



UNIVERSITY OF
PATRAS
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΤΟΜΕΑΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ
ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

*«Αντιμετώπιση συναισθηματικών και κοινωνικών δυσκολιών μαθητών τυπικής ανάπτυξης και μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή/και αναπηρία στο σχολικό πλαίσιο:
Εφαρμογή Ψυχοεκπαιδευτικού Προγράμματος ενίσχυσης κοινωνικών & προσωπικών δεξιοτήτων σε μαθητές δημοτικού στην Ελλάδα»*

Ασημακοπούλου Σοφία
Διδάκτωρ Συμβουλευτικής Ψυχικής Υγείας
Σύμβουλος Εκπαίδευσης Ειδικής Αγωγής και Ενταξιακής Εκπαίδευσης
Αχαΐας-Κεφαλληνίας, Ερευνήτρια ΕΑΠ

Περίληψη

- *Αύξηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας, παιδιών και εφήβων στις αναπτυγμένες και αναπτυσσόμενες χώρες.*
- *Αδυναμία κάλυψης των ποικίλων αναγκών όλων των παιδιών στο πλαίσιο διαφορετικών δομών παροχής σχολικών ψυχολογικών υπηρεσιών, στα διαφορετικά εκπαιδευτικά συστήματα (Χατζηχρήστου, 2011).*
- *Αναγκαιότητα σχεδιασμού και εφαρμογής εναλλακτικών πολυεπίπεδων παρεμβάσεων για την κάλυψη των ποικίλων αναγκών που αναδύονται στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής κοινότητας.*

Στη **διδασκτορική έρευνα** επεξεργαστήκαμε τα αποτελέσματα μιας σχολικής προληπτικής παρέμβασης των παραμέτρων της **Συναισθηματικής Κατάστασης των Ελλήνων μαθητών**.

Στα πλαίσια της γνωστικής-συμπεριφορικής προσέγγισης σχεδιασμένης για χρήση σε «καθολικό» παρεμβατικό πρόγραμμα, εφαρμόστηκε με κάποιες τροποποιήσεις το **ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα «Εγώ & Εσύ... Δυναμώνουμε Μαζί»**, του Κέντρου Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Αχαΐας, **Καλλίπολις**, το οποίο εφαρμοζόταν εθελοντικά από εκπαιδευτικούς που είχαν εκπαιδευτεί στο συγκεκριμένο υλικό.

Αντικείμενο και σκοπός της έρευνας

Πραγματοποιήθηκε έρευνα σε δημοτικά σχολεία του νομού Αχαΐας και σε ένα αναπτυξιακό στάδιο. Οι μαθητές, ηλικίας 9-12 ετών (στάδιο της συγκεκριμένης λογικής σκέψης), που ήταν κατανεμημένοι στην ομάδα της σχολικής παρέμβασης και στην ομάδα ελέγχου, ενώ υπάγονταν σε δύο βασικές κατηγορίες (τυπικής ανάπτυξης και με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή/και αναπηρία) συμπλήρωσαν Κλίμακες που μετρούσαν τη Συναισθηματική τους Κατάσταση.

Η συντονίστρια του Προγράμματος είχε ήδη εκπαιδευτεί στο πρόγραμμα, οι γονείς ενημερώθηκαν για να παρέχουν έγκριση εφαρμογής και οι εκπαιδευτικοί και Διευθυντές των σχολικών μονάδων εφαρμογής του Προγράμματος ήταν σημαντικοί συνοδοιπόροι. Τα αποτελέσματα εκτιμήθηκαν σε post-study, αλλά και σε συμπληρωματικό διάστημα 6 μηνών (Barrett et al., 2005).

Αναμέναμε μείωση του άγχους και του θυμού στις ομάδες παρέμβασης και αύξηση των επιπέδων αυτό-αποτελεσματικότητας, αυτό-εκτίμησης, ενσυναίσθησης, διαχείρισης προβλημάτων και ψυχικής ανθεκτικότητας.

Με την εφαρμογή του προγράμματος δίνεται η δυνατότητα να παρέμβουμε σε διαστάσεις της προσωπικότητας και να τις ενισχύσουμε, καθώς και σε έκδηλες ή μη συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες στη σχολική ηλικία και να τις αντιμετωπίσουμε μειώνοντάς τες στο σχολικό πλαίσιο.

ΥΛΙΚΟ ΔΗΜΟΣΙΟΤΗΤΑΣ

κλικ στην εικόνα για το υλικό δημοσιότητας



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Τα Εργαστήρια Δεξιοτήτων αποτελούν καινοτόμο, δυναμική, διδακτική, εκπαιδευτική δράση, η οποία συνίσταται στην προσθήκη νέων Θεματικών Ενότητων, με εστίαση στις δεξιότητες, στο υποχρεωτικό ωρολόγιο πρόγραμμα του Νηπιαγωγείου, του Δημοτικού και του Γυμνασίου, αξιοποιώντας σύγχρονες μεθόδους μάθησης. Βασική αρχή των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων είναι ο συνδυασμός των γνωστικών πεδίων των Προγραμμάτων Σπουδών με την ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων των μαθητών/τριών, με σκοπό τη διάπλασή τους σε ελεύθερους/ες και υπεύθυνους/ες πολίτες, στα συμφραζόμενα της σύγχρονης ελληνικής και παγκόσμιας πραγματικότητας. Μέσα από τα Εργαστήρια Δεξιοτήτων, που έχουν τη δομή των Ανοικτών Προγραμμάτων Σπουδών και Διαδικασιών, ενισχύεται η καλλιέργεια ήπιων δεξιοτήτων, δεξιοτήτων ζωής, διαμεσολάβησης και υπευθυνότητας, καθώς και δεξιοτήτων ψηφιακής μάθησης, τεχνολογίας και επιστήμης στους/στις μαθητές/τριες (ΦΕΚ 3567 Β 04-08-2021, ΦΕΚ 3791 Β 13-08-2021)

Για να δείτε τα προγράμματα των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων επιλέξτε μία από τις παρακάτω θεματικές ενότητες

Αρχική

Ανακοινώσεις

Ηλεκτρονικές Αιτήσεις

ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ

Ζω καλύτερα – Ευ Ζην



Περιλαμβάνονται προγράμματα στους παρακάτω τομείς:

1. ΥΓΕΙΑ: Διατροφή- Αυτομέριμνα, Οδική Ασφάλεια
2. Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία - Πρόληψη
3. Γνωρίζω το σώμα μου - Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση

Λέξεις κλειδιά: υγιεινή ζωή, άσκηση και διατροφή, πρόληψη και προστασία από εξαρτήσεις, αυτομέριμνα και ψυχική υγεία, σεξουαλική διαπαιδαγώγηση, ασφάλεια στο δρόμο, οδική ασφάλεια, ασφάλεια στα σπορ, στο σπίτι, στην πλοήγηση και στη χρήση διαδικτύου, πρώτες βοήθειες, διασώστες, ευαισθητοποίηση σε θέματα αναπηρίας και ευαλωτότητας.

1. ΥΓΕΙΑ: Διατροφή - Αυτομέριμνα, Ασφάλεια



2. Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία - Πρόληψη



3. Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση



Φροντίζω το Περιβάλλον



Περιλαμβάνονται προγράμματα στους παρακάτω τομείς:

1. Οικολογία - Παγκόσμια και τοπική Φυσική κληρονομιά
2. Κλιματική αλλαγή - Φυσικές Καταστροφές, Πολιτική προστασία
3. Παγκόσμια και τοπική Πολιτιστική κληρονομιά

Λέξεις κλειδιά: κλίμα, κλιματική αλλαγή, οικολογική συνείδηση, ανακύκλωση, τεχνολογία περιβάλλοντος και βιώσιμη ανάπτυξη, φυσικές καταστροφές: πρόληψη & προστασία, παγκόσμια κληρονομιά, φιλοξωία, τα δικαιώματα των ζώων και αειφορία, τοπική πολιτιστική κληρονομιά, παγκόσμια πολιτιστική κληρονομιά

1. Οικολογία - Παγκόσμια και τοπική Φυσική κληρονομιά



2. Κλιματική αλλαγή - Φυσικές Καταστροφές, Πολιτική προστασία

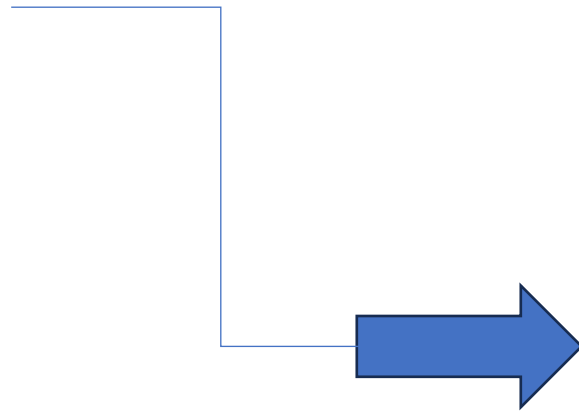


3. Παγκόσμια και τοπική Πολιτιστική κληρονομιά



Ψυχική και Συναισθηματική υγεία - Πρόληψη

- Α. Προγράμματα Επιμόρφωσης
- Β. Προγράμματα Φορέων



✓ Μετάβαση στο Γυμνάσιο (Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Σερρών)

✓ Το Σπίτι των Παιδιών - Πρόληψη Επιθετικότητας και Σχολικού Εκφοβισμού (Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας "ΠΥΞΙΔΑ")

✓ Εφηβεία και Σχολική Ζωή (Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας "ΠΥΞΙΔΑ")

^ Εγώ & Εσύ...Δυναμώνουμε Μαζί (Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Αχαΐας "ΚΑΛΛΙΠΟΛΙΣ")

50. «Εγώ & Εσύ...Δυναμώνουμε Μαζί (Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Αχαΐας)»

Ζω καλύτερα - Ευ ζην, Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία - Πρόληψη

«Καλλίπολις»

Απευθύνεται σε μαθητές/μαθήτριες: Α' - ΣΤ' Δημοτικού

✓ Ο Πυξιδούλης και η Πυξιδούλα στο Νηπιαγωγείο (Κέντρο Πρόληψης της Εξάρτησης "Πυξίδα"-Κέντρο Πρόληψης της Εξάρτησης από Ναρκωτικά και Προαγωγής Υγείας)

ΣΤΟΧΟΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ/ΠΑΡΟΥΣΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- **Ενίσχυση της κοινωνικοποίησης και την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών.** Η κάλυψη των συναισθηματικών και των κοινωνικών αναγκών των μαθητών επιδρά θετικά τόσο στην εκπαιδευτική διαδικασία όσο και στην ίδια τη μάθηση (Kress, Norris, Schoenholz, Elias & Seigle, 2004).
- **Οι εκπαιδευτικοί δεν επιλέγουν να εφαρμόσουν προγράμματα που προάγουν τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες των παιδιών** (Joseph & Strain, 2003).
- **Αύξηση των κοινωνικών και συμπεριφορικών προβλημάτων στον μαθητικό πληθυσμό.**
- **Σε πολλές περιπτώσεις οι ψυχοκοινωνικές δυσκολίες των παιδιών και των εφήβων δεν αντιμετωπίζονται έγκαιρα ή με τον κατάλληλο τρόπο λόγω της απουσίας πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας** (Greenberg, Domitrovich, & Bumbarger, 2001).

Επιδημιολογικές μελέτες

- Αξιοσημείωτος αριθμός παιδιών και εφήβων παρουσιάζουν **συναισθηματικές διαταραχές ή και προβλήματα συμπεριφοράς** (Sutton & Wheatley, 2003) (ευρωπαϊκές χώρες/ΗΠΑ)
- Καταγράφονται υψηλά ποσοστά παιδιών προσχολικής ηλικίας που βρίσκονται σε **επικινδυνότητα για ψυχοκοινωνικές δυσκολίες** (Little et al., 2012) ή εμφανίζουν διαταραχές διαγωγής (Stefan & Miclea, 2010).
- Ύπαρξη τουλάχιστον **έξι ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων** σε 14,6% των συμμετεχόντων
(αντιπροσωπευτικό δείγμα 1325 Ελλήνων εφήβων)



σημαντική έκπτωση της ψυχικής τους υγείας

- Το 22% των εφήβων που συμμετείχαν στην έρευνα παρουσίαζαν **καταθλιπτικά συμπτώματα** (Μαδιανός, 1997).
- Το 16% των παιδιών και εφήβων που συμμετείχαν σε αυτήν παρουσίασαν, σύμφωνα με τις αυτοαναφορές τους, **εξωτερικευμένες ή εσωτερικευμένες δυσκολίες** (έρευνα του Πανεπιστημίου Αθηνών, Κουρκούτας, 2007).

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (SEL)

Ορισμός

<https://youtu.be/Y-XNp3h3h4A>

<https://youtu.be/ikehX9o1Jbl>

https://youtu.be/ouXhi_CfBVg?si=uf-XUw5DXBFRie5K



Δεξιότητες/
Στάσεις / Αξίες
που ενισχύει

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (SEL)

Ο όρος κοινωνική και συναισθηματική μάθηση αναφέρεται στην **ενίσχυση** της απόκτησης γνώσεων και δεξιοτήτων, οι οποίες καθιστούν το άτομο ικανό να αναγνωρίζει και να **διαχειρίζεται τα συναισθήματά του**, να **αναπτύσσει ενδιαφέρον για τους άλλους**, να **δημιουργεί θετικές σχέσεις**, να **λαμβάνει αποφάσεις με υπευθυνότητα** και να διαχειρίζεται με αποτελεσματικό και ηθικό τρόπο τις **προκλήσεις** (Zins & Elias, 2007. Payton et al., 2008). Πρόκειται για “*μια διαδικασία μέσα από την οποία τα παιδιά και οι ενήλικοι αναπτύσσουν δεξιότητες, στάσεις και αξίες που είναι απαραίτητες για την απόκτηση της κοινωνικής και συναισθηματικής επάρκειας*” (Elias et al., 1997, σ.2).

Η Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (SEL) αποτελεί μια δομημένη διαδικασία μέσω της οποίας τα παιδιά και οι ενήλικες αναπτύσσουν θεμελιώδεις δεξιότητες για μια επιτυχημένη ζωή.

Πυλώνες της SEL

- Αυτογνωσία και αυτοπεποίθηση
- Διαχείριση συναισθημάτων και άγχους
- Ενσυναίσθηση και κοινωνική επίγνωση
- Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων
- Δεξιότητες σχέσεων και συνεργασίας



Σύμφωνα με την έρευνα του CASEL, η SEL ενισχύει σημαντικά την ακαδημαϊκή επίδοση κατά 11% και προάγει τη μακροπρόθεσμη ψυχική υγεία των μαθητών.

- <https://schoolguide.casel.org/video-library/>



Social and Emotional Learning Video Library

Select a category below to find links to high quality videos you can use to learn more, share, and generate discussion with your school community.



Indicators of Schoolwide SEL

Schoolwide SEL is a systemic approach to integrating academic, social, and emotional learning across all school contexts. Learn more about the ways SEL can be present across all school practices [here](#). Full implementation of SEL is evidenced by the ten indicators below.

Explicit SEL Instruction



Κοινωνική και συναισθηματική μάθηση, κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες και δυσκολίες

Η νέα εκπαιδευτική προσέγγιση, η οποία είναι ευρέως γνωστή με τον όρο **κοινωνική και συναισθηματική μάθηση** αποσκοπεί στην **ενίσχυση δεξιοτήτων** που είναι συνυφασμένες με τη συναισθηματική νοημοσύνη.

Οι **δεξιότητες** που αναπτύσσουν οι μαθητές μέσα από τη συμμετοχή τους σε προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης (δεξιότητες επικοινωνίας, δεξιότητες διαχείρισης των συναισθημάτων, δεξιότητες οργάνωσης για την επίτευξη προσωπικών στόχων, δεξιότητες λήψης αποφάσεων, ενσυναίσθηση και άλλα) συντελούν στην **ενίσχυση της ακαδημαϊκής επίδοσης** και της **θετικής στάσης** απέναντι στο σχολείο και στη μάθηση (Zins et al., 2004).

Μέθοδοι και τεχνικές διδασκαλίας:

Αναλυτικότερα, οι **μέθοδοι** που χρησιμοποιούνται κατά την εφαρμογή προγραμμάτων κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης είναι οι εξής: **Αφήγηση ιστορίας ή βιογραφία, Συζήτηση στην ομάδα, Επανάληψη και εξάσκηση, Συνεργατική μάθηση, Αυτογνωσία και αυτορρύθμιση, Στοχασμός και καθορισμός στόχων, Καλλιτεχνικές δραστηριότητες, Παιχνίδι, Μάθηση με μίμηση προτύπου, Χρήση νύξεων/σημάτων και καθοδηγούμενη εξάσκηση, Καθοδηγητική στήριξη, Διαδραστικές μέθοδοι.**

Η ανάγκη **πρόληψης** ή και έγκαιρης **αντιμετώπισης** των ψυχοκοινωνικών δυσκολιών των μαθητών με κατάλληλες **στρατηγικές**, συνετέλεσαν ώστε να αυξηθεί το **ενδιαφέρον** για την εφαρμογή προγραμμάτων που έχουν ως στόχο την **προαγωγή της συναισθηματικής και κοινωνικής ικανότητας των παιδιών και των εφήβων** μέσα στον χώρο του σχολείου.

Η διδασκαλία των **κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων** γίνεται με **συστηματικό τρόπο**, με βάση ειδικά σχεδιασμένα και δομημένα σχέδια μαθήματος (Zins et al., 2007). Τηρείται **συγκεκριμένη ακολουθία**, καθώς οι δεξιότητες που διδάσκονται σε κάθε μάθημα προϋποθέτουν την εκμάθηση εκείνων που είχαν διδαχθεί σε προηγούμενα μαθήματα. Έτσι, ο εκπαιδευτικός μπορεί να παρουσιάζει τις βασικές έννοιες του κάθε μαθήματος και να ακολουθεί την ίδια διαδικασία σε όλες τις τάξεις (Payton et al., 2000). Κατά τη διδασκαλία μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια **ποικιλία μεθόδων και τεχνικών**.

Η επιλογή της μεθόδου διδασκαλίας **εξαρτάται** από την **ηλικία** και τα **ενδιαφέροντα** των μαθητών, το **διδακτικό στυλ** του εκπαιδευτικού και τους στόχους του κάθε μαθήματος. Συνεπώς, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να μπορεί να εντοπίζει τις **ανάγκες** των μαθητών και να διαθέτει **ευελιξία** στο να τροποποιεί τις μεθόδους διδασκαλίας που χρησιμοποιεί.

Είναι περισσότερο **δομημένες** σε σύγκριση με αυτές των ενηλίκων και περιλαμβάνουν **δραστηριότητες** που διευκολύνουν τη **συζήτηση** πάνω σε ένα θέμα ή και την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και συμπεριφορών (DeLucia-Waack, 2006).

Οι **στόχοι** κάθε συνάντησης κρίνεται απαραίτητο να είναι **σαφείς και ρεαλιστικοί** και το περιεχόμενο της περιορισμένο, ενώ το υλικό των συναντήσεων είναι προτιμότερο να παρουσιάζεται μέσα από **δραστηριότητες και παιχνίδια** παρά μέσα από διαλέξεις, ώστε να ενισχύεται η μάθηση (Brown, 2011, σελ. 193).

Πιο πρόσφατα, το ερευνητικό ενδιαφέρον για τις αναγκαίες και ικανές συνθήκες έχει ατονήσει και οι ερευνητές έχουν προτείνει **άλλα μοντέλα παραγόντων που εξηγούν τη θεραπευτική αλλαγή**. Ένα από αυτά τα μοντέλα είναι της **θεραπευτικής συμμαχίας**, η οποία μελετάται σε πολλές σύγχρονες έρευνες που αναδεικνύουν τη σχέση ανάμεσα σε αυτή και στο θεραπευτικό αποτέλεσμα (Kirschenbaum & Jourdan, 2005. Lambert & Barley, 2001).

