



4ο ΓΕΛ
Ηρακλείου
Αττικής



Erasmus+
Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Turning Feelings Inside Out: Beyond Happy and Sad:

Εισαγωγή στη γλώσσα των συναισθημάτων με την ταινία Inside Out.



Δημιουργός:
Αντωνάκου Κατερίνα,
εκπαιδευτικός Αγγλικής, ΠΕ06
4^ο ΓΕΛ Ηρακλείου Αττικής

This work is licensed under [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



1. Ταυτότητα Σεναρίου

Γνωστικό αντικείμενο:

Αγγλικά (διαθεματική σύνδεση με Συναισθηματική Αγωγή / Ψυχολογία)

Σύνδεση με ενότητα σχολικού εγχειριδίου:

Το σενάριο λειτουργεί ως εισαγωγική, διαθεματική ενότητα για τα συναισθήματα και την εφηβεία και μπορεί να αξιοποιηθεί πριν ή μετά από ενότητες του σχολικού εγχειριδίου Αγγλικής Γλώσσας της Α Λυκείου που πραγματεύονται θέματα ταυτότητας, σχέσεων, ψυχικής υγείας και ευ ζην, όπως η ενότητα 4 ή η ενότητα 8 που μπορούν να αποτελέσουν αφόρμηση.

Προφίλ μαθητών:

Το σενάριο έχει σχεδιαστεί για μαθητές/τριες Α' τάξης Γενικού Λυκείου, ηλικίας 15-16 ετών. Αποτελεί το 1^ο από 2 σενάρια για την εισαγωγή στα συναισθήματα. Το 2^ο σενάριο διαπραγματεύεται την ταινία *Inside Out 2*, και σχεδιάστηκε για την Β τάξη του Λυκείου.

Οι μαθητές/τριες βρίσκονται σε ένα κρίσιμο αναπτυξιακό στάδιο (εφηβεία), όπου βιώνουν έντονες συναισθηματικές αλλαγές, αβεβαιότητα για την ταυτότητά τους και αυξανόμενη ανάγκη για αυτονομία. Δεν έχουν συστηματική επαφή με μάθημα ψυχολογίας στο σχολείο, αλλά έχουν έντονη ανάγκη να κατανοήσουν «τι συμβαίνει μέσα τους».

Έχουν ήδη βασική εξοικείωση με:

- προβολή βίντεο στην τάξη (μέσω διαδραστικού πίνακα),
- απλά ψηφιακά εργαλεία (π.χ. Google Forms, Padlet, Mentimeter),
- ομαδοσυνεργατική εργασία και σύντομες προφορικές παρουσιάσεις.

Επίπεδο γλωσσομάθειας:

B2 – C1

Χρονική διάρκεια:

6 διδακτικές ώρες (τρία συνεχόμενα δίωρα ή έξι μονές ώρες)

1η ώρα: Ενεργοποίηση - Εισαγωγή στα συναισθήματα (η Joy συστήνει τα συναισθήματα) προσωπικές λίστες- προσωπικοί «χάρτες» συναισθημάτων (self-awareness).

2η ώρα: *Inside Out Viewing Guide* – Μέρος 1 (core memories, mixed emotions (bittersweet memories), "happy little girl" & bottling up.).

3η ώρα: Abstract Thought – από το συγκεκριμένο στην αφηρημένη σκέψη – τα συναισθήματα ως αφηρημένες έννοιες.

4η ώρα: *Inside Out Viewing Guide* – Μέρος 2: runaway scene & Emotion Dice.

5η ώρα: Inner Coach – Practicing Inner Speech – γράμμα "Dear Emotion...".

6η ώρα: The Value of Dialogue & Empathy – From Riley to Us – Empathy worksheet – Exit ticket.

Προαπαιτούμενες γνώσεις των μαθητών:

Γλωσσικά/Επικοινωνιακά:

Λεξιλόγιο βασικών και πιο σύνθετων συναισθημάτων (happy, sad, angry, afraid, worried, frustrated, embarrassed, excited κ.ά.).

Χρήση απλών και σύνθετων προτάσεων για:

περιγραφή καταστάσεων και συναισθημάτων (I feel overwhelmed when...),

αιτιολόγηση (because, since, as a result),

ικανότητα διατύπωσης αντιθετικών ή συγκρουόμενων ιδεών (however, on the other hand, even though, whereas

ικανότητα λεπτού επαναπροσδιορισμού ή συνύπαρξης συναισθημάτων

(at the same time, in a way, to some extent, somehow, kind of/sort of).

Βασική εξοικείωση με σύντομα αφηγηματικά και αναστοχαστικά κείμενα (παράγραφοι, σημειώματα, διάλογοι).

Γνώσεις & στάσεις ως προς το θέμα:

Οι μαθητές/τριες έχουν βέβαια προσωπική εμπειρία εφηβείας και μεταβολών στη διάθεση και ανοικτή, αλλά συχνά αμφίθυμη στάση απέναντι στη συζήτηση για συναισθήματα.

Υπάρχει βασική εξοικείωση με την ταινία Inside Out (πολλοί/ές την έχουν ήδη δει, και μάλιστα πολλές φορές, αλλά όχι με «αναλυτικό» φακό).

Τρόποι εργασίας:

Εξοικείωση με ομαδοσυνεργατική δουλειά (2–4 άτομα ανά ομάδα).

Δυνατότητα συμμετοχής σε Think–Pair–Share, σύντομες παρουσιάσεις και συζητήσεις ολομέλειας.

Ψηφιακές δεξιότητες:

Χρήση διαδραστικού πίνακα (ως θεατές).

Χρήση τάμπλετ

Χρήση διαδικτυακών εργαλείων:

Mentimeter / Word cloud,

συμπλήρωση Google Form,

ανάρτηση σύντομου κειμένου σε Padlet ή συνεργατικό έγγραφο (Google Docs/Slides).

2. Σκεπτικό του σεναρίου/ Αιτιολόγηση των επιλογών

Στο ελληνικό σχολείο δεν υπάρχει ξεχωριστό μάθημα ψυχολογίας, την ίδια στιγμή που οι μαθητές/τριες της Α' Λυκείου (15 ετών) βιώνουν έντονες αλλαγές στη διάθεση, την αυτοεικόνα και τις σχέσεις τους. Η ταινία Inside Out αξιοποιείται εδώ ως ένα «πολυτροπικό βιβλίο ψυχολογίας»: μέσα από κινούμενα σχέδια, χιούμορ και καθημερινές σκηνές, οπτικοποιεί τον εσωτερικό κόσμο των βασικών συναισθημάτων και προσφέρει έναν ασφαλή, έμμεσο τρόπο για να μιλήσουμε για όσα ζουν οι έφηβοι.

Το σενάριο αποτελεί εισαγωγή στον κόσμο των συναισθημάτων και προετοιμάζει το έδαφος για πιο στοχευμένες παρεμβάσεις διαχείρισης συναισθημάτων σε επόμενα

μαθήματα (π.χ. τεχνικές ρύθμισης, RULER κ.ά.). Παράλληλα, σχεδιάζεται έτσι ώστε στη Β' Λυκείου να μπορεί να υπάρξει συνέχεια με την ταινία Inside Out 2, όπου οι μαθητές/τριες θα εμβαθύνουν σε πιο σύνθετα συναισθήματα της εφηβείας (άγχος, ντροπή, ζήλια, κ.λπ.).

Το σενάριο ευθυγραμμίζεται ρητά με το πλαίσιο **CASEL** για την κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση, καλλιεργώντας σταδιακά τις πέντε βασικές δεξιότητες:

Self-awareness (Αυτοεπίγνωση):

Ονομασία και αναγνώριση συναισθημάτων, κατανόηση του πώς νιώθω σε διαφορετικές καταστάσεις (word cloud, ανάλυση σκηνών, "Dear Emotion...").

Self-management (Αυτορρύθμιση):

Πρώτη κατανόηση ότι τα συναισθήματα έχουν λειτουργία και μπορούν να «καθοδηγήσουν» τη συμπεριφορά μας· προετοιμασία για μελλοντικές δράσεις ρύθμισης (συζητήσεις για τον ρόλο της Sadness, του Fear κ.λπ.).

Social awareness (Κοινωνική επίγνωση):

Κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων (π.χ. της Riley και της οικογένειάς της), ενσυναίσθηση μέσα από την ομαδική ανάλυση σκηνών και τις "Emotion Character Cards".

Relationship skills (Δεξιότητες σχέσεων):

Συνεργασία σε ομάδες, ενεργητική ακρόαση, σεβαστική συζήτηση κατά το Think-Pair-Share, ανταλλαγή απόψεων για τα συναισθήματα.

Responsible decision-making (Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων):

Πρώτες σκέψεις γύρω από το πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τις αποφάσεις μας (π.χ. τι γίνεται όταν κυριαρχεί ο θυμός ή ο φόβος) και πώς η αναγνώρισή τους μπορεί να οδηγήσει σε πιο ώριμες επιλογές.

Ιδιαίτερη σημασία δίνεται στη συναισθηματική ασφάλεια των μαθητών/τριών. Οι σκηνές που αξιοποιούνται (runaway scene, "our happy little girl"), η δουλειά με δύσκολα συναισθήματα, οι έννοιες όπως inner bully / inner coach είναι πιθανό να αγγίξουν ευαίσθητες χορδές, ειδικά σε εφήβους/ες που μπορεί να αναγνωρίσουν στοιχεία της δικής τους ζωής. Αυτό αποτελεί μέρος της παιδαγωγικής δύναμης του σεναρίου, αλλά ταυτόχρονα απαιτεί προσεκτική διαχείριση από τον/την εκπαιδευτικό. Από την αρχή του σεναρίου διαμορφώνονται και υπενθυμίζονται ρητά κανόνες «ασφαλούς χώρου» (όριο στο τι μοιράζομαι, δικαίωμα να μη μιλήσω ή να μη διαβάσω/εκθέσω προσωπικό κείμενο, σεβασμός στη σιωπή και στα όρια του άλλου, αποφυγή σχολίων που εκθέτουν ή ειρωνεύονται). Παράλληλα, ο/η εκπαιδευτικός παραμένει σε εγρήγορση για ενδεχόμενες έντονες αντιδράσεις και, όπου χρειάζεται, είναι έτοιμος/η να παραπέμψει διακριτικά τον/την μαθητή/τρια σε αρμόδιο/α επαγγελματία (σχολικό ψυχολόγο, κοινωνική λειτουργό), ώστε η συναισθηματική διεργασία να υποστηρίζεται με επάρκεια και πέρα από τα χρονικά όρια του μαθήματος.

Το σενάριο εντάσσεται, επιπλέον, σε ένα κοινωνικο-κονστрукτιβιστικό πλαίσιο μάθησης (Vygotsky), όπου η γνώση και η κατανόηση των συναισθημάτων δεν οικοδομούνται ατομικά, αλλά μέσα από τη συνεργασία, τον διάλογο και τη διαμεσολάβηση του/της εκπαιδευτικού και των συνομηλίκων. Οι ομαδικές δραστηριότητες (συνεργατική γραφή διαλόγων, Emotion Dice, Empathy – What

Do They Think?) λειτουργούν ως «ζώνες επικείμενης ανάπτυξης», μέσα στις οποίες οι μαθητές/τριες υποστηρίζονται να εκφραστούν στα Αγγλικά, να κατανοήσουν πιο σύνθετες έννοιες (π.χ. mixed emotions, abstract thought) και να αναπτύξουν σταδιακά πιο ώριμες στρατηγικές διαχείρισης συναισθημάτων.

Συνομιλεί, επίσης, με το μοντέλο των Τεσσάρων Πόρων των Freebody & Luke, καθώς αξιοποιεί την ταινία Inside Out ως πολυτροπικό κείμενο. Οι μαθητές/τριες καλούνται να λειτουργήσουν:

ως αποκωδικοποιητές, αποκωδικοποιώντας γλώσσα, σύμβολα και οπτικά στοιχεία της ταινίας,

ως συμμετοχοί και κατασκευαστές νοήματος, συνδέοντας τις σκηνές με τις δικές τους εμπειρίες και συναισθήματα,

ως λειτουργικοί χρήστες, χρησιμοποιώντας τις γνώσεις από την ταινία για να μιλήσουν για πραγματικές σχέσεις και αποφάσεις,

και ως αναλυτές, αναστοχαζόμενοι κριτικά π.χ. τη σκηνή "our happy little girl" και τα μηνύματα που περνά για την έκφραση ή απόκρυψη των συναισθημάτων.

Με αυτόν τον τρόπο, η κινηματογραφική αφήγηση δεν λειτουργεί μόνο ως «υλικό κατανόησης», αλλά ως πεδίο πολύπλευρου γραμματισμού.

Παιδαγωγικά, το σενάριο:

Προάγει την πολυτροπική μάθηση (εικόνα, ήχος, διάλογος, γραπτός λόγος) με τη χρήση της ταινίας ως πολυτροπικό κείμενο (εικόνα, ήχος, διάλογος, χρώμα, μουσική),

Προάγει τη συνεργατική μάθηση (ομαδικές εργασίες, κοινές αφίσες/κάρτες) και τον κριτικό γραμματισμό: διερευνητική / κριτική μάθηση (οι μαθητές παρατηρούν σκηνές, εντοπίζουν ενδείξεις συναισθημάτων, ερμηνεύουν, συγκρίνουν με τον δικό τους εσωτερικό κόσμο).

υποστηρίζει την ακαδημαϊκή γλωσσική ανάπτυξη στα Αγγλικά μέσα από αυθεντικό υλικό,

δημιουργεί μια κοινή "γλώσσα συναισθημάτων" στην τάξη, την οποία ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να αξιοποιήσει σε επόμενα μαθήματα και projects.

Πρωθεί τον αναστοχασμό (σύντομες γραπτές και ψηφιακές δραστηριότητες τύπου exit ticket).

Η χρήση ψηφιακών μέσων (διαδραστικός πίνακας, προβολή αποσπασμάτων, Mentimeter για λέξεις-σύννεφο συναισθημάτων, Padlet ή Google Slides για ομαδικές «κάρτες συναισθημάτων», Google Forms για ανατροφοδότηση) προσθέτει:

κίνητρο (οι μαθητές αναγνωρίζουν ένα οικείο ψηφιακό περιβάλλον),

δυνατότητα πολυτροπικού γραμματισμού (συνδυασμός εικόνας, κειμένου, ήχου),

ευκαιρίες για ορατοποίηση της συμμετοχής όλων (κάθε μαθητής μπορεί να συνεισφέρει, ακόμα και με μία λέξη ή φράση).

3. Αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα

(α) σε σχέση με το γνωστικό αντικείμενο (Αγγλικά)

Οι μαθητές/τριες αναμένεται να:

κατανοούν αυθεντικό προφορικό λόγο από επιλεγμένα αποσπάσματα της ταινίας *Inside Out* με κατάλληλη υποστήριξη (subtitles στην αγγλική γλώσσα, καθοδηγούμενες ερωτήσεις, Viewing Guide),

εμπλουτίζουν το λεξιλόγιο συναισθημάτων τους, χρησιμοποιώντας λέξεις που αποδίδουν λεπτότερες συναισθηματικές αποχρώσεις (π.χ. overwhelmed, conflicted, disappointed, relieved, anxious, lonely), πέρα από τα βασικά happy / sad / angry

χρησιμοποιούν δομές και εκφράσεις σε επίπεδο B2- C1 για:

περιγραφή καταστάσεων και συναισθημάτων (I feel overwhelmed when..., I get frustrated because...),

διατύπωση σκέψεων και αναστοχασμού (I realised that..., This made me think that...),

χρησιμοποιούν γλώσσα αιτιολόγησης και επιχειρηματολογίας (because, since, as a result, therefore, however, on the other hand) για να εξηγήσουν:

γιατί ένας χαρακτήρας νιώθει με συγκεκριμένο τρόπο,

πώς τα συναισθήματά του επηρεάζουν τις επιλογές του,

παράγουν σύντομα γραπτά κείμενα σε ποικιλία ειδών:

προσωπικές λίστες/σημειώματα (5 things that make me feel...),

παραγράφους αναστοχασμού (μέσα από το Viewing Guide και το Emotion Dice),

προσωπικές επιστολές προς ένα συναίσθημα (Dear Emotion...),

διαλόγους (Riley-γονείς ή «έφηβος/η-σημαντικός άλλος»), με ρεαλιστικό, εφηβικό ύφος,

συμμετέχουν σε προφορικές δραστηριότητες (Think-Pair-Share, ομαδικές συζητήσεις, παρουσιάσεις) χρησιμοποιώντας λειτουργικό, επικοινωνιακό λόγο.

αναστοχάζονται για τα συναισθήματά τους.

(β) σε σχέση με τη χρήση της τεχνολογίας

Οι μαθητές/τριες αναμένεται να:

αναρτούν συμμετέχουν ενεργά σε ψηφιακά εργαλεία συλλογής ιδεών, όπως word cloud (π.χ. Mentimeter), για τη χαρτογράφηση των συναισθημάτων της τάξης,

συμπληρώνουν ένα ψηφιακό Viewing Guide (Google Forms) με ερωτήσεις κατανόησης και αναστοχασμού για επιλεγμένες σκηνές της ταινίας,

συνεργάζονται σε κοινό ψηφιακό χώρο (Google Docs, Padlet κ.ά.) για τη συγγραφή σύντομων παραγράφων (π.χ. στο πλαίσιο του Digital Emotion Dice),

πειραματίζονται με διαφορετικά ψηφιακά εργαλεία παρουσίασης και συνεργασίας (π.χ. Padlet, Google Slides/Docs), κατανοώντας ότι κάθε εργαλείο εξυπηρετεί διαφορετικό στόχο (συλλογή ιδεών, οπτικοποίηση, συνεργατική γραφή),

σχεδιάζουν, σε βασικό επίπεδο, ένα απλό ψηφιακό ή υβριδικό προϊόν σχετικό με τα συναισθήματα (Digital Dice)

χρησιμοποιούν ψηφιακά εργαλεία για αυτο-αξιολόγηση και ανατροφοδότηση (π.χ. exit ticket μέσω Google Forms, όπου αποτυπώνουν τι έμαθαν και πώς ένιωσαν με τη δραστηριότητα),

κατανοούν ότι η ταινία αποτελεί πολυτροπικό κείμενο και εξασκούνται στην ανάγνωση εικόνας/ήχου/λόγου σε ψηφιακό περιβάλλον.

(γ) σε σχέση με τη μαθησιακή διαδικασία και τις γνώσεις για τον κόσμο

Οι μαθητές/τριες αναμένεται να:

αναγνωρίζουν ότι όλα τα συναισθήματα έχουν λειτουργία (π.χ. ο φόβος προστατεύει, η λύπη φέρνει κοντά τους ανθρώπους, ο θυμός συνδέεται με την αίσθηση αδικίας),

αρχίζουν να βλέπουν τα συναισθήματά τους ως «πληροφορίες» για τις ανάγκες τους και όχι ως «καλά» ή «κακά»,

αναπτύσσουν βασικές δεξιότητες συναισθηματικού λεξιλογίου και αυτοπαρατήρησης (να ονομάζουν τι νιώθουν),

συνειδητοποιούν ότι τα συναισθήματά τους επηρεάζουν τη σκέψη και τις αποφάσεις τους, και ότι οι παρορμητικές επιλογές έχουν συνέπειες (π.χ. runaway scene της Riley),

αναπτύσσουν δεξιότητες συνεργασίας με ανάληψη ρόλων μέσα στην ομάδα, ενεργητική ακρόαση, ανταλλαγή απόψεων σε θέματα που αγγίζουν την προσωπική τους ζωή σε ασφαλές, υποστηρικτικό πλαίσιο, σεβόμενοι τις εμπειρίες των άλλων

καλλιεργούν ενσυναίσθηση, προσπαθώντας να καταλάβουν πώς νιώθουν οι χαρακτήρες της ταινίας (Riley, γονείς κ.λπ.), πώς μπορεί να βλέπουν την ίδια συμπεριφορά διαφορετικοί άνθρωποι (γονείς, συμμαθητές, εκπαιδευτικοί),

αντιλαμβάνονται ότι ο διάλογος με ανθρώπους εμπιστοσύνης (γονείς, φίλους, εκπαιδευτικούς) μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση δύσκολων συναισθημάτων και στη λήψη πιο ώριμων αποφάσεων.

