

3ο Γυμνάσιο Πειραιά
Πρόγραμμα: «Διαδρομές»

Τμήμα: Α1

4η Θεματική Ενότητα

Ολοκλήρωση / Ανασκόπηση και Μελλοντικοί στόχοι

Έντυπο Δραστηριότητας

1.Τι καταφέραμε σε σχέση με τους στόχους που βάλαμε στην τάξη μας για τη συμπεριφορά μας και με ποιον τρόπο;

Καταφέραμε:

- **Να ακούμε περισσότερο ο ένας τον άλλον** – δεν πεταγόμαστε όπως παλιά και δείχνουμε μεγαλύτερο σεβασμό όταν κάποιος μιλάει.
- **Να μιλάμε πιο όμορφα** – οι καβγάδες, οι προσβολές και οι κοροϊδίες έχουν μειωθεί αρκετά. Παρόλο που δεν είμαστε τέλειοι, το προσπαθούμε.
- **Να συνεργαζόμαστε καλύτερα** – ειδικά στις ομαδικές δραστηριότητες, φαίνεται πως μάθαμε να δουλεύουμε πιο ομαλά και να βοηθάμε τους άλλους αντί να προσπαθούμε να τα κάνουμε όλα μόνοι μας.
- **Να σεβόμαστε τον χώρο και τα πράγματα γύρω μας** – λιγότερα σκουπίδια, λιγότερη φασαρία χωρίς λόγο.

Και πώς τα καταφέραμε;

- Με **κουβέντα και ειλικρίνεια**, όταν κάτι μας ενοχλεί το λέμε και το λύνουμε.
- Με **παραδείγματα** – κάποιοι από εμάς απλώς φέρθηκαν όμορφα και αυτό παρακίνησε κι άλλους.

- Με **υπενθυμίσεις** – όταν ξεφεύγαμε, το θυμόμασταν και επανερχόμασταν στον στόχο μας.
- Και με **καλή διάθεση**

Αυτές οι στιγμές δείχνουν ότι οι στόχοι που βάλαμε δεν μείνανε στα λόγια. Τους κάναμε πράξη. Και η τάξη μας έχει γίνει πιο ήρεμη, πιο φιλική και πιο όμορφη για όλους μας.

2. Τι μάθαμε για τον τρόπο/τους τρόπους που μπορούμε να διαχειριστούμε τα δυσάρεστα συναισθήματά μας;

- **Να παίρνουμε ανάσα πριν αντιδράσουμε**
Όταν κάτι μας εκνευρίζει, αντί να φωνάξουμε ή να πετάξουμε κάτι, προσπαθούμε να σταματήσουμε για λίγο, να πάρουμε βαθιά ανάσα και μετά να μιλήσουμε. Ακούγεται απλό, αλλά μας βοήθησε να αποφύγουμε πολλούς καβγάδες.
- **Να εκφράζουμε αυτό που νιώθουμε με λόγια, όχι με φωνές ή χειρονομίες**
Μάθαμε να λέμε "με πείραξε αυτό που είπες" αντί για "είσαι κακός!" Ή "νιώθω απογοητευμένος" αντί να σιωπούμε και να απομακρυνόμαστε. Αυτό άνοιξε τον δρόμο για να λυθούν πολλά μικρά (και μεγάλα) θέματα.
- **Να ακούμε τον άλλον πριν βγάλουμε συμπεράσματα**
Πόσες φορές νομίζαμε ότι κάποιος μας έκανε κάτι "επίτηδες", και τελικά δεν ήταν έτσι; Όταν κάναμε προσπάθεια να ακούσουμε την πλευρά του άλλου, νιώθαμε πιο ήρεμοι και καταλαβαίναμε καλύτερα.
- **Να ζητάμε βοήθεια όταν δεν μπορούμε μόνοι μας**
Δεν είναι αδυναμία να πεις "δεν είμαι καλά σήμερα" ή "χρειάζομαι λίγο χρόνο". Είδαμε ότι οι εκπαιδευτικοί, οι φίλοι μας, ακόμα και ο ίδιος μας ο εαυτός μπορούν να μας στηρίξουν – αρκεί να το πούμε.

