

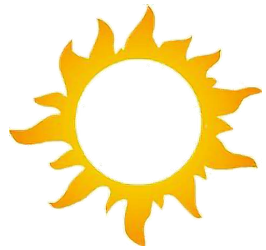
Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας
Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Δ' Αθήνας

Ιωάννα Μενδρινού

“Ειρήνη ξανά!”

Μικρές Ηλιαχτίδες
ενδυνάμωσης και φροντίδας
από τον ...πόλεμο

Μάρτιος 2022



Ιωάννα Μενδρινού

«"Ειρήνη ξανά!". Μικρές Ηλιαχτίδες ενδυνάμωσης και φροντίδας από τον ... πόλεμο».

Εκπαιδευτικό υλικό-δράση/Διαχείριση κρίσεων για μαθητές Α/θμιας εκπαίδευσης

Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Δ/νσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Δ' Αθήνας

© 2022 Μενδρινού Ιωάννα



This work is licensed under the Creative Commons **Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση-Όχι Παράγωγα Έργα** 4.0 Διεθνές License. To view a copy of this license, visit

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.



Υπεύθυνες/ος Αγωγής Υγείας
Διευθύνσεις Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Δ' Αθήνας, Α' Αθήνας, Γ' Αθήνας, Πειραιά & Δυτικής Αττικής

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ
για τον ΠΟΛΕΜΟ στην Ουκρανία:

Ψυχική Ενδυνάμωση & Ευαισθητοποίηση
της εκπαιδευτικής κοινότητας


“Ειρήνη ξανά!”
Μικρές Ηλιαχτίδες
ενδυνάμωσης και φροντίδας
από τον ...πόλεμ 

Συγγραφέας του υλικού: **Ιωάννα Μενδρινού**

15 Μαρτίου – 15 Απριλίου 2022

ΔΗΛΩΣΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ εδώ:
<https://forms.gle/DJWetzko3cLbHJiu6>

Περιεχόμενα το Υλικό: η Ιστορία & η Δράση

ΕΙΣΑΓΩΓΗ:

Μια δράση για τη διαχείριση των επιπτώσεων κρίσης από πόλεμο

Ερωτήματα προς προβληματισμό & διερεύνηση

Τι σημαίνει όμως κρίση;

Η ΙΣΤΟΡΙΑ:

Ο Ήλιος ξύπνησε μέσα στη νύχτα

Η Μικρή Ηλιαχτίδα

Η ΔΡΑΣΗ:

Κάνε τη “διαδρομή” ... Συνδέσου κι εσύ

Ζωγράφισε

Πες

Γράψε

Παίξε

Άλλες προτάσεις

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:

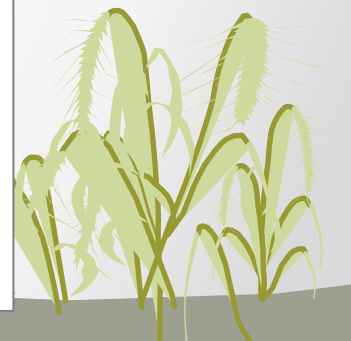
Διεθνής Σύμβαση για τα Δικαιώματα του παιδιού: σχετικά Άρθρα

Επεκτάσεις: Ποίηση, Θέατρο για την ειρήνη – Αναζήτησε άλλα κείμενα

Ανθρωπιστική Βοήθεια για την Ουκρανία

Ενδεικτική βιβλιογραφία

Πηγές/ Ιστότοποι



Εισαγωγή:

Μια δράση για τη διαχείριση των επιπτώσεων κρίσης από πόλεμο

Το παρόν εγχειρίδιο δημιουργήθηκε στην εκπνοή του χειμώνα του 2022, υπό την εξ' αίφνης πίεση και ανάγκη διαχείρισης των νέων δεδομένων τα οποία δημιούργησε η κρίση λόγω του πολέμου στην Ουκρανία.

Στην κατεύθυνση αυτή, αναδείχθηκε άμεσα η ανάγκη προσέγγισης, ενημέρωσης και υποστήριξης των παιδιών τα οποία κατακλύζονται τις τελευταίες ημέρες από πληροφορίες και εικόνες που έρχονται, ενίοτε αφιλτράριστες, τόσο από το μέτωπο της πολεμικής σύρραξης όσο και από το «δρόμο της προσφυγιάς» χιλιάδων εκτοπισμένων συνανθρώπων μας, μεταξύ των οποίων και πλήθους μικρών παιδιών.

Πρόκειται για μία δράση Αγωγής Υγείας η οποία απευθύνεται σε μαθητές Νηπιαγωγείου και Δημοτικού Σχολείου και μπορεί να υλοποιηθεί προαιρετικά και ελεύθερα από τους/τις εκπαιδευτικούς στην τάξη σε επίπεδο πρόληψης αλλά και διαχείρισης αρνητικών συναισθημάτων από τον πόλεμο.