Οι ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες και η αποτελεσματικότητά τους στα σχολεία

- Τα τελευταία χρόνια παρατηρήθηκε *αύξηση της αξιοποίησης των ψυχοεκπαιδευτικών ομάδων*, με στόχο την πρόληψη, την αντιμετώπιση προβλημάτων, την εκπαίδευση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων (Corey, Corey, & Corey, 2014, σσ. 326-327. Furr, 2000).
- Ομοίως και στην **Ελλάδα** με σημαντική αύξηση του ενδιαφέροντος για την *ανάπτυξη, εφαρμογή και αξιολόγηση ψυχοεκπαιδευτικών προγραμμάτων* (Brouzos, Vassilopoulos, & Baourda, 2015a, 2015b. Brouzos, Vassilopoulos, & Moschou, 2016. Vassilopoulos, Brouzos, & Andreou, 2015. Vassilopoulos, Brouzos, & Rentzios, 2014. Vassilopoulos, Brouzos, Damer, Mellou, & Mitropoulou, 2013. Vassilopoulos, Brouzos, Moberly, & Tsiligianni, 2015).
- Οι **ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες** αποτελούν έναν *συνδυασμό σχολικής τάξης και ομάδας συμβουλευτικής* και διαθέτουν χαρακτηριστικά και των δύο (Brown, 2011) και χρησιμοποιούνται συχνά τα τελευταία χρόνια στα σχολεία για πρακτικούς και θεωρητικούς λόγους (DeLucia-Waack, 2000. Falco & Bauman, 2014).
- Οι **ομάδες για παιδιά** δημιουργούν ένα **υποστηρικτικό κοινωνικό δίκτυο** που τους προσφέρει **βοήθεια** και τα **ενδυναμώνει** ώστε να μπορούν να αλληλοϋποστηρίζονται, να νιώθουν λιγότερο απομονωμένα, να συσχετίζονται και να μαθαίνουν μέσα από την αλληλεπίδρασή τους (DeLucia-Waack, 2000, Thompson, 2011).

Οι δεξιότητες του θεραπευτή (προσωποκεντρική θεωρία του Carl Rogers) Η θεραπευτική συμμαχία

Το 1957 ο **Carl Rogers** διατύπωσε την υπόθεση ότι *όταν ένας θεραπευτής επιδεικνύει τις αναγκαίες και ικανές συνθήκες της άνευ όρων θετικής αναγνώρισης, της ενσυναίσθησης και της γνησιότητας, τότε είναι αναπόφευκτη η **ψυχοθεραπευτική αλλαγή*** (Βασιλόπουλος, Μπρούζος & Μπαούρδα, 2016).

Η θεραπευτική συμμαχία ή θεραπευτική σχέση αναφέρεται στην **ποιότητα και τη δύναμη της συνεργατικής σχέσης ανάμεσα στον πελάτη (μαθητή) και στον θεραπευτή** (Shechman & Katz, 2007). Η βιβλιογραφία για τη σημασία της θεραπευτικής συμμαχίας στο πλαίσιο των ομαδικών παρεμβάσεων, *ιδιαίτερα αυτών που αφορούν παιδιά* είναι περιορισμένη.

Προγράμματα πρόληψης και παρέμβασης στο σχολικό πλαίσιο

- Το μοντέλο παρέμβασης **Pyramid Plus** για τα ντροπαλά-κοινωνικά αποσυρμένα παιδιά
- Τα Προγράμματα **FRIENDS** για την ανθεκτικότητα
- Τα Προγράμματα προαγωγής και πρόληψης ψυχικής υγείας **ICPS, Strong Kinds, PATHS, Second Step**

Εφαρμογή Προγραμμάτων Παρέμβασης στον ελλαδικό χώρο

- Πρόγραμμα «Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο Σχολείο: Πρόγραμμα για την Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας και της Μάθησης στη Σχολική Κοινότητα»
- Πρόγραμμα «Ε.Μ.Ε.Ι.Σ.»
- Πρόγραμμα για την ένταξη μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών), όπως το παραμύθι «Ο Τρυφερούλης Μικροφτερούλης» (Χατζηχρήστου & Πολυχρόνη, 2007),
- Πρόγραμμα «Τα φιλαράκια»
- Πρόγραμμα «Μπορώ να Λύσω το Πρόβλημα»
- Πρόγραμμα «Εγώ & Εσύ...Δυναμώνουμε Μαζί»

Κατηγορίες παρεμβάσεων

α) **καθολικές παρεμβάσεις** (universal interventions)

Αφορούν σε όλο τον πληθυσμό (τάξη ή σχολείο) και τείνουν να εστιάζουν στην πρόληψη προβλημάτων συμπεριφοράς και συναισθήματος (*πρωτογενής πρόληψη*)

β) **επικεντρωμένες/επιλεκτικές** (selective interventions)

Αφορούν σε μια ομάδα ή ένα άτομο που βρίσκεται σε οριακό επίπεδο να εμφανίσει ένα πρόβλημα συμπεριφοράς ή συναισθήματος, αλλά χωρίς απαραίτητα να έχει, τη στιγμή που εφαρμόζεται η παρέμβαση, κάποια δυσκολία (*πρωτογενής πρόληψη*)

γ) **ενδεικνυόμενες** (indicated interventions)

Αφορούν άτομα που έχουν διαγνωσμένα συμπτώματα, τα οποία αργότερα μπορούν να εξελιχθούν σε σοβαρές δυσλειτουργίες (*παρεμβάσεις δευτερογενούς πρόληψης*)

Πρόγραμμα «Εγώ & Εσύ...Δυναμώνουμε Μαζί»

Σκοπός του Προγράμματος είναι:

- (α) Η προαγωγή της ψυχικής υγείας των παιδιών μέσα από την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη
- (β) Η ενίσχυση της προσωπικότητας, των κοινωνικών δεξιοτήτων και των διαπροσωπικών σχέσεων των μαθητών, ώστε να έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και στις δυνάμεις τους για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων, χωρίς να καταφεύγουν σε συμπεριφορές που βλάπτουν τη σωματική και ψυχική τους υγεία.

Σε όλη τη διάρκεια της εφαρμογής του Προγράμματος και ανά ενότητα (**10 ενότητες**), τα παιδιά εργάζονται σε **ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες**, μοιράζονται τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις εμπειρίες τους με τα υπόλοιπα παιδιά στην Ολομέλεια.

Ο τρόπος με τον οποίο εφαρμόζεται το Πρόγραμμα είναι **βιωματικός**, εφαρμόζοντας **πολυαισθητηριακές διδακτικές προσεγγίσεις**, μέσω μίμησης, δραματοποίησης, υπόδυσης ρόλων.

1η Ενότητα: Από το άτομο στην ομάδα

2η Ενότητα: Συγκεντρώνομαι

3η Ενότητα: Συνεργάζομαι

4η Ενότητα: Επικοινωνώ

5η Ενότητα: Αναγνωρίζω και Εκφράζω τα συναισθήματά μου

6η Ενότητα: Διαχειρίζομαι το θυμό μου

7η Ενότητα: Διαχειριζόμαστε τις συγκρούσεις

8η Ενότητα: Ο εαυτός μου και οι άλλοι

9η Ενότητα: Αποδεχόμαστε τη διαφορετικότητα του άλλου

10η Ενότητα: Μαθαίνοντας να κάνουμε σωστές επιλογές

Κλείνουμε το πρόγραμμα – Ας δούμε τι κερδίσαμε

Βιωματική μάθηση / Κριτικός αναστοχασμός

- Σύμφωνα με τη θεωρία της βιωματικής μάθησης, δίνεται έμφαση στον σημαντικό ρόλο που παίζει η **εμπειρία** στη διαδικασία της μάθησης καθώς και στους δεσμούς που αναπτύσσονται μεταξύ της σχολικής τάξης, της καθημερινής ζωής των παιδιών και της κοινωνικής πραγματικότητας.
- Οι **δραστηριότητες είναι οργανωμένες σε μικρά βήματα** (μέθοδος της ανάλυσης έργου), όπου ο μαθητής ενθαρρύνεται να αναζητήσει βοήθεια όταν δεν κατανοεί κάτι, οι οδηγίες που δίνονται είναι άμεσες, απλές και διατυπώνονται με σαφή τρόπο, ενώ υπάρχει **συνεχής καθοδήγηση και ανατροφοδότηση**.
- Κάθε βιωματική δραστηριότητα πλαισιώνεται από μια **διαδικασία κριτικού αναστοχασμού**. Είναι σημαντικό, στο τέλος της δραστηριότητας να δίνεται ο απαιτούμενος χρόνος στους μαθητές **να συζητήσουν αυτό που βίωσαν και κατάλαβαν**, τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν, τις σκέψεις τους και πιθανές αλλαγές που θα έκαναν σε ενδεχόμενο επανάληψης της διαδικασίας, το πώς ένιωσαν, τι έμαθαν και πώς μπορούν να αξιοποιήσουν αυτή τη μάθηση.

ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

«ΕΓΩ & ΕΣΥ... ΔΥΝΑΜΩΝΟΥΜΕ ΜΑΖΙ» για μαθητές Δημοτικού



Περιγραφή δραστηριοτήτων:

Το περιεχόμενο και οι δραστηριότητες δεν είναι διαμορφωμένα σε συναντήσεις, αλλά σε ενότητες και αυτό γιατί κάποιες ομάδες μπορεί να χρειαστεί να αφιερώσουν λιγότερο ή περισσότερο χρόνο σε κάποια θέματα ανάλογα με τις ανάγκες. Οι δραστηριότητες κάθε ενότητας όμως, καλό είναι να γίνουν με τη σειρά που είναι καταγεγραμμένες.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Καθισμένοι στον κύκλο:

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά την ημέρα και την ώρα που θα υλοποιείται το συγκεκριμένο πρόγραμμα.
- Ο εκπαιδευτικός τονίζει στα παιδιά ότι κατά τη διάρκεια του προγράμματος θα κάθονται σε κύκλο.
- Γίνεται μια συζήτηση για τις πιθανές διαφορές που βλέπουν από πριν, δηλαδή όταν κάθονταν στα θρανία τους σε σύγκριση με τώρα που κάθονται στον κύκλο.
- Προτείνεται να συζητηθεί πώς νιώθουν αυτή την στιγμή & τι παρατηρούν.
- Κατόπιν, συζητείται η διαδικασία που θα ακολουθήσει ο εκπαιδευτικός στο πρόγραμμα και τις μεθόδους που θα χρησιμοποιήσουν για να δουλέψουν μέσα στην ομάδα (χωρισμός της ομάδας σε υποομάδες, διάλογος, βιωματικές ασκήσεις – παιχνίδια).

1^η ενότητα: «Από το άτομο στην ομάδα»

Επιμέρους στόχοι ενότητας:

1. Να εξοικειωθούν οι μαθητές με πιο απλούς τρόπους συνεργασίας, ώστε να διαμορφωθεί καλή βάση για τη συνοχή στην ομάδα.
2. Να εξοικειωθούν με τον ομαδικό τρόπο δουλειάς.
3. Να ενισχυθεί η αίσθηση της εμπιστοσύνης και της ασφάλειας μέσα στην ομάδα.

1η Δραστηριότητα: «Γνωριζόμαστε- Συνεργαζόμαστε»

✚ Χαιρετισμός



- Βάζουμε να ακούγεται ένα ήρεμο μουσικό κομμάτι και προτείνουμε στους μαθητές της ομάδας να σηκωθούν και να περπατήσουν ήρεμα μέσα στον κύκλο χωρίς να μιλάνε.
- Με το πρώτο χτύπημα που ακούγεται, αρχίζουν να βλέπουν τους άλλους χωρίς να τους μιλάνε. Όποιον συναντάνε τον χαιρετούν με χειραψία χωρίς λόγια.
- Με το δεύτερο χτύπημα, οι μαθητές αρχίζουν να χαιρετούνται μεταξύ τους κοιτάζοντάς τους στα μάτια με όποιο τρόπο επιθυμούν και συστήνονται με το μικρό τους όνομα.

✚ Συνεργασία σε δυάδες (Ένα σου, θέλω να...)



- Ο εκπαιδευτικός προτείνει στους μαθητές να γίνουν **δυάδα με κάποιον που δεν γνωρίζουν καλά** και βλέποντάς τον νιώθουν οικεία και θέλουν να τον γνωρίσουν περισσότερο.
- Δίνεται η οδηγία σε όλες τις δυάδες:

«Μοιραστείτε μια καλή στιγμή που σας έρχεται στο μυαλό είτε από το σχολείο είτε από το σπίτι. Κάτι, δηλαδή που όταν το θυμάστε σας έρχεται μια γλυκιά ανάμνηση».

✚ Συνεργασία σε μικρές ομάδες



Προετοιμασία - Υλικό:

Κουτί δραστηριότητας: Από πριν έχω προετοιμαστεί ένα κουτί που περιλαμβάνει χαρτάκια με δραστηριότητες, όπως ζωγραφική, κατασκευή, συζήτηση, παντομίμα, κλπ.

- Στη συνέχεια όλες οι δυάδες προσπαθούν να βρουν άλλη μια δυάδα και γίνονται **μικρές ομάδες (τετράδες)**.
- Στη μικρή ομάδα παρουσιάζει ο καθένας το ταίρι του και περιγράφουν ή δείχνουν τη δραστηριότητα που έκαναν μαζί.
- Δίνεται η οδηγία να συζητήσουν:
«Τι χρειάζεστε για να νιώσετε καλά σε μια συνεργασία»
- Η κάθε τετράδα διαλέγει μια δραστηριότητα (σαν κλήρωση) από το «κουτί δραστηριοτήτων».
- Τέλος, η κάθε τετράδα ακολουθεί τις οδηγίες του εκπαιδευτικού:
 1. Να δώσει ένα **όνομα** στην υποομάδα της.
 2. Να επιλέξει **έναν τρόπο με τον οποίο θα παρουσιάσει στην Ολομέλεια αυτά που συζητήσαν για τη συνεργασία** (π.χ. πώς θα συμβάλει μια καλή συνεργασία).

Παρουσίαση στη μεγάλη ομάδα- Ολομέλεια

Γίνεται παρουσίαση των μικρών ομάδων και των έργων τους στην Ολομέλεια.

2η Δραστηριότητα: Η συμφωνία της ομάδας για τη συνεργασία

- Αφού ακουστούν όλες οι απόψεις, ο εκπαιδευτικός κάνει μια **ανακεφαλαίωση** αυτών που ανακοινώθηκαν από τις ομάδες και ακολουθεί **συζήτηση για τη συνεργασία στην ομάδα**.

- ✓ Πώς μου φαίνονται αυτά που ακούστηκαν από τις άλλες ομάδες;
 - ✓ Τι από όλα αυτά που άκουσα, **θέλω να ισχύει στην ομάδα μου** για να νιώθω καλά;
 - ✓ **Τι από αυτά μπορώ εγώ να προσπαθήσω να κάνω;**
- Τα παιδιά και ο εκπαιδευτικός **συμφωνούν σε αυτά που θέλουν να ισχύουν για την ομάδα τους** ώστε να νιώθουν καλά όταν συνεργάζονται μέσα στην ομάδα.
- Τα καταγράφουν σε μεγάλα χαρτόνια. Τα **αναρτούν** σε εμφανές σημείο στην τάξη.
- Με αυτόν τον τρόπο δημιουργείται ένα είδος **συμβολαίου**.

3η Δραστηριότητα: Κλείσιμο Συνάντησης - Ιστορία με ούλους

- Λίγο πριν ολοκληρωθεί η συνάντηση ο εκπαιδευτικός λέει μια ιστορία (αυτοσχεδιάζει) που περιλαμβάνει **όλα τα ονόματα** των συμμετεχόντων της ομάδας.

Το Βιβλίο της ομάδας



- Ο εκπαιδευτικός έχει ήδη κατασκευάσει από μεγάλα χαρτόνια ένα «**βιβλίο**» όπου κάθε σελίδα-χαρτόνι έχει σαν τίτλο το θέμα κάθε συνάντησης. Έτσι, έχουμε **ένα φύλλο για κάθε συνάντηση**.
- Στο εξώφυλλο του βιβλίου έχει γραφτεί το όνομα της ομάδας ή του προγράμματος.
- Ο εκπαιδευτικός κάνει έναν **παραλληλισμό μεταξύ της εμπειρίας** που έχουν από την συνάντηση με τις εμπειρίες που παίρνουν **δραβάζοντας** ένα βιβλίο. Μένει τώρα να γεμίσουν οι σελίδες του βιβλίου από **τις συναισθήματα** των μελών της ομάδας.
- Ακούγεται μουσική, τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post it και μολύβια.
- Ο καθένας γράφει στο χαρτάκι **μία σκέψη ή ένα συναίσθημα** που έχει από τη συνάντηση και το **κολλάει** στη σελίδα της συνάντησης.



2^η ενότητα: «Συγκεντρώνομαι»

Επιμέρους στόχοι ενότητας:

1. Να εξασκηθούν στη διαδικασία της συγκέντρωσης.
2. Να εντοπίσουν τρόπους που τους βοηθούν να συγκεντρωθούν.

1η Δραστηριότητα: Αλλάξι-Πιπέρι

Παιγνιώδης δραστηριότητα, στην οποία οι μαθητές λειτουργούν σε κύκλους. Οι μαθητές εναλλάξ αναλαμβάνουν το ρόλο του «καθοδηγητή» της όλης δραστηριότητας.

- Ο εκπαιδευτικός ξεκινά, κίνωντας κάποιες κινήσεις και εξηγεί στα παιδιά ότι όταν λέει τη λέξη «αλλάξι», εκείνοι θα πρέπει να επαναλαμβάνουν την κίνηση. Όταν λέει τη λέξη «πιπέρι» θα πρέπει να μένουν ακίνητοι. Όποιο παιδί μπερδεύεται, χάνει τη σειρά του και παίζει μετά από δύο γύρους.
- Στη συνέχεια παίρνουν το ρόλο του εκπαιδευτικού όποια παιδιά θέλουν με τη σειρά.

2η Δραστηριότητα: Το δάσημα ζιτινάρια

Κάρτες με ονόματα:

Τομ - Τζέρι	Πέπε - Τζορτζ
Σάββαστρ – Τοντν	Μίκυ - Μίνι
Ασπριζ-Οβελίζ	Τζιτζικας-Μάρμηγκας
Ρωμάιος - Ιουλιέτα	Μπεν - Νόλυ

- Τα παιδιά σηκώνονται και ο επιμελητής καλλάει με χαρτοταινία στην πλάτη του κάθε παιδιού από μια κάρτα με ένα όνομα.
- Το κάθε παιδί θα πρέπει να βρει κάποιον ώστε να του περιγράψει πους είναι χωρίς όμως να αποκαλύψει το όνομα που κρύβεται στην πλάτη.
- Αφού τελειώσει η διαδικασία αυτή, μετά στην Ολομέλεια το κάθε παιδί θα παρουσιάζει το ταίρι του.

3η Δραστηριότητα: Μένω συγκεντρωμένος/ Ενοχλώ

- Ο ένας θα προσπαθεί να μείνει συγκεντρωμένος σε κάτι, ενώ ο άλλος θα προσπαθεί να του αποσπάσει την προσοχή με διάφορους τρόπους.
- Όταν ο εκπαιδευτικός θα δώσει το σήμα, θα αλλάξουν ρόλους.

