσχουν από άγχος και ψυχικό τραύμα παρουσιάζουν συχνά μαθησιακές δυσκολίες. Μεταξύ αυτών συμπεριλαμβάνονται η αδυναμία συγκέντρωσης όταν αναλαμβάνουν κάποια αρμοδιότητα, η δυσκολία συγκράτησης πληροφοριών όταν επεξεργάζονται ένα πρόβλημα, η αδυναμία ελέγχου των αντιδράσεών τους – για παράδειγμα, δεν μπορούν να περιμένουν τη σειρά τους για να απαντήσουν σε κάποια ερώτηση, και η δυσκολία στην εναλλαγή από μια δραστηριότητα ή ιδέα σε μια άλλη.

Φόβοι

Ενίοτε τα παιδιά πρόσφυγες βιώνουν πιο έντονα ή για μεγαλύτερη διάρκεια τον φόβο εγκατάλειψης σε σχέση με τους συμμαθητές τους (π.χ. όταν αποχαιρετούν γονέα ή κηδεμόνα το πρωί). Πολλά παιδιά φοβούνται ότι κάτι άσχημο μπορεί να (ξανα)συμβεί ανά πάσα στιγμή ή ότι ακόμη και τώρα διώκονται. Τα παιδιά πρόσφυγες μπορεί να κάνουν επίσης περισσότερες ερωτήσεις σχετικά με τον θάνατο και την απώλεια. (Siebert and Pollheimer-Pühringer, 2016)

Αλλαγή στάσης απέναντι στους ανθρώπους, στη ζωή και στο μέλλον

Τα παιδιά και οι έφηβοι χάνουν συχνά την εμπιστοσύνη τους στους ανθρώπους κατά τη διάρκεια ενός πολέμου ή ενός ταξιδιού διαφυγής. Μπορεί να μην έχουν πλέον προσδοκίες ή να έχουν μόνο αρνητικές προσδοκίες για τη ζωή και το μέλλον τους. Ορισμένα παιδιά είναι πεπεισμένα ότι θα πεθάνουν νωρίς. Μπορεί να εμμένουν σε μια αρνητική στάση για να προστατεύσουν τον εαυτό τους από νέες απογοητεύσεις και κινδύνους.

Αυτό συμβαίνει ιδίως σε παιδιά και εφήβους που έχουν χάσει έναν ή και τους δύο γονείς τους. Μερικά παιδιά μπορεί επίσης να νιώθουν ενοχές επειδή επέζησαν, αλλά και εξαιτίας των πιέσεων που μπορεί να προκαλεί αυτή η κατάσταση. (Siebert and Pollheimer-Pühringer, 2016)

«Ο Hassan έφτασε από τη Σομαλία στην Αυστρία ως ασυνόδευτος ανήλικος πρόσφυγας. Μια μέρα αποπειράθηκε να αυτοκτονήσει πηδώντας από το παράθυρο του πρώτου ορόφου, αλλά, ευτυχώς, τον σταμάτησε ένας φίλος του.

Υστερα από σύντομη παραμονή σε μονάδα ψυχικής υγείας για εφήβους, έγινε γνωστό ότι η μητέρα του νοσηλεύεται σε νοσοκομείο στη Σομαλία και ότι τα αδέρφια του τού ζητούν χρήματα για να μπορέσει να χειρουργηθεί η μητέρα τους.

Ωστόσο, ο Hassan είναι αιτών άσυλο, ζει σε δομή υποβοηθούμενης διαβίωσης και λαμβάνει πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας, αλλά δεν έχει ο ίδιος σχεδόν καθόλου χρήματα».

(Siebert and Pollheimer-Pühringer, 2016)

Έντονη έλλειψη αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης

Τα παιδιά που έχουν βιώσει άγχος και ψυχικό τραύμα μπορεί να αντιμετωπίζουν προβλήματα αυτοεκτίμησης, και αυτό μπορεί να έχει αντίκτυπο στην ικανότητά τους να δοκιμάζουν νέα πράγματα και να νιώθουν αυτοπεποίθηση στις δραστηριότητες και στις σχολικές τους υποχρεώσεις.

«Τη Δευτέρα, στο μάθημα των Γερμανικών, ζητήθηκε από τα παιδιά να μιλήσουν για το Σαββατοκύριακό τους, αλλά η 11χρονη Khadeja δεν ήταν σε θέση να ανασυνθέσει τα γεγονότα των δύο τελευταίων ημερών.

Από την άλλη, ο τετράχρονος αδελφός της, στο νηπιαγωγείο, μίλησε με ενθουσιασμό για την οικογενειακή συνάντηση με τον θείο και τη θεία του, οι οποίοι ζουν πλέον στη Γερμανία. Δίνει το τετράδιό της στον εκπαιδευτικό λέγοντας: “Δεν μπορώ να το κάνω, είμαι χαζή”.

Η Khadeja ήταν έξι ετών όταν έφτασε στην Αυστρία, ο αδελφός της γεννήθηκε έναν χρόνο μετά τη διαφυγή της οικογένειας. Εκείνη δεν πήγε ποτέ στο νηπιαγωγείο. Η μητέρα της λέει στον εκπαιδευτικό ότι η Khadeja είναι συχνά άρρωστη, κλαίει πολύ και δεν της αρέσει να παίζει με άλλα παιδιά».

(Siebert and Pollheimer-Pühringer, 2016)

«Η Neginah δεν ξέρει τι θέλει· λέει συχνά “δεν ξέρω” ή “δεν μπορώ να το κάνω!” Συμπεριφέρεται καλά, δεν καβγαδίζει ποτέ, δεν μιλά στην τάξη και μένει μόνη της στη διάρκεια του διαλείμματος. Συμμορφώνεται με το εβδομαδιαίο πρόγραμμα, ολοκληρώνοντας τη μια εργασία μετά την άλλη. Όταν δεν καταλαβαίνει μια άσκηση, κοιτάζει τον τοίχο και δεν ζητά βοήθεια. Δεν διαμαρτύρεται ποτέ και δεν φαίνεται να της αρέσει τίποτα ιδιαίτερα. Δεν θέλει να πηγαίνει σε εκδρομές, παρότι οι γονείς της την παροτρύνουν να το κάνει».

(Siebert and Pollheimer-Pühringer, 2016)

Παλινδρομική συμπεριφορά

Τα παιδιά μπορεί να επιδεικνύουν παλινδρομική συμπεριφορά και να επιστρέφουν σε προγενέστερα στάδια ανάπτυξης (π.χ. νυχτερινή ενούρηση, πιπίλισμα του δαχτύλου). Ενδέχεται επίσης να έχουν μεγαλύτερη ανάγκη για στοργή και συναισθηματικό δέσιμο. (Alisic, 2010, Siebert and Pollheimer-Pühringer, 2016)

Σωματικοί πόνοι / σωματικές ενοχλήσεις

Τα παιδιά και οι μαθητές ενδέχεται να νιώθουν ζάλη ή να έχουν ταχυπαλμία ακόμη και πολύ μετά τα αγχογόνα γεγονότα.

- Οι μικρότεροι μαθητές συχνά νιώθουν πόνους στο στομάχι, ναυτία και απώλεια όρεξης.
- Οι έφηβοι πάσχουν συχνά από πονοκεφάλους, ημικρανίες, πόνους στον αυχένα, στην πλάτη και στο στομάχι.

(Siebert and Pollheimer-Pühringer, 2016)

Άλλα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα παιδιά πρόσφυγες μπορούν να επιδεινώσουν ακόμα περισσότερο το άγχος και το ψυχικό τραύμα που βιώνουν

Αυτό που διαφοροποιεί τα παιδιά και τους μαθητές πρόσφυγες από άλλα παιδιά που έχουν υποστεί ψυχικό τραύμα είναι το γεγονός ότι συχνά είναι εκτεθειμένα σε πρόσθετους παράγοντες κινδύνου, όπως:

- Ζουν με γονέα ή κηδεμόνα ο οποίος επίσης βίωσε ή βιώνει άγχος και ψυχικό τραύμα.
- Εάν είναι ακόμη αιτούντες άσυλο, ζουν υπό συνθήκες αβεβαιότητας (μη γνωρίζοντας αν θα παραμείνουν στη χώρα).
- Ζουν σε δύσκολες οικονομικές συνθήκες, και αυτό αυξάνει το άγχος διαβίωσης.
- Ζουν σε νέο τόπο, στον οποίο η κοινότητα και τα κοινωνικά δίκτυα μπορεί να είναι νέα ή περιορισμένα.
- Έχουν βιώσει πολλαπλά ψυχικά τραύματα ή αγχογόνες καταστάσεις (βία στη χώρα καταγωγής, απώλεια αγαπημένου

προσώπου, αγχογόνο ταξίδι προς έναν ασφαλή τόπο).

Μεταξύ των παραγόντων οι οποίοι μπορεί να επιδεινώσουν περαιτέρω το άγχος και το ψυχικό τραύμα των παιδιών περιλαμβάνονται άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας ή γνωστικές δυσκολίες (ΔΕΠΥ, μαθησιακά προβλήματα) (Alisic, 2010, και Siebert and Pollheimer-Pühringer, 2016).

4. Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι εκπαιδευτικοί και το σχολείο;

Ως εκπαιδευτικός και ως άνθρωπος

Τα παιδιά που έχουν βιώσει άγχος και φέρουν ψυχικό τραύμα σε οποιαδήποτε ηλικία χρειάζονται υποστήριξη από ενήλικες που μπορούν να τους προσφέρουν σταθερότητα και διαπαιδαγώγηση

Σε αυτούς περιλαμβάνονται γονείς, οικογενειακοί φίλοι, σύμβουλοι νέων και εκπαιδευτικοί. Μάθετε ποιος μπορεί να είναι διαθέσιμος για τους μαθητές σας. Μπορείτε να προτείνετε έναν σύλλογο ή μια ομάδα νέων σε αυτούς που χρειάζονται υποστήριξη; Να θυμάστε ότι η δέσμευση για την ανάπτυξη μιας βαθύτερης και πιο υποστηρικτικής σχέσης με έναν μαθητή μπορεί αργότερα να έχει επιπτώσεις.

Η ανάπτυξη μιας σχέσης και η μεταγενέστερη απομάκρυνσή σας μπορεί να είναι επιζήμια για έναν μαθητή που αντιμετωπίζει προβλήματα άγχους και ψυχικού τραύματος, επομένως είναι προτιμότερο να παραπέμψετε τον μαθητή σε κάποια ομάδα ή σε άλλα πρόσωπα που μπορούν να είναι περισσότερο διαθέσιμα. Εάν διαπιστώσετε ότι δεν μπορείτε να συνεχίσετε τη σχέση σας με έναν μαθητή, αφιερώστε χρόνο ώστε να του εξηγήσετε τους λόγους για τους οποίους απομακρύνετε και βεβαιωθείτε πως ο μαθητής αντιλαμβάνεται ότι η απομάκρυνσή σας δεν οφείλεται στον ίδιο. Προσπαθήστε να τον βοηθήσετε να βρει άλλα πρόσωπα με τα οποία θα μπορεί να μιλήσει.

Τα παιδιά που έχουν βιώσει άγχος και ψυχικό τραύμα ενδέχεται να ανοιχτούν στους εκπαιδευτικούς τους απροσδόκητα

Είναι σημαντικό για τον μαθητή να νιώσει στο σημείο αυτό ότι τον ακούν και αναγνωρίζουν την αξία του, και είναι σημαντικό για τον εκπαιδευτικό να εξισορροπήσει τις ανάγκες του μαθητή με τις ανάγκες και τις ικανότητες που έχει ο ίδιος ως εκπαιδευτικός. Εάν νιώθετε άνετα να ακούσετε τον μαθητή τη συγκεκριμένη στιγμή, βεβαιωθείτε ότι βρίσκεστε, ή μπορείτε να μετακινηθείτε, σε ήσυχο μέρος.

Εάν δεν είστε σε θέση να επεξεργαστείτε τις πληροφορίες ή εάν δεν είστε σε καλή ψυχολογική κατάσταση, εφαρμόστε τις ακόλουθες οδηγίες:

- Εξηγήστε στον μαθητή ότι θεωρείτε σημαντικό αυτό που θέλει να σας πει και ότι αντιλαμβάνεστε την ανάγκη, την ανησυχία ή το πρόβλημά του.

Παράδειγμα: «Βλέπω ότι θες να μιλήσεις σε κάποιον και χαίρομαι που ήρθες σε μένα».

- Εξηγήστε ότι δεν είστε σε θέση να του διαθέσετε χρόνο εκείνη τη στιγμή για να μιλήσετε και ότι, ως εκπαιδευτικός, ο ρόλος σας είναι να βρείτε τον κατάλληλο άνθρωπο στον οποίο ο μαθητής θα μπορεί να μιλήσει.

Παράδειγμα: «Δυστυχώς, αυτή τη στιγμή πρέπει να κάνω Χ και πιστεύω ότι θα ήταν καλύτερα να μιλήσεις με τον Υ σχετικά με αυτό. Θα μπορέσει να σε ακούσει και να σε βοηθήσει καλύτερα. Θα ήθελες να σε συστήσω στον Υ, με τον οποίο μπορείς να μιλήσεις σχετικά με αυτό;»

- Βεβαιωθείτε ότι τηρείτε κάθε σχολική διαδικασία όσον αφορά τα ζητήματα εμπιστευτικότητας και προστασίας των παιδιών, και όσον αφορά τις παραπομπές μαθητών με προβλήματα για τα οποία πιστεύετε ότι χρειάζεται διάγνωση.

Απαντήστε στις ερωτήσεις των παιδιών με ειλικρίνεια

Τα παιδιά και οι μαθητές ενδέχεται να έχουν απορίες σχετικά με τα συναισθήματά τους, σχετικά με τον αντίκτυπο που έχουν στους

συμμαθητές τους ή με το τι θα τους συμβεί. Αν δεν είστε σε θέση να απαντήσετε κάποια από αυτές τις ερωτήσεις, πείτε στον μαθητή ότι δεν γνωρίζετε την απάντηση και, αν μπορείτε, αναζητήστε την ή παραπέμψτε το παιδί σε κάποιον που τη γνωρίζει. Αν νιώθετε ότι δεν μπορείτε ή δεν νιώθετε άνετα να απαντήσετε σε κάποια ερώτηση, εφαρμόστε τις παραπάνω οδηγίες.

Συνεργαστείτε με τους γονείς και τους κηδεμόνες

Η ανάπτυξη μιας ισχυρής σχέσης με τους γονείς, ώστε το περιβάλλον σταθερότητας και διαπαιδαγώγησης να μπορεί να συνεχίζεται και να επεκτείνεται από το σπίτι στο σχολείο, είναι καθοριστικής σημασίας για τη στήριξη παιδιών και εφήβων. Ακολουθούν μερικές προτάσεις για την επίτευξη των παραπάνω:

- Επικοινωνείτε τακτικά (με θετικό τρόπο) με τους γονείς και ενημερώνετέ τους σχετικά με την πρόοδο των μαθητών, τα σχολικά επιτεύγματά τους και τυχόν δυσκολίες που αντιμετωπίζουν.

Προσπαθήστε να κατανοήσετε την οργάνωση του σπιτιού, τις ευθύνες που έχει το παιδί στο σπίτι, ποιες είναι οι υπάρχουσες σχέσεις, πόσο χρόνο έχει για να κάνει τα μαθήματά του και την κουλτούρα που επικρατεί στην οικογένεια.

- Εξετάστε το ενδεχόμενο να οργανώσετε μια απογευματινή συνάντηση γονέων ή μια μηνιαία συνάντηση πρωινού στην τάξη σας, για να γνωριστούν οι γονείς μεταξύ τους. Μεριμνήστε ότι θα μπορούν να απασχοληθούν τα αδέλφια των μαθητών (με μερικά βιβλία ή παιχνίδια), ώστε οι γονείς να αισθανθούν άνετα με την ιδέα να τα φέρουν μαζί τους στη συνάντηση.
- Αν υπάρχουν άλλοι γονείς παιδιών στην τάξη που φαίνονται ανοικτοί σε μια γνωριμία με γονείς πρόσφυγες ή νέους γονείς, διευκολύνετε τη γνωριμία τους με συστάσεις.
- Αν η γλώσσα αποτελεί φραγμό, καλέστε στη συνάντηση έναν διερμηνέα (έναν άλλο γονέα, μια οργάνωση που λειτουργεί σε επίπεδο τοπικής κοινότητας) για τη διευκόλυνση της επικοινωνίας.

