

Τμήμα στο Τ4Ε 2166

Ειδικότητα στο Τ4Ε

(ΠΕ 23 ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ)

Τίτλος σεναρίου

**Διαχείριση θυμού**

Όνομα Επώνυμο

Στυλιανή Καραγκιοζούδη

Τμήμα (Κωδικός ----)

Περιεχόμενα

[Ταυτότητα σεναρίου 6](#_Toc69224384)

[Βασική Ροή Σεναρίου 7](#_Toc69224385)

[Πλαίσιο Υλοποίησης 8](#_Toc69224386)

[Χρησιμοποιούμενα εργαλεία/μέσα 8](#_Toc69224387)

[Χρονοπρογραμματισμός 9](#_Toc69224388)

Οδηγίες για την υλοποίηση του σεναρίου ………………………………………………………………….10-23

Φάση 1 : Έναρξη επικοινωνίας και παρουσίαση του έργου

Φάση 2 : Ενεργοποίηση προηγούμενης γνώσης και εμπειρίας σχετιζόμενης με τη ζωή- καθημερινότητα του μαθητή

Φάση 3 : Παρουσίαση α' μέρους του έργου, του θέματος στόχου και ατομική επεξεργασία

Φάση 4 : Παρουσίαση β' μέρους του έργου - Ανάλυση τρόπων αντιμετώπισης του θυμού και εκτέλεση άσκησης

Φάση 5 : Εμπέδωση-γενίκευση γνώσης, ανατροφοδότηση και επιβράβευση

## Ταυτότητα σεναρίου

## Τάξη: Τάξη ΕΕΕΕΚ (Εργαστήριο Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης).

## Μάθημα/Γνωστικό Αντικείμενο: Συναισθηματική ανάπτυξη - Ψυχολογική υποστήριξη μαθητών από ψυχολόγο σε μικροομαδικό επίπεδο. Διαχείριση θυμού.

## Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα: Διαχείριση Θυμού: Να μάθουν τα παιδιά να ελέγχουν τον θυμό τους.

## Ειδικότερα ο μαθητής να μπορεί 1. Να αναγνώριζει το συναίσθημα του θυμού. 2. Να μάθει τρόπους να ελέγχει τον θυμό.

## **Απώτερος στόχος**: Η συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών και η ενδυνάμωση του ψυχολογικού κλίματος στην τάξη.

## Προαπαιτούμενες γνώσεις των μαθητών για την υλοποίηση του σεναρίου: Ικανότητα λεκτικής επικοινωνίας, ικανότητα ανάγνωσης (και με υποστήριξη γονέα), ικανότητα εκτέλεσης απλών οδηγιών στην eClass, με καθοδήγηση γονέα.

## Χρόνος υλοποίησης (για 1-2 διδακτικές ώρες στην ψηφιακή τάξη): 2 διδακτικές ώρες

## Σύντομη περιγραφή σεναρίου: Το σενάριο βασίζεται στον ρόλο του ψυχολόγου στο ειδικό σχολείο και συγκεκριμένα σχετίζεται με τη διαχείριση αρνητικών συναισθημάτων. Πιο ειδικά, αφορά την προληπτική παρέμβαση του ψυχολόγου σε μικροομαδικό επίπεδο (2-3 μαθητές) με στόχο την εκπαίδευση στη διαχείριση του συναισθήματος του θυμού σε μαθητές με ελαφρά και μέτρια νοητική υστέρηση.

## Δραστηριότητες που οδηγούν στην ενεργητική εμπλοκή των μαθητών:

Εναλλαγή ασκήσεων – δραστηριοτήτων, χρήση εικόνων, βίντεο, ηχητικών αρχείων, χρήση μικρών διαλειμμάτων, για συνεχή πρόκληση - διατήρηση ενδιαφέροντος και ενεργητική συμμετοχή. Μετά από κάθε σύγχρονη

συνάντηση ακολουθούν ασκήσεις στην eClass. Στη Webex οι μαθητές ενθαρρύνονται για εμπλοκή σε συζήτηση και διάλογο με τη χρήση της φαντασίας και με αναφορές και εμπειρίες από την προσωπική τους ζωή. Επιπλέον ενθαρρύνονται για εφαρμογή βιωματικών ασκήσεων (στο ηλεκτρονικό βιβλίο). Χρειάζεται να υποστηρίζονται συνεχώς από έναν γονέα.

***Όλες οι ασκήσεις – δραστηριότητες παρουσιάζονται αναλυτικά (γραπτά και σε εικόνα, όπως δημιουργήθηκαν στην eClass) στην τελευταία ενότητα : Οδηγίες για την υλοποίηση του σεναρίου.***

## Χρησιμοποιούμενα εργαλεία (ονομαστικά)

## Σύγχρονης διδασκαλίας: Webex (εικόνες διαδυκτίου αποθηκευμένες στον υπολογιστή μου, ppt διαφάνειες ΙΕΠ).

## Ασύγχρονης διδασκαλίας: eClass (Πολυμέσα: εικόνες, ηχητικά αρχεία), Σύνδεσμοι(βίντεο), Ασκήσεις, Ηλεκτρονικό Βιβλίο).

## Βασική Ροή Σεναρίου

## Πλαίσιο Υλοποίησης

Το σενάριο υλοποιείται με τη μορφή σύγχρονης συνάντησης και ασύγχρονης εργασίας, η οποία ανατίθεται στον μαθητή και εκπονείται μέσω της eClass. Οι μαθητές /τριες συμμετέχουν με την υποστήριξη γονέα ή ενήλικα. Σε κάθε φάση, πλην της φάσης 5, ξεκινάμε με σύγχρονη συνάντηση και ακολουθεί ασύγχρονη ώστε να διατηρείται το ενδιαφέρον των μαθητών και να ενισχύεται η μεταξύ τους επικοινωνία. Το σενάριο μπορεί να υλοποιηθεί σε δυο ημέρες. Στόχος είναι η αναγνώριση και διαχείριση του συναισθήματος του θυμού.