Συγχρόνως, προσεγγίζει με παιδαγωγική ευαισθησία το ζήτημα της ανθρωπιστικής κρίσης η οποία μέρα με τη μέρα επεκτείνεται, ευαισθητοποιώντας τη σχολική κοινότητα και θέτοντας τις βάσεις καλλιέργειας κουλτούρας αλληλοβοήθειας κι αλληλεγγύης, και κυρίως, καθολικών και πανανθρώπινων αξιών που μας συνδέουν όπως και στο παρελθόν, σε κάθε εμπόλεμη και προσφυγική κρίση.

Στην κατεύθυνση αυτή η «φωνή» των παιδιών δεν μπορεί ούτε να αγνοηθεί ούτε να παραβλεφθεί. Σύμφωνα με τη Διεθνή Σύμβαση για τα Δικαιώματα του παιδιού (βλ. *Παράρτημα*) και συγκεκριμένα το δικαίωμά τους στην ενημέρωση και την προστασία, αλλά κυρίως με ενδιαφέρον και σεβασμό στον ψυχισμό και τις αναπτυξιακές ιδιαιτερότητες κάθε ηλικίας, προτείνεται η δημιουργία ενός *τόπου* ιαματικής έκφρασης και αλληλεπίδρασης, ενδυνάμωσης και φροντίδας, στον οποίο κάθε μαθητής που κατακλύζεται από πρωτόγνωρες εικόνες εμπόλεμης βίας, μπορεί να συμμετάσχει από όπου κι αν βρίσκεται (*αξιοποίηση της εφαρμογής PADLET*) με τη βοήθεια τους/τις εκπαιδευτικού της τάξης.

Στόχοι:

- ✓ Η συζήτηση, αναγνώριση και έκφραση σκέψεων, συναισθημάτων και ιδεών αναφορικά με έννοιες όπως *πόλεμος* και *ειρήνη*, *δικαιώματα*, *αλληλεγγύη*, *προσφορά*.
- ✓ Η διαχείριση (ή και αποδοχή) αρνητικών συναισθημάτων όπως φόβος, άγχος, σύγχυση, αγωνία, λύπη, απώλεια.
- ✓ Η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών, ώστε να αναγνωρίζουν και διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να εκφράζονται ανοικτά, να φροντίζουν για την ασφάλειά τους, να μεριμνούν για την υγεία τους, να σκέφτονται θετικά και αισιόδοξα, να νοιάζονται για τους άλλους.
- ✓ Η καλλιέργεια δεξιοτήτων κριτικής και παραγωγικής σκέψης, ενσυναίσθησης και πολιτειότητας ώστε να μπορούν να προσφέρουν στους συνανθρώπους τους που έχουν ανάγκη (εν προκειμένω στο πλαίσιο μίας ανθρωπιστικής κρίσης) συμμετέχοντας ενεργά και εμπράκτως στη δημόσια σφαίρα.

Λαμβάνοντας υπόψη τον ευαίσθητο ψυχισμό των μικρών παιδιών, το προτεινόμενο υλικό της εκπαιδευτικής δράσης, προσεγγίζει με ασφαλή, αποστασιοποιητικό τρόπο το φαινόμενο του πολέμου, επιλέγοντας τη μυθοπλαστική, παραμυθιακή αφήγηση. Λειτουργεί κατ' αυτό τον τρόπο ανιχνευτικά και φροντιστικά, ευαισθητοποιώντας και ενεργοποιώντας κριτικοστοχαστικά, και κινητοποιώντας εν τέλει, ανθρωπιστικά.

Οι ΟΔΗΓΙΕΣ απλές: Διαβάστε. Συζητείστε. Παίξτε. Ερμηνεύστε. Κατανοείστε.

Και στη συνέχεια, εκφραστείτε: με εικόνες, προφορικά ή γραπτά, μέσα από τις δικές σας δημιουργίες ή βιωματικά ομαδικά παιχνίδια.

Ανεβάστε και μοιραστείτε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ιδέες σας με άλλα παιδιά.

Αφήστε το δικό σας "αποτύπωμα" συνεισφέροντας μέσα από τις δυνάμεις και το αποθεματικό σας, τη δική σας «φωνή».

Μια φωτεινή ακτινοκορδέλα, κουράγιου, ανθεκτικότητας, παρηγοριάς, δοτικότητας, αλλά και ελπίδας και αισιοδοξίας για το μέλλον, ας μας συνδέσει ευεργετικά, κρατώντας άσβηστη την επιθυμία για ΕΙΡΗΝΗ ΞΑΝΑ!