- Μοιραστείτε μαζί τους τις σημαντικότερες αξίες και ιδέες που πρεσβεύει το σχολείο και οι οποίες έχουν αντίκτυπο στα σχολικά και προσωπικά επιτεύγματα των μαθητών.

Για παράδειγμα, εξηγήστε τα οφέλη των εξωσχολικών δραστηριοτήτων, ποια βοήθεια ή στήριξη μπορεί να είναι διαθέσιμη για το διάβασμα στο σπίτι, για ποιον λόγο η επάρκεια ύπνου και ανάπαυσης είναι σημαντική.

- Ενθαρρύνετε την επικοινωνία με τους γονείς και τα παιδιά, απαντήστε στις ερωτήσεις τους, και προάγετε τη συζήτηση με εκπαιδευτικούς και με το προσωπικό του σχολείου όταν ανακύπτουν προβλήματα ή άλλα ζητήματα.

Η αυτοφροντίδα είναι πολύ σημαντική για τους εκπαιδευτικούς που εργάζονται με παιδιά τα οποία ενδέχεται να επιδεικνύουν δύσκολη συμπεριφορά

Η πρόσβαση σε μια ήδη υπάρχουσα υποστηρικτική δομή (σχολικοί σύμβουλοι ή ψυχολόγοι διαθέσιμοι για τους εκπαιδευτικούς) είτε η δημιουργία ομάδας εκπαιδευτικών οι οποίοι θα συζητούν τις δύσκολες εμπειρίες που αντιμετωπίζουν, μπορεί να αποδειχθούν χρήσιμες.

Οι δραστηριότητες σωματικής και ψυχικής εκτόνωσης (άσκηση ή διαλογισμός, μια συνάντηση με έναν φίλο ή ένα αγαπημένο πρόσωπο, μια βόλτα στη φύση) ύστερα από μια δύσκολη ημέρα, εβδομάδα ή μεγαλύτερη χρονική περίοδο, θα αυξήσει την παραγωγικότητά σας και θα σας βοηθήσει να γίνετε καλύτερος εκπαιδευτικός και άνθρωπος.

Στην τάξη

Βοηθήστε στην ανάπτυξη ενός κλίματος σταθερότητας για τους μαθητές που πάσχουν από ψυχικό τραύμα και άγχος, δημιουργώντας μια σταθερή και καθημερινή ρουτίνα τις ημέρες που λειτουργεί το σχολείο

Η ξεκάθαρη και σταθερή ρουτίνα επιτρέπει στους μαθητές να επανακτήσουν τον έλεγχο της καθημερινότητάς τους. Βεβαιωθείτε ότι οι καθημερινές διαδικασίες και συνήθειες αναπτύσσονται όσο το δυνατόν από κοινού, μαζί με τα παιδιά, και ότι προβάλλονται με σαφήνεια. Αναφερθείτε σε αυτές όταν τα παιδιά ή οι μαθητές νιώθουν αποπροσανατολισμένοι. Εάν πρόκειται να γίνουν αλλαγές στην καθημερινή ρουτίνα ή στο περιβάλλον της τάξης, βεβαιωθείτε, όταν είναι εφικτό, ότι οι μαθητές συνυπολογίζονται στη λήψη των αποφάσεων και ότι οι λόγοι για τις αλλαγές και τις αναπροσαρμογές έχουν γίνει σαφείς και κατανοητοί.

Προάγετε το αίσθημα του ανήκειν και ενθαρρύνετε το αίσθημα προστασίας και ασφάλειας με την υιοθέτηση ενός καθημερινού τρόπου υποδοχής, αποχαιρετισμού και αναγνώρισης

Η συνεπής πρακτική χαιρετισμού ή αποχαιρετισμού, με την οποία οι μαθητές αισθάνονται ότι η παρουσία τους αναγνωρίζεται και τους δίνεται προσοχή στα διάφορα στάδια της ημέρας, μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη ενός αισθήματος συμμετοχής και κοινότητας. Επιπλέον, η προφορά του ονόματος κάθε παιδιού με τον τρόπο που προτιμά το ίδιο ή η οικογένειά του φανερώνει ότι δίνεται σημασία στον πολιτισμό και στην καταγωγή του και συμβάλλει στην ανάπτυξη ενός αισθήματος εμπιστοσύνης και στη δημιουργία μιας ασφαλούς σχέσης. Σε περίπτωση που ένας μαθητής αποχωρήσει οριστικά από την τάξη, βεβαιωθείτε ότι οι υπόλοιποι μαθητές θα έχουν τον χρόνο να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, ενδεχομένως γράφοντας ένα ποίημα, ζωγραφίζοντας μια εικόνα ή συμμετέχοντας σε ένα αποχαιρετιστήριο τραγούδι.

Τόνωση της αυτοπεποίθησης των μαθητών μέσω της συμμετοχής

Δώστε τη δυνατότητα στα παιδιά και τους εφήβους να λένε τη γνώμη τους όσο το δυνατόν περισσότερο. Αφιερώστε χρόνο στην αρχή της σχολικής χρονιάς ή του μαθήματος για να καταρτίσετε από κοινού ένα σύνολο κανόνων και απαριθμήστε τους με σαφήνεια στην τάξη.

Σε περίπτωση παράβασης ενός κανόνα, αξιοποιήστε την ευκαιρία για να υπενθυμίσετε σε όλους τους κανόνες της τάξης. Εάν είναι εφικτό, συζητήστε με τους μαθητές τι θα ήθελαν να διδαχθούν, τότε και πώς. Αυτό θα ενισχύσει την αυτοπεποίθηση των μαθητών και θα τους κάνει να αισθανθούν ότι είναι ικανοί να παίρνουν αποφάσεις.

Ενδέχεται ένας μαθητής να μην δείχνει ενδιαφέρον για μια άσκηση ή να αρνείται να συμμετάσχει. Μπορείτε να του μιλήσετε σε ήπιο τόνο και να τον παροτρύνετε· ωστόσο, εάν δεν αλλάξει στάση, μην τον πιέσετε.

«Θα ήθελες να το δοκιμάσεις αυτό; Δεν πειράζει εάν δεν τα καταφέρεις με την πρώτη φορά. Εάν θέλεις, μπορούμε να δοκιμάσουμε μαζί αργότερα. Αν όντως δεν θέλεις να το κάνεις, δεν είσαι υποχρεωμένος».

Στους μαθητές που προτιμούν απλώς να παρακολουθούν ορισμένες δραστηριότητες, μπορείτε επίσης να αναθέσετε ρόλους που καλλιεργούν και αναδεικνύουν διαφορετικές δεξιότητες, π.χ. να τους δώσετε μια «κάρτα ακρόασης», μια «κάρτα ανάπτυξης λεξιλογίου», μια «κάρτα παρατηρητή». Μέσω αυτών, τα παιδιά ή οι μαθητές μπορούν να επικεντρωθούν σε δεξιότητες ακρόασης, καταγραφής νέων λέξεων ή διατύπωσης παρατηρήσεων σε σχέση με διάφορες δραστηριότητες, εάν δεν θέλουν να λάβουν άμεσα μέρος σε κάποια από αυτές.

Αποκατάσταση της εμπιστοσύνης στους ενήλικους, δείχνοντας ότι οι εκπαιδευτικοί είναι άνθρωποι και κάνουν λάθη

Όλοι κάνουν λάθη. Ωστόσο, μερικά παιδιά που προέρχονται από περιοχές όπου μαίνονται συρράξεις και πόλεμος έχουν διαπιστώσει ότι οι ενήλικοι είναι ικανοί να προκαλέσουν μεγάλο τρόμο και ενίοτε μάλιστα το θεωρούν δικαίωμά τους.

Για τα παιδιά αυτά, είναι λυτρωτικό και καθησυχαστικό να βλέπουν ότι οι εκπαιδευτικοί τους είναι σε θέση να αναλογίζονται τις πράξεις και τα λόγια τους, και ότι ζητούν συγγνώμη από τους μαθητές τους όταν κάνουν λάθος.

Σταματήστε τη διάδοση φημών και εξηγήστε όσα συμβαίνουν στους μαθητές

Όπως γνωρίζετε, οι φήμες διαδίδονται γρήγορα στο σχολείο. Τα παιδιά και οι μαθητές συχνά επηρεάζονται αρνητικά από εσφαλμένες υποθέσεις και αρνητικές φήμες οι οποίες μπορεί να προέρχονται από το σπίτι ή τους συμμαθητές.

Επιπλέον, τα μέσα ενημέρωσης, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και άλλες πηγές παρουσιάζουν συχνά ανακρίβειες σχετικά με τις δυσκολίες που μπορεί να βιώνουν τα παιδιά πρόσφυγες και τις δυσκολίες που συνεπάγεται η ένταξή τους στην τάξη, στο σχολικό περιβάλλον και στην κοινότητα υποδοχής.

Είναι προτιμότερο να μιλήσετε με το παιδί ή τα παιδιά που αφορούν οι συγκεκριμένες φήμες προτού θίξετε οποιοδήποτε θέμα ή εξηγήσετε οποιαδήποτε συμπεριφορά που προκάλεσε εντύπωση στους υπόλοιπους μαθητές.

Ρωτήστε το παιδί αν επιθυμεί να συμμετάσχει στην εξήγηση που θα δώσετε. Βεβαιωθείτε ότι οι εξηγήσεις σχετικά με τα μεμονωμένα συμβάντα ή τη γενική συμπεριφορά είναι σύντομες, απλές και θετικές.

Μπορείτε να δώσετε στους μαθητές επιστημονικές πληροφορίες σχετικά με τη λειτουργία του εγκεφάλου (βλ. παραπάνω) ως βοήθεια.

«Όταν έχουμε βιώσει στο παρελθόν δύσκολες καταστάσεις, το σκεπτόμενο μέρος του εγκεφάλου μας, το οποίο μας επιτρέπει να ηρεμήσουμε, μπορεί να σταματήσει να λειτουργεί προσωρινά, με αποτέλεσμα να εκδηλώνουμε πιο γρήγορα τη λύπη ή τον θυμό μας.

Αυτό δεν διαρκεί για πάντα».

5.Α Για την πρωτοβάθμια εκπαίδευση

Στη συνέχεια περιγράφονται μερικά παιχνίδια, δραστηριότητες, ασκήσεις και παιδαγωγικές μέθοδοι που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην τάξη για την αντιμετώπιση των προβλημάτων του άγχους και του ψυχικού τραύματος. Επικεντρώνονται στην κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση και ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως αυτεπίγνωση, αυτορρύθμιση, αυτοεκτίμηση, ενδυνάμωση και αυτοπεποίθηση.

Επιπλέον, εξετάζεται ο τρόπος με τον οποίο η δυναμική ολόκληρης της τάξης μπορεί να έχει αντίκτυπο στην ατομική ευεξία και διερευνώνται θέματα όπως η υποδοχή των μαθητών στην τάξη, η δημιουργία ενός εποικοδομητικού μαθησιακού περιβάλλοντος για όλα τα παιδιά και η κατανόηση των ορίων και της συμπεριφοράς στην τάξη.

5.Α.1 Δραστηριότητες που αναπτύσσουν τη συναισθηματική νοημοσύνη και την ικανότητα και τη δεξιότητα των παιδιών να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων



ΣΤΟΧΟΣ: Να εμπλουτιστεί και να ενισχυθεί το συναισθηματικό λεξιλόγιο παιδιών των οποίων η κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη μπορεί να διακόπηκε λόγω τραυματικών και αγχογόνων εμπειριών.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 10-15 λεπτά για τις δραστηριότητες 1.1, 1.2, 1.3. Η δραστηριότητα 1.4, μετά την παρουσίασή της (10 λεπτά), μπορεί να χρησιμοποιηθεί καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής ημέρας.

1.1 Αναγνώριση συναισθημάτων



έκπληκτη



ενθουσιασμένος

Για τη δραστηριότητα αυτή είναι διαθέσιμο ένα σύνολο εικόνων, στο φύλλο δραστηριοτήτων, το οποίο μπορείτε να κατεβάσετε από τον σύνδεσμο που θα βρείτε παρακάτω. Εκτυπώστε το έγγραφο σε μορφή PDF, δείξτε στα παιδιά τα διαφορετικά πρόσωπα και ζητήστε τους να βρουν λέξεις για να τα περιγράψουν.

Για παράδειγμα: χαρούμενος, λυπημένος, θυμωμένος, κουρασμένος, ενθουσιασμένος ή έκπληκτος.

1.2 Παντομίμα συναισθημάτων

Τα παιδιά μπορούν να παίξουν σε μικρές ομάδες ή σε ζευγάρια. Ζητήστε τους να μιμηθούν τα συναισθήματα που έχουν μάθει και άλλα που μπορεί να γνωρίζουν. Αφήστε τους να μάθουν ο ένας στον άλλον καινούριες λέξεις που μπορεί να ξέρουν από το σπίτι και τη χώρα τους ή από τη μητρική τους γλώσσα. Αυτό μπορεί να γίνει μετά τη δραστηριότητα 1.1 και ξανά μετά τη δραστηριότητα 1.3, αφού έχει αναπτυχθεί ένα πιο πλούσιο λεξιλόγιο.

1.3 Ανάπτυξη συναισθηματικού λεξιλογίου

Παρουσιάστε πιο σύνθετες λέξεις συναισθηματικού λεξιλογίου, με περισσότερες παραλλαγές, ρωτώντας τα παιδιά αν ξέρουν τι σημαίνουν. Εάν δεν ξέρουν, χρησιμοποιήστε σενάρια για να εξηγήσετε το εκάστοτε συναίσθημα και ζητήστε από τα παιδιά να δείξουν σε ποια έκφραση του προσώπου μπορεί να αντιστοιχούν: απογοητευμένος, εξαντλημένος, συναισθηματικά φορτισμένος, αποσβολωμένος.

1.4 Έκφραση συναισθημάτων

Μόλις τα παιδιά μάθουν να αναγνωρίζουν σχετικά εύκολα τουλάχιστον οκτώ συναισθήματα στον εαυτό τους (ανάλογα με την ηλικία), αναρτήστε στην αίθουσα «πίνακες συναισθημάτων». Τοποθετήστε πίνακες από φελλό ή φύλλα από μαγνητικό πλαστικοποιημένο χαρτί. Στο πάνω μέρος του κάθε πίνακα γράψτε ένα συναίσθημα. Πάνω στον πίνακα των συναισθημάτων ή σε ένα καλάθι από κάτω μπορούν να μπουν φωτογραφίες των παιδιών ή καρτελάκια με τα ονόματά τους.

Κατά τη διάρκεια της ημέρας, τα παιδιά μπορούν να αφιερώνουν λίγο χρόνο για να μετακινούν ή να αναρτούν το όνομά τους σε κάποιον συγκεκριμένο πίνακα, ώστε να ξέρουν οι άλλοι πώς αισθάνονται. Εάν δείτε κάποιο παιδί να δυσκολεύεται με την επίλυση κάποιας άσκησης μπορείτε να του προτείνετε να μετακινήσει το όνομά του σε έναν πίνακα για να εκφράσει το συναίσθημά του. Εάν δείτε κάποιο παιδί πολύ χαρούμενο, μπορείτε να κάνετε το ίδιο. Μερικά από τα συναισθήματα στους πίνακες μπορεί να είναι: απογοήτευση, χαρά, θυμός, εγκατάλειψη, ενθουσιασμός και νευρικότητα.

5.Α.2 Δραστηριότητες για να κατανοήσουν όλα τα παιδιά την εμπειρία των παιδιών προσφύγων που μόλις έχουν έρθει στην τάξη



ΣΤΟΧΟΣ: Μείωση του άγχους προσαρμογής των παιδιών προσφύγων στη νέα τάξη και ενίσχυση της αλληλεπίδρασης μεταξύ των παιδιών προσφύγων και των παιδιών της χώρας υποδοχής.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 20 λεπτά.