Ερωτήματα στην Ολομέλεια:

- ✓ Πώς νιώσατε στον κάθε ρόλο;
- ✓ Πώς καταφέρατε να μείντε συγκεντρωμένοι;
- ✓ Σας ήταν εύκολο ή δύσκολο;
- ✓ Σας έχει συμβεί ποτέ να σας ενοχλεί κάποιος ή κάτι ενώ θέλετε να μείντε συγκεντρωμένοι σε κάτι άλλο;
- ✓ Τι κάνετε συνήθως σε αυτές τις περιπτώσεις;

4η Δραστηριότητα: Μουσικός κανόνας

- Τα παιδιά φτιάχνουν 3 μικρότερες ομάδες και όλοι μαζί επιλέγουν ένα τραγούδι που να το ξέρουν όλοι να το τραγουδούν.
- Η 1η ομάδα ξεκινάει να τραγουδάει και όταν φτάσει σε ένα σημείο του τραγουδιού που θα έχει συμφωνηθεί από πριν, ξεκινάει το ίδιο τραγούδι και η 2η ομάδα. Ενώ η 1η ομάδα συνεχίζει να τραγουδάει κανονικά.
- Όταν φτάσει και η 2η ομάδα στο ίδιο σημείο, ξεκινάει να τραγουδάει και η 3η ομάδα ενώ οι δύο προηγούμενες συνεχίζουν τη μελωδία τους.
- Έτσι, τραγουδούν και οι 3 ομάδες ταυτόχρονα το ίδιο τραγούδι, αλλά διαφορετικό μέρος του τραγουδιού, προσπαθώντας να μείνουν συγκεντρωμένοι στη δική τους μελωδία.

Τip: Αν η άσκηση δυσκολεύει τους μαθητές, επιμένουμε κάνοντας περισσότερη εξάσκηση μέχρι να τα καταφέρουν, π.χ. το δοκιμάζουμε αρκετές φορές μόνο με εναλλαγή δύο ομάδων και μετά και με τρίτη.

5η Δραστηριότητα: Κλείσιμο Συνάντησης - Διαδικασία χαλάρωσης -
«Παίρνω – Δίνω ενέργεια»

- Ο εκπαιδευτικός μαζί με τα παιδιά στέκονται **όρθιοι σε κύκλο** και ενώ παράλληλα ακούγεται κάποιο μουσικό ορχηστρικό κομμάτι, ακολουθούν τις παρακάτω οδηγίες:

«Διγίζουμε ελαφρά τα χέρια και πατάμε καλά τα πόδια στη γη... Χαλαρώνουμε τη λεκάνη και τους ώμους... Κλείστε σιγά – σιγά τα μάτια σας... Πιάστε τα χέρια των διπλανών σας με την αριστερή παλάμη καθενός να είναι στραμμένη προς τα επάνω και τη δεξιά προς τα κάτω. Φανταστείτε τη ροή της ενέργειας να κινείται στον κύκλο από αριστερά προς τα δεξιά... Νιώστε την ενέργεια που παίρνει από αριστερά σας και τη δίνετε στα δεξιά σας».

Εκπαιδίζοντας το βιβλίο της τάξης μας



- Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post-it και μολύβια.
- Το κάθε παιδί γράφει **μία σκέψη ή ένα συναίσθημα** από τη συνάντηση, το κολλάει στη σελίδα και κάθεται στη καρέκλα του.



3^η Ενότητα: «Συνεργάζομαι»

Επιμέρους στόχοι ενότητας:

1. Να εξασκηθούν στη συνεργασία.
2. Να εντοπίσουν στοιχεία που διευκολύνουν ή δυσκολεύουν μια συνεργασία.
3. Να αναγνωρίσουν τα οφέλη της συνεργασίας.
4. Να προβληματιστούν για το πότε χρειάζεται η συνεργασία.
5. Να εντοπίσουν στάσεις και συμπεριφορές που διευκολύνουν τη συνεργασία και ενισχύουν την καλή λειτουργία της ομάδας.

1^η Δραστηριότητα: Γέφυρα Συνεργασίας

- Φτιάχνουμε τις **καρέκλες** βάζοντας τις δέκλα-δέκλα σχηματίζοντας με αυτόν τον τρόπο μια **γέφυρα**.
- Ο εκπαιδευτικός λέει στα παιδιά να ανέβουν πάνω στις καρέκλες όρθια, έτσι ώστε το κάθε παιδί να είναι πάνω στη δική του καρέκλα.
- Γίνεται η **συμφωνία** πως για να παίξουν αυτό το παιχνίδι τα παιδιά θα πρέπει να ακολουθήσουν τις οδηγίες ακριβώς, ώστε να είναι **ασφαλής** πάνω στις καρέκλες.

Οι **οδηγίες** είναι:

«Στεκόμαστε ήρεμα πατώντας και με τα δύο πόδια ανοιχτά στο κέντρο της καρέκλας και δεν πάμε ούτε πολύ μπροστά ούτε πολύ πίσω, (ώστε να είναι μορσασμένο το κέντρο βάρους)».

- Ο εκπαιδευτικός λέει στους μαθητές να **φανταστούν** πως εκεί, κάτω από τα πόδια τους, **υπάρχει βαθιά θάλασσα που καλυμπούν καρχαρίες, πιδόνιας και άλλα πολλά μικρά και μεγάλα επικίνδυνα φάρια που απορρομούν να πιάσει κάτι στη θάλασσα για να το φάει και πως εκεί που τελειώνουν και ξεκινούν οι καρέκλες τους υπάρχει στεριά** και τους ρωτά να πουν αν έχουν καμιά ιδέα για το τι μπορεί να αναπαριστούν οι καρέκλες τους, στις οποίες στέκονται.

- Αφού τα παιδιά πουν ότι βρίσκονται πάνω σε μια γέφυρα, ο εκπαιδευτικός συνεχίζει την αφήγηση της ιστορίας λέγοντας ότι αυτή η γέφυρα είναι μαγική και πως για να μείνει στέρεα, χρειάζεται όλοι όσοι στέκονται πάνω της να είναι τοποθετημένοι με αλφαβητική σειρά σύμφωνα με το μήνα γέννησής τους ή το μικρό τους όνομα.
- Στόχος της ομάδας είναι να συνεργαστούν μεταξύ τους προκειμένου να μπουκ στην σωστή σειρά χωρίς να πέσει κανένα μέλος της ομάδας γιατί σε αυτή την περίπτωση, η γέφυρα θα γκρεμιστεί και θα πέσει όλη η ομάδα.
- Βασική προϋπόθεση για να πετύχουν την αποστολή τους είναι να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον & να συνεργαστούν.
- Αφού έχει συζητηθεί ποιος πρέπει να πάει στην αρχή θα πρέπει κάθε φορά να μετακινείται ένα παιδί και όχι όλοι μαζί για να αποφύγουν το ενδεχόμενο να πέσουν από την γέφυρα.

2^η Δραστηριότητα: Το τρένο με τα μπαλόνια

- Τα παιδιά φτιάχνουν 3 μικρότερες ομάδες αποτελούμενες από 6-8 παιδιά, ανάλογα το συνολικό αριθμό.
- Τα παιδιά μπαίνουν σε 3 διαφορετικές σειρές, το ένα πίσω από το άλλο. Σε κάθε ομάδα δίνονται φουσκωμένα μπαλόνια τόσα ώστε να υπάρχει ένα ανάμεσα από κάθε παιδί.
- Έτσι, τα μπαλόνια βρίσκονται ανάμεσα στα σώματα των παιδιών. Τα παιδιά θα πρέπει να κρατήσουν τα μπαλόνια χωρίς να χρησιμοποιήσουν τα χέρια τους.
- Στη συνέχεια, προτείνουμε στις ομάδες, να περπατήσουν στο χώρο χωρίς να πέσει κάτω κανένα μπαλόνι.
- Αν από κάποια ομάδα πέσει το μπαλόνι, προσπαθούν να το σηκώσουν και συνεχίζουν.

3^η Δραστηριότητα: Τα γαϊδουράκια σε συνεργασία

- Ο εκπαιδευτικός έχει τις 6 εικόνες που φτιάχνουν την ιστορία με τα γαϊδουράκια και 1 εικόνα (για τον ίδιο, με τα κομμάτια σε σειρά

- Ο εκπαιδευτικός δίνει σε 6 παιδιά (με τοχίο τρόπο) από ένα κομμάτι παζλ (εικόνα της ιστορίας) και τους προτρέπει να τοποθετήσουν έτσι τα κομμάτια-εικόνες, ώστε να φτιάχνεται μια ιστορία από την αρχή ως το τέλος.
- Αφού τοποθετηθούν οι εικόνες στη σωστή σειρά, κάποιο άλλο παιδί περιγράφει την ιστορία που βλέπει στις εικόνες με δικά του λόγια.

Κατόπιν, γίνεται συζήτηση με αφορμή την ιστορία με τα γαϊδουράκια. Πώς σκεφτόταν αρχικά το καθένα, τι έγινε στο τέλος, τι πήγε καλά τελικά.

Ερωτήματα στην Ολομέλεια:

- ✓ Πώς σας φάνηκαν οι προηγούμενες δραστηριότητες;
- ✓ Τι σας δυσκόλεψε ή σας διευκόλυνε ώστε να πετύχετε την αποστολή που είχατε;
- ✓ Πώς νιώθετε που χρειάστηκε να συνεργαστείτε όλοι μαζί για να πετύχετε κάτι;
- ✓ Χρειάστηκε να επικοινωνήσετε με διαφορετικό τρόπο για να συνεργαστείτε σε σχέση με τις προηγούμενες δραστηριότητες;

4^η Δραστηριότητα: Κλείσιμο Συνάντησης – Η πρόταση της ομάδας μας

- Ο εκπαιδευτικός δίνει στην κάθε υποομάδα ένα μέρος του λόγου: Ρήμα, Ουσιαστικό, επίθετο, επίρρημα, αντωνυμία.
- Η κάθε ομάδα θα πρέπει να βρει μια λέξη που να είναι αυτό το μέρος του λόγου και να τους αφηράζει για τη συγκεκριμένη συνάντηση.
- Με αυτό τον τρόπο, σχηματίζεται η πρόταση της ομάδας για τη συνάντηση.

Συνοψίζοντας το βιβλίο της τάξης μας



- Τοποθετούνται στο κέντρο του κίρκου χαρτάκια post-it και μολύβια.
- Το κάθε παιδί γράφει μια σκέψη ή ένα συναίσθημα από τη συνάντησή, το κολλάει στη σελίδα και κόβεται στη καρτέλα του.



4^η ενότητα: «Επικοινωνιά»

Επιμέρους στόχοι ενότητας:

1. Να επικοινωνήσουν μέσα από τη χρήση λεκτικών και μη λεκτικών καναλιών.
2. Να εντοπίσουν στοιχεία που διευκολύνουν ή δυσκολεύουν την επικοινωνία.
3. Να κατανοήσουν τις έννοιες πομπός, δέκτης και το ρόλο που έχουν στην επικοινωνία.

1^η Δραστηριότητα: Επικοινωνούμε πλάτη με πλάτη

- Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να καθίσουν πλάτη με πλάτη.
- Πρώτα το ένα παιδί μιλάει για ένα λεπτό για το ποιες ήταν οι αγαπημένες του διακοπές και γιατί.
- Το άλλο παιδί δεν μιλάει, απλά προσπαθεί να ακούσει.
- Μετά γίνεται το αντίθετο.

Ερωτήματα στην Ολομέλεια:

- ✓ Πώς νιώσατε;
- ✓ Μπορούσατε να ακούσετε;
- ✓ Πώς νιώθατε εσείς που μιλούγατε;

2^η Δραστηριότητα: Αδιαφορία – Ακούω

- Ο εκπαιδευτικός λέει σε έναν από κάθε ζευγάρι να βγει έξω από την αίθουσα και να σκεφτεί ένα θέμα: «Κάτι ωραίο που μου συνέβη την προηγούμενη εβδομάδα» και να συζητήσουν με το ζευγάρι τους που βρίσκεται μέσα στην αίθουσα.
- Στα παιδιά που είναι μέσα στην αίθουσα δίνεται η οδηγία, όταν το ζευγάρι τους έρθει στην αίθουσα και θα θέλουν να συζητήσουν για κάποιο θέμα, αυτοί θα δείξουν αδιαφορία με όποιον τρόπο επιθυμεί ο καθένας.
- Στη συνέχεια, τα παιδιά που είναι έξω έρχονται μέσα στην αίθουσα και... ξεκινάει η συζήτηση.

- Λογού ολοκληρωθεί η παραπάνω φάση, ο εκπαιδευτικός ζητάει ξανά από τα ίδια παιδιά να βγουν έξω από την αίθουσα, λέγοντας να **ξαναπροσπαθήσουν να συζητήσουν με τα ζευγάρια τους**.
- Στα παιδιά που είναι μέσα στην αίθουσα δίνεται η οδηγία να **αλλάξουν συμπεριφορά, δηλαδή να δείξουν την αμέριστη προσοχή τους στους ομιλητές**.
- Στη συνέχεια, τα παιδιά που είναι έξω έρχονται μέσα στην αίθουσα και ξεκινάει πάλι η συζήτηση.

Ερωτήματα στην Ολομέλεια - Κριτικός αναστοχασμός:

- ✓ Πώς νιώσατε;
- ✓ Μπορούσατε να ακούσετε;
- ✓ Πώς νιώθατε εσείς που μιλούσατε;
- ✓ Από αυτές τις εμπειρίες που είχατε μέσα από αυτές τις δραστηριότητες, τι πιστεύετε ότι χρειάζεται να κάνουμε για να επικοινωνούμε καλύτερα με τους άλλους;

3^η Δραστηριότητα: Εμπόδια επικοινωνίας

- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τη τάξη σε τρεις ομάδες και ζητάει από την κάθε ομάδα να αναλάβει έναν από τους τρεις ρόλους: **Πομπός, Λέκτης, Παράσιτα**.
- Οι ομάδες «πομπός» και «αδέκτης» κάθονται **αντικριστά** και ανάμεσα τους **παρεμβάλλεται** η ομάδα «παράσιτα».
- Η ομάδα «πομπός» αποφασίζει να στείλει ένα μήνυμα (π.χ. μια απλή πρόταση) στην ομάδα «αδέκτη».
- Κάθε ομάδα συζητά για λίγα λεπτά και αποφασίζει με **ποιων/ποιους τρόπους θα είναι πιο αποτελεσματική στο ρόλο της**.
- Όταν δώσει σύνθημα ο εκπαιδευτικός, ξεκινούν την προσπάθεια μετάδοσης του μηνύματος ενώ ταυτόχρονα η ομάδα «παράσιτα» προσπαθεί με διάφορους τρόπους (με θόρυβο, εμποδίζοντας της οπτική επαφή κ.λ.π.) να **εμποδίζει** τη λήψη του μηνύματος από την ομάδα «αδέκτη». Μπορούν επίσης να

δοκιμάσουν διαφορετικές θέσεις και αποστάσεις μεταξύ τους, καθώς και διαφορετικές εντάσεις φωνών και θορύβων.

- Αν το μήνυμα φτάσει στον δέκτη κερδίζουν οι ομάδες «πομπός» και «αδέκτης», διαφορετικά κερδίζει η ομάδα «παράσιτα».

Ερωτήματα στην Ολομέλεια - Κριτικός αναστοχασμός:

- ✓ Πώς νιώσατε;
- ✓ Πότε τελικά η επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων επιτυγχάνεται;
- ✓ Τι μπορεί να εμποδίζει την επικοινωνία;
- ✓ Τι γίνεται όταν τα εμπόδια μεσολαβούν στην επικοινωνία μας;
- ✓ Πώς μπορούμε να διευκολύνουμε την επικοινωνία μεταξύ μας;

4^η Δραστηριότητα: Κλείσιμο Συνάντησης

Ξεφυλλίζοντας το βιβλίο της τάξης μας



- Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post-it και μολύβια.
- Το κάθε παιδί γράφει **μία σκέψη ή ένα συναίσθημα** από τη συνάντηση, το κολλάει στη σελίδα και κάθεται στη καρδέλα του.



5^η ενότητα: «Αναγνωρίζω και εκφράζω τα συναισθήματά μου»

Επιμέρους στόχοι ενότητας:

1. Να μάθουν να αναγνωρίζουν αυτό που νιώθουν.
2. Να εξοικειωθούν στο να αντιλαμβάνονται πώς νιώθουν οι άλλοι.
3. Να εξοικειωθούν με την έκφραση των συναισθημάτων.
4. Να δοκιμάσουν διαφορετικούς τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων.

1η Δραστηριότητα Ενγλωττίστης: Τα περπατήματα

- Τα παιδιά σηκώνονται όρθια & αρχίζουν να περπατάνε ελεύθερα στον χώρο με το ρυθμό της μουσικής. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί, ότι μόλις σταματήσει η μουσική, τα παιδιά θα πρέπει να ακολουθήσουν τις οδηγίες.
- Έτσι αρχίζουν να περπατάνε σύμφωνα με ορισμένους τρόπους:

Για παράδειγμα:

- ❖ Ας περπατήσουμε σαν να είμαστε γέροι...
- ❖ Ας περπατήσουμε σαν να είμαστε μικρά που κάνουν τα πρώτα τους βήματα...
- ❖ Ας περπατήσουμε σαν να φοράμε πολύ ψηλά παπούτσια...
- ❖ Ας περπατήσουμε σαν να δένουμε τις παντόφλες μας...
- ❖ Ας περπατήσουμε σαν να μας τραβάει ένα σκοτάδι...
- ❖ Ας περπατήσουμε σαν να βουλιάζουμε στο χιόνι...
- ❖ Ας περπατήσουμε σαν να κουβαλάμε βαριές τσάντες...
- ❖ Ας περπατήσουμε σαν να περπατάμε ξυπόλυτοι στην καυτή άμμο...
- ❖ Ας περπατήσουμε σαν να γλιστράμε στον πάγο...
- ❖ Ας περπατήσουμε σαν να είμαστε πολύ κουρασμένοι...
- ❖ Ας περπατήσουμε σαν να είμαστε πολύ χαρούμενοι...
- ❖ Ας περπατήσουμε ξανά με τον δικό μας τρόπο...

*** Τα παιδιά παροτρύνονται να χρησιμοποιήσουν ολόκληρο το σώμα τους & όχι μόνο την έκφραση του προσώπου τους.

- Τα παιδιά αρχίζουν να περπατούν με το ρυθμό του τύμπανου αργά - γρήγορα - αργά κλπ.

- Προτείνουμε στα παιδιά να ακουμπήσουν κάποιον με την πλάτη τους, μένουν για λίγο και σιγά-σιγά φεύγουν και συνεχίζουν.
- Με το άκουσμα ενός δυνατού χτύπου βρίσκουν ένα ταίρι.
- Στάκονται ακίνητα το ένα απέναντι από το άλλο με τα χέρια (τις παλάμες) ανοιχτές απέναντι χωρίς να ακουμπάει το ένα το άλλο.
- Στον επόμενο χτύπο, ακουμπιούνται και σπρώχνονται και στον επόμενο αγκαλιάζονται!

2η Δραστηριότητα: Τα νησιά των συναισθημάτων (α' μέρος)

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορεί να χωριστεί σε δύο μέρη. Στο α' γίνεται η προετοιμασία και στο β', που έχουν ήδη αναφερθεί κάποια συναισθήματα, ολοκληρώνεται η κατασκευή.

- Προτείνουμε να κάνουμε μια κατασκευή με την οποία θα γίνεται η αξιολόγηση των συναντήσεων και των δράσεων μέσα από συναισθήματα.
- Κάθε παιδί παίρνει ένα φύλλο χαρτί και φτιάχνει μια βαρκούλα, την ζωγραφίζει όπως θέλει, γράφει το όνομα του παιδιού που κέθεται στα δεξιά του και του την προσφέρει σαν δώρο από εκείνον.

3η Δραστηριότητα: Τα νησιά των συναισθημάτων (β' μέρος)

Παίρνουμε μικρά κομμάτια (κατά προτίμηση καφέ) χαρτόνι και τα κόβουμε σε όποιο σχήμα θέλουμε, έτσι ώστε καλλυντας τα πάνω σε γυάλινο χαρτόνι να μοιάζουν σαν νησιά πάνω σε θάλασσα. Κάθε νησί αντιπροσωπεύει ένα συναίσθημα. Στο τέλος κάθε συνάντησής μας, καθέννας τοποθετεί τη βάρκα του στο νησί με το συναίσθημα που τον εκφράζει εκείνη τη στιγμή.