Η μικρή ηλιαχτίδα

Αντ' αυτής,

Ιωάννα Μενδρινού

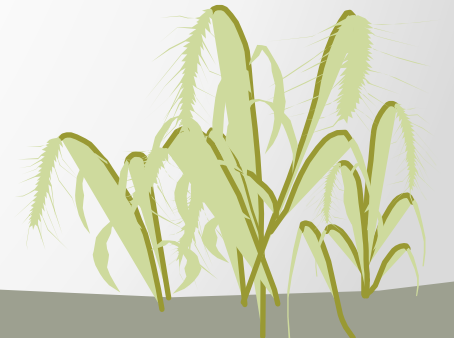
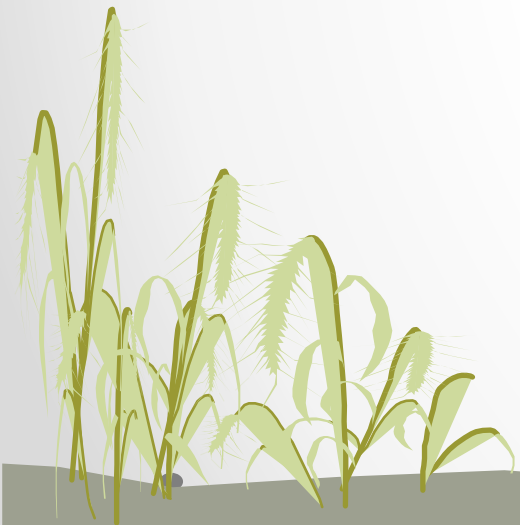
Δρ., Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας
Διεύθυνση Π.Ε. Δ' Αθήνας

Τρίτη, 2 Μαρτίου 2022

Μπορείτε να βρείτε και να διαβάσετε εδώ το προτεινόμενο υλικό και το Δελτίο Τύπου του ΥΠΑΙΘ, εδώ:

<https://blogs.sch.gr/imendrinou/2022/03/03/eirini-xana-mikres-iliachtides-endynamosis-kai-frontidas-apo-ton-polemo-ekpaideytiki-drasi-agogis-ygeias/>

Στη συνέχεια, παρουσιάζεται το υλικό εμπλουτισμένο με νέες προτάσεις για εκπαιδευτική προσέγγιση του θέματος.



Ερωτήματα

προς προβληματισμό & διερεύνηση ...

- ✓ Τι είναι κρίση;
- ✓ Τι είναι ανθρωπιστική κρίση;
- ✓ Τι είναι πόλεμος και τι ειρήνη;
- ✓ Πώς μπορεί να διαχειριστούμε το φόβο και άλλα αρνητικά συναισθήματα που προκαλούν ξαφνικές κρίσεις;
- ✓ Πώς μπορεί να διαχειριστεί κάποιος/α την απώλεια/πένθος; Και πώς ορίζεται η απώλεια;
- ✓ Τι είναι ενσυναίσθηση και τι σημαίνει αλληλεγγύη; Πώς μπορώ να είμαι ενεργός/ή και χρήσιμος/η; (ανθρωπιστική βοήθεια, εθελοντισμός/ενεργός πολιτειότητα)

Διερευνήστε πρώτα οι εκπαιδευτικοί τις έννοιες.
Αναζητείστε πληροφορίες στο διαδίκτυο.
(Δείτε στις ΠΗΓΕΣ στο Παράρτημα)

Τι σημαίνει «κρίση»;

- Σύμφωνα με το ερμηνευτικό λεξικό, ως κρίση ορίζεται η «περίοδος ανωμαλίας με δυσχέρειες και κινδύνους» (Τεγόπουλος-Φυτράκης, 1997).
- Σύμφωνα με τη Χ. Χατζηχρήστου & συν., κρίση είναι μια προσωρινή κατάσταση, η οποία προκαλεί έντονο άγχος και αποδιοργάνωση και χαρακτηρίζεται από την αδυναμία του ατόμου να ελέγξει και να χειριστεί το συγκεκριμένο γεγονός.
- Οι περιστασιακές κρίσεις είναι απροσδόκητες, αρχίζουν ξαφνικά και μπορεί να επηρεάζουν ένα άτομο ή μια ολόκληρη κοινότητα (Χατζηχρήστου & συν., 2012)
- Σχετίζονται ειδικότερα με φυσικές καταστροφές, επιδημίες, ατυχήματα, απώλειες, διαζύγιο, σοβαρή ασθένεια, οικονομική κρίση, εμπόλεμες συρράξεις, κ.ά.)
- Τα πιο κοινά συναισθήματα που αναδύονται σε καταστάσεις κρίσεων είναι ο φόβος, το έντονο στρες και το άγχος.



«Όσο πιο γρήγορα προσαρμοζόμαστε στις αλλαγές τόσο πιο γρήγορα μπορούμε να απαλλαγούμε από τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνουμε. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με το να μάθουμε να διαχειριζόμαστε το στρες που προκύπτει από τις τρέχουσες συνθήκες, με τρόπο άμεσο και αποτελεσματικό. Η επεξεργασία, κατανόηση και συνειδητοποίηση της πραγματικότητας είναι μία διαδικασία αναγκαία. Ενδυναμώνει τα άτομα ενισχύοντας την ανθεκτικότητά τους ώστε να μπορούν να ανταπεξέρχονται σε ενδεχόμενες αντιξοότητες και προκλήσεις του μέλλοντος

Στο πλαίσιο αυτό, τόσο η προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών/τριών όσο και η ενίσχυση της παιδαγωγικής σχέσης και των επικοινωνιακών δεσμών μεταξύ των συνομηλίκων (σύνδεση ή επανασύνδεση), ανάγονται σε παιδαγωγικά ζητούμενα μέσα από τα οποία επιτυγχάνονται στόχοι που αφορούν την καλλιέργεια δεξιοτήτων ζωής και η αγωγή και προαγωγή της υγείας των εφήβων-μελλοντικών ενηλίκων».