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΥΛΙΚΑ: Φύλλα εργασίας με «ακατάληπτο» κείμενο και ένα σύνολο «ακατάληπτων» ερωτήσεων.

2.1 Εκμάθηση νέας γλώσσας: για τις πρώτες τάξεις του Δημοτικού

Συγκεντρώστε όλα τα παιδιά σε έναν κύκλο ή σε μια ομάδα και αρχίστε να μιλάτε χρησιμοποιώντας ακατάληπτες ή ανύπαρκτες λέξεις για 30 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια, μοιράστε σε κάθε παιδί ένα φύλλο με δύο ακατάληπτες λέξεις ή μια ακατάληπτη παράγραφο και ένα φύλλο με ακατάληπτες ερωτήσεις. Ζητήστε από τα παιδιά να μεταφράσουν ή να ζωγραφίσουν σε ένα φύλλο χαρτιού ό,τι θεωρούν ότι αποδίδει αυτές τις λέξεις ή τις απαντήσεις στις ερωτήσεις.

Συγκεντρώστε όλη την τάξη για να συζητήσετε τη δραστηριότητα και ρωτήστε τα παιδιά πώς αισθάνθηκαν. Επιλέξτε μαζί κάποιες λέξεις που περιγράφουν πώς πιστεύουν ότι μπορεί να αισθάνεται ένα παιδί που δεν μιλάει ελληνικά τις πρώτες ημέρες στο σχολείο. Ρωτήστε τα παιδιά ποια άλλα πράγματα θα φαίνονταν καινούρια σε ένα παιδί που μόλις ήρθε από κάπου αλλού και εκμαιεύστε περισσότερες λέξεις σχετικά με το πώς μπορεί να αισθάνεται.

2.2 Εκμάθηση νέας γλώσσας: Δραστηριότητα για τις μεγαλύτερες τάξεις του Δημοτικού (Δ', Ε', ΣΤ')

Δώστε σε κάθε παιδί ένα φύλλο εργασίας με ένα κείμενο σε γλώσσα που δεν καταλαβαίνει. Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν απαντήσεις σε μερικές συνοδευτικές ερωτήσεις στο φύλλο. Δώστε τους 10 λεπτά.

Εάν θέλετε να ετοιμάσετε εσείς το κείμενο και τις ερωτήσεις για το φύλλο εργασίας, δακτυλογραφήστε τις ερωτήσεις και αντιστρέψτε τη σειρά των λέξεων και των γραμμάτων χρησιμοποιώντας το εργαλείο στον ακόλουθο σύνδεσμο: <http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>

Όταν οι μαθητές ολοκληρώσουν τις απαντήσεις τους, συλλέξτε πίσω τα φύλλα εργασίας και βαθμολογήστε τα. Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες και ζητήστε τους να σκεφτούν γιατί μπορεί να τους αναθέσατε αυτή την εργασία.

Συγκεντρώστε όλη την τάξη για να συζητήσετε τη δραστηριότητα και ρωτήστε τα παιδιά πώς αισθάνθηκαν. Επιλέξτε μαζί με τους μαθητές κάποιες λέξεις που περιγράφουν πώς πιστεύουν ότι μπορεί να αισθάνεται τις πρώτες ημέρες στο σχολείο ένα παιδί που δεν μιλάει τη γλώσσα.

Ρωτήστε τα παιδιά ποια άλλα πράγματα θα φαίνονταν καινούρια σε ένα παιδί που μόλις ήρθε από κάπου αλλού και εκμαιεύστε περισσότερες λέξεις σχετικά με το πώς μπορεί να αισθάνεται.

Για τις δραστηριότητες 2.1 και 2.2, αναρτήστε σε εμφανές σημείο στην τάξη τις λέξεις που επιλέξατε και φτιάξτε έναν πίνακα όπου τα παιδιά μπορούν να δηλώνουν ότι προσφέρονται εθελοντικά να κάνουν κάποια πράγματα ώστε να βοηθήσουν τα καινούρια παιδιά.

5.A.3 Δραστηριότητες για τη δημιουργία ήρεμου κλίματος και επικοινωνιακού μαθησιακού περιβάλλοντος για όλους



ΣΤΟΧΟΣ: Να διασφαλιστεί ότι όλα τα παιδιά συμμετέχουν στη δημιουργία των κανόνων της τάξης ώστε να συμβάλλουν στην ανάπτυξη ενός ήρεμου περιβάλλοντος μέσα στην τάξη.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 20-30 λεπτά για κάθε δραστηριότητα.

3.1 Δημιουργία εσωτερικής ηρεμίας

Ζητήστε από τα παιδιά να εργαστούν σε ομάδες και να σκεφτούν τις στιγμές που αισθάνθηκαν λύπη, θυμό, ενόχληση ή απογοήτευση. Ανατρέξτε σε προηγούμενες δραστηριότητες για να αποσαφηνίσετε το λεξιλόγιο, τα σενάρια, τις ενέργειες και τις αντιδράσεις που θα μπορούσαν να έχουν τα παιδιά όταν έχουν αυτά τα συναισθήματα.

Φτιάξτε μια λίστα με τα πράγματα που μπορούν να κάνουν μόνο τους για να ηρεμούν και να διαχειρίζονται αυτά τα συναισθήματα, και αναρτήστε τη λίστα στον τοίχο.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να ενεργούν με αυτούς τους τρόπους αν τα δείτε να επιδεικνύουν δύσκολη συμπεριφορά κατά τη διάρκεια της ημέρας (δώστε τους ένα βιβλίο, πάρτε βαθιές αναπνοές μαζί τους, ανακατευθύνετε τα προς άλλη δραστηριότητα που μπορεί να τα ηρεμήσει). Επαινεύστε τα παιδιά όταν βλέπετε ότι επιλέγουν αυτοβούλως να κάνουν τις δραστηριότητες αυτές μόλις νιώσουν αναστατωμένα.

3.2 Δημιουργία ήρεμου κλίματος στην τάξη

Συμπληρωματικά ή σε συνέχεια της δραστηριότητας 4.1, ρωτήστε τα παιδιά αν αισθάνονται ότι θα τα βοηθούσε να έχουν έναν χώρο ηρεμίας στην τάξη ή στο σχολείο για να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους ή για να χαλαρώνουν. Ρωτήστε τι δραστηριότητες θα πρότειναν να οργανωθούν στον χώρο αυτόν.

Σκεφτείτε πώς μπορείτε να δημιουργήσετε έναν χώρο ηρεμίας μέσα στη σχολική αίθουσα. Μπορεί να βάλετε ένα ή μερικά καλάθια ή χαρτόκουτες μέσα στην αίθουσα, με αντικείμενα τα οποία τα παιδιά θα μπορούν να αγγίξουν, να παίξουν ή να διαβάσουν.

Μπορείτε να ορίσετε ένα σημείο στον χώρο, με ένα στεφάνι ή με ένα άλλο αντικείμενο, όπου τα παιδιά θα μπορούν να κάθονται αν χρειάζονται λίγη ηρεμία ή χώρο. Αφήστε τα παιδιά να αποφασίσουν τα ίδια αν θέλουν να πάνε στον χώρο αυτόν για να ηρεμήσουν ή να χαλαρώσουν, καθώς αυτή η ενέργεια δεν πρέπει να συνδέεται με αρνητική συμπεριφορά. Εάν έχετε μεγαλύτερη αίθουσα, θα μπορούσε να βοηθήσει η δημιουργία μιας γωνιάς με ένα φυτό και ένα μαλακό κάθισμα.

Τα παιδιά δεν πρέπει ποτέ να πηγαίνουν σε αυτόν τον χώρο για τιμωρία. Παροτρύνετε τα παιδιά να περνούν χρόνο στον χώρο ηρεμίας αν νιώθουν ότι το χρειάζονται. Πρέπει να αποφασίζουν μόνο τους πότε νιώθουν έτοιμα να φύγουν από τον χώρο αυτόν και να επιστρέψουν στις θέσεις τους. Με αυτόν τον τρόπο ενθαρρύνουμε τα παιδιά ώστε να αποκτήσουν επίγνωση των μηχανισμών διαχείρισης των συναισθημάτων τους.

3.3 Δημιουργία κανόνων της τάξης

Σε συνέχεια των προηγούμενων δραστηριοτήτων, ζητήστε από τα παιδιά να δημιουργήσουν κανόνες για την τάξη, είτε όλα μαζί είτε σε μικρές ομάδες. Όταν συντάξετε όλους τους κανόνες, γράψτε τους σε ένα μεγάλο χαρτί και αναρτήστε τους κανόνες στον τοίχο της αίθουσας για όλη την υπόλοιπη σχολική χρονιά. Κάντε συχνά αναφορά σε αυτούς και ενθαρρύνετε τα παιδιά να ανατρέχουν στους κανόνες κατά τη διάρκεια της ημέρας.

5.Α.4 Εργαλεία ρύθμισης των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς στην τάξη και εργαλεία που επιτρέπουν στα παιδιά να συνειδητοποιούν, να ρυθμίζουν και να επεξεργάζονται τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους

4.1. Κλίμακα έντασης

Να χρησιμοποιείται μαζί με το κουτί ηρεμίας, βλ. παρακάτω στο 4.2. Η κλίμακα έντασης και το κουτί ηρεμίας είναι εργαλεία αυτεπίγνωσης και αυτορρύθμισης.



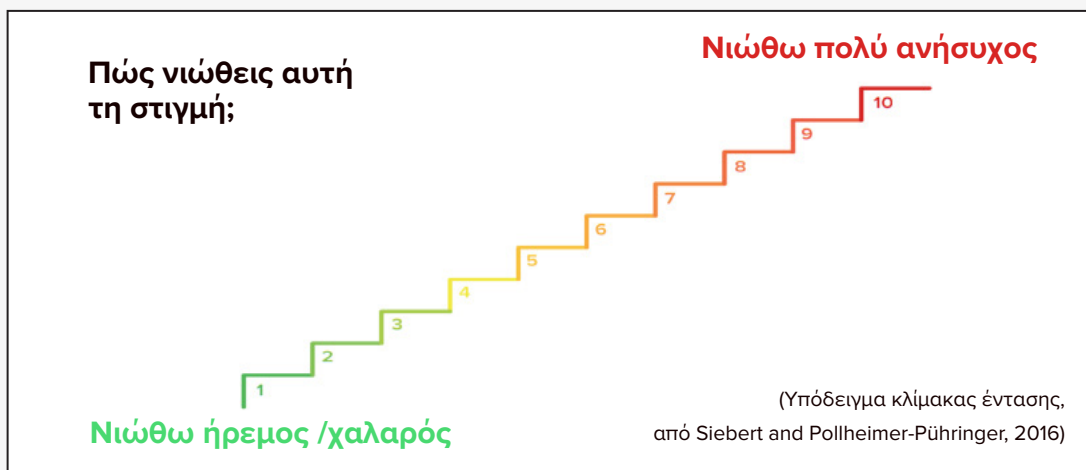
ΣΤΟΧΟΣ: Να αποκτήσουν οι μαθητές μεγαλύτερη επίγνωση των συναισθημάτων και της εσωτερικής τους κατάστασης και να κατανοήσουν τις ενέργειες που μπορούν να κάνουν για να ηρεμήσουν.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 15-20 λεπτά για τη διαμόρφωση της κλίμακας έντασης και την επεξήγηση του τρόπου λειτουργίας της. Ιδανικά, αφιερώστε δύο λεπτά για αυτή τη δραστηριότητα δύο φορές μέσα στην ημέρα.



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΥΛΙΚΑ: Μεγάλη εικόνα, σχέδιο, φωτογραφία ή άλλη απεικόνιση, σε κλίμακα έντασης με διαβάθμιση από το 1 έως το 10 (βλ. υπόδειγμα παρακάτω).



Για να διαμορφώσετε την κλίμακα έντασης, καθίστε πρώτα με τα παιδιά της τάξης και φτιάξτε έναν κατάλογο λέξεων που εκφράζουν καταστάσεις έντασης και συγκίνησης. Μπορείτε να ξεκινήσετε απαριθμώντας καταστάσεις που ενδέχεται να προκαλούν ορισμένα συναισθήματα. «Πώς θα ένιωθες εάν κάποιος σε χτυπούσε;», «Πώς νιώθεις λίγο πριν πας για ύπνο;» Χρησιμοποιήστε κατάλληλη ορολογία και λέξεις οι οποίες περιγράφουν αυτές τις καταστάσεις, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία των παιδιών. Οι λέξεις θα μπορούσαν επίσης να παρουσιαστούν με δραματοποίηση. Μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές να μιμηθούν τα συναισθήματα ή τις καταστάσεις. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι μαθητές είναι έτοιμοι για τυχόν «ακραίες πράξεις». Στις λέξεις που θα μπορούσαν να περιληφθούν στον κατάλογο ή να αποτελέσουν αντικείμενο μίμησης περιλαμβάνονται οι εξής: νευρικός, ενθουσιασμένος, πιεσμένος, αγχωμένος, επιθετικός, ενοχλημένος, θυμωμένος, κουρασμένος, σφιγμένος, εκνευρισμένος, στενοχωρημένος, ανήσυχος, ήρεμος, χαλαρός, χαρούμενος, και άλλες. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε λέξεις τις οποίες χρησιμοποιήσατε προηγουμένως σε κοινωνικές και συναισθηματικές μαθησιακές δραστηριότητες (βλ. προηγούμενα κεφάλαια).

Δοκιμάστε, όλοι μαζί να τοποθετήσετε τις λέξεις του καταλόγου στην κλίμακα. Μερικές λέξεις μπορεί να ανήκουν σαφώς στο υψηλότερο άκρο της κλίμακας, που εκφράζει τη μέγιστη ένταση (π.χ. πιεσμένος ή αγχωμένος). Άλλες λέξεις μπορούν να τοποθετηθούν στο κατώτερο άκρο της κλίμακας, που εκφράζει τη μέγιστη χαλάρωση (π.χ. χαλαρός ή ήρεμος). Να διευκρινίζετε πάντοτε στα παιδιά ότι δεν υπάρχουν λανθασμένες απαντήσεις.

Γράψτε (ή κολλήστε, καρφισώστε ή τοποθετήστε με άλλον τρόπο) τις λέξεις στα κατάλληλα σημεία της κλίμακας έντασης. Τοποθετήστε την ολοκληρωμένη κλίμακα έντασης σε σημείο στο οποίο θα είναι ορατή σε όλους στην τάξη.

Ως ομαδική δραστηριότητα, αφιερώστε δύο λεπτά για να ρωτήσετε τα παιδιά πώς νιώθουν και αν μπορούν να κατατάξουν τα αισθήματά τους στην κλίμακα έντασης. Για παράδειγμα, τα παιδιά θα μπορούσαν να απαντήσουν ότι νιώθουν αγχωμένα ή χαρούμενα. Ζητήστε από τα παιδιά να κατατάξουν την ένταση που νιώθουν σε κλίμακα από το 1 έως το 10, π.χ. «Είμαι αρκετά χαρούμενος, δεν είμαι λυπημένος. Θα έδινα στον εαυτό μου 3 στα 10 στην κλίμακα» ή «Νιώθω πολύ νευρικός σήμερα. Θα έδινα στον εαυτό μου 7 στα 10».

Στη συνέχεια, ρωτήστε τα παιδιά τι νομίζουν ότι χρειάζονται για να μειώσουν την ένταση που νιώθουν. «Τι πρέπει να κάνεις για να μειώσεις την ένταση κατά ένα επίπεδο ή περισσότερο;» Οι μαθητές θα παρουσιάσουν τις δικές τους απόψεις σχετικά με το τι χρειάζονται για να μειώσουν την ένταση. Μερικοί έχουν αναπτύξει τον δικό τους τρόπο για να ηρεμούν. Άλλοι όχι. Γράψτε σε φύλλα τις ιδέες τους για δραστηριότητες μείωσης της έντασης και χρησιμοποιήστε τις στη δραστηριότητα του κουτιού ηρεμίας (βλ. 4.2 παρακάτω, τα φύλλα θα τοποθετηθούν στο κουτί ηρεμίας).