****Η συγκεκριμένη κατασκευή μπορεί να αξιοποιηθεί ως αξιολόγηση των επίλοιπων δράσεων μέσα από τα συναισθήματα που βιώσαν οι μαθητές στο τέλος τους.*

4η Δραστηριότητα: Πώς νιώθουν οι άλλοι; Μπορεί να το καταλάβει;

- Κάθε παιδί σκέφτεται ένα έντονο συναισθήμα που μπορεί να είχε τις τελευταίες ημέρες και σκέφτεται με ποιους τρόπους θα μπορούσε να το δείξει ή να πει κάτι στους άλλους για να το καταλάβουν χωρίς όμως να ονοματίσει το συναισθήμα.
- Ένας-ένας με τη σειρά μιμείται το συναισθήμα που έχει διαλέξει μέχρι οι υπόλοιποι να το ανακαλύψουν.
- Ακολουθεί συζήτηση σχετικά με το πώς και από πού καταλαβαίνουμε πώς νιώθει κάποιος. (π.χ. από την έκφραση του προσώπου, από τη χροιά της φωνής του, από τη στάση του σώματός του, από αυτά που λέει).

**** Είναι σημαντικό σε αυτό το σημείο να διευκρινιστεί, ότι φαίνεται οι άλλοι άνθρωποι μπορεί να καταλαβαίνουν μερικές φορές πώς νιώθουμε, αυτό δεν είναι πάντα δεδομένο και σίγουρα και χρειάζεται εμείς να βρούμε τρόπους να το εκφράζουμε. Τέλος, μπορεί να γίνει αναφορά και εισιτήρηση της έννοιας της επικοινωνίας σχετικά με τους ρόλους του πομπή και του δέκτη. Πώς δηλαδή καμιά φορά, μπορεί να μην μπορούμε να καταλάβουμε πώς νιώθει ο άλλος (πομπή), γιατί μπορεί να μην έχει εκφράσει πώς νιώθει.*

5η Δραστηριότητα: Πώς θα αισθανόσουν αν...

- Ο εκπαιδευτικός δίνει ένα φύλλο εργασίας σε κάθε παιδί, το οποίο καλείται να συμπληρώσει. Η οδηγία που δίνεται είναι να προσπαθήσει να σκεφτεί και

να γράψει στις προτάσεις που ακολουθούν, όσα περισσότερα συναισθήματα μπορεί.

Πώς θα αισθανόσουν:

- *Αν έχανε το αγαπημένο σου παιχνίδι;*
- *Αν έχραφες άριστα σε ένα κριτήριο αξιολόγησης στα μαθηματικά;*
- *Αν μάθαινες ότι χτύπησε ο καλύτερος σου φίλος με το ποδήλατο;*
- *Αν αναγκάζόσουν να αλλάξεις σχολείο;*
- *Αν έπαιρνες ένα δώρο από κάποιον φίλο σου;*
- *Αν πηγαίνατε εκδρομή με το σχολείο αήριο;*
- *Αν έχανε από τους φίλους σου στο αγαπημένο σου παιχνίδι;*
- *Αν ζιστοούσες ξαφνικά το βράδυ από ένα δυνατό θόρυβο;*
- *Αν μάθαινες ότι όλοι είναι καλεσμένοι στα γενέθλια ενός συμμαθητή σου, εκτός από σένα;*

6η Δραστηριότητα: Κλείσιμο Συνάντησης

Εκφυλλίζοντας το βιβλίο της τάξης μας



- Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post-it και μολύβια.
- Το κάθε παιδί γράφει μια σκέψη ή ένα συναισθήμα από τη συνάντηση, το καλλάει στη σελίδα και τοποθετεί τη βαρκούλα του στο νησί που τον εκπράζει.



6^η ενότητα: «Μαθαίνω να διαχειρίζομαι το θυμό μου»

Επιμέρους στόχοι ενότητας:

1. Να μάθουν να αναγνωρίζουν το συναίσθημα του θυμού.
2. Να ενισχυθούν στον έλεγχο παρόρμησης σχετικά με το θυμό.
3. Να ανακαλύψουν αποτελεσματικούς τρόπους έκφρασης του θυμού.

1η Δραστηριότητα: Ομόκεντροι Κύκλοι

- Ο εκπαιδευτικός προτείνει στους μαθητές να σχηματίσουν **δύο ομόκεντρος κύκλους με τον ίδιο αριθμό ατόμων** σε κάθε κύκλο. Ο ένας κύκλος θα είναι **εσωτερικός** και ο άλλος **εξωτερικός**. Τα άτομα του εσωτερικού κύκλου θα κοιτάζουν προς τα έξω, ώστε να είναι **αντικριστά** με τα άτομα του εξωτερικού κύκλου και να έχει το κάθε μέλος **απέναντι του ένα άλλο μέλος**.
- Ο εκπαιδευτικός δίνει ένα **σύνθημα** (π.χ. χτύπος χεριού) και τα μέλη που βρίσκονται **αντικριστά αρχίζουν να μιλάνε** για ένα θέμα που ορίζουν οι συντονιστές.
- **Κάθε φορά** που ο εκπαιδευτικός δίνει το **σύνθημα ο εξωτερικός κύκλος μετακινείται ένα βήμα δεξιά**, ενώ τα άτομα του **εσωτερικού κύκλου μένουν ακίνητα** και αλλάζει το θέμα της συζήτησης που το ορίζει πάλι ο εκπαιδευτικός.
- Η δραστηριότητα **πλησιάζει** όταν ο **εξωτερικός κύκλος** φτάσει στο σημείο που ξεκίνησε.

Στόχος της άσκησης είναι μέσα από τα θέματα που θα συζητούν τα παιδιά είναι να γίνεται μια εισαγωγή στο κυρίως θέμα της ενότητας.

Για την συγκεκριμένη ενότητα οι εργασίες μπορεί να είναι:

- ✓ Ποια ήταν η τελευταία φορά που τσακώθηκα με κάποιον;
- ✓ Για ποιο λόγο τσακώθηκα;
- ✓ Τι κάνεις συνήθως όταν τσακώνεσαι;
- ✓ Με τι θυμώνεις πιο πολύ;
- ✓ Πώς καταλαβαίνεις ότι κάποιος είναι θυμωμένος;

- ✓ Με τι νομίζεις ότι θα μόνον πιο παλιό σε άλλοι άνθρωποι;
- ✓ Έχεις μετανιώσει ποτέ για κάποιον τσακιστό σου;
- ✓ Τι αισθανόμαστε όταν είμαστε θυγαμμένοι;
- ✓ Πώς μπορούμε να ημεμήσουμε κάποιον που είναι θυγαμμένος;
- ✓ Τα ζώα μπορεί να είναι θυγαμμένα;

- Ακολουθεί συζήτηση με σκοπό να ακουστούν σε όλη την ομάδα κάποιες από τις απαντήσεις και τις ιδέες που είχαν τα παιδιά στις παραπάνω ερωτήσεις.

2η Δραστηριότητα: Ενεργοποίηση -Δραματοποίηση: Οι μεταμορφώσεις του Θυμού

- Με το ξορόνημα της μουσικής (L.McKennitt, The book of secrets), οι μαθητές περπατούν με διάφορους τρόπους, όπως και στη δραστηριότητα «Τα περπατήματα» (στις μέγες των ποδιών, βαριά σαν ελέφαντας, πάνω σε πινάξες, σε ένα γυάλινο έδαφος προσέχοντας να μην το σπάσουν, αποφεύγοντας λάμπες).
- Ξαφνικά η μουσική σταματά και ο εκπαιδευτικός αρχίζει να τους αφηγείται μια δύσκολη εμπειρία που κατέληξε σε έντονο θυμό, ενώ εκείνοι παρουσιάζουν με παντομίμα όσα λέγονται.

«Το πρωί δεν μπορούσα να ξυπνήσω κι έτσι άρχισα να σηκωθώ. Προσπάθησα να δώσω τα κορδόνια μου, έσπασε το κορδόνι. Η μαμά άρχισε να φωνάζει γιατί περίμενε και θα αργούσε στη δουλειά της. Και δεν έφταναν αυτά... μπαίνοντας στο αυτοκίνητο η μαμά δεν μπορούσε να το βάλει μπροστά! Πήρε τηλέφωνο τον μπαμπά και με έφερε εκείνος στο σχολείο καθυστέρημένο! Είμαι πολύ ανευρισμένος με όλα αυτά! Ολόκληρο το σώμα μου είναι θυγαμμένο, διαμαρτύρεται, κλαίει, ο θυμός μου γίνεται τρένο που σφυρίζει δυνατά, γίνεται ελατήριο, γίνεται αντιστροφίλος που παρασέρνει τα πάντα στο πάτωμά του».

- Στη συνέχεια η μουσική γίνεται έντονη (Στ. Σπανουδάκης, Αλέξανδρος) και ρίχνεται στο πάτωμα ένα κόκκινο ύφασμα. Καλούνται τα παιδιά σε εκείνο το σημείο. Τα σώματά τους ενώνονται κι όλα μαζί φτιάχνουν ένα ηφαίστειο, ο θυμός τους γίνεται ηφαίστειο που δονείται, τα σώματά τους γίνονται φλόγες που καίνε ό,τι βρίσκουν μπροστά τους και μετά γίνονται λάββα που χύνεται στην απέραντη θάλασσα.

- Αλλάζει πάλι μουσική (Ε. Ρεμπούτσικα, Το αστέρι και η ευχή, «θάλασσα από ηλιοτρόπια»). Τα παιδιά ηρεμούν κι ακούν ξαπλωμένα τη μελωδία.

«Ο θυμός μας εξαφανίστηκε ...

Η γαλήνη επικρατεί μέσα μας».

3η Δραστηριότητα: Το φανάρι του θυμού

- Με τη βοήθεια της εικόνας με το φανάρι, ο εκπαιδευτικός συζητάει μαζί τους κάποινα βήματα διαχείρισης του θυμού.
- Παρομοιάζει, λοιπόν το κόκκινο του φαναριού με μια στάση που θα ήταν καλό να κρατάμε την ώρα που είμαστε θυγαμμένοι και σε ένταση μπροστά σε μια σύγκρουση. Το κόκκινο σημαίνει ότι θα ήταν καλό να σταματάμε πριν φωνάζουμε, χτυπάσουμε και κλωστήσουμε πάνω στα πόδια μας και την ένταση της στιγμής.
- Με το παρακάτι περιμένουμε λίγο, δίνουμε χρόνο στον εαυτό μας να ηρεμήσουμε, σκεφτόμαστε τι συνέβη, τι έκανα εγώ, πώς νιώθω γι' αυτό που έγινε, τι θέλω να κάνω από εδώ και πέρα, επιθυμώ να το λύσω & αν ναι τι λύσεις προτείνω στον εαυτό μου για να αντιμετωπιστεί καλύτερα.
- Με το πράσινο συνεχίζουμε ό,τι έχουμε αποφασίσει.

Προτείνουμε και συζητάμε με τα παιδιά κάποιες ιδέες που βασίζονται στις αρχές της επικοινωνίας (εμπνευμίζουμε τις δραστηριότητες) ώστε να διαχειριστούμε αυτό που συμβαίνει όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικά:

- ✓ Ακούμε τον άλλον χωρίς να τον διακόπτουμε, τον προσβάλλουμε ή κατηγορούμε.
- ✓ Προσπαθούμε να είμαστε ειλικρινείς.
- ✓ Σκέφτεται ο καθένας που μπορεί να έκανε λάθος.
- ✓ Εκφραζόμαστε σύμφωνα με αυτό που νιώθουμε.
- ✓ Προσπαθούμε να βρούμε τρόπους για την επίλυση της δυσκολίας.

***Είναι καλό το φανάρι να τοποθετηθεί σε ένα σημείο μέσα στην αίθουσα ώστε να φαίνεται καθημερινά!

4^η Δραστηριότητα: Κλείσιμο Συνάντησης – Το βιβλίο μας και τα νησιά των συναισθημάτων



- Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post-it και μολύβια.
- Το κάθε παιδί γράφει μια σκέψη ή ένα συναίσθημα από τη συνάντηση, το κολλάει στη σελίδα και τοποθετεί τη βαρκούλα του στο νησί που τον εκφράζει.



7^η ενότητα: «Διαχειριζόμαστε τις συγκρούσεις»

Επιμέρους στόχοι ενότητας:

1. Να εντοπίσουν λειτουργικούς τρόπους αντίδρασης στις συγκρούσεις και τους τοποθετούν.

Γίνεται επενδύωση της προηγούμενης ενότητας σχετικά με τη διαχείριση του θυμού, ραπιδύτας τα παιδιά, που είναι το πρώτο που τους έρχεται στο μυαλό από την προηγούμενη ενότητα. Επίσης επενδυούμε τη σημασία της έκφρασης του θυμού και τη χρήση του φαριμακού για τον έλεγχο της έκφρασης του θυμού.

1^η Δραστηριότητα: Μαθαίνω να διαχειρίζομαι τη σύγκρουση

Για να εξασκηθούν οι μαθητές στη διαχείριση της σύγκρουσης μπορεί να κάνουν οποιαδήποτε από τις παρακάτω ασκήσεις ή και τις τρεις αν μπορεί να αφιερωθεί ο ανάλογος χρόνος.

✦ Ατομική Εμπειρία:

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να δουλέψει τις συγκρούσεις βασιζόμενος σε *προσωπικές εμπειρίες του καθενός* ακολουθώντας τον παρακάτω τρόπο:

- Γίνεται *ατομική διαδικασία καθοδηγούμενης σκέψης* (ο εκπαιδευτικός αφηγείται και ο καθένας μόνος του γράφει τις απαντήσεις σε χαρτί) με βάση τους παρακάτω άξονες:

«Ας θυμηθούμε μια φορά που θυμώσαμε πολύ με κάποιον και συγκρουστήκαμε...»

Προσπαθήστε να απεικονίσετε σ' ένα χαρτί:

- ✓ Πώς ένιωσες;
- ✓ Πώς αντιδράσες;
- ✓ Πώς ένιωσες μετά την αντίδρασή σου;
- ✓ Πώς θα το χειριζόσουν αν σου συνέβαινε τώρα;
- ✓ Ένα συμπέρασμα που βγάδεις...

- Στη συνέχεια μπαίνουν σε υποομάδες (με βάση, για παράδειγμα, το αγαπημένο τους χρώμα) και συζητούν τα συμπεράσματα που έβγαλαν.

- Ένας εκπρόσωπος της υποομάδας ανακοινώνει τα συμπεράσματα στην Ολομέλεια.
- Γίνεται σχολιασμός και συζήτηση με βάση αυτά που ανακοίνωσαν οι υποομάδες.

✚ **Ιστορία και Δραματοποίηση:**

- Στις υποομάδες, καθένας λέει έναν από τους λόγους που είχε τσακωθεί σε ένα περιστατικό που θυμήθηκε.
- Στη συνέχεια, με αφορμή τις προσωπικές τους εμπειρίες, προτείνεται σε κάθε ομάδα να φτιάξει μια **σύντομη ιστορία** που να περιλαμβάνει ένα περιστατικό σύγκρουσης.
- Αφού διαμορφωθεί η ιστορία, δίνεται ένας τίτλος και συζητούνται τα εξής ερωτήματα:

- ✓ Για ποιο λόγο έγινε ο τσακωμός;
- ✓ Ποιες συμπεριφορές ή πράξεις χειροτέρεψαν την κατάσταση;
- ✓ Μία ποικιλία τρόπων μπορεί να επιλυθεί σωστά η σύγκρουση και οι πρωταγωνιστές της ιστορίας να έχουν εκφράσει αυτά που νιώθουν;

- Στη **Δραματοποίηση** δίνεται η οδηγία να χρησιμοποιήσουν οι μαθητές αντικείμενα, εικόνες ή οτιδήποτε άλλο σκεφτούν (εκτός από τους εαυτούς τους) και να δραματοποιήσουν την ιστορία τους.
- Ακολουθεί παρουσίαση της ιστορίας από κάθε υποομάδα.

2^η Δραστηριότητα: «Εγχειρίδιο για... Καλές σχέσεις»

- Ο εκπαιδευτικός προτείνει στα παιδιά να φτιάξουν ένα εγχειρίδιο που θα μπορούν να συμβουλευθούν σε περιπτώσεις τσακωμών και συγκρούσεων (σύμφωνα με όσα συζητήθηκαν), ξεκαθαρίζοντας τις **παράδες** στις συγκρούσεις (π.χ. θυμώνω και βρίζω και αντί να σταματάει ο τσακωμός τα πράγματα γίνονται χειρότερα) και τις **καλές κινήσεις** που μπορούμε να κάνουμε (π.χ. σκέφτομαι το φανάρι, προσπαθώ να ηρεμήσω, εκφράζω αυτό που με έχει ενοχλήσει, προσπαθώ να συζητήσω με τον άλλο, να βρω λύσεις κτλ.)

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χωρίσει τα παιδιά σε υποομάδες δίνοντας τους πιο συγκεκριμένα τα ερωτήματα πάνω στα οποία θα δουλέψουν:

- ✓ Τι μπορώ να κάνω όταν είμαι πολύ θυμωμένος;
- ✓ Πώς μπορώ να ηρεμήσω;
- ✓ Ποιος είναι οι παράδες στις συγκρούσεις;
- ✓ Ποιες συμπεριφορές χειροτερεύουν μια σύγκρουση;
- ✓ Ποιος είναι οι καλές κινήσεις για να επιλυθεί πιο σωστά μια σύγκρουση;
- ✓ Ποιοι τρόποι βοηθούν στην επίλυση συγκρούσεων;

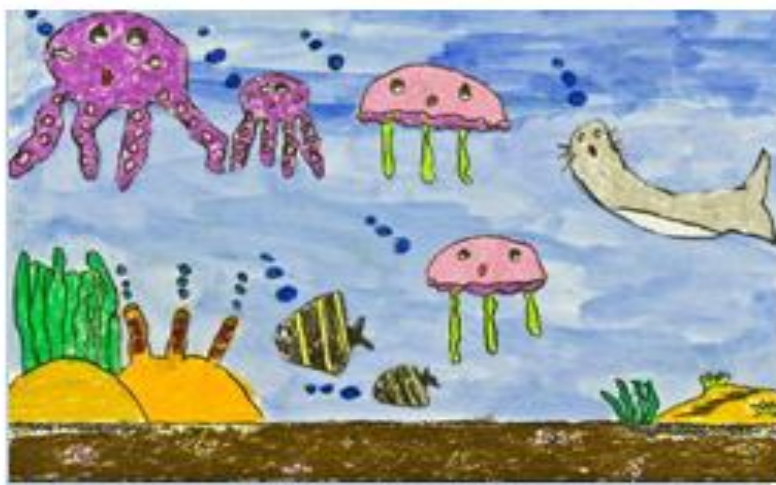
- Αφού συγκεντρώσουν τις ιδέες, θα επιλέξουν αυτές που τους ικανοποιούν πιο πολύ και θα τις συμπεριλάβουν στο εγχειρίδιο. Καλό είναι σε κάθε σελίδα του εγχειριδίου να είναι ξεκάθαρο το **θέμα** και οι **απαντήσεις**. Επίσης, μέσα στο εγχειρίδιο μπορούν να μπουν και **εικόνες** που ταιριάζουν, όπως τα «γαϊδουράκια σε συνεργασία», το φανάρι κλπ.

Η κατασκευή του εγχειριδίου μπορεί να αποτελέσει και μια εικαστική δραστηριότητα για την τάξη ή συνεργασία με την εικαστικά.

3^η Δραστηριότητα: Κλείσιμο Συνάντησης – Το βιβλίο μας και τα νησιά των συναισθημάτων



- Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post-it και μολύβια.
- Το κάθε παιδί γράφει μια σκέψη ή ένα συναίσθημα από τη συνάντηση, το κολλάει στη σελίδα και τοποθετεί τη βαρκούλα του στο νησί που τον εκφράζει.