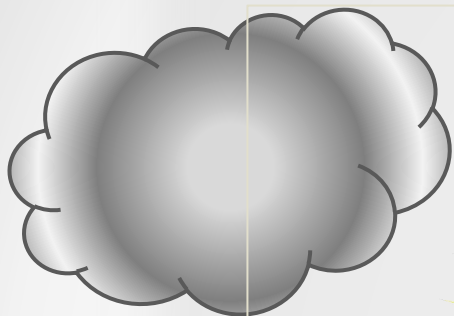
(Μενδρινού & Δρακοπούλου, 2020).

Η ιστορία

Ο Ήλιος
ξύπνησε μέσα
στη νύχτα...

Άκου την
ιστορία

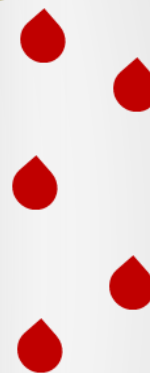


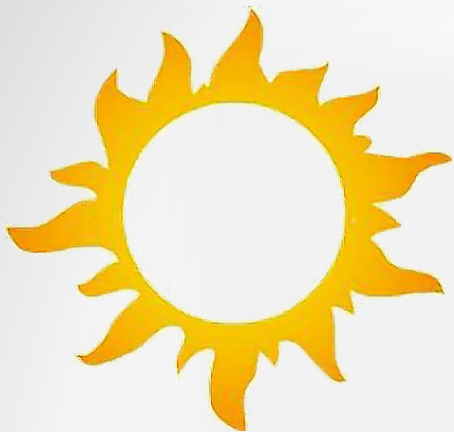


Ο Ήλιος ξύπνησε μέσα στη νύχτα.
Ένωσε ότι δεν μπορούσε να αναπνεύσει.
Σαν να είχε σταθεί πάνω από το κρεβάτι του ένα σύννεφο
μαύρου καπνού...
Ανασηκώθηκε.
Έπια λίγο νερό από το ποτήρι δίπλα στο κομοδίνο του.

Και τότε πρόσεξε τις λάμπεις που έσκιζαν εκκωφαντικά το νυχτερινό ουρανό.
Πυροτεχνήματα ήταν?
Σηκώθηκε.
Πλησίασε το μεγάλο παράθυρο με θέα όλο τον κόσμο.
Πυροτεχνήματα είναι?
Άνοιξε τα παραθυρόφυλλα.
Μυρωδιά στάχτης έτσουξε τα ρουθούνια του.
Τ' αδελφι του το φεγγάρι, θολό. Με μάτια κατακόκκινα, τον κοίταξε
παραπονεμένα.
Ένα κόκκινο δάκρυ κύλησε στα μάγουλά του.
Ο Ήλιος **κατάλαβε...**

- Τι ξύπνησε τον ήλιο;
- Τι νομίζεις ότι κατάλαβε ο ήλιος;
- Πώς το κατάλαβε;





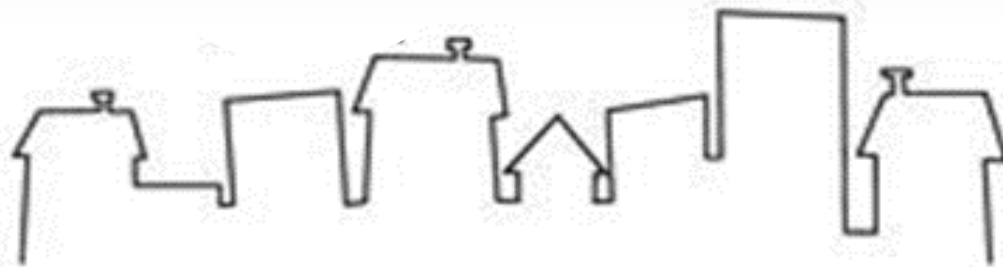
Οι ηλιαχτίδες βρήκαν τον Ήλιο το πρωί στη μεγάλη πολυθρόνα, χλωμό και αγέλαστο.

Είχε κάτσει εκεί, δίπλα στο παράθυρο, και σκεπτόταν, **σκεπτόταν**, και **θυμόταν**, και **θύμωνε**, και του ερχόταν να κλάψει...

Με τι καρδιά θα έκανε σήμερα τη βόλτα του στον ουρανό?
Πώς θ' αντίκρυζε τις καμένες πόλεις και τα χωριά?
Πώς θα φρόντιζε την πληγωμένη γη και τους φίλους του τα δέντρα?
Πού θα έβρισκε τα πουλάκια και τα ζώα που κάθε πρωί τον καλημέριζαν με χαρά;
Πώς θα παρηγορούσε τις φοβισμένες καρδιές των ανθρώπων?
Και κυρίως, πώς θα ζέσταινε το παγωμένο χαμόγελο των παιδιών?
Πώς θα στέγνωνε το δάκρυ;



Και ναι, **έκλαψε**, ξανά και ξανά, ως το πρωί...