Εναλλακτική εκδοχή της δραστηριότητας

Βάλτε ένα σκοινί στο δάπεδο και καθίστε, είτε με σημάδια είτε νοητά, μια κλίμακα στην οποία μπορείτε να περπατήσετε από το 1 έως το 10. Ζητήστε από τα παιδιά να σταθούν στο κατάλληλο σημείο στο σκοινί, ανάλογα με την ένταση των συναισθημάτων που νιώθουν ή της εσωτερικής κατάστασης στην οποία βρίσκονται (π.χ. πιο κοντά στο σημείο του «10» στο σκοινί, εάν νιώθουν μεγαλύτερη ένταση). Αυτό βοηθά τους μαθητές να διαπιστώσουν «πού βρίσκονται τώρα» χρησιμοποιώντας τις γενικές κινητικές δεξιότητές τους.

Όταν τα παιδιά κατανοήσουν την έννοια της κλίμακας, δώστε σε κάθε παιδί μια καρφίτσα ή μια κονκάρδα, στην οποία μπορούν να ζωγραφίσουν ή να σχεδιάσουν κάτι που τους αντιπροσωπεύει.

Όταν φτάνουν στο σχολείο κάθε πρωί, ζητήστε από τα παιδιά να τοποθετήσουν την καρφίτσα ή την κονκάρδα τους στην κλίμακα έντασης για να δείξουν πώς νιώθουν. Μπορείτε να τους ζητήσετε να κάνουν το ίδιο σε διάφορες στιγμές της ημέρας. Εάν δείτε ένα παιδί το οποίο πιστεύετε ότι είναι αγχωμένο ή αντιμετωπίζει συναισθηματικά προβλήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας, μπορείτε να του ζητήσετε να βαθμολογήσει την ένταση των συναισθημάτων του και να δει αν υπάρχουν δραστηριότητες στο κουτί ηρεμίας με τις οποίες θα ήθελε να ασχοληθεί.

4.2 Κουτί ηρεμίας

 **ΣΤΟΧΟΣ:** Να ηρεμήσουν οι μαθητές όταν νιώθουν πολύ αγχωμένοι. Εάν κάποιος μαθητής έχει την τάση να απομονώνεται από όσα συμβαίνουν γύρω του, μπορείτε να αξιοποιήσετε τη μέθοδο αυτή για να τον βοηθήσετε να ανακτήσει την επαφή του με το περιβάλλον.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 20-30 λεπτά για τον εμπλουτισμό του περιεχομένου του κουτιού ηρεμίας και την επεξήγηση του τρόπου λειτουργίας του.



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΥΛΙΚΑ: Ένα μεγάλο κουτί ή δοχείο, ενδεχομένως διακοσμημένο στην τάξη από κοινού με τα παιδιά, που κλείνει με καπάκι. 6-8 αντικείμενα για να γεμίσετε το κουτί. Το κουτί ηρεμίας είναι ένα κουτί ή άλλο δοχείο στην αίθουσα, το οποίο περιέχει διάφορα αντικείμενα που θα βοηθήσουν τους μαθητές να ηρεμήσουν και να συγκεντρωθούν, εάν νιώθουν ένταση. Το περιεχόμενο του κουτιού ηρεμίας είναι καλό να αποφασιστεί από κοινού με τα παιδιά.

Εισαγωγή του θέματος στην τάξη

Ξεκινήστε με συζήτηση και φτιάξτε έναν κατάλογο πραγμάτων που έχουν βοηθήσει τους μαθητές να ηρεμήσουν όταν βρέθηκαν σε μια δύσκολη κατάσταση στο παρελθόν. Μήπως ένα φλιτζάνι ζεστή σοκολάτα; Ένα παιχνίδι; Κάποιο άλλο αντικείμενο, όπως η αγαπημένη κουβέρτα τους; Ένα τραγούδι; Ζητήστε από τους μαθητές να φέρουν στο σχολείο ένα αντικείμενο που θα ήθελαν να τοποθετηθεί στο κουτί.

Μετά ζητήστε από τους μαθητές να καταγράψουν θετικές δηλώσεις σε φύλλα χαρτιού, τα οποία θα τοποθετηθούν μέσα στο κουτί. Στα φύλλα αυτά θα περιγράφονται πράξεις, αναμνήσεις ή άλλες θετικές εμπειρίες που βοηθούν στη μείωση της έντασης, όπως μια αγκαλιά από κάποιον, αναμνήσεις από ένα ευχάριστο ταξίδι ή ή μια ιδιαίτερη στιγμή που μοιράστηκαν με κάποιον. Προσθέστε επίσης φύλλα όπου θα καταγράφονται κινήσεις και ενέργειες τις οποίες μπορούν να κάνουν τα παιδιά για να απαλλαγούν από την ένταση (π.χ. αργές αναπνοές, διατάσεις και σωματικές ασκήσεις, όπως πήδημα, τούμπες, τρέξιμο ή άλλες).

Διαμόρφωση του κουτιού

Τοποθετήστε ένα σύνολο αντικειμένων χαλάρωσης σε ένα τραπέζι, προσθέστε τα αντικείμενα που έφεραν οι μαθητές και καλύψτε τα με ένα ύφασμα ώστε να μην είναι ορατά. Μην ξεχάσετε να προσθέσετε τα φύλλα χαρτιού με τις θετικές δηλώσεις και τα φύλλα με ιδέες κινήσεων: πρόκειται για ουσιώδη συστατικά του κουτιού.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε κάποια αντικείμενα πρόχειρα στην αίθουσα, σε περίπτωση που οι μαθητές δεν μπορούν να σκεφτούν τι αντικείμενα να φέρουν. Μερικά παραδείγματα κατάλληλων αντικειμένων είναι τα εξής:

- Μπάλες αφής, αγχολυτικά μπαλάκια, μαλακές μπάλες, μπάλες ζογκλέρ.
- Κομμάτια υφάσματος: μετάξι, μαλλί, μαλακό ύφασμα.
- Τσίχλες ή καραμέλες με έντονη γεύση (μέντες).

- Αποξηραμένα φρούτα, ξηροί καρποί, σοκολάτα ή μικρά γλυκά (π.χ. σταφίδες, βερίκοκα, αμύγδαλα, φουντούκια).
- Ελέγξτε μήπως υπάρχουν αλλεργίες ή δυσανεξίες και λάβετε υπόψη θρησκευτικές διατροφικές συνήθειες σε σχέση με τα διαθέσιμα σνακ.
- Λούτρινα ζωάκια.
- Αιθέρια έλαια: λεβάντα, ιαπωνική μέντα. Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές έχουν αντιληφθεί ότι δεν πρέπει να βάζουν το έλαιο απευθείας στο δέρμα τους, αλλά σε ένα χαρτομάντιλο ή κομμάτι υφάσματος για να το μυρίσουν.
- Μπαλόνια για φούσκωμα. Μετά τη χρήση, μπορούν να πεταχτούν.
- Σακουλάκια με άμμο που τοποθετούνται και ισορροπούν επάνω στο κεφάλι.
- Όχι φάρμακα.

Βεβαιωθείτε ότι η συλλογή αντικειμένων είναι προσαρμοσμένη στην ομάδα με την οποία θα χρησιμοποιήσετε το κουτί ηρεμίας. Αφαιρέστε το ύφασμα από το τραπέζι και αφήστε τα παιδιά να διαλέξουν αντικείμενα και να τα δοκιμάσουν όπως αυτά θέλουν. Συζητήστε ποια μπορεί να είναι η επίδραση κάθε αντικειμένου και πώς μπορεί να μειώσει την ένταση.

Γεμίστε το κουτί στην τάξη μαζί με τους μαθητές. Τοποθετήστε μέσα στο κουτί τα αντικείμενα που βρίσκονται στο τραπέζι. Μπορείτε επίσης να διακοσμήσετε το κουτί μαζί με τους μαθητές.

Καθ' όλη τη διάρκεια των μαθημάτων

Όταν οι μαθητές δείχνουν συμπτώματα άγχους (ανησυχία, δυσκολία συγκέντρωσης, καβγάδες ή επιθετικότητα, βλέμμα στο κενό κλπ.), μπορείτε αρχικά να επιχειρήσετε να χρησιμοποιήσετε την κλίμακα έντασης μαζί με τον εκάστοτε μαθητή, ώστε να μπορέσει να εκφράσει το επίπεδο έντασης που νιώθει και να προτείνει ο ίδιος πώς θα μπορούσε να απαλλαγεί σταδιακά από την ένταση αυτή. Μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις όπως: «Βλέπω ότι είσαι ανήσυχος, σε ποιον βαθμό νιώθεις ότι βρίσκεσαι στην κλίμακα έντασης;» Μπορείτε να παροτρύνετε τους μαθητές να πάρουν ένα αντικείμενο από το κουτί, εάν νιώθουν ότι αυτό θα τους βοηθήσει.

Εάν η ένταση είναι ήδη στο επίπεδο 6 ή εάν βλέπετε ή νιώθετε ότι ο μαθητής είναι πολύ σφιγμένος ή προσπαθεί αλλά δυσκολεύεται να ελέγξει τον εαυτό του, μπορείτε να ανοίξετε μαζί το κουτί ηρεμίας αμέσως και να αναζητήσετε το κατάλληλο αντικείμενο για να ηρεμήσει.

Μερικές φορές ένας μαθητής μπορεί να έχει εξαιρετικά υψηλό επίπεδο έντασης, το οποίο ο ίδιος προσδιορίζει σε επίπεδο 7 έως 10. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η σωματική άσκηση ενδέχεται να είναι ο μόνος δυνατός τρόπος αντιμετώπισης της έντασης. Δώστε του τα φύλλα με ιδέες κινήσεων ή προτείνετε μια βόλτα ή τρέξιμο έξω, κατά περίπτωση.

Εάν ο μαθητής δεν διαθέτει ακόμη τις δεξιότητες αυτορρύθμισης για να χρησιμοποιήσει την κλίμακα έντασης, μπορείτε να ενεργήσετε προληπτικά. Παρατηρήστε τον μαθητή για να καταλάβετε πώς νιώθει και προτείνετε να πάρει κάποιο αντικείμενο από το κουτί, προκειμένου να ηρεμήσει.

5.A.5 Δραστηριότητες για την ανάπτυξη αυτοελέγχου και ανασταλτικής αντίδρασης στα παιδιά - Δραστηριότητες για την ανάπτυξη του σκεπτόμενου μέρους του εγκεφάλου, ώστε να επανέλθει σε λειτουργία προτού τα παιδιά αντιδράσουν σε ορισμένες καταστάσεις

5.1. Ο κανόνας του «στοπ»



ΣΤΟΧΟΣ: Να μάθουν οι μαθητές τα όριά τους και να είναι σε θέση να εκφραστούν όταν άλλοι τα παραβιάζουν.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 15-20 λεπτά για την παρουσίαση της δραστηριότητας.



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΥΛΙΚΑ: Εκτυπώσεις, κάρτες ή άλλες απεικονίσεις σήματος «στοπ» (βλ. υπόδειγμα παρακάτω).



(Υπόδειγμα σήματος «στοπ»,
Siebert and Pollheimer-Pühringer, 2016)

Ξεκινήστε μια συζήτηση με τους μαθητές σχετικά με πράγματα που μπορούν να κάνουν κατά καιρούς στην αυλή – για παράδειγμα, τρέξιμο, ποδόσφαιρο ή κρυφτό. Ρωτήστε τα παιδιά τι μπορούν να κάνουν εάν κάποιος παίζει πολύ σκληρά ή αρχίσει να ενοχλεί τους άλλους, π.χ. πέφτοντας πάνω τους ή σπρώχνοντάς τους στην αυλή.

Εξηγήστε τον κανόνα της τάξης: εάν κάποιος κάνει κάτι που ενοχλεί, εάν αναστατώνει ή προκαλεί πόνο σε άλλον μαθητή, ο δεύτερος μπορεί να του ζητήσει να σταματήσει.

Εάν τα παιδιά το επιθυμούν, μπορούν να το δηλώνουν αυτό με μια χειρονομία που θα επιλέξουν τα ίδια, π.χ. προβάλλοντας τα χέρια μπροστά με λυγισμένους τους αγκώνες και φωνάζοντας «στοπ». Ο κανόνας αυτός εφαρμόζεται κάθε φορά που παραβιάζεται ένα προσωπικό όριο, όταν η συμπεριφορά ενός συμμαθητή θεωρείται δυσάρεστη. Αυτό μπορεί να συμβεί στην αυλή, στην τάξη ή αλλού. Συζητήστε πόσο συχνά μπορεί να συμβαίνουν τέτοια περιστατικά και ρωτήστε τους μαθητές εάν πιστεύουν ότι αποτελούν φυσιολογικό μέρος της ζωής. Εξηγήστε τους ότι τέτοιες μικρές παραβάσεις (ένα σπρώξιμο, μια προσβολή) μπορεί να συμβούν καθημερινά και ότι είναι επόμενο πως θα προκύπτουν αντιπαραθέσεις, καβγάδες και διαπληκτισμοί μεταξύ ανθρώπων.

Τονίστε, ωστόσο, ότι τα παιδιά μπορούν πάντοτε να λένε «στοπ» όταν δεν νιώθουν άνετα.

Χωρίστε τα παιδιά σε μικρές ομάδες και ζητήστε τους να υποδυθούν ρόλους σε μια υποθετική κατάσταση στην οποία κάποιος χρειάζεται να πει «στοπ». Δώστε στις ομάδες κάρτες ή φύλλα με με το σήμα «στοπ» (βλ. παραπάνω), ώστε να μπορέσουν να ξεκινήσουν τη δραστηριότητα με το σήμα. Στη συνέχεια, επαναλάβετε τη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας τη χειρονομία ή τη συμφωνημένη λέξη. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα παιδιά που μιμούνται τον «επιτιθέμενο» σταματούν αμέσως.

Εξηγήστε στους μαθητές ότι εάν συμβεί κάτι στην τάξη ή στην αυλή, πρέπει να χρησιμοποιούν τον κανόνα του «στοπ» και στη συνέχεια να ενημερώνουν έναν ενήλικο, εάν η ενοχλητική συμπεριφορά συνεχίζεται. Οι μαθητές μπορούν επίσης να σκεφτούν παραδείγματα όπου μπορεί να γίνει κατάχρηση του κανόνα του «στοπ», π.χ. όταν ο εκπαιδευτικός αναθέτει μια εργασία για το σπίτι και κάποιος φωνάζει «στοπ», επειδή δεν θέλει να την κάνει.

Επαναλάβετε τη δραστηριότητα στην τάξη μερικές φορές τις πρώτες εβδομάδες και στη συνέχεια ενδεχομένως μία φορά την εβδομάδα. Ρωτήστε τα παιδιά εάν χρησιμοποίησαν τον κανόνα στην αυλή ή την τάξη σε περίπτωση που το έπραξαν, επαινέστε τα. Ζητήστε τους να μιμηθούν τις καταστάσεις που συνέβησαν. Δεν θα πρέπει να κατονομάζουν τον «επιτιθέμενο», εκτός εάν αυτός συμφώνησε να συμμετάσχει στη μίμηση.

5.2 «1 - 2 - 3»



ΣΤΟΧΟΣ: Να έρθουν τα παιδιά σε βαθύτερη επαφή με την πραγματικότητα μέσω της όραση, της ακοής και της αφής. Να αναπτύξουν την ικανότητα συγκέντρωσης τα παιδιά με σοβαρά προβλήματα συγκέντρωσης.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 10 λεπτά, μερικές φορές την εβδομάδα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συγκεκριμένη άσκηση απαιτεί υψηλό επίπεδο συγκέντρωσης και μπορεί στην αρχή να καταβάλει τα παιδιά που αντιμετωπίζουν προβλήματα προσοχής και συγκέντρωσης.

