

## 2ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΠΑΛΑΙΟΚΑΣΤΡΟΥ

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ERASMUS+ T.E.A.M.I

Η καθηγήτρια αγγλικών του σχολείου Παυλίδου Στέλλα και η δασκάλα του Δ<sub>2</sub> Γκατζάρα Θεοδοσία σχεδίασαν, οργάνωσαν και υλοποίησαν δράση με θέμα την συνειδητότητα. Η δράση υλοποιήθηκε κατόπιν επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών σε σεμινάριο διάχυσης του ευρωπαϊκού προγράμματος ERASMUS+ T.E.A.M.I. (συναισθηματική νοημοσύνη, coaching mindfulness) και στο πλαίσιο της εκπόνησης σχεδίου μαθήματος σχετικά με τις έννοιες που διδάχθηκαν. Τις δράσεις πραγματοποίησαν οι παραπάνω εκπαιδευτικοί με τα τμήματα Γ<sub>2</sub> και Δ<sub>2</sub> αντίστοιχα.

Αρχικά οι εκπαιδευτικοί με έναν απλό και παραστατικό τρόπο εστίασαν την προσοχή των παιδιών στο γεγονός ότι το μυαλό των ανθρώπων κατακλύζεται από σκέψεις όταν επικρατούν έντονα αρνητικά συναισθήματα και σε αυτές τις συνθήκες είναι αδύνατη η διαχείριση καταστάσεων και η λήψη αποφάσεων. Με αυτόν τον τρόπο οι μικροί μαθητές αντιλήφθηκαν πόσο αναγκαίο είναι να μπορούν να διατηρούν την ηρεμία τους.

Κατόπιν τα παιδιά εξοικειώθηκαν και εφάρμοσαν μια σειρά από πρακτικές που υπηρετούν τον παραπάνω σκοπό: μία άσκηση αναπνοών για χαλάρωση, απλές ασκήσεις γυμναστικής για χαλάρωση και ζωγραφική σε μικρές ομάδες για χαλάρωση.

Τέλος, όλοι οι μαθητές συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο για την αποτίμηση της δράσης. Τα αποτελέσματα ήταν πάρα πολύ ικανοποιητικά καθώς η πλειονότητα των μαθητών δήλωσε ότι ευχαριστήθηκε όλες τις επιμέρους πρακτικές και θα ήθελε να επαναληφθεί η δράση στο μέλλον. Επίσης, σχεδόν όλοι οι μαθητές δήλωσαν ότι μετά τη δράση ένιωθαν πολύ ή αρκετά πιο χαλαροί, πιο ήρεμοί και πιο χαρούμενοι.