## Χρησιμοποιούμενα εργαλεία/μέσα

*Εργαλεία* ***eClass*** *:*

* ***Ασκήσεις*** *: 1.δημιουργία άσκησης αντιστοίχησης, βαθμολόγηση, ανατροφοδότηση*

*2.δημιουργία ερώτησης πολλαπλής επιλογής (πολλαπλές απαντήσεις), βαθμολόγηση, ανατροφοδότηση.*

*3.δημιουργία ερώτησης σωστού/λάθους, βαθμολόγηση, ανατροφοδότηση*

* ***Σύνδεσμοι*** *: ανάρτηση εξωτερικού συνδέσμου για παρακολούθηση βίντεο*
* ***Πολυμέσα*** *: ανάρτηση αρχείων εικόνων, αρχείου βίντεο και ηχητικών αρχείων για αξιοποίηση στη διδασκαλία.*
* ***Ηλεκτρονικό βιβλίο*** *: ανάρτηση ηλεκτρονικού βιβλίου για εμπέδωση-γενίκευση γνώσης και εφαρμογή δεξιοτήτων.*

***Webex*** *: Σύγχρονη τηλεσυνεργασία*

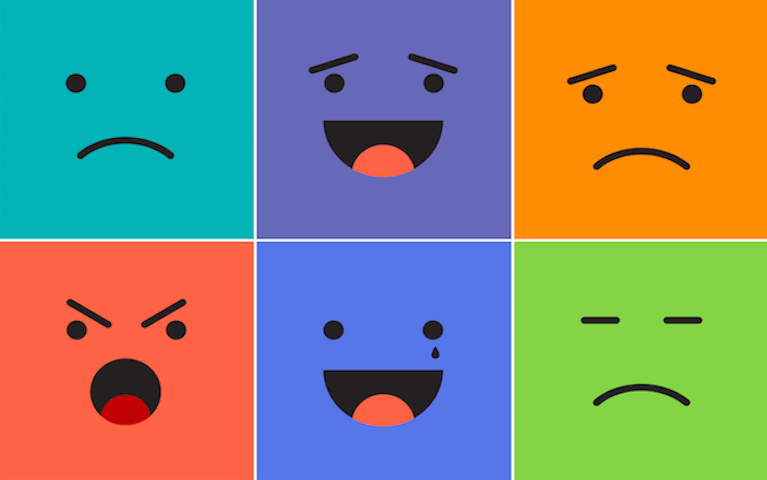
## Χρονοπρογραμματισμός

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Χρονοπρογραμματισμός** | **Δραστηριότητα** | **Περιγραφή** | **Εκπαιδευτικά μέσα** |
| **Φάση 1.**  Έναρξη επικοινωνίας και παρουσίαση του έργου.  Ενδεικτικός χρόνος 5’ | **Σύγχρονη διδασκαλία**  Εστίαση προσοχής  Πρόκληση και διατήρηση ενδιαφέροντος  Επεξήγηση έργου  Δέσμευση στην υλοποίηση | Συνδέομαι με τους μαθητές με **Webex**, τους χαιρετώ και ζητώ να κάνουν το ίδιο μεταξύ τους, αποκαλώντας ο ένας τον άλλον με τα ονόματά τους. Διαμοιράζομαι στην οθόνη διαφάνεια-φατσούλες με διαφορετικά συναισθήματα και τους προτρέπω να μαντέψουν τι θα κάνουμε. | **WEBEX**  Εικόνα από το διαδίκτυο |
| **Φάση 2.**  Ενεργοποίηση προηγούμενης γνώσης και εμπειρίας σχετιζόμενης με τη ζωή του μαθητή.  Ενδεικτικός χρόνος 20’ | **Σύγχρονη διδασκαλία**  Ενίσχυση προβληματισμού, λεκτικής έκφρασης – διαλόγου  Ενδεικτικός χρόνος 10’  **Ασύγχρονη δραστηριότητα**  Ενδεικτικός χρόνος 10’ | Συνδέομαι με **Webex** και διαμοιράζομαι την οθόνη μου. Παρουσιάζω εικόνες παιδιών που εκδηλώνουν συναισθήματα (θυμός, λύπη, φόβος, χαρά). Προτρέπω σε σύντομη **συζήτηση** για το αν έχουν νιώσει και τα ίδια τα παιδιά παρόμοια και σε ποιες καταστάσεις με στόχο την έκφραση, αναγνώριση και αποδοχή των συναισθημάτων.  Μετά οι μαθητές πηγαίνουν στην **eClass** στο μάθημα «Συναισθηματική ανάπτυξη – Διαχείριση θυμού» και επιλέγουν την ‘Ασκηση Αντιστοίχισης (Συναισθήματα) **«Ταίριαξε τα συναισθήματα».**  Σύντομο διάλειμμα | **Webex**  Εικόνες από το διαδίκτυο  C:\Users\user\Desktop\Σενάριο θυμός\θυμός.jpgC:\Users\user\Desktop\Σενάριο θυμός\λύπη.jpg  **C:\Users\user\Desktop\Σενάριο θυμός\φόβος.jpgC:\Users\user\Desktop\Σενάριο θυμός\χαρά.jpg**  Εργαλείο **eClass**  Άσκηση  <https://eclass.t4e.sch.gr/modules/exercise/admin.php?course=LAB1498&exerciseId=14109&preview=1> |
| **Φάση 3.**  Παρουσίαση α΄μέρους του έργου Θέμα – στόχος.  Εκτέλεση άσκησης.  Ενδεικτικός χρόνος 20’ | **Σύγχρονη δραστηριότητα**  Ατομική γνωστική επεξεργασία και διάλογος.  Ενδεικτικός χρόνος 10’  **Ασύγχρονη δραστηριότητα**  Ενδεικτικός χρόνος 5’  **Άσκηση πολλαπλής επιλογής**  Ενδεικτικός χρόνος 5’ | Συνδέομαι στη **Webex**. Συζητάμε για λίγο για τον διαχωρισμό των συναισθημάτων της προηγούμενης άσκησης και επικεντρωνόμαστε στον **θυμό** (δείχνω εικόνα θυμωμένου παιδιού από το διαδίκτυο)και στο πώς θα τον αντιμετωπίσουμε αφού καταλήξαμε, μετά από διάλογο, ότι είναι ένα από τα πιο έντονα και δυσάρεστα συναισθήματα.  Οι μαθητές ακούν το ηχογραφημένο, από την ψυχολόγο, **παραμύθι «η μικρή χελώνα»**, το οποίο αποτελεί τεχνική στην κατεύθυνση του γνωστικο-συμπεριφορικού μοντέλου, αποτελεσματική στον έλεγχο του θυμού.  