Πιο συγκεκριμένα, σε επίπεδο μαθητή/τριας, οι μαθητές/τριες θα μπορούν να:

συνδέουν σκηνές της ταινίας με δικές τους εμπειρίες, χρησιμοποιώντας απλά αλλά ουσιαστικά παραδείγματα στα Αγγλικά

(π.χ. When I change school, I feel..., When my friends ignore me, I feel...),

περιγράφουν ένα συναίσθημα και να εξηγούν πότε τους βοηθά και πότε τους δυσκολεύει,

(π.χ. Fear helps me when..., but it is a problem when...),

αναστοχάζονται για τα συναισθήματά τους, γράφοντας σύντομα κείμενα (λίστες, παραγράφους, γράμμα σε ένα συναίσθημα, μικρούς διαλόγους) και εκφράζοντας με λόγια αυτό που νιώθουν,

κάνουν ένα πρώτο βήμα προς το να βλέπουν τα συναισθήματά τους όχι ως «καλά» ή «κακά», αλλά ως μήνυμα για τις ανάγκες, τις αξίες και τις σχέσεις τους.

Αναλυτική περιγραφή

1^η Διδακτική ώρα

1^η Δραστηριότητα: «Our Emotions – Word Cloud»

Διάρκεια: 5-7 λεπτά

Είδος δραστηριότητας: ενεργοποίηση πρότερων γνώσεων, συζήτηση

Οργάνωση τάξης: ολομέλεια, ατομική συμμετοχή με τη χρήση τάμπλετ

Ρόλος & ενέργειες εκπαιδευτικού:

Διευκολυντικός, ενθαρρυντικός, συντονιστικός

Εξηγεί ότι η τάξη θα ασχοληθεί με τα συναισθήματα μέσα από την ταινία Inside Out, όχι για να «αναλύσουν την ψυχολογία της Ράιλι», αλλά για να μάθουν τη γλώσσα των συναισθημάτων και να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους.

Ανοίγει στο διαδραστικό πίνακα ένα Mentimeter (ή άλλο εργαλείο wordcloud πχ το AnswerGarden) με ερώτημα:

"What emotions do you know in English?"

Δίνει στους/στις μαθητές/τριες QR κωδικό, εξηγεί τη διαδικασία, ενθαρρύνει όλους/όλες να γράψουν τουλάχιστον 2-3 λέξεις, όχι μόνο *happy/sad/angry*.

Ενέργειες μαθητών/τριών:

Συνδέονται στην πλατφόρμα και πληκτρολογούν λέξεις-συναίσθηματα.

Παρακολουθούν πώς διαμορφώνεται το word cloud (ποια συναισθήματα εμφανίζονται μεγαλύτερα).

Σχολιάζουν ποια συναισθήματα κυριαρχούν, ποια λείπουν, αν φαίνονται περισσότερα «δυσάρεστα» ή «ευχάριστα».

Πηγές - Εργαλεία: Διαδραστικός πίνακας, σύνδεση στο Διαδίκτυο.

Mentimeter (ή AnswerGarden, ή άλλο εργαλείο word cloud).

Αποτελέσματα της δραστηριότητας:

Ενεργοποίηση λεξιλογίου συναισθημάτων.

Αρχική χαρτογράφηση της «συναισθηματικής γλώσσας» της τάξης.

Σύνδεση με το CASEL (self-awareness, social awareness).

2η Δραστηριότητα: «Meet the Emotions» – Πρώτο απόσπασμα της ταινίας

Διάρκεια: 10–12 λεπτά

Είδος δραστηριότητας: καθοδηγούμενη προβολή αποσπάσματος, κατανόηση προφορικού λόγου

Οργάνωση τάξης: ολομέλεια

Ρόλος εκπαιδευτικού: διδακτικός, διευκολυντικός, υποστηρικτικός

Ενέργειες εκπαιδευτικού:

Προβάλλει τα πρώτα λεπτά της ταινίας (0:00:50 – 04:38), όπου η Joy αφηγείται τη γέννηση της Riley και μας συστήνει τα βασικά συναισθήματα, εξηγώντας τι «δουλειά» κάνει το καθένα.

Ζητά από τους/τις μαθητές/τριες, πριν ξεκινήσει το απόσπασμα, να έχουν στο μυαλό τους δύο ερωτήματα:

"Which emotions do you see?"

"What is the job of each emotion, according to Joy?"

Μετά την προβολή, προβάλλει σε slide έναν απλό πίνακα: https://docs.google.com/presentation/d/1OB7YMH2jtLZDzymSHcxSRmQB_3FZbRiavSfcRSgHXjQ/edit?usp=sharing

Emotion ▶	What does it do?	My example
Joy	<i>Joy says its job is...</i>	<i>One example in our life...</i>
Sadness	<i>Joy says its job is..</i>	
Fear	<i>Joy says its job is..</i>	
Disgust	<i>Joy says its job is..</i>	
Anger	<i>Joy says its job is..</i>	

και ζητά από την τάξη να συμπληρώσουν προφορικά την 2η στήλη (με βάση την ταινία).

Ενθαρρύνει τους/τις μαθητές/τριες να προτείνουν στην 3η στήλη ένα παράδειγμα από τη δική τους ζωή (π.χ. "Fear protects me when...", "Anger appears when I see something unfair...").

Ενέργειες μαθητών/τριών:

Παρακολουθούν το απόσπασμα και αναγνωρίζουν:

ποια συναισθήματα εμφανίζονται,

τι λέει η Joy για τον ρόλο του καθενός.

Συμμετέχουν στη συμπλήρωση του πίνακα:

ονομάζουν τα συναισθήματα,

διατυπώνουν στα Αγγλικά ποιος είναι ο «ρόλος» τους,

δίνουν 1–2 παραδείγματα από την καθημερινότητά τους.

Πηγές – Εργαλεία:

Ταινία Inside Out (0:00:50 – 04:11), διαδραστικός πίνακας.

Αποτελέσματα δραστηριότητας:

Οι μαθητές/τριες αποκτούν ένα κοινό, οπτικό και λεκτικό πλαίσιο για τα βασικά συναισθήματα της ταινίας.

Συνδέουν τη θεωρία (τι λέει η Joy) με την προσωπική τους εμπειρία.

Προετοιμάζονται για πιο προσωπική εργασία στην επόμενη δραστηριότητα.

3η Δραστηριότητα: «Five Things that Make Me Feel...» – Προσωπικές Λίστες

Διάρκεια: 25 λεπτά (0–12' ατομική συμπλήρωση, 5' καταγραφή στο AnswerGarden, 10' σύντομη ολομέλεια (2–3 σχόλια, όχι μακροσκελής συζήτηση)

Είδος δραστηριότητας: ατομική γραπτή εργασία, αναστοχασμός, συζήτηση

Οργάνωση τάξης: ατομική εργασία → ολομέλεια

Ρόλος και ενέργειες εκπαιδευτικού: διδακτικός (ως προς τις οδηγίες), υποστηρικτικός, εμπυχωτικός

Υπενθυμίζει ότι η δραστηριότητα αποτελεί συνέχεια της 2ης («Meet the Emotions»): τώρα θα συνδέσουν τα συναισθήματα με δικές τους καθημερινές εμπειρίες.

Προβάλλει σε slide την οδηγία:

*«Make a list of 5 things that make you feel **happy**, 5 things that make you feel **sad**, 5 things that make you feel **worried**, 5 things that make you feel **disgusted** and 5 things that make you feel **mad**.»*

<https://docs.google.com/presentation/d/1c91rJ3oGaS4gBXiF4EcTUI42uWQ6ITYCbbcIsST4aw/edit?usp=sharing>

Υπενθυμίζει βασικό αλλά και πιο προχωρημένο λεξιλόγιο συναισθημάτων (π.χ. excited, relaxed, disappointed, lonely, anxious, frustrated, repulsed etc) και ενθαρρύνει τους/τις μαθητές/τριες να το αξιοποιήσουν

Δίνει την οδηγία:

να γράψουν σύντομες φράσεις ή λέξεις, όχι ολόκληρα κείμενα,

να δοκιμάσουν τουλάχιστον έναν πιο «δυνατό» ή αποχρωματισμένο όρο σε κάθε κατηγορία.

Τονίζει ότι **η λίστα είναι προσωπική** και δεν θα τη μοιραστούν με κανέναν. Αν θέλουν, μπορούν να διαλέξουν 1–2 στοιχεία από όποια λίστα επιθυμούν και να τα ανεβάσουν στο AnswerGarden.

Ισχύει **κανόνας ασφαλείας**: μπορούν να γράφουν τα στοιχεία γενικά (π.χ. «problems at home») χωρίς λεπτομέρειες ή ονόματα.

Η χρήση του AnswerGarden και της αρχής της ανωνυμίας επιτρέπει στους/τις μαθητές/τριες να εκφράσουν προσωπικά triggers σε ένα πλαίσιο αυξημένης συναισθηματικής ασφάλειας, πριν περάσουν σε βαθύτερες δραστηριότητες (runaway scene, γράμμα σε difficult emotions κ.ά.)

Προβάλλει το AnswerGarden (word cloud) στον διαδραστικό πίνακα και υπενθυμίζει να μην γράψουν προσωπικά δεδομένα ή ονόματα.

Μετά τη συμπλήρωση, συντονίζει τη συζήτηση στην ολομέλεια με ερωτήσεις όπως:

Which list was the easiest to write? Which was the hardest? Why?

What do you think about the word cloud you see on the board?

Εστιάζει σε γενικές παρατηρήσεις και όχι σε προσωπικές λεπτομέρειες.

Ενέργειες μαθητών/τριών:

Γράφουν 5 λίστες με 5 στοιχεία η καθεμία:

5 things that make me feel happy

5 things that make me feel sad

5 things that make me feel worried

5 things that make me feel disgusted

5 things that make me feel mad

Επιλέγουν, **αν το επιθυμούν**, 1–2 στοιχεία από τις λίστες τους και τα ανεβάζουν ανώνυμα στο AnswerGarden (μόνο όσα νιώθουν άνετα να μοιραστούν).

Σε σύντομη ολομέλεια, απαντούν σε ερωτήσεις όπως:

Which list was the easiest to write? Which was the hardest? Why?

What do you notice in the word cloud? (π.χ. αν κάποιες λέξεις εμφανίζονται πολύ συχνά)

και συζητούν, σε γενικό επίπεδο, τα αποτελέσματα που βλέπουν ζωντανά στον πίνακα.

Πηγές - Εργαλεία:

Slides

Διαδραστικός πίνακας

AnswerGarden.

Αποτελέσματα της δραστηριότητας:

Ανάπτυξη αυτοεπίγνωσης (self-awareness) μέσω ονομασίας συγκεκριμένων triggers για βασικά συναισθήματα.

Πρώτη συνειδητοποίηση ότι υπάρχουν «μοτίβα» στα συναισθήματά τους. (καταστάσεις που επανέρχονται και συνδέονται με συγκεκριμένα συναισθήματα).

Εξάσκηση λεξιλογίου συναισθημάτων σε επίπεδο B2–C1 (απόχρωση και ένταση συναισθημάτων).

Εμπειρία ασφαλούς, ανώνυμης έκφρασης μέσω ψηφιακού εργαλείου (AnswerGarden), που επιτρέπει στους/στις μαθητές/τριες να δουν ότι πολλοί/ές μοιράζονται παρόμοια συναισθηματικά triggers χωρίς να εκτίθενται προσωπικά.

2^η Διδακτική ώρα

Σύντομη επανασύνδεση με 1η ώρα (προφορικά – χωρίς ξεχωριστή δραστηριότητα)

Πριν ξεκινήσει η κύρια δραστηριότητα:

Ρόλος εκπαιδευτικού: διευκολυντικός, συντονιστικός

Υπενθυμίζει πολύ σύντομα τι έγινε στην 1η ώρα:

το word cloud με τα συναισθήματα,

το πρώτο απόσπασμα όπου η Joy παρουσίασε τα συναισθήματα και τον «ρόλο» τους,
τις προσωπικές λίστες *5 things that make me feel...*

Ρωτά 2–3 σύντομες ερωτήσεις στην ολομέλεια, π.χ.:

"Which emotion do you remember best from yesterday? Why?"

"Can you think of one situation that can create mixed emotions?"

Εξηγεί ότι τώρα θα εμβαθύνουν σε συγκεκριμένες σκηνές της ταινίας, με έναν ψηφιακό οδηγό παρακολούθησης.

(Αυτό μπορεί να κρατήσει 3 λεπτά, απλώς ως «γέφυρα» που θα οδηγήσει στην 1^η Δραστηριότητα που ακολουθεί.)

1^η Δραστηριότητα: «*Inside Out – Active Viewing Guide*» (Μέρος 1)

Διάρκεια: 30 λεπτά

Είδος δραστηριότητας: καθοδηγούμενη προβολή αποσπασμάτων, κατανόηση προφορικού λόγου, ψηφιακό φύλλο εργασίας

Οργάνωση τάξης: ολομέλεια για την προβολή, ατομική συμπλήρωση σε Google form με κινητό/τάμπλετ/Η/Υ

Ρόλος και ενέργειες εκπαιδευτικού: διδακτικός (ως προς τη δομή), διευκολυντικός, συντονιστικός

Εξηγεί ότι σήμερα θα δουλέψουν με ένα ψηφιακό viewing guide για να παρακολουθήσουν πιο προσεκτικά ορισμένες σκηνές και να σκεφτούν τι μας μαθαίνουν για τα συναισθήματα.

Έχει ετοιμάσει Google Form "Inside Out – Active Viewing Guide (Part 1)" με σύντομα sections για 4 σκηνές:

1. Core memories & islands of personality: Η Joy εξηγεί τις core memories και τα islands of personality. (0:04:39 -0:06:39)
2. Happy memory becomes bittersweet: Μια χαρούμενη ανάμνηση αλλάζει «χρώμα» και γίνεται μίξη χαράς και λύπης. (0:12:02-0:12:40)
3. Η μαμά αποκαλεί τη Riley "our happy girl" και της ζητά να είναι θετική για χάρη του μπαμπά. (0:15:49 – 0:18:13)
4. Αλλαγές στα Core memories - Βλέπουμε πώς αλλάζουν οι core memories και πώς η χαρά αναμειγνύεται με τη λύπη. (0:21:30 – 0:24:04)

Μοιράζει στους/στις μαθητές/τριες τον σύνδεσμο ή το QR code του Form

<https://forms.gle/SL8SAXwoF785ndYy9>

Πριν από κάθε σκηνή κάνει πολύ σύντομη προ-πλαισίωση (δίνει πολύ σύντομο context: τι έχει προηγηθεί στην ιστορία) και ζητά να διαβάσουν στο Form μόνο τις ερωτήσεις του αντίστοιχου section.

Προβάλλει διαδοχικά τις τέσσερις σκηνές (με αγγλικό ήχο και υπότιτλους, ανάλογα με τις ανάγκες της τάξης).

Δίνει 2–3 λεπτά μετά από κάθε σκηνή για να απαντήσουν οι μαθητές/τριες στις ερωτήσεις στο αντίστοιχο section του Form:

1–2 ερωτήσεις κατανόησης (multiple choice),

1–2 ερωτήσεις αναστοχασμού (short answers), π.χ.

"Describe one core memory from your life"

"Why can a happy memory become sad later?"

Στο τέλος, προβάλλει ανώνυμα ορισμένες απαντήσεις (μέσω της σύνοψης του Form) και σχολιάζει με την τάξη κοινά μοτίβα (π.χ. ότι πολλοί/ές μιλούν για bittersweet memories, αλλαγές στις core memories, στιγμές που προσπάθησαν να δείξουν «χαρούμενοι/ες» ενώ ένιωθαν αλλιώς).

Αξιοποιεί ρητά τη δραστηριότητα ως ευκαιρία ανάπτυξης ψηφιακού γραμματισμού: Συζητά για λίγα λεπτά με τους/τις μαθητές/τριες πώς συμπληρώνουμε με υπευθυνότητα μια διαδικτυακή φόρμα (σαφείς, ειλικρινείς αλλά μη υπεραποκαλυπτικές απαντήσεις, σεβασμός στον/στην εαυτό μας και στους άλλους).

Δείχνει πώς ένα ψηφιακό εργαλείο (Google Form) μπορεί να συλλέγει και να οπτικοποιεί δεδομένα της τάξης, να υποστηρίζει τη συζήτηση και να δίνει «φωνή» σε όλους/όλες, ακόμη και σε όσους/όσες διστάζουν να μιλήσουν στην ολομέλεια.

Ενέργειες μαθητή:

Συνδέονται στο Google Form και ακολουθούν τις οδηγίες.

Παρακολουθούν προσεκτικά τις σκηνές και απαντούν:

σε ερωτήσεις κατανόησης (τι βλέπουν / τι ακούνε),

σε ερωτήσεις σύνδεσης με τη ζωή τους (core memories, mixed feelings, προσποίηση χαράς, πίεση να φαίνονται «happy»).

Χρησιμοποιούν λεξιλόγιο συναισθημάτων σε επίπεδο B2 με δυνατότητα επέκτασης προς C1 μέσω αποχρώσεων λεξιλογίου, π.χ.: embarrassed, disappointed, confused, lonely, relieved, overwhelmed.

Συμπληρώνουν το φύλλο: γράφουν σύντομες φράσεις, όχι πλήρη κείμενα (scaffolding).

Πηγές - Εργαλεία:

Επιλεγμένα αποσπάσματα της ταινίας (προβολή μέσω διαδραστικού πίνακα).

Τάμπλετ/ κινητά / Η/Υ με πρόσβαση στο διαδίκτυο.

Google Forms

Αποτελέσματα της δραστηριότητας:

Εξάσκηση στην κατανόηση αυθεντικού προφορικού λόγου.

Κατανόηση εννοιών core memories και personality islands, αλλά και της ιδέας των mixed emotions.

Πρώτη συστηματική προσπάθεια σύνδεσης σκηνών της ταινίας με προσωπικές εμπειρίες, σε πλαίσιο συναισθηματικής ασφάλειας.