Ο Ήλιος
“σκεπτόταν”, “θυμόταν”,
“θύμωνε”, “έκλαψε”

Γιατί;



Οι ηλιαχτίδες φώναξαν:
«Σήκω, πάμε! Δεν έχουμε καιρό».

Το ήξερε. Το θυμόταν από την προηγούμενη φορά.
Από τον προηγούμενο πόλεμο...

Τινάχτηκε πάνω. Πάτησε γερά στα πόδια του.
Πήρε μια βαθιά ανάσα και μέτρησε από μέσα του
έως το τέσσερα. Μετά, ένα δύο και εκπνοή
αργή και απαλή ... Επανέλαβε άλλες τέσσερις φορές.

Εισπνοή, κράτημα, εκπνοή αργή και απαλή ...


Τεντώθηκε. Ντύθηκε. Φόρεσε το φωτεινό του στέμμα.
Ανέβηκε στο άρμα του, λαμπερός, έτοιμος να φωτίσει
τις πολιτείες όλου του κόσμου. Έτοιμος να
αντιμετωπίσει τα σκοτάδια του πολέμου.

«Ξέρετε τι πρέπει να κάνετε...», φώναξε δυνατά στις ηλιαχτίδες του.

«Και βέβαια ξέρουμε!» τον καθησύχασαν εκείνες.

Κοίταξε τότε μπροστά. Σήκωσε αποφασιστικά το πηγούνι του
και παίρνοντας μια ακόμη βαθιά εισπνοή, ξεκίνησε το ταξίδι
του στο μονοπάτι του ουρανού.

Τι νομίζετε ότι μπορούν να κάνουν;



Δείτε βίντεο για την
εκμάθηση της
διαφραγματικής
αναπνοής στις ΠΗΓΕΣ

Ακούστε τη ΜΟΥΣΙΚΗ:
<https://video.link/w/W6Bdd>



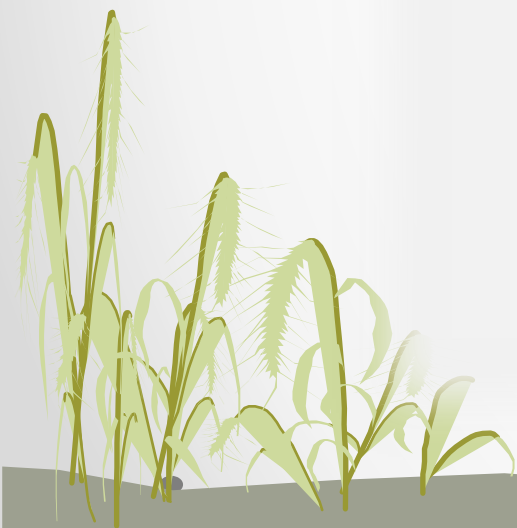
Οι ηλιαχτίδες ξεχύθηκαν ευθύς, προς όλες τις κατευθύνσεις.
Ήξεραν πως αφού πόλεμος πιάστηκε πάλι στη γη, κανείς,
που θέλει την ειρήνη,
δεν μπορεί να μείνει ακίνητος και σιωπηλός.

Ξέρουν πόσο ανάγκη έχουν όλοι από μια ζεστή και φωτεινή αγκαλιά,
μια γλυκιά κουβέντα ή ένα χάδι κι ένα χαμόγελο ότι όλα θα πάνε καλά.
Πολύ περισσότερο τα παιδιά.

Γλιστρούν έτσι μέσα από τα παράθυρα και τις πόρτες.
Φτάνουν πέρα μακριά....

Σε εκείνα τα παιδιά που βρίσκονται τώρα στους μεγάλους δρόμους.
Στα παιδιά που άφησαν τα σπίτια τους.

Τρυπώνουν μέσα από χαραμάδες σε υπόγεια καταφύγια και κρυψώνες,
εκεί που οι καρδιές χτυπούν τόσο δυνατά όσο και τα κανόνια.
Όπου υπάρχει ανάγκη!



Για να παίξουν “κρυφτό” και “γύρω γύρω όλοι” με τα παιδιά.
Για να φτιάξουν ζωγραφιές και να βάψουν με τα χρώματα της ειρήνης τα όνειρά τους.



Για να τα βοηθήσουν να *ταξιδέψουν* τις σκέψεις και τις ιδέες τους μακριά.
Να γράψουν ποιήματα και τραγούδια που θα μαλακώσουν τη σκληρή καρδιά του πολέμου.

Για να πουν σε όσους δεν το άκουσαν, το μυστικό της αγάπης.

Για να πλέξουν μια φωτεινή αχτινοκορδέλα, που θα συνδέσει τα παιδιά όλου του κόσμου. Για να προσφέρουν τη βοήθεια και την παρηγοριά τους.

Για να ονειρευτούν όλα εκείνα που χάθηκαν και θέλουν να βρουν ξανά.

