

HOPES

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης εκπαιδευτικών και παιδιών

6 Ιουνίου 2018
Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου



Τι είναι το πρόγραμμα HOPEs

- Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα ERASMUS + Βασικές Δράσεις 2 (2016-2018: Κύπρος, Ελλάδα, Ιρλανδία, Μάλτα, Πορτογαλία).



UNIVERSITY OF MALTA
L-Università ta' Malta



- Θετική Ψυχολογία.
- Εκπαιδευτική Ψυχολογία.
- Εκπαίδευση Χαρακτήρα.

Happiness, Optimism, Positivity, Ethos in schools

HOPEs



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Φιλοσοφία του προγράμματος

- Οι θεμελιώδεις αρχές του Προγράμματος HOPEs προέρχονται από τον χώρο της Θετικής Ψυχολογίας, της Εκπαίδευσης Χαρακτήρα και της Ψυχολογίας της Εκπαίδευσης.
- Σύμφωνα με αυτές, το σχολείο δεν θα πρέπει να εστιάζει μόνο στις ακαδημαϊκές επιδόσεις των μαθητών/τριών, αλλά να επικεντρώνεται επίσης στο ευ ζην, το ήθος και την ευτυχία των παιδιών. Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, εκπαιδευτικοί που συμμετέχουν σε σχολικά προγράμματα παρέμβασης της Θετικής Ψυχολογίας, βιώνουν λιγότερα αρνητικά συναισθήματα.

Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου: <https://goo.gl/XTZMzr>

Facebook: HOPEsEU

Πλατφόρμα: <http://www.hopestraining.eu/>

Οι πέντε ενότητες του Προγράμματος

- *Positive Emotions*/Θετικά Συναισθήματα
- *Values & Character Strengths*/Αξίες και Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα
- *Positive Purpose*/Θετικός Σκοπός
- *Coping Positively*/Θετική Διαχείριση Δυσκολιών
- *Positive Connections*/Θετικές Σχέσεις

Βιωματικό εργαστήριο

Εισαγωγή

- Α. Σκοπός της ζωής
 - Β. Η πίσσα της ανθεκτικότητας
 - Γ. Οι 3 καλύτερες στιγμές μου
 - Δ. Το καλύτερό μου μέλλον
 - Ε. Κύματα καλοσύνης
 - Στ. Η τούρτα της ειρήνης
 - Ζ. Όλα αλλάζουν
 - Η. Γράμμα στον εαυτό μου
- Κλείσιμο

Α. Σκοπός της ζωής (11:15-11:40)

• Μέσα/υλικά:

1. Περιοδικά
2. Γόμες
3. Ψαλίδια
4. Αυτοκόλλητα
5. Χαρτονάκια

• Οδηγία:

Κάθε μέλος της ομάδας φτιάχνει στο χαρτονάκι του ένα κολάζ, με τα υλικά που προσφέρονται, προσπαθώντας να απαντήσει στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

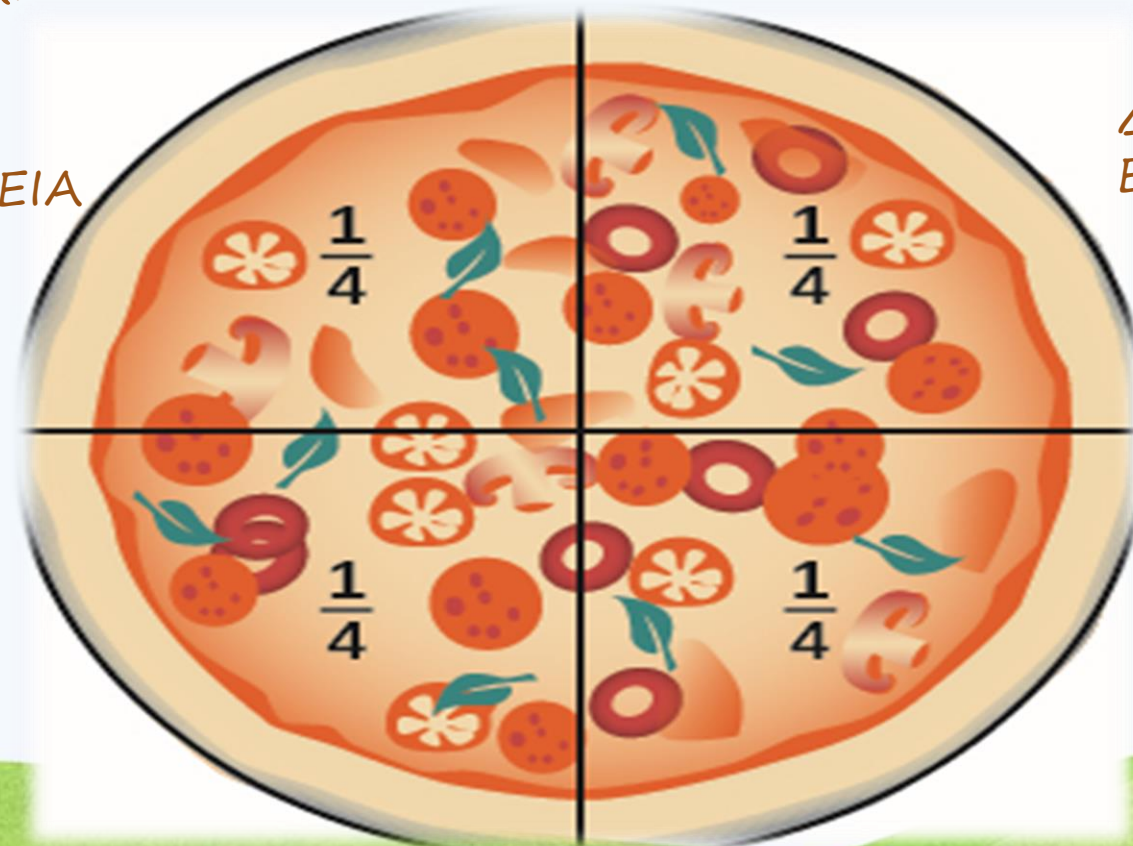
1. Τι είναι πιο σημαντικό για μένα στη ζωή μου;
2. Πώς ζω τη ζωή μου;
3. Ποιοι είναι οι στόχοι μου;
4. Ποιες είναι οι φιλοδοξίες μου στη δουλειά, στο σπίτι, στις φιλίες, στην οικογένεια;

