

ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΟΥ ΣΕΠ ΣΤΗΝ Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Ανακαλύπτω τον εαυτό μου
(ενότητα 3)



Στόχοι ΣΕΠ

- Πληροφόρηση
- **Αυτογνωσία**
- Λήψη απόφασης
- Μετάβαση



Σκοπός ενότητας

- Να γνωρίσει ο μαθητής τον εαυτό του
- Να εντοπίσει τα ενδιαφέροντα και τις ικανότητες του
- Να δέχεται τα ελαττώματα και τις ελλείψεις του
- Να συνειδητοποιήσει ότι βρίσκεται στο στάδιο που απαιτείται να πάρει αποφάσεις



Προσπαθούμε να κερδίσουμε το ενδιαφέρον των μαθητών...

- Έχεις σκεφτεί κάποιο **επάγγελμα** που να σε ενδιαφέρει;
- Το ξέρεις, ότι από εδώ και πέρα ,πρέπει συνεχώς να αποφασίζεις;
- Ποια **μαθήματα** διαβάζεις **ευχάριστα**;
- Ποια είναι **αγγαρεία**;
- Που **δυσκολεύεσαι**;
- Τι χρειάζεται να **βελτιώσεις**;



Αφού πληροφορηθεί (ενότητα 1) το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα, αναρωτιέται τι του ταιριάζει....

- ΓΕΛ ή ΕΠΑΛ;
- Τι είναι οι κατευθύνσεις, οι τομείς , οι ειδικότητες;
- Τι είναι ΑΕΙ,ΤΕΙ,ΙΕΚ,ΕΠΑΣ,ΟΑΕΔ ;
- Εάν θέλω αυτό ,μπορώ;
- Τι μαθήματα χρειάζονται, τι βαθμοί;
- Για να γίνω στρατιωτικός και κτηνίατρος θέλω μαθηματικά ;
- Δημοσιογράφος αγγλικά και ψυχολόγος αρχαία;

Στο Γυμνάσιο οι μαθητές με την
ενότητα 3,
ανακαλύπτω τον εαυτό μου,
αρχίζουν την προσωπική τους
διερεύνηση



Μεθοδολογία για να πετύχω τους στόχους του ΣΕΠ

- Ασκήσεις βιβλίου
- Συζήτηση
- Συνεντεύξεις
- Επισκέψεις
- Ζωγραφική
- Ερωτηματολόγια
- Ομαδικές εργασίες
- Παίξιμο ρόλων
- **Βιωματικές ασκήσεις**



Ο παραδοσιακός τρόπος
εκπαίδευσης οδηγεί στην
κατάκτηση ακαδημαϊκών
γνώσεων

Ενώ οι βιωματικές ασκήσεις μας
εφοδιάζουν με δεξιότητες
συναισθηματικής νοημοσύνης



Και τώρα τα δύσκολα.....
Αυτογνωσία σημαίνει ότι ξέρω.....

- Ποιος είμαι;
- Ποιος θα ήθελα να είμαι;
- Πως με βλέπουν οι άλλοι;
- Που είμαι καλός;
- Που δεν τα καταφέρνω;
- Ποια είναι τα ενδιαφέροντα μου;
- Ποιες είναι οι αξίες μου;



3 παραδείγματα βιωματικών ασκήσεων αυτογνωσίας

- Το **έμβλημα** μου
- Φαντάζομαι τον εαυτό μου **35 χρονών**
- Το **πορτρέτο** μου



Ιδίως σε αυτές τις ασκήσεις...

Είναι σημαντικό να υπάρχει το
κατάλληλο κλίμα, για να
αφουγκραστούν τα παιδιά τον
εαυτό τους.



