



Στρατηγικές υποστήριξης στην τάξη

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του συντάκτη και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΓΟΥ:

2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162





AI@Smile

ΤΕΧΝΗΤΗ
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

& ΒΙΩΣΙΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ
ΕΡΓΑΛΕΙΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ
ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΣΕ
ΕΦΗΒΟΥΣ.

ΕΝΑ ΕΡΓΟ
ERASMUS+

ΜΕ ΤΗ
ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ

ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

Κεφάλαιο 2.1 - Θεραπευτικά μέτρα και δραστηριότητες για την τάξη



Σε αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζονται πρακτικές στρατηγικές για την υποστήριξη της ψυχικής ευεξίας των εφήβων στην τάξη. Οι δραστηριότητες αυτές αποσκοπούν στη συναισθηματική ρύθμιση, τη μείωση του άγχους και την ανάπτυξη θετικών κοινωνικών συναναστροφών, δημιουργώντας ένα πιο υγιές μαθησιακό περιβάλλον για τους εφήβους, τους εκπαιδευτικούς και τους κηδεμόνες.

2.1.1 Νοοτροπία: Πώς να αντιμετωπίσουμε το άγχος - Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι σκέψεις επηρεάζουν το άγχος και εκμάθηση τρόπων ανάπτυξης ενός ανθεκτικού τρόπου σκέψης..

2.1.2 Ενσυνειδητότητα (Mindfulness) - Καλλιέργεια της επίγνωσης της παρούσας στιγμής για τη διαχείριση των συναισθημάτων και τη βελτίωση της συγκέντρωσης.

2.1.3 Μείωση του άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR) - Επισκόπηση συνεδριών - Ένα πρόγραμμα οκτώ συνεδριών που διδάσκει τεχνικές ενσυνειδητότητας για τη μείωση του άγχους και την ευεξία.

2.1.4 Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (PMR) - Μια τεχνική που βοηθά στην απελευθέρωση της έντασης στο σώμα για την επίτευξη χαλάρωσης.

2.1.5 Αναπνοές - Απλές αναπνευστικές ασκήσεις για την ηρεμία του νευρικού συστήματος και τη βελτίωση της συναισθηματικής ισορροπίας.

2.1.6 Ευγνωμοσύνη - Εξάσκηση της αναγνώρισης για την ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων και της ευεξίας.

2.1.7 Κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση - Ανάπτυξη της αυτογνωσίας, της ενσυναίσθησης και των δεξιοτήτων οικοδόμησης σχέσεων για τη διαχείριση των κοινωνικών συναναστροφών.

2.1.8 Προώθηση θετικών σχέσεων και προσαρμοστικών μαθησιακών περιβαλλόντων - Ενθάρρυνση ενός υποστηρικτικού και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλοντος στην τάξη μέσα από ασκήσεις ενίσχυσης

Εντάσσοντας αυτές τις μεθόδους στις τάξεις και τα σπίτια, οι έφηβοι μπορούν να αποκτήσουν ανθεκτικότητα, να διαχειρίζονται το άγχος και να βελτιώσουν τη συναισθηματική τους ευεξία.

2.1.1 Νοοτροπία: Πώς να αντιμετωπίσουμε το άγχος



Το άγχος είναι μια κοινή εμπειρία που επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικό τρόπο. Ενώ κάποιο άγχος είναι φυσιολογικό μέρος της ζωής, το παρατεταμένο στρες μπορεί να βλάψει την ψυχική και σωματική υγεία. Η αναγνώριση του άγχους και η λήψη προληπτικών μέτρων για τη διαχείρισή του μπορεί να βελτιώσει τη συνολική ευεξία.

Ακολουθούν βασικές στρατηγικές που θα βοηθήσουν τους εφήβους, τους εκπαιδευτικούς και τους κηδεμόνες να το αντιμετωπίσουν με αποτελεσματικότητα:

Αναγνωρίστε το άγχος - Το πρώτο βήμα για τη διαχείριση του άγχους είναι να αναγνωρίσετε πότε γίνεται υπερβολικό.

Διαχειριστείτε τον χρόνο - Η οργάνωση των εργασιών, τα διαλείμματα και η εξισορρόπηση των ευθυνών μπορούν να προλάβουν την εξουθένωση.

Οργανώστε τις έγνοιες - Προσδιορίστε τι μπορείτε και τι δεν μπορείτε να ελέγξετε, και επικεντρωθείτε στην εξεύρεση λύσεων για τα πράγματα που βρίσκονται στο πλαίσιο των δυνατοτήτων σας.

Αναλάβετε δράση - Αντιμετωπίστε τα προβλήματα όταν μπορείτε και ζητήστε βοήθεια όταν χρειάζεται. Το να μάθετε να λέτε «όχι» μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση των επιπέδων άγχους.

Θέστε ρεαλιστικούς στόχους - Αποφύγετε να υπερφορτώνεστε με υποχρεώσεις και βεβαιωθείτε ότι οι προσδοκίες σας είναι εφικτές.

Μείνετε στο παρόν - Επικεντρωθείτε σε αυτό που μπορεί να γίνει σήμερα αντί να ασχολείστε με παρελθοντικές ή μελλοντικές ανησυχίες.

Αναζητήστε υποστήριξη - Η συζήτηση με άτομα εμπιστοσύνης για τις δυσκολίες μπορεί να ανακουφίσει από το στρες και να τονώσει τη συναισθηματική σας αντοχή.

Μείνετε δραστήριοι - Η σωματική και κοινωνική δραστηριοποίηση βελτιώνουν τη διάθεση και τη συνολική ευεξία.

Υγιεινή διατροφή - Μια ισορροπημένη διατροφή υποστηρίζει τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική υγεία, ενώ οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες μπορούν να συμβάλουν στο άγχος.

Αποφύγετε τις επιβλαβείς ουσίες - Τα ναρκωτικά, το αλκοόλ και ο καπνός δεν λύνουν προβλήματα και μακροπρόθεσμα μπορούν να επιδεινώσουν το άγχος.

Δώστε προτεραιότητα στον ύπνο - Ο ποιοτικός ύπνος βοηθά στη συναισθηματική ρύθμιση και τη διαχείριση του στρες.

Χτίστε θετικές σχέσεις - Οι ισχυρές κοινωνικές σχέσεις παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη και συμβάλλουν στην αίσθηση ευεξίας.

Υιοθετώντας αυτές τις στρατηγικές, οι έφηβοι, οι εκπαιδευτικοί και οι κηδεμόνες μπορούν να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον που συμβάλλει στην ανθεκτικότητα, τη συναισθηματική ισορροπία και την ψυχική υγεία στο σχολείο και στο σπίτι.

2.1.2. Ενσυνειδητότητα/Mindfulness



Η πρώτη τεχνική που θα παρουσιάσουμε είναι η **ενσυνειδητότητα**, η οποία μπορεί να περιγραφεί ως μια επίγνωση της κάθε στιγμής, που καλλιεργείται με την εσκεμμένη εστίαση της προσοχής στην παρούσα εμπειρία με μια μη επικριτική στάση. Σε αυτή την ενότητα, θα επικεντρωθούμε συγκεκριμένα στη **Μείωση του άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)**, ένα από τα πιο καλά μελετημένα και τεκμηριωμένα προγράμματα ενσυνειδητότητας.

Οι τεχνικές ενσυνειδητότητας γίνονται όλο και πιο δημοφιλείς τα τελευταία χρόνια. Στη σημερινή ψηφιακή εποχή με τους γρήγορους ρυθμούς, πολλοί άνθρωποι αισθάνονται ότι η ζωή κινείται πολύ γρήγορα, κρατώντας τους σε υπερδιέγερση και συγχρόνως χωρίς σύνδεση με τις παρούσες εμπειρίες τους. Οι έφηβοι συχνά ταλαιπωρούνται από υπέρμετρες ανησυχίες, εμμένοντας σε γεγονότα του παρελθόντος ή προδικάζοντας μελλοντικά προβλήματα. Η ενσυνειδητότητα παρέχει μια στρατηγική παρατήρησης του κόσμου με τρόπο **μη επικριτικό, μη αντιδραστικό και αποδεκτό**, καλλιεργώντας καλύτερη συναισθηματική ισορροπία και αυτογνωσία.

Η MBSR ενσωματώνει δομημένες πρακτικές όπως ο **διαλογισμός σάρωσης σώματος, ο καθιστός διαλογισμός και η γιόγκα**, όλες σχεδιασμένες για να ενισχύσουν την επίγνωση και να μειώσουν τις αυτόματες, καθοδηγούμενες από το άγχος αντιδράσεις. Ο πρωταρχικός στόχος του MBSR είναι να αναδιαμορφώσει τη σχέση του ατόμου με τις αγχωτικές σκέψεις και εμπειρίες μειώνοντας τη **συναισθηματική αντιδραστικότητα** και βελτιώνοντας τη **γνωστική αξιολόγηση**, η οποία αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουμε και ανταποκρινόμαστε στις προκλήσεις.

