



Μάθηση με βάση το παιχνίδι για μητέρες  
με τα ειδικά παιδιά

# Εργαλειοθήκη



*learning for mothers  
with special kids*



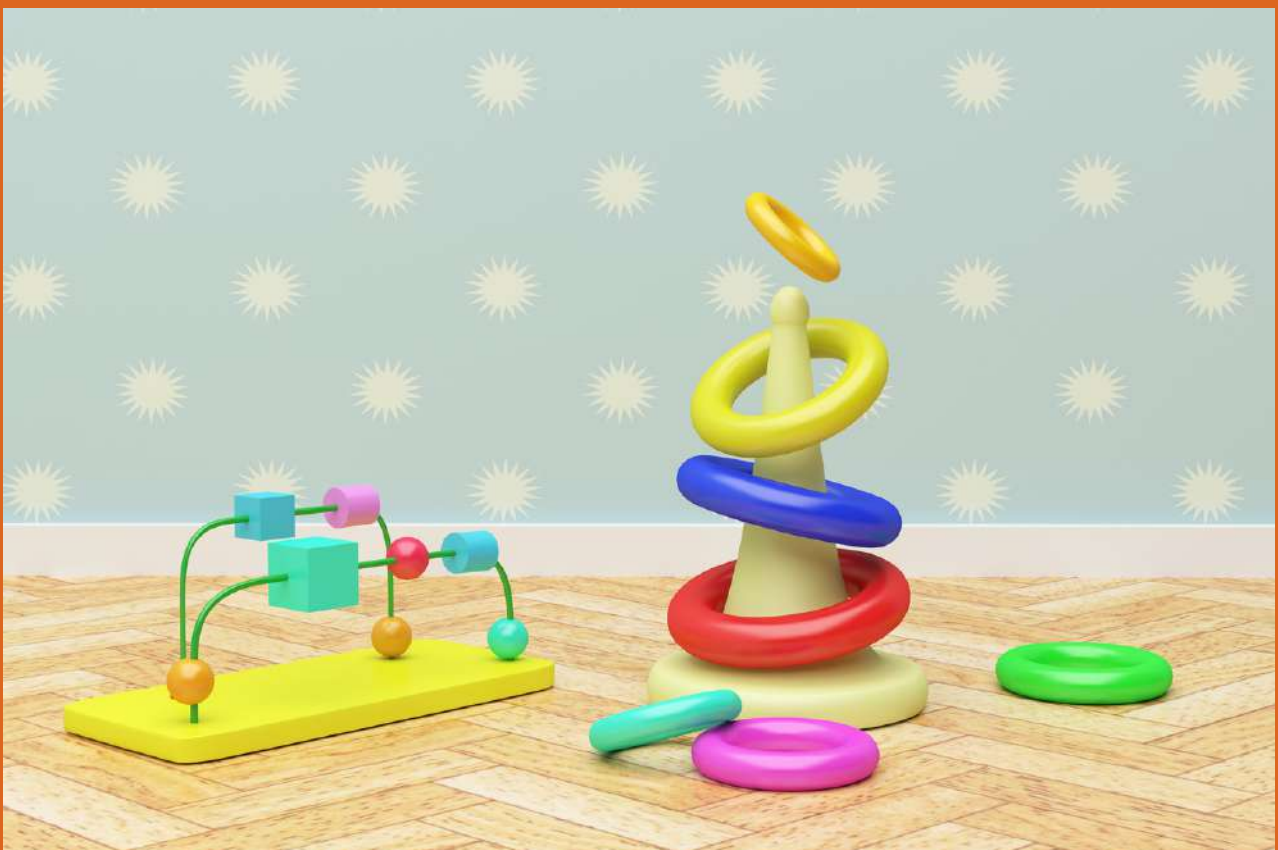
Co-funded by  
the European Union

# ΔΕΙΚΤΗΣ



- Τι είναι η μάθηση με βάση το παιχνίδι;..... 2
- Μέρος 1: Εργαλεία αυτοφροντίδας ..... 5
- Μέρος 2: Εργαλεία για Ψηφιακές Ικανότητες .....19
- Μέρος 3: Εργαλεία για την αυτοεκτίμηση ..... 25
- Μέρος 4: Εργαλεία για την υγεία και τη σωματική δραστηριότητα ..... 44
- Σχετικά με το έργο..... 52

# Τι βασίζεται στο παιχνίδι εκμάθησης;



Τα παιχνίδια είναι από καιρό γνωστά για την ικανότητα να προσελκύουν και να κινούν individuals ανεξάρτητα από την ηλικία ή την ικανότητα. Η μάθηση που βασίζεται στο παιχνίδι, όταν χρησιμοποιείται σωστά, μπορεί να είναι μια μετασχηματιστική προσέγγιση για individuals με dsabltes και να προσφέρει έναν δυναμικό και διασκεδαστικό τρόπο μάθησης και ανάπτυξης. Εκμεταλλευόμενοι τη δύναμη του παιχνιδιού, οι φροντιστές μπορούν να δημιουργήσουν ουσιαστικές εμπειρίες που όχι μόνο υπογραμμίζουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων αλλά και ενισχύουν την αίσθηση ενδυνάμωσης και αυτοεκτίμησης.

Ένα από τα πιο σημαντικά πλεονεκτήματα της μάθησης που βασίζεται στο παιχνίδι είναι ικανή να αυξήσει την αυτοπεποίθηση. Είναι σύνηθες για τους individuals με dsabltes να αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις που μπορούν να επηρεάσουν την αυτοεκτίμησή τους. Ενσωματώνοντας παιχνίδια στα καθημερινά τους πρόσωπα, οι φροντιστές μπορούν να προσφέρουν ευκαιρίες για επιτυχία και επιτυχία και να χτίσουν ένα ισχυρό θεμέλιο αυτοπεποίθησης που απλώνεται σε άλλους τομείς της ευημερίας. Χάρη στη μάθηση που βασίζεται σε παιχνίδια, τα individuals μπορούν να βιώσουν μια αίσθηση επιτυχίας, να ξεπεράσουν εμπόδια και να αναπτύξουν μια μεταγενέστερη αίσθηση του εαυτού που υπερβαίνει τον εικονικό κόσμο.

Επιπλέον, η εκμάθηση που βασίζεται σε παιχνίδια προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα και ευνοϊκά αποτελέσματα για την υγεία για individuals με dsabltes. Οι παραδοσιακές πρακτικές υγειονομικής περίθαλψης μπορεί μερικές φορές να αισθάνονται κλειστές και ουδέτερες, καθιστώντας το επιθυμητό να δεσμεύσουν τα διπλώματα ευρεσιτεχνίας και την ενεργό συμμετοχή στη δική τους φροντίδα. Τα παιχνίδια έχουν τη δυνατότητα να μετατρέψουν την εμπειρία της υγειονομικής περίθαλψης σε ένα διαδραστικό και εμπειριστατωμένο ταξίδι. Με την ενσωμάτωση στοιχείων του παιχνιδιού, οι φροντιστές μπορούν να ενθαρρύνουν την τήρηση των σχεδίων θεραπείας, να προωθούν υγιείς συνήθειες και να επιβεβαιώνουν την καλύτερη επικοινωνία μεταξύ διπλωμάτων ευρεσιτεχνίας, φροντιστών και επαγγελματιών υγείας.

Στη σημερινή εποχή του digital, οι δεξιότητες του digital είναι απαραίτητες για την πλήρη συμμετοχή των ανθρώπων στην κοινωνία. Η μάθηση που βασίζεται σε παιχνίδια μπορεί να χρησιμεύσει ως πολύτιμο εργαλείο για την ανάπτυξη γνώσεων και ικανοτήτων. Μέσω διαδραστικών παιχνιδιών, τα individuals μπορούν να αναπτύξουν δεξιότητες critical digital, όπως επίλυση προβλημάτων, αποφασιστικότητα και προσαρμογή, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να πλοηγούνται στο περιβάλλον του digital με αυτοπεποίθηση και εξάρτηση. Ενστερνίζοντας τη μάθηση που βασίζεται στο παιχνίδι, οι φροντιστές μπορούν να ενδυναμώσουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα να γίνουν ενεργοί συμμετέχοντες στον κόσμο της εξουσίας, ανοίγοντας νέους δρόμους για επικοινωνία, εκπαίδευση και προσωπική ανάπτυξη.

Τέλος, η μάθηση που βασίζεται σε παιχνίδια μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τα επίπεδα υγείας και σωματικής δραστηριότητας των individuals με disabilities. Οι φροντιστές μπορούν να ενθαρρύνουν έναν υγιή, ενεργό τρόπο ζωής ενσωματώνοντας παιχνίδια που ενθαρρύνουν την κίνηση και την άσκηση. Οι σωματικές δραστηριότητες που χαρακτηρίζονται ως παιχνίδια όχι μόνο κάνουν την άσκηση ευχάριστη, αλλά προσφέρουν επίσης ευκαιρίες για τη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων, του συντονισμού και της γενικής ευεξίας των αθλητών. Μέσω της μάθησης που βασίζεται στο παιχνίδι, οι φροντιστές μπορούν να δημιουργήσουν μια μεταγενέστερη σχέση με τη σωματική δραστηριότητα, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε μακροπρόθεσμα οφέλη για την υγεία και σε βελτιωμένη ποιότητα ζωής.



## ΜΕΡΟΣ 1



Εργαλεία για την αυτοφροντίδα  
Αρμοδιότητες

## 1

## Καλάθι άπλυτων

Θέμα	Physical Actvtes, Αυτοφροντίδα
Ομάδα στόχος (Ομάδα Μέγεθος, Συμμετέχοντες Προφίλ)	Ομάδα στόχος είναι τα άτομα που έχουν σωματική ή πνευματική αναπηρία. Κατάλληλο για όλες τις ηλικιακές ομάδες. Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί ηνδν2.
διάρκεια	15-20 λεπτά
Στόχοι μάθησης	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Συνηθίστε το παιδί να βάζει τα στεγνά ρούχα στο καλάθι των ρούχων</li> <li>- Ενθαρρύνετε την αυτο-υπευθυνότητα στη διάταξη του δωματίου του παιδιού</li> </ul>
παρασκευή	- Μπορείτε να αφαιρέσετε το καλάθι ρούχων στο σαλόνι ή στο άνετο δωμάτιο. Ετοιμάστε χώρο για να πετάξει το παιδί τα στεγνά ρούχα.
υλικά	Ένα καλάθι πλυντηρίων και πλυντήρια
ροή/περιγραφή	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Αφαιρέστε το καλάθι ρούχων σε μεγάλη περιοχή</li> <li>- Συλλέξτε τα στεγνά ρούχα στο δωμάτιο του παιδιού και ζητήστε του να ρίχνουν εναλλάξ καλάθια στο καλάθι ρούχων.</li> <li>- Σταθείτε δίπλα στον ημ και ζητήστε από τον ημ να πετάξει άγαν για όποια μπουγάδα του έχει βάλει.</li> <li>- Με αυτό το παιχνίδι, το παιδί μαθαίνει και τα δύο ότι τα στεγνά ρούχα πρέπει να πεταχτούν στο καλάθι των ρούχων και περνάει ευχάριστα.</li> </ul>

# 1

## καλάθι άπλυτων

### απολογισμός/αναστοχασμός

- Ρωτήστε τα παιδιά ότι το παιχνίδι ήταν αρκετά καλό και ευχάριστο για αυτούς; Ακολουθήστε τη συμπεριφορά του παιδιού μετά από αυτά τα παιχνίδια. Εάν το παιδί αρχίσει να αναλαμβάνει υπευθυνότητα και αυτοφροντίδα, συνεχίστε το γκονγκ για να εφαρμόσετε τέτοιες ενέργειες.  
- Συζητήστε με το παιδί για το πόσο εύκολο και διασκεδαστικό μπορεί να είναι να καλύψει τις δικές του ανάγκες και τη σημασία της αυτοφροντίδας.

### Θεματική/θεωρητική εισαγωγή

### εκτίμηση

Σας αρέσει το παιχνίδι; Προτιμάς να παίζεις τέτοια παιχνίδια;

### υποδείξεις/πρόσθετες πληροφορίες για εκπαιδευτές

## 2

## Τροχός της Τύχης

Θέμα	ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ
Ομάδα-στόχος (Μέγεθος ομάδας, Προφίλ Συμμετεχόντων)	Παιδιά 5-14 ετών ψυχικά προβλήματα ή σωματικά προβλήματα
Διάρκεια	30 λεπτά.
Στόχοι μάθησης	- Να γνωρίζουν δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης. Αναγνωρίστε τα αντικείμενα που χρησιμοποιούνται σε διαφορετικές δεξιότητες αυτοφροντίδας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτά τα αντικείμενα.
Παρασκευή	Ο γονέας/φροντιστής φωνάζει να παίζει μέσα από το παιχνίδι πριν το κάνει το παιδί για να κατανοήσει τα αντικείμενα, το περιεχόμενο και τις συναισθηματικές εμπειρίες.
Υλικά	- Έγχρωμο χαρτοκιβώτιο, κούμπωμα, μολύβι, παντελόνι, κάρτες picture
Ροή / Περιγραφή	- Δημιουργήθηκε ένας τροχός που μπορεί να περιστρέφεται. - Το mpeller s dvd σε 10 μέρη. Σε κάθε ένα σημείωμα αναγράφεται το όνομα του αντικειμένου που αφορά μια ικανότητα αυτοφροντίδας. - Οι μαθητές, η στροφή, γυρίστε τον τροχό. Του ζητήθηκε να φανταστεί πώς χρησιμοποιεί το αντικείμενο και τον αριθμό που βγαίνει.

## 2

## τροχός της Τύχης

<p>Απολογισμός / Αντανάκλαση</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ήταν διασκεδαστικό αυτό το παιχνίδι για σένα.</li> <li>- Ποια από τα αντικείμενα που σου έρχονται χρησιμοποιείς περισσότερο;</li> <li>- Υπάρχουν αυτά τα αντικείμενα στο σπίτι σας;</li> <li>- Τι emotions βίωσες κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;</li> <li>- Πώς σας βοήθησε το παιχνίδι να κατανοήσετε και να διαχειριστείτε αυτά τα emotions;</li> <li>- Αντιμετώπισες προκλήσεις; Πώς τα ξεπέρασες;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ήταν κάποιος συγκεκριμένος χαρακτήρας ή στούντιος που ήταν πιο ουσιαστικός για σένα; Γιατί;</li> <li>- Πώς πιστεύετε ότι το παιχνίδι μπορεί να σας βοηθήσει σε πραγματικούς ανθρώπους;</li> </ul>
<p>Θεματική / Θεωρητική Εισαγωγή</p>	<p>Να γνωρίζετε τι είναι οι δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης (Ποιες δεξιότητες χρησιμοποιούνται σε ποιους ανθρώπους;) και να χρησιμοποιείτε αυτές τις δεξιότητες σε καθημερινή βάση</p>
<p>Εκτίμηση</p>	<p>Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μητέρες και οι φροντιστές βιώνουν δεξιότητες αυτοφροντίδας και τις μεταφέρουν καλύτερα στα παιδιά τους. Συλλέξτε σχόλια από τα παιδιά που έπαιξαν το παιχνίδι, καθώς και από γονείς, φροντιστές που παρατήρησαν την εμπειρία τους.</p>
<p>Συμβουλές/Πρόσθετες πληροφορίες για Εκπαιδευτές</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γνωρίστε τον εαυτό σας με Partcpants</li> <li>2. Δημιουργήστε ένα Postve and Supportve Environment</li> <li>3. Παρέχετε σαφείς οδηγίες</li> <li>4. Ενθαρρύνετε τους Reflecton και Dscusson</li> <li>5. Γιορτάστε τα επιτεύγματα</li> </ol>

## 3

## Μαρμάρινο έλασμα

θέμα	Αυτοφροντίδα
Ομάδα-στόχος (Μέγεθος ομάδας, Προφίλ Συμμετεχόντων)	Παιδιά 7-14 ετών ψυχικά προβλήματα ή σωματικά προβλήματα
Διάρκεια	30 λεπτά.
Στόχοι μάθησης	- Ανάπτυξη μεικτού κινητικού συναρτήματος - Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοφροντίδας
Παρασκευή	- Πρώτα απ' όλα, να εξηγήσετε το παιχνίδι σε φροντιστές και οικογένειες με παιδιά με αναπηρία - Οι φροντιστές και οι families καλούνται να δοκιμάσουν το παιχνίδι
Υλικά	Πολύχρωμη κιμωλία, κούκλα, οδοντόβουρτσα, παπούτσια με κορδόνια, χτένα, μουσκέτο
Ροή / Περιγραφή	- Ο εμπειρογνώμονας σχεδιάζει 6 κουδουνίσματα στρωμένα με κιμωλία στο έδαφος - Βάζει ένα όνομα αντικειμένου/εικόνα σε κάθε θεία - Από μια ορισμένη θέση, τα παιδιά καλούνται να κυλήσουν το μουσκέτο, αντίστοιχα, σε rings - Όποια και αν σταθεί το μουσκέτο, θα ζητηθεί να χρησιμοποιήσει αυτό το αντικείμενο στην κούκλα

## 3

## Μαρμάρινο ρολόΕγώηη

Απολογισμός /  
Αντανάκλαση

Στο τέλος του παιχνιδιού?