2η Δραστηριότητα: «Being the "Happy Little Girl" – Bottling Up Our Feelings» Think–Pair–Share

Διάρκεια: 12–15 λεπτά

Είδος δραστηριότητας: καθοδηγούμενη συζήτηση, Think–Pair–Share, κριτικός γραμματισμός

Οργάνωση τάξης: ολομέλεια → ζευγάρια → ολομέλεια

Ρόλος & ενέργειες εκπαιδευτικού:

Διδακτικός (ως προς τις ερωτήσεις), διευκολυντικός, ενθαρρυντικός

Υπενθυμίζει σύντομα τη σκηνή "our happy little girl" (έχει ήδη παιχτεί στο Viewing Guide):

η μαμά ζητά από τη Riley να «κρατήσει το χαμόγελο» για να βοηθήσουν τον μπαμπά,

η Riley δείχνει χαρούμενη, αλλά έχουμε ήδη δει ότι μέσα της έχει πολλά άλλα συναισθήματα.

Γράφει στον πίνακα δύο φράσεις:

"Be positive, stay strong."

"It's OK to show difficult feelings."

Θέτει 2–3 guiding questions για Think–Pair–Share, π.χ.:

"Do you think Riley's mum is trying to be supportive or controlling in this scene? Or both? Why?"

"What is the hidden message when we say to someone 'Be our happy girl/boy' all the time?"

"What can happen if we always bottle up our feelings?"

Εξηγεί τη διαδικασία Think–Pair–Share:

Think: 1–2 λεπτά, οι μαθητές/τριες σημειώνουν 2–3 λέξεις/φράσεις σε ένα από τα δύο στρατόπεδα (supportive / pressuring).

Pair: 4–5 λεπτά, συζήτηση σε ζευγάρια με εστίαση στο bottling up.

Share: 5–7 λεπτά, 3–4 μαθητές/τριες μοιράζονται μία φράση ο καθένας/καθεμιά και ο/η εκπαιδευτικός γράφει στον πίνακα ενδεικτικές ιδέες στα Αγγλικά (π.χ. "If we always try to be the 'happy kid', we feel invisible / lonely / under pressure.").

<https://docs.google.com/document/d/1PVQHQY0X2a1WZQTKjWLn1Jg2KqNERgkeDptV5x69tV0/edit?usp=sharing>

Ενέργειες μαθητών/τριών:

Σκέφτονται ατομικά αν η μαμά της Riley τους φαίνεται πιο πολύ υποστηρικτική, χειριστική ή ένα μείγμα.

Τι μπορεί να συμβεί όταν κάποιος/α μπαίνει στο ρόλο «του χαρούμενου παιδιού» μόνιμα.

Συζητούν σε ζευγάρια, χρησιμοποιώντας φράσεις όπως:

In my opinion...,

I think this is... because...,

If we hide our feelings, then....

Συμμετέχουν Στην ολομέλεια, ακούν διαφορετικές απόψεις και βλέπουν ότι:

έχει σημασία η πρόθεση της μαμάς,

αλλά έχει σημασία και το αποτέλεσμα στην Riley (blocked dialogue, bottling up).

Πηγές – Εργαλεία:

Η σκηνή "our happy little girl" από το Inside Out (έχει ήδη προβληθεί στο Viewing Guide).

Διαδραστικός πίνακας.

Αποτελέσματα δραστηριότητας:

Οι μαθητές/τριες κατανοούν ότι ένα «θετικό μήνυμα» μπορεί, άθελά του, να γίνει πειστικό ή χειριστικό.

Σκέφτονται κριτικά γύρω από το "be strong / be positive" και τα όριά του.

Φτιάχνουν γέφυρα για την 5η ώρα, όπου θα δουλέψουν πάνω σε υγιή μοντέλα διαλόγου (τι θα μπορούσε να έχει πει διαφορετικά η μαμά / τι θα μπορούσαν να πουν οι ίδιοι στους γονείς τους)..

3η Διδακτική ώρα

Προ-δραστηριότητα: σύντομη γέφυρα με 2η ώρα (προφορικά – χωρίς ξεχωριστή δραστηριότητα)

Ρόλος εκπαιδευτικού: διευκολυντικός, συντονιστικός

Πριν περάσει στις νέες σκηνές υπενθυμίζει ή ζητά από τους/τις μαθητές/τριες να θυμηθούν τι δούλεψαν στη 2η ώρα: το Viewing Guide (Part 1) με τις σκηνές: core memories & islands of personality, τη χαρούμενη ανάμνηση που γίνεται bittersweet, τη σκηνή "our happy little girl". Θυμίζει 1-2 βασικά σημεία που προέκυψαν από το Google Form, π.χ.: πολλοί/ές μίλησαν για δικές τους core memories, αρκετοί/ές αναγνώρισαν mixed emotions σε δικές τους εμπειρίες, κάποιοι/ες ένιωσαν ότι έχουν πειστεί να δείχνουν "happy" ενώ δεν ήταν.

Εξηγεί ότι στη σημερινή ώρα θα πάνε ένα βήμα βαθύτερα: «Σήμερα θα ασχοληθούμε με τη σκηνή Abstract Thought και με το πώς το μυαλό μας περνά από τις συγκεκριμένες εικόνες στις αφηρημένες έννοιες – όπως είναι και τα ίδια τα συναισθήματα».

Ενέργειες μαθητών/τριών:

Ανακαλούν σκηνές και ιδέες από τη 2η ώρα.

Προετοιμάζονται να παρακολουθήσουν τη σκηνή Abstract Thought με «φακό» τη σκέψη και όχι μόνο τα συναισθήματα.

(3-5 λεπτά προφορικά.)

1η Δραστηριότητα: *From Concrete to Abstract – Understanding "Abstract Thought"*

Διάρκεια: 25–30 λεπτά

Είδος δραστηριότητας: καθοδηγούμενη προβολή αποσπάσματος, ανάλυση σε στάδια, κριτικός γραμματισμός

Οργάνωση τάξης: ολομέλεια → ζευγάρια ή μικρές ομάδες → ολομέλεια

Ρόλος & ενέργειες εκπαιδευτικού:

διδακτικός (ως προς την έννοια της αφηρημένης σκέψης), διευκολυντικός, ενθαρρυντικός

Προετοιμασία – Τα 4 στάδια της Abstract Thought

Στον πίνακα προβάλλει σε slide έναν απλό πίνακα με τα εξής στάδια:

Stages	What we see:
Stage 0 (before Abstract Thought starts)	Normal 3D characters, full details – like a usual cartoon scene.
Stage 1 – Non-Objective Fragmentation	3D bodies start to break into blocks / fragments. ("Normal 3D cartoon, but broken into big pieces.")
Stage 2 – Deconstruction:	The characters are taken apart, like a construction toy. ("They fall into smaller parts, almost no real body.")
Stage 3 – 2D / Two Dimensionalization	They become flat, like drawings on paper (2D). ("Flat figures, no depth, like paper people.")
Stage 4 – Non-Figurativity: Abstract shapes / Symbols	Only lines, colours and shapes are left. ("No people anymore, just abstract shapes and colours.")

Λέει στους/στις μαθητές/τριες ότι θα παρακολουθήσουν τώρα τη σκηνή της Abstract Thought και τους ζητά να έχουν στο μυαλό τους τα στάδια που μόλις είδαν στον πίνακα. Τονίζει ότι χρειάζεται να προσέξουν πώς αλλάζει η εικόνα της Riley και των συναισθημάτων της από το Stage 0 μέχρι το Stage 4: τι χάνεται σε κάθε βήμα, τι παραμένει, τι γίνεται όλο και πιο «αφηρημένο». Εξηγεί ότι δεν χρειάζεται ακόμη να καταλάβουν «τι σημαίνει» αυτό, αλλά απλώς να παρατηρήσουν προσεκτικά τις αλλαγές στην εικόνα και στη μορφή.

2. Προβολή της σκηνής (1η φορά)

Στη συνέχεια, **προβάλλει** ολόκληρη τη σκηνή χωρίς καμία διακοπή, με αγγλικό ήχο και, αν κρίνει ότι χρειάζεται, με αγγλικούς υπότιτλους. Ζητά από τους/τις μαθητές/τριες να παρακολουθήσουν ήσυχα, χωρίς να κρατούν σημειώσεις, εστιάζοντας αποκλειστικά στο πώς μεταμορφώνονται τα πρόσωπα και τα σώματα των χαρακτήρων καθώς περνούν από το ένα στάδιο στο άλλο: από την «κανονική» τρισδιάστατη μορφή στην όλο και πιο αφαιρετική απεικόνιση.

3. Καθοδηγούμενη περιγραφή των 4 σταδίων

Αφού ολοκληρωθεί η προβολή, σταματά τη σκηνή και επαναφέρει την προσοχή στον πίνακα. Απευθύνει στην τάξη μερικές ανοιχτές ερωτήσεις, όπως:

«Τι βλέπουμε στο Stage 0;»

«Τι αλλάζει στο Stage 1;»

«Πώς μοιάζουν οι χαρακτήρες στο Stage 2;»

«Τι παρατηρείτε στο Stage 3;»

«Τι έχει μείνει πλέον στο Stage 4;».

Ακούει τις παρατηρήσεις των μαθητών/τριών και, αξιοποιώντας τις απαντήσεις τους, ξαναπερνά από τα στάδια ένα-ένα, συνοψίζοντας με απλή γλώσσα:

At Stage 0, we see the characters as we know them, in normal 3D form; at Stage 1, the bodies start to "break" into large, three-dimensional pieces; at Stage 2, they dissolve even further and look like a structure being taken apart; at Stage 3, the figures become flat, like two-dimensional drawings on paper; and at Stage 4, we no longer recognise faces or bodies, only lines, colours, and shapes.

(στο Stage 0 βλέπουμε τους χαρακτήρες όπως τους ξέρουμε, σε κανονική 3D μορφή· στο Stage 1 τα σώματα αρχίζουν να «σπάνε» σε μεγάλα, τρισδιάστατα κομμάτια· στο Stage 2 διαλύονται ακόμη περισσότερο και θυμίζουν κατασκευή που αποσυναρμολογείται· στο Stage 3 οι φιγούρες γίνονται επίπεδες, σαν δισδιάστατα σχέδια πάνω σε χαρτί· και στο Stage 4 δεν αναγνωρίζουμε πια πρόσωπα ή σώματα, αλλά μόνο γραμμές, χρώματα και σχήματα.)

Με αυτόν τον τρόπο, ο/η εκπαιδευτικός βοηθά τους/τις μαθητές/τριες να κατανοήσουν, μέσα από τη δική τους παρατήρηση, τη σταδιακή μετάβαση από το συγκεκριμένο και αναγνωρίσιμο στο εντελώς αφηρημένο, χωρίς να μείνει το σχήμα μόνο ως «αστείο εφέ» της ταινίας.

4. Φύλλο εργασίας – Μικρός πίνακας

Μοιράζει ένα απλό φύλλο εργασίας με τον παρακάτω πίνακα:

Stages	What we see in the film	What this means about thinking	Example from school life
Stage 0 (before Abstract Thought starts)	Normal 3D characters, full details – like a usual cartoon scene.		
Stage 1 – Non-Objective Fragmentation	3D bodies start to break into blocks / fragments. ("Normal 3D cartoon, but broken into big pieces.")		
Stage 2 – Deconstruction:	The characters are taken apart, like a construction toy. ("They fall into smaller parts, almost no real body.")		
Stage 3 – 2D / Two	They become flat, like drawings on		

Dimensionalization	paper (2D). ("Flat figures, no depth, like paper people.")		
Stage 4 – Non-Figurativity: Abstract shapes / Symbols	Only lines, colours and shapes are left. ("No people anymore, just abstract shapes and colours.")		

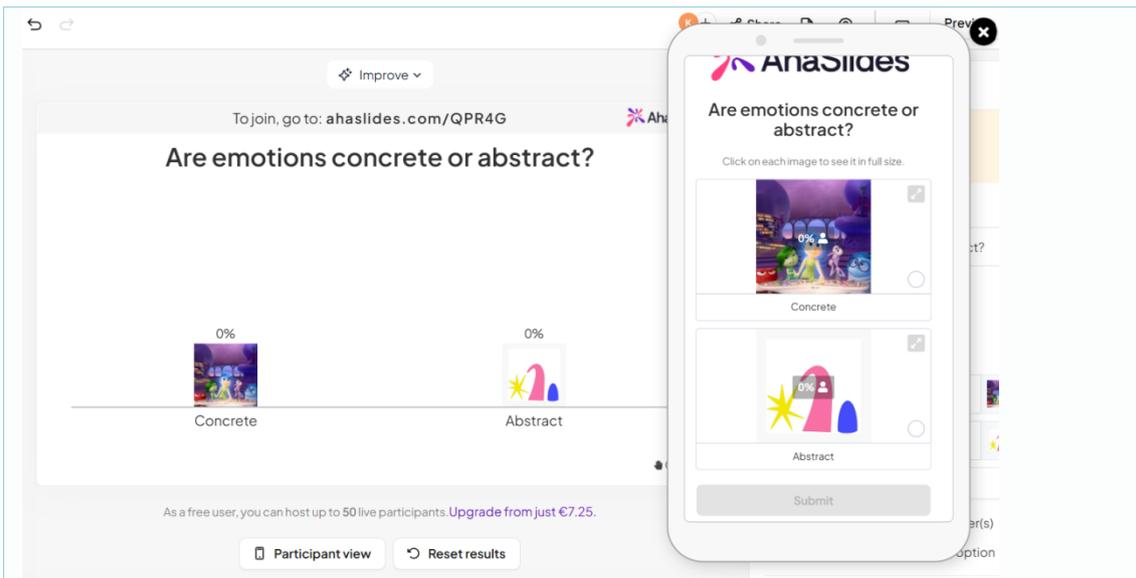
Εξηγεί στους/στις μαθητές/τριες ότι θα δουλέψουν σε ζευγάρια ή σε πολύ μικρές ομάδες της επιλογής τους, πάνω στον πίνακα με τα τέσσερα στάδια. Τονίζει ότι η πρώτη στήλη, με τις ονομασίες των σταδίων (Stage 1-4), είναι ήδη συμπληρωμένη. Η δουλειά τους είναι να «ζωντανέψουν» τις υπόλοιπες τρεις στήλες, με τρόπο σύντομο αλλά ουσιαστικό. Στη δεύτερη στήλη καλούνται να γράψουν, με 1-2 λέξεις ή μια πολύ μικρή φράση, τι ακριβώς βλέπουν στην ταινία σε κάθε στάδιο (π.χ. *3D bodies break into blocks, flat 2D figures, only lines and shapes*). Στην τρίτη στήλη αποτυπώνουν τι σημαίνει αυτό για τον τρόπο που σκέφτεται το μυαλό μας· π.χ. ότι όσο προχωράμε προς το πιο αφηρημένο, τόσο χάνουμε λεπτομέρειες αλλά κρατάμε την κεντρική ιδέα, μαθαίνουμε να δουλεύουμε με «ουσία» και όχι μόνο με εικόνες. Στην τέταρτη στήλη καλούνται να σκεφτούν ένα παράδειγμα από τη σχολική ή προσωπική τους ζωή, όπου συμβαίνει κάτι αντίστοιχο: ξεκινάμε από ένα πολύ συγκεκριμένο γεγονός και σταδιακά το μετατρέπουμε σε αφηρημένη έννοια. Ενδεικτικά παραδείγματα που μπορεί να δώσει ο/η εκπαιδευτικός είναι «από έναν καβγά στην τάξη → στην έννοια *injustice*», ή «από μια πράξη βοήθειας ενός/μιας φίλου/ης → στην έννοια *friendship*». Έτσι, οι μαθητές/τριες καταλαβαίνουν ότι ο πίνακας δεν είναι απλώς τεχνική περιγραφή της σκηνής, αλλά ένας τρόπος να σκεφτούν πώς λειτουργεί η σκέψη τους γενικότερα.

Αφού οι ομάδες εργαστούν για περίπου 7-10 λεπτά και συμπληρώσουν τον πίνακα τους, ο/η εκπαιδευτικός επαναφέρει την προσοχή στην ολομέλεια.

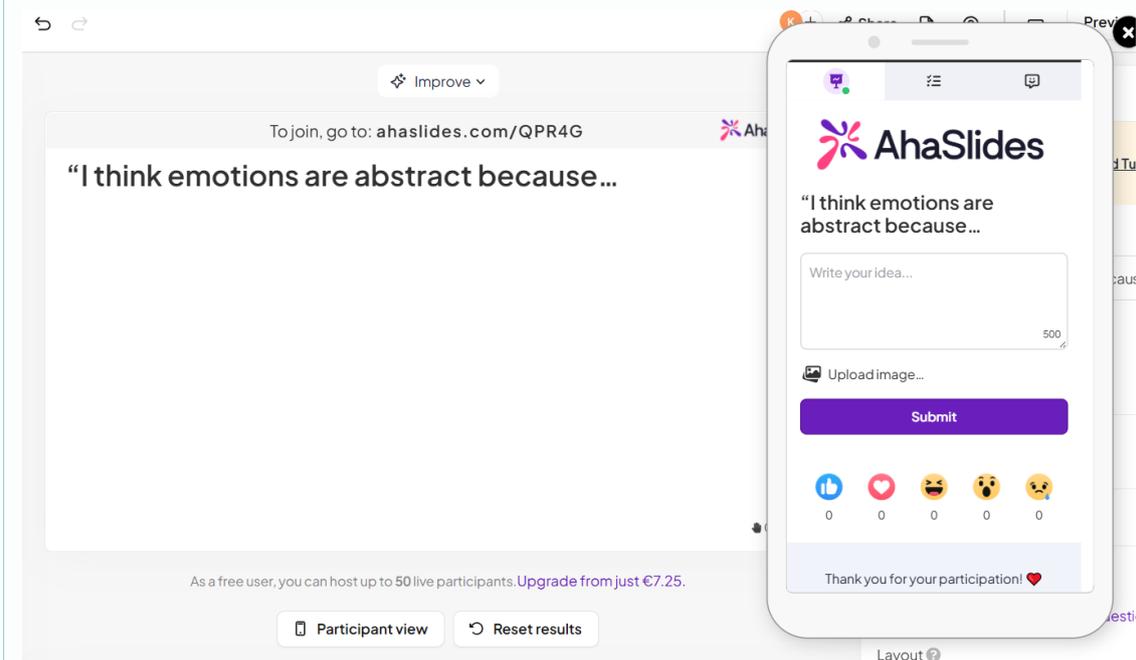
Ανοίγει στο Aha Slides ένα poll σε δυο στάδια που έχει ετοιμάσει από πριν.

Στο πρώτο οι μαθητές/τριες ψηφίζουν απαντώντας στην ερώτηση:

Are emotions concrete or abstract?



Στη συνέχεια, γράφουν σε μία σύντομη ανοιχτή ερώτηση μία φράση στα Αγγλικά, π.χ. "I think emotions are abstract because..."»



Στον διαδραστικό πίνακα εμφανίζεται γράφημα (bar chart ή pie chart) με τα ποσοστά και ένα word cloud ή λίστα με τις σύντομες προτάσεις τους.

Αφιερώνει 2–3 λεπτά για να δείξει πώς το ψηφιακό εργαλείο μετατρέπει τις ατομικές απαντήσεις σε οπτικοποιημένα δεδομένα (γράφημα, word cloud) και συζητά με τους/τις μαθητές/τριες τη σημασία της ανωνυμίας, του σεβασμού και της υπεύθυνης διατύπωσης στις online απαντήσεις τους.