Η MBSR είναι μία από τις πιο αποτελεσματικές παρεμβάσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα για τη μείωση της ψυχολογικής δυσφορίας. Η έρευνα έχει αποδείξει την ικανότητά της να μειώνει σημαντικά τα συμπτώματα της **κατάθλιψης, του άγχους και της συναισθηματικής δυσφορίας**, καθιστώντας την ένα πολύτιμο εργαλείο για τους εφήβους που διανύουν καταστάσεις πίεσης στην ακαδημαϊκή, κοινωνική και προσωπική τους ζωή. Ενσωματώνοντας την MBSR στη ρουτίνα τους, οι μαθητές μπορούν να αποκτήσουν υγιέστερους μηχανισμούς αντιμετώπισης, να ενισχύσουν τη συναισθηματική τους ρύθμιση και να βελτιώσουν τη συνολική ψυχολογική τους ευεξία.

2.1.2 Μείωση του άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα (MBSR) - Επισκόπηση συνεδριών



AI@Smile

Το πρόγραμμα Μείωσης του άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα (MBSR) είναι μια παρέμβαση οκτώ συνεδριών με σκοπό την καλλιέργεια της ενσυνειδητότητας, την ενίσχυση της συναισθηματικής ρύθμισης και τη μείωση του άγχους μέσω δομημένων ασκήσεων. Κάθε συνεδρία εξελίσσεται προοδευτικά, ενσωματώνοντας διαλογισμό, ενσυνείδητη κίνηση και ασκήσεις γνωστικής επίγνωσης. Ακολουθεί μια λεπτομερής περίληψη κάθε συνεδρίας, με σαφείς οδηγίες για την υλοποίηση του προγράμματος.

Συνεδρία 1: Εισαγωγή στην ενσυνειδητότητα και την επίγνωση

Συνεδρία 2: Αντίληψη, στρες και αυτόματες αντιδράσεις

Συνεδρία 3: Ενσυνειδητότητα σε κίνηση - Σύνδεση νου και σώματος

Συνεδρία 4: Επίγνωση του στρες και ευελιξία αντίδρασης

Συνεδρία 5: Ανταπόκριση έναντι αντίδρασης στο στρες

Συνεδρία 6: Ενσυνείδητη επικοινωνία και σχέσεις

Συνεδρία 7: Ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας στην καθημερινή ζωή

Συνεδρία 8: Αναστοχασμός και μελλοντική πρακτική

2.1.2 MBSR – Συνεδρία 1



Εισαγωγή στην ενσυνειδητότητα και την επίγνωση

Στόχοι:

- Προσδιορισμός των θεμελιωδών αρχών της ενσυνειδητότητας.
- Ορισμός της ενσυνειδητότητας ως **στοχευμένη προσοχή στην παρούσα στιγμή χωρίς κριτική διάθεση**.
- Εισαγωγή του **διαλογισμού σάρωσης σώματος** ως εργαλείο για την καλλιέργεια της επίγνωσης.
- Διερεύνηση του πόσο σημαντική είναι η επίσημη και η άτυπη πρακτική της ενσυνειδητότητας.

Ασκήσεις:

- Καθοδηγούμενος διαλογισμός σάρωσης σώματος** - Επικεντρωθείτε στις σωματικές αισθήσεις, παρατηρώντας τη δυσφορία χωρίς να αντιδράτε.
- Άσκηση συνειδητής κατανάλωσης τροφής** - Χρησιμοποιώντας μια σταφίδα ή άλλο φαγώσιμο, οι συμμετέχοντες επιδίδονται σε αργή, σκόπιμη κατανάλωση τροφής με σκοπό την ενίσχυση της αισθητηριακής επίγνωσης.
- Ομαδική συζήτηση** - Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις εμπειρίες τους με αυτές τις ασκήσεις, διερευνώντας τις αρχικές αντιδράσεις στην ενσυνειδητότητα.

Εξάσκηση στο σπίτι:

- Καθημερινός **διαλογισμός σάρωσης σώματος (45 λεπτά)** χρησιμοποιώντας καθοδηγούμενο ήχο.
- Κατανάλωση ενός γεύματος με προσοχή.
- Αναστοχασμός της εμπειρίας σε ένα προσωπικό ημερολόγιο.

2.1.2 MBSR – Συνεδρία 2



Αντίληψη, στρες και αυτόματες αντιδράσεις
Στόχοι:

- Εξερεύνηση πώς η αντίληψη επηρεάζει τις αντιδράσεις στρες.
- Αναγνώριση των συνηθών μοτίβων σκέψης και των επιπτώσεών τους στα συναισθήματα.
- Εισαγωγή στην συνειδητή αναπνοή και την επίγνωση των σκέψεων.

Ασκήσεις:

- Διαλογισμός ενσυνειδητότητας σε καθιστή θέση** - Παρατήρηση της αναπνοής και επισήμανση των περιπλανώμενων σκέψεων
- Ήπιες στάσεις γιόγκα σε όρθια θέση** - Ανάπτυξη της επίγνωσης της κίνησης και των σωματικών αισθήσεων
- Ομαδικός προβληματισμός σχετικά με τα εκλυτικά αίτια (triggers) του άγχους και τις αυτόματες αντιδράσεις.**

Εξάσκηση στο σπίτι:

- Συνέχιση του διαλογισμού σάρωσης σώματος και εισαγωγή **10-15 λεπτών συνειδητής αναπνοής.**
- Εντοπισμός καθημερινών **δραστηριοτήτων ρουτίνας** (π.χ. βούρτσισμα δοντιών, περπάτημα) για την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας.

2.1.2 MBSR – Συνεδρία 3



Ενσυνειδητότητα σε κίνηση - Συνδέοντας το νου και το σώμα

Στόχοι:

- Εμβάθυνση στην επίγνωση των σωματικών αισθήσεων.
- Ενίσχυση της σύνδεσης μεταξύ κίνησης, αναπνοής και συναισθηματικής κατάστασης.
- Αναγνώριση των συνηθισμένων μοτίβων άγχους στο σώμα.

Ασκήσεις:

- Καθοδηγούμενες ενσυνείδητες ασκήσεις γιόγκα** - Αργές κινήσεις που δίνουν έμφαση στην επίγνωση του σώματος.
- Εκτεταμένος διαλογισμός σε καθιστή θέση** - Με εστίαση στις σωματικές αισθήσεις και τα συναισθήματα..
- Διαλογισμός με περπάτημα** - Καλλιέργεια της παρούσας παρουσίας σε κίνηση.

Εξάσκηση στο σπίτι:

- Εναλλαγή **σάρωσης σώματος και συνεδριών ενσυνείδητης γιόγκα**.
- Συνέχιση του καθημερινού **διαλογισμού σε καθιστή θέση** (15-20 λεπτά).



AI@Smile

2.1.2 MBSR - Συνεδρία 4

Επίγνωση του στρες και ευελιξία αντίδρασης

Στόχοι:

- Κατανόηση της **φυσιολογίας του στρες**.
- Αναγνώριση πώς η **ενσυνειδητότητα μπορεί να ρυθμίσει τις αντιδράσεις στο στρες**.
- Εισαγωγή στρατηγικών για **παύση και επιλογή αντιδράσεων** αντί για αυτόματη αντίδραση.

Ασκήσεις:

- Καθιστός διαλογισμός με εστίαση στην αναπνοή, τις σκέψεις και τα συναισθήματα.**
- Διερεύνηση των εκλυτικών αιτίων του άγχους** - Παρατήρηση σωματικών αντιδράσεων και νοητικών μοτίβων.
- Εφαρμογή της ενσυνειδητότητας σε δύσκολες στιγμές** - Εξάσκηση στη μη αντίδραση.

Εξάσκηση στο σπίτι:

- Παρακολούθηση των **εκλυτικών αιτίων άγχους και των συνηθισμένων αντιδράσεων**.
- Ενσωμάτωση της **ενσυνείδητης επίγνωσης σε δύσκολες καταστάσεις**.

2.1.2 MBSR – Συνεδρία 5



Ανταπόκριση έναντι αντίδρασης στο στρες

Στόχοι:

- Ανάπτυξη **μεγαλύτερης συναισθηματικής ρύθμισης** μέσω της ενσυνειδητότητας.
- Αναγνώριση της **διαφοράς μεταξύ παρορμητικής αντίδρασης και αντίδρασης με επίγνωση**.
- Εισαγωγή τεχνικών **αυτοσυμπόνιας και αποδοχής**.

Ασκήσεις:

- Διαλογισμός σε καθιστή θέση με ανοιχτή επίγνωση** - Παρατήρηση των συναισθημάτων χωρίς κριτική διάθεση.
- Σάρωση σώματος με συμπόνια** - Απελευθέρωση της έντασης χωρίς επικριτική στάση.
- Σενάρια με παιχνίδι ρόλων** - Εξάσκηση της ενσυνειδητότητας σε διαπροσωπικές καταστάσεις.

Εξάσκηση στο σπίτι:

- Εφαρμογή **τεχνικών ενσυνείδητης αντίδρασης** στην καθημερινή ζωή.
- Εναλλαγή **διαλογισμού σε καθήμενη στάση, σάρωσης σώματος και γιόγκα**.

2.1.2 MBSR – Συνεδρία 6



Ενσυνείδητη επικοινωνία και σχέσεις

Στόχοι:

- Διερεύνηση για το πώς η ενσυνειδητότητα ενισχύει την επικοινωνία.
- Εξάσκηση στην ενεργητική ακρόαση και στον προσεκτικό λόγο.
- Αναγνώριση των συναισθηματικών εκλυτικών παραγόντων στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.