8^η ενότητα: «Ο εαυτός μου και οι άλλοι»

Επιμέρους στόχοι ενότητας :

1. Να εξοικειωθούν με τρόπους αναζήτησης της επίγνωσης και της αυτογνωσίας.
2. Να ενισχυθεί η επίγνωση για κάποια στοιχεία του εαυτού τους.
3. Να εξοικειωθούν στη διαδικασία της αυτοπαρουσίασης.
4. Να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους.

1^η Δραστηριότητα: Τα δέντρα της ομάδας μου «Εγώ ξέρω» και «Εγώ θέλω να μάθω»

- Ο εκπαιδευτικός προετοιμάζει τη δραστηριότητα σχηματίζοντας σε δύο μεγάλα καφέ χαρτόνια τους **κορμούς** δύο δέντρων. Τα κολλάει στον τοίχο και στη συνέχεια δίδονται σε κάθε παιδί από δύο φύλλα από πράσινο χαρτόνι (Αυτή η διαδικασία μπορεί να γίνει στην ώρα της αισθητικής αγωγής).
- Το πρώτο δέντρο ονομάζεται «**ΕΓΩ ΞΕΡΩ...**» & το δεύτερο «**ΕΓΩ ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΑΘΩ...**».
- Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να γράψουν στο πρώτο φύλλο δέντρου τα **πράγματα που γνωρίζουν να κάνουν καλά**. Προτρέπει τους μαθητές να σκαρτούν και στοιχεία του χαρακτήρα τους (π.χ. βοηθάω τους φίλους μου όταν με χρειάζονται, έχω χιούμορ, είμαι ειλικρινής, ξέρω να αναγνωρίζω τα λάθη μου κλπ.)
- Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός παροτρύνει το κάθε παιδί να σηκωθεί και να κολλήσει το φύλλο του στο δέντρο, που έχει ονομαστεί «**ΕΓΩ ΞΕΡΩ...**», αφού έχει **ανακοινώσει** αυτά που έχει γράψει στην ομάδα.
- Σε μια δεύτερη φάση, ζητάει από τους μαθητές να γράψουν στο δεύτερο φύλλο δέντρου τα **πράγματα που θέλουν να μάθουν**. Ακολουθείται η ίδια διαδικασία με το πρώτο δέντρο. Κάθε παιδί κολλάει το δεύτερο φύλλο του στο δεύτερο κορμό που έχουμε ονομάσει «**ΕΓΩ ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΑΘΩ...**», αφού έχει πρώτα **ανακοινώσει** αυτά που έχει γράψει στην ομάδα.
- Ολοκληρώνεται η άσκηση με ομαδική συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων.
- Ο εκπαιδευτικός ρωτά τα παιδιά:

- ✓ αν γνώριζαν τις ικανότητες και τις επιθυμίες των συμμαθητών τους,
- ✓ ποιες από αυτές τους άρεσαν περισσότερο,

- ✓ *ποια άλλα πράγματα, εκτός από αυτά που έγραψαν, θα τους άρεσε να μάθουν να κάνουν.*

2η Δραστηριότητα : Φτιάχνοντας την ταυτότητά μου – Μαργαρίτα

- Ο εκπαιδευτικός προετοιμάζει τη δραστηριότητα κατασκευάζοντας από πριν *μεγάλες μαργαρίτες με χρωματιστά χαρτόνια*, ένα για κάθε παιδί, με έξι πέταλα η κάθε μία. Τα πέταλα χρειάζεται να έχουν αρκετό χώρο, ώστε να μπορούν τα παιδιά να γράψουν μέσα σε αυτά.
- Τις μαργαρίτες μοιράει να τις έχουν ετοιμάσει τα παιδιά από πριν εξηγώντας τους ότι θα τις χρησιμοποιήσουν στο πρόγραμμα.*
- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά ότι σε αυτή τη συνάντηση θα φτιάξουν τη δική τους «**ταυτότητα**».
- Δίνεται στο κάθε παιδί από μια μαργαρίτα, λέγοντας ότι αυτή θα είναι η ταυτότητά τους με τις ακόλουθες οδηγίες :
- Στο **κέντρο** το κάθε παιδί θα γράφει **το όνομά του**.
- Στα **6 πέταλα** που έχει η μαργαρίτα θα απαντηθούν οι **έξι ερωτήσεις – στοιχεία του εαυτού μας**:

1. Πως είμαι εξωτερικά;
2. Ποια είναι τα καλά μου στοιχεία;
3. Ποια είναι τα αγαπημένα μου πράγματα;
4. Τι κάνω στον ελεύθερο μου χρόνο;
5. Ποια είναι τα όνειρά μου;
6. Αν είχα μια ευχή, ποια θα ήταν αυτή;

- Στο τέλος, το κάθε παιδί **παρουσιάζει** στην Ολομέλεια την «ταυτότητά» του.
- Αν κάποιο παιδί δε θέλει να πει όσα έχει γράψει, του προτείνουμε να αναφέρει *μόνο ένα* από τα στοιχεία της ταυτότητάς του, όποιο νιώθει πιο άνετα να μοιραστεί με τους υπόλοιπους.

***Με τη δραστηριότητα «Τα δέντρα της ομάδας μου *Εγώ ζήρω και Εγώ θέλω να μάθω*» και τις «*Μαργαρίτες*» δημιουργείται στο ταμπελό της τάξης **το δάσος της αυτογνωσίας.**

3η Δραστηριότητα: Κλείσιμο Συνάντησης – Η συνάντησή με τον σφρό – Το βιβλίο μας και τα νησιά των συναισθημάτων

«Καθίστε αναπαυτικά...
Κλείστε τα μάτια σας και πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές...
Με κάθε εκπνοή αφήνετε όλες τις εντάσεις και χαλαρώνετε όλο και περισσότερο...
Τώρα αφήστε την εσωτερική σας όραση να σας οδηγήσει έξω από αυτό το δωμάτιο...
Βρισκόσαστε σ' ένα μονοπάτι στο δάσος...
Ακούτε ήχους...
Μυρίζετε τις μυρωδιές...
Είστε ήρεμοι και χαλαροί...
Περπατάτε και νιώθετε τα φύλλα να τρίβουν κάτω από τα πόδια σας... Φτάνετε σε ένα ξέφωτο...
Στη μέση υπάρχει φωτιά...
Ένας σφός κάθεται δίπλα και περιμένει ήσυχα...
Πλησιάζετε και κάθεστε κοντά του...

- ο Πώς είναι;
- ο Άντρας ή Γυναίκα;
- ο Τι φοράει;

Μπορείτε να του κάνετε μία μόνο ερώτηση...
Όταν είστε έτοιμοι, ρωτήστε τον...
Ακούτε την απάντησή του...
Μένετε για λίγο ακόμα μαζί του...
Τον ευχαριστείτε για την βοήθεια του και ετοιμάζεστε να φύγετε...
Σας αγκαλιάζει και σας δίνει ένα δώρο, αναμνηστικό για τη συνάντησή σας...
Τι είναι;
Πώς είναι;
.....
Παίρνετε ξανά το μονοπάτι για το γυρισμό...
Νιώθετε τη δύναμη που σας δίνουν τα λόγια και το δώρο του σφού...
Βρίσκεστε ξανά εδώ στο δωμάτιο...
Τεντωθείτε...
Ανοίξτε αργά-αργά τα μάτια σας...



- Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post-it και μολύβια.
- Το κάθε παιδί γράφει μια σκέψη ή ένα συναίσθημα από τη συνάντησή, το κολλάει στη σελίδα και τοποθετεί τη βαρκοίδα του στο νησί που τον εκφράζει.



9^η ενότητα: «Αποδεχόμαστε τη διαφορετικότητα του άλλου»

Επιμέρους στόχοι ενότητας:

1. Να κατανοήσουν τη διαφορετικότητα και μοναδικότητα του κάθε ατόμου.
2. Να αποδεχθούν τη διαφορετικότητα.

1η Δραστηριότητα: Η αλοσίδα – Εισαγωγή στην έννοια της διαφορετικότητας

- Οι μαθητές φτιάχνουν όρθιοι σε κύκλο και πιασμένοι από τα χέρια μια ανθρώπινη αλοσίδα.
- Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός προτείνει να ξεκινήσει όποιος μαθητής θέλει λέγοντας κάτι καινού που νομίζει ότι έχει με το διπλανό του. Με αυτόν τον τρόπο συνεχίζουν και οι άλλοι με τη σειρά.
- Αφού ολοκληρωθεί ο κύκλος, συνεχίζεται η ίδια διαδικασία λέγοντας τώρα κάτι διαφορετικό που έχει ο καθένας με το διπλανό του.

Ενισχύονται τα παιδιά στο να μην αναφέρουν μόνο εξωτερικά χαρακτηριστικά (χρώμα μαλλιών, ρούχα κλπ.) αλλά και εσωτερικά χαρακτηριστικά που γνωρίζουν για τους συμμαθητές τους.

2^η Δραστηριότητα: Φιλοσοφία - Παρωμίδα «Ο Γλεντζοφλέβαρος» για την αποδοχή της διαφορετικότητας-αναπηρίας

- Στον κύκλο, ο εκπαιδευτικός διαβάζει το βιβλίο με τίτλο «Γλεντζοφλέβαρος» για τον Κουτσοφλέβαρο, τον μήνα με τα κνηστικά προβλήματα, που όμως είναι αναντικατάστατος, χρήσιμος και απολαυστικός, όπως και οι μαθητές με αναπηρία.

Ο Φλέβαρος είναι ένας μήνας πολύ σπουδαγιμένος,

γιατί οι άνθρωποι χάρισαν στα 11 αδέρφια του από 30 ή 31 μέρες,

ενώ σε εκείνον μόνον 28 ή 29. Αισθάνεται μειονεκτικά, λοιπόν, έτσι κοτσάς ανήμισά τους και αποφασίζει να φέρει!! Όμως τα αδέρφια του, τού θυμίζουν πόσες χάρες έχει:

Έχει και αυτός χρόνο όπως ο Γενάρης, έχει άσπαστο καιρό όπως ο Μάρτης, ανήξι

μηνόπαλις όπως ο Απρίλης, έχει τις αλεκανίδες μήνες και πάνω απ' όλα έχει το

Καρναβάλι που το περπατούνε κάθε χρόνο με χαρά μικροί και μεγάλοι!!

Έτσι, ο Φλεβάρης συγκινείται για τη στήριξη που δίνεται από τα αδέρφια του, τα σχολιάζω και τα εγχαίρωσε που τον αγαπούν τόσο πολύ και τον δίνουν να αισθανθεί και πάλι σημαντικό και χρήσιμος...

- Στη συνέχεια γίνεται συζήτηση για να πουν τα παιδιά πώς βρήκαν το παραμύθι. Τι τους έκανε περισσότερο εντύπωση και τι κατάλαβαν τελικά.
- Προκακμένον να καταλάβουν καλύτερα το βαθύτερο νόημα του παραμυθιού, ο εμψυχωτής-εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε τέσσερις υποομάδες και τους ζητάει να απαντήσουν στα ακόλουθα ερωτήματα:

- ✓ Πώς αισθανόταν ο Φλεβάρης;
- ✓ Τι αποφάσισε να κάνει;
- ✓ Πώς αντέδρασαν τα αδέρφια του;
- ✓ Τι του είπαν;
- ✓ Πως ήταν η έκβαση της ιστορίας;
- ✓ Τι συμπέρασμα βγάξετε από την ιστορία;

- Στο τέλος η κάθε υποομάδα παρουσιάζει τις απαντήσεις της στην Ολομέλεια δίνοντας τις δικές της εξηγήσεις για το τελικό συμπέρασμα.
- Ο εκπαιδευτικός εστιάζει περισσότερο στο γεγονός ότι **καθένας μας έχει την ιδιαιτερότητά του, το ταλέντο του, τη δική του ευφυΐα και προσωπικότητα. Οι άνθρωποι μοιάζουν σε κάποια χαρακτηριστικά και διαφέρουν σε κάποια άλλα.** Αυτά μπορεί να είναι τα εξωτερικά χαρακτηριστικά μας, οι ανάγκες μας, οι επιλογές μας, οι ιδέες μας, τα ενδιαφέροντά μας.
- Όλοι διαφέρουμε κατά κάποιο τρόπο αλλά έχουμε και κοινά. Χάρη όμως στην διαφορετικότητα υπάρχει ποικιλία και έτσι δίνεται χρώμα στην ζωή.
- Ο καθένας από εμάς είναι μοναδικός. Ας δούμε, λοιπόν, τον κόσμο μέσα από τα μάτια της διαφορετικότητας και ας πάρουμε το **πρόνθημά** μας:

**ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΛΟΙ ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ.
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙ, ΑΛΛΑ ΙΣΟΙ!!!**

- Ακολουθεί **συζήτηση** στις υποομάδες. Τα παιδιά καλούνται να συζητήσουν τα **συναισθήματα** που έχουν από την ομοιότητα και την διαφορά τους σε σύγκριση με τους άλλους.
- Έτσι καλούνται να απαντήσουν στα εξής:

- ✓ Πώς νιώθουμε όταν μοιάζουμε μεταξύ μας;
- ✓ Πώς νιώθουμε όταν διαφέρουμε από τους άλλους;
- ✓ Φανταστείτε έναν κόσμο από όμοιους ανθρώπους!!! Όλοι να είμαστε ίδιοι μεταξύ μας! Σκοφτείτε τι θα κερδίζαμε και τι θα χάναμε...

- Τα παιδιά αφού καταγράψουν τα όσα σκέφτονται και αφού τα συζητήσουν μεταξύ τους, τα παρουσιάζουν στην Ολομέλεια.
- Γίνεται ένας διάλογος / συζήτηση των παιδιών με τον εκπαιδευτικό για τα όσα ειπώθηκαν από την κάθε υποομάδα σχολιάζοντας τι **συμπεραίνουν** τελικά.
- Τονίζεται πως με την **διαφορετικότητα** μπορούμε να μάθουμε από τους άλλους, πως αναπτύσσεται με αυτόν τον τρόπο το αίσθημα αλληλεγγύης και συνεργασίας και πως από την **συνύπαρξη διαφορετικών ανθρώπων** μπορεί ο καθένας να εκτιμήσει τα αλυσινεκτήματά του.
- Επίσης, πως με την ομοιότητα μπορούν οι άνθρωποι να φτιάξουν καταπληκτικά πράγματα και να νιώθουν άνετα μέσα σε αυτά.
- Όμως, ο καθένας μας τελικά είναι **μοναδικός** και **εξαιρετικός** άνθρωπος και όλα τα στοιχεία που διαθέτει μπορούν να τον ωφελήσουν ώστε να τα αξιοποιήσει κατάλληλα και να πραγματοποιήσει αυτά που επιθυμεί.

3η Δραστηριότητα: Ιστορία με το Διηγητικό

- Ο εκπαιδευτικός-εμψυχωτής προτείνει στον κάθε μαθητή να φτιάξει το **ατομικό του πλασματάκι** με το περίγραμμα της παλάμης του.
- Στη συνέχεια, του δίνει εξωτερικά και εσωτερικά χαρακτηριστικά προτείνοντας ότι το κάθε πλασματάκι έχει ένα πολύ **έντονο** χαρακτηριστικό και κάτι πολύ θετικό.
- Τέλος, του δίνει ένα όνομα που πιστεύει ότι ταιριάζει στο ανθρωπάκι του.
- Κόβουν γύρω-γύρω το περίγραμμα και καλλούν ένα ξυλάκι στο πίσω μέρος έτσι ώστε να δημιουργηθεί μια **κοόκλα**.

- Αφού φτιάξουν τα ανθρωπάκια ο καθένας ατομικά, χωρίζονται σε μικρές ομάδες και δημιουργούν ιστορίες με πρωταγωνιστές τα ανθρωπάκια τους!
- Η κάθε ομάδα μπορεί να παρουσιάσει την ιστορία της, αξιοποιώντας το κοσμοθέατρο (εάν υπάρχει).

4^η Δραστηριότητα: «Δημιουργώντας το Δέντρο της Αγάπης»

- Οι μαθητές εκφράζονται εικαστικά δημιουργώντας το δέντρο της αγάπης, με χάρτινη κατασκευή ενός μεγάλου δέντρου που στα φύλλα του γράφονται συνθήματα με τις έννοιες της διαφορετικότητας, της ισότητας, της φιλίας, της αγάπης, του σεβασμού.

5^η Δραστηριότητα: Κλείσιμο Συνάντησης – Το βιβλίο μας και τα νησιά των συναισθημάτων



- Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post-it και μολύβια.
- Το κάθε παιδί γράφει μια σκέψη ή ένα συναίσθημα από τη συνάντηση, το κολλάει στη σελίδα και τοποθετεί τη βαρκούλα του στο νησί που τον εκφράζει.



10^η ενότητα: «Επιρροές - Μαθαίνοντας να κάνουμε σωστές επιλογές»

Επιμέρους στόχοι ενότητας:

1. Να επεξεργαστούν περισσότερο το θέμα της επιρροής της παρέας.
2. Να συζητηθεί η έννοια και τα βήματα της επιλογής.

1^η Δραστηριότητα: «Γλυκό και Μήνυμα»

- Όπου καθόμαστε στον κύκλο παίρνει ο καθένας από ένα σοκολατάκι & ένα μήνυμα.
- Ανοίγει ο καθένας το μήνυμα που έχει & το διαβάζει.
- Δίνεται σαφής η οδηγία ότι:
«ΚΑΝΕΝΑΣ ΔΕΝ ΤΡΩΕΙ ΑΚΟΜΑ ΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΚΙ ΤΟΥ»
- Όσοι έχουν το μήνυμα «Να πείσουν τους άλλους να φάνε το σοκολατάκι τους» φτιάχνουν έναν κύκλο.
- Όσοι έχουν το μήνυμα «Να πείσουν τους υπόλοιπους να μην φάνε το σοκολατάκι τους» φτιάχνουν έναν εξωτερικό κύκλο.
- Με αυτόν τον τρόπο φτιάχνονται **δύο ομόκεντροι κύκλοι** όπου καθόνται αντικριστά ο ένας κύκλος με τον άλλον.
- Πρέπει να πείσει ο καθένας αυτόν που έχει απέναντί του να κάνει ό,τι λέει το χαρτάκι του.
- Βρίττε **επιχειρήματα** - γιατί πρέπει να φάνε ή να μην φάνε οι άλλοι το σοκολατάκι τους.
- Έχουν στη διάθεσή τους από 1 λεπτό ο καθένας για να πείσει τον άλλον.
- Μόλις ακουστεί το σήμα από τη συντονίστρια ο εσωτερικός κύκλος κάνει ένα βήμα δεξιά έτσι ώστε να αλλάζει ταίρι & κάνουν πάλι την ίδια διαδικασία.

Ερωτήματα στην Ολομέλεια:

- ✓ Κάνετε αυτό που σας έλεγαν οι άλλοι & γιατί ;
- ✓ Υπήρξαν κάποιοι που τελικά έκαναν κάτι διαφορετικό & για ποιον λόγο;
 - ✓ Πώς νιώθατε όταν τελικά οι άλλοι έκαναν ότι τους λέγατε;
 - ✓ Πώς νιώθατε όταν τελικά οι άλλοι δεν έκαναν αυτό που τους λέγατε;

2η Δραστηριότητα: Καθημερινές αποφάσεις - Σημασία Επιλογής

- Με **καταγραμμό ιδεών** τα παιδιά μας λένε για τις αποφάσεις που πρέπει να πάρουν καθημερινά στην ζωή τους.
- Οι αποφάσεις αυτές μπορεί να είναι από τις πιο απλές που παίρνουν αυτόματα χωρίς να σκεφτούν πολύ, αλλά και αποφάσεις που είναι πιο σημαντικές & χρειάζονται περισσότερο χρόνο.
- Στη συνέχεια, οι συντονιστές ζητούν από τα παιδιά να σηκωθούν **5 εθελοντές**. Δίνονται πέντε κάρτες, η καθεμία από τις οποίες περιέχει ένα γράμμα. Θα χρειαστεί τα παιδιά να σχηματίσουν την λέξη ΕΠΙΛΟΓΗ με τα γράμματα που έχει το κάθε παιδί στην κάρτα του.
- Γίνεται **συζήτηση** για το τι σημαίνει η λέξη **Επιλογή**:

- ✚ Ποια είναι η αξία της στην καθημερινή μας ζωή...
- ✚ Με ποιον τρόπο κάνουμε τις επιλογές μας...
- ✚ Πόσο δύσκολο είναι να πάρουμε κάποια απόφαση στη ζωή μας...
- ✚ Αν έχω συμβεί αυτό στα παιδιά και πώς το έχουν διαχειριστεί...