- Ήταν διασκεδαστικό αυτό το παιχνίδι;
- Ήταν πολύ ενδιαφέρον για σένα να κυλήσεις το μουσκέτο;
- Μπόρεσε το μουσκέτο να σταθεί στο ρυθμό που ήθελες;
- Μπορείτε να κάνετε μόνοι σας τα περιεχόμενα του ηηη στην καθημερινή σας ζωή;

Θεματική /  
Θεωρητική Εισαγωγή

Μπορεί να εφαρμοστεί ειδικά για παιδιά με σωματικές ικανότητες για την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και τη χρήση αυτών των δεξιοτήτων.

Εκτίμηση

Συλλέξτε σχόλια από τα παιδιά που έπαιξαν το παιχνίδι, καθώς και από γονείς, φροντιστές που παρατήρησαν την εμπειρία τους.

Συμβουλές/Πρόσθετες πληροφορίες  
για Εκπαιδευτές

1. Γνωρίστε τον εαυτό σας με Partcpants
2. Δημιουργήστε ένα Postve and Supportve Environment
3. Παρέχετε σαφείς οδηγίες
4. Ενθαρρύνετε το Reflecton και το Dscusson
- 5- Γιορτάστε τα επιτεύγματα

## 4

## συναισθηματικό μπίνγκο

Θέμα	Αυτοεκτίμηση
Ομάδα-στόχος (Μέγεθος ομάδας, Προφίλ Συμμετεχόντων)	Άνθρωποι με ψυχικούς και φροντιστές
Διάρκεια	40'-60'
Στόχοι μάθησης	<p>Συναισθηματική Επίγνωση: Τα Participants θα ενισχύσουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν και να αποκαθλώνουν τα συναισθήματά τους, τόσο από τον εαυτό τους όσο και από άλλους.</p> <p>Συναισθηματική Κατανόηση: Εξερευνώντας τις αιτίες, τα ερεθίσματα και τα αποτελέσματα των emotions, οι συμμετέχοντες θα μάθουν ότι τα emotions είναι ένα φυσικό μέρος του life και ότι μπορούν να ποικίλλουν σε ένταση και διάρκεια.</p> <p>Ανάπτυξη ενσυναίσθησης: Participants θα θετός ενσυναίσθηση μαθαίνοντας να αναγνωρίζει και να κατανοεί τα συναισθήματα που βιώνουν οι άλλοι. Θα αναπτύξουν την ικανότητα να συμπάσχουν, να βάζουν τον εαυτό τους στα παπούτσια των άλλων και να εξετάζουν τις προοπτικές και τα συναισθήματά τους. Δεξιότητες επικοινωνίας: Μέσω της αποτελεσματικής έκφρασης και περιγραφής των συναισθημάτων, οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν στην άρθρωση των δικών τους συναισθημάτων και θα εναρμονιστούν ενεργά στις συναισθηματικές εμπειρίες των άλλων.</p> <p>Self-Reflection: Τα μέλη του παντελονιού θα ασχοληθούν με τον αυτοαναστοχασμό, θα εξερευνήσουν το δικό τους συναισθηματικό τοπίο και θα συμμετάσχουν σε συμμετοχές για τη συναισθηματική τους ευημερία.</p> <p>Positive Self-Perception: Μέσω των συμμετεχόντων θα ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους και θα αναπτύξει μια μεταγενέστερη αυτοαντίληψη για τα συναισθήματα. Θα μάθουν ότι όλα τα συναισθήματα είναι ανόητα και ότι είναι σημαντικό να τα αποδεχόμαστε και να τα εκφράζουμε με υγιείς τρόπους.</p> <p>Στρατηγικές Coping: Οι συμμετέχοντες θα μάθουν αποτελεσματικούς τρόπους αντιμετώπισης των προκλήσεων και θα αναπτύξουν ένα ρεπερτόριο τεχνικών αυτοφροντίδας.</p> <p>Ενσωμάτωση και σεβασμός: Οι συμμετέχοντες θα μάθουν να εκτιμούν και να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων, δημιουργώντας ένα περιβάλλον αποδοχής και υποστήριξης.</p> <p>(Προαιρετική) Κοινωνική Αλληλεπίδραση: Τα μέλη του παντελονιού θα αναπτύξουν δεξιότητες κοινωνικού διαδικτύου εμπλέκοντας discussions και μοιράζοντας συναισθηματικές εμπειρίες με άλλους. Θα μάθουν να ακούν με ενσυναίσθηση, να προσφέρουν υποστήριξη και να εκτιμούν τα συναισθήματα των συνομηλίκων τους.</p>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κάρτες Bingo με συναισθήματα/συναισθήματα.</li> <li>- Κάρτες Emotion ή list of emotions. Μαρκαδόροι ή τσπ για να καλύψετε τα ταιριαστά τετράγωνα.</li> </ul>

## συναισθηματικό μπίνγκο

### Παρασκευή

Δημιουργήστε κάρτες bngo με 4x4 gr, κάθε τετράγωνο με διαφορετικό συναίσθημα ή συναίσθημα. Προσαρμόστε τις κάρτες με βάση τα άκρα των μερικών παντελονιών και στη συνέχεια με διαφορετικά emotons.

Ετοιμάστε ένα σετ καρτών emoton ή ένα 1st από emotons για να φωνάξετε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

### Ροή / Περιγραφή

#### Ρύθμιση παιχνιδιού:

- Distribute τις κάρτες bngo σε κάθε παίκτη και εξήγησε τους κανόνες και το αντικείμενο του παιχνιδιού.

#### Emoton Calling:

Ο φροντιστής ή ο καθορισμένος παίκτης επιλέγει τυχαία μια κάρτα emoton ή καλεί ένα emoton από το παρεχόμενο 1st. Διαβάζουν ή δείχνουν το emoton σε όλους τους παίκτες.

#### Matchng:

Οι παίκτες αναζητούν το αντίστοιχο emoton στις κάρτες τους bngo. Εάν έχουν ένα ταιριαστό emoton στην κάρτα τους, καλύπτουν ή σημειώνουν αυτό το τετράγωνο με δείκτη ή chr.

#### Bngo:

Ο πρώτος παίκτης που ολοκλήρωσε μια σειρά (οριζόντια, κατακόρυφα ή δάγωνα) και φωνάζει "Bngo!" κερδίζει τον γύρο (Εναλλακτικά, μπορείτε να παίξετε για ένα πλήρες μπλακ άουτ, όπου οι παίκτες πρέπει να καλύψουν όλα τα τετράγωνα στην κάρτα bngo).

#### Reflecton και Dscusson:

Μετά από έναν γύρο που κέρδισε, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τα emotons που ακούστηκαν και ταιριάστηκαν. Ενθαρρύνετε τους παίκτες να μοιράζονται προσωπικές εμπειρίες ή καταστάματα που σχετίζονται με τα emotons για να ενισχύσουν τη συνομιλία και την συναισθηματική κατανόηση. **Παιχνίδι**

#### Contnuaton:

Επαναφέρετε τις κάρτες bngo και συνεχίστε να παίζετε πρόσθετους γύρους, επιτρέποντας σε διαφορετικούς παίκτες να φωνάζουν emotons.

#### (Optal) Varaton:

Για να κάνετε το παιχνίδι πιο προκλητικό ή συναρπαστικό, μπορείτε να εισαγάγετε varatons όπως tmed γύρους, usng patures αντί για λέξεις ή να μοιραστείτε οι παίκτες προσωπικές εμπειρίες που σχετίζονται με τα αντίστοιχα emotons.

## 4

## Συναισθηματικό Bingo

Απολογισμός /  
Αντανάκλαση

Πραγματοποιήστε ένα ομαδικό dscussion για να αναλογιστεί την εμπειρία του παιχνιδιού και τα emotons που εξερευνήθηκαν.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, τυχόν σκέψεις ή προκλήσεις που αντιμετώπιστηκαν.

Συζητήστε τη σημασία της συναισθηματικής επίγνωσης, της ενσυναίσθησης και του ρόλου της αναγνώρισης και κατανόησης των διαφορετικών συναισθημάτων στην καθημερινή ζωή.

Θεματική /  
Θεωρητική Εισαγωγή

**Συναισθηματική Νοημοσύνη:** Παίζοντας το "Feelngs Bngo", οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν και να εξασκήσουν συναισθηματικές δεξιότητες νοημοσύνης μέσω της αναγνώρισης και του βαθμού διαφορετικών συναισθημάτων.

**Cognitve-Θεραπεία Συμπεριφοράς(CBT):** Αναζητώντας ενεργά και ταιριάζοντας τα συναισθήματα στις κάρτες bngo, οι συμμετέχοντες εμπλέκονται σε γνωστικές διαδικασίες που ενισχύουν τη συναισθηματική τους επίγνωση και προκαλούν τα γνωστικά προβλήματα.

**Πρόσωπο-Κεντρική Προσέγγιση:** Η προσαρμογή των καρτών bngo και το flexblty n gameplay καλύπτουν τις ειδικές ανάγκες και τη φήμη του Partcpants, εξασφαλίζοντας ολοκληρωμένη και συνεχή δέσμευση.Ανάπτυξη ενσυναίσθησης: Με το να συζητήσουν προσωπικές εμπειρίες που σχετίζονται με τα ταιριαστά συναισθήματα, τα partcpants μπορούν να εξασκηθούν στο να βάζουν τον εαυτό τους στα παπούτσια των άλλων, να καλλιεργούν την ενσυναίσθηση και τις δεξιότητες αντίληψης προοπτικής.

**Θεωρία Κοινωνικής Μάθησης:** Οι συμμετέχοντες μπορούν να παρατηρήσουν και να μάθουν ο ένας από τις αντιδράσεις, τις εμπειρίες και τις αποθήκες του άλλου που σχετίζονται με specfc emotons. Αυτή η διαδικασία παρατήρησης και κοινής χρήσης μπορεί να βοηθήσει στη διεύρυνση του συναισθηματικού λεξιλογίου και στην εμπάθυση της κατανόησης των συναισθημάτων.

## 4

## συναισθηματικό μπίνγκο

<p><b>Εκτίμηση</b></p>	<p><b>Σχόλια Participant:</b> Συλλέξτε σχόλια από participants σχετικά με τις εμπειρίες τους στο παιχνίδι. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω μη επίσημων συνομιλιών, ερευνών ή ερωτηματολογίων. Ρωτήστε για το επίπεδο απόλαυσης, τα αντιληπτά οφέλη και τυχόν προτάσεις για βελτίωση.</p> <p><b>Συναισθηματική επίγνωση:</b> Αξιολογήστε τον αντίκτυπο του παιχνιδιού στη συναισθηματική επίγνωση και κατανόηση των συμμετεχόντων. Παρατηρήστε εάν επιδεικνύουν αύξηση της αναγνώρισης και της έντασης των συναισθημάτων κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και ότι είναι σε θέση να εφαρμόσουν αυτές τις γνώσεις σε πραγματικούς ανθρώπους.</p> <p><b>Ανάπτυξη ενσυναίσθησης:</b> Αξιολογήστε την αποτελεσματικότητα του παιχνιδιού και καλλιεργήστε την ενσυναίσθηση μεταξύ των συμμετεχόντων. Δώστε προσοχή σε αυτό για να συνδεθείτε με τα συναισθήματα των άλλων, να δείξετε κατανόηση και να μοιραστείτε προσωπικές εμπειρίες που σχετίζονται με τα emotions που εξερευνήθηκαν στο παιχνίδι.</p> <p><b>Κοινωνική αλληλεπίδραση:</b> Αξιολογήστε την ποιότητα και το βάθος του κοινωνικού αντεράκτον μεταξύ των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Αναζητήστε αποδείξεις ενεργητικής στάσης, ενσυναίσθησης και υποστήριξης της επικοινωνίας. Το Postve Social nteracton υποδηλώνει ότι το παιχνίδι δημιουργεί ουσιαστικές συνδέσεις και ενισχύει την αίσθηση της κοινότητας.</p> <p><b>Ανατροφοδότηση Φροντιστή:</b> Ζητήστε ανατροφοδότηση από τους φροντιστές σχετικά με τις παρατηρήσεις και τις αντιλήψεις τους για τυχόν αλλαγές που έχουν παρατηρήσει στη συναισθηματική επίγνωση, την επικοινωνία και τις κοινωνικές δεξιότητες των συμμετεχόντων. Οι φροντιστές μπορούν να προσφέρουν πολύτιμες πληροφορίες για τον αντίκτυπο του παιχνιδιού στην ευεξία και την καθημερινή λειτουργία των συμμετεχόντων.</p>
<p><b>Συμβουλές/Προσθήκη</b> <b>al Πληροφορίες για</b> <b>Προπονητές</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσαρμόστε στις ατομικές ανάγκες</li> <li>• Ενθαρρύνετε το Reflecton</li> <li>• Προωθήστε την ενσυναίσθηση και την κατανόηση του Mantan a Postve Tone</li> <li>• Να είστε γεμάτοι από ώθηση</li> <li>• Ενίσχυση των Συναισθηματικών Στρατηγικών Copng</li> </ul>

## 5

## «Τόλμη ή αλήθεια»

Θέμα	Αυτοφροντίδα
Ομάδα-στόχος (Μέγεθος ομάδας, Προφίλ Συμμετεχόντων)	Το παιχνίδι έχει σχεδιαστεί για 2 - 30 ενήλικες με ψυχικά εξαρτήματα.
Διάρκεια	45 λεπτά - 1 ώρα για συμπλήρωση ts.
Στόχοι μάθησης	Το παιχνίδι απευθύνεται σε: 1. Αυξήστε τη φροντίδα του εαυτού σας. 2. Ενίσχυση σοσιαλζάτον
Παρασκευή	Ετοιμάστε έναν άνετο χώρο για τους συμμετέχοντες της Actnty. Δημιουργήστε τις κάρτες Self-care Dare ή Truth Cards. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα ερωτήματα στο "Hnts/Addtional Info for Trainers" ή να προσθέσετε τα δικά σας deas και να τα προσαρμόσετε στις ανάγκες/στόχους σας.
Υλικά	1. Α συ 2. Κάρτες "Dare" και "Truth" με διάφορες προκλήσεις και ερωτήματα 3. Ένα σημειωματάριο ή ένα φύλλο απορρόφησης για να παρακολουθείτε τις γέφυρες

## 5

## Τόλμη ή αλήθεια

### Ροή / Περιγραφή

1. Προετοιμάστε τις κάρτες "Dare" και "Truth" εκ των προτέρων (αναζητήστε τις ερωτήσεις στο "Hints/Addtional Info for Trainers") Οι κάρτες "Dare" πρέπει να περιλαμβάνουν προκλήσεις αυτοεξυπηρέτησης και οι κάρτες "Truth" πρέπει να περιλαμβάνουν σκέψεις που προκαλούν σκέψη δηλώσεις ή ερωτήματα που σχετίζονται με την ευημερία και την προσωπική ανάπτυξη.
2. Συγκεντρώστε μια ομάδα παικτών και επιλέξτε έναν συντονιστή που θα καθοδηγεί το παιχνίδι.
3. Κάθε παίκτης στρέφεται εναλλάξ για να καθορίσει εάν θα επιλέξει μια κάρτα "Dare" ή "Truth".
4. Εάν επιλέξουν μια κάρτα "Dare", πρέπει να ολοκληρώσουν την πρόκληση αυτοφροντίδας που περιγράφεται στην κάρτα. Αν ολοκληρώσουν με επιτυχία την πρόκληση, κερδίζουν 10 πόντους. Παραδείγματα προκλήσεων "Dare" θα μπορούσαν να είναι:
  - Γράψε ένα εγκάρδιο γράμμα στον εαυτό σου, τονίζοντας την αξία και την αγάπη σου για τον εαυτό σου.
  - Καλέστε κάποιον που αγαπάτε και ζητήστε του να του εξηγήσει γιατί είστε σημαντικοί για εκείνους.
5. Εάν επιλέξουν μια κάρτα «Αλήθεια», πρέπει να απαντήσουν στο ερώτημα ή τη δήλωση στην κάρτα. Συμμετέχετε με νόημα discussions ή αυτοαναστοχασμό. Αν δώσουν μια στοχαστική απάντηση, κερδίζουν 10 πόντους. Παραδείγματα ερωτήσεων/δηλώσεων "αλήθειας" θα μπορούσαν να είναι:
  - "Είναι χρήσιμη η αναζήτηση βοήθειας από ψυχολόγο για την ψυχική ευεξία; Σωστό ή Λάθος;"
  - "Ποιο είναι ένα πράγμα που εκτιμάς περισσότερο στον εαυτό σου και γιατί;"
6. Ο συντονιστής θα πρέπει να παρακολουθεί τα ποντίκια του κάθε παίκτη σε ένα φύλλο αξιολόγησης.
7. Οι παίκτες εναλλάσσονται και το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρις ότου ένας παίκτης συγκεντρώσει 200 πόντους, και γίνεται ο κάτοχος.
8. Για να ενθαρρύνετε ανοιχτά discussions και sharng, σκεφτείτε να επιτρέψετε στους παίκτες να συζητήσουν τις απαντήσεις στις κάρτες "Truth" με την ομάδα. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει μια ατμόσφαιρα υποστήριξης και ανατροφής.
9. Το παιχνίδι θα πρέπει να επικεντρώνεται στη μεταρρύθμιση και τη βελτίωση του εαυτού τους, επομένως βεβαιωθείτε ότι οι παίκτες σέβονται και αισθάνονται ο ένας τις απαντήσεις του άλλου.