Μέσα από στοχευμένες ερωτήσεις, καθοδηγεί τη συζήτηση προς τα εξής σημεία: τα συναισθήματα δεν τα βλέπουμε άμεσα όπως ένα αντικείμενο· τα νιώθουμε στο σώμα μας, αλλά για να τα κατανοήσουμε χρειαζόμαστε λέξεις, σύμβολα, εικόνες και ιστορίες. Με αυτή την αφορμή, εξηγεί ότι τα συναισθήματα είναι στην πραγματικότητα **abstract concepts** και ότι η ταινία τα «μεταφράζει» σε οπτικές μορφές (χαρακτήρες, χρώματα, σκηνές) για να γίνουν πιο προσιτά.

Στο σημείο αυτό ο/η εκπαιδευτικός κάνει ρητή τη σύνδεση με τη σκηνή του *Abstract Thought*: επισημαίνει ότι, όπως στην ταινία περνάμε από ένα πλήρες, τρισδιάστατο πρόσωπο σε απλές γραμμές και σχήματα, έτσι και το μυαλό μας περνά από την εμπειρία «αυτό μου συνέβη» στην αφηρημένη έννοια «αυτό είναι άδικο», «αυτό είναι φιλία», «αυτό είναι άγχος». Τονίζει ότι οι λέξεις που χρησιμοποιούμε για τα συναισθήματα (π.χ. *sadness, anxiety, anger*) δεν αντιστοιχούν σε μία μόνο στιγμή, αλλά «μαζεύουν» πολλές διαφορετικές εμπειρίες μαζί. Με αυτόν τον τρόπο, οι μαθητές/τριες αρχίζουν να αντιλαμβάνονται ότι η σκηνή *Abstract Thought* δεν μιλά μόνο για «περίεργα σχέδια», αλλά για τον ίδιο τους τον τρόπο σκέψης και για το πώς οργανώνουν νοητικά τα συναισθήματά τους.

5. Γέφυρα προς την επόμενη ώρα (runaway scene)

Κλείνει τη δραστηριότητα λέγοντας, π.χ.:

«Όσο μεγαλώνουμε, δεν αλλάζουν μόνο τα συναισθήματά μας, αλλά και ο τρόπος που σκεφτόμαστε για αυτά. Στην επόμενη ώρα θα δούμε μια σκηνή όπου ένα πολύ έντονο συναίσθημα, ο θυμός, οδηγεί τη Riley σε μια πολύ "απλοποιημένη" σκέψη: 'η μόνη λύση είναι να φύγω'. Θα προσπαθήσουμε να καταλάβουμε πώς συνδέονται τα συναισθήματα, οι σκέψεις και οι αποφάσεις μας.»

Ενέργειες μαθητών/τριών

Παρακολουθούν τη σκηνή *Abstract Thought* με στόχο να εντοπίσουν τις αλλαγές από το Stage 1 στο Stage 4.

Συμμετέχουν στην περιγραφή των τεσσάρων σταδίων και βοηθούν να συμπληρωθεί ο πίνακας.

Σε μικρές ομάδες:

συμπληρώνουν τον δικό τους πίνακα στο φύλλο εργασίας,

βρίσκουν παραδείγματα από την καθημερινότητα/το σχολείο όπου περνούν από συγκεκριμένα περιστατικά σε αφηρημένες έννοιες (π.χ. *friendship, justice, fear, anxiety*).

Συμμετέχουν στη συζήτηση για το αν τα συναισθήματα είναι συγκεκριμένα ή αφηρημένα και διατυπώνουν απλές προτάσεις στα Αγγλικά, π.χ.:

"Anxiety is an abstract word, but I feel it in my body."

"Sadness is one word for many different situations."

Πηγές – Εργαλεία

Απόσπασμα *Abstract Thought* από την ταινία *Inside Out*.

Διαδραστικός πίνακας / προβολέας.

AhaSlides (live poll)

Κινητά / τάμπλετ / Η/Υ για συμμετοχή στη δημοσκόπηση.

Φύλλο εργασίας με τον πίνακα

Αναμενόμενα αποτελέσματα δραστηριότητας

Οι μαθητές/τριες αναγνωρίζουν ότι η σκηνή *Abstract Thought* αποτελεί μεταφορική αναπαράσταση της μετάβασης από τη συγκεκριμένη, «γεμάτη λεπτομέρειες» εικόνα στην αφηρημένη ιδέα, κατανοούν ότι η αφηρημένη σκέψη σημαίνει πως το μυαλό απογυμνώνει τις λεπτομέρειες, διατηρεί την ουσία, δουλεύει με έννοιες όπως *friendship, justice, anxiety*, συνειδητοποιούν ότι τα συναισθήματα είναι κι αυτά αφηρημένες έννοιες που εκφράζουν πολλές διαφορετικές εμπειρίες και προετοιμάζονται εννοιολογικά για την 4η διδακτική ώρα, όπου θα δουν πώς ένα έντονο συναίσθημα (θυμός) και μία υπεραπλουστευμένη σκέψη οδηγούν τη Riley σε παρορμητική απόφαση (runaway scene).

Αναπτύσσουν βασικές δεξιότητες ψηφιακού γραμματισμού, συμμετέχοντας σε ανώνυμη online δημοσκόπηση (AhaSlides) και βλέποντας πώς οι ατομικές απαντήσεις οπτικοποιούνται συλλογικά (γράφημα, word cloud).

Συζητούν την ευθύνη και τον σεβασμό που απαιτούνται όταν εκφράζονται σε ψηφιακά περιβάλλοντα (ανωνυμία, μη προσβλητική γλώσσα, αποφυγή υπερέκθεσης).

2η Δραστηριότητα: «Abstract Words – Abstract Feelings»

Διάρκεια: 10–12 λεπτά

Είδος δραστηριότητας: ατομική και σε ζευγάρια, σύντομη γραπτή παραγωγή, εννοιολογική επεξεργασία

Οργάνωση τάξης: ατομική εργασία → ζευγάρια → ολομέλεια (πολύ σύντομα)

Ρόλος & ενέργειες εκπαιδευτικού:

Διευκολυντικός, ενθαρρυντικός

Ο/Η εκπαιδευτικός γράφει στον πίνακα 4–5 αφηρημένες λέξεις, όπως *friendship, justice, freedom, anxiety, sadness* και εξηγεί ότι αυτές οι λέξεις δεν αντιστοιχούν σε ένα αντικείμενο που μπορούμε να δείξουμε με το δάχτυλο, αλλά σε έννοιες που «κουβαλούν» πολλές διαφορετικές καταστάσεις και εμπειρίες. Τονίζει ότι, παρόλο που είναι *abstract words*, για τον καθένα και την καθεμιά συνδέονται με πολύ συγκεκριμένες εικόνες από την καθημερινότητα.

Στη συνέχεια δίνει ένα σύντομο μοντέλο στον πίνακα, χρησιμοποιώντας μία από τις λέξεις, π.χ. *friendship*. Γράφει:

Word: friendship

One concrete situation for this word is: When my friend stayed with me at the hospital.

For me, this word means: being there when things are difficult.

Με αφετηρία το παράδειγμα, εξηγεί στους/στις μαθητές/τριες ότι θα κάνουν κάτι αντίστοιχο με μία λέξη της επιλογής τους. Τους ζητά να διαλέξουν μία από τις λέξεις του πίνακα – κατά προτίμηση κάποια που σχετίζεται με συναίσθημα, όπως

sadness, anxiety, anger – και να συμπληρώσουν στο τετράδιό τους δύο προτάσεις στα Αγγλικά:

One concrete situation for this word is...

For me, this word means...

Υπενθυμίζει ότι δεν είναι απαραίτητο να μοιραστούν πολύ προσωπικές λεπτομέρειες· μπορούν να περιγράψουν μια κατάσταση πιο γενικά, ώστε να νιώθουν άνετα με όσα γράφουν και, στη συνέχεια, τυχόν μοιράζονται με συμμαθητές/τριες.

Ενέργειες μαθητών/τριών:

Οι μαθητές/τριες επιλέγουν μία αφηρημένη λέξη (μπορούμε να βάλουμε και anger, sadness, anxiety μέσα στη λίστα) από τις λέξεις που έχουν γραφτεί στον πίνακα, ιδανικά κάποια που τους «μιλάει» περισσότερο ή που συνδέεται με τρόπο έντονο με τη δική τους εμπειρία. Στο τετράδιό τους γράφουν πρώτα μια σύντομη πρόταση που περιγράφει μια συγκεκριμένη κατάσταση σχετική με τη λέξη (μία «εικόνα» από τη ζωή τους) και στη συνέχεια μία πρόταση που αποτυπώνει τι σημαίνει για τους ίδιους/τις ίδιες αυτή η λέξη σε πιο γενικό επίπεδο.

Αφού ολοκληρώσουν, δουλεύουν σε ζευγάρια: όποιος/α νιώθει άνετα μοιράζεται τις δύο προτάσεις του/της με τον/την συμμαθητή/τρια του και ακούει τη δική του/της εκδοχή για την ίδια ή για άλλη λέξη. Με αυτόν τον τρόπο, συγκρίνουν αν έχουν παρόμοιες ή διαφορετικές «εσωτερικές εικόνες» για την ίδια αφηρημένη έννοια. Στο τέλος, 2-3 μαθητές/τριες, εφόσον το επιθυμούν, παρουσιάζουν προφορικά στην ολομέλεια ένα παράδειγμα που τους άρεσε ή τους έκανε εντύπωση.

Κλείνουμε με την καθαρή ιδέα πως: «Τα συναισθήματα είναι αφηρημένες έννοιες. Η ταινία τα κάνει εικόνες για να τα καταλάβουμε. Εμείς κάνουμε το αντίστροφο: από τις εικόνες/σκηνές πάμε στις λέξεις και στις ιδέες.»

Πηγές – Εργαλεία:

Διαδραστικός πίνακας.

Αποτελέσματα δραστηριότητας:

Μέσα από αυτή τη σύντομη άσκηση, οι μαθητές/τριες κάνουν πιο συνειδητή τη σύνδεση ανάμεσα σε συγκεκριμένες σκηνές (καθημερινά περιστατικά) και σε αφηρημένες έννοιες/συναισθήματα, κατανοώντας ότι λέξεις όπως friendship, justice, anxiety, sadness δεν είναι κάτι «θεωρητικό», αλλά συνδέονται με πολύ προσωπικές, βιωμένες εμπειρίες. Παράλληλα, εξασκούν τη σύντομη γραπτή παραγωγή σε επίπεδο B2-C1, χρησιμοποιώντας ουσιαστικές προτάσεις στα Αγγλικά.

Διαπιστώνουν επίσης ότι διαφορετικοί άνθρωποι μπορούν να έχουν διαφορετικές εσωτερικές εικόνες για την ίδια αφηρημένη λέξη, γεγονός που λειτουργεί ως μικρή εισαγωγή στην έννοια της οπτικής γωνίας και της ενσυναίσθησης. Η ώρα κλείνει με μια ξεκάθαρη ιδέα: από τις εικόνες και τις σκηνές – είτε της ταινίας είτε της δικής τους ζωής – περνάμε στις λέξεις και στις έννοιες. Αυτό προετοιμάζει φυσικά το έδαφος για την επόμενη διδακτική ώρα, όπου θα δουν πώς αυτές οι έννοιες και τα συναισθήματα συνδέονται με τις αποφάσεις και τις επιλογές τους.

4η Διδακτική ώρα

1^η Δραστηριότητα: *Runaway Scene – Emotions, Thoughts, Decisions*

Διάρκεια: 20–22 λεπτά

Είδος δραστηριότητας: ανάλυση αποσπάσματος σε μοντέλο Flipped Classroom, σύντομο viewing guide, συζήτηση – αναστοχασμός

Οργάνωση τάξης: ολομέλεια ολομέλεια → ατομική εργασία → ζευγάρια → ολομέλεια

Ρόλος και ενέργειες εκπαιδευτικού:

Διδακτικός, διευκολυντικός, συμβουλευτικός.

Οι μαθητές/τριες έχουν ήδη παρακολουθήσει στο σπίτι ολόκληρη τη runaway σκηνή (μοντέλο Flipped Classroom) και ο/η εκπαιδευτικός υπενθυμίζει ότι η σημερινή δραστηριότητα δεν αφορά την προβολή ολόκληρου του αποσπάσματος, αλλά την εστιασμένη ανάλυση των πιο κομβικών σημείων μέσα από 4–5 επιλεγμένα screenshots.

Τοποθετεί σύντομα τη σκηνή στο σημείο της πλοκής: η Riley αισθάνεται αποκομμένη από τους φίλους της, απογοητευμένη από τη μετακόμιση, πιεσμένη από το νέο της περιβάλλον και χωρίς συναισθηματική «γέφυρα» με τους γονείς της. Σε αυτό το ψυχικό πλαίσιο, ο θυμός φαίνεται να παίρνει τον έλεγχο στο Headquarters και να προτείνει μια λύση που μοιάζει «λογική» εκείνη τη στιγμή: να επιστρέψει μόνη της στη Μινεσότα.

Πριν δείξει τα screenshots, μοιράζει στους/στις μαθητές/τριες ένα πολύ απλό viewing guide (έντυπο ή Google Form) με τρεις γραμμές – Before the decision, The decision, Consequences / What could happen – και τρεις στήλες (Emotions in control, What Riley is thinking, Is this helpful or risky? Why?). Ζητά να συμπληρωθούν μόνο λέξεις ή σύντομες φράσεις, όχι μεγάλα κείμενα.

Ο/Η εκπαιδευτικός προβάλλει στη συνέχεια τα επιλεγμένα screenshots (1–2 για κάθε στάδιο της απόφασης).

Riley at the dinner table deciding

Packing the backpack

Leaving / bus scene

Console going dark

Joy–Sadness realisation

Για κάθε εικόνα κάνει σύντομη, καθοδηγούμενη ερώτηση, π.χ.:

«Ποιο συναίσθημα φαίνεται ότι οδηγεί τη Riley εδώ;»

«Τι της “λέει” ο θυμός;»

«Ποια σκέψη κάνει την επιλογή να της φαίνεται μονόδρομος;»

Μετά την παρουσίαση των screenshots, δίνει 2–3 λεπτά ατομικής συμπλήρωσης του πίνακα. Στη συνέχεια οι μαθητές/τριες συζητούν για 2–3 λεπτά σε ζευγάρια, συγκρίνοντας τι έγραψαν και προσπαθώντας να συνθέσουν μία σύντομη φράση

στα Αγγλικά που συνοψίζει το ψυχολογικό δίλημμα της σκηνής (π.χ. "She feels alone and angry, so she believes running away is the only solution.").

Στην ολομέλεια, ζητά από 2–3 ζευγάρια να μοιραστούν μόνο το τελικό συμπέρασμά τους. Στον πίνακα γράφει λέξεις-κλειδιά που αναδύονται από τις απαντήσεις: anger, loneliness, impulsive decision, risky, consequence, only solution.

Οδηγεί τα παιδιά να κατανοήσουν ότι οι παρορμητικές αποφάσεις συχνά βασίζονται σε υπεραπλουστευμένες σκέψεις (π.χ. "no one understands me", "there is only one way out"), οι οποίες δεν λαμβάνουν υπόψη εναλλακτικές λύσεις ούτε την ύπαρξη ανάμεικτων συναισθημάτων — και προετοιμάζει έτσι το έδαφος για την επόμενη δραστηριότητα.

Ενέργειες μαθητών/τριών

Οι μαθητές/τριες αξιοποιούν τη γνώση τους από την προβολή στο σπίτι και παρατηρούν τα screenshots ώστε να εντοπίσουν:

ποια συναισθήματα «οδηγούν» τη Riley,

ποιες σκέψεις κάνουν την απόφαση να φαίνεται λογική,

γιατί η επιλογή μπορεί να είναι επικίνδυνη ή μονοδιάστατη.

Συμπληρώνουν σύντομες φράσεις στο viewing guide, συζητούν σε ζευγάρια για να συνθέσουν μια ενιαία, κατανοητή διατύπωση του διλήμματος και μοιράζονται τις ιδέες τους στην ολομέλεια, ακούγοντας και άλλες οπτικές.

Πηγές – Εργαλεία

Προβολή 4–5 επιλεγμένων screenshots από τη runaway scene (προβεβλημένη στο σπίτι).

Διαδραστικός πίνακας / προβολέας.

Σύντομο φύλλο εργασίας Viewing Guide – Runaway Scene (Flipped Edition)
<https://docs.google.com/document/d/14lGoUNnRYCDn1YgraeggkBi1Kicm0hoXb2f4qEnqMa8/edit?usp=sharing> .

Αναμενόμενα αποτελέσματα δραστηριότητας

Οι μαθητές/τριες κατανοούν σε βάθος μια κομβική σκηνή της ταινίας και αναγνωρίζουν τη διασύνδεση ανάμεσα σε έντονα συναισθήματα, σκέψεις του τύπου "μόνη λύση" και παρορμητικές αποφάσεις. Εξασκούνται στη συμπλήρωση ενός απλού viewing guide στα Αγγλικά, αναπτύσσοντας λεξιλόγιο σχετικό με συναισθήματα, σκέψεις και συνέπειες (π.χ. impulsive, risky, consequence, solution, to feel trapped). Παράλληλα, κάνουν ένα πρώτο βήμα προς τον αναστοχασμό για τον δικό τους τρόπο λήψης αποφάσεων όταν νιώθουν έντονα συναισθήματα.

2^η Δραστηριότητα: *Emotion Dice – From Emotion to Choice*

Διάρκεια: 20–22 λεπτά

Είδος δραστηριότητας: παιχνίδι–συζήτηση, συνεργατική γραφή, αναστοχασμός

Οργάνωση τάξης: ομαδοσυνεργατική (3–4 άτομα ανά ομάδα)

Ρόλος εκπαιδευτικού: διευκολυντικός, ενθαρρυντικός, συμβουλευτικός

Ο/Η εκπαιδευτικός συνδέει ρητά τη δραστηριότητα με όσα προηγήθηκαν: υπενθυμίζει ότι στη runaway σκηνή ο θυμός πρότεινε στη Riley μια πολύ «στενή» λύση, χωρίς να εξετάσει άλλες πιθανότητες. Εξηγεί ότι τώρα θα χρησιμοποιήσουν ένα παιχνίδι με ζάρια – τα Emotion Dice – για να σκεφτούν πώς τα συναισθήματα μπορούν να συνδέονται με διαφορετικές επιλογές: κάποιες παρορμητικές, κάποιες πιο ώριμες και βοηθητικές.

Παρουσιάζει δύο πιθανούς τρόπους υλοποίησης του παιχνιδιού, αφήνοντας ανοιχτό στον/στην ίδιο/ίδια (και στο σενάριο) ότι μπορεί να επιλεγεί ό,τι είναι πιο πρακτικό:

Σε «αναλογική» εκδοχή, με εκτυπωμένα ζάρια/κύβους όπου στη μία πλευρά υπάρχουν συναισθήματα (π.χ. Joy, Sadness, Anger, Fear, Disgust, Anxiety) και στην άλλη prompts (π.χ. *"Tell us about a time you felt [emotion] at school"*, *"When you feel [emotion], what is one good choice you can make?"*).

Σε ψηφιακή εκδοχή, με δύο τροχούς (random wheels) σε εργαλείο όπως Wordwall ή Wheel of Names: ο ένας τροχός περιέχει τα συναισθήματα και ο άλλος τα prompts.