Στο πλαίσιο ομάδας, ρωτήστε τα παιδιά: «Τι βλέπετε;» Τα παιδιά πρέπει να κατονομάσουν κάτι φωναχτά. Στη συνέχεια, ζητήστε από τα παιδιά να κάνουν ησυχία, να ακούσουν προσεχτικά τους ήχους στην αίθουσα, και ρωτήστε τα «Τι ακούτε;». Ρωτήστε έπειτα: «Τι αισθάνεστε;» Τα παιδιά πρέπει τώρα να αναφέρουν τι αντιλαμβάνονται μέσω της αίσθησης της αφής. Επαναλάβετε την άσκηση συνολικά τρεις φορές. Ωστόσο, τη δεύτερη φορά, τα παιδιά πρέπει να κατονομάσουν δύο πράγματα τα οποία βλέπουν, ακούν και αισθάνονται, και την τρίτη φορά πρέπει να κατονομάσουν τρία πράγματα.

Όταν όλα τα παιδιά κατανοήσουν την άσκηση, πείτε τους ότι θα είναι πολύ πιο εύκολο να παρατηρήσουν κάτι εάν κρατήσουν τις απαντήσεις για τον εαυτό τους. Επαναλάβετε το παιχνίδι σιωπηλά, χωρίς κανένας να κατονομάζει τι βλέπει, ακούει και αισθάνεται.

Εξηγήστε στα παιδιά ότι δεν χρειάζεται να θυμούνται τις απαντήσεις. Τα παιδιά που εργάζονται μέσα στην τάξη σε μια γλώσσα που δεν είναι η μητρική τους, μπορούν να κατονομάζουν πράγματα στη γλώσσα τους ή ακόμη και να τα σχεδιάζουν.

Σημείωση: Η σιγή μπορεί να είναι τρομακτική για μερικά παιδιά που έχουν βιώσει άγχος και ψυχικό τραύμα. Διατηρήστε την άσκηση σύντομη στην αρχή και βεβαιωθείτε ότι όλα τα παιδιά κατανοούν ότι πρέπει να υπάρχει σιγή.

5.3 Το «νησί του εκπαιδευτικού»



ΣΤΟΧΟΣ: Να κατανοήσουν καλύτερα οι μαθητές τι είναι τα προσωπικά όρια και να μάθουν τρόπους να τα τηρούν και να τα σέβονται.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 5 λεπτά για την παρουσίαση της δραστηριότητας, αλλά το θέμα παραμένει ανοικτό σε όλη τη διάρκεια κάθε ημέρας.

Πολλοί μαθητές μπορεί να μην γνωρίζουν ή να μην συνειδητοποιούν τα δικά τους όρια ή τα όρια των άλλων. Αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα να μην σέβονται τα προσωπικά αντικείμενα των συμμαθητών τους, να παρεμβαίνουν στον προσωπικό χώρο των άλλων και να μην είναι προσεκτικοί όταν χρησιμοποιούν τα αντικείμενα άλλων. Για να καταστήσετε εμφανείς και απτές τις παραβιάσεις των ορίων για τους μικρότερους μαθητές, μπορείτε να δημιουργήσετε τη «νησίδα του εκπαιδευτικού».

Εξηγήστε στα παιδιά ότι η «νησίδα του εκπαιδευτικού» είναι αποκλειστικά δικός σας χώρος. Θα περιλαμβάνει το γραφείο σας και ό,τι βρίσκεται πάνω σε αυτό, καθώς και καθετί άλλο το οποίο κρίνετε ότι είναι σημαντικό να μην αγγίζουν οι μαθητές. Για παράδειγμα, κανείς δεν πρέπει να κάθεται στην καρέκλα σας, ούτε καν κατά τη διάρκεια του διαλείμματος.

Εξηγήστε στα παιδιά ότι δεν σας αρέσει να παραβιάζονται αυτά τα όρια. Συμφωνήστε τους κανόνες και τις συνέπειες: όποιος επιθυμεί να προσεγγίσει αυτό το χώρο, πρέπει να ζητήσει πρώτα άδεια από εσάς. Όποιος δεν ακολουθεί αυτόν τον κανόνα αυτό, θα επιβαρύνεται με μια μικρή επιπλέον αρμοδιότητα μέσα στην τάξη, το είδος της οποίας οποίο θα πρέπει να συμφωνήσετε με τα παιδιά όταν θεσπίζετε τους κανόνες.

Στη συνέχεια, τα παιδιά μπορούν να καθορίσουν ποιος πιστεύουν ότι πρέπει να είναι ο δικός τους προσωπικός χώρος. Ζητήστε από τα παιδιά να συζητήσουν σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες και στη συνέχεια να ορίσουν στην τάξη τι είναι δικό τους.

Ανοίξτε μια συζήτηση εάν πιστεύετε ότι κάτι που όρισαν δεν είναι ρεαλιστικό ή δεν είναι δίκαιο.

5.Α.6. Δραστηριότητες για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης, και για την ανάπτυξη θετικού τρόπου σκέψης

6.1 Ημερολόγιο θετικών γεγονότων



ΣΤΟΧΟΣ: Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης ανακαλώντας στιγμές χαράς και καθημερινά επιτεύγματα.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 20-30 λεπτά για την παρουσίαση της δραστηριότητας, υλοποίηση σε διάφορες χρονικές στιγμές καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΥΛΙΚΑ: Ένα μεγάλο σημειωματάριο ανά τάξη για την καταγραφή των εμπειριών όλων των μαθητών.

Ύστερα από μια ξεχωριστή στιγμή ή μια διασκεδαστική δραστηριότητα, παρουσιάστε στους μαθητές την ιδέα του σημειωματαρίου και ρωτήστε τους πώς βίωσαν τη στιγμή εκείνη. Δείτε αν μπορούν να περιγράψουν τη δραστηριότητα χωρισμένα σε μικρές ομάδες και να την καταγράψουν στο σημειωματάριο. Εξηγήστε στα παιδιά ότι μπορούν να καταγράψουν στο σημειωματάριο τις θετικές στιγμές και τα επιτεύγματά τους από την ημέρα τους στο σχολείο.

Όταν κάποιος μαθητής που αντιμετωπίζει προβλήματα ψυχικού τραύματος ή άγχους καταφέρει κάτι καινούριο, ρωτήστε τον αν θα ήθελε να καταγράψει το επίτευγμά τους στο σημειωματάριο.

Παροτρύνετε μερικά παιδιά να καταγράψουν εμπειρίες. Οι αναμνήσεις μπορούν να καταγραφούν με σχέδια, αποκόμματα από εφημερίδες ή περιοδικά, φωτογραφίες, και με διάφορα άλλα χειροτεχνήματα.

Όταν τα παιδιά εξοικειωθούν με την ιδέα, παροτρύνετε εκείνα που πάσχουν από ψυχικό τραύμα και άγχος να διαβάζουν κάθε τόσο το σημειωματάριο.

Εάν έχετε χρόνο, συζητήστε αρκετά από τα γεγονότα που έχουν καταγραφεί μαζί με τους μαθητές και προσπαθήστε να ενθαρρύνετε τον θετικό τρόπο σκέψης και να τους δείξετε πόσο εξελίχθηκαν στο διάστημα που μεσολάβησε από την τελευταία φορά.

6.2 Ημερολόγιο μάθησης



ΣΤΟΧΟΣ: Να επικεντρώσουν οι μαθητές την προσοχή τους στη μαθησιακή τους πρόοδο, να αναγνωρίσουν τα επιτεύγματά τους και να αντιληφθούν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 20 λεπτά στο τέλος της ημέρας ή εβδομάδας.



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΥΛΙΚΑ: Εκτυπώσεις του υποδείγματος ημερολογίου μάθησης για κάθε παιδί (βλ. υπόδειγμα παρακάτω).

Τι μου φάνηκε ενδιαφέρον:	Τι ήταν αστειό:	Τι ήταν δύσκολο:	Τι έκανα καλά:
Η καλύτερη στιγμή της εβδομάδας:	Τι με βοήθησε:	Τι μπορώ να κάνω καλύτερα τώρα:	Τι θα ήθελα να βελτιώσω ακόμη:
Σε τι μπόρεσα να βοηθήσω:	Για ποιο πράγμα με επαίνεσαν:	Τι μου απέσπασε την προσοχή:	Σχετικά με τι θα ήθελα να μάθω περισσότερα:

Εξηγήστε σε όλα τα παιδιά ότι θα πρέπει να γράψουν και να συζητήσουν πράγματα τα οποία έλαβαν χώρα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Μοιράστε τα φύλλα του ημερολογίου μάθησης και ζητήστε από τα παιδιά να τα συμπληρώσουν. Εξηγήστε στα παιδιά ότι δεν χρειάζεται να συμπληρώσουν όλες τις κατηγορίες εάν δεν έχουν κάτι να γράψουν.

Εάν είναι πιο εύκολο για εσάς να συζητήσετε απλώς για τα θέματα που πρέπει να ενταχθούν στο ημερολόγιο ή εάν είναι πιο εύκολο να σχεδιάσετε εικόνες, χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες ή ζευγάρια και υλοποιήστε την άσκηση ως ομαδική δραστηριότητα.

Το ημερολόγιο μάθησης μπορεί να υποδείξει στον εκπαιδευτικό ποιες είναι οι προτεραιότητες του κάθε μαθητή ατομικά και ποιοι είναι οι τομείς στους οποίους αντιμετωπίζει τυχόν δυσκολίες. Ορισμένοι μπορεί να γράφουν κάτι στην ερώτηση «Σε τι μπόρεσα να βοηθήσω» σχεδόν κάθε φορά, ενώ άλλοι μπορεί να παραπονεθούν ότι δεν έχουν αρκετό χώρο για να γράψουν όλες τις «δυσκολίες» που αντιμετώπισαν. Προσπαθήστε να παροτρύνετε τα παιδιά να αντιμετωπίζουν με αισιοδοξία τις δυσκολίες που συναντούν και να μην πτοούνται αν δεν μπορούν να συμπληρώσουν κάποιο πεδίο.

Δεν είναι πρόβλημα εάν ένα πεδίο παραμείνει κενό για αρκετές εβδομάδες. Με ήπια παρότρυνση, ο μαθητής θα βρει τρόπο να το συμπληρώσει.

6.3 Επιλογή προτερημάτων



ΣΤΟΧΟΣ: Να παροτρύνετε τους μαθητές να σκέφτονται θετικά για τους συμμαθητές τους και να αναγνωρίζουν ότι έχουν και εκείνοι προτερήματα.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 10 λεπτά.



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΥΛΙΚΑ: Κάρτες προτερημάτων στις οποίες θα αναγράφονται λέξεις: δύο κάρτες με το όνομα του κάθε μαθητή (βλ. παρακάτω το υπόδειγμα κάρτας προτερημάτων).

Φιλικός	Ευγενικός	Ομαδικός	Εξυπηρετικός
Υπομονετικός	Ευαίσθητος	Διερευνητικός	Θαρραλέος
Με χιούμορ	Αισιόδοξος	Ευρηματικός	Ειλικρινής
Αξιόπιστος	Επιμελής	Ανεξάρτητος	Αυθόρμητος
Συνεπής	Υπεύθυνος	Συγκεντρωμένος	Ταλαντούχος σε ...
Επιδέξιος	Προσηλωμένος	Τακτικός	Επίμονος
Αθλητικός	Στοχαστικός	Ευέλικτος	Δραστήριος
Με μουσικό χάρισμα	Δημιουργικός	Προσεκτικός	Καλοσυνάτος

Τοποθετήστε όλες τις κάρτες προτερημάτων σε εμφανές σημείο ή αναρτήστε τες στον τοίχο. Αν οι μαθητές μπορούν να σκεφτούν και άλλα προτερήματα, προσθέστε τις σχετικές λέξεις σε αυτές που ήδη αναγράφονται.

Τοποθετήστε, εις διπλούν, τα ονόματα όλων των μαθητών σε ένα σακουλάκι. Κάθε μαθητής διαλέγει στην τύχη δύο ονόματα από το σακουλάκι και πρέπει να επιλέξει ένα προτέρημα για κάθε μαθητή.


Στη συνέχεια συζητά τα προτερήματα με έναν άλλο συμμαθητή του. Βεβαιωθείτε ότι κάθε μαθητής μπορεί να εξηγήσει την επιλογή του. Κάντε τον γύρο της τάξης και δώστε την ευκαιρία σε κάθε μαθητή να μιλήσει για τους συμμαθητές του και για τα προτερήματά τους.

Αργότερα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εκ νέου τις κάρτες προτερημάτων στο κλείσιμο μιας σχολικής εκδρομής της τάξης, όπου θα έχει δοθεί στους μαθητές η ευκαιρία να γνωρίσουν ο ένας τον άλλο διαφορετικά και ενδεχομένως να διαπιστώσουν νέα προτερήματα των συμμαθητών τους.

5.A.7 Δραστηριότητες στην τάξη για να αναπτυχθούν τα αισθήματα ικανότητας και ενδυνάμωσης των μαθητών

Εκτός από τις δραστηριότητες και τα εργαλεία που περιγράφονται παραπάνω, οι ακόλουθες δραστηριότητες στην τάξη μπορούν να βελτιώσουν τη συνειδητότητα και το αίσθημα του «εαυτού» των μαθητών.


7.1 Άσκηση, κίνηση και διαλείμματα σκέψης

 **ΣΤΟΧΟΣ:** Να δίνεται σε κάθε μαθητή η δυνατότητα να αποβάλλει το άγχος και την ένταση κατά τη διάρκεια της ημέρας, βελτιώνοντας με αυτόν τον τρόπο τη συγκέντρωσή του.

Όπως και στην περίπτωση των καρτών με κινήσεις στη δραστηριότητα του κουτιού ηρεμίας, εάν οι μαθητές νιώθουν την ανάγκη να κινηθούν, δώστε τους τη δυνατότητα να το πράξουν. Θα μπορούσαν να κάνουν μια σειρά από βαθιά καθίσματα, εκτάσεις-ανατάσεις ή άλλες κινήσεις, όπως να αγγίξουν τον αριστερό αγκώνα με τον δεξιό και το αντίθετο. Μπορείτε να βάλετε μουσική ώστε οι μαθητές να χορέψουν μέσα στην τάξη – αυτό θα τους βοηθήσει να συγκεντρωθούν εκ νέου στη συνέχεια.

Εάν υπάρχει η δυνατότητα να βγουν οι μαθητές έξω από την τάξη, να τρέξουν και να αναπνεύσουν καθαρό αέρα, προτείνετε αυτή την επιλογή στους μαθητές. Όταν θέλετε να συγκεντρωθούν οι μαθητές με περισσότερη προσοχή και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, ο προγραμματισμός ενός πεντάλεπτου «διαλείμματος σκέψης» για όλους μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μείνουν ήρεμοι, ιδίως εκείνους που αντιμετωπίζουν προβλήματα συγκέντρωσης.

7.2 Κάθε παιδί είναι ξεχωριστό

 **ΣΤΟΧΟΣ:** Να δωθεί η ευκαιρία σε κάθε μαθητή να νιώσει ότι συνδέεται με το σχολείο, ότι ανήκει σε αυτό, και να αναπτύξει αίσθημα αυτοεκτίμησης.

Μερικές φορές το μόνο που χρειάζεται ένας μαθητής είναι να τον κατανοήσουν καλύτερα οι εκπαιδευτικοί. Εάν μπορείτε, για δέκα διαδοχικές ημέρες, προσπαθήστε να μιλάτε δύο λεπτά την ημέρα στους μαθητές που αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα και θέλουν να το συζητήσουν. Στη συνέχεια, μπορείτε να τους μιλάτε μέρα παρά μέρα για μία εβδομάδα περίπου, και σταδιακά να αφήσετε τις συζητήσεις σας να γίνουν πιο ελεύθερες.

(Fisher and Frey, 2016)

7.3 Ανάθεση αρμοδιοτήτων, όποιες και αν είναι αυτές



ΣΤΟΧΟΣ: Να δοθεί η δυνατότητα σε κάθε μαθητή να νιώσει ότι εμπλέκεται στην εκπαιδευτική διαδικασία, ώστε να αισθανθεί ότι συμμετέχει και προσφέρει στην τάξη.

Η συμμετοχή σε μια προφορική ή άλλη ομαδική δραστηριότητα μπορεί ενίοτε να είναι τρομακτική για τον μαθητή. Φτιάξτε κολιέ από σπάγκο με κάρτες όπου θα αναγράφονται οι λέξεις «παρατηρητής», «πρακτικογράφος» ή «λεξικογράφος». Αφήστε τα κολιέ στη διάθεση όλων των μαθητών.