3η Δραστηριότητα: Βήματα επιλογής

- Οι συντονιστές ζητούν στη συνέχεια από έναν εθελοντή να σηκωθεί & να γυρίσει από την άλλη πλευρά το πρώτο γράμμα & να διαβάσει τη λέξη που βλέπει να κρύβεται από πίσω.
- Έχουμε φτιάξει από πριν σε 5 χρωματιστά χαρτόνια Α4 τη λέξη Ε-ΠΙ-Λ-Ο-ΓΗ (χαρακτημένη με αυτόν τον τρόπο στα 5 χαρτόνια). Σε κάθε χαρτόνι, πίσω από τα γράμματα υπάρχουν τα **βήματα που τη λέξη αποφασίζουν** με την αξία σειρά ώστε να είναι και στην ίδια σειρά με τα γράμματα της λέξης:

1. Σταματώ & σκέφτομαι

2. Ζυγίζω τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα

3. Προβλέπω τις συνέπειες

4. Προχωρώ

5. Σκέφτομαι-Αξιολογώ.

- Γίνεται σχολιασμός του πρώτου βήματος «σταματώ και σκέφτομαι» και παρέχεται βοήθεια για την κατανόηση του με παραδείγματα από την καθημερινότητα.
- Το ίδιο συμβαίνει και με τα υπόλοιπα βήματα που κρύβονται από πίσω.
- Στο τέλος γίνεται **συζήτηση** για τη σειρά με την οποία είναι τοποθετημένες οι λέξεις: σταματώ και σκέφτομαι - ζυγίζω τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα - προβλέπω τις συνέπειες - προχωρώ - σκέφτομαι και αξιολογώ.
- Τα παιδιά σκέφτονται **δικά τους περιστατικά** που τους έρχονται στο μυαλό στα οποία θα μπορούσαν να ακολουθήσουν τα 5 βήματα.

4η Δραστηριότητα: Και τώρα στην Πράξη...Δραματοποίηση

- Σε αυτό το σημείο, ο εκπαιδευτικός - συντονιστής φτιάχνει με την ομάδα ένα **υποθετικό σενάριο** για μια παρέα παιδιών που προσπαθούν να πείσουν ένα παιδί από την παρέα, να κάνει κάτι με το οποίο δεν συμφωνεί. Π.χ. να κάνουν μια άσχημη «ελάττω» σε έναν άλλο μαθητή, ή να ξεφουσκώσουν τα λάστιχα από το ποδήλατο κάποιου που είχαν τσακωθεί κλπ. (Σημείωση: Καλό είναι το σενάριο από το περιστατικό να βγει από τα ίδια τα παιδιά.)
- Στη συνέχεια, με τη βοήθεια 5-6 παιδιών που μπαίνουν στο ρόλο της παρέας, **δραματοποιείται η σκηνή** που η παρέα προσπαθεί να πείσει και το άλλο μέλος της. Το ρόλο του παιδιού που δεν θέλει το δραματοποιεί ο συντονιστής.
- Το σενάριο θα δραματοποιηθεί **δύο φορές**:
Την **πρώτη φορά** το παιδί-συντονιστής θα διατάζει πολύ να πει τι θέλει και η στάση του σώματός του, θα είναι **ανάλογη**, ενώ τη **δεύτερη φορά**, θα λάβει τη γνώμη του με **θάρρος** και **δύναμη** και με την **ανάλογη** στάση του σώματος.

Ερωτήματα για συζήτηση:

- ✓ Τι παρατηρήσατε;
- ✓ Τι διαφορά είχε το 1ο σενάριο από το 2ο;
- ✓ Ποιος χαρακτήρας σας άρεσε πιο πολύ για παράδειγμα;
- ✓ Εσείς που είχατε το ρόλο της παρέας, πώς νιώσατε στις δύο περιπτώσεις;
- ✓ Πότε νιώθατε ότι είστε πιο κοντά στο να τον κρίνετε;
- ✓ Τι διαπιστώνουμε για τον τρόπο που υποστηρίζουμε την επιλογή μας;

5^η Δραστηριότητα: Κλείσιμο Συνάντησης – Το βιβλίο μας και τα νησιά των συναισθημάτων



- Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post-it και μολύβια.
- Το κάθε παιδί γράφει μια σκέψη ή ένα συναίσθημα από τη συνάντηση, το κολλάει στη σελίδα και τοποθετεί τη βαρκούλα του στο νησί που τον εκφράζει.



Ποιοτική αξιολόγηση του Προγράμματος

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΠΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΕΓΩ & ΕΣΥ...ΔΥΝΑΜΩΝΟΥΜΕ ΜΑΖΙ»

1. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο σκοπεύει να διερευνήσει τη στάση των μαθητών απέναντι σε θέματα που περιλαμβάνονται στις ενότητες του προγράμματος «Εγώ & Εσύ... Δυναμώνουμε μαζί!», πριν την έναρξη του προγράμματος και στο τέλος του.

Ερωτήσεις	Κανένας	Λιγότεροι από τους μισούς	Οι μισοί	Περισσότεροι από τους μισούς	Όλοι
1. Οι μαθητές στρούνουν το χέρι τους όταν θέλουν να μιλήσουν.					
2. Οι μαθητές διακόπτουν εσάς ή τους συμμαθητές τους όταν θέλουν να μιλήσουν.					
3. Οι μαθητές μιλάνε ταυτόχρονα, ενώ μιλάει κάποιος άλλος.					
4. Οι μαθητές πετάγονται να πουν την απάντηση χωρίς να ζητήσουν το λόγο.					
5. Οι μαθητές ακούν προσεκτικά τις οδηγίες σας.					
6. Οι μαθητές μπορούν να κάνουν τις ασκήσεις μόνοι/ές τους.					
7. Οι μαθητές μπορούν να μένουν συγκεντρωμένοι/ες στο γραπτό τους όση ώρα χρειάζονται για να τελειώσουν τη δουλειά τους.					
8. Οι μαθητές μένουν συγκεντρωμένοι, ακόμα και όταν τους ενοχλεί κάποιος.					
9. Οι μαθητές μπορούν να καθίσουν ήσυχα για πολλή ώρα.					
10. Οι μαθητές δεν ενοχλούν τον συμμαθητή/την τους όταν κάνουν τις εργασίες τους.					

1. Οι μαθητές προτιμούν να κάνουν τις ασκήσεις τους μόνοι/ές τους.					
2. Οι μαθητές προτιμούν να κάνουν τις ασκήσεις τους με τη βοήθεια ενός συμμαθητή τους.					
3. Οι μαθητές προτιμούν να κάνουν τις ασκήσεις τους με τη βοήθεια δυο ή και περισσότερων συμμαθητών τους.					
4. Οι μαθητές βοηθούν το διπλανό τους κάθε φορά που χρειάζεται.					
5. Οι μαθητές δεν διστάζουν να ζητήσουν βοήθεια όταν την χρειάζονται.					
6. Οι μαθητές συμπεριφέρονται όλοι τον ένα τον άλλο μέσα στην τάξη.					
7. Οι μαθητές καταλαβαίνουν πως νιώθουν.					
8. Οι μαθητές προσπαθούν να φέρονται καλά στους άλλους. Νοιάζονται για τα αισθήματά τους.					
9. Οι μαθητές κρύβουν τα συναισθήματά τους.					
10. Οι μαθητές εκφράζουν αυτά που νιώθουν, είτε είναι ευχάριστο είτε είναι δυσάρεστο.					
11. Οι μαθητές τσακώνονται συχνά με τους συμμαθητές τους.					
12. Οι μαθητές θυμώνουν πολύ όταν δεν γίνεται το δικό τους.					
13. Οι μαθητές μπορούν να ελέγξουν τον θυμό τους όταν είναι τσαντισμένοι/ές με κάποιον/α.					
14. Οι μαθητές μπορούν να πουν στους άλλους με ήρεμο τρόπο ότι δεν συμφωνούν μαζί τους.					
15. Οι μαθητές όταν θυμούνται φέρονται άσχημα.					
16. Οι μαθητές μιλάει καν σε μπλεκάδες.					

1. Οι μαθητές όταν διαφωνούν με κάποιον, υποχωρούν για να μην τσακωνονται.					
2. Οι μαθητές όταν διαφωνούν με κάποιον, επιμένουν μέχρι να περάσει το δικό τους.					
3. Οι μαθητές μπορούν να συμφωνηθούν με τους φίλους τους μετά από έναν καυγά.					
4. Οι μαθητές μπορούν να πουν με ήρεμο τρόπο σε έναν φίλο τους ότι κάνει κάτι που τους πληγώνει.					
5. Οι μαθητές είναι ειλικρινείς με τους συμμαθητές τους.					
6. Οι μαθητές μπορούν να μιλάνε για τον εαυτό τους στους άλλους.					
7. Οι μαθητές ξέρουν τι θέλουν.					
8. Οι μαθητές ξέρουν τα ελαττώματά τους.					
9. Οι μαθητές φέρονται καλά μόνο στους φίλους τους.					
10. Οι μαθητές θέλουν να περνάει η γνώμη τους σε όλους.					
11. Οι μαθητές κάνουν πάντα αυτό που τους λένε οι άλλοι ακόμα και αν δεν συμφωνούν.					
12. Οι μαθητές μερικές φορές συμφωνούν με τους φίλους τους και μεριείς όχι.					
13. Οι μαθητές συμφωνούν πάντα με τους φίλους τους από το φόβο μήπως χάσουν την παρέα.					
14. Οι μαθητές φροντίζουν να τα κάνουν όλα μαζί για να είναι φίλοι μεταξύ τους.					

2. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΜΑΘΗΤΩΝ

Αγαπητέ/ή μαθητή/τρια,

Με το παρακάτω ερωτηματολόγιο θέλουμε να γνωρίσουμε καλύτερα τον κάθε μαθητή χωριστά, αλλά και όλους μαζί, ώστε να μπορέσουμε να διορθώσουμε όλη την τάξη να συνεργάζεται καλύτερα και να νιώθουμε όλοι πιο ήμορφα. Στο ερωτηματολόγιο που σου δίνουμε, δεν θα γράφεις το όνομά σου. Γιατί, εμείς δεν μας ενδιαφέρει ποιος απαντά κάθε φορά, σημασία έχουν μόνο αυτά που γράφονται. Συμπλήρωσε το κουτάκι ανάλογα με το πόσο ταιριάζει σε σένα η κάθε πρόταση.

Φύλο : Κορίτσι ☐ Αγόρι ☐ Τάξη : ☐

Ερωτήσεις	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Συνήχεια
1. Μου αρέσει να δουλεύω σε ομάδες.					
2. Σηκώνω το χέρι μου όταν θέλω να μιλήσω.					
3. Διακόπτω την διδασκαλία ή τους συμμαθητές μου, όταν θέλω να μιλήσω.					
4. Μπορώ να μιλάω ταυτόχρονα, ενώ μιλά και κάποιος άλλος.					
5. Πετάγομαι για να πω την απάντηση χωρίς να ζητήσω το λόγο.					
6. Ακούω προσεκτικά τις οδηγίες του δασκάλου ή /της δασκάλας μου.					
7. Μπορώ να κάνω την άσκηση μόνος/η μου.					
8. Μπορώ να μείνω συγκεντρωμένος/η στο γραπτό μου όση ώρα χρειάζεται για να τελειώσω τη δουλειά μου.					
9. Μπορώ να μείνω συγκεντρωμένος/η, ακόμα και αν κάποιος με ενοχλεί.					
10. Μπορώ να καθίσω ήσυχα για πολλή ώρα.					
11. Δεν ενοχλώ τον συμμαθητή/τρια μου όταν κάνει τις εργασίες του.					

12. Πραγματώ να λύσω τις ασκήσεις μου μόνος/ή μου.					
13. Προσπαθώ να λύσω τις ασκήσεις μου με τη βοήθεια ενός συμμαθητή μου.					
14. Προσπαθώ να λύσω τις ασκήσεις μου με τη βοήθεια δυο ή περισσότερων συμμαθητών μου.					
15. Βοηθώ το δικό μου κάθε φορά που με χρειάζεται.					
16. Δεν διατάζω να ζηρώ βοήθεια όταν τη χρειάζομαι.					
17. Συμπαθώ τους συμμαθητές μου.					
18. Μπορώ να καταλάβω αυτό που νιώθω.					
19. Πραγμαθώ να φέρομαι καλά στους άλλους. Κοιτάζομαι για τα αισθήματά τους.					
20. Μπορώ να κρύβω τα συναισθήματά μου.					
21. Εκφράζω αυτό που νιώθω, είτε είναι ευχάριστα, είτε είναι δυσάρεστα.					
22. Τσακωνόμαι συχνά με τους συμμαθητές μου.					
23. Θυμώσω πολύ όταν δεν γίνεται αυτό που θέλω.					
24. Μπορώ να ελέγξω τα θυμά μου όταν είμαι τσαντισμένος/ή.					
25. Μπορώ να πω στους άλλους με ήρεμο τρόπο ότι δεν συμφωνώ μαζί τους.					
26. Όταν θυμώσω φέρομαι άσχημα.					
27. Μιλάω σε μπαλάδες.					
28. Όταν διαφωνώ με κάποιον, υποχωρώ για να μην τσακωνόμαστε.					
29. Όταν διαφωνώ με κάποιον, επιμένω μέχρι να περάσει το θυμό μου.					
30. Μπορώ να συμφιλιωθώ με τους φίλους μου μετά από έναν καυγά.					

31. Μπορώ να συμφιλιωθώ με τους φίλους μου μετά από έναν καυγά.					
32. Όταν είμαι πηληγάνια από έναν φίλο μου, του το λέω με ήρεμο τρόπο.					
33. Είμαι ειλικρινής με τους συμμαθητές μου.					
34. Μπορώ να μιλάω για τον εαυτό μου στους άλλους.					
35. Ξέρω τι θέλω κάθε φορά.					
36. Ξέρω τα ελαττώματά μου.					
37. Φέρομαι καλά μόνο στους φίλους μου.					
38. Θέλω να περνάει η γνώμη μου σε όλους.					
39. Κάνω πάντα αυτό που μου λένε οι άλλοι, ακόμα και αν δε συμφωνώ.					
40. Μερικές φορές συμφωνώ με τους φίλους μου και μερικές όχι.					
41. Για να είμαστε φίλοι πρέπει να τα κάνουμε όλα μαζί.					

12. Προσπαώ να λύσω τις ασκήσεις μου μόνος/η μου.					
13. Προσπαώ να λύσω τις ασκήσεις μου με τη βοήθεια ενός συμμαθητή μου.					
14. Προσπαώ να λύσω τις ασκήσεις μου με τη βοήθεια δυο ή περισσότερων συμμαθητών μου.					
15. Βοηθώ το δικικό μου κάθε φορά που με χρειάζεται.					
16. Δεν διατάζω να ζητώ βοήθεια όταν τη χρειάζομαι.					
17. Συμπαθώ τους συμμαθητές μου.					
18. Μπορώ να καταλάβω αυτό που νιώθω.					
19. Προσπαθώ να φέρομαι καλά στους άλλους. Νοιάζομαι για τα αισθήματά τους.					
20. Μπορώ να κρύβω τα συναισθήματά μου.					
21. Εκφράζω αυτό που νιώθω, είτε είναι ευχάριστο, είτε είναι δυσάρεστο.					
22. Τσακωνόμαι συχνά με τους συμμαθητές μου.					
23. Θυμάμαι πολύ όταν δεν γίνεται αυτό που θέλω.					
24. Μπορώ να ελέγξω το θυμό μου όταν είμαι τσαντισμένος/η.					
25. Μπορώ να πω στους άλλους με ήρεμο τρόπο ότι δεν συμφωνώ μαζί τους.					
26. Όταν θυμώνω φέρομαι άσχημα.					
27. Μπλάνκω σε μπαλόνιας.					
28. Όταν διαφωνώ με κάποιον, υποχωρώ για να μην τσακωνόμαι.					
29. Όταν διαφωνώ με κάποιον, επιμένω μέχρι να περάσει το δικό μου.					
30. Μπορώ να συμφιλιωθώ με τους φίλους μου μετά από έναν καυγά.					

31. Μπορώ να συμφιλιωθώ με τους φίλους μου μετά από έναν καυγά.					
32. Όταν κάποιος με πληγώνει από έναν φίλο μου, του το λέω με ήρεμο τρόπο.					
33. Είμαι ειλικρινής με τους συμμαθητές μου.					
34. Μπορώ να μιλάω για τον εαυτό μου στους άλλους.					
35. Είρω τι θέλω κάθε φορά.					
36. Είρω τα ελαττώματά μου.					
37. Φέρομαι καλά μόνο στους φίλους μου.					
38. Θέλω να περνάει η γνώμη μου σε όλους.					
39. Κάνω πάντα αυτό που μου λένε οι άλλοι, από μια και αν δε συμφωνώ.					
40. Μερικές φορές συμφωνώ με τους φίλους μου και μερικές όχι.					
41. Για να είμαστε φίλοι πρέπει να τα κάνουμε όλα μαζί.					

3. ΕΝΤΥΠΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Ημερομηνία.....

Δραστηριότητα.....

- **Κατανόησαν οι μαθητές το βασικό σημείο της δραστηριότητας;**

Η πλειοψηφία, σαφώς, όχι

☐

Η πλειοψηφία ναι

☐

Η πλειοψηφία, μάλλον, όχι

☐

Η πλειοψηφία, σαφώς, ναι

☐

Ανάμεικτες αντιδράσεις

☐

- **Συνολικά, πόσο αποτελεσματική ήταν η δραστηριότητα;**

Εντελώς αναποτελεσματική

☐

Αποτελεσματική

☐

Μάλλον αναποτελεσματική

☐

Πολύ αποτελεσματική

☐

Ουδέτερη

☐

- **Θα χρησιμοποιούσατε αυτή τη δραστηριότητα ξανά;**

Ναι

☐

Όχι

☐

- **Αναφέρετε ενδεχόμενες τροποποιήσεις σας στην προτεινόμενη δραστηριότητα:**

- **Επιπρόσθετα σχόλια (τι ήταν αποτελεσματικό, τι όχι, παρατηρήσεις):**

**Φωτογραφικό υλικό συναντήσεων
Ψυχοεκπαιδευτικού Προγράμματος ανά ενότητα
και ανά ομάδα παρέμβασης**

Το Βιβλίο της ομάδας

Τα νησιά των συναισθημάτων

1^η Ενότητα «Από το άτομο στην ομάδα»



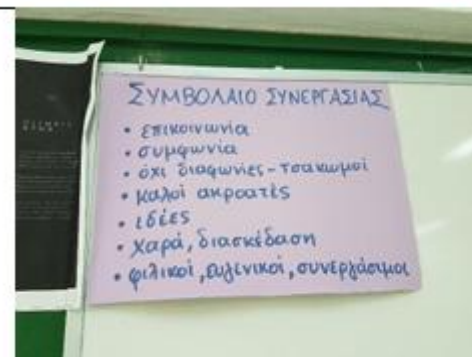
Δραστηριότητα
«Συνεργασία σε
δυάδες», Τμήμα
Ένταξης



Δραστηριότητα
«Συνεργασία σε μικρές
ομάδες», Τμήμα
Ένταξης



Δραστηριότητα
«Συνεργασία σε μικρές
ομάδες», τυπική τάξη



Δραστηριότητα «Η
συμφωνία της ομάδας
για τη συνεργασία»,
Τμήμα Ένταξης

ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΚΑΛΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

- ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
- ΧΑΡΑ
- ΚΑΛΟΙ ΑΚΡΟΑΤΕΣ
- να μην διακόπτουμε
το συνομιλητή μας
- να μη νευριάζουμε
- να μη μαλώνουμε,
θυμώνουμε
- να είμαστε ευγενείς
- φίλοι.