Εξηγεί τον βασικό κανόνα: κάθε ομάδα «ρίχνει» δύο φορές – μία για το συναισθήμα και μία για το prompt – και προσπαθεί να σκεφτεί μια ρεαλιστική κατάσταση εφηβικής καθημερινότητας που να ταιριάζει στον συνδυασμό που έτυχε. Στη συνέχεια, η ομάδα καλείται να γράψει μια πολύ σύντομη παράγραφο 4–5 προτάσεων όπου:

περιγράφει την κατάσταση,

εξηγεί τι νιώθει ο/η έφηβος/η,

προτείνει μία επιλογή που να είναι πιο βοηθητική από την καθαρά παρορμητική αντίδραση.

Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει ένα μικρό παράδειγμα, για να νιώσουν ασφαλείς, π.χ.:

"When I feel really angry because my friend ignored me, one impulsive choice is to shout or block them on social media. One better choice is to wait, calm down and talk to them the next day."

Τονίζει ότι δεν χρειάζεται να χρησιμοποιήσουν προσωπικές ιστορίες με λεπτομέρειες· μπορούν να μιλούν για «έναν/μία έφηβο/η», «έναν/μία μαθητή/τρια» γενικά.

Κατά τη διάρκεια της εργασίας των ομάδων, κινείται ανάμεσα στα θρανία, απαντά σε λεξιλογικές απορίες, ενθαρρύνει πιο ήσυχους/ες μαθητές/τριες να συνεισφέρουν και βοηθά τις ομάδες να διατυπώσουν καθαρά στα Αγγλικά τη «καλύτερη επιλογή» (better choice). Σε περίπτωση που ο χρόνος είναι περιορισμένος, μπορεί να ζητήσει από κάθε ομάδα να ολοκληρώσει μόνο έναν συνδυασμό συναισθήματος–prompt.

Στο κλείσιμο της δραστηριότητας, προσκαλεί 1–2 ομάδες να διαβάσουν δυνατά την παράγραφο τους. Ζητά από την τάξη να προσέξει όχι μόνο την κατάσταση αλλά κυρίως την «καλύτερη επιλογή» που προτείνουν και ρωτά: «Τι σας άρεσε σε αυτή

την επιλογή; Πώς βοηθάει τον/την έφηβο/η;». Με αυτόν τον τρόπο, η συζήτηση μεταφέρεται από την κριτική της ταινίας στη δική τους καθημερινότητα, χωρίς να γίνουν εξομολογήσεις που βαρύνουν το κλίμα.

Ενέργειες μαθητών/τριών

Οι μαθητές/τριες εργάζονται σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων. Κάθε ομάδα ρίχνει τα ζάρια (ή γυρίζει τους ψηφιακούς τροχούς) και σημειώνει τον συνδυασμό που προκύπτει, π.χ. Anger + "When you feel [emotion], what is one good choice you can make?" ή Fear + "Tell us about a time you felt [emotion] at school". Συζητούν για λίγα λεπτά, προτείνοντας καταστάσεις που μπορεί να ζήσει ένας/μία έφηβος/η σε αυτό το συναίσθημα και εξετάζουν ποιες αντιδράσεις θα ήταν παρορμητικές και ποιες πιο βοηθητικές.

Στη συνέχεια συνεργάζονται για να γράψουν μία σύντομη παράγραφο 4-5 προτάσεων στα Αγγλικά, όπου περιγράφουν την κατάσταση, το συναίσθημα και την «καλύτερη επιλογή». Προσπαθούν να χρησιμοποιήσουν λεξιλόγιο και δομές που έχουν δουλέψει στις προηγούμενες ώρες (π.χ. when, because, as a result, a better choice is...). Στο τέλος, όσες ομάδες καλούνται μοιράζονται την παράγραφο τους στην ολομέλεια και ακούνε τις ιδέες των άλλων.

Πηγές – Εργαλεία

Εκτυπωμένα Emotion Dice (κύβοι με συναισθήματα και prompts)

Padlet για την καταγραφή των παραγράφων.

Διαδραστικός πίνακας για την επίδειξη του padlet ή για σημείωση ενδεικτικών φράσεων.

Αναμενόμενα αποτελέσματα δραστηριότητας

Οι μαθητές/τριες συνδέουν τη runaway σκηνή της ταινίας με τη δική τους πραγματικότητα, αναγνωρίζοντας ότι τα δυνατά συναισθήματα μπορεί να οδηγούν σε «στενές», μονόπλευρες λύσεις, αλλά ότι υπάρχουν και άλλες, πιο βοηθητικές επιλογές. Εξασκούν συνεργατική γραπτή παραγωγή σε επίπεδο B2-C1, διατυπώνοντας σύντομα κείμενα που συνδυάζουν περιγραφή, αιτιολόγηση και πρόταση λύσης. Καλλιεργούν δεξιότητες αυτοεπίγνωσης και αυτορρύθμισης (self-awareness, self-management), καθώς χρειάζεται να σκεφτούν πώς θα μπορούσε ένας/μία έφηβος/η να διαχειριστεί πιο ώριμα ένα δύσκολο συναίσθημα.

Η 4η ώρα κλείνει με μια βασική ιδέα: τα συναισθήματα δεν «εξαφανίζονται», αλλά μπορούμε να επηρεάσουμε τι κάνουμε όταν τα νιώθουμε· και η ταινία, σε συνδυασμό με το παιχνίδι, λειτουργεί ως ασφαλές πεδίο εξάσκησης σε αυτή τη σκέψη. Αυτό δημιουργεί μια φυσική γέφυρα προς την 5η διδακτική ώρα, όπου η έμφαση μετατοπίζεται στον εσωτερικό διάλογο (inner coach) και στην καλλιέργεια ενός πιο υποστηρικτικού τρόπου να μιλάμε στον εαυτό μας.

«Εργασία για το σπίτι – Ψηφιακός γραμματισμός»

Μετά την ολοκλήρωση της 4ης διδακτικής ώρας, οι μαθητές/τριες αναλαμβάνουν σε ομάδες (4-5 άτομα) ένα μικρό project ψηφιακού γραμματισμού, με στόχο να συν-δημιουργήσουν τα ψηφιακά εργαλεία του παιχνιδιού Emotion Dice. Συγκεκριμένα, κάθε ομάδα σχεδιάζει ένα στοιχείο του ψηφιακού "σετ": έναν τροχό συναισθημάτων, έναν τροχό με prompts, ένα κοινό ψηφιακό template καταγραφής σύντομων ιστοριών και έναν σύντομο οδηγό netiquette/ασφαλούς

έκφρασης όταν μιλάμε για συναισθήματα σε ψηφιακά περιβάλλοντα. Στην επόμενη συνάντηση, οι ομάδες παρουσιάζουν τα ψηφιακά τους προϊόντα και η τάξη αποφασίζει ποια εκδοχή θα χρησιμοποιηθεί ως «επίσημο» εργαλείο στις μελλοντικές δραστηριότητες. Με αυτόν τον τρόπο, οι μαθητές/τριες μετακινούνται από τον ρόλο του απλού χρήστη στον ρόλο του δημιουργού ψηφιακών εργαλείων, καλλιεργούν δεξιότητες συνεργατικής διαδικτυακής γραφής και αναστοχάζονται πάνω στην υπεύθυνη, μη υπερ-αποκαλυπτική και με σεβασμό προς τους άλλους ψηφιακή τους παρουσία.

5η Διδακτική ώρα

Σύντομη επανασύνδεση με προηγούμενες ώρες

Διάρκεια: 3-5 λεπτά

Οργάνωση τάξης: ολομέλεια

Ρόλος εκπαιδευτικού: διευκολυντικός, συντονιστικός, ενθαρρυντικός

Ο/Η εκπαιδευτικός υπενθυμίζει πολύ συνοπτικά την πορεία του σεναρίου μέχρι τώρα: με την ταινία *Inside Out* είδαν πώς λειτουργούν τα συναισθήματα μέσα στο μυαλό της Riley (core memories, islands of personality, mixed emotions), στη συνέχεια ασχολήθηκαν με τη σκηνή της *Abstract Thought* και τη μετάβαση από το συγκεκριμένο γεγονός στην αφηρημένη έννοια, ενώ στην 4η διδακτική ώρα δούλεψαν πάνω στη runaway scene και στο πώς τα έντονα συναισθήματα επηρεάζουν τις αποφάσεις μας, μέσω και του παιχνιδιού *Emotion Dice*.

Επαναφέρει ειδικά στη μνήμη των μαθητών/τριών τη σκηνή "our happy little girl": ρωτά αν θυμούνται τη στιγμή που η μαμά της Riley τη φωνάζει «our happy little girl» και της ζητά να είναι θετική για χάρη του μπαμπά. Υπενθυμίζει πολύ σύντομα τα βασικά σημεία που είχαν αναδειχθεί στη συζήτηση: ότι η μαμά θέλει να βοηθήσει, αλλά άθελά της περνά το μήνυμα ότι η Riley πρέπει να είναι η «χαρούμενη κόρη» και να κρατά μέσα της τα δύσκολα συναισθήματα.

Εξηγεί ότι η 5η διδακτική ώρα θα επικεντρωθεί στον εσωτερικό διάλογο: πώς μιλάμε στον εαυτό μας όταν νιώθουμε άσχημα, ποια είναι η διαφορά ανάμεσα σε έναν «εσωτερικό επικριτή» και έναν inner coach, και πώς μπορούμε να χτίσουμε μια πιο υποστηρικτική εσωτερική φωνή. Διευκρινίζει ότι θα ξεκινήσουν με σύντομες φράσεις εσωτερικού λόγου και στη συνέχεια οι μαθητές/τριες θα γράψουν ένα γράμμα σε ένα συναίσθημα.

1^η Δραστηριότητα: *Inner Bully → Inner Coach*» – *Collaborative Digital Transformation*

Διάρκεια: 20-22 λεπτά

Είδος δραστηριότητας: επεξεργασία εσωτερικού λόγου, μετασχηματισμός αρνητικών σκέψεων, συνεργατική ψηφιακή γραφή, κριτικός γραμματισμός, εννοιολογική μετατροπή

Η δραστηριότητα αυτή βοηθά τους/τις μαθητές/τριες να αναγνωρίσουν αρνητικές εσωτερικές φράσεις ("inner bully") και να τις μετατρέψουν σε πιο ρεαλιστικές, υποστηρικτικές και ενδυναμωτικές ("inner coach"). Παράλληλα καλλιεργεί

δεξιότητες συνεργασίας, ψηφιακής γραφής και υπεύθυνης συμμετοχής σε κοινά ψηφιακά περιβάλλοντα.

Οργάνωση τάξης: ομαδική εργασία σε μικρές ομάδες → ολομέλεια

Ρόλος εκπαιδευτικού: διδακτικός (ως προς την έννοια του inner coach), διευκολυντικός, υποστηρικτικός

Ο/Η εκπαιδευτικός ξεκινά ρωτώντας αν οι μαθητές/τριες μιλούν ποτέ «από μέσα τους» στον εαυτό τους και αν έχουν πιάσει τον εαυτό τους να σκέφτεται κάτι σαν «είμαι άχρηστος/η», «δεν θα τα καταφέρω ποτέ» ή «κανείς δεν με καταλαβαίνει». Διευκρινίζει ότι αυτή η εσωτερική φωνή μπορεί μερικές φορές να λειτουργεί σαν inner critic ή «inner bully» και ότι ο στόχος της σημερινής δραστηριότητας είναι να μάθουν να καλλιεργούν έναν πιο βοηθητικό inner coach: μια φωνή που λέει την αλήθεια, αλλά με τρόπο υποστηρικτικό και ενθαρρυντικό.

Στον πίνακα γράφει δύο στήλες με τίτλους, π.χ. Inner Bully και Inner Coach. Δίνει ένα-δύο παραδείγματα, συνδέοντας τα με το σχολείο ή τη ζωή ενός/μιας εφήβου, π.χ.:

Inner Bully: "I failed the test. I'm stupid and I will never learn English."

Inner Coach: "I didn't do well this time, but I can improve if I study differently and ask for help."

να αναδιαμορφώσουν φράσεις αρνητικού αυτοδιαλόγου, όχι με έτοιμα μοντέλα, αλλά μέσα από συνεργατική, κριτική και δημιουργική σκέψη. Εξηγεί ότι ο σκοπός δεν είναι να γράψουν «υπερβολικά θετικές» φράσεις, αλλά να δημιουργήσουν έναν υποστηρικτικό και ταυτόχρονα ρεαλιστικό εσωτερικό τρόπο ομιλίας.

Στη συνέχεια προβάλλει ένα Google Slides με 8-10 διαφάνειες. Κάθε διαφάνεια περιλαμβάνει μία τυπική "inner bully" φράση, π.χ.:

"I will never be good enough."

"Everyone else is better than me."

"I always make mistakes."

"No one cares about what I say."

"I can't handle pressure."

Δίπλα από κάθε φράση υπάρχει ένα κενό πλαίσιο, στο οποίο οι μαθητές/τριες θα δημιουργήσουν τη δική τους «inner coach» εκδοχή.

Ο/Η εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε μικρές ομάδες (3-4 άτομα) και αναθέτει σε κάθε ομάδα μία διαφάνεια. Πριν ξεκινήσουν, δίνει αναλυτικές οδηγίες:

να γράψουν **μία ή δύο σύντομες φράσεις,**

οι φράσεις να είναι **ενδυναμωτικές αλλά όχι υπεραισιόδοξες,**

να αποφεύγουν προσωπικά παραδείγματα ή αποκαλύψεις,

να σέβονται το κοινό έγγραφο και να μην επεμβαίνουν στις δουλειές των άλλων ομάδων.

Οι ομάδες συνδέονται στο έγγραφο μέσω QR code ή συνδέσμου και αρχίζουν να συζητούν ποια θα ήταν μια καλή μεταμόρφωση της αρχικής φράσης. Οι μαθητές/τριες ενθαρρύνονται να συζητούν με αυθεντικές φράσεις, όπως:

"Maybe that sounds too perfect—can we make it more realistic?"

"We need something supportive but not fake."

"This sounds kinder; let's keep this version."

Καθώς οι ομάδες εργάζονται, ο/η εκπαιδευτικός παρακολουθεί σε πραγματικό χρόνο το συνεργατικό αρχείο, ενισχύει τις θετικές προσπάθειες, δίνει παραδείγματα όπου χρειάζεται και καθοδηγεί προς την αποφυγή τοξικής θετικότητας (π.χ. *"Everything will be perfect!"*).

Όταν οι ομάδες ολοκληρώσουν την εργασία τους, ο/η εκπαιδευτικός επιλέγει 2–3 διαφάνειες και τις προβάλλει στην ολομέλεια. Ακολουθεί σύντομη συζήτηση με ερωτήσεις όπως:

«Τι κάνει αυτή την εκδοχή να ακούγεται πιο αληθινή και υποστηρικτική;»

«Ποια στοιχεία αποφεύγουμε σε μια inner coach φράση;»

«Τι θα βοηθούσε έναν/μία έφηβο/η περισσότερο και γιατί;»

Η συζήτηση επικεντρώνεται στο πώς η γλώσσα μπορεί να συμβάλει στη ρύθμιση των συναισθημάτων, στη μείωση του άγχους και στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης.

Ενέργειες μαθητών/τριών

Συνδέονται στο Google Slides μέσω QR code/συνδέσμου.

Μετατρέπουν 1–2 «inner bully» φράσεις σε «inner coach» εκδοχές.

Συnergάζονται, συζητούν και επιχειρηματολογούν για τις επιλογές τους.

Παρακολουθούν τις ιδέες άλλων ομάδων και συγκρίνουν διαφορετικές προσεγγίσεις.

Συμμετέχουν σε σύντομη ολομέλεια και σχολιάζουν ποια μεταμόρφωση θεωρούν πιο επιτυχημένη.

Πηγές – Εργαλεία

Google Slides (συνεργατικό έγγραφο)

Διαδραστικός πίνακας

Κινητά / τάμπλετ / φορητοί υπολογιστές

Αναμενόμενα αποτελέσματα δραστηριότητας

Οι μαθητές/τριες αναγνωρίζουν ότι ο τρόπος με τον οποίο μιλούν στον εαυτό τους επηρεάζει σημαντικά το πώς νιώθουν και πώς αντιδρούν.

Μαθαίνουν τη διαφορά ανάμεσα σε έναν εσωτερικό λόγο που κρίνει, μειώνει και εγκλωβίζει και σε έναν inner coach που αναγνωρίζει τη δυσκολία αλλά προσφέρει ελπίδα, κατανόηση και προοπτική αλλαγής και κατανοούν βαθύτερα τη λειτουργία και την επίδραση του αρνητικού εσωτερικού διαλόγου.

Μαθαίνουν να διαμορφώνουν έναν πιο υποστηρικτικό, ρεαλιστικό και ενδυναμωτικό τρόπο σκέψης.

Αναπτύσσουν δεξιότητες συνεργατικής γραφής σε ψηφιακό περιβάλλον.

Χρησιμοποιούν υπεύθυνα και αποτελεσματικά ένα κοινό ψηφιακό εργαλείο.

Καλλιεργούν δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης μέσω γλώσσας και κριτικού γραμματισμού.

Extension Activity (προαιρετική εργασία για το σπίτι)

"Record your Inner Coach" – Audio Self-Compassion Practice

Οι μαθητές/τριες επιλέγουν μία από τις «inner coach» φράσεις που δημιούργησαν, την ηχογραφούν στο κινητό τους ως σύντομο προσωπικό voice note, και την ακούνε 1–2 φορές μέσα στην εβδομάδα. Ο στόχος είναι να αρχίσουν να αναγνωρίζουν πώς ακούγεται η δική τους υποστηρικτική φωνή.

Η άσκηση παραμένει ιδιωτική και δεν παραδίδεται.

2^η Δραστηριότητα: *Dear Emotion – Προσωπικό γράμμα σε ένα συναίσθημα*

Διάρκεια: περίπου 25 λεπτά

Είδος δραστηριότητας: γραπτή παραγωγή, αναστοχασμός, προσωπική έκφραση

Οργάνωση τάξης: ατομική εργασία → προαιρετικό μοίρασμα στην ολομέλεια ή σε μικρή ομάδα

Ρόλος εκπαιδευτικού: διευκολυντικός, υποστηρικτικός, εμπυχωτικός

Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί ότι, μετά την εξάσκηση στον εσωτερικό διάλογο τύπου inner coach, οι μαθητές/τριες θα κάνουν ένα ακόμη βήμα: θα γράψουν ένα σύντομο, προσωπικό γράμμα σε ένα συναίσθημα. Συνδέει τη δραστηριότητα με την ταινία, όπου τα συναισθήματα εμφανίζονται σαν χαρακτήρες με δική τους προσωπικότητα (Joy, Sadness, Anger, Fear, Disgust, Anxiety). Τονίζει ότι στο γράμμα μπορούν να απευθυνθούν είτε σε ένα από αυτά τα «πρόσωπα» είτε σε ένα συναίσθημα γενικά (π.χ. Dear Anxiety, Dear Sadness), όπως το βιώνουν οι ίδιοι/ες.

Στον πίνακα γράφει έναν απλό «σκελετό» γράμματος στα Αγγλικά, π.χ.:

Dear (Emotion),

When you appear in my life, I usually feel...

You help me when...

You make things difficult when...

One thing I would like you to do differently is...

I will try to... when you visit me next time.

Yours,

...

Εξηγεί ότι οι προτάσεις αυτές είναι απλώς υποδείξεις και ότι οι μαθητές/τριες μπορούν να τις προσαρμόσουν όπως θέλουν, αρκεί να κρατήσουν την ιδέα: να μιλήσουν στο συναίσθημα σαν να ήταν πρόσωπο, αναγνωρίζοντας πότε βοηθά, πότε δυσκολεύει και πώς θα ήθελαν να είναι η σχέση τους μαζί του στο μέλλον.