Οι μαθητές θα μπορούν να πάρουν ένα από τα κολιέ αυτά, εάν νιώθουν ότι δεν έχουν κάποιο ρόλο στο πλαίσιο μιας δραστηριότητας. Όταν ζητούν ένα κολιέ, αναλαμβάνουν έναν ρόλο και γίνονται ο επίσημος πρακτικογράφος ή ο παρατηρητής ή το πρόσωπο που επισημαίνει άγνωστες λέξεις των οποίων τη σημασία θα αναζητήσουν αργότερα οι μαθητές.

Επιπλέον, οι γενικοί ρόλοι είναι χρήσιμοι ώστε τα παιδιά να αντιληφθούν την ιδέα της ανάληψης ευθύνης για διαφορετικά πράγματα.

Γενικοί ρόλοι, όπως επιμελητής της τάξης, διαμεσολαβητής επίλυσης διαφορών, συνεταίρος, βοηθός στη μελέτη των μαθημάτων και καθοδηγητής για τους νέους μαθητές, βοηθούν τα παιδιά να νιώθουν ότι έχουν ικανότητες και ότι συμβάλλουν σε ένα ευρύτερο εγχείρημα.

5.Β Για τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση

Στη συνέχεια περιγράφονται μερικά παιχνίδια, δραστηριότητες, ασκήσεις και πρακτικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην τάξη για την αντιμετώπιση των προβλημάτων του άγχους και του ψυχικού τραύματος. Επικεντρώνονται στην κοινωνική και συναισθηματική μάθηση και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως αυτεπίγνωση, αυτορρύθμιση, αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση.

Επιπλέον, εξετάζονται ο τρόπος με τον οποίο η δυναμική ολόκληρης της τάξης μπορεί να έχει αντίκτυπο στην ατομική ευεξία, καθώς και θέματα όπως η υποδοχή νέων μαθητών, η δημιουργία εποικοδομητικού μαθησιακού περιβάλλοντος για όλα τα παιδιά και η κατανόηση των ορίων και της συμπεριφοράς στην τάξη.

5.Β.1 Δραστηριότητες για να κατανοήσουν όλα τα παιδιά τις εμπειρίες των νέων μαθητών στην τάξη



ΣΤΟΧΟΣ: Δημιουργία περιβάλλοντος στο οποίο νιώθουν ασφάλεια όλοι οι μαθητές.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 20 λεπτά



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΥΛΙΚΑ: Φύλλα εργασίας με «ακατάληπτο» κείμενο και ένα σύνολο «ακατάληπτων» ερωτήσεων.

Εκμάθηση νέας γλώσσας: δευτεροβάθμια εκπαίδευση

Δώστε σε κάθε μαθητή ένα φύλλο εργασίας με ένα κείμενο σε γλώσσα που δεν καταλαβαίνει. Εάν θέλετε να γράψετε ένα «ακατάληπτο» κείμενο ο ίδιος, μπορείτε να το παραγάγετε χρησιμοποιώντας ένα τυχαίο κείμενο το οποίο θα καταστήσετε ακατάληπτο με το ακόλουθο ηλεκτρονικό εργαλείο: <http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>.

Το φύλλο εργασίας έχει μερικές ερωτήσεις επί του κειμένου στο τέλος του. Ζητήστε από τους μαθητές να απαντήσουν στις ερωτήσεις που συνοδεύουν το κείμενο. Είναι προφανές ότι δεν θα μπορούν να απαντήσουν.

Όταν τελειώσουν, πάρτε πίσω τα φύλλα και προσποιηθείτε ότι τα «βαθμολογείτε». Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες και ζητήστε τους να σκεφτούν γιατί μπορεί να τους αναθέσατε αυτή την εργασία. Στη συνέχεια, συζητήστε όλοι μαζί.

Ζητήστε τους να συλλογιστούν την εμπειρία ενός νέου παιδιού που έρχεται στην τάξη και δεν ξέρει τη γλώσσα. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν άλλα πράγματα που θα μπορούσαν να είναι διαφορετικά για ένα καινούριο παιδί που έρχεται στο σχολείο και συζητήστε τα όλοι μαζί. Εξετάστε το ενδεχόμενο να σημειώσετε μερικές ιδέες στον πίνακα της τάξης, τις οποίες σκεφτήκατε μαζί, σχετικά με το πώς μπορεί να είναι κανείς δεκτικός και ανοικτός απέναντι στους μαθητές που έχουν έρθει πρόσφατα στο σχολείο.

5.Β.2 Εργαλεία ρύθμισης των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς στο περιβάλλον της τάξης και εργαλεία που επιτρέπουν στους μαθητές να συνειδητοποιούν, να ρυθμίζουν και να επεξεργάζονται τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους

2.1. Κλίμακα έντασης

(ΠΑΡΟΜΟΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΛΙΜΑΚΑ ΕΝΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, Βλ. 5.Α.)

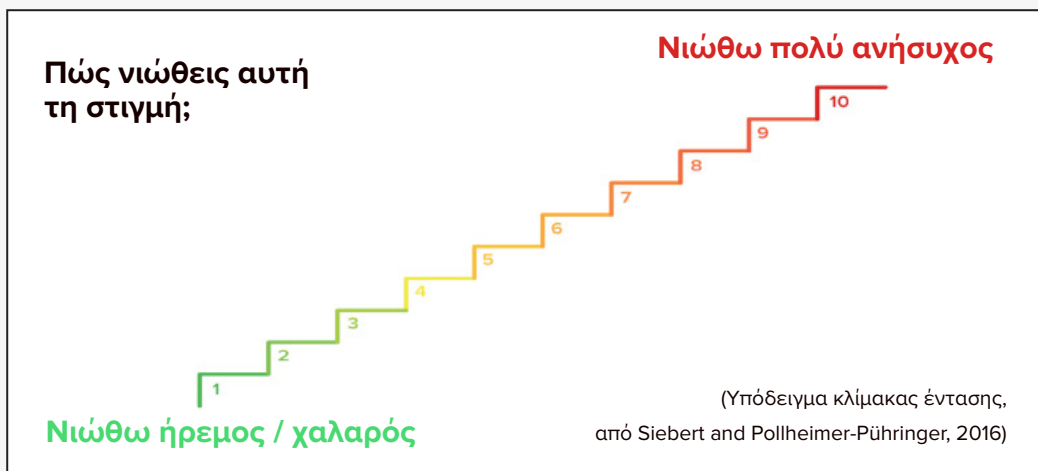
ΣΤΟΧΟΣ: Να εξασκηθούν οι μαθητές στην αυτεπίγνωση. Να αποκτήσουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν την κατάσταση της προσωπικής τους έντασης, βάσει της συμπεριφοράς και των αισθημάτων τους, καθώς και την ικανότητα να κατονομάζουν και να διαχειρίζονται τη συμπεριφορά και τα αισθήματά τους.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 15-20 λεπτά για την παρουσίαση της κλίμακας έντασης.



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΥΛΙΚΑ: Μεγάλη εικόνα, σχέδιο, φωτογραφία ή άλλη απεικόνιση, σε κλίμακα έντασης με διαβάθμιση από το 1 έως το 10 (βλ. υπόδειγμα παρακάτω).



Ρωτήστε την τάξη: «Πώς νιώθετε τώρα; Είστε νευρικοί ή ήρεμοι;» Εξηγήστε στα παιδιά ότι στην κλίμακα αυτή, το «1» σημαίνει «Είμαι απολύτως χαλαρός» και το «10» σημαίνει «Νιώθω πολύ νευρικός και ανήσυχος, δεν ξέρω τι να κάνω, έχω πολλή ένταση». Ρωτήστε τα παιδιά: «Σε ποιο επίπεδο βρίσκεστε τώρα;»

Στη συνέχεια, παρουσιάστε στους μαθητές μερικές λέξεις που εκφράζουν συναισθήματα έντασης (π.χ. νευρικός, ενθουσιασμένος, πιεσμένος, αγχωμένος και ενοχλημένος) και ρωτήστε τους εάν μπορούν να σκεφτούν περισσότερες τέτοιες λέξεις. Ζητήστε από τους μαθητές να εργαστούν σε ομάδες, να καταρτίσουν έναν κατάλογο λέξεων και να δοκιμάσουν να τοποθετήσουν τις λέξεις στο αντίστοιχο σημείο της κλίμακας έντασης. Δεν υπάρχουν εσφαλμένες απαντήσεις. Γράψτε τις λέξεις στην κλίμακα (ή συνδέστε τις σε αυτήν με άλλο τρόπο) και αναρτήστε την κλίμακα σε εμφανές μέρος.

Ρωτήστε: «Με δεδομένη την απάντηση που δώσατε προηγουμένως, τι θα έπρεπε να κάνετε για να κατεβείτε ένα επίπεδο στην κλίμακα έντασης;» Οι μαθητές θα έχουν τις δικές τους απόψεις σχετικά με το τι πρέπει να κάνουν για να μειώσουν την ένταση. Μερικοί θα έχουν αναπτύξει τον δικό τους τρόπο για να ηρεμούν, άλλοι όχι. Καταγράψτε τις μεθόδους αυτές και χρησιμοποιήστε τις ως βάση για τη δραστηριότητα του κουτιού ηρεμίας (βλ. 2.2).

Ζητήστε από τους μαθητές, κάθε πρωί και στη διάρκεια της ημέρας, εάν μπορούν να βαθμολογήσουν το επίπεδο έντασης που νιώθουν. Όταν βλέπετε ότι ένας μαθητής φαίνεται να νιώθει ένταση ή να δυσκολεύεται να διαχειριστεί τα συναισθήματά του, ζητήστε του να προσδιορίσει το επίπεδο στο οποίο βρίσκεται και προτείνετε του μια δραστηριότητα από το κουτί ηρεμίας η οποία θα τον βοηθήσει να νιώσει καλύτερα.

Σημείωση: Όσο περισσότερο εξασκείται κανείς στη χρήση της κλίμακας τόσο βελτιώνεται. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να βαθμολογούν τακτικά τον εαυτό τους κατά τη διάρκεια της ημέρας.

2.2 Κουτί ηρεμίας



ΣΤΟΧΟΣ: Κατευνασμός των μαθητών όταν βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους. Εάν ο μαθητής έχει τάση αποκοπής από τα τεκταινόμενα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μέθοδο αυτή για να τον επαναφέρετε στην πραγματικότητα.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 20-30 λεπτά για τη διαμόρφωση του κουτιού ηρεμίας και την επεξήγηση του τρόπου λειτουργίας του.



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΥΛΙΚΑ: Ένα μεγάλο κουτί ή δοχείο, ενδεχομένως διακοσμημένο στην τάξη από κοινού με τα παιδιά, που κλείνει με καπάκι. 6-8 αντικείμενα για να γεμίσετε το κουτί. Το κουτί ηρεμίας είναι ένα κουτί ή άλλο δοχείο στην αίθουσα, το οποίο περιέχει συλλογή κατευναστικών αντικειμένων που θα βοηθήσουν τους μαθητές να ηρεμήσουν και να συγκεντρωθούν, εάν νιώθουν ένταση. Το περιεχόμενο του κουτιού ηρεμίας συνιστάται να αναπτυχθεί σε συνεργασία με τους μαθητές ή τα παιδιά.

Ξεκινήστε με συζήτηση πραγμάτων που έχουν βοηθήσει τους μαθητές σε δύσκολες καταστάσεις στο παρελθόν και φτιάξτε τον σχετικό κατάλογο. Μήπως ένα φλιτζάνι ζεστή σοκολάτα; Ένα παιχνίδι; Ή ένα άλλο αντικείμενο, όπως η αγαπημένη κουβέρτα τους ή ένα τραγούδι; Ζητήστε από τους μαθητές να φέρουν στο σχολείο ένα υλικό το οποίο θα ήθελαν να τοποθετηθεί στο κουτί. Βεβαιωθείτε ότι έχετε κάποια αντικείμενα στην αίθουσα για την περίπτωση που οι μαθητές δεν φέρουν κάτι. Μετά ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν σε φύλλα θετικές δηλώσεις οι οποίες θα τοποθετηθούν στο κουτί. Στα φύλλα περιγράφονται πράξεις, αναμνήσεις ή άλλες θετικές εμπειρίες που μειώνουν την ένταση, όπως μια αγκαλιά από κάποιον ή αναμνήσεις από ένα ευχάριστο ταξίδι ή μια κοινή στιγμή με κάποιον.

Προσθέστε επίσης φύλλα όπου θα καταγράφονται κινήσεις και ενέργειες που μπορούν να κάνουν τα παιδιά για να απαλλαγούν από την ένταση (π.χ. αργές αναπνοές, διατάσεις και σωματικές ασκήσεις, όπως πήδημα, τούμπες, τρέξιμο ή άλλες).

Φέρτε πρόσθετα αντικείμενα, για παράδειγμα:

- Μπάλες αφής, αγχολυτικά μπαλάκια, μαλακές μπάλες, μπάλες ζογκλέρ.
- Κομμάτια υφάσματος: μετάξι, μαλλί, μαλακό ύφασμα.
- Τσίχλες ή καραμέλες με έντονη γεύση (μέντες).
- Αποξηραμένα φρούτα, ξηροί καρποί, σοκολάτα ή μικρά γλυκά (π.χ. σταφίδες, βερίκοκα, αμύγδαλα, φουντούκια). Ελέγξτε μήπως υπάρχουν αλλεργίες ή δυσανεξίες και λάβετε υπόψη θρησκευτικές διατροφικές συνήθειες σε σχέση με τα διαθέσιμα σνακ.
- Λούτρινα ζωάκια.
- Αιθέρια έλαια: λεβάντα, ιαπωνική μέντα. Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές έχουν αντιληφθεί ότι δεν πρέπει να βάζουν το έλαιο απευθείας στο δέρμα τους, αλλά σε ένα χαρτομάντιλο ή κομμάτι υφάσματος για να το μυρίσουν.
- Μπαλόνια για φούσκωμα. Μετά τη χρήση, μπορούν να πεταχτούν.
- Σακούλια με άμμο που τοποθετούνται επάνω στο κεφάλι για εξισορρόπηση.
- Όχι φάρμακα.

Βεβαιωθείτε ότι η συλλογή αντικειμένων είναι προσαρμοσμένη στην ομάδα με την οποία θα χρησιμοποιήσετε το κουτί ηρεμίας. Οργανώστε μια «δοκιμή» στην τάξη. Αφήστε τους μαθητές να πάρουν αντικείμενα από το τραπέζι και να τα «δοκιμάσουν» όπως επιθυμούν. Συζητήστε ποια μπορεί να είναι η επίδραση κάθε αντικειμένου και πώς μπορεί να μειώσει την ένταση.

Γεμίστε το κουτί στην τάξη μαζί με τους μαθητές. Τοποθετήστε μέσα στο κουτί τα αντικείμενα που βρίσκονται στο τραπέζι. Μπορείτε επίσης να διακοσμήσετε το κουτί μαζί με τους μαθητές.

Καθ' όλη τη διάρκεια των μαθημάτων:

Όταν οι μαθητές δείχνουν συμπτώματα άγχους (ανησυχία, δυσκολία συγκέντρωσης, καβγάδες ή επιθετικότητα, βλέμμα στο κενό κλπ.), μπορείτε αρχικά να επιχειρήσετε να χρησιμοποιήσετε την κλίμακα έντασης μαζί με τον εκάστοτε μαθητή, ώστε να μπορέσει να εκφράσει το επίπεδο έντασης που νιώθει και να προτείνει ο ίδιος πώς θα μπορούσε να απαλλαγεί σταδιακά από την ένταση αυτή. Μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις όπως: «Βλέπω ότι είσαι ανήσυχος, σε ποιον βαθμό νιώθεις ότι βρίσκεσαι στην κλίμακα έντασης;» Μπορείτε να παροτρύνετε τους μαθητές να πάρουν ένα αντικείμενο από το κουτί, εάν νιώθουν ότι αυτό θα τους βοηθήσει.