Οι μαθητές ολοκληρώνουν την Άσκηση Πολλαπλής Επιλογής **«κλείνομαι στο καβούκι μου»**,  στην eClass, για την ερμηνεία της φράσης της χελώνας. | **Webex**  Σύγχρονη τηλεσυνεργασία  C:\Users\user\Desktop\Σενάριο θυμός\θυμός 5.jpg    Εργαλείο **eClass**  Πολυμέσα (το ηχητικό αρχείο θα το ακούσετε στον σύνδεσμο από κάτω μαζί με την άσκηση που ακολουθεί)  Εργαλείο **eClass**  Ασκήσεις [https://eclass.t4e.sch.gr/modules/exercise/admin.php?course=LAB1498&exerciseId=14145&preview=1](https://eclass.t4e.sch.gr/modules/exercise/admin.php?course=LAB1498&exerciseId=14145&preview=1%20)  Υποσημείωση: Το ηχητικό αρχείο δουλεύει στο Chrome |
| **Φάση 4**.  Παρουσίαση β΄ μέρους του έργου - Ανάλυση τρόπων αντιμετώπισης θυμού και εκτέλεση άσκησης.  Ενδεικτικός χρόνος 20’ | **Σύγχρονη Διδασκαλία**  Ενδεικτικός χρόνος 10’  **Ασύγχρονη Διδασκαλία**  **Άσκηση σωστού/λάθους**  Ενδεικτικός χρόνος 10’ | Αναφέρουμε απλώς τις ερμηνείες της φράσης της προηγούμενης άσκησης. Διαμοιράζομαι διαφάνειες ppt του ΙΕΠ σχετικά με τους τρόπους διαχείρισης του θυμού σε παιδιά και αλληλεπιδρώ, μετά από κάθε διαφάνεια, για έλεγχο κατανόησης.  Οι μαθητές ολοκληρώνουν Άσκηση Σωστού/Λάθους στην **eClass** «τι κάνω για να νιώσω καλά όταν είμαι θυμωμένος/η». Επανερχόμαστε στη Webex και λέμε τα σωστά και λάθος.  Τους λέω ότι ακολουθεί το ηλεκτρονικό βιβλίο και τι θα δουν εκεί.  Σύντομο Διάλειμμα | **Webex**  Διαφάνειες ppt (οι εικόνες βρίσκονται στην 1η σελίδα του Ηλεκτρονικού Βιβλίου)  Εργαλείο **eClass**  Ασκήσεις  <https://eclass.t4e.sch.gr/modules/exercise/admin.php?course=LAB1498&exerciseId=14148&preview=1>  **Webex** |
| **Φάση 5.**  Εμπέδωση γνώσης , εφαρμογή – γενίκευση γνώσης, ανατροφοδότηση και επιβράβευση.  Ενδεικτικός χρόνος 15’ | **Ασύγχρονη δραστηριότητα** | Δημιουργώ ένα **Ηλεκτρονικό** **Βιβλίο** στην **eClass** στο οποίο εντάσσονται ένα βιντεάκι (από το διαδίκτυο) **«μέτρα ως το τρία θυμωμένε καρχαρία»** και 2 ηχητικά αρχεία που καθοδηγούν το μαθητή στην υλοποίηση δυο ασκήσεων **α)ασκήσεις μυοχαλαρωτικές** με γονέα (άσκηση προαιρετική-οι ασκήσεις αυτές γίνονται όποτε το έχει ανάγκη ο μαθητής) **β)** **το κουτί ηρεμίας** . Οι μαθητές μου στέλνουν φωτογραφία με τα αντικείμενα που διάλεξε ο καθένας για το κουτί του και που τον ηρεμούν. Δίνω ανατροφοδότηση και επιβράβευση, μετά τη λήξη του μαθήματος-συνάντησης. | Εργαλεία **eClass**  Ηλεκτρονικό βιβλίο  (Πολυμέσα  Σύνδεσμοι)  <https://eclass.t4e.sch.gr/modules/ebook/?course=LAB1498> |

## https://docs.google.com/drawings/u/0/d/s6pOCU8QBU8-mMZs-5hQNtQ/image?w=710&h=10&rev=1&ac=1&parent=1v2JmNdkXXVojQmiMkEGouDwVmfAA7unKΟδηγίες για την υλοποίηση του σεναρίου

**Φάση 1 : Έναρξη επικοινωνίας και παρουσίαση του έργου**

Έχω στείλει στους γονείς αναλυτικά τα βήματα και τι θα χρειαστώ από αυτούς. Εξηγώ πώς θα δουλέψουμε.

Συνδέομαι με τους μαθητές στη Webex, τους χαιρετώ και ζητώ να κάνουν το ίδιο μεταξύ τους, κάνοντας χρήση των μικρών ονομάτων. Ξεκινώ πάντα με σύγχρονη διδασκαλία προκειμένου να «συγκρατήσω» τους μαθητές με νοητική αναπηρία και να προκαλέσω το ενδιαφέρον τους. Σχετικά με τη ροή της συνάντησης, ακολουθώ τη ρουτίνα σύγχρονη – ασύγχρονη διδασκαλία και σύντομο διάλειμμα μετά την ασύγχρονη. Διαμοιράζομαι διαφάνεια στην οθόνη (εικόνα με φατσούλες που εκφράζουν έξι διαφορετικά συναισθήματα ) και ρωτώ «τι πιστεύετε ότι θα συζητήσουμε σήμερα;» Αφού μαντέψουν-πουν τη γνώμη τους, τους εξηγώ τι θα κάνουμε.