## 5

## τόλμη ή αλήθεια

<p>Απολογισμός / Αντανάκλαση</p>	<p>Στο τέλος του παιχνιδιού, οι συμμετέχοντες και ο συντονιστής κάνουν έναν κύκλο για να μιλήσουν για το πώς νιώσαμε στο παιχνίδι και τι παίρνουμε.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Συνειδητοποιήσατε κάτι νέο για τον εαυτό σας ή κάποιον άλλον από την ομάδα;</li> <li>- Ποια ήταν τα συναισθήματα σας κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;</li> <li>- Κάνεις κάτι για την πρώτη φορά στο παιχνίδι "Self care Dare or Truth";</li> <li>- Ποιες πολύτιμες ιδέες ή μαθήματα θα αφαιρέσετε από αυτή την εμπειρία;</li> <li>- Σου άρεσε αυτό το παιχνίδι; Είναι το παιχνίδι που θα θέλατε να παίζετε πιο συχνά και γιατί;</li> </ul>
<p>Θεματική / Θεωρητικός Εισαγωγή</p>	<p>Στο τέλος του παιχνιδιού ts orthonal, ο συντονιστής θα μπορούσε να δώσει πληροφορίες σχετικά με τη φροντίδα του εαυτού μας και τους τρόπους που δείχνουμε μέσα από το παιχνίδι που ενισχύουν την αυτοφροντίδα.</p>
<p>Εκτίμηση</p>	<p>Περιλαμβάνεται στον προβληματισμό.</p>
<p>Συμβουλές/Additio nal Πληροφορίες για Προπονητές</p>	<p>Dare Questons:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τολμήστε: Καλέστε ή στείλτε μήνυμα σε ένα στενό φίλο ή μέλος της οικογένειας και εκφράστε την εκτίμησή σας για την υποστήριξή σας στη ζωή σας.</li> <li>2. Τολμήστε: Γράψτε τρία πράγματα που αγαπάτε στον εαυτό σας και μοιραστείτε τα με την ομάδα</li> <li>3. Τολμήστε: Δοκιμάστε μια άσκηση χαλάρωσης ή μια τεχνική βαθιάς αναπνοής και περιγράψτε πώς νιώθετε μετά</li> <li>4. Τολμήστε: Μοιραστείτε μια προσωπική πρόκληση που έχετε ξεπεράσει και εξηγήστε πώς σας έκανε πιο δυνατό.</li> <li>5. Τολμήστε: Δημιουργήστε μια αγάπη για τον εαυτό σας και μοιραστείτε με την ομάδα</li> </ol> <p>Ερωτήματα Αλήθειας:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αλήθεια: Είναι αλήθεια ότι η επικοινωνία με έναν ψυχολόγο ή σύμβουλο μπορεί να είναι χρήσιμη για τη διαχείριση θεμάτων ψυχικής υγείας; Εξηγήστε την άποψή σας.</li> <li>2. Αλήθεια: Πιστεύετε ότι η αυτοφροντίδα είναι απαραίτητη για την καλή ψυχική υγεία; γιατί ή γιατί όχι</li> <li>3. Αλήθεια: Συζητήστε έναν μύθο ή μια msconception σχετικά με την ψυχική υγεία που θα θέλατε να dspel.</li> <li>4. Αλήθεια: Είναι αλήθεια ότι η εξάσκηση της νοοτροπίας μπορεί να βελτιώσει την ψυχική υγεία; μοιραστείτε τις σκέψεις σας</li> <li>5. Αλήθεια: Μπορείτε να αναφέρετε ένα διάσημο πρόσωπο που έχει συζητήσει ανοιχτά τις προκλήσεις της ψυχικής υγείας και πώς σας ενημέρωσε;</li> </ol>



ΜΕΡΟΣ 20



ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΨΗΦΙΑΚΗ  
ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

## 1

## ΤΙ ΑΓΑΠΩ ΣΕ ΕΜΕΝΑ

Θέμα	ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ, ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ
Ομάδα-στόχος (Μέγεθος ομάδας, Προφίλ Συμμετεχόντων)	Φροντιστές και παιδιά με ειδικές ανάγκες.
Διάρκεια	1H 30M
Στόχοι μάθησης	<p>Η δημιουργία ενός avatar με ένα παιδί με έναν ικανό τρόπο είναι ένας υπέροχος τρόπος για να τονώσετε την αυτοεκτίμησή σας, να ενθαρρύνετε την αυτοέκφραση και να προωθήσετε τη δημιουργικότητα. Τους επιτρέπει να έχουν έναν χαρακτήρα που τους αντιπροσωπεύει και να βιώνουν μοναδικές εμπειρίες στον κόσμο του magneton και του παιχνιδιού.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΤΕ ΤΗΝ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥΣ,</li> <li>- ΑΜΕΣΩ ΣΕ ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ,</li> <li>- ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ ΤΗΝ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ,</li> <li>- ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ, ΑΥΞΗΣΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑΣ.</li> </ul>
Υλικά	Η/Υ (LAPTOP), ΣΥΝΔΕΣΗ INTERNET, ΕΚΤΥΠΩΤΗΣ, ΜΟΛΥΒΙΑ, ΧΑΡΤΙ.

## ΤΙ ΑΓΑΠΩ ΣΕ ΕΜΕΝΑ

### Ροή / Περιγραφή

#### 1. Συμβουλευτείτε το παιδί:

Ξεκινήστε μιλώντας στο παιδί και εμπλέκοντάς το στη διαδικασία. Ρωτήστε τους ερωτήσεις σχετικά με το πώς θα ήθελαν να φαίνεται το avatar, ποια χαρακτηριστικά ή αξεσουάρ θέλουν και τι προσωπικότητα ή χαρακτήρες θα πρέπει να έχει το avatar. 2.Επιλέξτε μια πλατφόρμα ή ένα μέσο:

Αυτό θα μπορούσε να είναι ένα εργαλείο δημιουργίας avatar digital, ένα λογισμικό σχεδίασης ή πτυσσόμενου λογισμικού, ή ακόμα και η παραδοσιακή τέχνη που παρέχει χαρτί, μαρκαδόρους και χρωματιστά μολύβια. Επιλέξτε ένα μέσο με το οποίο το παιδί είναι άνετο.

#### 3.Επιλέξτε φυσικούς χαρακτήρες:

Εργαστείτε με το child για να επιλέξετε φυσικούς χαρακτήρες για το avatar. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν χαρακτηριστικά όπως το χρώμα, το χρώμα των ματιών, τον τόνο του δέρματος, τα χαρακτηριστικά του προσώπου και τα ρούχα. Ενθαρρύνετε το παιδί να είναι δημιουργικό και να εκφράζεται ελεύθερα.

#### 4.Ενσωματώστε το Disability Representation:

ή για παράδειγμα, εάν το παιδί χρησιμοποιεί αναπηρικό καροτσάκι, βεβαιωθείτε ότι το avatar έχει αναπηρικό καροτσάκι ή εάν το παιδί χρησιμοποιεί ακρόαση διαφημίσεων, συμπεριλάβετε τα στα αυτιά του avatar.

#### 5.Προσθέστε αξεσουάρ και στηρίγματα:

Αφήστε το παιδί να προσθέσει αξεσουάρ ή στηρίγματα στο avatar για να αντικατοπτρίζει τα ενδιαφέροντά του ή τις ασχολίες του. Αυτό μπορεί να είναι ένα μουσικό όργανο, ένα κατοικίδιο ή οποιοδήποτε άλλο στοιχείο που αντιπροσωπεύει κάτι που απολαμβάνει το παιδί.

#### 6. Επιλέξτε μια προσωπικότητα:

Συζητήστε με το παιδί τι είδους προσωπικότητα ή χαρακτήρες θέλουν να έχει το avatar. Είναι ο υπερήρωας, ένας τυχοδιώκτης, ένα άρωμα ή ένας φιλικός χαρακτήρας; Ενθαρρύνετε το παιδί να σκέφτεται τις ιδιότητες που θαυμάζει ή θέλει να ενσαρκώσει το avatar.

#### 7. Σχεδιάστε το Περιβάλλον:

Σκεφτείτε να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον ή φόντο για το avatar. Αυτό μπορεί να είναι ένα μαγικό δάσος, μια μελλοντική πόλη ή οποιαδήποτε ρύθμιση που βρίσκει το παιδί. Το περιβάλλον μπορεί να βοηθήσει το παιδί να εμπλακεί σε μεγάλο παιχνίδι.

#### 8.Ενεργοποιήστε τη διαδικασία δημιουργίας:

Δημιουργήστε το avatar μαζί με το child, είτε μέσω σχεδίασης, είτε μέσω εργαλείων digital, είτε crafting με φυσικά υλικά. Αυτή η διαδικασία συνεργασίας μπορεί να είναι μια δεσμευτική εμπειρία.

#### 9. Ονομάστε το Avatar:

Ζητήστε από το παιδί να βρει ένα όνομα για το avatar του. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία μιας ισχυρότερης σύνδεσης μεταξύ του παιδιού και του δημιουργού.

#### 10. Γιορτάστε και ενθαρρύνετε το παιχνίδι:

Μόλις δημιουργηθεί το avatar, γιορτάστε τη δημιουργικότητα του παιδιού και ενθαρρύνετέ το να εμπλακεί σε μεγάλο παιχνίδι με τον νέο χαρακτήρα του. Το avatar μπορεί να γίνει μέρος της αφήγησης, των παιχνιδιών και διάφορων ενεργειών.

#### 11.Ενημέρωση και εξέλιξη:

Να θυμάστε ότι το avatar μπορεί να εξελιχθεί με την πάροδο του χρόνου καθώς αλλάζουν τα ενδιαφέροντα και οι προτιμήσεις του παιδιού. Να είστε ανοιχτοί στο revsing και στην ενημέρωση του avatar καθώς το παιδί μεγαλώνει.

#### 12. Εκτυπώστε το avatar και κρεμάστε ένα μέρος όπου μπορεί να δει συχνά.

## 1

## ΤΙ ΑΓΑΠΩ ΣΕ ΕΜΕΝΑ

Απολογισμός /  
Αντανάκλαση

1. Πώς μπορούμε να ενδυναμώσουμε τα παιδιά και να τα βοηθήσουμε να νιώσουν σαν τους καταπληκτικούς ανθρώπους που γνωρίζουμε ότι είναι;
2. Ποια είναι τα δυνατά σημεία του παιδιού μου;  
Το avatar σας κάνει να θυμάστε καθημερινά το παιδί σας ποια είναι τα δυνατά σημεία και πόσο καταπληκτικά είναι.

Θεματική /  
Θεωρητική Εισαγωγή

Γίνε ο μεγαλύτερος θαυμαστής σου! Για να ενισχύσουμε την αυτοεκτίμηση, πρέπει να μάθουμε στα παιδιά μας πώς να είναι ο μεγαλύτερος θαυμαστής τους. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να επικεντρωθούν στα ables που έχουν.

Όταν η αυτοεκτίμηση είναι χαμηλή, είναι εύκολο να ξεχάσεις πόσο σπουδαίο άτομο είναι το παιδί σου και τις δεξιότητες και τα ταλέντα που διαθέτει.

Συμβουλές/Πρόσθετες πληροφορίες  
για Εκπαιδευτές

Ζητήστε από όλα τα μέλη να δημιουργήσουν μια περσόνα και να κρεμάσουν το σπίτι.

## 2 ΤΗΛΕΦΩΝΟ GartiC

Θέμα	Begnner Dgtal Skills & Team-Buldng
Ομάδα-στόχος (Μέγεθος ομάδας, Προφίλ Συμμετεχόντων)	<p>Το παιχνίδι έχει σχεδιαστεί για μια ομάδα τουλάχιστον 4 μελών.</p> <p>Ηλικία: άνω των 10 ετών</p> <p>Ιδανικά: λίγη ψυχική δυσκολία και πάνω. Όλα τα μέλη θα πρέπει να μπορούν να χρησιμοποιούν τα χέρια τους για να λαχανιάζουν</p>
Διάρκεια	Από 15 λεπτά έως 1 ώρα
Στόχοι μάθησης	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Socialzng (ομαδικό συγκρότημα)</li> <li>- Wrtnng και σχεδίαση σε smartphone</li> <li>- Δημιουργία σύνδεσης στο Διαδίκτυο</li> <li>- Χρήση προγράμματος περιήγησης στο Διαδίκτυο / πρόσβαση σε Ιστότοπο</li> <li>- Αποστολή και λήψη μηνυμάτων (στην περίπτωση το nνte lnk)</li> </ul>
Παρασκευή	<p>Δεν χρειάζεται πολλή προετοιμασία. Το παιχνίδι χρειάζεται ένα ήσυχο δωμάτιο με αρ nterruptons, μοιράζετε χαρακτήρες για να περνάνε όλοι άνετα.</p> <p>ΑΝ τα partcprants δεν έχουν σύνδεση στο διαδίκτυο, θα πρέπει να παρέχεται από το Facltator.</p>
Υλικά	<p>Κάθε partcprant χρειάζεται ένα smartphone, διαφορετικά το παιχνίδι δεν μπορεί να παιχτεί.</p> <p>Σύνδεση στο Διαδίκτυο</p>

## 2

## ΤΗΛΕΦΩΝΟ GartiC

## Ροή / Περιγραφή

## Οδηγίες:

- Πάρτε όλοι το smartphone σας, συνδεθείτε στο διαδίκτυο και ανοίξτε το πρόγραμμα περιήγησής σας
- Μεταβείτε στη διεύθυνση <https://gartcphone.com/>, πληκτρολογήστε το όνομά σας και πατήστε Έναρξη

## Facilitator:

- Κάντε κλικ στο Invtε και στείλτε το nvstaton Ink σε όλα τα partcpants.
- Wat για όλους να join και πατήστε Έναρξη

- Η εργασία είναι απλή: γράψτε μια λέξη, μια έννοια, οτιδήποτε. Το δεύτερο άτομο θα πρέπει να σχεδιάσει τη λέξη / την ιδέα σας. Το τρίτο άτομο θα πρέπει να περιγράψει το σχέδιο με μια λέξη/έννοια. Το επόμενο άτομο θα ζωγραφίσει τη δεύτερη λέξη. Και συνεχίζεται και συνεχίζεται.

- Κάθε γύρος έχει ένα timer που υποδεικνύεται από τον υπολογιστή. Στο τέλος κάθε γύρου θα μπορείτε να δείτε κάθε λέξη και κάθε επόμενο σχέδιο. Μέσα από αυτά θα μπορείτε να δείτε πώς αλλάζουν οι θάνατοι και πώς ερμηνεύονται τα πράγματα.

Απολογισμός /  
Αντανάκλαση

Ο άνθρωπος είναι αυτός του εργαλείου για να καταλάβει πώς ερμηνεύονται οι θάνατοι από διαφορετικούς ανθρώπους, πώς ερμηνεύονται εύκολα τα προφανή πράγματα και πώς να επικοινωνεί καθαρά με τους άλλους. Αυτό που είναι προφανές σε εσάς μπορεί να μην είναι εμφανές σε άλλους ανθρώπους.

Κάντε ένα circle και συζητήστε το Actvty:

- Υπάρχει πρόβλημα με τη χρήση του τηλεφώνου;
- Παρατήρησες ένα μοτίβο dstortion;
- Γιατί νομίζεις ότι δεν κατάλαβαν το σχέδιό σου;

- Πώς θα σχεδιάζατε την ίδια εικόνα που έπρεπε να επαναλάβετε;

Και τα λοιπά.