Ασκήσεις:

- Άσκηση ενσυνείδητης ακρόασης – Σε ζευγάρια, μιλούν εναλλάξ, ενώ ο άλλος ακούει πλήρως.
- Καθιστός διαλογισμός που εστιάζει στα συναισθήματα στις σχέσεις.
- Διαλογισμός αγάπης/νοιαξίματος - Καλλιέργεια της συμπόνιας προς τον εαυτό μας και τους άλλους.

Εξάσκηση στο σπίτι:

- Εφαρμογή της ενσυνείδητης ακρόασης στις καθημερινές συνομιλίες.
- Συννέχιση των προηγούμενων ασκήσεων ενσυνειδητότητας.

2.1.2 MBSR – Συνεδρία 7



Ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας στην καθημερινή ζωή

Στόχοι:

- Ενίσχυση της συνήθειας της **καθημερινής εξάσκησης της ενσυνειδητότητας.**
- Αναγνώριση της **προόδου και των εμποδίων στην ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας.**
- Εκμάθηση στρατηγικών για τη **διατήρηση της ενσυνειδητότητας μακροπρόθεσμα.**

Ασκήσεις:

- Απόσυρση για σιωπηλό διαλογισμό (αν είναι δυνατόν, **30-60 λεπτά**) - Εμβάθυνση της παρουσίας.
- Συζήτηση σχετικά με τη διατήρηση της πρακτικής μετά το πρόγραμμα.
- Ανασκόπηση της προσωπικής ανάπτυξης και καθορισμός στόχων για την ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας.

Εξάσκηση στο σπίτι:

- Προσδιορισμός των **εφαρμογών της ενσυνειδητότητας στην πραγματική ζωή** πέρα από τις δομημένες συνεδρίες.
- Ανάπτυξη ενός **προσωπικού σχεδίου ενσυνειδητότητας.**

2.1.3 MBSR – Συνεδρία 8



Αναστοχασμός και μελλοντική πρακτική

Στόχοι:

- Αξιολόγηση της προσωπικής προόδου και μεταμόρφωσης.
- Συζήτηση για την μακροπρόθεσμη διατήρηση των συνηθειών της ενσυνειδητότητας.
- Ενίσχυση της ενσυνειδητότητας ως μιας δια βίου δεξιότητας για την ευεξία.

Ασκήσεις:

- Τελική πρακτική διαλογισμού - Αναστοχασμός σχετικά με το ταξίδι ενσυνειδητότητας.
- Ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών και πληροφοριών.
- Δημιουργία ενός σχεδίου δράσης - Πώς να συνεχίσετε να ασκείτε την ενσυνειδητότητα.

Συστάσεις μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος:

- Συνεχίστε τον καθημερινό διαλογισμό (10-20 λεπτά).
- Εφαρμόστε τεχνικές ενσυνειδητότητας στις καθημερινές δραστηριότητες.
- Χρησιμοποιήστε την ενσυνειδητότητα για να αντεπεξέλθετε σε στρεσογόνες ή έντονες συναισθηματικές καταστάσεις.

2.1.3 Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση - Progressive Muscular Relaxation (PMR)



Η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (PMR) είναι μια γνωστή τεχνική που βοηθά τα άτομα να διαχειριστούν το στρες και την ένταση. Περιλαμβάνει τη συστηματική **τάση και στη συνέχεια τη χαλάρωση διαφόρων μυϊκών ομάδων**, επιτρέποντας στο σώμα να αναγνωρίσει και να απελευθερώσει την αποθηκευμένη ένταση. Η μέθοδος αυτή εμπλέκει ενεργά τόσο τις νευρολογικές διεργασίες **"από πάνω προς τα κάτω"** όσο και τις νευρολογικές διεργασίες **"από κάτω προς τα πάνω"**.

- Στην **διαδικασία «από πάνω προς τα κάτω»**, ο εγκέφαλος κατευθύνει τους μυς να συσπαστούν και στη συνέχεια να απελευθερωθούν, προωθώντας την επίγνωση των σωματικών αισθήσεων.
- Στην **διαδικασία «από κάτω προς τα πάνω»**, η φυσική πράξη της σύσφιξης και της χαλάρωσης στέλνει σήματα στον εγκέφαλο, ενισχύοντας μια κατάσταση χαλάρωσης.

Ενεργοποιώντας και τις δύο οδούς, η PMR παρέχει έναν ισχυρό και άμεσο **μηχανισμό ανακούφισης από το άγχος** που μπορεί να πραγματοποιηθεί εύκολα σε διάφορα περιβάλλοντα.

2.1.3 PMR – Επισκόπηση συνεδρίας



AI@Smile

Μελέτες έχουν δείξει ότι η εφαρμογή της PMR μπορεί να οδηγήσει σε **σημαντική μείωση του άγχους και του άγχους των εξετάσεων**, ιδιαίτερα μεταξύ των σπουδαστών που αντιμετωπίζουν ακαδημαϊκές πιέσεις. Επιπλέον, έχει αποδειχθεί αποτελεσματική στην **ανακούφιση των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης** σε άτομα με χρόνιες παθήσεις, όπως η **στεφανιαία νόσος και ο καρκίνος**.

Η τεχνική δεν βοηθά μόνο στην ηρεμία του νευρικού συστήματος, αλλά βελτιώνει επίσης τη συνολική **συναισθηματική ανθεκτικότητα και ευεξία**. Δεδομένης της **επιστημονικής της υποστήριξης, της ευκολίας της πρακτικής της και των άμεσων αποτελεσμάτων της**, η PMR είναι ένα προσιτό και αποτελεσματικό εργαλείο για όποιον επιθυμεί να μειώσει το άγχος και να ενισχύσει την ψυχολογική του υγεία.

Το παρακάτω σενάριο σας καθοδηγεί σε μια συνεδρία PMR, ξεκινώντας από τα πόδια και προχωρώντας προς το κεφάλι.

2.1.3 PMR – Ακολουθία μυϊκής χαλάρωσης



AI@Smile

Προετοιμασία:

Βρείτε μια άνετη θέση: Καθίστε αναπαυτικά ή ξαπλώστε σε μια άνετη θέση. Κλείστε τα μάτια σας αν αισθάνεστε άνετα να το κάνετε.

Βαθιά αναπνοή: Ξεκινήστε παίρνοντας μια βαθιά αναπνοή, γεμίζοντας τους πνεύμονές σας με αέρα. Κρατήστε την αναπνοή για μερικά δευτερόλεπτα και, στη συνέχεια, εκπνεύστε αργά, απελευθερώνοντας την ένταση από το σώμα σας. Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία βαθιάς αναπνοής άλλες δύο φορές.

Πόδια

Τάση: Κυρτώστε τα δάχτυλα των ποδιών σας προς τα κάτω και τεντώστε τις καμάρες των ποδιών σας για περίπου 5 δευτερόλεπτα.

Χαλάρωση: Απελευθερώστε την ένταση και παρατηρήστε την αίσθηση

Κνήμες (γάμπες)

Τάση: Σφίξτε τους μύες της γάμπας τραβώντας τα δάχτυλα των ποδιών σας προς τα πάνω, προς το κεφάλι σας. Κρατήστε το για 5 δευτερόλεπτα.

Χαλάρωση: Απελευθερώστε και παρατηρήστε το αίσθημα της χαλάρωσης.

Μηροί και λεκάνη:

Τάση: Σφίξτε έντονα τους μύες των μηρών σας. Κρατήστε τους για 5 δευτερόλεπτα.

Χαλάρωση: Απελευθερώστε την ένταση και αισθανθείτε την χαλάρωση.

Στομάχι και στήθος

Τάση: Τραβήξτε σφιχτά το στομάχι σας και κρατήστε την ένταση. Κρατήστε για 5 δευτερόλεπτα.

Χαλάρωση: Απελευθερώστε την ένταση και παρατηρήστε τη χαλάρωση.

Κεφάλι

Τάση: Σφίξτε όλους τους μύες του προσώπου σας, σφίγγοντας τα μάτια σας και σφίγγοντας το σαγόνι σας. Κρατήστε το για 5 δευτερόλεπτα.

Χαλάρωση: Απελευθερώστε την ένταση και παρατηρήστε την αίσθηση χαλάρωσης στο πρόσωπό σας.

Αυχένες και ώμοι:

Τάση: Σηκώστε τους ώμους σας προς τα αυτιά σας και σφίξτε τους μύες του αυχένα σας. Κρατήστε το για 5 δευτερόλεπτα.

Χαλάρωση: Απελευθερώστε και νιώστε τη χαλάρωση να εξαπλώνεται στον αυχένα και τους ώμους σας.

Βραχίονες και χέρια

Τάση: Κάντε γροθιές και σφίξτε τα χέρια σας μέχρι τους ώμους σας. Κρατήστε το για 5 δευτερόλεπτα.

Χαλάρωση: Απελευθερώστε την ένταση, παρατηρώντας τη χαλάρωση στα χέρια και τα χέρια σας.

Πλάτη

Τάση: Τραβήξτε τις ωμοπλάτες σας κοντά, σφίγγοντας τους μύες ανάμεσά τους. Κρατήστε το για 5 δευτερόλεπτα.

Χαλάρωση: Απελευθερώστε και νιώστε την ένταση να φεύγει από τους μύες της πλάτης σας.