Αν η ένταση είναι ήδη στο επίπεδο 6 ή αν βλέπετε ή νιώθετε ότι ο μαθητής είναι πολύ σφιγμένος ή προσπαθεί αλλά δυσκολεύεται να ελέγξει τον εαυτό του, μπορείτε να ανοίξετε μαζί το κουτί ηρεμίας αμέσως και να αναζητήσετε το κατάλληλο αντικείμενο για να ηρεμήσει.

Μερικές φορές, ένας μαθητής μπορεί να έχει εξαιρετικά υψηλό επίπεδο έντασης, το οποίο ο ίδιος προσδιορίζει σε επίπεδο 7 έως 10. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η σωματική άσκηση ενδέχεται να είναι ο μόνος δυνατός τρόπος αντιμετώπισης της έντασης. Δώστε του τα φύλλα με ιδέες κινήσεων ή προτείνετε μια βόλτα ή τρέξιμο έξω, κατά περίπτωση.

Εάν ο μαθητής δεν διαθέτει ακόμη τις δεξιότητες αυτορύθμισης για να χρησιμοποιήσει την κλίμακα έντασης, μπορείτε να ενεργήσετε προληπτικά. Παρατηρήστε τον μαθητή για να καταλάβετε τι αισθάνεται και προτείνετε να πάρει κάποιο αντικείμενο από το κουτί για να ηρεμήσει.

5.Β.3 Δραστηριότητες ανάπτυξης αυτοελέγχου και ανασταλτικής αντίδρασης στους μαθητές - δραστηριότητες εκπαίδευσης του σκεπτόμενου εγκεφάλου, ώστε να επανέρχεται σε λειτουργία προτού οι μαθητές αντιδράσουν σωματικά ή συναισθηματικά σε ορισμένες καταστάσεις

3.1. Ο κανόνας του «στοπ»



ΣΤΟΧΟΣ: Να μάθουν οι μαθητές τα όρια και τις ανάγκες τους και να είναι σε θέση να εκφραστούν όταν άλλοι τα παραβιάζουν. Οι μαθητές μαθαίνουν να ακούν και να σέβονται τις ανάγκες των άλλων.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 15-20 λεπτά για την παρουσίαση.



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΥΛΙΚΑ: ΚΑΝΕΝΑ

Ξεκινήστε συζήτηση με τους μαθητές σχετικά με πράγματα που θα μπορούσαν να κάνουν κατά καιρούς στην αυλή, όπως τρέξιμο, ποδόσφαιρο ή κρυφτό. Ρωτήστε τα παιδιά τι μπορούν να κάνουν εάν κάποιος παίζει πολύ σκληρά ή αρχίσει να ενοχλεί τους άλλους, π.χ. πέφτοντας πάνω τους ή σπρώχνοντάς τους στην αυλή.

Εξηγήστε τον κανόνα της τάξης: εάν κάποιος κάνει κάτι που ενοχλεί, αναστατώνει ή προκαλεί πόνο σε άλλον μαθητή, ο δεύτερος μπορεί να του ζητήσει να σταματήσει.

Εάν οι μαθητές το επιθυμούν, μπορούν να το δηλώνουν αυτό με μια χειρονομία, π.χ. προβάλλοντας τα χέρια μπροστά με λυγισμένους τους αγκώνες. Ο κανόνας αυτός εφαρμόζεται κάθε φορά που παραβιάζεται ένα προσωπικό όριο, όταν η συμπεριφορά ενός συμμαθητή θεωρείται ανάρμοστη. Αυτό μπορεί να συμβεί στην αυλή, στην τάξη ή αλλού.

Συζητήστε πόσο συχνά μπορεί να συμβαίνουν τέτοια περιστατικά και ρωτήστε τους μαθητές εάν πιστεύουν ότι αποτελούν φυσιολογικό μέρος της ζωής. Εξηγήστε τους ότι τέτοιες μικρές παραβάσεις (ένα σπρώξιμο, μια προσβολή) μπορεί να συμβούν καθημερινά και ότι είναι επόμενο πως θα προκύπτουν αντιπαραθέσεις, καβγάδες και διαπληκτισμοί μεταξύ ανθρώπων. Τονίστε, ωστόσο, ότι τα παιδιά μπορούν πάντοτε να λένε «στοπ» όταν δεν νιώθουν άνετα.

Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες και ζητήστε τους να μιμηθούν μια κατάσταση στην οποία κάποιος χρειάζεται να πει «στοπ». Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι μαθητές που μιμούνται τον «επιτιθέμενο» σταματούν αμέσως.

Εξηγήστε στους μαθητές ότι, εάν συμβεί κάτι στην τάξη ή στην αυλή, πρέπει να χρησιμοποιούν τον κανόνα του «στοπ» και στη συνέχεια να ενημερώνουν έναν ενήλικο, εάν η ενοχλητική συμπεριφορά συνεχίζεται. Οι μαθητές μπορούν επίσης να σκεφτούν παραδείγματα όπου μπορεί να γίνει κατάχρηση του κανόνα του «στοπ», π.χ. όταν ο εκπαιδευτικός αναθέτει μια εργασία για το σπίτι και κάποιος φωνάζει «στοπ», επειδή δεν θέλει να την κάνει.

Επαναλάβετε την άσκηση στην τάξη μερικές φορές τις πρώτες εβδομάδες και στη συνέχεια ενδεχομένως μία φορά την εβδομάδα. Ρωτήστε τους μαθητές εάν χρησιμοποίησαν τον κανόνα στην αυλή ή στην τάξη σε περίπτωση που το έπραξαν, επαινέστε τους. Ζητήστε τους να μιμηθούν τις καταστάσεις που συνέβησαν. Δεν θα πρέπει να κατονομάζουν τον «επιτιθέμενο», εκτός εάν αυτός συμφώνησε να συμμετάσχει στη μίμηση.

3.2 «1 - 2 - 3 - 4 - 5»



ΣΤΟΧΟΣ: Να έρθουν οι μαθητές σε βαθύτερη επαφή με την πραγματικότητα μέσω της όρασης, της ακοής και της αφής. Να αναπτύξουν την ικανότητα συγκέντρωσης οι μαθητές με σοβαρά προβλήματα συγκέντρωσης.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 10-15 λεπτά, μερικές φορές την εβδομάδα, εφόσον είναι εφικτό.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συγκεκριμένη άσκηση απαιτεί υψηλό επίπεδο συγκέντρωσης και μπορεί στην αρχή να καταβάλει τους μαθητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα προσοχής.

Στο πλαίσιο μιας ομάδας, ζητήστε από τους μαθητές να κατονομάσουν φωναχτά πέντε πράγματα που βλέπουν.

Στη συνέχεια, ζητήστε τους να κατονομάσουν πέντε πράγματα που ακούνε.

Οι μαθητές πρέπει τώρα να κάνουν ησυχία και να ακούσουν τους ήχους στην αίθουσα. Στη συνέχεια ρωτήστε τους τι άκουσαν.

Ακολούθως, ζητήστε τους να κατονομάσουμε πέντε πράγματα που αισθάνονται μέσω της αίσθησης της αφής.

Επαναλάβετε την άσκηση μία ακόμη φορά, αλλά τώρα οι μαθητές πρέπει να καταγράψουν ό,τι αντιλαμβάνονται με τις αισθήσεις τους.

Αν τα ελληνικά δεν είναι η μητρική γλώσσα κάποιου μαθητή, ζητήστε του να κατονομάσει πράγματα στη γλώσσα του, εάν αυτό τον διευκολύνει. Δοκιμάστε να κάνετε την άσκηση σιωπηλά, χωρίς τα παιδιά να λένε τι αντιλαμβάνονται.

Σημείωση: Η σιγή μπορεί να είναι τρομακτική για μερικούς μαθητές που έχουν βιώσει άγχος και ψυχικό τραύμα. Τις πρώτες φορές η άσκηση πρέπει να είναι σύντομη και βεβαιωθείτε ότι όλοι οι μαθητές έχουν καταλάβει ότι θα υπάρξει σιγή.

3.3 Το «νησί του εκπαιδευτικού»



ΣΤΟΧΟΣ: Να κατανοήσουν καλύτερα οι μαθητές τι είναι τα προσωπικά όρια και να μάθουν πώς να τα σέβονται.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 5 λεπτά για την παρουσίαση, αλλά η άσκηση επαναλαμβάνεται σε όλη τη διάρκεια κάθε ημέρας.

Πολλοί μαθητές μπορεί να μην γνωρίζουν ή να μην συνειδητοποιούν τα δικά τους όρια ή τα όρια των άλλων. Αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα να μην σέβονται τα προσωπικά αντικείμενα των συμμαθητών τους, να εισβάλλουν στον προσωπικό χώρο των άλλων και να μην είναι προσεκτικοί όταν χρησιμοποιούν τα αντικείμενα άλλων.

Εξηγήστε στους μαθητές ότι η «νησίδα του εκπαιδευτικού» είναι ο αποκλειστικά δικός σας χώρος. Περιλαμβάνει το γραφείο σας και ό,τι βρίσκεται πάνω σε αυτό, καθώς και καθετί άλλο το οποίο κρίνετε ότι δεν πρέπει να αγγίζουν οι μαθητές. Για παράδειγμα, κανείς δεν πρέπει να κάθεται στην καρέκλα σας, ούτε καν κατά τη διάρκεια του διαλείμματος.

Εξηγήστε στους μαθητές ότι δεν σας αρέσει να παραβιάζονται αυτά τα όρια. Συμφωνήστε ποιοι θα είναι οι κανόνες και ποιες οι συνέπειες: όποιος επιθυμεί να μην τηρήσει αυτά τα όρια, πρέπει να ζητήσει πρώτα άδεια.

Όποιος δεν συμμορφώνεται με τον κανόνα, θα επιβαρύνεται με μια μικρή αρμοδιότητα επιπλέον, την οποία θα πρέπει να συμφωνήσετε με τους μαθητές όταν θεσπίζετε τον κανόνα.

Στη συνέχεια, οι μαθητές μπορούν να καθορίσουν και αυτοί ποιος πιστεύουν ότι πρέπει να είναι ο δικός τους προσωπικός χώρος. Ζητήστε από τα παιδιά να συζητήσουν ανά ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες και στη συνέχεια να ορίσουν στην τάξη τι είναι δικό τους.

Εάν πιστεύετε ότι κάτι που όρισαν δεν είναι ρεαλιστικό ή δίκαιο, συζητήστε το μαζί τους. Εάν είναι εφικτό, συζητήστε με άλλους εκπαιδευτικούς τη δυνατότητα να εφαρμοστεί η συγκεκριμένη δραστηριότητα σε όλες τις τάξεις του σχολείου.

5.Β.4 Ασκήσεις αυτοεκτίμησης, αυτοπεποίθησης και ανάπτυξης θετικού πνεύματος

4.1 Ημερολόγιο θετικών γεγονότων



ΣΤΟΧΟΣ: Να ενισχυθεί η αυτοπεποίθηση των μαθητών, μέσα από την ανάδειξη στιγμών χαράς και προσωπικών επιτευγμάτων.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 20-30 λεπτά για την παρουσίαση, χρήση σε διάφορες χρονικές στιγμές καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΥΛΙΚΑ: Ένα μεγάλο σημειωματάριο ανά τάξη για την καταγραφή των εμπειριών όλων των μαθητών.

Ύστερα από μια ξεχωριστή στιγμή ή μια διασκεδαστική δραστηριότητα, παρουσιάστε στους μαθητές την ιδέα του σημειωματαρίου και ρωτήστε τους πώς βίωσαν τη στιγμή εκείνη. Δείτε εάν μπορούν να περιγράψουν τη δραστηριότητα χωρισμένοι σε μικρές ομάδες και ζητήστε τους να την καταγράψουν στο σημειωματάριο.

Εξηγήστε στα παιδιά ότι μπορούν να καταγράψουν στο σημειωματάριο τις θετικές στιγμές και τα επιτεύγματά τους από την ημέρα τους στο σχολείο. Όταν κάποιος μαθητής που πάσχει από ψυχικό τραύμα ή άγχος καταφέρνει να ολοκληρώσει επιτυχώς κάτι που του ανατέθηκε, ρωτήστε τον αν θα ήθελε να καταγράψει το επίτευγμά του στο σημειωματάριο. Παροτρύνετε μερικά παιδιά να καταγράψουν εμπειρίες.

Οι αναμνήσεις μπορούν να καταγραφούν με σχέδια, αποκόμματα από εφημερίδες ή περιοδικά, φωτογραφίες ή με διάφορα χειροτεχνήματα.

Όταν τα παιδιά εξοικειωθούν με την έννοια του σημειωματαρίου, παροτρύνετε εκείνα που πάσχουν από ψυχικό τραύμα και άγχος να διαβάζουν κάθε τόσο το σημειωματάριο.

Εάν έχετε χρόνο, συζητήστε αρκετά από αυτά μαζί με τους μαθητές και προσπαθήστε να τους ενθαρρύνετε να έχουν θετική νοοτροπία και να τους δείξετε πόσο εξελίχθηκαν στο διάστημα που μεσολάβησε από τότε.

4.2 Ημερολόγιο μάθησης



ΣΤΟΧΟΣ: Να επικεντρώσουν οι μαθητές την προσοχή τους στη μαθησιακή τους πρόοδο, να αναγνωρίσουν τα επιτεύγματά τους και να αντιληφθούν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 20 λεπτά στο τέλος της σχολικής ημέρας ή εβδομάδας.



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΥΛΙΚΑ: Εκτυπώσεις του υποδείγματος ημερολογίου μάθησης για κάθε παιδί (βλ. υπόδειγμα παρακάτω).

Τι μου φάνηκε ενδιαφέρον:	Τι ήταν αστείο:	Τι ήταν δύσκολο:	Τι έκανα καλά:
Η καλύτερη στιγμή της εβδομάδας:	Τι με βοήθησε:	Τι μπορώ να κάνω καλύτερα τώρα:	Τι θα ήθελα να βελτιώσω ακόμη:
Σε τι μπόρεσα να βοηθήσω:	Για ποιο πράγμα με επαίνεσαν:	Τι μου απέσπασε την προσοχή:	Σχετικά με τι θα ήθελα να μάθω περισσότερα:

Εξηγήστε σε όλα τα παιδιά ότι θα πρέπει να γράψουν και να συζητήσουν πράγματα τα οποία έλαβαν χώρα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Μοιράστε τα φύλλα του ημερολογίου μάθησης και ζητήστε από τα παιδιά να τα συμπληρώσουν. Εξηγήστε στα παιδιά ότι δεν χρειάζεται να συμπληρώσουν όλες τις κατηγορίες εάν δεν έχουν τι να γράψουν.

Εάν είναι πιο εύκολο για εσάς να συζητήσετε απλώς για τα θέματα που πρέπει να ενταχθούν στο ημερολόγιο ή εάν είναι πιο εύκολο να τα σχεδιάσετε σε εικόνες, χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες ή ζευγάρια και εκτελέστε την άσκηση ως ομαδική δραστηριότητα.

Το ημερολόγιο μάθησης μπορεί να υποδείξει στον εκπαιδευτικό ποιες είναι οι προτεραιότητες του κάθε μαθητή και σε ποιους τομείς αντιμετωπίζει δυσκολίες. Ορισμένοι μαθητές θα μπορούν να γράψουν σχεδόν κάθε φορά κάτι στην ερώτηση «Σε τι μπόρεσα να βοηθήσω», ενώ άλλοι μπορεί να παραπονεθούν ότι δεν έχουν αρκετό χώρο για να γράψουν όλες τις «δυσκολίες» που αντιμετώπισαν. Προσπαθήστε να παροτρύνετε τα παιδιά να αντιμετωπίζουν με αισιοδοξία τις δυσκολίες που συναντούν και να μην πτοούνται αν δεν μπορούν να απαντήσουν κάποια ερώτηση, αλλά μην πιέζετε τους μαθητές να γράψουν κάτι εάν νιώθουν ότι δεν μπορούν. Δεν είναι πρόβλημα εάν ένα πεδίο παραμείνει κενό για αρκετές εβδομάδες. Με ήπια παρότρυνση, ο μαθητής θα βρει τον τρόπο για να το συμπληρώσει.