ΜΕΡΟΣ-3



ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΨΗΦΙΑΚΗ  
ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ

## ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ-ΧΟΡΟΣ!

Θέμα	Ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης
Στόχος Ομάδα	Άτομα με νοητικές αναπηρίες και οι φροντιστές τους
Διάρκεια	30' - 50'
Μάθηση Στόχοι	<p>Αναγνώριση Συναισθημάτων: Οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν και να αναγνωρίζουν διαφορετικά συναισθήματα συνδέοντάς τα με συγκεκριμένα τραγούδια και κινήσεις, αυξάνοντας επομένως τη συναισθηματική τους νοημοσύνη και κατανόησή τους.</p> <p>Αυτοέκφραση: Το παιχνίδι ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μέσω της κίνησης και του χορού, έτσι ώστε να ενισχύσουν τις δεξιότητές τους στην αυτοέκφραση και να μάθουν να επικοινωνούν τα συναισθήματά τους μη λεκτικά.</p> <p>Επίγνωση και έλεγχος του σώματος: Οι συμμετέχοντες μπορούν να μάθουν να κατανοούν πώς κινείται το σώμα τους, αναπτύσσουν συντονισμό και αποκτούν μια αίσθηση αυτοπεποίθησης και κυριαρχίας στις φυσικές τους ικανότητες.</p> <p>Αυτοπεποίθηση: Μέσω του παιχνιδιού, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να εκφραστούν ελεύθερα και να λάβουν θετική ανατροφοδότηση για τις μοναδικές τους κινήσεις, που τους βοηθά να μάθουν πώς να εκτιμούν την ατομικότητά τους και να αισθάνονται άνετα να μοιράζονται τις εκφράσεις τους.</p> <p>Αυτοστοχασμός: Οι συζητήσεις μετά από κάθε χορό επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τα συναισθήματά τους, τη σύνδεση μεταξύ κίνησης και συναισθημάτων και πώς ένωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.</p> <p>Δημιουργικότητα: Το παιχνίδι ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να είναι δημιουργικοί στις κινητικές ερμηνείες διαφορετικών συναισθημάτων. Αυτό ενισχύει τη φανταστική σκέψη και διευρύνει το φάσμα των εκφραστικών δυνατοτήτων τους.</p> <p>Διασκέδαση: Ο πρωταρχικός στόχος του παιχνιδιού είναι να προσφέρει μια ευχάριστη εμπειρία στους συμμετέχοντες.</p> <p>(Προαιρετικό) Κοινωνική αλληλεπίδραση: Αν παίζεται με άλλους, το παιχνίδι παρέχει ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση και σύνδεση. Οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες, τις παρατηρήσεις τους και να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον σε ένα θετικό και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον.</p>
Παρασκευή	<p>Καθαρίστε έναν καθορισμένο χώρο στο σπίτι σας και βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλής και ότι παρέχει αρκετό ελεύθερο χώρο για τα άτομα να εκφραστούν μέσω του χορού. Φτιάξτε μια λίστα αναπαραγωγής με αισιόδοξα και ζωηρά τραγούδια που αντιπροσωπεύουν διαφορετικά συναισθήματα. Σκεφτείτε να επιλέξετε μουσική από διάφορα είδη για να καλύψετε διαφορετικές προτιμήσεις και να δημιουργήσετε μια διαφορετική εμπειρία. Λάβετε υπόψη ότι η μουσική πρέπει να είναι κατάλληλη για την ηλικία και το πολιτισμικό υπόβαθρο των συμμετεχόντων. Δημιουργήστε μια λίστα με συναισθήματα που θέλετε να εξερευνήσετε κατά τη διάρκεια του χορού και αντιστοιχίστε κάθε συναίσθημα με ένα συγκεκριμένο τραγούδι από τη λίστα αναπαραγωγής σας. Σκεφτείτε να συμπεριλάβετε μια σειρά από συναισθήματα για να προσφέρετε μια ολοκληρωμένη εμπειρία. Ακούστε κάθε τραγούδι στη λίστα αναπαραγωγής σας για να εξοικειωθείτε με αυτό και σημειώστε τυχόν συγκεκριμένα στοιχεία του που ευθυγραμμίζονται με το σχετικό συναίσθημα. Κατανοήστε τα επιθυμητά αποτελέσματα και τις δεξιότητες που θέλετε να προωθήσετε μέσω της δραστηριότητας, ώστε να καθοδηγείτε αποτελεσματικά τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Σκεφτείτε πώς θα διευκολύνετε τις συζητήσεις και τους προβληματισμούς μετά από κάθε χορό. Προετοιμάστε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου για να ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με τα συναισθήματα που εξερεύνησαν και τις κινήσεις που έκαναν.</p>

## 1

## ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ-ΧΟΡΟΣ!

## Υλικά

- Μια συσκευή για την αναπαραγωγή της μουσικής (smartphone, tablet, υπολογιστής).
- Ηχεία για ενίσχυση του ήχου (αν χρειάζεται).
- Μια λίστα αναπαραγωγής τραγουδιών που αντιπροσωπεύουν διαφορετικά συναισθήματα (χρησιμοποιήστε μια υπηρεσία ροής μουσικής ή προετοιμάστε μια επιλογή μουσικής εκ των προτέρων).

Ροή /  
Περιγραφή**1. Προετοιμάστε το χώρο**

- Καθαρίστε μια καθορισμένη περιοχή στο σπίτι σας για τη δραστηριότητα.
- Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος είναι ασφαλής και παρέχει αρκετό χώρο στους συμμετέχοντες να κινούνται ελεύθερα.
- Τακτοποιήστε τυχόν προαιρετικά οπτικά βοηθήματα, στηρίγματα ή βελτιώσεις χώρου για να δημιουργήσετε ένα φιλόξενο και ελκυστικό περιβάλλον.

**2. Συγκεντρώστε τους Συμμετέχοντες και Εισαγωγή**

- Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες στον καθορισμένο χώρο.
- Εισαγάγετε τη δραστηριότητα, εξηγώντας ότι σκοπός είναι να εξερευνήσετε διαφορετικά συναισθήματα μέσω της κίνησης και του χορού.

**3. Emotion Εισαγωγή**

- Εισαγάγετε την έννοια των διαφορετικών συναισθημάτων και εξηγήστε ότι κάθε συναίσθημα θα συνδέεται με ένα συγκεκριμένο τραγούδι.
- Δώστε μια σύντομη περιγραφή των συναισθημάτων που θα εξερευνήσετε.

**4. Ζέσταμα**

- Ξεκινήστε με μια σύντομη προθέρμανση για να προετοιμάσετε τους συμμετέχοντες για κίνηση.
- Οδηγήστε τους με απλές ασκήσεις διατάσεων για την προώθηση της ευελιξίας και την πρόληψη τραυματισμών.

**5. Εξερεύνηση συναισθημάτων**

- Παίξτε το πρώτο τραγούδι που σχετίζεται με ένα συγκεκριμένο συναίσθημα.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εκφράσουν ελεύθερα αυτό το συναίσθημα μέσω των κινήσεών τους.
- Δείξτε διαφορετικούς τρόπους κίνησης, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν τις δικές τους μοναδικές ερμηνείες του συναισθήματος.

**6. Transition και New Emotion**

- Μετά από κάθε τραγούδι, ανακοινώστε το επόμενο συναίσθημα και παίξτε το σχετικό τραγούδι.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αλλάξουν τις κινήσεις τους και να εκφράσουν το νέο συναίσθημα μέσω του χορού.
- Επιτρέψτε τους να εξερευνήσουν ελεύθερα τις δικές τους ερμηνείες, παραμένοντας στο συνολικό θέμα των συναισθημάτων.

**7. Ιδιαιτήματα Ελεύθερου Χορού**

- Διασκορπίστε τα τραγούδια που σχετίζονται με το συναίσθημα με διαστήματα ελεύθερου χορού.
- Κατά τη διάρκεια αυτών των διαστημάτων, οι συμμετέχοντες μπορούν να κινούνται και να χορεύουν χωρίς να εστιάζουν σε ένα συγκεκριμένο συναίσθημα.
- Ενθαρρύνετε τους να εκφράζονται ελεύθερα και να απολαμβάνουν τη μουσική.

**8. Διαφορετικά συναισθήματα και μουσική**

- Συνεχίστε να παίζετε διαφορετικά τραγούδια που σχετίζονται με συναισθήματα, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν μια σειρά συναισθημάτων μέσω της κίνησης.
- Προσφέρετε παραλλαγές στο ρυθμό, το είδος και την ένταση της μουσικής για να προσφέρετε μια διαφορετική εμπειρία.

**9. Συμπέρασμα και προβληματισμός**

- Ολοκληρώστε το χορευτικό πάρτι συγκεντρώνοντας όλους σε έναν τελευταίο κύκλο.
- Αναλογιστείτε τη συνολική εμπειρία, δίνοντας έμφαση στη χαρά της αυτοέκφρασης και τη θετική επίδραση της κίνησης και του χορού στα συναισθήματα.
- Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τυχόν ιδέες ή συναισθήματα που βίωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

## 1

## CONFID-DANCE!

Απολογισμός /  
Αντανάκλαση

1. Σχηματίστε έναν κύκλο με όλους τους συμμετέχοντες, δημιουργώντας έναν χώρο ανοιχτής επικοινωνίας και ενεργητικής ακρόασης.
2. Ξεκινήστε την ενημέρωση ζητώντας από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με τα διαφορετικά συναισθήματα που εξερεύνησαν κατά τη διάρκεια του χορού. Ενθαρρύνετε τα να περιγράψουν τις εμπειρίες τους και τυχόν γνώσεις που απέκτησαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
3. Διευκολύνετε μια συζήτηση για το πώς οι συμμετέχοντες συνδέσαν τις κινήσεις τους με συγκεκριμένα συναισθήματα. Κάντε ερωτήσεις όπως: «Πώς εκφράσατε τη χαρά ή τον ενθουσιασμό σας μέσα από το χορό σας;» / "Σου ήταν δύσκολο να μεταφέρεις ένα συγκεκριμένο συναίσθημα μέσω της κίνησης; Πώς το ξεπέρασες;"
4. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν προσωπικές στιγμές ή στιγμές που απόλαυσαν κατά τη διάρκεια του χορευτικού πάρτι. Ενθαρρύνετε τα να μιλήσουν για συγκεκριμένες κινήσεις, τραγούδια ή συναισθήματα που τους ξεχώρισαν. 5. Προτρέψτε μια συζήτηση σχετικά με το πώς ένιωσαν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια και μετά το χορευτικό πάρτι. Κάντε ερωτήσεις όπως: «Αισθανθήκατε περισσότερο συνδεδεμένοι με τα συναισθήματά σας μέσω της κίνησης;» / "Πώς σας έκανε να νιώσετε η έκφραση διαφορετικών συναισθημάτων μέσω του χορού;"
6. Συζητήστε πώς η δραστηριότητα προώθησε την αυτοέκφραση και τον αντίκτυπό της στην αυτοεκτίμηση των συμμετεχόντων. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν αν η δραστηριότητα τους βοήθησε να αισθάνονται πιο σίγουροι ή συνδεδεμένοι με τις μοναδικές εκφράσεις τους.
7. (Προαιρετικό) Τονίστε τη σημασία της υποστήριξης και εκτίμησης των προσπαθειών και των κινήσεων του άλλου. Συζητήστε το θετικό περιβάλλον που δημιουργήθηκε κατά τη διάρκεια του χορευτικού πάρτι και πώς συνέβαλε στην εμπειρία του καθενός.
8. Εκφράστε ευγνωμοσύνη στους συμμετέχοντες για την ενεργό συμμετοχή τους και την προθυμία τους να εξερευνήσουν τα συναισθήματά τους μέσω της κίνησης. Ενθαρρύνετε τα να εκτιμούν τον εαυτό τους και ο ένας τον άλλον για τη συνεισφορά τους.

Θεματική /  
Θεωρητικός  
Εισαγωγή

- Εκφραστική Θεραπεία Τεχνών: Συμμετέχοντας σε εκφραστική κίνηση, οι συμμετέχοντες μπορούν να αξιοποιήσουν τα εσωτερικά τους συναισθήματα, να απελευθερώσουν την ένταση και να αποκτήσουν μια αίσθηση αυτοδυναμίας.
- Αισθητηριακή Ολοκλήρωση: Με τη συμμετοχή σε σκόπιμη κίνηση, οι συμμετέχοντες μπορούν να ενσωματώσουν αισθητηριακές πληροφορίες, να ενισχύσουν την επίγνωση του σώματος και να αναπτύξουν δεξιότητες αυτορρύθμισης.
- Ενσωματωμένη Γνώση: Μέσω της ενσωματωμένης κίνησης, οι συμμετέχοντες μπορούν να δημιουργήσουν μια άμεση σύνδεση μεταξύ των φυσικών τους ενεργειών και των συναισθηματικών καταστάσεων, ενισχύοντας την αυτογνωσία και την αυτοέκφραση.
- Θεωρία Αυτοκαθορισμού: Αυτό το εργαλείο παρέχει ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν τα συναισθήματά τους, να εκφραστούν αυτόνομα και να αναπτύξουν μια αίσθηση ικανότητας στις κινητικές τους ικανότητες.
- Θετική Ψυχολογία: Συμμετέχοντας σε χαρούμενες και εκφραστικές κινήσεις, οι συμμετέχοντες μπορούν να βιώσουν θετικά συναισθήματα και να αναπτύξουν ανθεκτικότητα, ενισχύοντας μια συνολική θετική νοοτροπία και αυτοεκτίμηση.
- Προσωποκεντρική Προσέγγιση: Το εργαλείο προωθεί ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα, ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση και την αποδοχή του εαυτού τους. (Προαιρετική) Θεωρία Κοινωνικής Μάθησης: Παρατηρώντας τις κινήσεις και τις εκφράσεις των άλλων κατά τη διάρκεια του χορευτικού πάρτι, οι συμμετέχοντες μπορούν να μάθουν νέους τρόπους έκφρασης συναισθημάτων και να αναπτύξουν την αίσθηση του ανήκειν και της σύνδεσης μέσω κοινών εμπειριών.

## 1

## CONFIDANCE!

## Εκτίμηση

**Αξιολόγηση Παρατήρησης:** Οι φροντιστές και οι συντονιστές μπορούν να παρατηρήσουν τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια των συνεδριών χορευτικού πάρτι για να αξιολογήσουν τη δέσμευσή τους, την ενεργό συμμετοχή και τη συνολική τους απόλαυση. Μπορούν να σημειώσουν τυχόν αλλαγές στη γλώσσα του σώματος, τις εκφράσεις του προσώπου και τα επίπεδα ενέργειας των συμμετεχόντων καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.

**Μέτρα αυτοαναφοράς:** Ερωτηματολόγια ή έρευνες αυτοαναφοράς μπορούν να χορηγηθούν στους συμμετέχοντες πριν και μετά τη συμμετοχή στο εργαλείο. Αυτά τα μέτρα μπορούν να αξιολογήσουν την αυτοεκτίμηση, τη συναισθηματική ευεξία και την αντίληψη των συμμετεχόντων για την ικανότητά τους να εκφράζουν τα συναισθήματα μέσω της κίνησης.

**Σχόλια Φροντιστή:** Οι φροντιστές ή τα μέλη της οικογένειας μπορούν να παρέχουν ανατροφοδότηση για τυχόν παρατηρούμενες αλλαγές στην αυτοεκτίμηση, τη συναισθηματική έκφραση ή τη συνολική ευημερία των συμμετεχόντων εκτός των συνεδριών χορού. Μπορούν να μοιραστούν τις παρατηρήσεις, τις εμπειρίες τους και τυχόν θετικές επιπτώσεις που έχουν παρατηρήσει στην καθημερινή ζωή των συμμετεχόντων.

**(Προαιρετικές) Ομαδικές συζητήσεις και προβληματισμός:** Η συμμετοχή των συμμετεχόντων σε ομαδικές συζητήσεις και στοχαστικές συνεδρίες μετά από κάθε συνεδρία χορευτικού πάρτι τους επιτρέπει να εκφράσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους. Αυτή η ποιοτική ανατροφοδότηση μπορεί να παρέχει πληροφορίες για τα αντιληπτά οφέλη του εργαλείου και την εκτίμηση των συμμετεχόντων για τον αντίκτυπό του στην αυτοεκτίμηση και τη συναισθηματική τους ευεξία.

**Μακροπρόθεσμη παρακολούθηση:** Η διεξαγωγή αξιολογήσεων παρακολούθησης σε τακτά χρονικά διαστήματα μετά την ολοκλήρωση των συνεδριών χορού μπορεί να παρέχει πληροφορίες για τη βιωσιμότητα των επιπτώσεων του εργαλείου στην αυτοεκτίμηση των συμμετεχόντων. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την εκ νέου χορήγηση μέτρων αυτοαναφοράς ή τη διεξαγωγή συνεντεύξεων για τη διερεύνηση τυχόν μακροπρόθεσμων αλλαγών ή συνεχιζόμενων οφελών.

Συμβουλές/Additio  
nal Πληροφορίες για  
Προπονητές

Προσαρμόστε τις κινήσεις και τις οδηγίες για να προσαρμόσετε τις ικανότητες των συμμετεχόντων. Παρέχετε σαφείς και συνοπτικές οδηγίες χρησιμοποιώντας απλή γλώσσα και οπτικές ενδείξεις όπως απαιτείται. Προσφέρετε παραλλαγές ή εναλλακτικές λύσεις για κινήσεις για να διασφαλίσετε ότι όλοι μπορούν να συμμετέχουν ενεργά και να βιώνουν την επιτυχία.

Προσφέρετε συχνή ενθάρρυνση και θετική ενίσχυση σε όλη τη δραστηριότητα. Αναγνωρίστε τις προσπάθειες των συμμετεχόντων, γιορτάστε τα επιτεύγματά τους και παρέχετε συγκεκριμένα σχόλια για τις κινήσεις και τις εκφράσεις τους. Αυτό θα ενισχύσει το κίνητρό τους.

Να είστε έτοιμοι να προσφέρετε εξατομικευμένη υποστήριξη με βάση τις μοναδικές ανάγκες κάθε συμμετέχοντα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την παροχή σωματικής βοήθειας, πρόσθετες λεκτικές ενδείξεις ή εξατομικευμένες τροποποιήσεις για να διασφαλιστεί ότι όλοι μπορούν να ασχοληθούν πλήρως και να απολαύσουν τη δραστηριότητα.

(Για ομαδική εφαρμογή) Δημιουργήστε ένα ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες νιώθουν άνετα να εκφραστούν χωρίς φόβο κρίσης. Δώστε έμφαση στον σεβασμό, την αποδοχή και τη συμμετοχή μεταξύ όλων των συμμετεχόντων, καλλιεργώντας μια θετική και υποστηρικτική ατμόσφαιρα.