**Φάση 2 : Ενεργοποίηση προηγούμενης γνώσης και εμπειρίας σχετιζόμενης με την ζωή- καθημερινότητα του μαθητή**

Συνδέομαι με τους μαθητές στη Webex και διαμοιράζομαι την οθόνη. Παρουσιάζω 4 εικόνες (θυμός  ,λύπη, φόβος ****, χαρά****) που έχω εξασφαλίσει από το διαδύκτιο, από σχετικούς με το θέμα (συναισθήματα) ιστότοπους. Ζητώ να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα και ρωτώ να πει ο καθένας κάποια κατάσταση στην οποία έχει βιώσει κάποιο από τα συναισθήματα, με στόχο την έκφραση των συναισθημάτων. Κατόπιν οι μαθητές πηγαίνουν στο μάθημα «Συναισθηματική ανάπτυξη-Διαχείριση θυμού» και επιλέγουν την **Άσκηση Αντιστοίχισης :** θετικά και αρνητικά συναισθήματα

**«Ταίριαξε τα συναισθήματα»**

1. Χαρά Α θετικό συναίσθημα

Β αρνητικό συναίσθημα

1. Θυμός Α θετικό συναίσθημα

Β αρνητικό συναίσθημα

1. Λύπη Α θετικό συναίσθημα

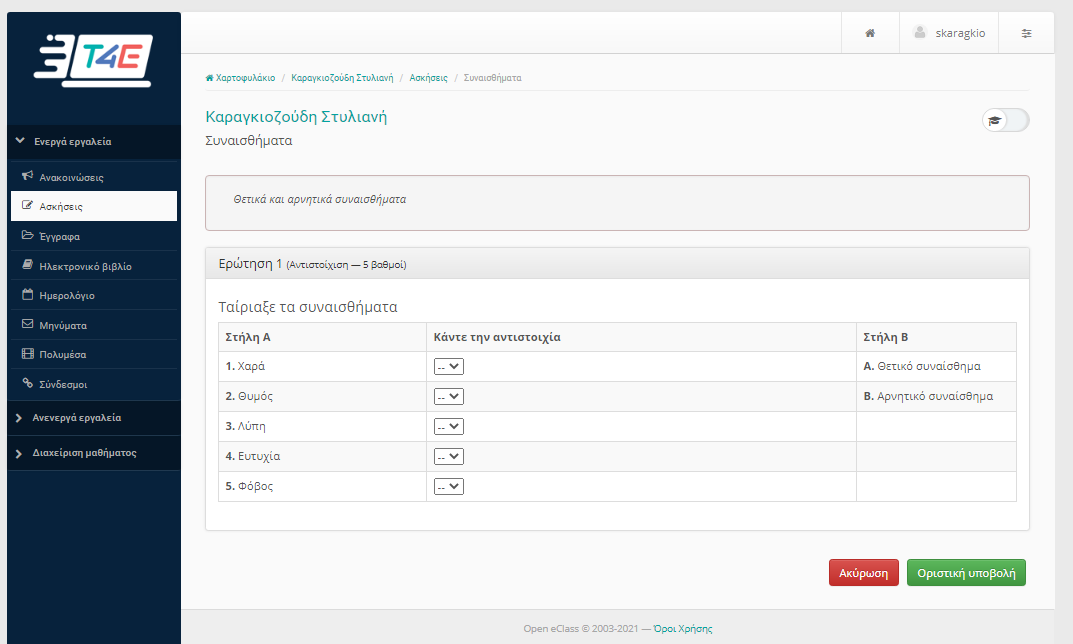
Β αρνητικό συναίσθημα

1. Ευτυχία Α θετικό συναίσθημα

Β αρνητικό συναίσθημα

1. Φόβος Α θετικό συναίσθημα

Β αρνητικό συναίσθημα (Σύνολο 5 βαθμοί)



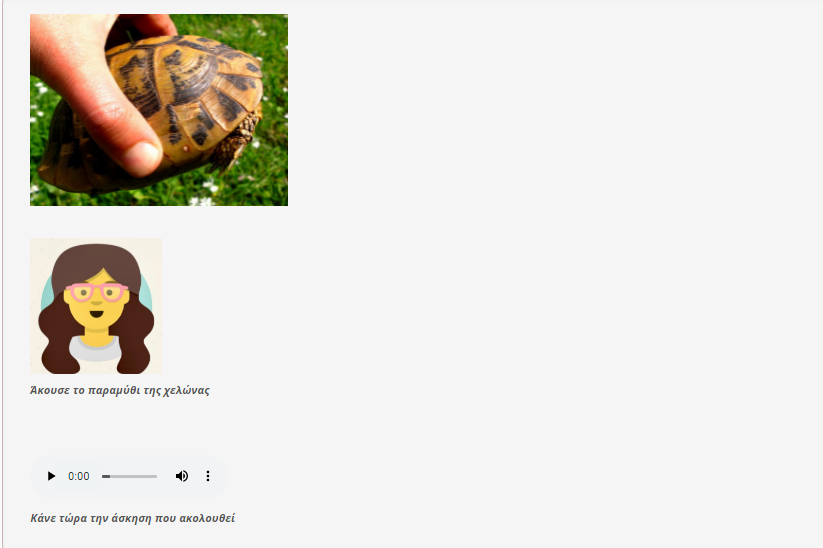
**Φάση 3 : Παρουσίαση α΄ μέρους του έργου, του θέματος-στόχου και ατομική επεξεργασία**

Συνδέομαι με τους μαθητές στη Webex και δίνω ανατροφοδότηση για την προηγούμενη άσκηση. Διαμοιράζομαι μια φωτογραφία (θυμός) και κάνουμε διάλογο πάνω στο θέμα–στόχο (θυμός-διαχείρισή του). Καταλήγουμε ότι σήμερα θα μιλήσουμε για το πώς να αντιμετωπίζουμε τον θυμό μας, που είναι από τα πιο δυσάρεστα συναισθήματα για εμάς και για τους άλλους.

Στη συνέχεια τα παιδιά πηγαίνουν στην eClass και ακούν ηχητικό αρχείο με το παραμύθι «η μικρή χελώνα», γνωστικο-συμπεριφορική τεχνική για τον έλεγχο του θυμού. Για όλα τα ηχητικά αρχεία χρησιμοποιώ ένα avatar. Έχω ήδη εξηγήσει στους μαθητές ότι υπάρχει πάντα κάτι εκεί που πρέπει να ακούσουν.