Ολόκληρο το σώμα:

Ένταση: Σφίξτε ολόκληρο το σώμα σας, από τα πόδια σας μέχρι το κεφάλι σας. Κρατήστε την ένταση για 5 δευτερόλεπτα.

Χαλάρωση: Απελευθερώστε όλη την ένταση ταυτόχρονα και επικεντρωθείτε στην αίσθηση της πλήρους χαλάρωσης.

Αφού ολοκληρώσετε την ακολουθία, αφιερώστε λίγα λεπτά για να απολαύσετε την κατάσταση χαλάρωσης. Όταν είστε έτοιμοι, αρχίστε απαλά να κινείτε τους μύες σας, να τεντώνεστε και να ανοίγετε τα μάτια σας. Η τακτική πραγματοποίηση αυτής της άσκησης μπορεί να σας βοηθήσει να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση της έντασης στο σώμα σας και να αναπτύξετε δεξιότητες για να χαλαρώνετε αποτελεσματικά.

2.1.4 Αναπνοές



AI@Smile

Αναφερόμαστε σε μια τεχνική που περιλαμβάνει τη **συνειδητή ρύθμιση της αναπνοής για τη βελτίωση της νοητικής, συναισθηματικής και σωματικής ευεξίας**. Με ρίζες σε παραδόσεις όπως η γιόγκα, ο θιβετιανός βουδισμός και οι σύγχρονες θεραπευτικές πρακτικές, οι ασκήσεις αναπνοής έχουν γίνει δημοφιλείς στη Δύση για τα δυνητικά οφέλη τους στη μείωση του στρες και του άγχους. Η αναπνοή με αργό ρυθμό ενισχύει τη ρύθμιση του αυτόνομου νευρικού συστήματος (ANS) και αυξάνει τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού (HRV), τα οποία συνδέονται με καλύτερη ανθεκτικότητα στο στρες.

Καθώς το άγχος και το στρες είναι όλο και πιο έντονα στη ζωή μας, υπάρχει αυξανόμενη ανάγκη για προσιτές παρεμβάσεις. Η αναπνοή, είναι μια οικονομική και επεκτάσιμη εναλλακτική λύση που μπορεί εύκολα να διδαχθεί και να ασκηθεί τόσο ατομικά όσο ομαδικά.

Κοιλιακή αναπνοή

*****Ουμηθείτε, όλες οι τεχνικές αναπνοής πρέπει να γίνονται με εισπνοή από τη μύτη*****

Η μέθοδος αυτή επικεντρώνεται στη βαθιά αναπνοή που ενεργοποιεί την κοιλιά και βοηθά στη χαλάρωση και τη ζωτικότητα.

Για να μάθετε την κοιλιακή αναπνοή, το πιο εύκολο είναι να ξεκινήσετε ξαπλωμένοι ανάσκελα με το ένα ή και τα δύο χέρια να ακουμπούν στην κοιλιά σας. Καθώς εισπνέετε αργά και βαθιά, τραβήξτε τον αέρα στο κάτω μέρος των πνευμόνων, κάνοντας το χέρι να ανασηκωθεί. Η κοιλιά θα πρέπει να διαστέλλεται και να ανεβαίνει καθώς εισπνέετε και να συστέλλεται και να κατεβαίνει απαλά καθώς εκπνέετε. Ένας χρήσιμος τρόπος για να το κάνετε εικόνα αυτό είναι να φανταστείτε τους πνεύμονες σαν δύο ποτήρια νερό: καθώς εισπνέετε, γεμίστε τα από κάτω προς τα πάνω, και καθώς εκπνέετε, αδειάστε τα από πάνω προς τα κάτω.

Αφού μάθετε την κοιλιακή αναπνοή ξαπλωμένοι, μπορείτε να την εξασκήσετε καθιστοί ή όρθιοι. Αυτή η τεχνική μπορεί να ενσωματωθεί σε στάσεις γιόγκα, διαλογισμό ή ακόμα και να χρησιμοποιηθεί κατά τη διάρκεια της ημέρας όποτε θέλετε να χαλαρώσετε και να συγκεντρωθείτε.

2.1.6 Ευγνωμοσύνη



AI@Smile

Η ευγνωμοσύνη είναι μια σύνθετη έννοια που περιλαμβάνει συναισθήματα, στάσεις, ηθικές αρετές και στρατηγικές αντιμετώπισης. Συμβάλλει τόσο στην υποκειμενική όσο και στην ηθική ευημερία, επιτρέποντας στα άτομα να διατηρούν θετικά συναισθήματα ακόμη και κατά τη διάρκεια αντιξοοτήτων. Η έρευνα δείχνει ότι η ευγνωμοσύνη συνδέεται στενά με την αισιοδοξία, την ελπίδα και τις φιλοκοινωνικές συμπεριφορές, ενώ παράλληλα μετριάζει αρνητικές καταστάσεις όπως η κατάθλιψη και το άγχος. Οι θεραπευτικές παρεμβάσεις που προάγουν την ευγνωμοσύνη μπορούν να οδηγήσουν σε βελτίωση της ψυχικής υγείας, μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή και ισχυρότερους κοινωνικούς δεσμούς. Αυτά τα οφέλη υπογραμμίζουν τη δυνατότητα της ευγνωμοσύνης ως μια ανθεκτική, μετασχηματιστική πρακτική που ενισχύει τη συναισθηματική ισορροπία και τη συνολική ποιότητα ζωής (Lomas et al., 2014- Diniz et al., 2023).

Αυτές οι τρεις παρεμβάσεις μπορούν να ενσωματωθούν στα σχολικά προγράμματα σπουδών για την ενίσχυση της συναισθηματικής ευεξίας των εφήβων, της κοινωνικής σύνδεσης και των θετικών σχολικών εμπειριών..

Μετρώντας τα καλά

Αυτή η τεχνική συνίσταται στο να καταγράφουν οι έφηβοι έως και πέντε πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμονες κάθε μέρα επί δύο εβδομάδες. Έρευνα των Froh, Sefick και Emmons (2008) έδειξε ότι η πρακτική αυτή αυξάνει την ευγνωμοσύνη, την αισιοδοξία, την ικανοποίηση από τη ζωή και μειώνει τα αρνητικά συναισθήματα. Σε σύγκριση με μια ομάδα ελέγχου και μια ομάδα που επικεντρώθηκε στις καθημερινές δυσκολίες, οι μαθητές που εξασκήθηκαν στην καταμέτρηση των καλών έδειξαν μεγαλύτερη ικανοποίηση από το σχολείο και πιο θετική στάση απέναντι στην εκπαίδευση. Αυτή η τεχνική βοηθά τους εφήβους να αναγνωρίζουν τα οφέλη που λαμβάνουν από τους άλλους, ενισχύοντας την ευγνωμοσύνη και την καλή διάθεση.

Η επίσκεψη ευγνωμοσύνης

Αυτή η παρέμβαση περιλαμβάνει τη συγγραφή μιας επιστολής σε κάποιον που ο συμμετέχων δεν έχει ευχαριστήσει ποτέ σωστά και την ανάγνωσή της από κοντά. Μια μελέτη των Froh, Kashdan, Ozimkowski και Miller (2009) διαπίστωσε ότι οι έφηβοι με αρχικά χαμηλή θετική επίδραση παρουσίασαν σημαντική αύξηση της ευγνωμοσύνης και της ευημερίας μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης. Ο συναισθηματικός αντίκτυπος της έκφρασης ευγνωμοσύνης απευθείας σε έναν ευεργέτη ενισχύει τα θετικά συναισθήματα και ενδυναμώνει τους κοινωνικούς δεσμούς.

Μαθαίνοντας σχηματικές εκτιμήσεις βοήθειας

Αυτή η τεχνική είναι μια δομημένη εκπαιδευτική προσέγγιση που διδάσκει τα παιδιά να αναγνωρίζουν τις προθέσεις, το κόστος και τα οφέλη πίσω από τη λήψη βοήθειας. Πραγματοποιήθηκε με μαθητές ηλικίας 8-11 ετών και η παρέμβαση αυτή χρησιμοποίησε συζητήσεις στην τάξη, παιχνίδια ρόλων και ημερολόγιο ευγνωμοσύνης για να αναπτύξει την κατανόηση των κοινωνικο-γνωστικών πτυχών της ευγνωμοσύνης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα παιδιά που παρακολούθησαν αυτή την εκπαίδευση επέδειξαν μακροπρόθεσμη αύξηση της ευγνωμοσύνης, εξέφρασαν περισσότερη εκτίμηση (π.χ. έγραψαν περισσότερα ευχαριστήρια σημειώματα) και θεωρήθηκαν πιο ευτυχισμένα από τους δασκάλους τους. Η μέθοδος αυτή βοηθά τους μαθητές να αναπτύξουν μια βαθύτερη και πιο δομημένη κατανόηση της ευγνωμοσύνης..