Λίστα συναισθημάτων:

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. Ευτυχία      | 14. Τύψεις       |
| 2. Θλίψη        | 15. Ευγνωμοσύνη  |
| 3. Θυμός        | 16. Φθόνος       |
| 4. Φόβος        | 17. Ζήλια        |
| 5. Έκπληξη      | 18. Ελπίδα       |
| 6. Αηδία        | 19. Περηφάνεια   |
| 7. Αγάπη        | 20. Μοναξιά      |
| 8. Χαρά         | 21. Εναυαίασθηση |
| 9. Ενθουσιασμός | 22. Συμπάθεια    |
| 10. Άγχος       | 23. Συμπόνια     |
| 11. Ικανοποίηση | 24. Σύγχυση      |
| 12. Ενοχές      |                  |
| 13. Ντροπή      |                  |

## 2

## Η νύχτα στην κοινωνία

Θέμα	Αυτοεκτίμηση & Συνεργασία
Στόχος Ομάδα (Μέγεθος ομάδας, Συμμέτοχος Προφίλ του)	- Μέγεθος ομάδας: Σχεδιασμένο για 10-15 ενήλικες με νοητικές αναπηρίες. Συνιστάται για οικογένειες
Διάρκεια	45 λεπτά- 1 ώρα για την ολοκλήρωσή του.
Μάθηση Στόχοι	Το παιχνίδι έχει ως στόχο: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αυξήστε την αυτοεκτίμηση.</li> <li>2. Ενισχύστε τη συνεργασία.</li> <li>3. Ενισχύστε την κοινωνικοποίηση.</li> <li>4. Παιχνίδι του στιγματισμού στην κοινωνία</li> </ol>
Παρασκευή	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Προετοιμάστε το χώρο του παιχνιδιού με 10-15 καρτέκλες.</li> <li>2. Θα χρειαστείτε μια τυπική τράπουλα.</li> <li>3. Δημιουργήστε 5 απλές κάρτες χαρακτήρων που αντιπροσωπεύουν τους «απλούς πολίτες» (π.χ., 8 από καρδιές, 2 από τρίφυλλα, 9 από καλάμια, 10 από καρότσια, 4 από καρδιές).</li> <li>4. Συμπεριλάβετε 2 κάρτες χαρακτήρων ως "μάγισσες" (π.χ., η βασίλισσα της καρδιάς ως η κόκκινη μάγισσα και η βασίλισσα του τριφυλλίου ως η μαύρη μάγισσα).</li> <li>5. Προσθέστε 1 κάρτα χαρακτήρα ως «ψυχολόγος» (π.χ. βασιλιάς της κόκκινης καρδιάς).</li> <li>6. Συμπεριλάβετε 1 κάρτα χαρακτήρα ως «ψυχίατρο» (π.χ. μαύρο τρίφυλλο γρύλο). Τέλος, χρησιμοποιήστε 1 κάρτα χαρακτήρα ως «στίγμα» (π.χ. άσσος καρδιάς).</li> </ol>
Υλικά	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Παιγνιόχαρτο</li> <li>2. 10-15 καρτέκλες</li> </ol>
Ροή / Περιγραφή	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εισαγωγή: Ο συντονιστής ξεκινά εξηγώντας την ιστορία και τους κανόνες του παιχνιδιού. Οι συμμετέχοντες βρίσκονται σε μια κοινωνία τη νύχτα, ο καθένας με μοναδικές δυνάμεις που αντιπροσωπεύονται από τραπουλόχαρτα. Ωστόσο, κανείς δεν γνωρίζει ο ένας τους χαρακτήρες του άλλου. 2. Ανάθεση χαρακτήρων: Τα τραπουλόχαρτα διανέμονται τυχαία στους συμμετέχοντες, κρατώντας τους χαρακτήρες τους μυστικούς. Υπάρχει ένας ψυχολόγος που μπορεί να εκφράσει θετικά πράγματα, ένας ψυχίατρος που βοηθά τον ψυχολόγο και δύο μάγισσες (η κόκκινη μάγισσα και η μαύρη μάγισσα) που εργάζονται με το στίγμα.</li> <li>3. Πρώτος Γύρος: Οι συμμετέχοντες κλείνουν τα μάτια τους. Ο συντονιστής αφηγείται μια ιστορία για τις ενέργειες των χαρακτήρων για να αποκαλύψει ποιες είναι οι μάγισσες και το στίγμα. Αυτός ο γύρος βοηθά τον ψυχολόγο και τον ψυχίατρο να τα αναγνωρίσουν.</li> <li>4. Στόχος του παιχνιδιού: Στόχος είναι οι πολίτες (με τον ψυχολόγο και τον ψυχίατρο) να εντοπίσουν και να εξαλείψουν τις μάγισσες και το στίγμα πριν εκτεθούν. Οι συμμετέχοντες πρέπει να μοιράζονται θετικά χαρακτηριστικά και υπερδυνάμεις χωρίς να αποκαλύπτουν τους ρόλους τους.</li> <li>5. Εικασίες και στρατηγική: Κανείς δεν γνωρίζει τους ρόλους του άλλου, επομένως οι συμμετέχοντες πρέπει να μαντέψουν με βάση αυτά που λένε οι άλλοι. Οποιαδήποτε αρνητικά ή ύποπτα σχόλια μπορεί να υποδηλώνουν μάγισσες ή στίγμα.</li> <li>6. Συνθήκη νίκης: Αν εντοπιστεί ο ψυχολόγος, το παιχνίδι τελειώνει, και οι πολίτες χάνουν τις υπερδυνάμεις τους.</li> </ol>

## 2

## Η νύχτα στην κοινωνία

<p>Απολογισμός / Αντανάκλαση</p>	<p>- Μετά το παιχνίδι, συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες σε έναν κύκλο για να συζητήσετε τα συναισθήματα και τις ιδέες τους. Εξερευνήστε εάν το παιχνίδι ήταν χρήσιμο και εάν χρειάζονται βελτιώσεις.</p>
<p>Θεματική / Θεωρητικός Εισαγωγή</p>	<p>Προαιρετικά, ο συντονιστής μπορεί να παρέχει πληροφορίες σχετικά με την αυτοεκτίμηση και τον τρόπο προστασίας της μοναδικότητας κάποιου στην κοινωνία.</p>
<p>Εκτίμηση</p>	<p>Η αξιολόγηση περιλαμβάνεται στον προβληματισμό και τη συζήτηση μετά το παιχνίδι.</p>
<p>Συμβουλές/Additio nal Πληροφορίες για Προπονητές</p>	<p>Δώστε έμφαση στη σημασία των συμμετεχόντων να υπερασπίζονται τις υπερδυνάμεις τους και να εκφράζουν θετικά πράγματα ο ένας για τον άλλον.</p>

## 3

## "Περιληπτικό κυνήγι οδοκαθαριστών"

Θέμα	Αυτοεκτίμηση, Ένταξη και Ομαδική εργασία
Στόχος Ομάδα (Μέγεθος ομάδας, Συμμέτοχος Προφίλ του)	Άτομα με ειδικές ανάγκες διαφόρων ικανοτήτων, μαζί με τους φροντιστές ή το βοηθητικό προσωπικό τους.
Διάρκεια	2 ώρες περίπου
Μάθηση Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Προώθηση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της ένταξης μεταξύ των συμμετεχόντων.</li> <li>● Ενθαρρύνετε την ομαδική εργασία και τη συνεργασία μεταξύ των φροντιστών και των ατόμων με αναπηρία.</li> <li>● Ενισχύστε τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και επικοινωνίας.</li> <li>● Ενθαρρύνετε την αίσθηση του επιτεύγματος και της διασκέδασης σε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς.</li> </ul>
Παρασκευή	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Επιλέξτε μια τοποθεσία που είναι προσβάσιμη για αναπηρικά αμαξίδια και κατάλληλη για όλους τους συμμετέχοντες.</li> <li>● Οργανώστε ομάδες, διασφαλίζοντας ένα συνδυασμό ατόμων με αναπηρία και φροντιστών σε κάθε ομάδα.</li> <li>● Ετοιμάστε μια λίστα με αντικείμενα κυνηγιού οδοκαθαριστών ή ενδείξεις σχετικά με την επιλεγμένη τοποθεσία.</li> <li>● Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν τα απαραίτητα βοηθήματα κινητικότητας ή καταλύματα.</li> <li>● Ενημερώστε τους φροντιστές για τους στόχους του παιχνιδιού και τη σημασία της ενεργητικής ένταξης.</li> </ul>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Λίστα αντικειμένων ή ενδείξεων για το κυνήγι οδοκαθαριστών</li> <li>● Υλικό γραφής</li> <li>● Χρονόμετρο ή χρονόμετρο</li> </ul>
Ροή / Περιγραφή	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Καλωσόρισμα και εισαγωγή (15 λεπτά)</li> <li>● Συγκενρώστε όλους τους συμμετέχοντες και εισαγάγετε την ιδέα του παιχνιδιού.</li> <li>● Εξηγήστε τη σημασία της ομαδικής εργασίας και της ένταξης.</li> <li>● Σχηματισμός ομάδας (10 λεπτά)</li> <li>● Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες, διασφαλίζοντας ένα συνδυασμό ατόμων με αναπηρία και φροντιστών σε κάθε ομάδα.</li> <li>● Scavenger Hunt (45 λεπτά)</li> <li>● Διανείμετε τη λίστα των αντικειμένων ή των ενδείξεων για το κυνήγι οδοκαθαριστών σε κάθε ομάδα.</li> <li>● Ορίστε ένα χρονικό όριο για το κυνήγι.</li> <li>● Ενθαρρύνετε τις ομάδες να συνεργαστούν για να βρουν και να συλλέξουν τα αντικείμενα ή να λύσουν τις ενδείξεις.</li> <li>● Απολογισμός και προβληματισμός (30 λεπτά)</li> <li>● Συγκεντρώστε όλους τους συμμετέχοντες μετά το κυνήγι.</li> <li>● Συζητήστε την εμπειρία και ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.</li> <li>● Αναλογιστείτε τις προκλήσεις που αντιμετωπίσατε και τις επιτυχίες που επιτεύχθηκαν.</li> <li>● Δώστε έμφαση στη σημασία της ένταξης, της ομαδικής εργασίας και της επικοινωνίας.</li> <li>● Βραβεία και Συμπέρασμα (10 λεπτά)</li> <li>● Αναγνωρίστε και γιορτάστε τις προσπάθειες και τα επιτεύγματα κάθε ομάδας.</li> <li>● Ολοκληρώστε το εργαστήριο τονίζοντας την αξία της ένταξης και της συνεργασίας.</li> </ul>

## 3

## "Περιληπτικό κυνήγι οδοκαθαριστών"

<p>Απολογισμός / Αντανάκλαση</p>	<p>Μετά το εργαστήριο, εξετάστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Πώς βίωσαν οι συμμετέχοντες τη συνεργασία ως ομάδα;</li> <li>● Προώθησε το παιχνίδι μια αίσθηση ένταξης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης;</li> <li>● Παρατηρήθηκαν συγκεκριμένες προκλήσεις ή επιτυχίες κατά τη διάρκεια του κυνηγιού οδοκαθαριστών;</li> <li>● Πώς μπορούν τα διδάγματα που αντλήθηκαν από αυτό το εργαστήριο να εφαρμοστούν στην καθημερινή ζωή, τόσο για τα άτομα με αναπηρία όσο και για τους φροντιστές τους;</li> </ul>
<p>Θεματική / Θεωρητικός Εισαγωγή</p>	<p>Αυτό το εργαστήριο έχει σχεδιαστεί για να προάγει τη συμπερίληψη, την ομαδική εργασία και την κοινωνική αλληλεπίδραση με διασκεδαστικό και ελκυστικό τρόπο, ενώ δημιουργεί ένα υποστηρικτικό και θετικό περιβάλλον για τα άτομα με αναπηρία και τους φροντιστές τους.</p>
<p>Εκτίμηση</p>	
<p>Συμβουλές/Additio nal Πληροφορίες για Προπονητές</p>	

## 4

## Ενα λουλούδι

Θέμα	Αυτοεκτίμηση, Διαπροσωπικές δεξιότητες, βελτίωση της αυτοπεποίθησης
Στόχος Ομάδα (Μέγεθος ομάδας, Συμμετέχοντες Προφίλ)	Ενήλικες με σωματικές ή πνευματικές αναπηρίες. 15-20 άτομα
Διάρκεια	45 λεπτά
Μάθηση Στόχοι	Νέες επαφές, αποδοχή, αυτοπεποίθηση
Παρασκευή	4 flipcharts, υλικά μαρκαδόρων
Υλικά	4 flipcharts, υλικά μαρκαδόρων
Ροή / Περιγραφή	Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες Υ Πρέπει να κάνουν μια συζήτηση και να βρουν πράγματα που έχουν κοινά. Ενα ένα. Πρώτο πέταλο: 3 πράγματα που μου αρέσουν και: 3 πράγματα που δεν μου αρέσουν. 3ος : 3 πράγματα που εύχομαι 4ο : 3 πράγματα που φοβάμαι Πώς ήταν για εσάς; Μάθατε κάτι νέο για τον εαυτό σας, για τους άλλους;
Απολογισμός / Αντανάκλαση	Πώς σας φάνηκε η δραστηριότητα;" "Τι ήταν εύκολο/δύσκολο;

## 5

## PLAY-DOH MANDALA

Θέμα	Αυτοφροντίδα, αυτοεκτίμηση
Στόχος Ομάδα (Μέγεθος ομάδας, Συμμετέχοντες Προφίλ)	Φροντιστές, άτομα με νοητικές και σωματικές αναπηρίες, οποιαδήποτε ηλικιακή ομάδα, οποιοδήποτε μέγεθος ομάδας
Διάρκεια	30 λεπτά
Μάθηση Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Δημιουργώντας κάτι με τα χέρια σας</li> <li>- Ανάπτυξη δημιουργικότητας</li> <li>- Κάνοντας κάτι διαφορετικό</li> <li>- Ένας εύκολος τρόπος για χαλάρωση</li> </ul>
Παρασκευή	Προετοιμάστε play-doh για κάθε συμμετέχοντα
Υλικά	Πλαστελίνη
Ροή / Περιγραφή	Αυτό είναι ένα εύκολο παιχνίδι χειροτεχνίας για να παίξετε μέσω της θεραπείας με μάνταλα, κατάλληλο για οποιαδήποτε ηλικιακή ομάδα ή τύπο αναπηρίας, ειδικά για τυφλούς ή αυτιστικούς ανθρώπους, καθώς και για άτομα που πρέπει να ασκούνται με τα χέρια τους. Ο στόχος αυτού του παιχνιδιού είναι να δημιουργήσετε μια στιγμή χαλάρωσης, να αποσυνδεθείτε από το άγχος που συσσωρεύτηκε κατά τη διάρκεια της ημέρας και να δημιουργήσετε ένα κατάλληλο μέρος όπου τα αισθητηριακά σας ένστικτα μπορούν να υπερβούν τις πρωταρχικές αισθήσεις.
Απολογισμός / Αντανάκλαση	<p>Η ενημέρωση δεν είναι υποχρεωτική, αλλά μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις στον χρήστη σχετικά με τη μάνταλα του:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πώς ένιωσαν κατά την παρασκευή της μάνταλα;</li> <li>- Το χάρηκαν;</li> <li>- Θέλουν να κάνουν μια καθημερινή συνήθεια από αυτό;</li> <li>- Πιστεύουν ότι ήταν χρήσιμο;</li> <li>- Οποιαδήποτε άλλη σχετική ερώτηση</li> </ul>

## 6

## Κυνήγι θησαυρού αυτοεκτίμησης

Θέμα	Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης σε άτομα με νοητικές αναπηρίες
Ομάδα-στόχος (Μέγεθος ομάδας, Συμμετέχοντες Προφίλ)	φροντιστές ατόμων με νοητική αναπηρία/άτομα με αναπηρίες
Διάρκεια	1 ώρα
Μάθηση Στόχοι	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Προσδιορισμός παραγόντων που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση</li> <li>2. Δημιουργία ενός θετικού και ενδυναμωτικού περιβάλλοντος</li> <li>3. Προώθηση της αυτοέκφρασης και της δημιουργικότητας</li> <li>4. Καλλιέργωντας την αίσθηση της κοινότητας</li> <li>5. Παρακολούθηση προόδου και εορτασμός των επιτευγμάτων</li> </ol>
Παρασκευή	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Έρευνα και Διαβούλευση: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Συμβουλευτείτε ειδικούς, ψυχολόγους, θεραπευτές και φροντιστές που έχουν εμπειρία στην εργασία με άτομα με ψυχικές αναπηρίες.</li> </ul> </li> <li>2. Σχεδιασμός &amp; Ανάπτυξη Gamification <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Σχεδιάστε μια οπτικά ελκυστική και φιλική προς τον χρήστη παιδική χαρά</li> <li>○ Δημιουργήστε διαδραστικές δραστηριότητες, μίνι παιχνίδια και προκλήσεις που ευθυγραμμίζονται με το θέμα του εργαλείου και προάγουν την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης.</li> </ul> </li> <li>3. Πιλοτική δοκιμή και ανατροφοδότηση: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Αναλύστε τα σχόλια και κάντε τις απαραίτητες προσαρμογές για να βελτιστοποιήσετε την αποτελεσματικότητα του εργαλείου και την ικανοποίηση των συμμετεχόντων.</li> </ul> </li> <li>4. Προώθηση: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Προετοιμάστε ένα σχέδιο μάρκετινγκ και προβολής για την προώθηση του εργαλείου μεταξύ των φροντιστών, των οργανισμών υποστήριξης αναπηρίας και των σχετικών κοινοτήτων.</li> </ul> </li> </ol>

## 6

## Κυνήγι θησαυρού αυτοεκτίμησης

## Υλικά

1. Πεδίο ή Υπαίθριος Χώρος: Το παιχνίδι απαιτεί ένα κατάλληλο γήπεδο ή υπαίθριο χώρο όπου μπορούν να ρυθμιστούν οι δραστηριότητες και οι συμμετέχοντες να μπορούν να κυκλοφορούν ελεύθερα.
2. Σταθμοί δραστηριότητας: Ρύθμιση διαφόρων σταθμών σε όλο το πεδίο, ο καθένας αντιπροσωπεύει διαφορετική δύναμη ή ικανότητα. Τα συγκεκριμένα υλικά που απαιτούνται θα εξαρτηθούν από τη φύση των δραστηριοτήτων σε κάθε σταθμό.
  - Σταθμός Survivor: Κώνοι, εμπόδια, σκάλα ευκινήσιας, μπάλες, φασόλια, ρόπαλα ρελέ, χρονόμετρο και οποιοσδήποτε εξοπλισμός απαιτείται για προσαρμοσμένες αθλητικές δραστηριότητες.
  - Σταθμός Πικάσο: Είδη τέχνης όπως χρώματα, πινέλα, καμβάδες, χαρτιά σχεδίασης, μαρκαδόροι, χρωματιστά μολύβια, μουσικά όργανα, φορητά ηχεία και σκηνικά χορού όπως κασκόλ ή κορδέλες.
  - Joker & Harley Quinn Station: Σετ παζλ, παιχνίδια συγκρότησης ομάδας, επιτραπέζια παιχνίδια, βοηθήματα επικοινωνίας όπως κάρτες ή πίνακες επικοινωνίας και οποιοδήποτε άλλο υλικό απαιτείται για ομαδικές δραστηριότητες και συζητήσεις.
3. Σήμανση και οδηγίες: Δημιουργήστε οπτικά ελκυστική και σαφή σήμανση ή αφίσες για κάθε σταθμό δραστηριότητας, εξηγώντας το σκοπό και τις οδηγίες των δραστηριοτήτων. Αυτό βοηθά τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τους στόχους και τους κανόνες κάθε σταθμού.
4. Βραβεία και αναγνώριση: Προετοιμασία πιστοποιητικών, μεταλλίων, κορδέλες ή σήματα για την αναγνώριση και τον εορτασμό των επιτευγμάτων και των δυνατοτήτων των συμμετεχόντων. Αυτά μπορούν να παρουσιαστούν κατά την τελετή απονομής στο τέλος του παιχνιδιού.
5. Κιτ πρώτων βοηθειών: Έχοντας ένα καλά εφοδιασμένο κιτ πρώτων βοηθειών άμεσα διαθέσιμο σε περίπτωση μικροτραυματισμών ή ατυχημάτων κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.
6. Αναψυκτικά και σνακ: Εξετάστε το ενδεχόμενο παροχής νερού, υγιεινών σνακ και αναψυκτικών για να κρατήσετε τους συμμετέχοντες ενυδατωμένοι και γεμάτοι ενέργεια καθ' όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού.