**Η μικρή χελώνα (ηχογραφημένο αρχείο)**

«Παιδιά ας ακούσουμε τώρα την ιστορία της μικρής χελώνας. Το μικρό χελωνάκι κάθε φορά που πήγαινε στο σχολείο έμπλεκε σε καβγάδες με τα άλλα μικρά χελωνάκια, που το πείραζαν και το χτυπούσαν. Ο δάσκαλος το τιμωρούσε. Μια μέρα συνάντησε τη μεγάλη χελώνα, η οποία του είπε πως η απάντηση στο πρόβλημά του ήταν το καβούκι του. Το συμβούλεψε να κρύβεται στο καβούκι του κάθε φορά που θύμωνε, μέχρι να αισθανθεί καλύτερα. Το χελωνάκι εφάρμοσε τη συμβουλή της χελώνας και όλα βελτιώθηκαν. Σταμάτησε τους καβγάδες, ο δάσκαλος δεν το μάλωνε πια και άρχισε να του αρέσει το σχολείο».



Οι μαθητές ολοκληρώνουν στην eClass την **Άσκηση Πολλαπλής Επιλογής** «Κλείνομαι στο καβούκι μου», για την ερμηνεία της φράσης της χελώνας.

**Κλείνομαι στο καβούκι μου**

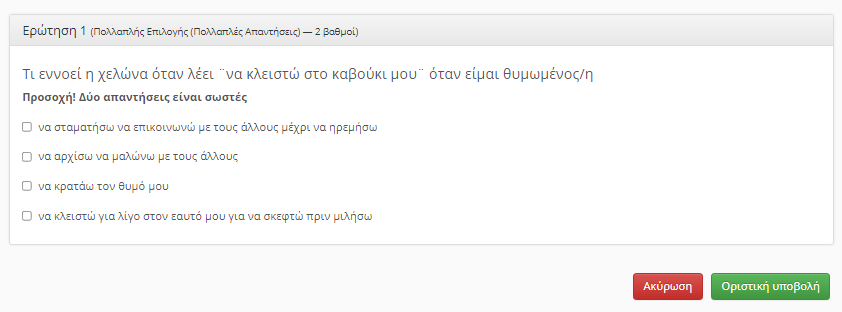
Τι εννοεί η χελώνα όταν λέει «να κλειστώ στο καβούκι μου» όταν είμαι θυμωμένος/η. Προσοχή! Δύο απαντήσεις είναι οι σωστές.

⃝ να σταματήσω να επικοινωνώ με τους άλλους μέχρι να ηρεμήσω (βαθμολογία 1)

⃝ να αρχίσω να μαλώνω με τους άλλους (βαθμολογία 0)

⃝ να κρατάω τον θυμό μου (βαθμολογία 0)

⃝ να κλειστώ για λίγο στον εαυτό μου για να σκεφτώ πριν μιλήσω (βαθμολογία 1)



Για την αποτελεσματική συμμετοχή του μαθητή απαιτείται η συνεχής υποστήριξη και καθοδήγηση του γονέα, για την είσοδο στην eClass και την επιλογή των δραστηριοτήτων καθώς και την εκτέλεση και υποβολή των ασκήσεων.

**Φάση 4 : Παρουσίαση β΄μέρους του έργου – Ανάλυση τρόπων αντιμετώπισης του θυμού και εκτέλεση άσκησης**

Αναφέρουμε απλώς τις δύο σωστές ερμηνείες της φράσης της προηγούμενης άσκησης. Διαμοιράζομαι στην Webex τέσσερις διαφάνειες ppt του ΙΕΠ (Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής) για τους τρόπους διαχείρισης του θυμού και αλληλεπιδρώ μετά από κάθε διαφάνεια για έλεγχο κατανόησης. Οι διαφάνειες βρίσκονται και στην πρώτη σελίδα του ηλεκτρονικού βιβλίου. Όλες οι διαφάνειες περιέχουν εικόνα και κείμενο. Σε κάθε διαφάνεια αλληλεπιδρώ για έλεγχο κατανόησης.

Διαφάνεια 1. Μπορώ να πάρω βαθιές ανάσες, σαν να μυρίζω ένα όμορφο λουλούδι και να εκπνεύσω από το στόμα, σαν να προσπαθώ να σβήσω κερί.

Διαφάνεια 2. Μπορώ να μετρήσω μέχρι το 10 αργά.

Διαφάνεια 3. Να κάνω μια μικρή βόλτα στον χώρο όπου βρίσκομαι.

Διαφάνεια 4. Μπορώ να ζητήσω βοήθεια από έναν ενήλικα που βρίσκεται κοντά μου. Σίγουρα θα ξέρει πώς να με βοηθήσει. Μια καλή ιδέα είναι να πω «χρειάζομαι βοήθεια, γιατί νιώθω αναστατωμένος».

Στη συνέχεια οι μαθητές πηγαίνουν στην eClass , στις ασκήσεις του μαθήματος, και επιλέγουν την **Άσκηση Σωστού-Λάθους** :

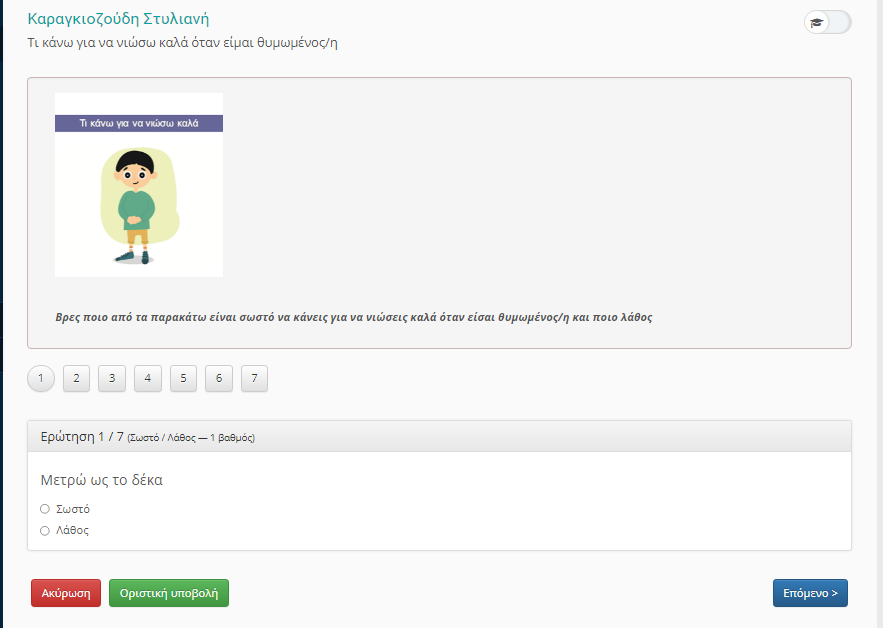
**«Τι κάνω για να νιώσω καλά όταν είμαι θυμωμένος/η»**