Όταν στερέψουν τα δάκρυα και σβήσουν οι σειρήνες του πολέμου...

Όταν θα πουν, «**Ειρήνη ξανά παιδιά!**»



Η μικρή Ηλιαχτίδα ...

... τρύπωσε πρωί πρωί μέσα από το παράθυρο του σχολείου κι έπαιξε κρυφτό ανάμεσα στα θρανία.

Χάιδεψε τα κεφαλάκια των παιδιών στην αυλή και στις παιδικές χαρές.

Στους δρόμους και στις πλατείες. Σε πόλεις, βουνά και παραλίες.

Σε διαμερίσματα και υπόγεια σκοτεινά. Σε εκκλησίες, νοσοκομεία, σπίτια εξοχικά. Όπου υπάρχουν παιδιά ...

Ξέρει ότι βλέπουν και ακούν.

Μυρίζουν και γεύονται τις στάχτες του πολέμου όπως και οι μεγάλοι.

Έχουν συναισθήματα και γνώμη.

Νοιάζουν και συμπονοούν.

Ξέρουν να δίνουν το χέρι

θέλουν. Μπορούν να βοηθούν.

Έχουν ανάγκη να εκφράζονται.

Έχουν δικαίωμα στη ζωή. Στην ασφάλεια και στην υγεία.

** Δες στο παράρτημα
σχ. άρθρα της
Διεθνούς Σύμβασης
Δικαιωμάτων του
Παιδιού*

Здравствуйте
(Γεια!)



Κάνε τη “διαδρομή”.
Σκέψου. Ζωγράφισε. Πες. Γράψε. Παιξε
Συνδέσου κι εσύ.

Η δράση



Γεια σου
φίλε!



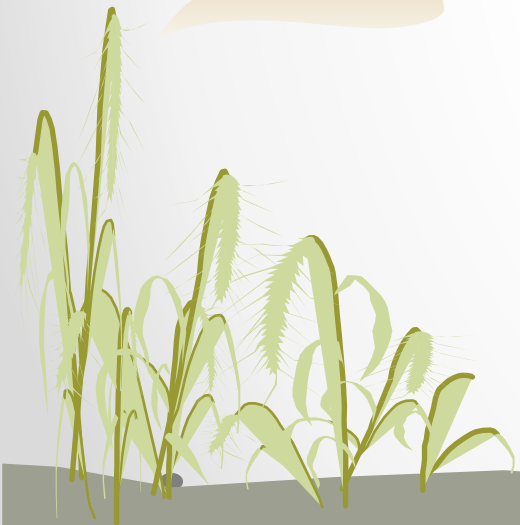
Μοιράσου σκέψεις, συναισθήματα, ιδέες ...

Ζωγράφισε, φωτογράφησε και ανέβασε ...



- Μία ζωγραφιά με ό,τι υλικά επιθυμείς
- Ένα κολλάζ
- Μία κατασκευή ή
- Μία αφίσα

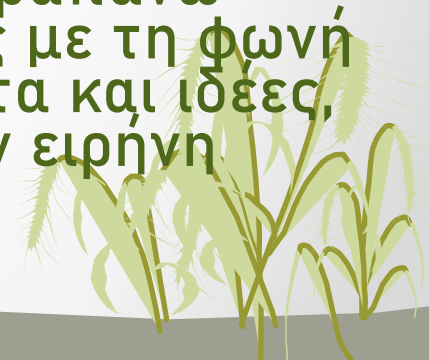
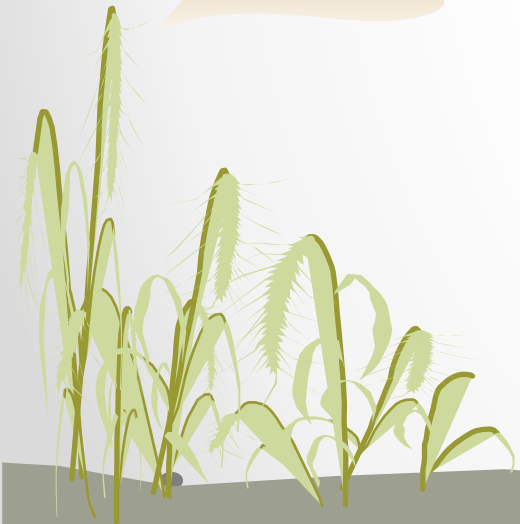
Διάλεξε έναν από τους παραπάνω τρόπους για να εκφράσεις με εικόνες, σκέψεις, συναισθήματα και ιδέες, για τον πόλεμο και (ή) την ειρήνη



Πες, ηχογράφησε και ανέβασε ...