## 6

## Κυνήγι θησαυρού αυτοεκτίμησης

Τίτλος παιχνιδιού: Κυνήγι θησαυρού αυτοεκτίμησης

Το κυνήγι θησαυρού της αυτοεκτίμησης είναι ένα συναρπαστικό και διαδραστικό παιχνίδι πεδίου που έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τα άτομα με νοητικές αναπηρίες να ανακαλύψουν και να γιορτάσουν τις μοναδικές δυνάμεις και τις ικανότητές τους. Το κυνήγι θησαυρού αυτοεκτίμησης παρέχει ένα δυναμικό και περιεκτικό παιχνίδι πεδίου που ενισχύει την αυτοεκτίμηση, ενθαρρύνει την ομαδική εργασία και γιορτάζει τις μοναδικές ικανότητες των ατόμων με νοητικές αναπηρίες. Μέσα από ελκυστικές δραστηριότητες και θετική ενίσχυση, αυτό το παιχνίδι προάγει την αυτοανακάλυψη, την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και την αίσθηση της ολοκλήρωσης.

## Παιχνίδι:

1.Σχηματισμός ομάδας: Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες, καθεμία από τις οποίες αποτελείται από άτομα με νοητικές αναπηρίες και τους φροντιστές τους. Οι ομάδες μπορούν να έχουν ένα μείγμα ικανοτήτων και δυνάμεων για την προώθηση της συνεργασίας και της αμοιβαίας υποστήριξης.

2.Σταθμοί Δυνάμεων: Διάφοροι σταθμοί δραστηριότητας στήνονται σε όλο το πεδίο, ο καθένας αντιπροσωπεύει διαφορετική δύναμη ή ικανότητα. Αυτοί οι σταθμοί μπορεί να περιλαμβάνουν σωματικές δραστηριότητες, προκλήσεις επίλυσης προβλημάτων, δημιουργικές εργασίες ή ασκήσεις επικοινωνίας. 3. Περιστροφικό Παιχνίδι: Οι ομάδες εναλλάσσονται στους σταθμούς, συμμετέχοντας στις δραστηριότητες του καθενός. Κάθε σταθμός έχει σχεδιαστεί για να αναδεικνύει και να καλλιεργεί μια συγκεκριμένη δύναμη ή ικανότητα. Για παράδειγμα:

- Σταθμός Survivor: Οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε διασκεδαστικές σωματικές δραστηριότητες όπως αγώνες σκυταλοδρομίας, γήπεδα με εμπόδια ή προσαρμοσμένα αθλήματα, προωθώντας τη φυσική κατάσταση και τον συντονισμό.
- Σταθμός Πικάσο: Οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε έργα τέχνης, μουσικές και χορευτικές δραστηριότητες ή θεατρικές ασκήσεις για να ενθαρρύνουν τη δημιουργική έκφραση και την αυτοπεποίθηση.
- Joker & Harley Quinn Station: Οι συμμετέχοντες συνεργάζονται για να λύσουν παζλ, να ολοκληρώσουν δραστηριότητες δημιουργίας ομάδας ή να συμμετάσχουν σε ομαδικές συζητήσεις, ενισχύοντας τις δεξιότητες επικοινωνίας και την ομαδική εργασία.

4. Αναγνώριση δυνατών σημείων: Σε κάθε σταθμό, οι φροντιστές και τα μέλη της ομάδας παρέχουν θετική ενίσχυση, αναγνωρίζοντας και αναγνωρίζοντας τα δυνατά σημεία που επιδεικνύονται από άτομα με νοητικές αναπηρίες. Τονίζεται η ενθάρρυνση και ο εορτασμός των ατομικών προσπαθειών και επιτευγμάτων. Οι συμμετέχοντες θα λαμβάνουν δομημένες ανατροφοδοτήσεις σε όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού από τους φροντιστές τους. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις εμπειρίες τους, αναδεικνύουν τις προσωπικές τους δυνάμεις και εκφράζουν πώς οι δραστηριότητες τους έκαναν να αισθάνονται δύναμη και αυτοπεποίθηση. Στους φροντιστές δίνεται μια λίστα από παρατηρητές για το πώς να διαμορφώσουν καλούς τρόπους επικοινωνίας σχετικά με τη σχέση τους με τα παιδιά που φροντίζουν.

6.Τελετή απονομής βραβείων: Το παιχνίδι ολοκληρώνεται με μια τελετή βράβευσης όπου κάθε συμμετέχων αναγνωρίζεται για τις μοναδικές δυνάμεις και τη συνεισφορά του. Πιστοποιητικά, μετάλλια ή κορδέλες παρουσιάζονται για να αναγνωρίσουν τα ατομικά τους επιτεύγματα και να γιορτάσουν την ανάπτυξή τους.

Ροή /  
Περιγραφή

## Κυνήγι θησαυρού αυτοεκτίμησης

### Απολογισμός / Αντανάκλαση

Το παιχνίδι «Κυνήγι θησαυρού αυτοεκτίμησης» προσφέρει μια μοναδική και συναρπαστική προσέγγιση για την προώθηση της αυτοεκτίμησης και τον εορτασμό των ικανοτήτων των ατόμων με νοητικές αναπηρίες. Μέσω της ενσωμάτωσης διαφόρων σταθμών δραστηριότητας και της εστίασης στην αναγνώριση και την καλλιέργεια δυνατών σημείων, το παιχνίδι παρέχει μια πλατφόρμα στους συμμετέχοντες να επιδείξουν τις ικανότητές τους και να χτίσουν αυτοπεποίθηση.

Ένα από τα βασικά πλεονεκτήματα του παιχνιδιού κυνηγιού θησαυρού της αυτοεκτίμησης είναι η έμφαση που δίνει στη συμπερίληψη. Σχεδιάζοντας τις δραστηριότητες για να φιλοξενήσουν διαφορετικές ικανότητες, το παιχνίδι διασφαλίζει ότι όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να συμμετέχουν ενεργά και να συνεισφέρουν. Οι σταθμοί καλύπτουν διαφορετικά πλεονεκτήματα, είτε είναι σωματικά, δημιουργικά ή συνεργατικά, επιτρέποντας στα άτομα να βρουν τομείς όπου διαπρέπουν και αισθάνονται ενδυναμωμένοι.

Το παιχνίδι «Κυνήγι θησαυρού αυτοεκτίμησης» προσφέρει μια μοναδική και συναρπαστική προσέγγιση για την προώθηση της αυτοεκτίμησης και τον εορτασμό των ικανοτήτων των ατόμων με νοητικές αναπηρίες. Μέσω της ενσωμάτωσης διαφόρων σταθμών δραστηριότητας και της εστίασης στην αναγνώριση και την καλλιέργεια δυνατών σημείων, το παιχνίδι παρέχει μια πλατφόρμα στους συμμετέχοντες να επιδείξουν τις ικανότητές τους και να χτίσουν αυτοπεποίθηση.

Ένα από τα βασικά πλεονεκτήματα του παιχνιδιού κυνηγιού θησαυρού της αυτοεκτίμησης είναι η έμφαση που δίνει στη συμπερίληψη. Σχεδιάζοντας τις δραστηριότητες για να φιλοξενήσουν διαφορετικές ικανότητες, το παιχνίδι διασφαλίζει ότι όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να συμμετέχουν ενεργά και να συνεισφέρουν. Οι σταθμοί καλύπτουν διαφορετικά πλεονεκτήματα, είτε είναι σωματικά, δημιουργικά ή συνεργατικά, επιτρέποντας στα άτομα να βρουν τομείς όπου διαπρέπουν και αισθάνονται ενδυναμωμένοι.

Το παιχνίδι ενθαρρύνει επίσης την ομαδική εργασία και τη συνεργασία μεταξύ των συμμετεχόντων. Με τη συμμετοχή τόσο των φροντιστών όσο και των ατόμων με νοητικές αναπηρίες στο παιχνίδι, δημιουργείται μια αίσθηση συντροφικότητας και υποστήριξης. Ο σταθμός συνεργατικών προκλήσεων προάγει τις δεξιότητες επικοινωνίας και επίλυσης προβλημάτων, καλλιεργώντας πνεύμα συνεργασίας και αμοιβαίου σεβασμού.

Μια άλλη θετική πτυχή του παιχνιδιού είναι η εστίασή του στην αναγνώριση και τον εορτασμό. Τα βραβεία και η τελετή αναγνώρισης στο τέλος του παιχνιδιού παρέχουν την ευκαιρία να αναγνωριστούν τα επιτεύγματα και τα δυνατά σημεία των συμμετεχόντων. Αυτή η δημόσια αναγνώριση ενισχύει την αυτοεκτίμηση και ενισχύει την ιδέα ότι κάθε άτομο έχει μοναδικά ταλέντα και συνεισφορές να προσφέρει.

Το παιχνίδι κυνήγι θησαυρού αυτοεκτίμησης ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να βγουν από τις ζώνες άνεσής τους και να εξερευνήσουν νέους τομείς ενδιαφέροντος. Παρέχοντας μια ποικιλία σταθμών δραστηριότητας, εκθέτει τα άτομα σε διαφορετικές εμπειρίες και τα ενθαρρύνει να δοκιμάσουν νέα πράγματα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε προσωπική ανάπτυξη, διευρυμένους ορίζοντες και ανακάλυψη κρυμμένων ταλέντων.

Ένα θέμα για το παιχνίδι είναι η ανάγκη για προσεκτικό σχεδιασμό και προσαρμογή για να διασφαλιστεί ότι οι δραστηριότητες είναι κατάλληλες για συμμετέχοντες με διαφορετικές ικανότητες. Είναι σημαντικό να παρέχουμε την κατάλληλη υποστήριξη και τροποποιήσεις για να καλύψουμε τις ατομικές ανάγκες, διασφαλίζοντας ότι όλοι μπορούν να συμμετέχουν πλήρως και να βιώσουν την επιτυχία. Συνολικά, το παιχνίδι κυνήγι θησαυρού αυτοεκτίμησης είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης σε άτομα με νοητικές αναπηρίες. Δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον, γιορτάζοντας τα δυνατά σημεία και ενισχύοντας τη συνεργασία, το παιχνίδι προωθεί μια θετική εικόνα για τον εαυτό του, την προσωπική ανάπτυξη και την αίσθηση της ολοκλήρωσης. Ενδυναμώνει τα άτομα να αναγνωρίσουν τις ικανότητές τους, να αναπτύξουν ανθεκτικότητα και να αγκαλιάσουν τις μοναδικές δυνάμεις τους.

## 6

## Κυνήγι θησαυρού αυτοεκτίμησης

### Θεματική / Θεωρητικός Εισαγωγή

1. Θεωρία Αυτοκαθορισμού: Η Θεωρία Αυτοκαθορισμού (SDT) τονίζει τη σημασία της αυτονομίας, της ικανότητας και της συνάφειας στα κίνητρα και την ευημερία. Το παιχνίδι μπορεί να ενσωματώσει αρχές SDT επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να έχουν επιλογές και έλεγχο στις δραστηριότητές τους, παρέχοντας ευκαιρίες για ανάπτυξη δεξιοτήτων και κυριαρχία και ενισχύοντας την αίσθηση της σύνδεσης και του ανήκειν μέσω της ομαδικής εργασίας και της συνεργασίας.

2. Προσεγγίσεις με βάση τα δυνατά σημεία: Αντλώντας από θετική ψυχολογία και προσεγγίσεις που βασίζονται σε δυνάμεις, το παιχνίδι μπορεί να επικεντρωθεί στον εντοπισμό και τη χρήση των δυνατών σημείων των συμμετεχόντων. Σχεδιάζοντας δραστηριότητες που ευθυγραμμίζονται με τις μοναδικές τους ικανότητες και αναδεικνύοντας τα ταλέντα τους, το παιχνίδι μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με νοητικές αναπηρίες να αναγνωρίσουν και να γιορτάσουν τα δυνατά τους σημεία, καλλιεργώντας μια θετική αυτοαντίληψη και ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση.

3. Βιωματική μάθηση: Η θεωρία της βιωματικής μάθησης προτείνει ότι τα άτομα μαθαίνουν καλύτερα μέσω άμεσων εμπειριών και προβληματισμού. Το παιχνίδι μπορεί να παρέχει πρακτικές δραστηριότητες που επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να συμμετέχουν ενεργά και να μάθουν από τις δικές τους εμπειρίες. Οι περίοδοι προβληματισμού μετά από κάθε δραστηριότητα ή στο τέλος του παιχνιδιού μπορούν να ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τα δυνατά τους σημεία, τα επιτεύγματα και τους τομείς ανάπτυξης, διευκολύνοντας τη βαθύτερη μάθηση και την αυτογνωσία.

4. Ένταξη και προσβασιμότητα: Το παιχνίδι θα πρέπει να υιοθετεί αρχές ένταξης και προσβασιμότητας, λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορετικές ανάγκες και ικανότητες των συμμετεχόντων. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την προσαρμογή δραστηριοτήτων για την προσαρμογή διαφορετικών φυσικών, αισθητηριακών ή γνωστικών ικανοτήτων, την παροχή εναλλακτικών μεθόδων επικοινωνίας και τη διασφάλιση ότι το περιβάλλον του παιχνιδιού είναι προσβάσιμο και υποστηρικτικό για όλους τους συμμετέχοντες.

### Εκτίμηση

1. Σχόλια Συμμετεχόντων: Συλλέξτε σχόλια τόσο από τους συμμετέχοντες όσο και από τους φροντιστές που έχουν εμπλακεί στο παιχνίδι. (π.χ. έρευνες, απολογισμός)

2. Παρατηρήσεις και επίπεδα εμπλοκής: Παρατηρήστε τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού για να αξιολογήσετε τη δέσμευση, τον ενθουσιασμό και την ενεργό συμμετοχή τους. Παρακολουθήστε το επίπεδο εμπλοκής τους, την αλληλεπίδραση με τους άλλους και τη συνολική απόλαυση των δραστηριοτήτων. 3. Ανατροφοδότηση από φροντιστές και συνομηλίκους: Λάβετε σχόλια από φροντιστές και συνομηλίκους που έχουν παρατηρήσει το παιχνίδι και τον αντίκτυπο του στους συμμετέχοντες. Οι παρατηρήσεις και οι γνώσεις τους μπορούν να παρέχουν μια ευρύτερη προοπτική για την αποτελεσματικότητα του παιχνιδιού, καθώς μπορεί να παρατηρήσουν αλλαγές στην αυτοεκτίμηση, τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις ή τη συνολική ευημερία των συμμετεχόντων.