2.1.7 Κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση



AI@Smile

Η κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση (Social-Emotional Learning-SEL) επεκτείνει την εκπαίδευση πέρα από τα μαθήματα αναπτύσσοντας βασικές δεξιότητες όπως η αυτογνωσία, η αυτορρύθμιση και η διαπροσωπική επικοινωνία. Δίνει στα παιδιά και τους εφήβους τα εφόδια για να κατανοούν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να οικοδομούν ισχυρές σχέσεις και να λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις, ενισχύοντας τελικά τόσο την προσωπική ευημερία όσο και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις. Η SEL δεν βελτιώνει τη συμπεριφορά μόνο στην τάξη, αναπτύσσει επίσης την ανθεκτικότητα, την ενσυναίσθηση και τη συνεργασία, προετοιμάζοντας τους μαθητές να αντιμετωπίσουν τις κοινωνικές προκλήσεις και να επιτύχουν σε έναν κόσμο που αλλάζει ραγδαία. Η ενσωμάτωση της SEL στην εκπαίδευση δημιουργεί επομένως τις προϋποθέσεις ώστε οι μαθητές να ευδοκιμήσουν συναισθηματικά, κοινωνικά και ακαδημαϊκά, θέτοντας τα θεμέλια για την επιτυχία στη ζωή τους.

Αυτογνωσία

Αυτή η ικανότητα περιλαμβάνει την αναγνώριση των συναισθημάτων, των σκέψεων και των αξιών του ατόμου και την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο επηρεάζουν τη συμπεριφορά σε διάφορες καταστάσεις. Περιλαμβάνει επίσης την αυτοπεποίθηση, την ατομική ταυτότητα και την αναγνώριση των δυνατών σημείων και των περιορισμών.

Αποτελέσματα: Η ανάπτυξη της αυτογνωσίας βοηθά τα άτομα να οικοδομήσουν μια ισχυρότερη αίσθηση του σκοπού, να αυξήσουν τα κίνητρα και να βελτιώσουν τη συναισθηματική ρύθμιση.

Κοινωνική ευαισθητοποίηση

Η δεξιάτητα αυτή περιλαμβάνει την ικανότητα κατανόησης και ενσυναίσθησης απέναντι σε άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο και κουλτούρα. Περιλαμβάνει επίσης την αναγνώριση των κοινωνικών κανόνων και την εκτίμηση της οπτικής γωνίας των άλλων.

Αποτελέσματα: Τα ευαισθητοποιημένα κοινωνικά άτομα τείνουν να δημιουργούν ισχυρότερες σχέσεις, να δείχνουν περισσότερη συμπόνια και να συμβάλλουν θετικά στις κοινότητές τους.

Δεξιότητες σχέσεων

Οι δεξιότητες σχέσεων περιλαμβάνουν την ικανότητα δημιουργίας και διατήρησης θετικών και υγιών σχέσεων. Αυτές περιλαμβάνουν την επικοινωνία, την ομαδική εργασία, την επίλυση συγκρούσεων και τις ηγετικές δεξιότητες.

Αποτελέσματα: Η ενίσχυση των δεξιοτήτων σχέσεων προωθεί τη συνεργασία, μειώνει τον εκφοβισμό και ενισχύει την ομαδικότητα τόσο σε ακαδημαϊκό όσο και σε προσωπικό επίπεδο.

Αυτοδιαχείριση

Η αυτοδιαχείριση αναφέρεται στην ικανότητα αποτελεσματικής ρύθμισης των συναισθημάτων, των σκέψεων και της συμπεριφοράς σε διάφορες καταστάσεις. Περιλαμβάνει δεξιότητες όπως η διαχείριση του άγχους, ο καθορισμός στόχων, ο έλεγχος των παρορμήσεων και η επιμονή.

Αποτελέσματα: Οι έφηβοι που αναπτύσσουν δεξιότητες αυτοδιαχείρισης επιδεικνύουν καλύτερη συγκέντρωση, ανθεκτικότητα και ικανότητα επίτευξης μακροπρόθεσμων προσωπικών και ακαδημαϊκών στόχων.

Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων

Αυτή η ικανότητα αφορά τις ηθικές και εποικοδομητικές επιλογές στην προσωπική και κοινωνική συμπεριφορά. Περιλαμβάνει την αξιολόγηση των συνεπειών των πράξεων, την κατανόηση των ηθικών προτύπων και την εξέταση της ευημερίας του εαυτού και των άλλων.

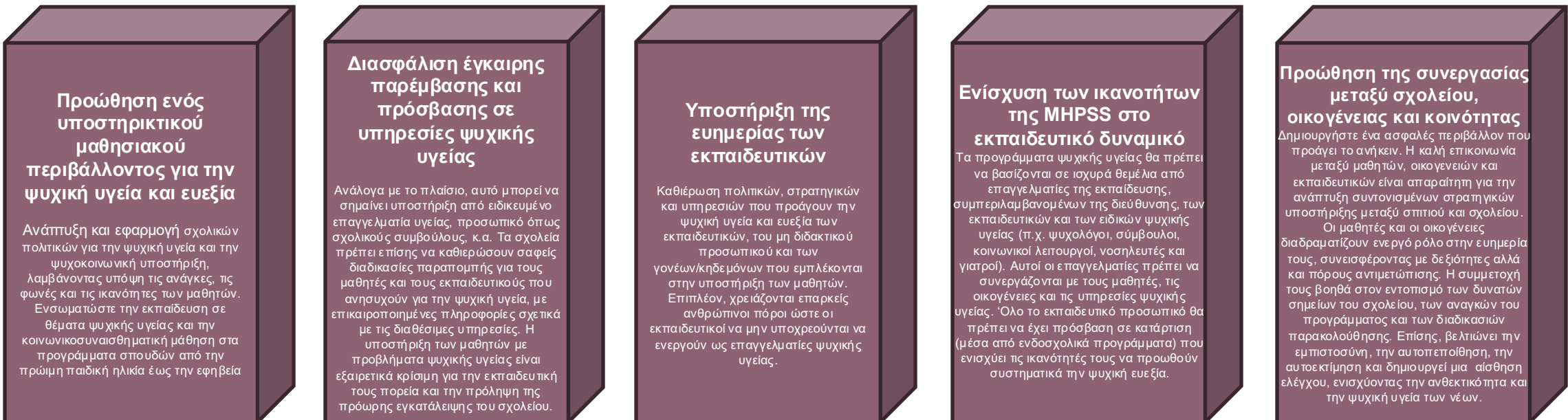
Αποτελέσματα: Τα άτομα με ισχυρές δεξιότητες λήψης αποφάσεων παρουσιάζουν μεγαλύτερη ακαδημαϊκή επιτυχία, μικρότερη εμπλοκή σε επικίνδυνες συμπεριφορές και αυξημένη συμμετοχή στα κοινά.

2.1.8 Προώθηση θετικών σχέσεων και προσαρμοστικού μαθησιακού περιβάλλοντος



AI@Smile

Η ψυχική υγεία και η ψυχοκοινωνική ευεξία είναι πολύ σημαντικές για την ολιστική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων, τόσο στο σχολείο όσο και έξω, στην κοινωνία. Σύμφωνα με την UNESCO (2022), οι δυνατές σχέσεις μεταξύ των μαθητών, των οικογενειών και των εκπαιδευτικών προλαμβάνουν τα συναισθηματικά προβλήματα και δημιουργούν υποστηρικτικά περιβάλλοντα όπου οι νέοι αισθάνονται ασφάλεια και εκτίμηση. Η πανδημία ενέτεινε προβλήματα όπως το άγχος και η κοινωνική απομόνωση, κι έφερε στο προσκήνιο την ανάγκη τα σχολεία να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση, τη συνεργασία και τον ανοιχτό διάλογο. Σε αυτό το πνεύμα, η UNESCO προτείνει πέντε βασικούς πυλώνες για να καθοδηγήσει τις στρατηγικές ψυχοκοινωνικής υποστήριξης και ψυχικής υγείας στα σχολεία (MHPSS).



2.1.8 Προώθηση θετικών σχέσεων και προσαρμοστικού μαθησιακού περιβάλλοντος (PPR&ALE) - Επισκόπηση συνεδρίας



Παρουσιάζουμε μια σειρά από δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί για να ζωντανέψουν τους πέντε βασικούς πυλώνες της συναισθηματικής ευημερίας στην εκπαίδευση: τη δημιουργία υγιεινούς μαθησιακού περιβάλλοντος, την πρόσβαση σε έγκαιρες παρεμβάσεις, την ευημερία των εκπαιδευτικών, την κατάρτιση εκπαιδευτικών σε θέματα ψυχική υγεία και τη συνεργασία σχολείου-οικογένειας-κοινότητας.