Άσκηση 1:

Το έμβλημα μου

- **Υλικά:** Φωτοτυπίες του εμβλήματος σε μεγέθυνση , μαρκαδόροι , στυλό , μολύβια



Το έμβλημα μου με ζωγραφική

Τι σε ευχαριστεί να κάνεις τον ελεύθερο σου χρόνο

Σε τι πιστεύεις ότι είσαι καλός

Τι σου αρέσει στον εαυτό σου

Ποιος είναι ο στόχος για το μέλλον

Οι μαθητές ζωγραφίζουν:

- **Πάνω:**
- Τι σε ευχαριστεί να κάνεις τον ελεύθερο σου χρόνο;
- Σε τι πιστεύεις ότι είσαι καλός;
- **Κάτω:**
- Τι σου αρέσει στον εαυτό σου;
- Ποιος είναι ο στόχος σου για το μέλλον;



- Τονίζουμε ότι είναι **άσκηση έκφρασης** και όχι καλλιτεχνικών ικανοτήτων
- Ρωτάμε **ποιος θέλει να μιλήσει** για τη ζωγραφιά του ή χωριζόμαστε σε ομάδες για να μιλήσουμε
- Βάζουμε τα **εμβλήματα στο πίνακα** με ζιλοτέιπ για να τα δούμε όλοι



Άσκηση 2 :

Φαντάζομαι τον εαυτό μου 35 χρονών

- Κόλλες Α4 για να γράψουν
- Λέμε στους μαθητές να φανταστούν τον εαυτό τους μετά από 20 χρόνια
- Πως θα είναι ,που θα βρίσκεται και τι θα κάνει, θα έχει οικογένεια ; Μπορούν να φανταστούν το επάγγελμα τους ,τι θα έχουν αποκτήσει ,τι θα κρατήσουν, τι θα αλλάξουν;



- Ρωτάμε ποιος θέλει να διαβάσει αυτό που έχει γράψει
- Ρωτάμε εάν η προοπτική του εαυτού του στο μέλλον του αρέσει
- Εάν θα επιθυμούσε κάτι διαφορετικό και εάν αυτά που κάνει τώρα συνδέονται με αυτές τις προοπτικές



Άσκηση 3:

Το πορτραίτο μου

- Στόχος : Καλλιέργεια θετικής αυτοεικόνας, αυτογνωσία
 - Μέθοδος : Καταιγισμός ιδεών
- Υλικά: Κόλλες Α4, ζιλοτέιπ ,μαρκαδόροι



Άσκηση 3: Το πορτραίτο μου

- Οι μαθητές **κινούνται ελεύθερα στην τάξη**, έχοντας πίσω στην πλάτη τους κολλημένη την κόλλα A4. Κάθε μέλος της ομάδας περνάει και γράφει πάνω στο φύλλο κάτι που του αρέσει σχετικά με το άτομο αυτό. Τονίζουμε, ότι μπορεί να γράψει **μόνο κάτι θετικό**. Ο μαθητής μπορεί να βάλει την κόλλα, για ένα διάστημα στο δωμάτιο του σαν αφίσα και να το βλέπει.



Προσοχή

- Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.
- Όταν ο ένας μιλάει οι άλλοι τον ακούν.
Κανείς δεν μπορεί να τον διακόψει.
- Ενημερώνομε τους μαθητές από πριν για τους κανόνες , λένε την άποψη τους και εάν συμφωνήσουν δεσμεύονται να τους ακολουθήσουν.
- Ο καθηγητής αποφασίζει για τη δυναμική που θα αναπτυχθεί , αναλόγως το τμήμα.

Προσοχή στις βιωματικές ασκήσεις:

- Είναι αρκετά **δύσκολο να μιλάμε για τον εαυτό μας** και τα συναισθήματά μας.
- Προσπαθούμε να δημιουργήσουμε **κλίμα αποδοχής**, ζεστασιάς και εμπιστοσύνης.
- Η **οπτική επαφή** με όλους είναι σημαντική για αυτό καθόμαστε κυκλικά, εάν υπάρχει δυνατότητα.
- Ο καθηγητής φροντίζει να μοιράζεται δίκαια ο **χρόνος σε όλους**.



Προσοχή στις βιωματικές ασκήσεις:

- Δεν πιέζουμε κάποιον να μιλήσει . Μπορεί να πει δεν θα ήθελα να απαντήσω.
- Εκφράζονται αυτοί που επιθυμούν ,συνήθως δίνουν θάρρος και συμπαρασύρουν και τους υπόλοιπους να κάνουν το ίδιο.
- Κάποιοι μαθητές χρειάζονται περισσότερο χρόνο να εξοικειωθούν και να απαλλαγούν από ορισμένες αναστολές , τους σεβόμαστε.
- Έχουμε πάντα υπόψη μας ότι υπάρχει κάποιος βαθμός επικινδυνότητας του ανοίγματος των μαθητών .