Υπενθυμίζει ότι δεν χρειάζεται να δώσουν συγκεκριμένα ονόματα ή λεπτομέρειες (π.χ. ονόματα φίλων, οικογενειακές καταστάσεις), αν αυτό τους κάνει να νιώθουν

άβολα. Μπορούν να κρατήσουν τις περιγραφές σε γενικό επίπεδο, με παραδείγματα όπως «όταν δίνω τεστ», «όταν τσακώνομαι με τους γονείς μου», «όταν νιώθω μόνος/η στο σχολείο» κ.λπ. Δίνει περίπου 15–18 λεπτά για αθόρυβη γραφή, φροντίζοντας να υπάρχει ήσυχος και ασφαλές κλίμα.

Σε δεύτερο στάδιο, και εφόσον το επιτρέπει ο διαθέσιμος χρόνος, ο/η εκπαιδευτικός προτείνει μια προαιρετική ψηφιακή ανάρτηση μέρους του γράμματος. Δημιουργεί έναν ασφαλή ψηφιακό «τοίχο» της τάξης (π.χ. σε Padlet ή αντίστοιχη πλατφόρμα) με τίτλο “Dear Emotion – Our Letters” και ζητά από τους/τις μαθητές/τριες, αν το επιθυμούν, να ανεβάσουν μόνο ένα μικρό, επιλεγμένο απόσπασμα (1–2 προτάσεις) από το γράμμα τους, χωρίς προσωπικές λεπτομέρειες. Πριν την ανάρτηση προηγείται σύντομη συζήτηση για την ιδιωτικότητα και τα όρια: ποια στοιχεία δεν κοινοποιούμε σε ψηφιακά περιβάλλοντα, πώς σεβόμαστε τον εαυτό μας και τους άλλους όταν μοιραζόμαστε συναισθήματα online.

Με αυτόν τον τρόπο, η δραστηριότητα λειτουργεί ταυτόχρονα ως άσκηση γλωσσικής και συναισθηματικής έκφρασης και ως μικρό εργαστήριο ψηφιακού γραμματισμού, καθώς οι μαθητές/τριες εξασκούνται στο να εκφράζονται σε ψηφιακό χώρο με ασφάλεια και ευαισθησία.

Ενέργειες μαθητών/τριών

Οι μαθητές/τριες επιλέγουν ένα συναίσθημα στο οποίο θέλουν να απευθυνθούν (π.χ. sadness, anger, fear, anxiety, joy). Χρησιμοποιώντας τον σκελετό του πίνακα ή δική τους δομή, γράφουν ένα σύντομο γράμμα στα Αγγλικά, στο οποίο:

περιγράφουν πότε εμφανίζεται αυτό το συναίσθημα,

αναγνωρίζουν πότε τους προστατεύει ή τους βοηθά,

εξηγούν πότε τους δυσκολεύει ή τους κουράζει,

διατυπώνουν μία–δύο προτάσεις για το πώς θα ήθελαν να το διαχειρίζονται διαφορετικά στο μέλλον.

Προσπαθούν να ενσωματώσουν στοιχεία από τον inner coach, γράφοντας φράσεις που δείχνουν κατανόηση και πρόθεση αλλαγής, αντί για αυτο-μομφή. Στο τέλος, όσοι/ες το επιθυμούν μοιράζονται ένα μικρό απόσπασμα του γράμματός τους.

Πηγές – Εργαλεία

Πίνακας / διαδραστικός πίνακας για τον σκελετό του γράμματος.

Τετράδια ή φύλλα χαρτιού για τη γραφή των γραμμάτων.

Padlet

Αναμενόμενα αποτελέσματα δραστηριότητας

Οι μαθητές/τριες κάνουν ένα πιο προσωπικό, αλλά δομημένο βήμα αυτογνωσίας, αναστοχαζόμενοι τη σχέση τους με ένα συγκεκριμένο συναίσθημα. Μαθαίνουν να βλέπουν τα συναισθήματα όχι ως «εχθρούς» ή «ελαττώματα», αλλά ως επισκέπτες με τους οποίους μπορούν να αναπτύξουν μια πιο ισορροπημένη σχέση. Παράλληλα, εξασκούνται στη γραπτή παραγωγή σε επίπεδο B2 – C1, σε ένα κειμενικό είδος (προσωπικό γράμμα) που επιτρέπει αυθεντική έκφραση και χρήση λεξιλογίου συναισθημάτων, αιτιολόγησης και πρόθεσης αλλαγής.

Η 5η ώρα ολοκληρώνεται με μια αίσθηση «εσωτερικού κλεισίματος»: από την εξωτερική δράση και τις αποφάσεις (runaway, choices) περνούν στον εσωτερικό διάλογο, προετοιμάζοντας το έδαφος για την 6η διδακτική ώρα, όπου θα εστιάσουν περισσότερο στον διάλογο με τους άλλους (γονείς, φίλους, σημαντικούς ενήλικες) και στην ενσυναίσθηση.

6η Διδακτική ώρα

Σύντομη γέφυρα με 5η ώρα

Διάρκεια: 3–5 λεπτά

Οργάνωση τάξης: ολομέλεια

Ρόλος εκπαιδευτικού: διευκολυντικός, συντονιστικός, εμπυχωτικός

Ο/Η εκπαιδευτικός υπενθυμίζει ότι στην 5η ώρα η τάξη δούλεψε πάνω στον εσωτερικό διάλογο: αναγνώρισαν τη διαφορά ανάμεσα στον inner bully και στον inner coach και έγραψαν το προσωπικό γράμμα “Dear Emotion”, προσπαθώντας να χτίσουν μια πιο υποστηρικτική σχέση με τα συναισθήματά τους. Τονίζει ότι αυτό ήταν ένα βήμα εσωτερικής δουλειάς.

Εξηγεί ότι στη σημερινή, 6η διδακτική ώρα θα περάσουν από τον εσωτερικό διάλογο στον διάλογο με τους άλλους: θα ασχοληθούν με το πώς μιλάμε με γονείς, φίλους, σημαντικούς ενήλικες όταν νιώθουμε κάτι δύσκολο, και με το πώς μπορούμε να δούμε μια κατάσταση από την οπτική του άλλου (ενσυναίσθηση). Συνδέει ρητά τη δουλειά που θα γίνει με τη σκηνή “our happy little girl” (πώς ο διάλογος εκεί μπλοκάρει) και με τη γενικότερη ιδέα της ταινίας ότι η κατανόηση των συναισθημάτων μας βοηθά να χτίζουμε καλύτερες σχέσεις.

1^η Δραστηριότητα: *The Value of Dialogue – Rewriting the “Happy Little Girl” Scene: From Pressure to Healthy Dialogue*

Διάρκεια: 25–30 λεπτά

Είδος δραστηριότητας: ψηφιακή δημιουργία, ανασχεδιασμός διαλόγου, κριτικός & συναισθηματικός γραμματισμός

Ψηφιακός γραμματισμός: παραγωγή περιεχομένου, υπεύθυνη χρήση εργαλείων AI, πολυτροπική αφήγηση, συνεργασία σε shared spaces

Οργάνωση τάξης: εργασία σε ομάδες (3–4 άτομα) → ψηφιακή παραγωγή → σύντομη παρουσίαση στην ολομέλεια

Στόχος δραστηριότητας

Οι μαθητές/τριες επεξεργάζονται ξανά τη σκηνή “our happy girl” δημιουργώντας μία υγιέστερη εκδοχή διαλόγου.

Μαθαίνουν:

να αναγνωρίζουν ανεπαρκή/πιεστική επικοινωνία,

να διατυπώνουν εναλλακτικές μορφές υποστηρικτικού λόγου,

να δημιουργούν ψηφιακά κείμενα ή οπτικά narratives,

να χρησιμοποιούν υπεύθυνα ψηφιακά εργαλεία, συμπεριλαμβανομένου του AI.

Ρόλος εκπαιδευτικού: διδακτικός (ως προς τα στοιχεία ενός υποστηρικτικού διαλόγου), διευκολυντικός, υποστηρικτικός

Ο/Η εκπαιδευτικός επαναφέρει σύντομα τη σκηνή "our happy little girl": υπενθυμίζει ότι εκεί η μητέρα της Riley ζητά από την κόρη της να είναι «η χαρούμενη κόρη» για να στηρίξουν τον μπαμπά. Θυμίζει ότι η τάξη είχε εντοπίσει πως, παρόλο που η πρόθεση της μητέρας είναι θετική, το μήνυμα που λαμβάνει η Riley είναι ότι πρέπει να κρύψει τα δύσκολα συναισθήματά της και να μη μιλήσει πραγματικά για το πώς νιώθει. Εξηγεί ότι τώρα θα προσπαθήσουν να ξαναγράψουν αυτή τη σκηνή, φανταζόμενοι πώς θα φαινόταν ένας πιο ανοιχτός, ουσιαστικός διάλογος ανάμεσα στη Riley και τους γονείς της, έχοντας δυο διαφορετικά εργαλεία στη διάθεσή τους από τα οποία θα επιλέξουν ως ομάδα ποιο θα χρησιμοποιήσουν.

Προβάλλει τις δύο επιλογές (Option A & Option B) σε slide.

Option A – AI Character Dialogue Rewrite

Οι μαθητές δημιουργούν δικούς τους AI χαρακτήρες και ξαναγράφουν τον διάλογο.

Θα χρησιμοποιήσουν το εργαλείο Character.AI (με ασφαλείς ρυθμίσεις)

Βήματα:

1. Κάθε ομάδα ορίζει δύο χαρακτήρες AI:
 - *Riley (12-year-old feeling mixed emotions)*
 - *Mum wanting to help but unsure how to talk*
2. Δίνουν στο AI το παρακάτω *ασφαλές prompt* (το προβάλλει ο/η εκπαιδευτικός στο slide):

Prompt

Rewrite the "happy girl" scene between Mum and Riley as a healthier conversation. Both characters use empathy, I-statements, open questions and emotional honesty. The conversation should sound natural, realistic and supportive.

3. Το AI παράγει μια πρώτη εκδοχή.
4. Οι μαθητές δεν την αποδέχονται παθητικά· τη βελτιώνουν:
 - διορθώνουν υπερβολικά τέλειες φράσεις,
 - προσθέτουν στοιχεία SEL που μάθατε,
 - αλλάζουν σημεία όπου η μαμά ακούγεται πιεστική,
 - προσθέτουν μια καταληκτική ενδυναμωτική φράση.
5. Οι ομάδες παραδίδουν την τελική, δική τους εκδοχή διαλόγου, σε Google Docs ή Slides.

Option B – Storyboard / Comic Rewrite

Οι μαθητές δημιουργούν τη νέα σκηνή ως comic/storyboard.

Θα χρησιμοποιήσουν το εργαλείο Canva (Comic Strip Templates)

Βήματα:

1. Κάθε ομάδα δημιουργεί 3-4 panels που αναπαριστούν τη νέα εκδοχή της

σκηνής:

- Panel 1: Mum notices Riley is not okay
 - Panel 2: Riley expresses one feeling (“I’m overwhelmed...”)
 - Panel 3: Mum responds με υποστηρικτική φράση (“Thank you for telling me...”)
 - Panel 4: Mini λύση / συμφωνία (“Let’s take a break together...”)
2. Τα captions είναι μία πρόταση ανά panel, σε B2 επίπεδο.
 3. Οι εικόνες είναι δημιουργία των παιδιών (όχι screenshots από την ταινία).
 4. Στο τέλος, ανεβάζουν το comic σε Padlet/Slides.

Παρουσίαση στην Ολομέλεια

Κάθε ομάδα παρουσιάζει σε 2 λεπτά:

- ποια επιλογή διάλεξαν (AI ή Comic),
- ποια ήταν η μεγαλύτερη αλλαγή στη σκηνή,
- γιατί θεωρούν ότι η νέα εκδοχή είναι πιο υγιής και υποστηρικτική.

Ο/Η εκπαιδευτικός σημειώνει στον πίνακα “*Healthy Dialogue Moves*”:

- I-statements
- empathy phrases
- open questions
- validation
- boundary-setting
- co-regulation phrases (“Let’s slow down together.”)

Ενέργειες μαθητών/τριών

Χωρίζονται σε ομάδες 3–4 ατόμων και επιλέγουν μία από τις δύο επιλογές δημιουργίας (Option A: AI Character Dialogue Rewrite ή Option B: Storyboard/Comic Rewrite).

Μελετούν τη σκηνή “our happy girl” και εντοπίζουν τα σημεία πίεσης, παρεξήγησης ή συναισθηματικού μπλοκαρίσματος.

Option A – AI Rewrite:

Δημιουργούν δύο AI χαρακτήρες (Riley & Mum) σε επιλεγμένο εργαλείο.

Δίνουν στο AI το κατάλληλο prompt για παραγωγή εναλλακτικού διαλόγου.

Επεξεργάζονται κριτικά το output (διορθώνουν υπερβολές, αποφεύγουν τοξική θετικότητα, προσθέτουν ρεαλιστικές, υποστηρικτικές φράσεις).

Καταγράφουν την τελική εκδοχή του διαλόγου στο κοινό Google Slides ή σε ξεχωριστό έγγραφο της ομάδας.

Option B – Storyboard/Comic Rewrite:

Δημιουργούν 3–4 panels που αναπαριστούν τη νέα εκδοχή της σκηνής.

Επιλέγουν χαρακτήρες, φόντα και εκφράσεις μέσω ψηφιακού εργαλείου (Canva, StoryboardThat, Pixton ή Google Slides).

Γράφουν σύντομα captions σε B2 επίπεδο, με χρήση I-statements, validation και open questions.

Ολοκληρώνουν το comic ή storyboard και το ανεβάζουν στο κοινό Padlet ή Google Slides.

Συνεργάζονται σε ψηφιακό περιβάλλον, διαμοιράζουν ρόλους (writer, editor, designer) και σέβονται τις αρχές ασφαλούς και υπεύθυνης συμμετοχής σε shared online spaces.

Παρουσιάζουν στην ολομέλεια τη δουλειά τους και εξηγούν γιατί η νέα εκδοχή του διαλόγου θεωρείται πιο υγιής και υποστηρικτική.

Πηγές – Εργαλεία

Απόσπασμα της ταινίας *Inside Out* ("our happy girl" scene)

Διαδραστικός πίνακας

Κινητά / τάμπλετ / φορητοί υπολογιστές

Για Option A (AI Rewrite): ChatGPT ή αντίστοιχο AI text-based εργαλείο ή Character.AI ή Inworld AI (με ασφαλείς ρυθμίσεις – fictional characters only),

Google Docs ή Google Slides για τελική καταγραφή του διαλόγου

Για Option B (Storyboards / Comics): Canva (Comic Strip templates), StoryboardThat / Pixton, Google Slides (ως εναλλακτική για panels)

Padlet ή κοινόχρηστο Google Slides presentation για την τελική παρουσίαση των ομάδων.

Αναμενόμενα αποτελέσματα δραστηριότητας

Οι μαθητές/τριες:

Αναγνωρίζουν τα στοιχεία πειστικής ή μη υποστηρικτικής επικοινωνίας στη σκηνή της ταινίας και προτείνουν υγιέστερες εναλλακτικές.

Καλλιεργούν δεξιότητες συναισθηματικού γραμματισμού, όπως ενσυναίσθηση, αναγνώριση συναισθηματικών αναγκών και χρήση υποστηρικτικής γλώσσας (I-statements, validation, open questions)

Αναπτύσσουν ψηφιακό γραμματισμό μέσα από τη δημιουργία και κριτική επεξεργασία AI-generated διαλόγων (Option A), την παραγωγή πολυτροπικών οπτικών αφηγήσεων (Option B – storyboards/comics), τη συνεργασία σε shared online spaces (Google Slides, Padlet).

Μαθαίνουν να χρησιμοποιούν το AI ως εργαλείο σκέψης και όχι ως αυτόματο συγγραφέα, αναγνωρίζοντας τότε μια απάντηση χρειάζεται διόρθωση, απαλό τόνο ή μεγαλύτερη ρεαλιστικότητα.

Οργανώνουν και παρουσιάζουν τη δουλειά τους με τρόπο σαφή και συνεργατικό, αναλαμβάνοντας ρόλους μέσα στην ομάδα (writer, editor, designer).

Εξασκούν παραγωγή λόγου σε επίπεδο B2-C1, με σύντομους διαλόγους, ρεαλιστικές ατάκες και οπτικές λεζάντες που απαιτούν ακρίβεια και σαφήνεια.

Αντιλαμβάνονται ότι η αλλαγή μιας μικρής φράσης μπορεί να αλλάξει ριζικά το συναισθηματικό κλίμα μιας συζήτησης και να δημιουργήσει μεγαλύτερη ασφάλεια και εμπιστοσύνη.

Ενισχύουν τη μεταγνωστική τους ικανότητα, συγκρίνοντας την «τοξική» ή ανεπαρκή επικοινωνία με πιο υγιή μοντέλα διαλόγου που μπορούν να αξιοποιήσουν στην προσωπική τους ζωή.

2^η Δραστηριότητα: *Empathy Snapshots – What Might They Be Feeling?*

Διάρκεια: 8-10 λεπτά

Είδος δραστηριότητας: ταχεία κατανόηση οπτικής του άλλου, ψηφιακή χαρτογράφηση συναισθημάτων

Οργάνωση τάξης: μικρές ομάδες → κοινό ψηφιακό τοίχο → ολομέλεια

Ρόλος εκπαιδευτικού: διευκολυντικός, ενθαρρυντικός.

Μετά την ολοκλήρωση της δημιουργικής δραστηριότητας επανασχεδιασμού της σκηνής, ο/η εκπαιδευτικός μεταβαίνει σε μια σύντομη, συγκεντρωμένη άσκηση ενσυναίσθησης. Προβάλλει στον διαδραστικό πίνακα μία χαρακτηριστική εικόνα-στιγμιότυπο από τη σκηνή "our happy girl" ή από το νέο υλικό που οι ίδιοι οι μαθητές/τριες μόλις δημιούργησαν (AI dialogue ή comic panels). Εξηγεί ότι τώρα θα επιχειρήσουν μια πολύ γρήγορη αλλά ουσιαστική άσκηση: θα προσπαθήσουν να «διαβάσουν» το συναίσθημα και τις ανάγκες κάθε προσώπου στη συγκεκριμένη στιγμή, χρησιμοποιώντας λίγες, στοχευμένες λέξεις.

Ο/Η εκπαιδευτικός ανοίγει ένα Mentimeter (σε mode "word cloud" ή "open responses") με τρεις βασικές ετικέτες/στήλες: *Riley – Mum – Dad*. Δίνει την οδηγία κάθε ομάδα να συνεισφέρει έως τρεις πολύ σύντομες λέξεις ή φράσεις για κάθε πρόσωπο, εστιάζοντας σε τρεις διαστάσεις: *What might they think? What might they feel? What might they need?* Υπενθυμίζει ότι δεν χρειάζεται πλήρεις προτάσεις ούτε «σωστές» απαντήσεις· ο στόχος είναι να παρατηρήσουν τα μη λεκτικά στοιχεία, να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους και να ενεργοποιήσουν την ενσυναίσθησή τους με τρόπο απλό αλλά ουσιαστικό.

