

ΕΝΤΥΠΟ

«Νιώθοντας φροντίδα και υποστήριξη στο σχολείο μας: Ένα ταξίδι στον κόσμο»

Τάξη	ΣΤ
Σχολείο	Anatolia Elementary School – Αμερικανικό Κολλέγιο Ανατόλια, Δημοτικό
Σχολική Ψυχολόγος	Σαπφώ Ιχτιάρογλου
Εκπαιδευτικός	Μαρία Χατζηκεφαλά – Δασκάλα Εικαστικών (Επίβλεψη αφίσας)
Πόλη	Θεσσαλονίκη
Χώρα	Ελλάδα

1. **Connected - Συνεκτικότητα**

Με ποιόν τρόπο αισθανόμαστε «συνδεδεμένοι» στην τάξη/σχολείο μας;

Είμαστε συμμαθητές και φίλοι, έχουμε όλοι ίδια ηλικία. Είμαστε μία τάξη, περνάμε πολύ χρόνο μαζί. Πολλοί από εμάς είμαστε μαζί από τα προνήπια, δηλαδή οκτώ χρόνια! Μοιραζόμαστε το χώρο του σχολείου και της τάξης.

Ακούμε παρόμοια μουσική! Μας αρέσει η Κ-Pop!

Έχουμε όλοι κοινό στόχο τις εξετάσεις, κανείς δεν είναι μόνος του σε αυτή την προσπάθεια.

Αν δεν υπάρχει κατανόηση, υπάρχει ταραχή.

Ακόμα και στις διαφορές μας, έχουμε κατανόηση και δικαιολογούμε τις συμπεριφορές ο ένας του άλλου.

Συμπαραστεκόμαστε ο ένας στον άλλον.

Ερχόμαστε κοντά σε ομαδικές δραστηριότητες.

Μας ενώνουν αθλήματα και κοινοί στόχοι.

Μπορεί να κάνουμε παρέα σε μικρότερες ομάδες, αλλά έχουμε δυνατές φιλίες και ως μεγαλύτερη ομάδα, ως τάξη.

Αναγνωρίζουμε ότι υπήρχαν κόντρες μεταξύ μας στο παρελθόν, τις οποίες έχουμε καταφέρει να ξεπεράσουμε.

Ακόμη και από δύσκολες συνθήκες καταφέρνουμε να βγάλουμε θετικά στοιχεία.

Ο καθένας μας έχει διαφορετικές δυνατότητες και στοιχεία να συνεισφέρει στην ομάδα.

Περνάμε χρόνο μαζί και εκτός σχολείου, γελάμε και γενικώς περνάμε καλά!

2. Accepted and Respected - Αίσθημα αποδοχής και σεβασμού

Τι είναι αυτό που στην τάξη/σχολείο μας, μας κάνει να αισθανόμαστε ασφαλείς και ενισχύει την αίσθηση του σεβασμού και της αποδοχής με βάση τις μοναδικές μας ανάγκες και δυνατότητες;

Σεβόμαστε τις διαφορετικές απόψεις.

Προσέχουμε τους τρόπους μας και τα σχόλια που κάνουμε και σκεφτόμαστε πώς μπορεί να κάνουν τους άλλους να νιώσουν, ακόμη και αν γίνουν 'πίσω από την πλάτη τους'. Κάτι που μπορεί να πούμε χωρίς να το σκεφτούμε ιδιαίτερα, μπορεί να δημιουργήσει αρνητικά συναισθήματα σε κάποιο μέλος της τάξης.

Κάποιοι μαθητές που ήρθαν στο σχολείο σε ενδιάμεσες τάξεις, μοιράστηκαν ότι ένιωσαν πολύ γρήγορα κομμάτι της τάξης. «Ένιωθα κάθε μέρα και καλύτερα». «Στην αρχή νόμιζα ότι θα ήμουν μόνη μου και ότι δεν θα μπορούσα να κάνω καινούργιους φίλους, αλλά μετά με πλησίασαν δυο κορίτσια και ένιωσα ότι με αποδέχονται!».

Αν έχουμε διαφορές και διαφωνίες, παρατηρήσαμε ότι είναι καλύτερα να παίρνουμε μια απόσταση για να μην δημιουργούνται συγκρούσεις και καβγάδες.

Μαθαίνουμε να σεβόμαστε τα όρια της πλάκας. Αν δεν γελάνε όλοι, τότε μάλλον δεν είναι αστείο αυτό που γίνεται, αλλά κάποιος το εκλαμβάνει ως κοροϊδία.