### Συμβουλές/Additio nal Πληροφορίες για Προπονητές

1. Εξοικειωθείτε με τους Συμμετέχοντες
2. Δημιουργήστε ένα θετικό και υποστηρικτικό περιβάλλον
3. Παρέχετε σαφείς οδηγίες
4. Ενθαρρύνετε τον προβληματισμό και τη συζήτηση
5. Παροχή εποικοδομητικής ανατροφοδότησης
6. Ενίσχυση της μάθησης και της καθοδήγησης από ομοτίμους
7. Γιορτάστε τα επιτεύγματα
8. Αναζητήστε ανατροφοδότηση και συνεχή βελτίωση

## ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΕΣ ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΚΑΡΕΚΛΕΣ

<b>Θέμα</b>	Υγεία και Φυσική Δραστηριότητα, Προώθηση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης μεταξύ συνομηλίκων με αόρατες αναπηρίες
<b>Στόχος Ομάδα (Ομάδα Μέγεθος, Συμμετοχής Προφίλ)</b>	Παιδιά με νοητική αναπηρία, περίπου 15 παιδιά
<b>Διάρκεια</b>	20 λεπτά
<b>Μάθηση Στόχοι</b>	Ο στόχος του προσαρμοσμένου παιχνιδιού είναι να προωθήσει την κοινωνική αλληλεπίδραση, τις δεξιότητες ακρόασης και την ανάπτυξη της αδρής κινητικότητας, διασφαλίζοντας παράλληλα μια θετική και χωρίς αποκλεισμούς εμπειρία για παιδιά με νοητικές αναπηρίες.
<b>Preparati επί</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ρυθμίστε το χώρο παιχνιδιού: Τοποθετήστε έναν κύκλο από καρέκλες, στραμμένες προς τα έξω, σε μια καθαρή και ανοιχτή περιοχή. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος για τους συμμετέχοντες να μετακινούνται άνετα. Ο αριθμός των καρεκλών πρέπει να είναι κατά μία μικρότερος από τον αριθμό των συμμετεχόντων.</li> <li>2. Δημιουργήστε ένα περιβάλλον φιλικό προς τις αισθήσεις: Λάβετε υπόψη τις αισθητηριακές ανάγκες των παιδιών και κάντε τις κατάλληλες προσαρμογές στο περιβάλλον. Βεβαιωθείτε ότι ο φωτισμός δεν είναι πολύ φωτεινός ή αμυδρός, ελαχιστοποιήστε τις περισπασμούς του θορύβου και παρέχετε έναν ήρεμο και οργανωμένο χώρο. Χρησιμοποιήστε οπτικές ενδείξεις ή δείκτες, εάν είναι απαραίτητο, για να βοηθήσετε τα παιδιά να πλοηγηθούν στην περιοχή του παιχνιδιού.</li> <li>3. Προσαρμόστε τη μουσική: Επιλέξτε κατάλληλη μουσική που είναι ήρεμη, οικεία και ευχάριστη για τους συμμετέχοντες. Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε ορχηστρικά κομμάτια ή τραγούδια με σταθερό ρυθμό. Αποφύγετε τη μουσική που μπορεί να είναι συντριπτική ή να αποσπά την προσοχή για ορισμένα παιδιά.</li> <li>4. Προετοιμάστε οπτικές υποστηρίξεις: Αναπτύξτε οπτικές υποστηρίξεις για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν και να ακολουθήσουν τις οδηγίες του παιχνιδιού. Δημιουργήστε κάρτες με εικόνες ή γραπτές ενδείξεις που δείχνουν τα βήματα του παιχνιδιού, όπως να κάθεται ή να στέκεται κοντά σε μια καρέκλα όταν η μουσική σταματά. Εμφανίστε αυτά τα γραφικά ευδιάκριτα για εύκολη αναφορά.</li> <li>5. Συλλέξτε αισθητηριακά στηρίγματα: Έχετε μια ποικιλία αισθητηριακών στηρίξεων διαθέσιμα για παιδιά που μπορεί να επωφεληθούν από αυτά. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν παιχνίδια fidget, ζυγισμένα μαξιλάρια αγκαλιάς ή αισθητήρια μαξιλάρια. Προσφέρετε αυτές τις υποστηρίξεις σε παιδιά που μπορεί να χρειάζονται πρόσθετη αισθητηριακή είσοδο ή ρύθμιση κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.</li> <li>6. Εκπαιδεύστε το προσωπικό υποστήριξης: Εάν εμπλέκεται προσωπικό υποστήριξης ή εθελοντές, παρέχετε εκπαίδευση για το πώς να διευκολύνουν αποτελεσματικά το παιχνίδι. Μοιραστείτε πληροφορίες σχετικά με τις συγκεκριμένες ανάγκες των παιδιών, τις προσαρμογές που έγιναν και τις στρατηγικές για την προώθηση της ένταξης και της δέσμευσης. Δώστε έμφαση στη σημασία της υπομονής, της ευελιξίας και της εξατομικευμένης υποστήριξης.</li> <li>7. Επικοινωνήστε τις προσδοκίες: Κοινοποιήστε ξεκάθαρα τους στόχους και τις προσδοκίες του παιχνιδιού στους συμμετέχοντες και σε τυχόν εμπλεκόμενους ενήλικες ή στο προσωπικό υποστήριξης. Εξηγήστε τους προσαρμοσμένους κανόνες, τη χρήση οπτικών στηρίξεων και τη σημασία της εναλλαγής και της ενασχόλησης με τους συνομηλίκους με θετικό και περιεκτικό τρόπο.</li> <li>8. Εξασφαλίστε την ασφάλεια: Δώστε προτεραιότητα στην ασφάλεια κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Ελέγξτε ότι οι καρέκλες είναι σταθερές και ασφαλείς και αφαιρέστε τυχόν κινδύνους από την περιοχή του παιχνιδιού. Λάβετε υπόψη σας τις ατομικές ανάγκες κινητικότητας και παρέχετε όλες τις απαραίτητες διευκολύνσεις για να διασφαλίσετε την ασφάλεια όλων των συμμετεχόντων.</li> </ol>

## 7

## ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΕΣ ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΚΑΡΕΚΛΕΣ

Ροή /  
Περιγραφή

- Ρυθμίστε έναν κύκλο από καρέκλες, στραμμένες προς τα έξω, με μία καρέκλα λιγότερη από τον αριθμό των συμμετεχόντων.
- Τροποποίηση της μουσικής: Επιλέξτε ήρεμη ή οικεία μουσική που παρέχει σταθερό ρυθμό και δεν είναι υπερβολική.
- Remove Elimination: Αντί να αφαιρέσετε μια καρέκλα και να εξαλείψετε τους συμμετέχοντες όταν σταματήσει η μουσική, ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να βρουν ένα σημείο δίπλα σε μια καρέκλα, καθιστοί ή όρθιοι, χωρίς την πίεση να είναι «έξω».
- Απλοποιημένες οδηγίες: Παρέχετε σαφείς, απλές και επαναλαμβανόμενες οδηγίες, χρησιμοποιώντας οπτικά στηρίγματα και μοντελοποίηση.
- Κοινωνική αλληλεπίδραση: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, όπως να χαιρετούν τους συνομηλίκους τους, να συμμετέχουν σε απλές συνομιλίες ή να μοιράζονται χαμόγελα και ενθάρρυνση κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Απολογισμός /  
Αντανάκλαση

1. Σκεφτείτε την εμπειρία παιχνιδιού:
  - Ξεκινήστε ρωτώντας τους συμμετέχοντες πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Ενθαρρυνέτε τα να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους για το παιχνίδι.
  - Συζητήστε τη συνολική ατμόσφαιρα και τη συνεκτικότητα του παιχνιδιού. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες εάν ένιωσαν ότι τους περιλάμβαναν, τους υποστήριξαν και τους σεβάστηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
    1. Συζητήστε τα ατομικά επιτεύγματα:
      - Αναγνωρίστε και γιορτάστε μεμονωμένα επιτεύγματα και προσπάθειες κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Δώστε στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να μοιραστούν τα προσωπικά τους επιτεύγματα ή τις προκλήσεις που ξεπέρασαν.
      - Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επισημάνουν περιπτώσεις όπου επέδειξαν καλή αθλητική ικανότητα, δεξιότητες στροφής ή ακρόασης.
        1. Εξερευνήστε την κοινωνική αλληλεπίδραση:
          - Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με την κοινωνική αλληλεπίδραση κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς αλληλεπιδρούσαν με τους συνομηλίκους τους και ποιες στρατηγικές χρησιμοποίησαν για να επικοινωνήσουν και να συνεργαστούν.
          - Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν θετικές εμπειρίες υποστήριξης ή ενθάρρυνσης των συμμαθών τους κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.
            1. Σκεφτείτε τις προσαρμογές:
              - Συζητήστε τις προσαρμογές που έγιναν στο παιχνίδι και τον αντίκτυπό τους. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες εάν τα οπτικά στηρίγματα, οι απλοποιημένες οδηγίες ή οι αισθητηριακές προσαρμογές τους βοήθησαν να κατανοήσουν και να συμμετάσχουν καλύτερα στο παιχνίδι.
              - Συγκεντρώστε σχόλια για συγκεκριμένες προσαρμογές και ζητήστε προτάσεις για περαιτέρω βελτιώσεις ή τροποποιήσεις.
                1. Προσδιορίστε μαθησιακά σημεία:
                  - Προτρέψτε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις δεξιότητες που εξασκήθηκαν και ανέπτυξαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Συζητήστε τη σημασία της στροφής, της ακρόασης, της παρακολούθησης οδηγιών και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.
                  - Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν τις δεξιότητες στις οποίες θεωρούν ότι βελτίωσαν και πώς μπορούν να τις εφαρμόσουν σε άλλα περιβάλλοντα.
                    1. Συλλέξτε σχόλια:
                      - Παρέχετε την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα σχόλιά τους σχετικά με το παιχνίδι. Ρωτήστε τι τους άρεσε περισσότερο, τι θα μπορούσε να βελτιωθεί και αν έχουν προτάσεις για μελλοντικές προσαρμογές ή παραλλαγές.
                        1. Ενίσχυση βασικών μηνυμάτων:
                          - Συνοψίστε τα βασικά μηνύματα και τα διδάγματα που αντλήθηκαν από το παιχνίδι, τονίζοντας τη σημασία της ένταξης, της ομαδικής εργασίας και των θετικών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων.
                          - Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μεταφέρουν αυτά τα μαθήματα στην καθημερινή τους ζωή και τις μελλοντικές τους δραστηριότητες.

## 7

## ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΕΣ ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΚΑΡΕΚΛΕΣ

<p><b>Θεματική / Θεωρητικός</b></p> <p><b>Εισαγωγή</b></p>	<p>1. Θεωρία Ένταξης: Το παιχνίδι βασίζεται στην αρχή της ένταξης, η οποία προωθεί τη συμμετοχή και τη δέσμευση όλων των ατόμων, ανεξάρτητα από τις ικανότητες ή τις αναπηρίες τους. 2. Universal Design for Learning (UDL): Το UDL είναι ένα πλαίσιο που στοχεύει να παρέχει πολλαπλά μέσα αναπαράστασης, έκφρασης και δέσμευσης για την κάλυψη των διαφορετικών μαθησιακών αναγκών όλων των ατόμων. 3. Κοινωνική Ένταξη: Η θεωρία της κοινωνικής ένταξης τονίζει τη σημασία της δημιουργώντας περιβάλλοντα όπου τα άτομα με αναπηρία μπορούν να συμμετέχουν και να αλληλεπιδρούν με τους συνομηλίκους τους χωρίς εμπόδια.</p> <p>4. Γνωστική δέσμευση: Το προσαρμοσμένο παιχνίδι με μουσικές καρέκλες παρέχει μια ευκαιρία για γνωστική εμπλοκή, συμπεριλαμβανομένης της παρακολούθησης οδηγιών, της λήψης αποφάσεων και της πρόβλεψης ενεργειών</p> <p>5. Θετική Ενίσχυση: Η ενσωμάτωση θετικών στρατηγικών ενίσχυσης, όπως έπαινος, ενθάρρυνση ή μικρές ανταμοιβές, μπορεί να παρακινήσει και να υποστηρίξει τα παιδιά με νοητική αναπηρία να συμμετέχουν ενεργά στο παιχνίδι και να βιώσουν την επιτυχία.</p>
<p><b>Εκτίμηση</b></p>	<p>1. Δέσμευση Συμμετεχόντων: Αξιολογήστε το επίπεδο εμπλοκής και ενεργού συμμετοχής των παιδιών κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.</p> <p>2. Προσβασιμότητα και προσαρμογές: Αξιολογήστε την αποτελεσματικότητα των προσαρμογών που έγιναν στο παραδοσιακό παιχνίδι με μουσικές καρέκλες.</p> <p>3. Κοινωνική αλληλεπίδραση: Αξιολογήστε τον αντίκτυπο του παιχνιδιού στην κοινωνική αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων.</p> <p>4. Υποστήριξη και Καθοδήγηση: Αξιολογήστε την αποτελεσματικότητα της υποστήριξης που παρέχεται στα παιδιά κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.</p> <p>Συνεχής βελτίωση: Χρησιμοποιήστε τη διαδικασία αξιολόγησης για να εντοπίσετε τομείς προς βελτίωση και να κάνετε τις απαραίτητες προσαρμογές στο σχεδιασμό του παιχνιδιού.</p>
<p><b>Συμβουλές/Προσθήκη</b></p> <p><b>ional Info</b></p> <p><b>Για</b></p> <p><b>Προπονητές</b></p>	<p>1. Δημιουργήστε ένα θετικό και υποστηρικτικό περιβάλλον: Δημιουργήστε μια φιλόξενη και μη επικριτική ατμόσφαιρα όπου οι συμμετέχοντες νιώθουν ασφάλεια και υποστήριξη. Χρησιμοποιήστε θετική ενίσχυση, ενθάρρυνση και έπαινο για να τους παρακινήσετε και να τους ενδυναμώσετε.</p> <p>2. Προσαρμόστε και απλοποιήστε τις οδηγίες: Αναλύστε τις πληροφορίες σε μικρότερα, διαχειρίσιμα βήματα και χρησιμοποιήστε απλή και σαφή γλώσσα. Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε οπτικά βοηθήματα, όπως εικόνες ή διαγράμματα, για να βελτιώσετε την κατανόηση. Επανάλαβετε και ενισχύστε τις βασικές πληροφορίες καθ' όλη τη διάρκεια της εκπαίδευσης.</p> <p>3. Χρησιμοποιήστε Πολυαισθητηριακές Προσεγγίσεις: Ασχοληθείτε με πολλαπλές αισθήσεις για να διευκολύνετε τη μάθηση. Ενσωματώστε πρακτικές δραστηριότητες, οπτικά βοηθήματα, ακουστικές ενδείξεις και ασκήσεις που βασίζονται στην κίνηση για να καλύψετε διαφορετικά στυλ μάθησης και να παρέχετε ποικιλία ερεθίσματα.</p> <p>4. Παρέχετε σαφείς και δομημένες οδηγίες: Επικοινωνήστε με σαφήνεια τις προσδοκίες και τις οδηγίες, δίνοντας έμφαση σε σημαντικά σημεία. Χρησιμοποιήστε οπτικές ενδείξεις, χειρονομίες και επιδείξεις για να βελτιώσετε την κατανόηση. Δώστε στους συμμετέχοντες άφθονο χρόνο να επεξεργαστούν και να απαντήσουν σε οδηγίες.</p> <p>5. Πρακτική Ενίσχυση και Επανάληψη: Χρησιμοποιήστε επαναλαμβανόμενη πρακτική για να ενισχύσετε τη μάθηση. Προσφέρετε ευκαιρίες στους συμμετέχοντες να επανεξετάσουν και να εφαρμόσουν δεξιότητες ή γνώσεις που αποκτήθηκαν πρόσφατα. Παρέχετε εποικοδομητική ανατροφοδότηση και ενίσχυση για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και τη βελτίωση της απόδοσης.</p> <p>6. Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή: Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή και δέσμευση καθ' όλη τη διάρκεια της εκπαιδευτικής συνεδρίας. Ενσωματώστε διαδραστικές δραστηριότητες, συζητήσεις και ομαδική εργασία για να προωθήσετε τη συμμετοχή και την αλληλεπίδραση με τους συνομηλίκους. Προσαρμόστε τις δραστηριότητες στις ικανότητες και τα ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων.</p> <p>7. Εξατομίκευση και διαφοροποίηση: Αναγνωρίστε και προσαρμόστε τις μοναδικές δυνάμεις, τις ανάγκες και τα στυλ μάθησης κάθε συμμετέχοντα. Προσαρμόστε το εκπαιδευτικό υλικό, τον ρυθμό και το επίπεδο δυσκολίας ώστε να ταιριάζουν στις ατομικές ικανότητες. Παρέχετε πρόσθετη υποστήριξη ή τροποποιήσεις όπως απαιτείται.</p> <p>8. Προωθήστε την κοινωνική αλληλεπίδραση και τη συνεργασία: Δημιουργήστε ευκαιρίες για τους συμμετέχοντες να αλληλεπιδρούν με τους συνομηλίκους τους, ενισχύοντας κοινωνικές δεξιότητες και ομαδική εργασία. Ενθαρρύνετε την επικοινωνία, τη στροφή, το μοίρασμα και το σεβασμό για τις ιδέες και τις προοπτικές των άλλων.</p> <p>9. Υπομονή και ευελιξία: Να είστε υπομονετικοί, κατανοητοί και ευέλικτοι στην προσέγγισή σας. Δώστε επιπλέον χρόνο στους συμμετέχοντες για να επεξεργαστούν πληροφορίες, να απαντήσουν ή να ολοκληρώσουν εργασίες. Προσαρμόστε τις εκπαιδευτικές σας στρατηγικές με βάση την ατομική πρόοδο και τις ανάγκες σας.</p> <p>10. Αναζήτηση ανατροφοδότησης και προβληματισμού: Ζητάτε τακτικά σχόλια από τους συμμετέχοντες, τις οικογένειές τους και το προσωπικό υποστήριξης για να κατανοήσετε τις εμπειρίες και τις ανάγκες τους. Σκεφτείτε τις μεθόδους εκπαίδευσής σας και κάντε προσαρμογές με βάση τα σχόλια και τις παρατηρήσεις</p>