Οι μαθητές/τριες, σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων, παρατηρούν την εικόνα και συμφωνούν σε λίγες, επιλεγμένες λέξεις-κλειδιά. Παραδείγματα που μπορεί να προκύψουν:

Riley: confused, pressured, wants to be understood

Mum: worried, trying her best, needs communication

Dad: stressed, distant, needs support

Οι ομάδες καταχωρίζουν τις λέξεις τους στο ψηφιακό εργαλείο, και οι απαντήσεις εμφανίζονται ζωντανά στην οθόνη.

Στην ολομέλεια, ο/η εκπαιδευτικός αφιερώνει 1-2 λεπτά για να σχολιάσει τη συλλογική «ψηφιακή τοιχογραφία συναισθημάτων» που δημιουργήθηκε. Επισημαίνει ομοιότητες και διαφορές στις αναγνώσεις των ομάδων και αναδεικνύει την ιδέα ότι η ίδια κατάσταση μπορεί να βιώνεται πολύ διαφορετικά από διαφορετικούς ανθρώπους. Τονίζει επίσης ότι η διαδικασία αυτή αποτελεί βασικό

στοιχείο της ενσυναίσθησης: η προσπάθεια να αναγνωρίσουμε όχι μόνο το τι βλέπουμε, αλλά και το τι μπορεί να κρύβεται πίσω από μια συμπεριφορά.

Με αυτόν τον τρόπο οι μαθητές/τριες προσεγγίζουν μια πολυεπίπεδη σκηνή μέσα από πολλαπλές οπτικές, ενισχύουν την κοινωνική τους επίγνωση και εξασκούν την ικανότητα συμπύκνωσης σκέψης σε αγγλικές λέξεις-κλειδιά. Η δραστηριότητα λειτουργεί επίσης ως ομαλή μετάβαση προς το τελικό exit ticket της ώρας.

Ενέργειες μαθητών/τριών

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων και παρατηρούν προσεκτικά την εικόνα-στιγμιότυπο που προβάλλεται στον διαδραστικό πίνακα. Συζητούν για λίγα λεπτά και επιλέγουν έως τρεις σύντομες λέξεις ή φράσεις για κάθε πρόσωπο (Riley – Mum – Dad), προσπαθώντας να εκφράσουν τι μπορεί να σκέφτεται, τι ίσως νιώθει και τι πιθανόν χρειάζεται εκείνη τη στιγμή. Στη συνέχεια, καταχωρίζουν τις λέξεις τους στο κοινό ψηφιακό εργαλείο (Mentimeter), βλέποντας σε πραγματικό χρόνο τις αναρτήσεις των υπόλοιπων ομάδων. Παρακολουθούν τη συλλογική «τοιχογραφία συναισθημάτων» που σχηματίζεται στην οθόνη, συγκρίνουν τις οπτικές και ανταλλάσσουν σκέψεις για το πώς η ίδια σκηνή μπορεί να βιώνεται διαφορετικά από κάθε πρόσωπο.

Πηγές – Εργαλεία

Μία εικόνα-στιγμιότυπο από τη σκηνή "our happy girl" ή από τα comics/dialogues που δημιούργησαν οι μαθητές/τριες στην προηγούμενη δραστηριότητα

Padlet

Διαδραστικός πίνακας / προβολέας

Κινητά τηλέφωνα, τάμπλετ ή φορητοί υπολογιστές για συμμετοχή στο ψηφιακό εργαλείο

Αναμενόμενα αποτελέσματα δραστηριότητας

Οι μαθητές/τριες κάνουν ένα σύντομο αλλά ουσιαστικό βήμα προς την καλλιέργεια ενσυναίσθησης, επιχειρώντας να «διαβάσουν» σκέψη, συναίσθημα και ανάγκη από μια εικόνα-στιγμιότυπο. Αναγνωρίζουν ότι η ίδια κατάσταση μπορεί να ερμηνεύεται διαφορετικά από διαφορετικούς ανθρώπους, ενισχύοντας την κοινωνική επίγνωση (social awareness). Παράλληλα, εξασκούν λεξιλόγιο συναισθημάτων μέσα από σύντομες, στοχευμένες αγγλικές φράσεις και αναπτύσσουν δεξιότητες ψηφιακού γραμματισμού, χρησιμοποιώντας υπεύθυνα και αποτελεσματικά ένα κοινό ψηφιακό περιβάλλον. Η δραστηριότητα λειτουργεί επίσης ως φυσική γέφυρα προς το τελικό exit ticket της ώρας, όπου συνθέτουν τι κρατούν από το μάθημα.

Μικρό κλείσιμο – Exit Ticket: What I'm Taking with Me

Διάρκεια: 5 λεπτά

Οργάνωση τάξης: ατομική εργασία

Ρόλος εκπαιδευτικού: διευκολυντικός

Για να κλείσει το σενάριο, ο/η εκπαιδευτικός μοιράζει ένα πολύ σύντομο exit ticket (στο padlet) με 2-3 ερωτήσεις, π.χ.:

One thing I learned about emotions from Inside Out is...

One idea about dialogue or empathy that I want to remember is...

Today I used English to...

Δίνει 3–4 λεπτά για αθόρυβη συμπλήρωση. Προβάλλονται οι απαντήσεις ανώνυμα, ώστε να φανεί η συλλογική «συγκομιδή» της τάξης. Ευχαριστεί τους/τις μαθητές/τριες για την προσπάθεια και για την εμπιστοσύνη στις πιο προσωπικές δραστηριότητες, τονίζοντας ότι όσα δούλεψαν μαζί μπορούν να τους βοηθήσουν και σε επόμενες συζητήσεις στην τάξη για τα συναισθήματα και τη διαχείρισή τους.

Αναμενόμενα αποτελέσματα (κλείσιμο)

Οι μαθητές/τριες συνοψίζουν σε λίγες φράσεις τι κρατούν από όλο το σενάριο, τόσο σε επίπεδο κατανόησης των συναισθημάτων όσο και σε επίπεδο επικοινωνίας και ενσυναίσθησης. Ο/Η εκπαιδευτικός αποκτά μια πρώτη εικόνα για το τι λειτούργησε περισσότερο, αλλά και για το πώς οι μαθητές/τριες βίωσαν τη χρήση της ταινίας *Inside Out* ως «πολυτροπικό βιβλίο» για τον εσωτερικό τους κόσμο.

Σύνδεση βασικών δραστηριοτήτων με το πλαίσιο CASEL

Word Cloud συναισθημάτων & “5 things that make me feel...” (1η ώρα)

Self-awareness: οι μαθητές/τριες ονοματίζουν συναισθήματα που ήδη γνωρίζουν ή βιώνουν και τα συνδέουν με προσωπικές εμπειρίες (λίστες «5 πράγματα που με κάνουν να νιώθω...»).

Social awareness: βλέπουν τις λέξεις των συμμαθητών/τριών τους και αντιλαμβάνονται τη συναισθηματική ποικιλία στην τάξη.

Viewing Guide (Part 1): core memories, bittersweet memory, “our happy little girl” (2η ώρα)

Self-awareness: μέσα από τις σκηνές των core memories και των mixed emotions, αναγνωρίζουν αντίστοιχες προσωπικές εμπειρίες (π.χ. «μια δική μου core memory», «μια στιγμή που ένιωσα δύο συναισθήματα μαζί»).

Social awareness: κατανοούν καλύτερα τον εσωτερικό κόσμο της Riley και συνδέουν τα συναισθήματά της με ανάλογες καταστάσεις εφήβων.

Responsible decision-making: η σκηνή “our happy little girl” ανοίγει συζήτηση για το τι συμβαίνει όταν «κρύβουμε» τα συναισθήματα, και ποιες μπορεί να είναι οι συνέπειες για τη σχέση παιδιού–γονέα.

Abstract Thought & “Abstract Words – Abstract Feelings” (3η ώρα)

Self-awareness: οι μαθητές/τριες κατανοούν ότι τα συναισθήματα είναι αφηρημένες έννοιες (abstract concepts) που συνοψίζουν πολλές εμπειρίες και μαθαίνουν να τις ονοματίζουν με μεγαλύτερη ακρίβεια.

Self-management / Responsible decision-making (προϋπόθεση): εξασκούνται στο να περνούν από τη «σκηνή» στην «έννοια» (από το περιστατικό στην αφηρημένη ιδέα), κάτι που αποτελεί γνωστικό υπόβαθρο για πιο ώριμες αποφάσεις.

Social awareness: συνειδητοποιούν ότι η ίδια λέξη–συναίσθημα (π.χ. sadness, anxiety) μπορεί να συνδέεται με διαφορετικές εικόνες/καταστάσεις για κάθε άτομο.

Runaway Scene & Emotion Dice (4η ώρα)

Responsible decision-making: η runaway σκηνή αναδεικνύει τη σχέση έντονων συναισθημάτων – παρορμητικών σκέψεων – επικίνδυνων αποφάσεων. Με το Emotion Dice οι μαθητές/τριες εξερευνούν εναλλακτικές, πιο βοηθητικές επιλογές σε καταστάσεις έντονων συναισθημάτων.

Self-management: μαθαίνουν να αναγνωρίζουν παρορμητικές αντιδράσεις και να σχεδιάζουν πιο λειτουργικούς τρόπους διαχείρισης των συναισθημάτων τους.

Social awareness: μέσα από τα σενάρια του ζαριού, βλέπουν πώς παρόμοια συναισθήματα μπορούν να εμφανιστούν σε διαφορετικά κοινωνικά πλαίσια (σχολείο, φίλοι, οικογένεια).

Inner Coach & “Dear Emotion” (5η ώρα)

Self-awareness: οι μαθητές/τριες αναγνωρίζουν τον δικό τους εσωτερικό λόγο (inner bully vs inner coach) και τη σχέση τους με συγκεκριμένα συναισθήματα.

Self-management: εξασκούνται στο να μετασχηματίζουν αυτο-υποτιμητικές σκέψεις σε πιο ρεαλιστικές και υποστηρικτικές φράσεις (inner coach), θέτοντας τη βάση για υγιέστερη συναισθηματική ρύθμιση.

Responsible decision-making: στο γράμμα “Dear Emotion” σκέφτονται πώς θα ήθελαν να διαχειρίζονται διαφορετικά καταστάσεις όπου εμφανίζεται ένα συναίσθημα (π.χ. anxiety, anger), διατυπώνοντας προθέσεις αλλαγής.

“The Value of Dialogue”, Empathy – What Do They Think? & Exit Ticket (6η ώρα)

Relationship skills: μέσω της αναδιτύπωσης της σκηνής “our happy little girl” σε έναν πιο υποστηρικτικό διάλογο, οι μαθητές/τριες μαθαίνουν πώς να εκφράζουν συναισθήματα και ανάγκες, να κάνουν ανοιχτές ερωτήσεις και να ακούνε ενεργητικά.

Social awareness: στην δραστηριότητα “What Do They Think?” επιχειρούν να μπουν στη θέση της Riley, των γονιών, φίλων ή άλλων προσώπων, προσεγγίζοντας σκέψεις, συναισθήματα και ανάγκες από πολλαπλές οπτικές.

Self-awareness / Self-management: στο τελικό exit ticket συνοψίζουν τι κρατούν από το ταξίδι με το Inside Out για τα δικά τους συναισθήματα και τις σχέσεις τους, κάνοντας ένα πρώτο, μικρό βήμα αναστοχασμού για το πώς μπορούν να αξιοποιήσουν όσα έμαθαν στην καθημερινή τους ζωή.

5. Αξιολόγηση και αντίκτυπος σεναρίου

Είδος αξιολόγησης:

Η αξιολόγηση είναι κυρίως διαμορφωτική και «απλωμένη» σε όλο το σενάριο, με έμφαση τόσο στους γλωσσικούς στόχους όσο και στις δεξιότητες CASEL και στον ψηφιακό γραμματισμό.

Διαμορφωτική αξιολόγηση στη διάρκεια όλων των ωρών

Ο/Η εκπαιδευτικός παρατηρεί συστηματικά:

τη συμμετοχή στην κατανόηση των σκηνών (Viewing Guides, συζητήσεις),

τη χρήση λεξιλογίου συναισθημάτων και βασικών δομών σε επίπεδο B2 με δυνατότητα επέκτασης προς C1,

τη συνεργασία στις ομάδες (Runaway & Emotion Dice, διάλογοι, Empathy), τον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές/τριες ακούν, σέβονται και χτίζουν πάνω στις ιδέες των άλλων.

Αξιολόγηση ομαδικών προϊόντων

Αξιολογούνται με απλά, διαφανή κριτήρια (που μπορούν να παρουσιαστούν προκαταβολικά στους/στις μαθητές/τριες):

οι ομαδικές εργασίες με το Emotion Dice (σύντομες παράγραφοι με κατάσταση-συναίσθημα-επιλογή),

οι αναδιατυπωμένοι διάλογοι στη σκηνή "our happy little girl" που καταγράφονται σε συνεργατικό Google Slides (μία διαφάνεια ανά ομάδα),

οι ομαδικές εργασίες στο Empathy – What do they think? (σύντομες φράσεις για what they think / feel / need).

Τα βασικά κριτήρια είναι: σαφήνεια, επάρκεια και καταλληλότητα λεξιλογίου, σύνδεση με την ταινία και την εφηβική πραγματικότητα, στοιχειώδης δομή και συνεργασία.

Ατομική γραπτή παραγωγή: γράμμα "Dear Emotion..."

Το γράμμα προς το συναίσθημα χρησιμοποιείται ως κεντρικό εργαλείο αξιολόγησης της γλωσσικής επάρκειας (λεξιλόγιο συναισθημάτων, οργάνωση μικρού κειμένου, χρήση B2 – C1) και, ταυτόχρονα, ως εργαλείο αναστοχασμού για τη σχέση του/της μαθητή/τριας με συγκεκριμένα συναισθήματα. Μπορεί να αξιολογηθεί με απλή ρουμπρίκα 3-4 κριτηρίων (λεξιλόγιο, σαφήνεια, σύνδεση με το συναίσθημα, στοιχείο inner coach).

Αξιολόγηση δραστηριοτήτων Inner Coach & Abstract Thought

Οι μετασχηματισμοί από Inner Bully σε Inner Coach και ο πίνακας των σταδίων της Abstract Thought λειτουργούν ως ενδιάμεσα τεκμήρια: δείχνουν αν οι μαθητές/τριες κατανόησαν τις έννοιες (αφηρημένη σκέψη, εσωτερικός λόγος) και αν μπορούν να τις εκφράσουν σε απλές αγγλικές φράσεις.

Αυτό-αξιολόγηση & σύντομη ανατροφοδότηση μέσω Google Form (exit ticket)

Στο τέλος της 6ης ώρας, το exit ticket (Google Form ή έντυπη μικροφόρμα) επιτρέπει στους/στις μαθητές/τριες να αποτυπώσουν τι κρατούν από το σενάριο (μία ιδέα για τα συναισθήματα, μία ιδέα για τον διάλογο/την ενσυναίσθηση, πώς χρησιμοποίησαν τα Αγγλικά). Παράλληλα παρέχει στον/στην εκπαιδευτικό πολύτιμη ανατροφοδότηση για το ποια στάδια ήταν πιο βοηθητικά ή πιο απαιτητικά.t).

Αντίκτυπος σεναρίου:

Οι μαθητές/τριες θα έχουν πλουσιότερο λεξιλόγιο για τα συναισθήματα και θα μπορούν να τα κατονομάζουν.

Θα έχουν κάνει το πρώτο βήμα για να δουν τα συναισθήματά τους ως κάτι φυσιολογικό, χρήσιμο και «οργανωμένο», όχι χαοτικό.

Θα έχουν θετική εμπειρία χρήσης Αγγλικών σε αυθεντικό, συναισθηματικά φορτισμένο πλαίσιο (ταινία).

Θα έχει δημιουργηθεί μια κοινή γλώσσα στην τάξη γύρω από τα συναισθήματα, που θα μπορείς να αξιοποιηθεί σε επόμενα εργαστήρια για τη διαχείριση συναισθημάτων.

Σε επίπεδο συναισθηματικής αγωγής και CASEL, οι μαθητές/τριες:

κάνουν ένα πρώτο, ουσιαστικό βήμα προς την αυτοεπίγνωση (self-awareness), αναγνωρίζοντας core memories, mixed emotions και τη σχέση τους με τα δικά τους βιώματα,

καλλιεργούν αυτορρύθμιση (self-management), δουλεύοντας με τον inner coach και σκεπτόμενοι εναλλακτικές επιλογές σε στιγμές έντονων συναισθημάτων (runaway, Emotion Dice),

ενισχύουν την κοινωνική επίγνωση και την ενσυναίσθηση (social awareness), μέσα από δραστηριότητες τύπου “What do they think / feel / need?” και αναδιατύπωση της σκηνής με τους γονείς,

εξασκούν δεξιότητες σχέσεων (relationship skills), αναπαριστώντας υποστηρικτικούς διαλόγους και συζητώντας πώς μπορούν να μιλούν ανοιχτά σε γονείς/φίλους/σημαντικούς ενήλικες,

κάνουν τα πρώτα βήματα προς υπεύθυνη λήψη αποφάσεων (responsible decision-making), βλέποντας στην πράξη πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τις σκέψεις και τις επιλογές τους.

Σε επίπεδο κλίματος τάξης, το σενάριο συμβάλλει στη δημιουργία μιας κοινής γλώσσας γύρω από τα συναισθήματα (χαρτογράφηση συναισθημάτων, αναφορές σε σκηνές της ταινίας, έννοιες όπως core memories, inner coach κ.λπ.), την οποία ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να αξιοποιήσει σε επόμενα εργαστήρια για τη διαχείριση συναισθημάτων ή για συζητήσεις που προκύπτουν στην καθημερινή σχολική ζωή.

Παράλληλα, το σενάριο λειτουργεί ως ήπια εισαγωγή στην ψηφιακή επιμόρφωση των μαθητών/τριών. Δεν χρησιμοποιούν τα ψηφιακά μέσα μόνο παθητικά (για να δουν μια ταινία ή να απαντήσουν σε ένα quiz), αλλά αναλαμβάνουν ενεργό ρόλο δημιουργών σε απλά ψηφιακά περιβάλλοντα:

συμπληρώνουν και βλέπουν σύνοψη δεδομένων σε Google Forms (Viewing Guide, exit ticket),

συνδιαμορφώνουν ένα κοινό αρχείο Google Slides με τους διαλόγους τους,

ενδεχομένως αναρτούν αποσπάσματα από τα γράμματα “Dear Emotion” σε έναν ασφαλή ψηφιακό τοίχο (π.χ. Padlet), μετά από συζήτηση για ιδιωτικότητα, όρια και σεβασμό στον εαυτό τους,

Με αυτόν τον τρόπο, αναπτύσσουν βασικές δεξιότητες ψηφιακού γραμματισμού (συνεργατική γραφή, υπεύθυνη ψηφιακή παρουσία, χρήση ψηφιακών εργαλείων για έκφραση και αναστοχασμό), όπως προβλέπεται από τα σύγχρονα προγράμματα σπουδών.

6. Προτάσεις και διαφορετικές εκδοχές του σεναρίου

Το σενάριο, όπως σχεδιάστηκε, υλοποιείται σε 6 διδακτικές ώρες, αλλά μπορεί να προσαρμοστεί εύκολα.