Οι στρατηγικές αυτές έχουν σχεδιαστεί για να εφαρμόζονται τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι, αναγνωρίζοντας ότι η ψυχική υγεία των εφήβων επηρεάζεται όχι μόνο από το εκπαιδευτικό περιβάλλον, αλλά και από τη δυναμική της οικογένειας και της κοινότητας. Στο σχολείο, οι δραστηριότητες αυτές αποσκοπούν στο να παράσχουν στους εκπαιδευτικούς συγκεκριμένα εργαλεία για τη διδασκαλία κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων, τη συναισθηματική ρύθμιση και τη διαχείριση του άγχους, ωφελώντας τόσο τους μαθητές όσο και τη δική τους επαγγελματική ευημερία. Η οικογένεια διαδραματίζει επίσης βασικό ρόλο στην ενίσχυση αυτών των πρακτικών. Πολλές από τις δραστηριότητες μπορούν να εφαρμοστούν στο σπίτι, συμβάλλοντας στην ενίσχυση της συναισθηματικής επικοινωνίας και της συναισθηματικής σταθερότητας των παιδιών και των εφήβων. Πέρα από την ατομική τους εφαρμογή, οι στρατηγικές αυτές ενθαρρύνουν την ενσωμάτωση της ψυχικής υγείας στην καθημερινή ζωή, προωθώντας την ανθεκτικότητα και την ανάπτυξη συναισθηματικών ικανοτήτων που είναι απαραίτητες για την αντιμετώπιση των προκλήσεων με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

Δραστηριότητες εξάσκησης:

- Διάγραμμα συναισθημάτων
- Μεγάλος αδελφός
- Παιχνίδι ρόλων καθημερινών καταστάσεων
- Δραστηριότητες που σπάνε τον πάγο
- Ασφαλείς χώροι
- Όλοι μέσα

2.1.8 Προώθηση θετικών σχέσεων και προσαρμοστικού μαθησιακού περιβάλλοντος (PPR&ALE) - Επισκόπηση συνεδρίας



Στόχος: Ενίσχυση της συναισθηματικής ευεξίας στην εκπαίδευση με την ενσωμάτωση στρατηγικών κοινωνικής-συναισθηματικής μάθησης (SEL) στο σχολείο και στο σπίτι.

Βασικοί πυλώνες και δραστηριότητες:

1. Δημιουργία υγιούς μαθησιακού περιβάλλοντος

- Ενθάρρυνση ασφαλών, χωρίς αποκλεισμούς και υποστηρικτικών χώρων.
- *Δραστηριότητα:* Ασφαλείς χώροι

2. Πρόσβαση σε έγκαιρες παρεμβάσεις

- Έγκαιρος εντοπισμός και αντιμετώπιση των συναισθηματικών προκλήσεων.
- *Δραστηριότητες:* Όλοι μέσα

3. Ευεξία των εκπαιδευτικών

- Παροχή εργαλείων για τη διαχείριση του άγχους και της συναισθηματικής ανθεκτικότητας.
- *Δραστηριότητα:* Mindfulness & τεχνικές διαχείρισης του στρες

4. Κατάρτιση εκπαιδευτών ψυχικής υγείας

- Εξοπλισμός των εκπαιδευτικών με στρατηγικές SEL για τη συναισθηματική ρύθμιση.
- *Δραστηριότητα:* Παιχνίδι ρόλων καθημερινών καταστάσεων

5. Συνεργασία σχολείου-οικογένειας-κοινότητας

- Ενίσχυση των συνεργασιών για την ολιστική ανάπτυξη των μαθητών.
- *Δραστηριότητες:* Δραστηριότητες: Big Brother mentorship, Δραστηριότητες για σπάσιμο του πάγου

Προσέγγιση υλοποίησης:

- ✓ Δραστηριότητες στην τάξη και στο σπίτι
- ✓ Πρακτικά εργαλεία για εκπαιδευτικούς & οικογένειες
- ✓ Ενίσχυση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας & της επικοινωνίας

Ενσωματώνοντας αυτές τις στρατηγικές στην καθημερινή ζωή, ενισχύουμε τη συναισθηματική νοημοσύνη, την ανθεκτικότητα και τις κοινωνικές δεξιότητες - ενδυναμώνοντας τους μαθητές, τους εκπαιδευτικούς και τις οικογένειες για μακροπρόθεσμη ευημερία.

2.1.8.1 PPR&ALE – Διάγραμμα συναισθημάτων



AI@Smile

Βήματα δραστηριότητας:

1 **Εισαγωγή:** Εξηγήστε ότι τα συναισθήματα μας βοηθούν να κατανοήσουμε τον εαυτό μας και τους άλλους. Συζητήστε γιατί είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε και να ονομάζουμε τα συναισθήματα.

2 **Προσωπικός έλεγχος:** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν ένα συναίσθημα από το διάγραμμα που αντιπροσωπεύει καλύτερα το πώς αισθάνονται σήμερα. Μπορούν:

- Να το δείξουν με το δάχτυλο (φυσικό διάγραμμα).
- Να το γράψουν σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα.
- Να το επιλέξουν ψηφιακά (αν προβάλλεται σε πίνακα).

3 **Μοιραζόμαστε τις σκέψεις μας (προαιρετικά):** Οι εθελοντές μπορούν να εξηγήσουν γιατί επέλεξαν το συναίσθημά τους. Ο συντονιστής ενθαρρύνει τον βαθύτερο προβληματισμό ρωτώντας:

- Τι σας έκανε να νιώσετε έτσι σήμερα;
- Έχετε νιώσει αυτό το συναίσθημα στο παρελθόν σε διαφορετική κατάσταση;

4 **Διερεύνηση σεναρίου:** Σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες συζητούν μια κατάσταση όπου βίωσαν ένα συγκεκριμένο συναίσθημα που υπάρχει στο διάγραμμα.

Σκέφτονται σχετικά με:

- Τι το προκάλεσε;
- Πώς αντέδρασαν;
- Πώς διαχειρίστηκαν το συναίσθημα;

5 **Αναστοχασμός και συζήτηση:**

- Υπήρχαν συναισθήματα που ήταν δύσκολο να ονοματίσουν;
- Μήπως διαφορετικοί άνθρωποι ερμηνεύουν διαφορετικά τα συναισθήματα;
- Πώς μπορεί η αναγνώριση των συναισθημάτων να βοηθήσει στην καθημερινή ζωή;

Προσαρμογές:

- Χρησιμοποιήστε **πιο απλές λέξεις & εικόνες** για τους νεότερους και **πιο σύνθετα συναισθήματα** για τους μεγαλύτερους.
- Εξασφαλίστε έναν **ασφαλή χώρο** όπου οι μαθητές αισθάνονται άνετα να εκφραστούν.
- Επιτρέψτε την **ανώνυμη συμμετοχή** για όσους ίσως είναι ντροπαλοί.

Στόχος: Βοηθήμε τους εφήβους να αναπτύξουν το συναισθηματικό τους λεξιλόγιο, να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να τα εκφράζουν τους με δομημένο τρόπο.

Ομάδα-στόχος: Έφηβοι (12-18 ετών)

Υλικά:

• Ένας **πίνακας συναισθημάτων** με μια ποικιλία συναισθημάτων (από βασικά έως σύνθετα). Μπορεί να αποτελείται από:

• **Διάγραμμα βασισμένο σε Emoji** για οπτική αναπαράσταση.

• **Διάγραμμα με λέξεις** για την κατηγοριοποίηση των συναισθημάτων (π.χ. Χαρά, ενθουσιασμός, περηφάνια, ευγνωμοσύνη).

• **Διάγραμμα με χρωματική κωδικοποίηση** (π.χ. κόκκινο για θυμό, μπλε για λύπη, κίτρινο για ευτυχία).

- **Αυτοκόλλητες σημειώσεις ή μαρκαδόροι** (για φυσικό διάγραμμα).
- **Ψηφιακό:** Μια διαφάνεια με συναισθήματα που οι μαθητές κλικάρουν

Ρόλοι:

- **Συντονιστής/Εκπαιδευτικός:** Καθοδηγεί τη συζήτηση, διασφαλίζει τη συμμετοχικότητα και δημιουργεί ένα ασφαλές περιβάλλον ανταλλαγής απόψεων.
- **Συμμετέχοντες:** Προσδιορίζουν και εκφράζουν συναισθήματα με βάση τις εμπειρίες τους.

Αναμενόμενα αποτελέσματα:

- ✓ Βελτιωμένη συναισθηματική παιδεία και αυτογνωσία.
- ✓ Αυξημένη ικανότητα αποτελεσματικής επικοινωνίας των συναισθημάτων.
- ✓ Ισχυρές σχέσεις μεταξύ συνομηλίκων μέσω κοινών εμπειριών.
- ✓ Καλύτερες στρατηγικές αντιμετώπισης για τη ρύθμιση των συναισθημάτων.

2.1.7.2 PPR&ALE – Μεγάλος αδελφός



AI@Smile

1 Επιλογή και κατάρτιση:

- Επιλέξτε υπεύθυνους, ευαίσθητους μαθητές της τελευταίας τάξης για να χρησιμεύσουν ως μέντορες.
- Παρέχετε βασική **εκπαίδευση για την υποστήριξη συνομηλίκων**, συμπεριλαμβανομένης της ενεργητικής ακρόασης, της εμπιστευτικότητας και του πότε πρέπει να μεταφέρετε τα θέματα σε έναν καθηγητή.

2 Σύστημα ζευγαρώματος:

- Αναθέστε σε κάθε νεότερο μαθητή (ή σε μικρές ομάδες) έναν μέντορα από μεγαλύτερη τάξη.
- Ενθαρρύνετε τις οργανικές σχέσεις μέντορα-μέντορα, όπου οι μαθητές αισθάνονται άνετα να ζητούν υποστήριξη.

3 Καθιέρωση ορίων και εμπιστευτικότητας:

- Συζητήστε ποιες πληροφορίες παραμένουν προσωπικές και ποιες πρέπει να αναφέρονται σε ενήλικες (π.χ. αυτοτραυματισμός, κακοποίηση, απειλές).
- Ξεκαθαρίστε ότι οι μέντορες δεν είναι υπεύθυνοι για την επίλυση σοβαρών ζητημάτων μόνοι τους, αλλά λειτουργούν ως γέφυρα προς έμπιστους ενήλικες.