○ ○ ○ ○

## ΜΕΡΟΣ-4

Εργαλεία για την υγεία και  
Σωματική δραστηριότητα

## 1

## χορέψτε και ζωγραφίστε

<b>Θέμα</b>	Ομαδική εργασία/συνεργασία και σωματική δραστηριότητα
<b>Ομάδα-στόχος</b> (Μέγεθος ομάδας, Προφίλ Συμμετεχόντων)	Η ομάδα στόχος είναι τα άτομα που έχουν σωματική ή πνευματική αναπηρία. Κατάλληλο για όλες τις ηλικιακές ομάδες. Θα πρέπει να υπάρχουν τουλάχιστον 2 παίκτες.
<b>Διάρκεια</b>	45 λεπτά
<b>Στόχοι μάθησης</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Συνεργασία μεταξύ των παικτών</li> <li>- Νέες χορευτικές παραστάσεις</li> <li>- Επιτρέπεται σε ολόκληρο το σώμα να κινείται</li> <li>Βελτίωση δημιουργικών δεξιοτήτων ζωγραφικής</li> </ul>
<b>Παρασκευή</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Εξήγηση των κανόνων του παιχνιδιού χορού και ζωγραφικής στους συμμετέχοντες.</li> <li>- Ετοιμάστε τα flipcharts/χαρτιά και τα κραγιόνια στο τραπέζι ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών.</li> <li>- Τακτοποιήστε έναν κατάλληλο και ευρύτερο χώρο για το παιχνίδι.</li> <li>- Επιλέξτε ένα αντικείμενο που θα ζωγραφίσουν τα παιδιά κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Δημιουργία playlist για χορό.</li> </ul>
<b>Υλικά</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Φλιπτσαρτ/χαρτιά</li> <li>- Τραπέζι</li> <li>- Κραγιόνια</li> <li>Ηχείο για μουσική</li> </ul>
<b>Ροή / Περιγραφή</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Τα παιδιά είναι τακτοποιημένα γύρω από το τραπέζι.</li> <li>- Όταν ο εκπαιδευτής παίζει τη μουσική, χορεύουν και περιστρέφονται γύρω από το τραπέζι, και όταν η μουσική σταματά, χρησιμοποιούν το χαρτί και το μολύβι μπροστά τους για να αρχίσουν να σχεδιάζουν ένα συγκεκριμένο αντικείμενο που δίνεται πριν.</li> <li>- Όταν η μουσική αρχίζει να παίζει ξανά, τα παιδιά αφήνουν κάτω τα χρωματιστικά τους εργαλεία και χορεύουν ξανά γύρω από το τραπέζι. Όταν σταματήσει η μουσική, συνεχίζουν να σχεδιάζουν την εικόνα στο χαρτί τους.</li> <li>- Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να ολοκληρωθούν όλες οι εικόνες στο τραπέζι.</li> <li>- Οι συμμετέχοντες συγχαίρουν ο ένας τον άλλον και όλες οι εικόνες είναι κρεμασμένες στον τοίχο.</li> </ul>

## 1

## Χορέψτε και ζωγραφίστε

<p>Ροή / Περιγραφή</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Τα παιδιά είναι τακτοποιημένα γύρω από το τραπέζι.</li> <li>- Όταν ο εκπαιδευτής παίζει τη μουσική, χορεύουν και περιστρέφονται γύρω από το τραπέζι, και όταν η μουσική σταματά, χρησιμοποιούν το χαρτί και το μολύβι μπροστά τους για να αρχίσουν να σχεδιάζουν ένα συγκεκριμένο αντικείμενο που δίνεται πριν.</li> <li>- Όταν η μουσική αρχίζει να παίζει ξανά, τα παιδιά αφήνουν κάτω τα χρωματιστικά τους εργαλεία και χορεύουν ξανά γύρω από το τραπέζι.</li> <li>- Όταν σταματήσει η μουσική, συνεχίζουν να σχεδιάζουν την εικόνα στο χαρτί τους.</li> <li>- Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να ολοκληρωθούν όλες οι εικόνες στο τραπέζι.</li> <li>- Οι συμμετέχοντες συγχαίρουν ο ένας τον άλλον και όλες οι εικόνες είναι κρεμασμένες στον τοίχο.</li> </ul>
<p>Θεματική / Θεωρητική Εισαγωγή</p>	
<p>Εκτίμηση</p>	<p>Θα μπορούσαν να τεθούν οι ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ποιες είναι οι θετικές και οι αρνητικές πλευρές για εσάς;</li> <li>- Εξηγήστε τα συναισθήματά σας για αυτό το παιχνίδι με μια λέξη. Θέλετε να παίξετε περισσότερο αυτού του είδους τα παιχνίδια;</li> </ul>
<p>Συμβουλές/Πρόσθετες πληροφορίες για Εκπαιδευτές</p>	

## 2

## Περιστροφή ραβδιού

Θέμα	Σωματική δραστηριότητα
Ομάδα-στόχος (Μέγεθος ομάδας, Προφίλ Συμμετεχόντων)	Μπορεί να παιχτεί με παιδιά που έχουν νοητική ή σωματική αναπηρία. Η ηλικιακή ομάδα των παιδιών μπορεί να είναι 8 ετών και άνω
διάρκεια	30 λεπτά
Στόχοι μάθησης	Για ενίσχυση και αύξηση του χρόνου αντίδρασης, της ταχύτητας, των αντανακλαστικών και της προσοχής.
Παρασκευή	Ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν έναν κύκλο και να δώσουν τα μπαστούνια στο καθένα.
Υλικά	Ραβδί
Ροή / Περιγραφή	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κάθε παιδί κρατά ένα ραβδί, σχηματίζοντας έναν κύκλο.</li> <li>- Ο εκπαιδευτής, ο γονέας ή ο φροντιστής που παίζει μαζί τους δίνει ένα σήμα, όπως ένα σφύριγμα ή ένα παλαμάκι.</li> <li>- Μετά, ο καθένας ρίχνει το ραβδί του εκεί που στέκεται και κάνει ένα βήμα πίσω.</li> <li>- Το άτομο που βρίσκεται δίπλα τους προσπαθεί να πιάσει το ραβδί πριν το ραβδί ακουμπήσει στο έδαφος.</li> </ul> <p>Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να καταφέρουν όλοι οι παίκτες να πιάσουν τα μπαστούνια.</p>
Απολογισμός / Αναστοχασμός	<p>Πώς ένιωσες κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;</p> <p>Βελτιώσατε κάποια στρατηγική για να πιάσετε το ραβδί;</p> <p>Το παιχνίδι συνεχίστηκε μέχρι να καταφέρουν όλοι οι παίκτες να πιάσουν τα μπαστούνια, και δουλέψατε ως ομάδα; Ποια ήταν η στρατηγική σας;</p>
Εκτίμηση	- Παρατηρήστε τα παιδιά κατά τη διάρκεια και μετά το παιχνίδι. Ζητήστε τους να εξηγήσουν τα συναισθήματά τους με 1 λέξη.

## 3

## Πες μια ιστορία

Θέμα	Σωματική δραστηριότητα
Ομάδα-στόχος (Μέγεθος ομάδας, Προφίλ Συμμετεχόντων)	1-15 άτομα Άτομα με προβλήματα όρασης (τυφλοί) Παιδιά και ενήλικες
Διάρκεια	5-15 λεπτά
Στόχοι μάθησης	1. Για να μάθετε τη γραφή Braille (το Braille είναι ένα απτικό σύστημα ανάγνωσης και γραφής. Ανοίγει τον γραπτό λόγο σε τυφλούς και άτομα με προβλήματα όρασης.) 2. Να βελτιώσει τη φαντασία. 3. Για να βοηθήσετε άτομα που έχασαν την όραση.
Παρασκευή	1. Ετοιμάστε κάρτες με απλή λέξη στη γραφή Μπράιγ. Λέξεις: ποτήρι, χέρι, μπότες, λουλούδι, σπίτι, πίτσα, φάντασμα, μαξιλάρι, hummer, αυτοκίνητο, δόντι, ψαλίδι, σκύλος, γάτα, θάλασσα, ήλιος, σύννεφο, μπότες, μετρό, τρένο, ποδήλατο, άνθρωπος, κρεβάτι, τουαλέτα, ποτήρια, λεωφορείο, δέντρο, ΡΟΔΑ, σκάφος, Βιβλίο, χυμός, παγωτό, κοτόπουλο, σούπα, στυλό, μολύβι, δρόμος, ποτάμι, λίμνη, πάγος, ατμός, μαλλί, κάτω, πλυντήριο ρούχων, τηλεόραση, φούρνος μικροκυμάτων, φούρνος, τηγάνι , βραστήρας, κατασρόλα, πιάτο, μαχαίρι, κουτάλι, πιρούνι, θύρα, στέγη, τείχος, αγελάδα, γουρούνι, μπουκάλι, κάμερα, σακίδιο πλάτης, τραπέζι, καρέκλα, τσέπη, άδεια, κερί, αεροπλάνο, t-short, αστέρι, φεγγάρι, ουρανός , αριθμομηχανή, πετσέτα, κουβέρτα, κεραυνός,... . 2. Χρονόμετρο
Υλικά	Χαρτόνια με λέξη στη γραφή Braille, περιοχή για το παιχνίδι.
Ροή / Περιγραφή	Παιχνίδι 1: 1. Σε κάθε παίκτη μοιράζονται 5 φύλλα. 2. Ο παίκτης πρέπει να πει μια ιστορία χρησιμοποιώντας λέξεις από αυτοκόλλητες σημειώσεις  Παιχνίδι 2: 1. Οι παίκτες πρέπει να κάθονται σε κύκλο 2. Ο πρώτος παίκτης παίρνει το πρώτο φύλλο από την τράπουλα και αρχίζει να λέει την ιστορία χρησιμοποιώντας το πρώτο στοιχείο που είναι γραμμένο στην κάρτα 3. Οι επόμενοι παίκτες συνεχίζουν την ιστορία τραβώντας κάρτες. 4. Οι παίκτες έχουν 10 δευτερόλεπτα για κάθε μέρος της ιστορίας
Απολογισμός / Αναστοχασμός	1. Εξήγηση του σκοπού αυτού του παιχνιδιού. 2. Μαθαίνουμε μαζί νέα λέξη σε μπράιγ
Θεματική / Θεωρητική Εισαγωγή	1. Γενικές πληροφορίες για τη γραφή Braille. 2. Βιβλία σε γραφή Braille

## 3

## Πες μια ιστορία

Εκτίμηση	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες τη γνώμη τους για τη δραστηριότητα, συζητήστε τι τους αρέσει και τι δεν τους αρέσει, ρωτήστε τους τι νιώθουν.
Συμβουλές/Πρόσθετες πληροφορίες για Εκπαιδευτές	<p>1. Ίσως στη χώρα σας υπάρχει έτοιμο κιτ για αυτό το παιχνίδι.</p> <p>2. Είναι δυνατό να ετοιμάσετε μόνοι σας κάρτα από χαρτόνι, χρειάζεστε μόνο χοντρό χαρτόνι:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- βάλτε το χαρτόνι στην πετσέτα</li><li>- Κάντε κουκκίδες με ένα στυλό στην πίσω πλευρά. Να θυμάστε ότι τα γράμματα πρέπει να αντιστρέφονται όπως στον καθρέφτη!</li></ul>

## 4 απλά χόρεψε

Θέμα	Σωματική αναπηρία (τύφλωση, προβλήματα όρασης) Σωματική δραστηριότητα
Ομάδα-στόχος (Μέγεθος ομάδας, Προφίλ Συμμετεχόντων)	1-15 άτομα Άτομα με προβλήματα όρασης (τυφλοί) Παιδιά και ενήλικες
Διάρκεια	Τουλάχιστον 2 λεπτά
Στόχοι μάθησης	Ανάπτυξη συντονισμού σώματος για τυφλούς. Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων.
Παρασκευή	Επιλέξτε μουσική και ετοιμάστε φωνητικό οδηγό
Υλικά	Ηχείο, πρόσβαση στην υπηρεσία ροής μουσικής, περιοχή για το παιχνίδι
Ροή / Περιγραφή	<p>Το παιχνίδι πρέπει να ξεκινά με απλές κινήσεις (μόνο τα πόδια). Χρησιμοποιούμε ένα σύστημα ρολογιού για να υποδείξουμε την κατεύθυνση των κινήσεων 1.</p> <p>Εξηγήστε τις εντολές:</p> <p>"Δεξιά 12" - τα δεξιά πόδια κάνουν βήμα μπροστά.</p> <p>"Δεξιά 3" - δεξιά πόδια βήμα δεξιά; "Δεξιά 6" - τα δεξιά πόδια κάνουν πίσω. "Δεξιά 9" - δεξιά πόδια βήμα αριστερά. "Αριστερά 12";</p> <p>"Αριστερά 3";</p> <p>"Αριστερά 6";</p> <p>«Αριστερά 9».</p> <p>2. Ενεργοποιήστε τη μουσική</p> <p>3. Ενεργοποιήστε τον φωνητικό οδηγό ή απλώς ανακοινώστε εντολές μόνοι σας.</p>
Απολογισμός / Αναστοχασμός	<p>1. Εξήγηση του σκοπού αυτού του παιχνιδιού.</p> <p>2. Συζήτηση για τη δυνατότητα αλλαγής της μουσικής κατόπιν αιτήματος των συμμετεχόντων.</p> <p>3. Συζήτηση για τη δυνατότητα προσθήκης κινήσεων των χεριών ή προσθήκης τυχόν σύνθετων κινήσεων.</p>

## 4 απλά χόρεψε

<p>Θεματική / Θεωρητική</p> <p>Εισαγωγή</p>	<p>1. μάθημα στυλ χορού</p> <p>2. μάθημα μουσικών στυλ</p>
<p>Εκτίμηση</p>	<p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες τη γνώμη τους για τη δραστηριότητα, συζητήστε τι τους αρέσει και τι δεν τους αρέσει, ρωτήστε τους τι νιώθουν.</p>
<p>Συμβουλές/Πρόσθετες πληροφορίες για Εκπαιδευτές</p>	<p>1. Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί για διασκέδαση ή με τη μορφή ανταγωνισμού, μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως τροφοδοτικό. 2. Για να κάνετε το παιχνίδι πιο δύσκολο, είναι δυνατό να διαφημίσετε τις κινήσεις των χεριών.</p> <p>3. Το παιχνίδι μπορεί να συνεχιστεί ως εργαστήριο χορού με επαγγελματία δάσκαλο χορού.</p>

---

# Για το Έργο

.....



---

# Σχετικά με το Έργο

Όνομα έργου: Μάθηση με βάση το παιχνίδι για μητέρες με ειδικά παιδιά  
Πρόγραμμα: Erasmus+ Βασική δράση 2 - Σύμπραξη συνεργασίας στην εκπαίδευση ενηλίκων

Συντονιστής: ΕΒΑΓΕΜ

Διάρκεια : 28.02.2022 – 30.12.2023

Εταίροι έργου:

ADAPTO-Ρουμανία

FEIO-Πολωνία

Κυβερνείο Μερσίνης

IASIS-Ελλάδα

Συνολικός στόχος

Να εξασφαλιστεί μια πιο περιεκτική και βιώσιμη συνεργασία στην Εκπαίδευση Ενηλίκων μεταξύ των πολιτικών και δημόσιων οργανώσεων στον τομέα της αναπηρίας.

Συγκεκριμένοι στόχοι;

- Να αυξήσει τις μεθοδολογικές ικανότητες των Εκπαιδευτών Ενηλίκων για την εφαρμογή μεθόδων μάθησης με βάση το παιχνίδι στον τομέα της αναπηρίας
- Να αυξήσει την ικανότητα παιχνιδιού των Φροντιστών / Μητέρων για να φέρει χαρά και γνώση στην οικογενειακή εκπαίδευση.

Το έργο μας «Μάθηση με βάση το παιχνίδι για μητέρες με ειδικά παιδιά» δημιουργήθηκε για να ανταποκριθεί στις ανάγκες των μητέρων που έχουν ειδικά παιδιά ή/και των συγγενών/φροντιστών τους που έχουν άτομα με αναπηρία κοντά τους. Ο κύριος λόγος για την επιλογή της μεθοδολογίας Gamification είναι η περιεκτική και δυναμική προσέγγισή της. Η παιχνιδοποιημένη μάθηση μετατρέπει την εκπαίδευση από κάτι που τα παιδιά βρίσκουν βαρετό σε κάτι που απολαμβάνουν μέσω της εφαρμογής των βασικών εννοιών του σχεδιασμού παιχνιδιών. Δεν είναι η λύση για όλους, αλλά μπορεί να δώσει στα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες τα κίνητρα, το πλαίσιο και την υποστήριξη που χρειάζονται για να βελτιώσουν την απόδοσή τους και να μειώσουν το χάσμα επιτυχίας μεταξύ αυτών και των συμμαθητών τους.

γ.





@game.based



Εκμάθηση με βάση το παιχνίδι  
για μητέρες με το Special Kds



*learning for mothers  
with special kids*

[www.gamngwithoutbarrers.net](http://www.gamngwithoutbarrers.net)



Co-funded by  
the European Union



# Based

*learning for mothers  
with special kids*

«Αυτό το T-Kt παρήχθη με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενό του είναι αποκλειστική ευθύνη του έργου Consertum και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις των Ευρωπαϊκή Ένωση».



**Co-funded by  
the European Union**