- Σκέψεις (Τι έγινε; Γιατί;)
- Συναισθήματα (Πώς νιώθεις;)
- Ιδέες (Πώς μπορείς να βοηθήσεις όσους έχουν ανάγκη;)
- Ένα τραγούδι
- Απάγγειλε
 - ένα ποίημα ή
 - ένα απόσπασμα λογοτεχνικού ή θεατρικού κειμένου (έως 2' λεπτών)

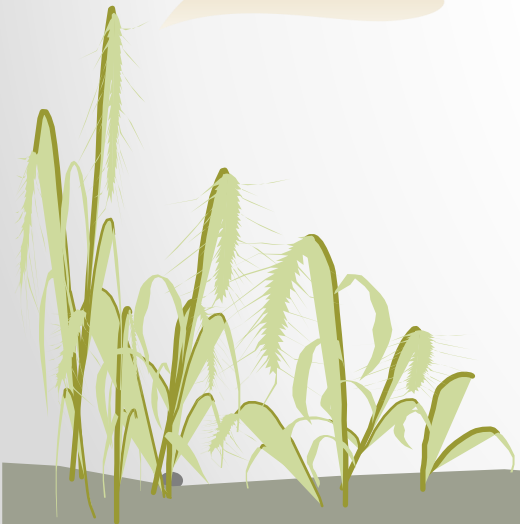
Διάλεξε έναν από τους παραπάνω τρόπους για να εκφράσεις με τη φωνή σου, σκέψεις, συναισθήματα και ιδέες, για τον πόλεμο και (ή) την ειρήνη.



Γράψε και ανέβασε ...

- Ένα ποίημα
 - με ελεύθερο ή έμμετρο στίχο
 - χαϊκού ή
 - λίμερικ
- Ένα μικρό κείμενο (π.χ. μία επιστολή, μία ιστορία, κ.τ.λ., έως 50 λέξεις)
- Ένα σύνθημα
- Μία λίστα με τις ιδέες σου (π.χ. πώς μπορείς να βοηθήσεις όσους έχουν ανάγκη,)

Διάλεξε έναν από τους παραπάνω τρόπους για να εκφράσεις γραπτώς σκέψεις, συναισθήματα και ιδέες, για τον πόλεμο και (ή) την ειρήνη.



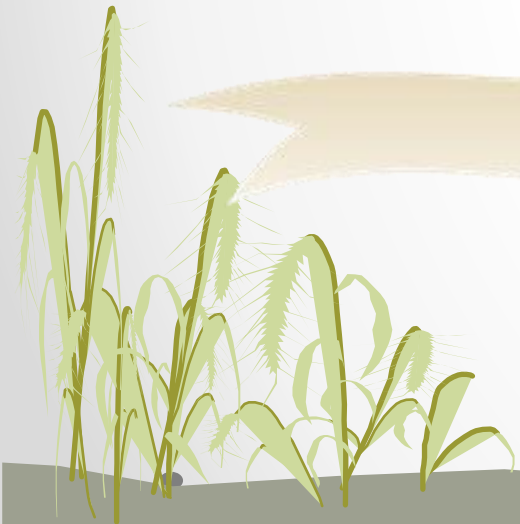
Παίξε, βιντεοσκόπησε* και ανέβασε ...

- Κουκλοθέατρο (Μενδρινού, 2020, 2021)
 - Φτιάξε μία αυτοσχέδια κούκλα
 - Μίλησε μαζί της. Άκου την ιστορία της
 - Εκφράσου μέσα από την κούκλα
- Θέατρο:
 - Υποδύσου τον/την δημοσιογράφο και πάρε συνεντεύξεις (π.χ. *Τι έχει να πει ο κόσμος για τον πόλεμο στην Ουκρανία*).

** Δεν πρέπει να φαίνεσαι.
Προστάτεψε τα προσωπικά
σου δικαιώματα*

Διάλεξε έναν από τους παραπάνω τρόπους για να εκφράσεις πολύτροπα, σκέψεις, συναισθήματα και ιδέες, για τον πόλεμο και (ή) την ειρήνη

άλλες προτάσεις



Μια αχτινοκορδέλα που μας ενώνει ...

ΠΑΙΧΝΙΔΙ (ενεργοποίηση ή αποφόρτιση)

Σε μεγάλο κύκλο με όλα τα παιδιά.

Κρατώντας σφιχτά την άκρη του νήματος πετάμε το κουβάρι κάθε φορά σε άλλο παιδί φωνάζοντας το όνομά του ώσπου όλα τα παιδιά να έχουν συνδεθεί «πιάνοντας το νήμα»

Με τον τρόπο αυτό σχηματίζεται ένα ιστός.

Ακουπάμε προσεκτικά το νήμα/ιστό στο έδαφος.

Ένα βήμα πίσω. Παίρνουμε χρόνο. Παρατηρούμε. Σκεφτόμαστε. Εκφράζουμε σκέψεις και ιδέες.

Επανερχόμαστε. Τυλίγουμε ξανά το κουβάρι ανάποδα τώρα, λέγοντας κάθε φορά μία λέξη που μας εκφράζει, ώσπου να ολοκληρωθεί η διαδικασία.



Ένα ομαδικό γλυπτό ...

ΠΑΙΧΝΙΔΙ (κατά την ολοκλήρωση, αποτίμηση της δράσης)

Τα παιδιά σχηματίζουν σταδιακά ένα *ομαδικό γλυπτό* σχετικό με το θέμα. Είναι ταυτόχρονα δημιουργοί και υλικό. Η επιτυχής ολοκλήρωση του “έργου” βασίζεται στη συγκέντρωση, την παρατήρηση και ομαδοσυνεργατική διάθεση.