4 Τακτικές συναντήσεις:

- Δημιουργήστε ασφαλείς χώρους όπου οι μέντορες και οι προστατευόμενοι μπορούν να συζητούν ανεπίσημα.
- Οργανώστε μηνιαίες ομαδικές συναντήσεις ή δραστηριότητες για την ενίσχυση της εμπιστοσύνης και της σύνδεσης.

5 Συμμετοχή των εκπαιδευτικών:

- Ορίστε έναν εκπαιδευτικό αναφοράς στον οποίο οι μέντορες θα μπορούν να απευθύνονται όταν τα θέματα ξεπερνούν την υποστήριξη από τους συνομηλίκους.
- Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές δεν βλέπουν τους μέντορες ως "χαφιέδες", αλλά ως συμμάχους που τους καθοδηγούν προς τις λύσεις.

Προσαρμογές :

- Διασφαλίστε ότι οι **μέντορες είναι σεβαστές προσωπικότητες** μεταξύ των μαθητών για να οικοδομήσετε εμπιστοσύνη.
- Επιτρέψτε στους mentees να **επιλέξουν τον μέντορά τους**, αν αισθάνονται πιο άνετα με κάποιον συγκεκριμένο.
- Αντιμετωπίστε ευαίσθητα θέματα με προσοχή, δίνοντας έμφαση στη **συναίνεση κατά την ανταλλαγή πληροφοριών**, αναγνωρίζοντας παράλληλα τις περιπτώσεις υποχρεωτικής αναφοράς (π.χ. κακοποίηση, κίνδυνος αυτοκτονίας).
- Παρέχετε **υποστήριξη στους μέντορες**, ώστε να μην αισθάνονται πως τους βαραίνει η ευθύνη.

Στόχος: Δημιουργία ενός συστήματος υποστήριξης από συνομηλίκους όπου οι μαθητές έχουν έναν έμπιστο μέντορα (μεγαλύτερο μαθητή ή εκπρόσωπο του σχολείου) στον οποίο μπορούν να απευθυνθούν για καθοδήγηση, συναισθηματική υποστήριξη και επίλυση προβλημάτων.

Ομάδα-στόχος: Έφηβοι (12-18 ετών)

Υλικά: Δεν απαιτούνται συγκεκριμένα υλικά.

• Προαιρετικά: **Οδηγός κατάρτισης μεντόρων ή συμφωνία εμπιστευτικότητας.**

Ρόλοι:

- **Μεγαλύτεροι μαθητές (Μέντορες):** Λειτουργούν ως σύστημα υποστήριξης για τους νεότερους μαθητές, προσφέροντας καθοδήγηση και ακούγοντας τους.
- **Νεότεροι μαθητές (Mentees):** Ζητούν συμβουλές, εκφράζουν τις ανησυχίες τους και λαμβάνουν υποστήριξη.
- **Εκπαιδευτικός αναφοράς:** Λειτουργεί ως επαφή για τους μέντορες, διασφαλίζοντας ότι οι σοβαρές ανησυχίες (π.χ. εκφοβισμός, κρίσεις ψυχικής υγείας) αντιμετωπίζονται κατάλληλα.

Αναμενόμενα αποτελέσματα:

- ✓ Πιο δυνατές σχέσεις μεταξύ συνομηλίκων και κοινωνική υποστήριξη.
- ✓ Αυξημένη εμπιστοσύνη των μαθητών στην αναζήτηση βοήθειας.
- ✓ Ένα ασφαλέστερο, πιο συνδεδεμένο σχολικό περιβάλλον.
- ✓ Λιγότερη απομόνωση και καλύτερη συναισθηματική ευημερία για τους μαθητές.

2.1.8.3 PPR&ALE – Παιχνίδι ρόλων καθημερινών καταστάσεων



Βήματα δραστηριότητας:

1 Καθορισμός της κατάστασης:

- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει μια πραγματική κατάσταση που αφορά μια σύγκρουση ή μια κοινωνική πρόκληση (π.χ. διαφωνία μεταξύ φίλων, πίεση από τους συνομηλικούς, διαδικτυακός εκφοβισμός, άγχος για τις εξετάσεις).
- Στους μαθητές ανατίθενται διαφορετικοί ρόλοι με συγκεκριμένες οπτικές, αλλά όχι προ-γραμμένες ατάκες.

2 Παίζουμε το σενάριο:

- Οι επιλεγμένοι μαθητές υποδύονται την κατάσταση παραμένοντας πιστοί στα κίνητρα και τα συναισθήματα του χαρακτήρα που τους έχει ανατεθεί.
- **Δεν πρέπει να δηλώνουν ρητά τα συναισθήματά τους**, αναγκάζοντας τους θεατές να αναλύσουν τα μη λεκτικά σήματα.

3 Ομαδική ανάλυση και αναστοχασμός:

- Η υπόλοιπη τάξη συζητά τα συναισθήματα, τα κίνητρα και τις πιθανές διεργασίες σκέψης πίσω από τις πράξεις του κάθε χαρακτήρα.

Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Ποια συναισθήματα νομίζετε ότι ένιωσε το κάθε πρόσωπο;
- Τι μπορεί να προκάλεσε αυτή τη σύγκρουση;
- Πώς θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί;
- Ποιες λύσεις θα μπορούσαν να επιλύσουν αυτή την κατάσταση με δίκαιο και θετικό τρόπο;

4 Επίλυση προβλημάτων και απολογισμός:

- Η τάξη προτείνει διάφορους τρόπους για την **επικοινωνιακή επίλυση της σύγκρουσης**.
- Ο εκπαιδευτικός παρέχει **ανατροφοδότηση σχετικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη, την ενσυναίσθηση και τις στρατηγικές επικοινωνίας**.
- Εάν χρειάζεται, το ίδιο σενάριο μπορεί να **επαναληφθεί με εναλλακτικές λύσεις**, επιτρέποντας στους εφήβους να δουν πώς οι διαφορετικές επιλογές επηρεάζουν το αποτέλεσμα.

Προσαρμογές :

- Τα σενάρια θα πρέπει να είναι κατάλληλα για την ηλικία και συναφή με την καθημερινή ζωή των μαθητών.
- Εάν ένα θέμα είναι ευαίσθητο (π.χ. εκφοβισμός, διακρίσεις), βεβαιωθείτε ότι η συζήτηση γίνεται με προσοχή.
- Επιτρέψτε στους μαθητές να επιλέξουν να μην υποδυθούν τον ρόλο, αν νιώθουν άβολα, και να συμμετάσχουν αντ' αυτού ως αναλυτές.
- Ενθαρρύνετε την ανοιχτή συζήτηση χωρίς κριτική, καλλιεργώντας έναν **ασφαλή χώρο για συναισθηματική εξερεύνηση**.

Στόχος: Ανάπτυξη ενσυναίσθησης, δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων και συναισθηματικής νοημοσύνης μέσω της ανάλυσης διαφορετικών οπτικών σε καθημερινές συγκρούσεις.

Ομάδα-στόχος: Έφηβοι (12-18 ετών)

Υλικά: Δεν υπάρχουν υποχρεωτικά υλικά, αλλά προαιρετικά βοηθήματα (π.χ. ετικέτες με ονόματα, απλές μεταμφιέσεις) μπορούν να βοηθήσουν στη διάκριση των ρόλων.

Ρόλοι:

- **Δάσκαλος/Συντονιστής:** Δημιουργεί και εξηγεί το σενάριο, αναθέτει ρόλους και καθοδηγεί τη συζήτηση.
- **Μαθητές-ηθοποιοί:** Υποδύονται διαφορετικούς ρόλους στο σενάριο, εκφράζοντας συναισθήματα μέσω πράξεων και όχι λεκτικά
- **Παρατηρητές (υπόλοιπη τάξη):** Αναλύουν τα κίνητρα, τα συναισθήματα και τις πιθανές λύσεις.

Αναμενόμενα αποτελέσματα:

- ✓ Βελτιωμένες δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και συγκρούσεων.
- ✓ Μεγαλύτερη ενσυναίσθηση και συναισθηματική επίγνωση.
- ✓ Καλύτερη επικοινωνία και ομαδική εργασία.
- ✓ Αυξημένη αυτοπεποίθηση στον χειρισμό κοινωνικών προκλήσεων.

2.1.8.4 PPR&ALE – Δραστηριότητες για να σπάσει ο πάγος



AI@Smile

Βήματα δραστηριότητας:

1 Δύο αλήθειες και ένα ψέμα

• Κάθε μαθητής δηλώνει **τρία "γεγονότα"** για τον εαυτό του - δύο **αληθινά** και ένα **ψεύτικο**.

- Η ομάδα πρέπει να μαντέψει ποια δήλωση είναι το ψέμα.
- Ενθαρρύνει την ενεργή ακρόαση και την περιέργεια για τους συμμαθητές.

2 Μάθε τι θέλω να γίνω όταν μεγαλώσω

- Ένας μαθητής σκέφτεται ένα μελλοντικό επάγγελμα.
- Άλλοι μαθητές κάνουν **ερωτήσεις με ναι ή όχι** για να το περιορίσουν (π.χ. "Είναι μια δημιουργική δουλειά; Περιλαμβάνει εργασία στην ύπαιθρο;").
- Έχουν μόνο **τρεις ευκαιρίες** να μαντέψουν σωστά.
- Ενθαρρύνει **την κριτική σκέψη** και τη δομημένη αμφισβήτηση.