4.3 Επιλογή προτερημάτων



ΣΤΟΧΟΣ: Παρότρυνση των μαθητών να σκέφτονται θετικά για τους συμμαθητές τους και να αναγνωρίζουν ότι έχουν και αυτοί προτερήματα.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 10 λεπτά.



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΥΛΙΚΑ: Ένα σύνολο καρτών προτερημάτων στις οποίες αναγράφονται λέξεις το όνομα του κάθε μαθητή γραμμένο σε δύο διαφορετικές κάρτες (βλ. παρακάτω το υπόδειγμα κάρτας προτερημάτων).

Φιλικός	Ευγενικός	Ομαδικός	Εξυπηρετικός
Υπομονετικός	Ευαίσθητος	Διερευνητικός	Θαρραλέος
Με χιούμορ	Αισιόδοξος	Ευρηματικός	Ειλικρινής
Αξιόπιστος	Επιμελής	Ανεξάρτητος	Αυθόρμητος
Συνεπής	Υπεύθυνος	Συγκεντρωμένος	Ταλαντούχος σε ...
Επιδέξιος	Προσηλωμένος	Τακτικός	Επίμονος
Αθλητικός	Στοχαστικός	Ευέλικτος	Δραστήριος
Με μουσικό χάρισμα	Δημιουργικός	Προσεκτικός	Καλοσυνάτος

Τοποθετήστε όλες τις κάρτες προτερημάτων σε εμφανές σημείο ή αναρτήστε τις στον τοίχο. Προσθέστε λέξεις που περιγράφουν άλλα προτερήματα, εάν οι μαθητές μπορούν να σκεφτούν περισσότερες λέξεις.

Τοποθετήστε, εις διπλούν, τα ονόματα όλων των μαθητών σε ένα σακούλι. Κάθε μαθητής επιλέγει δύο ονόματα από το σακούλι και πρέπει να επιλέξει ένα προτέρημα για κάθε μαθητή. Στη συνέχεια συζητά τα προτερήματα με έναν συμμαθητή του. Βεβαιωθείτε ότι ο κάθε μαθητής μπορεί να εξηγήσει την επιλογή του. Κάντε τον γύρο της τάξης και δώστε την ευκαιρία σε κάθε μαθητή να μιλήσει για τους συμμαθητές του και για τα προτερήματά τους.

Αργότερα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις κάρτες προτερημάτων στο τέλος μιας εκδρομής, κατά τη διάρκεια της οποίας οι μαθητές είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν ο ένας τον άλλο καλύτερα και ενδεχομένως να διαπιστώσουν νέα προτερήματα των συμμαθητών τους.

5.Β.5 Δραστηριότητες για να αναπτυχθεί καλό κλίμα μέσα στην τάξη και για να διασφαλιστεί η συμμετοχή και το ενδιαφέρον όλων των μαθητών

Εκτός από τις δραστηριότητες και τα εργαλεία που αναφέρθηκαν παραπάνω, οι ακόλουθες δραστηριότητες μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να αναπτύξουν μια αισιόδοξη στάση τόσο μέσα στην τάξη όσο και γενικότερα στη ζωή.

5.1 Άσκηση και κίνηση



ΣΤΟΧΟΣ: Να δίνεται σε κάθε μαθητή η δυνατότητα να αποβάλλει το άγχος και την ένταση κατά τη διάρκεια της ημέρας, βελτιώνοντας με αυτόν τον τρόπο τη συγκέντρωσή του.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 10 λεπτά.

Όπως και στην περίπτωση των καρτών με κινήσεις κατά τη δραστηριότητα του κουτιού ηρεμίας, εάν οι μαθητές νιώθουν την ανάγκη να κινηθούν, δώστε τους τη δυνατότητα να το πράξουν.

Θα μπορούσαν να κάνουν μια σειρά από βαθιά καθίσματα, εκτάσεις-ανατάσεις, ή άλλες κινήσεις, όπως να αγγίζουν τον αριστερό αγκώνα με τον δεξιό και το αντίθετο.

Μπορείτε να βάλετε μουσική ώστε οι μαθητές να χορέψουν μέσα στην τάξη – αυτό θα τους βοηθήσει να συγκεντρωθούν εκ νέου στη συνέχεια. Εάν υπάρχει η δυνατότητα να βγουν οι μαθητές έξω, να τρέξουν και να αναπνεύσουν καθαρό αέρα, προτείνεται την στους μαθητές.

5.2 Διαλείμματα ξεκούρασης του μυαλού



ΣΤΟΧΟΣ: Να δίνεται σε κάθε μαθητή η δυνατότητα να αποβάλλει το άγχος και την ένταση κατά τη διάρκεια της ημέρας, βελτιώνοντας με αυτόν τον τρόπο τη συγκέντρωσή του.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 5 λεπτά.

Όταν θεωρείτε ότι οι μαθητές πρέπει να εστιάσουν την προσοχή τους περισσότερο και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα σε κάτι, ένα πεντάλεπτο διάλειμμα μπορεί να βοηθήσει όλους τους μαθητές να μείνουν ήρεμοι και συγκεντρωμένοι, ιδίως εκείνους που αντιμετωπίζουν προβλήματα άγχους και ψυχικού τραύματος. Ορισμένα παιχνίδια που ξεκουράζουν το μυαλό και μπορείτε να οργανώσετε κατά τη διάρκεια αυτών των διαλειμμάτων είναι τα εξής:

- Πέτρα, ψαλίδι, χαρτί: Οι μαθητές χωρίζονται και παίζουν το παιχνίδι ανά ζευγάρια.
- Ζωγραφιές στον αέρα: Ζητήστε από τους μαθητές να σχηματίσουν ζευγάρια. Ο ένας μαθητής θα ζωγραφίσει εικόνες στον αέρα με το δάκτυλο και ο άλλος θα πρέπει να μαντέψει τι ζωγράφισε.
- Αφηγηθείτε ομαδικά μια ιστορία: Οι μαθητές κάθονται ανά οκτώ σε κύκλο και φτιάχνουν μια ιστορία, λέγοντας ο καθένας διαδοχικά από μία λέξη ή φράση που σχετίζεται με την προηγούμενη.

5.3 Αναγνώριση της παρουσίας του μαθητή



ΣΤΟΧΟΣ: Να δοθεί στον κάθε μαθητή η δυνατότητα να νιώσει ότι συνδέεται με το σχολείο, ότι ανήκει σε αυτό, και να αναπτύξει αίσθημα αυταξίας.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: Δύο λεπτά την ημέρα για δέκα ημέρες ή για πέντε ημέρες.

Μερικές φορές οι μαθητές χρειάζονται να νιώθουν ότι η παρουσία τους είναι αισθητή και ότι κάποιος του εκτιμάει. Εάν μπορείτε, προσπαθήστε να μιλάτε στους μαθητές οι οποίοι πιστεύετε ότι αντιμετωπίζουν δυσκολίες για δύο λεπτά την ημέρα επί δέκα διαδοχικές ημέρες (για οποιοδήποτε θέμα θέλουν να συζητήσουν).

Στη συνέχεια, μπορείτε να τους μιλάτε μέρα παρά μέρα για μία εβδομάδα περίπου και σταδιακά να αφήσετε τις συζητήσεις σας να γίνουν πιο άτυπες.

5.4 Ανάθεση ρόλων



ΣΤΟΧΟΣ: Να δίνεται σε κάθε μαθητή η αίσθηση ότι συμμετέχει ενεργά και είναι παραγωγικός στη διάρκεια του μαθήματος, αντί να νιώθει αμέτοχος ή λιγότερο παραγωγικός.

Μερικές φορές, κάποιος μαθητής μπορεί να δυσκολεύεται να συμμετάσχει σε μια προφορική ή άλλη ομαδική δραστηριότητα. Φτιάξτε κολιέ από σπάγκο με κάρτες όπου θα αναγράφονται οι λέξεις «παρατηρητής», «πρακτικογράφος» ή «λεξικογράφος».

Εάν κάποιος μαθητής νιώθει ότι δεν συμμετέχει σε μια δραστηριότητα, θα μπορεί να παίρνει ένα από αυτά τα κολιέ. Ανάλογα με τη λέξη που αναγράφεται στο κολιέ του, θα αναλαμβάνει τον αντίστοιχο ρόλο και θα γίνεται ο επίσημος πρακτικογράφος, ο παρατηρητής ή το πρόσωπο που επισημαίνει άγνωστες λέξεις, των οποίων τη σημασία θα αναζητήσουν αργότερα οι μαθητές.

Επιπλέον, οι γενικοί ρόλοι είναι χρήσιμοι ώστε τα παιδιά να αντιληφθούν την ιδέα της ανάληψης ευθύνης για διαφορετικά πράγματα. Γενικοί ρόλοι, όπως επιμελητής της τάξης, διαμεσολαβητής επίλυσης διαφορών, συνεταιίρος, βοηθός εκμάθησης και εκπαιδευτής νέων μαθητών, βοηθούν τα παιδιά να νιώθουν ότι έχουν ικανότητες και ότι συμβάλλουν σε ένα ευρύτερο εγχείρημα.

5.5 Δραστηριότητες ενσυνειδητότητας



ΣΤΟΧΟΣ: Να δίνεται στον κάθε μαθητή η δυνατότητα να ηρεμήσει, να συγκεντρωθεί και να ανακτήσει την επαφή του με το περιβάλλον.

Η γιόγκα και ο διαλογισμός μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να ανακτήσουν την επαφή τους με το περιβάλλον. Εάν έχετε οποιαδήποτε πείρα στους τομείς αυτούς, μπορείτε να τους αξιοποιήσετε όταν οι μαθητές σας φαίνονται ανήσυχoi, ή να καθιερώσετε κάποια σχετική δραστηριότητα σε ημερήσια ή εβδομαδιαία βάση. Επιπλέον, μπορείτε να προσθέσετε τη γιόγκα, τον διαλογισμό ή τις τεχνικές αναπνοής ως κάρτα ή δυνατότητα στο κουτί ηρεμίας (βλ. σχετικά κεφάλαια παραπάνω).

Στις ασκήσεις που ακολουθούν παρέχονται παραδείγματα για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα:

- **Μετρήστε αντίστροφα από το 50 παίρνοντας αναπνοές.** Ζητήστε από τους μαθητές να σηκωθούν και να κινηθούν για ένα λεπτό μέσα στην αίθουσα. Έπειτα ζητήστε τους να σταθούν με τα πόδια ελαφρώς ανοικτά.

Ζητήστε από τους μαθητές να τοποθετήσουν ένα χέρι στην καρδιά και ένα στην κοιλιά τους. Πρέπει να κλείσουν τα μάτια τους και να αρχίσουν να μετρούν αντίστροφα με κάθε εισπνοή από το 50 έως το 0. Αυτό θα είναι δύσκολο στην αρχή, οπότε μπορείτε να αρχίσετε με αντίστροφη μέτρηση από το 10 έως το 0.

- **Τετράγωνη αναπνοή.** Ζητήστε από τους μαθητές να φανταστούν ότι σχεδιάζουν ένα τετράγωνο ξεκινώντας από την αριστερή κάτω γωνία. Εισπνέουν και σχεδιάζουν την αριστερή πλευρά μετρώντας ως το τρία. Έπειτα κρατούν την αναπνοή τους για τρία δευτερόλεπτα και φαντάζονται ότι σχεδιάζουν από τα αριστερά προς τα δεξιά την επάνω πλευρά του τετραγώνου.

Εκπνέουν μετρώντας και πάλι ως το τρία και φαντάζονται ότι σχεδιάζουν την δεξιά πλευρά του τετραγώνου, και έπειτα κρατούν την εκπνοή τους μετρώντας ως το τρία καθώς φαντάζονται ότι σχεδιάζουν την κάτω πλευρά του τετραγώνου από τα δεξιά προς τα αριστερά.

ΠΡΟΣΑΡΤΗΜΑ

Πληρέστερος κατάλογος συμπτωμάτων παιδιών και εφήβων που αντιμετωπίζουν προβλήματα άγχους και ψυχικού τραύματος.

Μικρά παιδιά: Φόβος του σκότους ή των ζώων· έντονη ανησυχία τη νύχτα· διαταραχές ύπνου· ενούρηση ή εγκόπριση, παρότι ξέρουν να χρησιμοποιούν την τουαλέτα· δυσκολία στην ομιλία· προβλήματα όρεξης (υπερβολική ή μειωμένη όρεξη)· υπερβολικό κλάμα ή κραυγές· καθήλωση τρέμουλο· έντονος φόβος εγκατάλειψης· προσκόλληση στους γονείς· φόβος των αγνώστων· αναπτυξιακές δυσκολίες.

Παιδιά ηλικίας 6-11 ετών: Έμμονες σκέψεις, εικόνες, ερωτήσεις γκρίνια· προσκόλληση· αυξημένη επαγρύπνηση, ξαφνιασμένη αντίδραση· υπερδιέγερση· ανησυχία· αυξημένη οξυθυμία και επιθετική συμπεριφορά στο σπίτι και στο σχολείο· αντιπαλότητα με τα αδέρφια για το ενδιαφέρον των γονέων· εφιάλτες· φόβος του σκότους· νυχτερινή ανησυχία· προβλήματα αϋπνίας· άρνηση να πάνε στο σχολείο· ενούρηση· εγκόπριση· απομάκρυνση από συνομηλίκους· απώλεια ενδιαφερόντων· προβλήματα συγκέντρωσης· ελλειμματική προσοχή και μνήμη (συμπεριλαμβανομένων μαθησιακών δυσκολιών)· διαπροσωπικά προβλήματα στο σχολείο λόγω της ανήσυχης και επιθετικής συμπεριφοράς· στοιχεία βρεφικής συμπεριφοράς, π.χ. πιπίλισμα· δακτύλου· ψυχοσωματικά συμπτώματα (πονοκέφαλος, πόνος στο στομάχι, εξανθήματα κ.λπ.)· διατροφικά προβλήματα (υπερβολική ή μειωμένη όρεξη)· αίσθημα δυστυχίας (κατάθλιψη, μελαγχολία, θλίψη)· αίσθημα ανασφάλειας σε χώρους όπου δεν ένιωθαν φόβο στο παρελθόν· επαναλαμβανόμενη ανάκληση και αναβίωση τραυματικών εμπειριών· αισθήματα ενοχής· επικίνδυνη συμπεριφορά.

Έφηβοι: Διαταραχές ύπνου· εφιάλτες· αναμνήσεις και σκέψεις σχετικά με την τραυματική εμπειρία (αναβίωση)· διαταραχές της όρεξης· ναυτία· αυξανόμενη αντιδραστική συμπεριφορά· άρνηση εκτέλεσης οικιακών καθηκόντων και υποχρεώσεων ή υπερβολικά υπεύθυνη συμπεριφορά ή αίσθημα ευθύνης για την οικογένεια ή άλλα πρόσωπα· προβλήματα στο σχολείο (καβγάδες, απομόνωση, επιδίωξη της προσοχής, απουσίες από τα μαθήματα κλπ.)· μειωμένη συγκέντρωση, προσοχή, μνήμη και αντοχή· απώλεια ενδιαφερόντων· απομάκρυνση από την ομάδα των φίλων· αίσθημα μοναξιάς· κατήφεια· φόβοι και κρίσεις πανικού· ψυχοσωματικοί πόνοι· απαισιοδοξία (ενίοτε αυτοκτονικές σκέψεις)· ενδεχόμενη χρήση φαρμάκων, αλκοόλ ή ναρκωτικών· αυτοτραυματισμοί· ενίοτε προκλητική και επιπόλαιη σεξουαλική συμπεριφορά.

Παραπομπές

Fisher D. and Frey D. (September 2016) Show & Tell: A Video Column / Two Times Ten Conversations. Educational Leadership, Volume 74 (1) pp. 84-85

Siebert and Pollheimer-Pühringer (2016) Flucht und Trauma im Kontext Schule, Handbuch für PädagogInnen. Wien: UNHCR Österreich

Alisic (2010) Toolkit Kind en Trauma Informatie voor leerkrachten van groep 5 t/m 8. Utrecht: Universitair Medisch Centrum

Προσαρμογή στα ελληνικά: Αντιπροσωπεία της Υ.Α. στην Ελλάδα

Επιμέλεια κειμένου: Κώστας Κωνσταντίνου