Β. Η ανθεκτική πίτσα (11:40-11:50)

- Οδηγία: Δημιούργησε μία πίτσα, διαιρεμένη σε 4 μέρη. Σε κάθε μέρος δώσε ένα διαφορετικό θέμα (ή γεύση). Γράψε φράσεις σε κάθε μέρος, που αντιπροσωπεύουν τη στάση σου σχετικά με το θέμα.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ
ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΕΙΣ



ΡΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΜΕ
ΒΟΗΘΟΥΝ

ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ/
ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Γ. Οι 5 καλύτερες στιγμές μου (11:50-12:00)

- Τι με έκανε να νιώσω *χαρά*, *ικανοποίηση*, *ευχαρίστηση*, *ευγνωμοσύνη*, *ενθουσιασμό*;

Οδηγία: Συμπλήρωσε με ακρίβεια το φύλλο που ακολουθεί.

A. Τι συνέβη;

B. Τι έκανα;

Γ. Με ποιον;

Δ. Τι ένιωσα;

E. Γιατί ένιωσα έτσι;

Δ. Το καλύτερό μου μέλλον (12:10-12:20)

- Γράψε ή/και ζωγράφισε μία σύντομη ιστορία σχετικά με το καλύτερο ρεαλιστικό σου μέλλον, αναφέροντας πώς φαντάζεσαι τον εαυτό σου σε 10 χρόνια. Σε αυτό το μέλλον, θα είσαι ευτυχισμένος/η.
- Διάβασε την ιστορία σου στην ομάδα. Πώς σε έκανε να νιώσεις αυτή η δραστηριότητα;
- Συνάντηση στο αεροδρόμιο (Role play)



Ε. Κύματα καλοσύνης (12:20-12:30)

- Οδηγία:

Σταθείτε σχηματίζοντας έναν κύκλο. Το ένα μέλος της ομάδας πετά μία μπάλα σε άλλο μέλος της ομάδας, χωρίς να το προειδοποιήσει. Όποιο μέλος κρατά την μπάλα, μοιράζεται με τα υπόλοιπα μέλη την τελευταία πράξη καλοσύνης που έχει κάνει. Θα πρέπει να αναφερθεί και στον χρόνο που συνέβη αυτή.

Η άσκηση τελειώνει, όταν έχουν μιλήσει όλοι/ες.

Στ. Η τούρτα της ειρήνης (12:30-12:40)

Ας φτιάξουμε στην «Τούρτα της Ειρήνης» (δυάδες ή ομάδα):

- Τί υλικά θα χρησιμοποιήσουμε;
- Σε τι δόσεις;
- Συζητάμε στην ομάδα την έννοια της «ειρήνης».

(Μπορούμε να αναφερθούμε στην παγκόσμια ειρήνη αλλά και στην εσωτερική ειρήνη.)

Ζ. Όλα αλλάζουν (12:40-12:50)

- Οδηγίες:

1. Πάρε ένα χαρτί και ένα στυλό και ξεκίνα να γράφεις μία ιστορία με τίτλο «Μία τυπική μου μέρα». Μετά από ένα λεπτό γραφής, άλλαξε το χέρι με το οποίο γράφεις και συνέχισε την ιστορία.
2. Συζήτησε με την ομάδα πώς προσαρμόστηκες στην αλλαγή; Το βρήκες δύσκολο ή εύκολο να αλλάξεις τη συνήθειά σου; Χρησιμοποίησες κάποια τακτική;
3. Σήκω από την καρέκλα και ξεκίνα να περπατάς στην αίθουσα αργά και με ασφάλεια. Μετά από λίγη ώρα ξεκίνα να περπατάς ανάποδα.
4. Συζήτησε με την ομάδα σου για το πώς ένιωσες με αυτή την αλλαγή; Κατάφερες να προσαρμοστείς στο νέο δεδομένο.

Η. Γράμμα στον εαυτό μου (12:50-13:00)

- Οδηγία: Γράψε ένα γράμμα, το οποίο να απευθύνεται στον εαυτό σου, αναφέροντάς του τους λόγους για τον οποίο τον αγαπάς.



Αναστοχασμός

- Τι έμαθα;
- Πώς ένιωσα;



Εισηγήτριες και εισηγητής εργαστηρίων:

Δάφνη Νικολαΐδου (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο)

Πολυξένη Στυλιανού (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο)

Σοφία Αγαθαγγέλου (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο)

Μαρία Καλλή (GrantXpert Consulting)

Βίκυ Χαραλάμπους, Ινστιτούτο Ανάπτυξης (N. Χαραλάμπους) Ltd

Δήμητρα Μαύρου, Ινστιτούτο Ανάπτυξης (N. Χαραλάμπους) Ltd

Βασίλης Παυλή, Ινστιτούτο Ανάπτυξης (N. Χαραλάμπους) Ltd