Δραστηριότητα «Η
συμφωνία της ομάδας
για τη συνεργασία»,
τυπική τάξη



2^η Ενότητα «Συγκεντρώνομαι»



Δραστηριότητα «Αλάτι-Πιπέρι», Τμήμα Ένταξης



Δραστηριότητα «Αλάτι-Πιπέρι», τυπική τάξη



Δραστηριότητα «Τα δίδασμα ζευγάρια», Τμήμα Ένταξης



Δραστηριότητα «Μένω συγκεντρωμένος/Ενοχλώ», Τμήμα Ένταξης

3η Ενότητα «Συνεργάζομαι»



Δραστηριότητα «Γέφυρα Συνεργασίας», Τμήμα Ένταξης

(μαθητές με ε.ε.α./α. ομάδας παρέμβασης)



Δραστηριότητα «Γέφυρα Συνεργασίας», τυπική τάξη

(τυπικοί μαθητές ομάδας παρέμβασης)





Δραστηριότητα «Το τρένο
με τα μπαλόνια», Τμήμα
Ένταξης



Δραστηριότητα «Το τρένο
με τα μπαλόνια», Τμήμα
Ένταξης





Δραστηριότητα «Το τρένο
με τα μπαλόνια», Τμήμα
Ένταξης



4^η Ενότητα: «Επικοινωνώ»



Δραστηριότητα «Επικοινωνούμε πλάτη με πλάτη», Τμήμα Ένταξης



Δραστηριότητα «Επικοινωνούμε πλάτη με πλάτη», τυπική τάξη



Δραστηριότητα «Αδιαφορώ - Ακούω», Τμήμα Ένταξης



Δραστηριότητα «Αδιαφορώ - Ακούω», τυπική τάξη

5^η Ενότητα: «Αναγνωρίζω και εκφράζω τα συναισθήματά μου»

	Δραστηριότητα «Τα περπατήματα», Τμήμα Ένταξης
	Δραστηριότητα «Τα περπατήματα», τυπική τάξη
	Δραστηριότητα «Τα νησιά των συναισθημάτων (α' μέρος)», Τμήμα Ένταξης

	Δραστηριότητα «Τα νησιά των συναισθημάτων (β' μέρος)», Τμήμα Ένταξης
	Δραστηριότητα «Τα νησιά των συναισθημάτων (α' μέρος)», τυπική τάξη
	Δραστηριότητα «Τα νησιά των συναισθημάτων (β' μέρος)», τυπική τάξη «Τα νησιά που κρύβεται από τις βόρκες είναι η ΧΑΡΑ»
	Δραστηριότητα «Πώς θα αισθανόσουν αν...», Τμήμα Ένταξης

Πώς θα αισθανόσουν:

- Αν έχανες το αγαπημένο σου παιχνίδι;

Θα θυμάσαι: Ζήνα και Γιώργος

- Αν έχανες άριστο σε ένα κτήρινο αθλοέργημα στα μαθηματικά;

Θα θυμάσαι: Ευτυχία

- Αν μάθαινες ότι χάθηκε ο καλύτερος σου φίλος με το παιχνίδι;

Θα θυμάσαι: Λένα

- Αν αναγκάζονταν να αλλάξεις σχολείο;

Θα θυμάσαι: Ουίλο και Ρούτα

- Αν έχανες ένα δώρο από κάποιον φίλο σου;

Χορρά

- Αν αφήνατε εκδρομή με το σχολείο πήγαινε;

Χορρά και Αχελούια

- Αν έχανες από τους φίλους σου στο αγαπημένο σου παιχνίδι;

Ουίλο και Ρούτα

- Αν έχανες ένα δώρο από ένα δονατό δάρεβο;

Ουίλο

- Αν μάθαινες ότι είναι καλεσμένοι στα γενέθλια ενός συμμαθητή σου, εκτός από σένα;

Ουίλο

Δραστηριότητα «Πώς θα
αισθανόσουν αν...»,
τυπική τάξη

6^η Ενότητα: «Μαθαίνω να διαχειρίζομαι το θυμό μου»

	Δραστηριότητα «Ομάκεντροι κύκλοι», Τμήμα Ενταξης
	Δραστηριότητα «Ομάκεντροι κύκλοι», τυπική τάξη
	Δραστηριότητα «Ενεργοποίηση – Δραματοποίηση: Οι μεταμορφώσεις του θυμού», Τμήμα Ενταξης

	
	
	Δραστηριότητα «Ενεργοποίηση – Δραματοποίηση: Οι μεταμορφώσεις του θυμού», τυπική τάξη

	Δραστηριότητα «Το φανάρι του θυμού», Τμήμα Ένταξης
	Δραστηριότητα «Το φανάρι του θυμού», τυπική τάξη

7^η Ενότητα: «Διαχειριζόμαστε τις συγκρούσεις»

	
	Δραστηριότητα: «Μαθαίνω να διαχειρίζομαι τη σύγκρουση», τυπική τάξη
	

Πως νιώσατε;
 Έτσι... (ακούω τον εαυτό μου να
 μιλάει...)

Πως αντιλαμβάνεστε;
 Ακούω... (ακούω για να μιλήσω
 στο μέλλον...)

Για πιο λόγο έγραφε ο
 Τσέκωφ;
 Έγραφε για να μιλήσει στον
 κόσμο για τον εαυτό του.

Πως αντιλαμβάνεστε γι' αυτό;
 Οχι... (ακούω τον εαυτό μου να
 μιλάει...)

Με ποιους τρόπους μπορεί να
 εκφραστεί ο εαυτός μου;
 Με τον τρόπο που μιλάω και
 με τον τρόπο που ζω.

Πως θα το χάρωξομαι αν
 έφτιαχτο το εγώ;
 Θα προσπαθούσα να το ζω
 με τον τρόπο που είναι να τον
 έχω να διαρκείει και να
 τον έχω να τον έχω.

... (ακούω τον εαυτό μου να μιλάει...)

8^η Ενότητα: «Ο εαυτός μου και οι άλλοι»



Δραστηριότητα: «Το δέντρο
 της ομάδας μου "Εγώ Είμαι"
 και "Εγώ θέλω να μάθω",
 Τμήμα Ένταξης



Δραστηριότητα: «Το δέντρο της ομάδας μου "Εγώ ξέρω" και "Εγώ θέλω να μάθω"», τυπωκή τάξη



Δραστηριότητα: «Φτιάχνοντας την ταυτότητά μου - Μαργαρίτα», Τμήμα Ένταξης





Δραστηριότητα:
«Φτιάχνοντας την ταυτότητά
μου - Μαργαρίτα», τυπική
τάξη

9η Ενότητα: «Αποδεχόμαστε τη διαφορετικότητα του άλλου»



Δραστηριότητα: «Η αλυσίδα –
Εισαγωγή στην έννοια της
διαφορετικότητας», Τμήμα
Ενταξης



Δραστηριότητα: «Η αλυσίδα –
Εισαγωγή στην έννοια της
διαφορετικότητας», τυπική
τάξη



Δραστηριότητα: «Ιστορία με τα
ανθρωπάκια», Τμήμα Ενταξης



Δραστηριότητα: «Ιστορία με τα
ανθρωπάκια», τυπική τάξη

10η Ενότητα: «Επιρροές – Μαθαίνοντας να κάνουμε σωστές επιλογές»



Δραστηριότητα: «Καθημερινές
αποφάσεις- Σημασία Επιλογής»,
Τμήμα Ενταξης



Δραστηριότητα: «Καθημερινές
αποφάσεις- Σημασία Επιλογής»,
τυπική τάξη



Το Βιβλίο της ομάδας

(Συμπληρώνεται στο τέλος κάθε συνάντησης, γράφοντας κάθε μαθητής σε post-it μια σκέψη ή ένα συναίσθημα που του δημιουργήθηκε από τη συνάντηση)



Τα νησιά των συναισθημάτων

(Στο τέλος κάθε συνάντησης, οι μαθητές τοποθετούν τη βάρκα τους στο «νησί-συναίσθημα» που τους εκφράζει)



Αποτελέσματα καθολικών προγραμμάτων κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης

Παρουσίαση ενδεικτικών ερευνών:

- Σε έρευνα εφαρμογής του **προγράμματος PATHS** σε 2340 μαθητές δημοτικών σχολείων του Μάντσεστερ διαπιστώθηκε στατιστικά ***σημαντική βελτίωση της κοινωνικής και συναισθηματικής επάρκειας των παιδιών*** που συμμετείχαν στο πρόγραμμα με βάση μόνο τις αναφορές των εκπαιδευτικών και όχι τις αυτοαναφορές των παιδιών.
- **Πρόγραμμα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης Second Step** (7300 μαθητές) ➔ Τα παιδιά που συμμετείχαν στο πρόγραμμα παρουσίασαν, σε σύγκριση με τους μαθητές της ομάδας ελέγχου, μεγαλύτερη ***βελτίωση στις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες*** που αξιολογήθηκαν (ενσυναίσθηση, διαχείριση συναισθημάτων, επίλυση προβλημάτων) και μεγαλύτερη ***μείωση της διαταραχής ελλειμματικής προσοχής-υπερκινητικότητας και των συναισθηματικών προβλημάτων*** (Low, Cook, Smolkowski, & Buntain-Ricklefs, 2015).
- **Στην Αγγλία**, κατά τη διερεύνηση των αποτελεσμάτων της πιλοτικής εφαρμογής του **προγράμματος SEAL** (9944 παιδιά 5-11 ετών) διαπιστώθηκε ότι οι μαθητές ***ανέπτυξαν κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες***, όπως η έκφραση και ρύθμιση συναισθημάτων, η ικανότητα επίλυσης συγκρούσεων και η ενσυναίσθηση, ***μειώθηκαν τα περιστατικά εκφοβισμού, βελτιώθηκε το κλίμα της τάξης και η συμπεριφορά των μαθητών***, ενώ ενισχύθηκε η δημιουργία σχέσεων μεταξύ τους (Hallam, 2009).

- **Στη Σουηδία**, σύμφωνα με τις αυτοαναφορές των εφήβων μαθητών (11-16 ετών) που συμμετείχαν επί πέντε χρόνια στο πρόγραμμα SET, είχαν πιο **θετική αυτοεικόνα**, υψηλότερη **αυτοεκτίμηση** και **αυτοαποτελεσματικότητα**, ήταν περισσότερο ικανοποιημένοι από το σχολείο και εμφάνιζαν **λιγότερες εσωτερικευμένες και εξωτερικευμένες δυσκολίες** (Kimber, Sandell, & Bremberg, 2008).
- Έρευνα των Vassilopoulos, Brouzos και Koutsianou (2017) **στην Ελλάδα** διαπιστώθηκε ότι η εκπαίδευση σε κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες συντελεί στην **καλύτερη προσαρμογή των παιδιών στην Α' δημοτικού**. Όπως ανέφεραν οι εκπαιδευτικοί, οι μαθητές που είχαν συμμετάσχει σε ένα πρόγραμμα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης παρουσίαζαν, σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους της ομάδας ελέγχου, **μεγαλύτερη βελτίωση στην προκοινωνική συμπεριφορά και στις κοινωνικές δεξιότητες, ενώ, παράλληλα εμφάνιζαν σε μικρότερο βαθμό επιθετική ή διαταρακτική συμπεριφορά**. Ωστόσο, σύμφωνα με τις αυτοαναφορές των μαθητών, δε σημειώθηκε σημαντική διαφορά ως προς τη **μοναξιά** και την **αποδοχή** τους από τους συμμαθητές τους.
- Το πρόγραμμα Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας και Μάθησης: Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή (Χατζηχρήστου, 2011, α, β, γ) διαπιστώθηκε ότι είχε πολύ θετικά αποτελέσματα ως προς την **αυτοεπίγνωση** και την **αυτοεκτίμηση των μαθητών, τις γνώσεις τους για τα συναισθήματα, τις επιδόσεις τους και τους δεσμούς τους με το σχολείο και τις σχέσεις με τους συμμαθητές τους** (Hatzichristou & Lianos, 2016).

META-ANALYSEIS: Σε μετα-αναλυτική ανασκόπηση **180** ερευνών που δημοσιεύθηκαν το χρονικό διάστημα 1955-2007, στις οποίες εξετάστηκαν τα αποτελέσματα καθολικών προγραμμάτων κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, με συμμετοχή 277.972 μαθητών, ηλικίας 5 έως 13 ετών, τα αποτελέσματα **ομαδοποιήθηκαν** και κατέδειξαν ότι μετά την ολοκλήρωση των προγραμμάτων κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, διαπιστώθηκε **στατιστικά σημαντική βελτίωση σε σύγκριση με την αρχική αξιολόγηση σε όλες τις παραμέτρους**, με εξαίρεση εκείνη που αφορούσε στη συναισθηματική δυσφορία (Payton et al., 2008).

Επικινδυνότητα μαθητών με ε.ε.α./α.

Οι μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή και αναπηρία βρίσκονται σε **επικινδυνότητα** ως προς την εμφάνιση **συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών** εξαιτίας των περιορισμών που προκύπτουν από την αναπηρία, αλλά και από τη στάση των ατόμων χωρίς αναπηρία και τις συνθήκες του περιβάλλοντος.

Οι εν λόγω μαθητές μπορούν να ωφεληθούν πολύ από τη συμμετοχή τους σε προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, δεδομένου ότι συντελούν στη δημιουργία **υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος** και στην **ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων**, στις οποίες οι συγκεκριμένοι μαθητές συνήθως παρουσιάζουν αδυναμίες (Sullivan et al., 2015, 2016).

Αποτελέσματα προγραμμάτων κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης σε μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή/και αναπηρία

- ❖ Σε συστηματική έρευνα οι Greenberg και Kusche (1998) εφάρμοσαν το πρόγραμμα PATHS σε 57 **παιδιά με κώφωση**, Α'-ΣΤ' δημοτικού. Τα κωφά παιδιά παρουσίασαν **σημαντική βελτίωση**:
 - ✓ αυτοεικόνα,
 - ✓ ανάγνωση και κατανόηση των συναισθημάτων
 - ✓ σημαντική μείωση των παρορμητικών αντιδράσεων σε καταστάσεις ματαίωσης
 - ✓ βελτίωση στην ικανότητά τους να αναγνωρίζουν τα προβλήματα που προκύπτουν σε διάφορες κοινωνικές καταστάσεις, να βρίσκουν τρόπους επίλυσής τους και να προτείνουν λύσεις που μαρτυρούν προκοινωνική συμπεριφορά
 - ✓ ανάπτυξη της αίσθησης αυτοαποτελεσματικότητας των παιδιών
 - ✓ βελτίωση στην ανάγνωση και κατανόηση, γεγονός που κατά τους ερευνητές, μπορεί να οφείλεται στον περιορισμό της διάσπασης προσοχής και της παρορμητικότητας τους και στην αύξηση της συγκέντρωσής τους (Δόικου, 2020).

❖ Στην έρευνα των Kam, Greenberg και Kusche (2004) κατά την οποία εφαρμόστηκε το πρόγραμμα PATHS, συμμετείχαν 133 μαθητές Α΄- Γ΄ Δημοτικού, από τους οποίους οι περισσότεροι παρουσίαζαν **ειδικές μαθησιακές δυσκολίες**, ενώ οι υπόλοιποι είχαν δυσκολίες ή αναπηρίες (**συναισθηματικές διαταραχές, ελαφριά νοητική αναπηρία, κινητική αναπηρία και άλλα**).

Οι μαθητές με αναπηρία που συμμετείχαν στο πρόγραμμα παρουσίασαν βελτίωση:

- ✓ στις δεξιότητες αναγνώρισης των συναισθημάτων, κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων και στις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, που σχετίζονται με κοινωνικές καταστάσεις, με την υιοθέτηση μη επιθετικών συμπεριφορών.
 - ✓ περιορίστηκε σημαντικά η εμφάνιση εσωτερικευμένων και εξωτερικευμένων προβλημάτων, ενώ συνέβη το αντίθετο στα παιδιά της ομάδας ελέγχου.
- ❖ Στην Αυστραλία, η Rattcliffe και οι συνεργάτες της εστίασαν την έρευνα σε 217 παιδιά με **διαταραχές αυτιστικού φάσματος**, από τα οποία τα 106 συμμετείχαν στο Πρόγραμμα Emotion-Based Social Skills Training (EBSST), ενώ τα υπόλοιπα αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου. Το πρόγραμμα επέφερε θετικές αλλαγές στη συναισθηματική επάρκεια των παιδιών.

Περιορισμοί ερευνών

Από την άλλη πλευρά, *ο ιδιαίτερα περιορισμένος αριθμός των ερευνητικών δεδομένων* για τα αποτελέσματα των προγραμμάτων κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης στους μαθητές με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες δεν επιτρέπει την εξαγωγή γενικεύσεων και ασφαλών συμπερασμάτων.

Μία παράμετρος που έχει ***ελάχιστα διερευνηθεί*** αφορά στα αποτελέσματα των προγραμμάτων στην κοινωνική θέση και την ***κοινωνική αλληλεπίδραση των μαθητών με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες με τους συμμαθητές τους με τυπική ανάπτυξη***. Φαίνεται, λοιπόν, ότι οι σχέσεις των συγκεκριμένων μαθητών με τους συνομηλίκους τους εξετάζεται, κυρίως με βάση τις συμπεριφορικές τους δυσκολίες ή/και την εμπλοκή τους σε περιστατικά εκφοβισμού (Δόικου, 2017).

Ερευνητικές υποθέσεις

Οι **μαθητές που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα**, σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, θα επιδείξουν:

(1) χαμηλότερα επίπεδα στα συμπτώματα **άγχους** μετά την παρέμβαση, (2) χαμηλότερα επίπεδα **θυμού** μετά την παρέμβαση, (3) υψηλότερη **αυτοεκτίμηση** μετά την παρέμβαση, (4) υψηλότερα επίπεδα **αυτό-αποτελεσματικότητας** μετά την παρέμβαση, (5) υψηλότερα επίπεδα **ενσυναίσθησης** μετά την παρέμβαση, (6) υψηλότερα επίπεδα **ψυχικής ανθεκτικότητας** μετά την παρέμβαση, (7) υψηλότερα επίπεδα **στη διαχείριση προβλημάτων** μετά την παρέμβαση,

(8) Η διαφοροποίηση των σκορ ύστερα από το Πρόγραμμα Παρέμβασης **στην ομάδα παρέμβασης σε σχέση με την ομάδα ελέγχου θα είναι στατιστικά σημαντική**, (9) ...και για τα δύο γκρουπ μαθητών (μαθητές τυπικής ανάπτυξης και μαθητές με ε.ε.α.).

(10) Αναμένεται πως η **αντίληψη των υποκειμένων της έρευνας για τη σχέση τους με τη συντονίστρια του προγράμματος** θα συσχετίζεται με τα αποτελέσματα της παρέμβασης.

(11) Αναμένεται θετική επίδραση της **θεραπευτικής συμμαχίας** στην έκβαση της ομάδας, καθώς προχωρούν χρονικά οι συναντήσεις της ομάδας.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Η μέθοδος της έρευνας

- Το δείγμα της έρευνας

Πραγματοποιήθηκε έρευνα σε αστική και ημιαστική περιοχή της χώρας, σε ένα αναπτυξιακό στάδιο και σε δύο χρόνους.

Ο πρώτος χρόνος αφορά στην **κυρίως έρευνα** που αποτελείται από δύο φάσεις, μία για μαθητές τυπικής ανάπτυξης και μία για μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή/και αναπηρία.