Ανάλογα με τη δυναμική της τάξης, γραπτές δραστηριότητες μπορούν να ολοκληρωθούν ως εργασία για το σπίτι ή να περιοριστούν σε bullet points.

Η ίδια μορφή μπορεί να ακολουθηθεί ως διαφοροποίηση για πιο αδύναμους/ες μαθητές/τριες, π.χ.:

να χρησιμοποιούν bullet points αντί για πλήρεις παραγράφους, να μπορούν να σχεδιάσουν + γράψουν 2-3 key phrases αντί για ολοκληρωμένους διαλόγους, να επιτρέπεται πρώτα brainstorming στη μητρική γλώσσα και μετά «μετάφραση» βασικών σημείων στα Αγγλικά.

Σε σχολεία ή τμήματα με περιορισμένη πρόσβαση σε συσκευές ή χαμηλότερο επίπεδο ψηφιακού γραμματισμού, όλα τα ψηφιακά εργαλεία μπορούν να αντικατασταθούν από έντυπες εκδοχές (έντυπα viewing guides, ζάρια σε χαρτί, διάλογοι σε χαρτί/πίνακα), χωρίς να θίγονται οι βασικοί στόχοι του σεναρίου.

Προσαρμογές διάρκειας και επιλογή αποσπασμάτων

Σε σχολεία/τάξεις με λιγότερο διαθέσιμο χρόνο, το σενάριο μπορεί να συμπυκνωθεί σε 4-5 διδακτικές ώρες, π.χ. με:

επιλογή λιγότερων σκηνών (π.χ. συγχώνευση Abstract Thought και Runaway σε μία ώρα),

μείωση του χρόνου στις ομαδικές παρουσιάσεις ή παράλειψη μιας από τις πιο δημιουργικές δραστηριότητες (π.χ. μόνο μία ανάμεσα σε Emotion Dice ή Dear Emotion).

Αντίστροφα, μπορεί να επεκταθεί με περισσότερα αποσπάσματα της ταινίας, ανάλογα με τις ανάγκες της τάξης (π.χ. περισσότερη δουλειά στα islands of personality ή σε μικρές σκηνές από την καθημερινότητα της Riley).

Επέκταση με ψηφιακό ημερολόγιο συναισθημάτων

Ως συνέχεια του σεναρίου, μπορεί να δημιουργηθεί ένα σύντομο ψηφιακό ημερολόγιο συναισθημάτων (π.χ. εβδομαδιαίο Emotion Journal σε Padlet ή σε κοινό έγγραφο), όπου οι μαθητές/τριες θα καταγράφουν με 1-2 προτάσεις στα Αγγλικά:

μία στιγμή της εβδομάδας,

το συναίσθημα που κυριάρχησε,

μία μικρή σκέψη τύπου inner coach.

Το ημερολόγιο αυτό μπορεί να λειτουργήσει ως γέφυρα προς επόμενα εργαστήρια για τη διαχείριση συναισθημάτων, αλλά και ως χώρος άσκησης σε σύντομη αυθεντική γραπτή παραγωγή.

Διασύνδεση με επόμενα εργαστήρια SEL

Το σενάριο μπορεί να αποτελέσει αφετηρία για μια σειρά πιο εξειδικευμένων εργαστηρίων, όπως:

εισαγωγή και εφαρμογή του μοντέλου RULER (Recognize, Understand, Label, Express, Regulate) σε πραγματικές καταστάσεις των μαθητών/τριών,

εργαστήρια για στρατηγικές διαχείρισης δύσκολων συναισθημάτων (π.χ. άγχος, θυμός, ντροπή) με πρακτικές τεχνικές (breathing, positive self-talk, problem-solving),

δημιουργία podcast ή μικρού βίντεο με συμβουλές από εφήβους για εφήβους ("What I wish someone had told me about emotions"), όπου θα συνδυάζονται γλωσσικές, ψηφιακές και κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες.

Συνέχεια στη Β' Λυκείου – Inside Out 2

Το παρόν σενάριο μπορεί να λειτουργήσει ως πρώτη φάση μιας διευρυμένης παρέμβασης δύο ετών για τα συναισθήματα. Στη Β' Λυκείου, οι ίδιοι/ες μαθητές/τριες μπορούν να παρακολουθήσουν και να επεξεργαστούν την ταινία *Inside Out 2*, εστιάζοντας σε πιο σύνθετα συναισθήματα της εφηβείας, όπως το άγχος, η ντροπή, η ζήλια, η ανασφάλεια. Με αυτόν τον τρόπο:

εμβαθύνουν περαιτέρω στο πλαίσιο CASEL, ιδιαίτερα στην αυτορρύθμιση και στην υπεύθυνη λήψη αποφάσεων σε καταστάσεις έντονης πίεσης,

συνδέουν τις αλλαγές και τις απαιτήσεις που βιώνουν στη Β' Λυκείου (άγχος, εξετάσεων, κοινωνικές συγκρίσεις, επιλογές για το μέλλον) με έναν ήδη γνωστό «χάρτη συναισθημάτων» από την Α' Λυκείου,

χτίζεται μια συνεκτική, μακροπρόθεσμη κουλτούρα συζήτησης για τα συναισθήματα στο σχολείο, όπου οι ταινίες λειτουργούν ως κοινά σημεία αναφοράς και αφετηρίες διαλόγου.

Τέλος, μετά την πρώτη εφαρμογή του σεναρίου, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να καταγράψει ποια στάδια ή δραστηριότητες δυσκόλεψαν περισσότερο τους/τις μαθητές/τριες (π.χ. αφηρημένη σκέψη, γραπτή έκφραση, συνεργασία σε ομάδες, χρήση ψηφιακών εργαλείων) και να προσαρμόσει ανάλογα την επόμενη υλοποίηση, ενισχύοντας τη διαφοροποίηση και την υποστήριξη όπου χρειάζεται περισσότερο. Επίσης καταγράφουμε ποια στοιχεία και στάδια μπορεί να δυσκολέψουν τους μαθητές.

7. Βιβλιογραφία

α) Θεωρητικό πλαίσιο

CASEL. (2020). CASEL's SEL Framework. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. Ανακτήθηκε από τη σελίδα: CASEL's SEL Framework.

CASEL. (2020). Frameworks, Competencies, Standards, and Guidelines. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.

Brackett, M. A., Reyes, M. R., Rivers, S. E., Elbertson, N. A., & Salovey, P. (2012). RULER: A theory-driven, systemic approach to social, emotional, and academic learning. *School Psychology Review*, 41(2), 193–208.

Yale Center for Emotional Intelligence. (χ.χ.). RULER Approach. Yale Child Study Center.

Freebody & Luke (1990/1999). The Four Resources Model.)

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

β) Πρωτογενές κείμενο & επιστημονικά/δημοσιογραφικά άρθρα γύρω από το Inside Out

Docter, P. (Director), & Del Carmen, R. (Co-director). (2015). *Inside Out* [Ταινία]. Pixar Animation Studios / Walt Disney Pictures.

Chamary, J. V. (2015, 30 Αυγούστου). How "Inside Out" Explains the Science of Memory. *Forbes*.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.

γ) Διδακτικό υλικό – Οδηγοί, φύλλα εργασίας, ιδέες δραστηριοτήτων

Common Sense Education. (2021). *Inside Out and SEL: A Movie Guide and Lesson Plan for Your Classroom* [Διδακτικός οδηγός / φύλλο δραστηριοτήτων]. Διαθέσιμο μέσω ShareMyLesson / Common Sense.

Evolve Behavioral Health Content Team. (2020, 3 Απριλίου). Five Lessons About Emotions Teens Can Learn from the Movie Inside Out. *Evolve Treatment Centers Blog*.

Mr. Roughton. (χ.χ.). *Inside Out and SEL – δραστηριότητες "The Value of Dialogue" & "Empathy – What Do They Think?"*. Διαθέσιμο στο: mrroughton.com.

Common Sense Education / ShareMyLesson. (2021–σήμερα). Συλλογές SEL με αφετηρία τις ταινίες *Inside Out* και *Inside Out 2* (π.χ. movie guides, discussion questions, classroom activities).

Various authors. (2015–2024). *Inside Out teaching resources (worksheets, cubes, therapy worksheets, SEL activities)*. Twinkl, Teachers Pay Teachers, TES, Disney Pixar / *Inside Out official resources κ.ά.* (Υλικό που αξιοποιήθηκε ως έμπνευση και προσαρμόστηκε στο παρόν σενάριο). (Teachers pay teachers)

<https://kristahcounseling.com/2018/03/02/inside-out-feelings-cube-activity/>

8. Φύλλα εργασίας

1η Διδακτική ώρα

Worksheet 1

<https://docs.google.com/document/d/1LZHpG9iv2Wske7UdybFO2hTOEbtRh5tg6wUpzPaeAtk/edit?usp=sharing>

Worksheet 1 — Meet the Emotions: Viewing Table

Inside Out – Roles & Examples

(Δραστηριότητα 2, 1η διδακτική ώρα)

Instructions

As you watch the short clip where Joy introduces the emotions, fill in the table.
Write **very short notes** (1-3 words or small phrases).

Focus on:

- What each emotion's role is
 - One example of when that emotion might appear
-

A. Viewing Table

Emotion	What is their role? (What do they do for Riley?)	Example from the clip or your life
Joy		
Sadness		
Fear		
Anger		
Disgust		

B. Helpful Vocabulary

Joy: happiness, motivation, energy, hope

- Sadness: empathy, connection, reflection
 - Fear: protection, safety, danger signals
 - Anger: fairness, boundaries, standing up for yourself
 - Disgust: social awareness, avoiding harm, protecting image
-

C. Quick Reflection (1-2 lines)

1η Διδακτική ώρα

Worksheet 2

https://docs.google.com/document/d/1ss7jC6gKuIBpdY0lyP50tlh7_8ajfsB5uv_KiTy_ZI8/edit?usp=sharing

Worksheet 2 — “Five Things That Make Me Feel...”

Personal Emotion Lists • AnswerGarden Prompt

Instructions

Write **short words or phrases** (not full sentences).
This worksheet is personal — you will only share **1-2 items per category** if you choose to.

For each emotion below, list **five things** that make you feel that way.

Try to include at least **one more precise / nuanced word** in each category (e.g. *disappointed, relieved, overwhelmed, frustrated, anxious, excited*).

A. Emotion Lists

1. Five things that make me feel HAPPY:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

2. Five things that make me feel SAD:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

3. Five things that make me feel WORRIED:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

4. Five things that make me feel DISGUSTED:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

5. Five things that make me feel MAD (angry):

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

B. Share in AnswerGarden anonymously

Choose **1-2 items** from any list (only what you feel comfortable sharing).
You may write **general phrases** (e.g. *problems at home, school pressure, unfair situations*).

No personal details.

AnswerGarden Code: _____

2η Διδακτική ώρα

Worksheet 3

Inside Out – Active Viewing Guide (Part 1)

<https://forms.gle/SL8SAXwoF785ndYy9>



Inside Out – Active Viewing Guide (Part 1)

Watch each scene of *Inside Out* and answer the questions with **short phrases**.
Focus on emotions, thoughts, and mixed feelings. No personal details.

SECTION 1

Scene 1: Core Memories & Personality Islands (0:04:39–0:06:39)

Q1. What does Joy explain about core memories? *

Κείμενο σύντομης απάντησης
.....

Q2. What are the “islands of personality”? Write 1–2 examples. *

Κείμενο σύντομης απάντησης
.....

Q3. Which emotion seems most important in Riley’s early life? Why? *

Κείμενο σύντομης απάντησης
.....

SECTION 2

Scene 2: A Happy Memory Becomes Bittersweet (0:12:02–0:12:40)

Q4. What happens to the memory’s colour? *

- It stays yellow
- It turns blue
- It turns a mix of yellow and blue
- It disappears

Worksheet 4

“Being the Happy Little Girl?”

<https://docs.google.com/document/d/1PVQHQY0X2a1WZQTKjWLn1Jg2KqNERgkeDptV5x69tV0/edit?usp=sharing>

“Being the Happy Little Girl?”

Think-Pair-Share Reflection Sheet**

◆ Instructions:

Watch the short scene again in your mind. Riley’s mum says:
“Be positive, stay strong!”
Riley seems happy on the outside, but inside she feels something different.
Use this worksheet to think, discuss, and share your ideas.

★ PART A — THINK (1–2 minutes, individual work)

Write 2–3 short words or phrases under ONE of the columns.
Choose what you think best describes the mum’s behaviour in this scene.

Supportive (trying to help)	Pressuring / Controlling	A mix of both

A2. What message do you think Riley receives (even if her mum didn’t mean it that way)?

Short phrase (e.g. “I must hide my feelings.” “I have to be happy for others.”)

★ PART B — PAIR (4–5 minutes, pair discussion)

Discuss with your partner.
Use expressions like:
In my opinion... / I think this is... because... / If we hide our feelings, then...

B1. Why can “Be our happy girl” be difficult for Riley?

3^η Διδακτική ώρα

Worksheet 5

Abstract Thought

<https://docs.google.com/document/d/1vRc4gwAvWZSpSkm6nfmFquH1BlgmRX7dEWK7geeXg4/edit?usp=sharing>

Abstract Thought: From Concrete to Abstract Thinking

Instructions:

Work in pairs or in a very small group.
The **first column is already complete**.
Your task is to fill in the other three columns with **short but meaningful phrases** (1-2 words or a very short sentence).

Use the scene to describe:

- **What we see** (literal observation)
- **What this means about thinking** (how the mind works)
- **An example from school or everyday life** that follows a similar path: from concrete → abstract.

Abstract Thought – Transformation Table

Stage	What we see in the film	What this means about thinking	Example from school or personal life
Stage 0 – Before Abstract Thought	Normal 3D characters, full details — like a usual cartoon scene.		

Stage 1 – Non-Objective Fragmentation	3D bodies start to break into large blocks/fragments.		
Stage 2 – Deconstruction	Characters fall apart into smaller pieces, almost no full body left.		
Stage 3 – Two-Dimensionalization (2D)	Characters become flat, like drawings on paper.		

Stage 4 – Non-Figurativity / Abstract Shapes	Only lines, colours, shapes remain — no figures anymore.		
--	--	--	--

Guiding Questions

Use these to help you complete the last two columns.

A. What this means about thinking

(Write 1 short idea per stage)

- Do we lose detail?
- Do we keep the main idea?
- Do things become more symbolic?
- Does the mind focus on "essence" rather than image?

B. Examples you can use

Choose general, non-personal examples such as:

- From a conflict → to the idea of injustice

- From helping a friend → to the concept of friendship
- From one difficult moment → to the idea of resilience
- From a happy event → to the idea of gratitude

Reflection (1-2 sentences)

What does the scene teach us about how the mind moves from concrete to abstract?

Worksheet 6

Abstract Words → Abstract Feelings

(3η Διδακτική Ώρα – Δραστηριότητα 2)

https://docs.google.com/document/d/14igXOu3oN1YKMIHxb8VmI5bP0_KUWscU_SGtnu4zm6s/edit?usp=sharing

C. Pair Work

Discuss your two sentences with your partner.
Use expressions like:

- *In my opinion...*
- *For me, this word means... because...*
- *My situation shows that...*
- *I think your example connects to...*

What was one interesting idea your partner shared?

D. Whole-class Reflection (optional)

Do different people imagine the same abstract word in the same way? Why or why not?

Vocabulary Support (optional)

care, support, fairness, trust, responsibility, courage, feeling pressured, emotional safety, connection

E. Closing Sentence

How did this activity help you understand abstract feelings better?

Abstract Words → Abstract Feelings

Instructions:

Choose **one abstract word** from the list your teacher gave you.

Write **two short sentences**:

1. **One concrete situation** connected with this word (general, no personal details).
2. **What this word means to you** — the idea behind the feeling.

You will then discuss your ideas with a partner.

A. Choose your word

Tick one:

- friendship
- justice
- freedom
- sadness
- anxiety
- anger
- other: _____

B. Write your two sentences

1. **One concrete situation for this word is...**

(Describe a simple example situation — a moment, an action, a scene.)

2. **For me, this word means...**

(Explain the idea or value behind the word — what it represents for you.)

Σύντομο φύλλο εργασίας Viewing Guide – Runaway Scene (Flipped Classroom Worksheet) Μετά την 3η ώρα/Πριν την 4η ώρα

<https://docs.google.com/document/d/14lGoUNnRYCDn1YgraegqkBi1Kicm0hoXb2f4qEnqMa8/edit?usp=sharing>



Viewing Guide – Runaway Scene

Inside Out – Emotions, Thoughts, Decisions

Instructions

You have already watched the full runaway scene at home.
In class we will analyse the key moments using selected screenshots.

Please complete the table using **short phrases or key words** (not full sentences).

Focus on:

- Which **emotion** seems to be "in control",
 - What **thought** Riley has at that moment,
 - Whether the decision feels **helpful or risky – and why**.
-

A. Key Questions

1. Which emotion seems strongest during Riley's decision? Why?
2. What thoughts make the decision feel like the "only solution"?
3. What possible consequences can you identify?
4. How does this scene connect to mixed or overwhelming emotions?

Emotion dice

Πηγή: <https://kristahcounseling.com/2018/03/02/inside-out-feelings-cube-activity/>



Homework / Project Instructions

Emotion Dice – Digital Project (Group Work)

<https://docs.google.com/document/d/1cuQR-xOeOd3qJghR1qV0kAyGJfQJtczSyjhRynawxjU/edit?usp=sharing>

5ⁿ ώπα

Worksheet

Inner Bully → Inner Coach

<https://docs.google.com/document/d/1z1UjuqTLA0tBvXURReZQdfarYYfVyytvSeQaMBjL2FEQ/edit?tab=t.0>

https://docs.google.com/presentation/d/1GFIG7kT6cL5s2dJB3Jgoo1r44seyh0gKlW-Cyh_mIqQ/edit?usp=sharing

Extension Activity – “Record Your Inner Coach”

Audio Self-Compassion Practice (optional & private)

This activity is **optional** and completely **private** — you will not share your recording with anyone.

Instructions

1. Choose one Inner Coach sentence created by your group during the activity.

Pick a phrase that feels true, kind, and helpful to you.

2. Record it as a short voice note on your phone. Say it slowly, using a calm, supportive tone — the way you would talk to a good friend.

3. Listen to your recording 1–2 times during the week. Choose a quiet moment (before sleep, during a break, or on a walk) and notice how it feels to hear your own supportive voice.

Purpose of the activity

This practice helps you:

recognise how your **Inner Coach** sounds,

build a kinder and more realistic inner dialogue,

support yourself during stressful or difficult moments.

Your recording is for you only.

There is **no submission**, no sharing, and no evaluation.

This is a small personal exercise in self-compassion and emotional awareness — a way to give yourself the voice you sometimes need to hear.

Dear emotion - Writing a letter

https://docs.google.com/document/d/1xp_wgT2dHRVlfwnY0gw605PW01epnviMU-r6t47Kr3M/edit?usp=sharing

6^η Διδακτική ώρα

The value of dialogue

<https://docs.google.com/document/d/1uPYt7iT-lABbwupSIYqzXBzI0gGIvG-Nvj7oEKGeGfE/edit?usp=sharing>

Empathy Snapshots

<https://docs.google.com/document/d/1fuXHnvGFFEngahmFyGdIPfq7D5tL9tthyX0OPFJ3gE/edit?usp=sharing>

Exit Ticket

<https://forms.gle/NCcGDsa3wXPzbPUJ6>