Βρες ποιο από τα παρακάτω είναι σωστό να κάνεις για να νιώσεις καλά, όταν είσαι θυμωμένος/η, και ποιο λάθος

1. Μετρώ ως το δέκα (1 βαθμός)

⃝ Σωστό

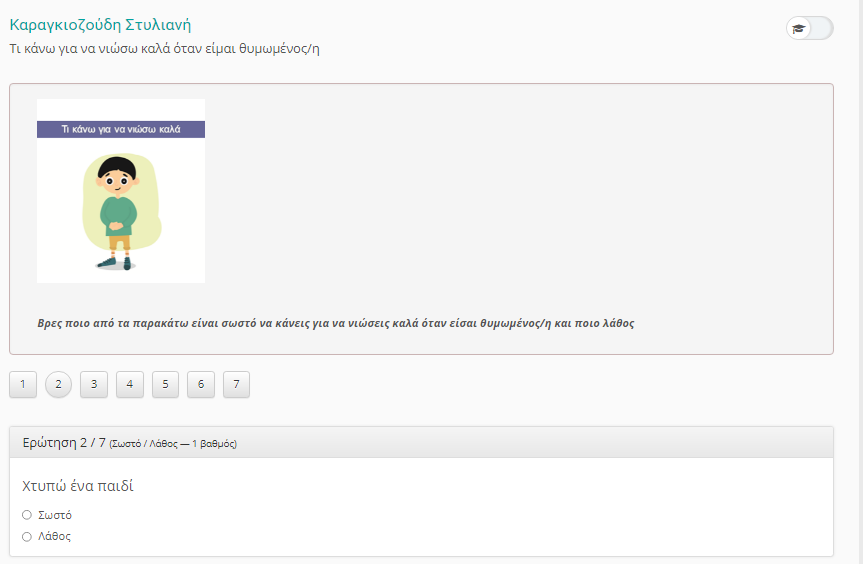
⃝ Λάθος



1. Χτυπώ ένα παιδί (1 βαθμός)

⃝ Σωστό

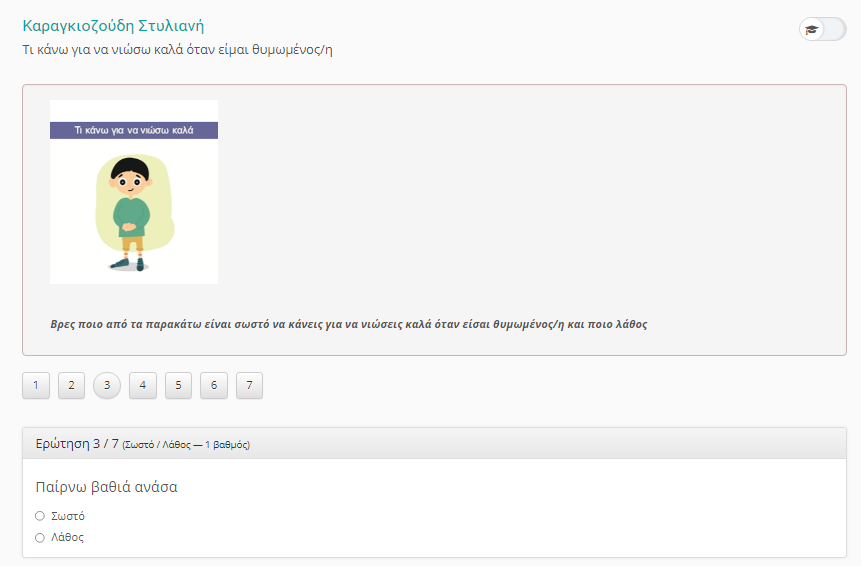
⃝Λάθος



1. Παίρνω βαθιά ανάσα (1 βαθμός)

⃝ Σωστό

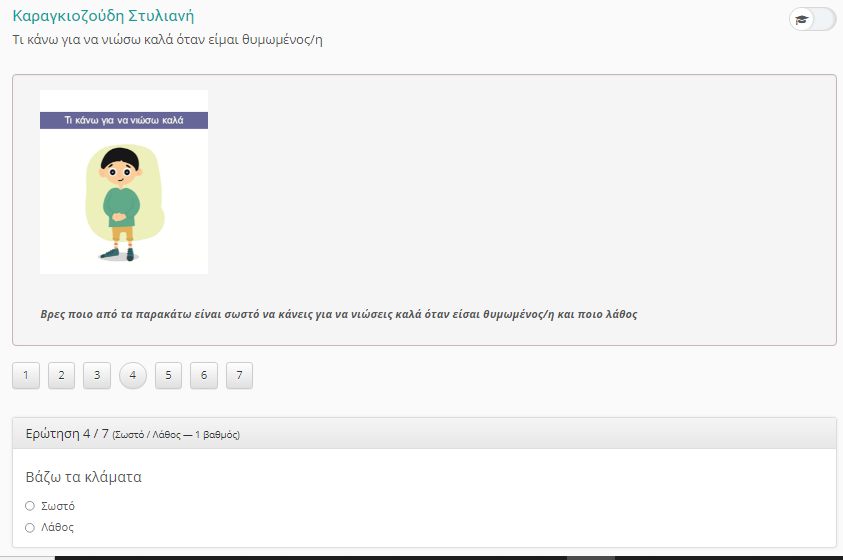
⃝Λάθος



1. Βάζω τα κλάματα (1 βαθμός)