- **Να εκφραζόμαστε με δημιουργικούς τρόπους**

Κάποιοι γράφουν, άλλοι ζωγραφίζουν, άλλοι απλά θέλουν λίγη ησυχία ή μουσική. Βρήκαμε τρόπους που μας βοηθούν να ηρεμούμε χωρίς να κλείνουμε τα συναισθήματα μέσα μας.

- **Να καταλαβαίνουμε ότι όλα τα συναισθήματα είναι ανθρώπινα**

Δεν είναι κακό να θυμώνεις ή να στενοχωριέσαι. Το μάθαμε σιγά σιγά. Το θέμα είναι πώς θα το διαχειριστείς χωρίς να πληγώσεις τον εαυτό σου ή τους άλλους.

Μέσα από μικρές στιγμές, μάθαμε να γνωρίζουμε τον εαυτό μας καλύτερα. Και αυτό είναι από τα πιο σημαντικά “μαθήματα” που πήραμε φέτος.

3. Τι μας άρεσε γενικά από τις δραστηριότητες που κάναμε στην τάξη;

Μέσα στην τάξη, μάθαμε να ακούμε με την καρδιά και να καταλαβαίνουμε ότι κάποιος ίσως “μας χρειάζεται”. Μάθαμε να κρατάμε τον θυμό μας αλλά ούτε και να την αγνοούμε.

Μοιραστήκαμε συναισθήματα. Είπαμε “στενοχωρήθηκα”, “ένιωσα αδικία” — και κανείς δεν γέλασε. Νιώσαμε τι θα πει ανθρώπινη επαφή.

Όταν συγκρουστήκαμε, δεν μείναμε εκεί. Ψάξαμε λύσεις με κατανόηση. Χτίσαμε γέφυρες με λέξεις απλές, με ένα συγγνώμη, ένα “δεν το ήξερα”, ένα χαμόγελο.

Και σαν ομάδα, πέσαμε, σηκωθήκαμε, γελάσαμε, θυμώσαμε, αλλά μείναμε μαζί.

Γιατί οι ομαδικές μας δραστηριότητες δεν ήταν απλώς παιχνίδι – ήταν καθρέφτες. Εκεί είδαμε ποιοι είμαστε όταν συνεργαζόμαστε. Ποιοι είμαστε όταν ακούμε, όταν εμπιστευόμαστε, όταν αφήνουμε χώρο στον άλλον να φανεί.

4. Τι μας άρεσε γενικά από τις δραστηριότητες που κάναμε στην τάξη;

Από τις δραστηριότητες που κάναμε μας άρεσε

- Να ζούμε μαζί.

- Που σκεφτόμαστε αλλιώς. Μέσα από τις δραστηριότητες καταλάβαμε ότι η γνώση μπορεί να είναι και διασκεδαστική.
- Να γινόμαστε ομάδα. Όταν συνεργαζόμασταν, είτε για μια εργασία είτε για ένα παιχνίδι, δεθήκαμε. Μάθαμε να μοιραζόμαστε, να ακούμε, να εμπιστευόμαστε. Οι διαφορετικές φωνές μας, έφτιαχναν ένα κοινό αποτέλεσμα.
- Να μιλάμε αληθινά. Σε κύκλους συζήτησης, σε στιγμές ήρεμες, μιλήσαμε για το πώς νιώθουμε, τι μας προβληματίζει, τι μας κάνει χαρούμενους. Και νιώθαμε πιο κοντά ο ένας στον άλλον.
- Να περνάμε καλά! Οι δραστηριότητες έκαναν τη σχολική μας καθημερινότητα πιο ζωντανή και πιο χαρούμενη.

Αυτές οι δραστηριότητες μάς έκαναν να αγαπήσουμε όχι μόνο το σχολείο, αλλά και το “μαζί”. Και ίσως, όταν μεγαλώσουμε, να μην θυμόμαστε την κάθε άσκηση... αλλά σίγουρα θα θυμόμαστε πώς νιώθαμε όταν γελούσαμε, δημιουργούσαμε και στηρίζαμε ο ένας τον άλλον.