Προσέχουμε τους τρόπους μας - σκεφτόμαστε πριν μιλήσουμε. Κάτι που μπορεί να πούμε χωρίς να το σκεφτούμε δεύτερη φορά, μπορεί να δημιουργήσει άσχημα συναισθήματα στους άλλους.

Αποδεχόμαστε ο ένας τον άλλον ακόμη και αν είμαστε διαφορετικοί και μαθαίνουμε τις ιδιαίτερες συμπεριφορές του καθενός.

Ακούμε τη γνώμη του άλλου και σεβόμαστε τα διαφορετικά ενδιαφέροντα.

Κάποιες φορές απλά συμφωνούμε ότι διαφωνούμε!

Έχουμε υπόψη μας να προσέχουμε όταν κάνουμε αστεία, γιατί μπορεί κάποιος να μην το εκλάβει ως πλάκα.

Ακόμη κι αν δεν είμαστε 'κολλητοί' με όλους, σεβόμαστε τους άλλους. Νοιαζόμαστε όταν κάποιος έχει μια δυσκολία.

Κάποιες φορές αναπόφευκτα μαλώνουμε, αλλά προσπαθούμε να τα «ξαναβρούμε».

3. Empowered – Ενδυνάμωση

Ποια είναι τα δυνατά μας στοιχεία ως τάξη-σχολείο;

Προστατεύουμε ο ένας τον άλλον

Είμαστε ενωμένοι και στηρίζουμε ο ένας τον άλλον, ειδικά όταν κάποιος έχει μια δυσκολία. Όταν ας πούμε κάποιος έχει χτυπήσει και δεν μπορεί να παίξει, καθόμαστε μαζί του εκτός παιχνιδιού.

Γενικά νιώθουμε άνετα όταν συνεργαζόμαστε, αν και κάποιες φορές θα μπορούσαμε και να βελτιωθούμε σ' αυτό τον τομέα. Αναγνωρίζουμε ότι τα τελευταία χρόνια έχουν δυσκολέψει πολύ τη συνεργασία, γιατί δεν μπορούσαμε να κάνουμε ομάδες στο σχολείο, αλλά θα το βελτιώσουμε.

Ανθεκτικότητα: βλέπουμε ότι αντέχουμε όλοι μαζί!

Καταλαβαίνουμε ο ένας τον άλλον ακόμα και χωρίς λόγια και αλληλοϋποστηρίζομαστε.

Νοιαζόμαστε ο ένας για τον άλλον.

Είμαστε στο «ίδιο μήκος κύματος» - είμαστε συντονισμένοι με τα συναισθήματα των άλλων.

Βοηθάμε ο ένας τον άλλον να ξεπεράσουμε δυσκολίες.

Υπάρχει ομαδικότητα.

Μπορούμε να προχωρήσουμε παρακάτω μετά από κάποια δυσκολία.

Τους καινούριους μαθητές του ενσωματώνουμε σαν να είναι δικοί μας άνθρωποι.

Οι δάσκαλοί μας αναγνωρίζουν ότι υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλον πολύ περισσότερο απ' ό,τι στην αρχή της χρονιάς!

4. Discovering our strengths – Ανακάλυψη των δυνατοτήτων μας

Με ποιόν τρόπο η τάξη/σχολείο μας συμβάλλει στο να ανακαλύπτουμε και να εξελίσσουμε τα δυνατά μας στοιχεία;

Μπορούμε να μιλήσουμε άνετα μέσα στην τάξη!

Όταν οι άλλοι μας δείχνουν εμπιστοσύνη, αυτό μας κάνει να νιώθουμε άνετα και ανεβάζει την αυτοπεποίθησή μας.

Όταν βοηθάμε τους άλλους, αυτό μπορεί να τους διευκολύνει να ανακαλύψουν κάποια δυνατά τους σημεία.

Μας δίνει θάρρος το να ανακαλύπτουμε τα δυνατά μας σημεία. Τα ξέρουμε και χωρίς να τα πούμε, αλλά είναι ωραίο να τα συζητάμε!

Μπορούμε να δείξουμε τον πραγματικό μας εαυτό και άρα και τα δυνατά μας σημεία.

Κάτι που βοηθάει να δούμε τους άλλους όπως πραγματικά είναι, είναι ότι τους έχουμε δει σε πολλές καταστάσεις και έχουμε πολλές κοινές εμπειρίες.

Όταν κάποιος σε αγαπάει και σε σέβεται, αγαπάς κι εσύ τον εαυτό σου.

Το γεγονός ότι έχουμε καλό κλίμα, μας κάνει να θέλουμε να το διατηρήσουμε!