⃝ Σωστό

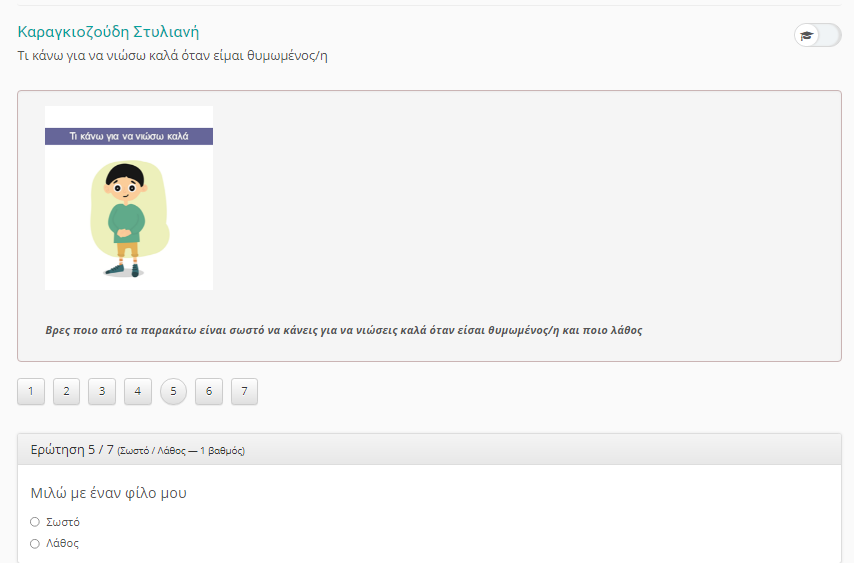
⃝ Λάθος



1. Μιλώ με έναν φίλο μου (1 βαθμός)

⃝ Σωστό

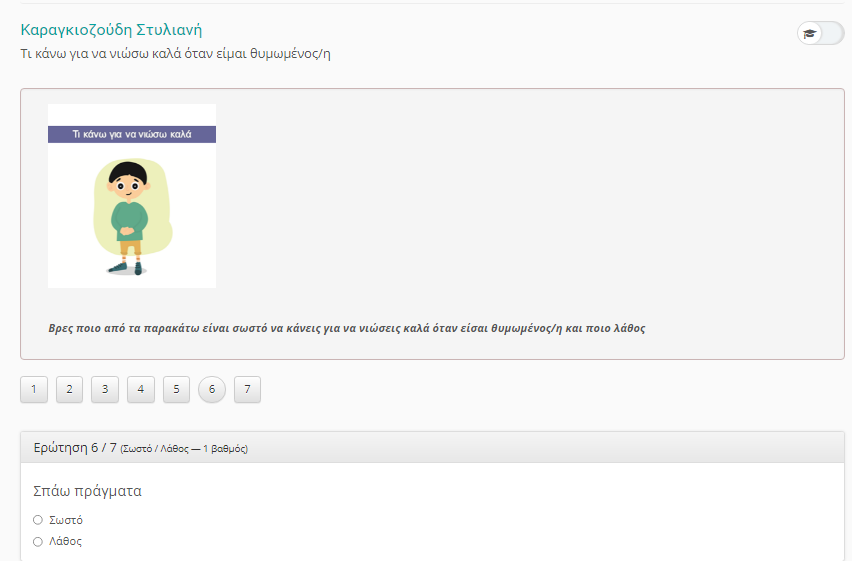
⃝Λάθος



1. Σπάω πράγματα (1 βαθμός)

⃝ Σωστό

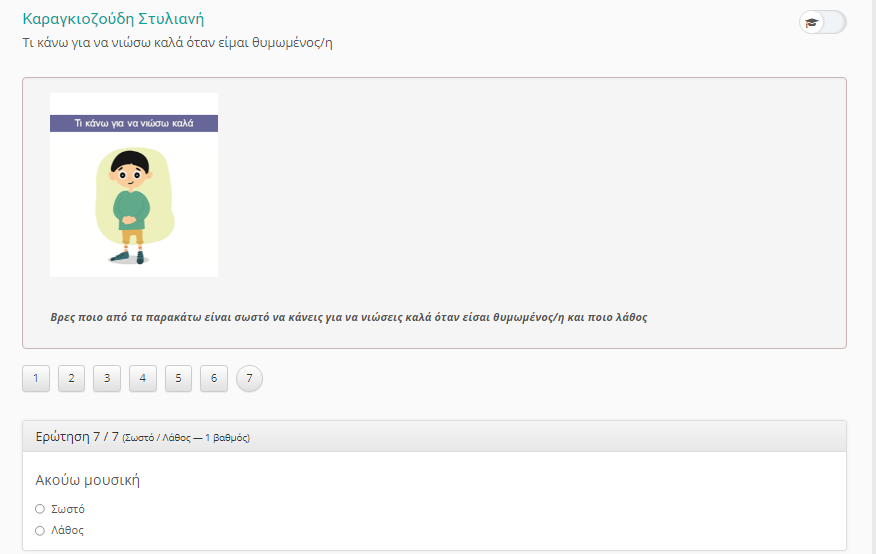
⃝Λάθος



1. Ακούω μουσική (1 βαθμός)

⃝ Σωστό

⃝ Λάθος



Επανερχόμαστε στη Webex και λέμε τα σωστά και λάθος. Πάντα χρειάζεται η βοήθεια του γονέα για την εναλλαγή από τη Webex στην eClass και αντίστροφα.

**Φάση 5 : Εμπέδωση – γενίκευση γνώσης, ανατροφοδότηση και επιβράβευση**

Δημιουργώ ένα **ηλεκτρονικό βιβλίο** στην eClass στο οποίο η πρώτη σελίδα περιέχει τις τέσσερις διαφάνειες του ΙΕΠ για το πώς να αντιμετωπίσω τον θυμό μου και ακολούθως, στις επόμενες σελίδες, εντάσσονται ένα βιντεάκι διαχείρισης θυμού «μέτρα ως το τρία θυμωμένε καρχαρία», από το διαδίκτυο, και δυο ηχητικά αρχεία που καθοδηγούν τον μαθητή στην υλοποίηση 2 ασκήσεων. Μιας προαιρετικής μυοχαλαρωτικής άσκησης, με τη βοήθεια του γονέα,(που μπορεί να πραγματοποιηθεί ανά πάσα στιγμή) και μιας άσκησης (δίνονται οδηγίες στο ηχητικό αρχείο) για να κατασκευάσουν το δικό τους «κουτί ηρεμίας». Οι μαθητές βγάζουν μια φωτογραφία του κουτιού, μου την στέλνουν και δίνω ανατροφοδότηση.