3 Στη σειρά!

- Χωρίστε τους μαθητές σε **δύο ή τρεις ομάδες**.
- Πρέπει να παραταχθούν σε μια συγκεκριμένη σειρά **χωρίς να μιλήσουν** (π.χ. με βάση τον μήνα γέννησης, το ύψος, την αλφαβητική σειρά του ονόματος).
- Ενθαρρύνει **την ομαδική εργασία και τη μη λεκτική επικοινωνία**.

Εφαρμογή:

- Επιλέξτε τη δραστηριότητα που ταιριάζει καλύτερα στο μέγεθος και τη δυναμική της ομάδας.
- Προσαρμόστε τη δυσκολία με βάση την ηλικία και την εξοικείωση μεταξύ των μαθητών.
- Εξασφαλίστε ένα **φιλόξενο περιβάλλον χωρίς κριτική** για να ενθαρρύνετε τη συμμετοχή.
- Οι δραστηριότητες μπορούν να προσαρμοστούν για **εικονικά περιβάλλοντα** (π.χ. οι μαθητές πληκτρολογούν τις "αλήθειες και ένα ψέμα" τους σε μια συνομιλία).

Στόχος: Καλλιέργεια σχέσεων, βελτίωση επικοινωνίας και δημιουργία μιας χαλαρής δυναμικής της ομάδας μέσω διασκεδαστικών και διαδραστικών δραστηριοτήτων.

Ομάδα-στόχος: Έφηβοι (12-18 ετών)

Υλικά:

- Κανένα δεν απαιτείται, αλλά μπορούν να χρησιμοποιηθούν προαιρετικά βοηθήματα (π.χ. επικέτες ονομάτων, μικρές κάρτες).

Ρόλοι:

- **Συντονιστής (εκπαιδευτικός ή ενήλικας):** Εξηγεί τους κανόνες και συντονίζει τις δραστηριότητες.
- **Μαθητές:** Συμμετέχουν ενεργά στις ομαδικές ασκήσεις.

Προσδοκώμενα αποτελέσματα:

- ✓ **Ισχυρότεροι δεσμοί** μεταξύ των μαθητών.
- ✓ **Αυξημένη αυτοπεποίθηση** στην ανταλλαγή προσωπικών γνώσεων.
- ✓ **Βελτιωμένη επικοινωνία και επίλυση προβλημάτων.**
- ✓ Ένα πιο θετικό και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον στην τάξη.

2.1.8.5 PPR&ALE – Ασφαλείς χώροι



AI@Smile

Ρόλοι και ευθύνες:

• **Ασφαλές πρόσωπο (εκπαιδευτικός/σύμβουλος):** Θα πρέπει να έχει βασική εκπαίδευση στην ψυχολογία, την επίλυση συγκρούσεων και την επικοινωνία με τους εφήβους.

- Είναι κάποιος που **ακούει χωρίς να αναλαμβάνει αυτόματα θεσμική δράση** (εκτός αν απαιτείται από τις σχολικές πολιτικές ή τον κώδικα δεοντολογίας).
- Προσφέρει **καθοδήγηση και συναισθηματική υποστήριξη**, ενώ καλλιεργεί την εμπιστοσύνη και την εμπιστευτικότητα.

• **Ασφαλές δωμάτιο:** Ένα καθορισμένο ήσυχο περιβάλλον χαμηλής διέγερσης όπου οι μαθητές μπορούν να αυτορυθμίζονται.

- Θα πρέπει να περιέχει **εργαλεία χαλάρωσης**, όπως αναγνωστικό υλικό, δημιουργικά/καλλιτεχνικά σύνεργα ή αισθητηριακά αντικείμενα.
- Ιδανικά **εποπτεύεται** από έναν εκπαιδευμένο ενήλικα που διασφαλίζει μια ατμόσφαιρα σεβασμού.

Εφαρμογή :

- Τα σχολεία μπορούν να **εναλλάσσουν τα Ασφαλή Πρόσωπα** για να διασφαλίζουν τη διαθεσιμότητα.
- Ο χώρος **δεν πρέπει να εκλαμβάνεται ως τιμωρητικός** αλλά μάλλον ως χώρος ευεξίας.
- Η **εμπιστευτικότητα έχει κομβική σημασία**, αλλά το προσωπικό πρέπει να είναι σαφές σχετικά με τα όρια της υποχρεωτικής αναφοράς (π.χ. κίνδυνοι αυτοτραυματισμού ή κακοποίησης).
- Οι ασφαλείς χώροι μπορούν να προσαρμοστούν για τη **διαδίκτυακή μάθηση** μέσω εικονικών συνεδριών παρουσίας ή ψηφιακών "ήσυχων δωματίων" όπου οι μαθητές μπορούν να συνδεθούν με το προσωπικό υποστήριξης.

Στόχος: Ύπαρξη ενός καθορισμένου φυσικού ή ανθρώπινου συστήματος υποστήριξης όπου οι έφηβοι μπορούν να αποφορτιστούν, να ρυθμίσουν τα συναισθήματα και να αναζητήσουν καθοδήγηση σε ένα περιβάλλον χωρίς κριτική.

Ομάδα-στόχος: Έφηβοι (12-18 ετών)

Υλικά:

- **Ασφαλές Δωμάτιο:** Έχει ορατή πινακίδα και είναι εξοπλισμένο με δραστηριότητες ανακούφισης από το άγχος (π.χ. βιβλία, υλικά ζωγραφικής, αισθητηριακά εργαλεία, μαλακά καθίσματα όπως πουφ).
- **Ασφαλές πρόσωπο:** Ένας εκπαιδευμένος ενήλικας (εκπαιδευτικός, σύμβουλος ή ψυχοπαιδαγωγός) που φέρει αναγνωρίσιμο σήμα (π.χ. κονκάρδα, ή συγκεκριμένο χρώμα ρούχων).

Προσδοκώμενο αποτέλεσμα:

- ✓ **Μειωμένο άγχος και στρες** μεταξύ των εφήβων.
- ✓ **Αυξημένη συναισθηματική ασφάλεια και εμπιστοσύνη** στο σχολικό περιβάλλον.
- ✓ **Καλύτερες σχέσεις μαθητών-καθηγητών** που βασίζονται στην υποστήριξη και όχι στην πειθαρχία.
- ✓ **Βελτιωμένη συναισθηματική ρύθμιση** και αυτογνωσία των μαθητών.

2.1.7.6 PPR&ALE – Όλοι μέσα στο παιχνίδι



AI@Smile

Οδηγίες παιχνιδιού:

- 1 Ο συντονιστής σχηματίζει έναν κύκλο στο έδαφος χρησιμοποιώντας το σχοινί.
- 2 Οι μαθητές/τριες πρέπει να σταθούν μέσα στον κύκλο χωρίς να αγγίξουν ή να πατήσουν το σχοινί.
- 3 Αν η ομάδα καταφέρει να παραμείνει μέσα για 10 δευτερόλεπτα, ο κύκλος μικραίνει.
- 4 Η πρόκληση συνεχίζεται, απαιτώντας από τα παιδιά να συνεργαστούν δημιουργικά (π.χ. κρατώντας ο ένας τον άλλον, ισορροπώντας, χρησιμοποιώντας αποτελεσματικά τον περιορισμένο χώρο).
- 5 Το παιχνίδι τελειώνει όταν η ομάδα δεν μπορεί πλέον να χωρέσει μέσα στο σχοινί χωρίς να βγει έξω.

Συζήτηση & Αναστοχασμός:

- Ποιες στρατηγικές αποδείχθηκαν πιο αποτελεσματικές για να παραμείνετε μέσα στον κύκλο;
- Πώς βοήθησαν η ομαδική εργασία και η επικοινωνία;
- Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε και πώς τις ξεπεράσατε;
- Πώς σχετίζεται αυτή η δραστηριότητα με πραγματικές καταστάσεις όπου πρέπει να συνεργαστούμε και να προσαρμοστούμε;

Στόχος: Να καλλιεργηθούν δεξιότητες, όπως η ομαδική εργασία, η επικοινωνία, η επίλυση προβλημάτων και ο σωματικός συντονισμός μέσω μιας ομαδικής πρόκλησης.

Ομάδα-στόχος: Έφηβοι (ηλικίας 12-18 ετών)

Υλικά:

Ένα σχοινί (για να σχηματιστεί ένας κύκλος στο έδαφος)

Ρόλοι και αρμοδιότητες:

Δάσκαλος/Διευκολυντής (Διατητής):

-Εξηγεί τους κανόνες και επιβλέπει την ασφάλεια.

-Ενθαρρύνει την ομαδική εργασία και τη δημιουργική επίλυση προβλημάτων.

-Διασφαλίζει το δίκαιο παιχνίδι και τη συμμετοχή.

Αναμενόμενα αποτελέσματα:

- ✓ Βελτίωση της ομαδικής εργασίας και των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων
- ✓ Βελτίωση της μη λεκτικής επικοινωνίας και της χωρικής αντίληψης
- ✓ Ενίσχυση των σχέσεων μεταξύ των συμμαθητών μέσω της εμπιστοσύνης και της συνεργασίας
- ✓ Ενθάρρυνση της δημιουργικής σκέψης σε καταστάσεις υψηλής πίεσης.