Σε δεύτερο χρόνο έγιναν **επαναληπτικές μετρήσεις** και των δύο μερών, ώστε να ελεγχθεί η αποτελεσματικότητα του Προγράμματος μετά από διάστημα 4 και 10 μηνών. Οι ηλικίες των παιδιών αφορούν τις τρεις τελευταίες τάξεις του δημοτικού σχολείου, δηλαδή από 9-12 ετών, ενώ είναι κατανεμημένα στην ομάδα της σχολικής παρέμβασης και στην ομάδα ελέγχου (σύγκρισης).

Οι συμμετέχοντες ήταν συνολικά **εκατόν τριάντα οκτώ (σύνολο $N=138$) παιδιά ηλικίας εννέα (9) έως δώδεκα (12) ετών** ($M.O.=10.79$, $T.A.=0.99$). Από αυτά, τα εβδομήντα ($n=70$) συγκρότησαν την **ομάδα παρέμβασης** ($M.O. 10.37$, $T.A.=0.96$) και τα εξήντα οκτώ ($n=68$) την **ομάδα ελέγχου** ($M.O.=10.71$, $T.A.=1.00$).

Όλοι οι συμμετέχοντες προέρχονταν από την ευρύτερη περιοχή της Αχαΐας και συμμετείχαν σε εθελοντική βάση στο πρόγραμμα. Η κατάταξη των παιδιών σε κάθε ομάδα ήταν **τυχαία**, ανάλογα με τον χώρο υλοποίησης της έρευνας (κατά συστάδες). Συνολικά σχηματίστηκαν **έξι (6) πειραματικές ομάδες**, με αντιστοιχία 4:2 ανά κατηγορία μελέτης (**4 ομάδες μαθητών με ε.ε.α/α - εφεξής ε.ε.α./α. και 2 ομάδες τυπικών μαθητών – εφεξής τ.μ.**), όπου εφαρμόστηκαν ακριβώς οι ίδιες διαδικασίες στο πλαίσιο της παρέμβασης και **επτά (7) ομάδες ελέγχου** (2 τ.μ. και 5 ε.ε.α./α.).

1. Κλίμακα Άγχους STAIC

Κλίμακα Άγχους ως Κατάστασης και ως Ιδιοσυγκρασιακού Άγχους για Παιδιά (State-Trait Anxiety Inventory for Children [STAIC]) του C.D. Spielberger, προσαρμοσμένο στην Ελλάδα από τους Μ. Ψυχουντάκη κ.ά. (Σταλίκας, Α., Τριλίβα, Σ. & Ρούσση, Π., 2012, σελ. 130).

2. Κλίμακα Θυμού STAXI-CA

Κλίμακα Θυμού για Παιδιά και Εφήβους (STAXI-CA, 2004) των Barrio, Aluja & Spielberger και συγκεκριμένα οι δύο υποκλίμακές της: η υποκλίμακα Anger-Trait (Part II) και η υποκλίμακα Anger Expression & Anger Control (Part III).

3. Κλίμακα Αυτοεκτίμησης (Coopersmith SEISF & Rosenberg RSES)

Ερωτηματολόγιο Αυτοεκτίμησης του Coopersmith – Συντομευμένη μορφή (The Self-Esteem Inventory – Short Form) (Coopersmith, 1967), καθώς και η Κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Rosenberg (Rosenberg Self-Esteem Scale, 1965).

4. Κλίμακα Αυτό-αποτελεσματικότητας NGSE

Ελληνική έκδοση της Νέας Κλίμακας Γενικής Αυτοαποτελεσματικότητας των Chen, Gully & Eden (2001) μεταφρασμένη και προσαρμοσμένη στα ελληνικά από τους Αλεξόπουλο και τη γράφουσα (Alexopoulos & Asimakopoulou, 2009. Ασημακοπούλου, 2005).

5. Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας RSWY

Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας των Wagnild & Young (Resilience Scale, RS, 1993).

6. Κλίμακα Ενσυναίσθησης Toronto TES

Κλίμακα Ενσυναίσθησης Toronto (The Toronto Empathy Questionnaire, TEQ, 2009) των Spreng, McKinnon, Mar, & Levine

7. Κλίμακα Διαχείρισης Προβλημάτων CSCY

Χρησιμοποιήθηκε μέρος (12 ερωτήσεις) της Κλίμακας Διαχείρισης Προβλημάτων για Παιδιά και Εφήβους (Coping Scale for Children and Youth-CSCY, 1992) των Brodzinsky, Elias, Steiger, Simon, Gill & Hitt. Χρησιμοποιήθηκαν οι δύο πρώτοι τύποι **στρατηγικών**, δηλαδή της *Αναζήτησης Βοήθειας* (4 πρώτες ερωτήσεις) και της *Γνωστικής - Συμπεριφορικής Επίλυσης Προβλημάτων* (8 επόμενες).

8. Κλίμακα μέτρησης της σχέσης των υποκειμένων με τη συντονίστρια BLRI

Κλίμακα Μέτρησης Σχέσεων Μαθητή (Barrett-Lennard Relationship Inventory - BLRI: Form OS-40: T-S, Student form, version 3, 2015) του Godfrey T. Barrett-Lennard.

9. Κλίμακα μέτρησης της επίδρασης της θεραπευτικής συμμαχίας στην έκβαση της ομάδας PGAS-c

Κλίμακα Ψυχοεκπαιδευτικής Συμμαχίας της Ομάδας για Παιδιά (The Psychoeducational Group Alliance Scale for Children, PGAS-c, 2018) των Andreas Brouzos, Stephanos P. Vassilopoulos και Vasiliki C. Baourda.

Η δομή του προγράμματος

- Το πρόγραμμα παρέμβασης διεξήχθη επί **δέκα (10) διαδοχικές εβδομάδες**, με την πραγματοποίηση μίας συνάντησης με κάθε μία από τις έξι (6) συγκροτούμενες ομάδες, χρονικής διάρκειας μίας (1) ώρας και τριάντα (30) λεπτών η καθεμιά.
- Τόπος διεξαγωγής ήταν μια ευρύχωρη αίθουσα, την οποία διέθεταν στη συντονίστρια οι προαναφερόμενοι φορείς για την πραγματοποίηση των συναντήσεων, όπου κάθε εβδομάδα λάμβανε χώρα το ίδιο «τυπικό»:

Στην αρχή γινόταν το καλωσόρισμα των παιδιών, σύντομη υπόμνηση του θέματος της προηγούμενης συνάντησης και εισαγωγή στο θέμα της νέας. Στη συνέχεια παρουσιάζονταν και εκτελούνταν οι νέες δραστηριότητες και η συνάντηση έκλεινε με ανακεφαλαίωση των βασικών σημείων της.

Συνεισφορά έρευνας: Η παρούσα διατριβή μελέτησε για **πρώτη φορά** στον ελληνικό χώρο την αποτελεσματικότητα του παρόντος Ψυχοεκπαιδευτικού

Προγράμματος πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας, καλύπτοντας το **κενό** που σχετίζεται με την έλλειψη καθολικών παρεμβατικών προγραμμάτων και συγκριτικών αποτελεσμάτων τόσο σε **μαθητές τυπικής ανάπτυξης όσο και σε μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή/και αναπηρία** σχετικά με την ενίσχυση της προσωπικότητας, των κοινωνικών δεξιοτήτων και των διαπροσωπικών σχέσεων των μαθητών, αξιολογώντας τις παραμέτρους του άγχους και του θυμού στις ομάδες παρέμβασης και των επιπέδων αυτό-αποτελεσματικότητας, αυτό-εκτίμησης, ενσυναίσθησης, διαχείρισης προβλημάτων και ψυχικής ανθεκτικότητας, ώστε να αναδειχθεί η δυνατότητα εφαρμογής του προγράμματος, αλλά και πιθανές περαιτέρω ανάγκες προσαρμογής του για τους μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

Περιορισμοί της έρευνας και προτάσεις για μελλοντική αξιοποίησή της

Παράγοντας περιορισμού μπορεί να αποτελεί ο **συντονισμός των ομάδων** της παρούσας έρευνας **από το ίδιο πρόσωπο** (συντονίστρια), πράγμα που καθιστά δύσκολη τη διαπίστωση αν οι θετικές εξελίξεις ήταν απόρροια των δράσεων της ομάδας ή των χειρισμών και διευθετήσεων της ίδιας της συντονίστριας. Προτείνεται, λοιπόν, για τον συντονισμό ομάδων αντίστοιχων παρεμβατικών προγραμμάτων **η ανταλλαγή βοήθειας και υποστήριξης μεταξύ δύο συντονιστών**. Ο ρόλος των συντονιστών οφείλει να είναι διακριτός και αλληλοϋποστηρικτικός. αφού η συνεργασία αυτής της δυάδας αποτελεί μια επωφελή και χρήσιμη τακτική, καθώς μόνο θετικά αποτελέσματα μπορεί να επιφέρει τόσο για τους ίδιους (συντονιστές), όσο και για καθένα από τα μέλη της ομάδας, συνεισφέροντας τα μέγιστα στην κάλυψη και ικανοποίηση των αναγκών τους (Βασιλόπουλος και συν., 2016. Corey et al., 2014. Μπαούρδα, 2013).

Το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Αχαΐας, Καλλίπολις, πάντα με την υποστήριξη του Τμήματος Αγωγής Υγείας Π.Ε. Αχαΐας υλοποιούσε **βιωματικά εργαστήρια εκπαίδευσης** στο συγκεκριμένο **εκπαιδευτικό υλικό**, κάτι που δε θα μπορούσε να επεκταθεί σε πληθυσμούς εκτός του νομού Αχαΐας. Πλέον η αρχική του μορφή (και όχι η διαφοροποιημένη για την παρούσα έρευνα) αποτελεί εγκεκριμένο υλικό του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α. και του Ι.Ε.Π. στα Προγράμματα των Φορέων και στη Θεματική Ενότητα των **Εργαστηρίων Δεξιοτήτων**: «Ζω καλύτερα – Ευ Ζην» του τομέα «Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία – Πρόληψη». Αυτό σημαίνει ότι είναι στη **διακριτική ευχέρεια** των εκπαιδευτικών να το επιλέξουν ανάμεσα σε πολλά άλλα προγράμματα που προτείνονται και να το εφαρμόσουν στους μαθητές τους.

Δεν μπορούμε να εγγυηθούμε με βεβαιότητα την απόδοση ενός συντονιστή μη εκπαιδευμένου στο πρόγραμμα σε σχέση με κάποιον που έχει εκπαιδευτεί, βιώνοντάς το ο ίδιος πριν το υλοποιήσει.

Επιπροσθέτως, θα μπορούσε να προστεθεί και ο **περιορισμός της γεωγραφικής θέσης του δείγματος**, αφού συμμετείχαν σε αυτό παιδιά αστικών και ημιαστικών περιοχών προερχόμενα **αποκλειστικά από την περιοχή της Αχαΐας** και συγκεκριμένα, της ευρύτερης περιοχής της Πάτρας. Μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να καταβάλουν προσπάθειες καλύτερης εκπροσώπησης του δείγματος τους.

Τέλος, είναι προφανές ότι, με τις κατάλληλες τροποποιήσεις ή/και προσθήκες και με την προϋπόθεση της προσεκτικής τήρησης των όσων αναφέρθηκαν παραπάνω, το παρόν πρόγραμμα μπορεί να εφαρμοστεί και σε άλλα πλαίσια, όπως Σχολικές Μονάδες Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης (ΣΜΕΑΕ), γεγονός που αναδεικνύει και τις δυνατότητες εξέλιξης της παρούσας έρευνας. Πάντοτε, αιώτερο σκοπό αποτελεί η καλύτερη δυνατή αξιοποίησή του σε μεγαλύτερο εύρος μαθητών.

Συμπεράσματα

- Τα πορίσματα της παρούσας έρευνας **επιβεβαιώνουν** την πλειοψηφία των ερευνητικών μας υποθέσεων που αναφέρουν ότι οι δραστηριότητες που χρησιμοποιήθηκαν κατά την υλοποίηση του προγράμματος και οι οποίες ήταν δομημένες στη βάση των μεθόδων που χρησιμοποιούνται κατά την εφαρμογή προγραμμάτων κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, λειτούργησαν ως θεραπευτικά «εργαλεία» για τη **μείωση των συμπτωμάτων άγχους και θυμού** των μαθητών και των δύο κατηγοριών των υποκειμένων της έρευνας (τυπικά αναπτυσσόμενοι μαθητές και μαθητές με ε.ε.α./α.) και **την αύξηση των επιπέδων αυτοεκτίμησης, ψυχικής ανθεκτικότητας και διαχείρισης προβλημάτων**. Στα **μη αναμενόμενα αποτελέσματα** ήταν η μη επιβεβαίωση της αύξησης των επιπέδων ενσυναίσθησης και αυτοαποτελεσματικότητας των μαθητών των δύο κατηγοριών και μείωσης των επιπέδων θυμού στην κατηγορία των μαθητών με ε.ε.α./α.
- Η **διαφοροποίηση** των σκορ των μαθητών της ομάδας παρέμβασης που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα, σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, είναι **στατιστικά σημαντική και για τις δύο κατηγορίες μαθητών** (τυπικά αναπτυσσόμενοι μαθητές και μαθητές με ε.ε.α./α.). Συγκρίνοντας τις δύο κατηγορίες μαθητών που εμπλέκονται στην παρέμβαση, παρατηρήθηκε **στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των δύο ομάδων για τις τρεις φάσεις της παρέμβασης**.

- Όσον αφορά στον παράγοντα ηλικία, τα ευρήματα της έρευνας καταδεικνύουν ότι η ηλικιακή ωριμότητα των μαθητών επηρεάζει την απόδοσή τους σε εσωτερικευμένα (άγχος) και εξωτερικευμένα προβλήματα συμπεριφοράς (θυμός), καθώς και στη διατήρηση των υψηλών επιπέδων της αυτοεκτίμησης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης προβλημάτων μετά από 6 μήνες.
- Το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα παρέμβασης, όσον αφορά στην αυτοεκτίμηση και στη διαχείριση προβλημάτων, έχει θετικότερα αποτελέσματα σε μαθητές με ε.ε.α./α. μικρότερης ηλικιακής ομάδας, ενώ όσον αφορά στην ψυχική ανθεκτικότητα έχει θετικότερα αποτελέσματα σε μαθητές με ε.ε.α./α. μεγαλύτερης ηλικιακής ομάδας.

- Όσον αφορά στον παράγοντα **φύλο**, η επίδραση της παρέμβασης διαφέρει στους **τυπικά αναπτυσσόμενους μαθητές** ανάλογα με το φύλο τους, με τις διαφορές στα δύο φύλα να είναι **στατιστικά σημαντικές** για την ομάδα παρέμβασης σε όλες τις κλίμακες εκτός από την κλίμακα ενσυναίσθησης, άγχους προδιάθεσης και αντίδρασης του θυμού και για την ομάδα ελέγχου σε όλες τις κλίμακες εκτός από την κλίμακα άγχους κατάστασης.
- Σχετικά με τον συσχετισμό μεταξύ της αντίληψης των μελών για τη σχέση τους με τη συντονίστρια του προγράμματος και των αποτελεσμάτων της έρευνας για τις δύο κατηγορίες μαθητών, **τα ευρήματα ειδικά για τα κορίτσια και για τους μαθητές μικρότερης ηλικίας**, υποδεικνύουν πως τα παιδιά θεωρούν ότι η **συντονίστρια** διαθέτει έναν μεγάλο βαθμό θεραπευτικών μεταβλητών που μετρώνται από το συγκεκριμένο εργαλείο (Arachtingi & Lichtenberg, 1998), κάτι που επηρεάζει την αποτελεσματικότητα της έρευνας.
- Το γεγονός αυτό αυξάνει τη **σπουδαιότητα** της παρέμβασης, καθώς η **όποια μεταβολή ή ειδικότερα -εν προκειμένω- η βελτίωση στην κοινωνικοσυναισθηματική κατάσταση των συμμετεχόντων φαίνεται πως επηρεάζεται και από τη στάση της συντονίστριας κατά την εφαρμογή του προγράμματος.**

Συμπερασματικά, προέκυψε ότι στην ομάδα παρέμβασης **οι τυπικά αναπτυσσόμενοι μαθητές ανταποκρίθηκαν θετικότερα στην παρέμβαση**, καθώς επέδειξαν τα αναμενόμενα αποτελέσματα σε περισσότερους τομείς της κοινωνικο-συναισθηματικής τους ανάπτυξης.

Αντίθετα, στην ομάδα ελέγχου, **οι μαθητές με ε.ε.α./α. ανταποκρίθηκαν θετικότερα στις αξιολογούμενες κλίμακες**, καθώς επέδειξαν τα αναμενόμενα αποτελέσματα σε περισσότερους τομείς της κοινωνικο-συναισθηματικής τους ανάπτυξης.

Η διαφοροποίηση αυτή ανταποκρίνεται στη διαφορετική διδακτική προσέγγιση και υποστήριξη που δέχονται οι μαθητές με ε.ε.α. ή/και αναπηρία από το Τμήμα Ένταξης.

- Τέλος, η υπόθεση της έρευνάς μας αναφορικά με τη μέτρηση της επίδρασης της θεραπευτικής συμμαχίας στην έκβαση της ομάδας **επιβεβαιώνεται** και για τις δύο κατηγορίες μαθητών. Παρατηρήθηκε *στατιστικά σημαντική αύξηση* των σκορ στην κλίμακα όσο προχωρούσαν οι συναντήσεις των ομάδων, με υψηλότερο σκορ στην τελική συνάντηση και για τις δύο κατηγορίες μαθητών. **Επιβεβαιώνεται με εντυπωσιακό τρόπο η αντίληψη ότι κατά τη διάρκεια των ομαδικών παρεμβάσεων σε παιδιά η θεραπευτική συμμαχία μεταβάλλεται με την πάροδο του χρόνου και το μοντέλο μεταβολής της συνδέεται με τα θεραπευτικά αποτελέσματα της παρέμβασης.**

ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

1^η ΕΝΟΤΗΤΑ

Δραστηριότητα **ΓΝΩΡΙΖΟΜΑΣΤΕ-ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΑΣΤΕ**

- ΔΥΑΔΕΣ «Μοιραστείτε μια καλή στιγμή από την πορεία σας έως τώρα στο Πανεπιστήμιο»
- ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ (4ΔΕΣ) «Τι χρειάζομαι για να νιώσω καλά σε μια συνεργασία?»

ΔΙΝΩ ΟΝΟΜΑ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΜΟΥ

ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΩ ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ ΠΩΣ ΘΑ ΣΥΜΒΟΛΙΖΑ ΜΙΑ ΚΑΛΗ
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

5^η ΕΝΟΤΗΤΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ ΚΑΙ ΕΚΦΡΑΖΩ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ

Πώς θα αισθανόσουν αν....

- Διαπίστωνες ότι η φοιτητική ζωή δεν είναι ακριβώς αυτό που ονειρευόσουν?
- Αν αποτύγχανες σε ένα σημαντικό μάθημα της εξεταστικής περιόδου?
- Αν πιεζόσουν υπερβολικά στην καθημερινότητα και στις υποχρεώσεις της φοιτητικής σου πορείας?
- Αν γνώριζες αξιόλογα άτομα?
- Αν διαπίστωνες σημαντικές ακαδημαϊκές διεξόδους στην πορεία?

Θα ήταν ευχής έργον η πραγματοποίηση της παρούσας έρευνας να λειτουργήσει ως εφελτήριο για την επέκταση υλοποίησης αντίστοιχων αποτελεσματικών προγραμμάτων κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης σε μεγαλύτερο πληθυσμό μαθητών και σε διαφορετικά πλαίσια (γενικής και ειδικής αγωγής), με απώτερο σκοπό την επίτευξη υψηλών επιπέδων ψυχικής υγείας των μαθητών μας.



Σας ευχαριστώ πολύ!