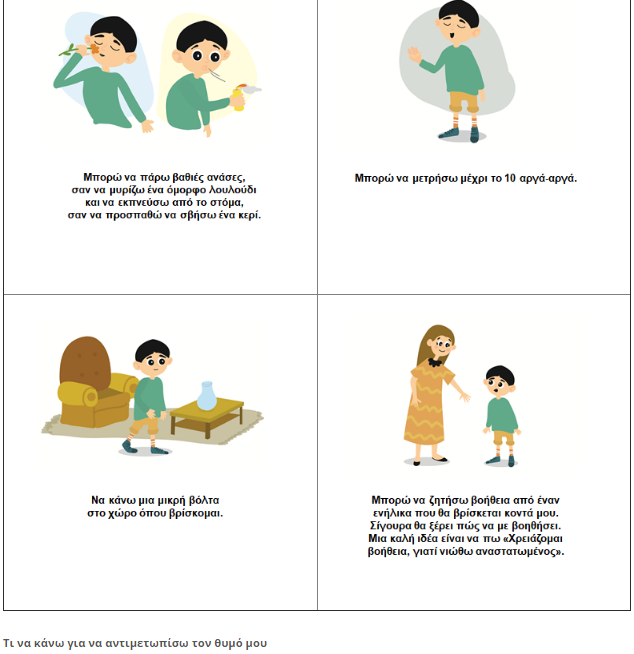
**Αναλυτικά :**

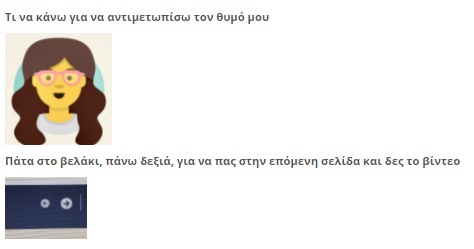
**1η σελίδα ηλεκτρονικού βιβλίου** : οι τέσσερις διαφάνειες του ΙΕΠ (βλέπε φάση 4) «τι να κάνω για να αντιμετωπίσω τον θυμό μου».

Avatar

Εικόνα με βελάκι

Πάτα το βελάκι, πάνω δεξιά, για να πας στην επόμενη σελίδα και δες το βίντεο





**2η σελίδα ηλεκτρονικού βιβλίου** : σύνδεσμος URL βίντεο από το διαδίκτυο με τίτλο «μέτρα ως το τρία θυμωμένε καρχαρία».

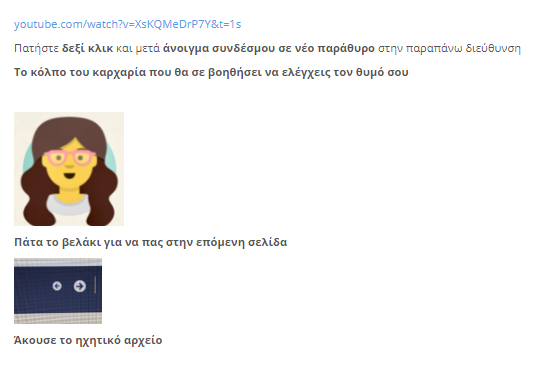
Το κόλπο του καρχαρία που θα σε βοηθήσει να ελέγχεις τον θυμό σου.

Avatar

Πάτα το βελάκι για να πας στην επόμενη σελίδα

Εικόνα με βελάκι

Άκουσε το ηχητικό αρχείο



**3η σελίδα ηλεκτρονικού βιβλίου :**

**Ηχητικό αρχείο** «Προσπάθησε να κάνεις με τη βοήθεια των γονιών σου τις παρακάτω ασκήσεις με το σώμα σου, ώστε να τις εφαρμόζεις κάθε φορά που θα είσαι θυμωμένος.

* Μάζεψε κοντά στο σώμα σου τα χέρια και τα πόδια.
* Ακούμπησε το κεφάλι στο τραπέζι ή το θρανίο.
* Φαντάσου πως είσαι το χελωνάκι που κρύβεται μέσα στο καβούκι του και σκέπασε το κεφάλι σου με τις παλάμες σου.
* Χαλάρωσε τους μύες του σώματός σου και παράμεινε για λίγο στη ίδια θέση.

Αφού εξασκηθείς αρκετές φορές σ’ αυτές τις ασκήσεις, τότε θα είσαι έτοιμος να αντιμετωπίζεις στρεσογόνες καταστάσεις και να διαχειρίζεσαι τον θυμό σου»

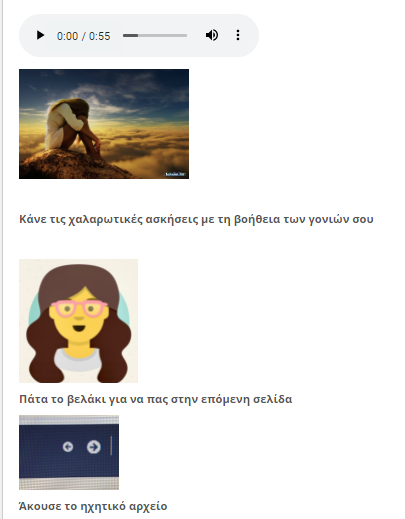
Κάνε τις χαλαρωτικές ασκήσεις με τη βοήθεια των γονιών σου.

Avatar

Πάτα το βελάκι για να πας στη επόμενη σελίδα

Εικόνα με βελάκι

Άκουσε το ηχητικό αρχείο



**4η σελίδα ηλεκτρονικού βιβλίου :**

**Ηχητικό αρχείο** «Φτιάξε ένα κουτί στο οποίο θα βάλεις πράγματα που σε βοηθούν να ηρεμήσεις. Για παράδειγμα ένα μαξιλάρι του θυμού που μπορείς να χτυπάς με όση δύναμη θέλεις, ώσπου να εκτονωθεί ο θυμός σου ή ένα μουσικό όργανο που όταν το ακούς σε ηρεμεί ή οτιδήποτε άλλο σε ηρεμεί και σου θυμίζει ποιος είναι ο κατάλληλος τρόπος να διαχειριστείς τον θυμό σου. Μετά στείλε μου μια φωτογραφία με το δικό σου κουτί της ηρεμίας το οποίο έχεις φτιάξει».

Βάλε μέσα στο κουτί όποιο αντικείμενο σε ηρεμεί

Avatar

Στείλε μου μια φωτογραφία με το δικό σου «κουτί ηρεμίας»!!!