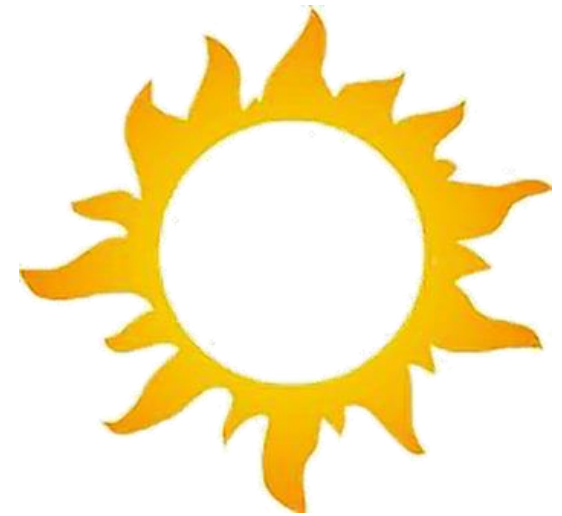
Ειδικότερα, το “ζωντανό” γλυπτό συμπληρώνεται εξελικτικά από ένα-ένα παιδί, και βασίζεται στις αυθόρμητες ιδέες τους, που λαμβάνοντας υπόψη τη θέση και στάση του προηγούμενου, συμπληρώνουν μέχρι τέλους το “έργο”.

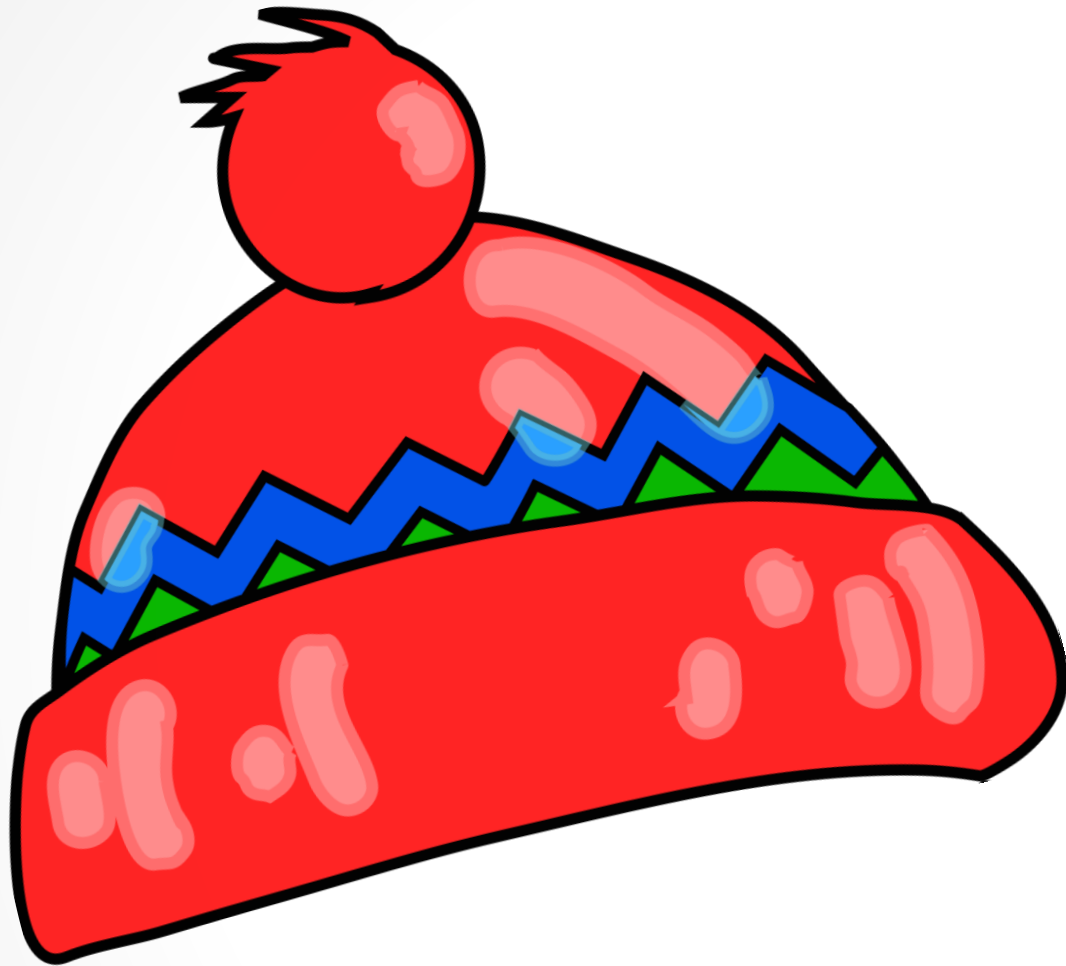
Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να φωτογραφήσει τη δημιουργία των παιδιών, ώστε να μπορούν να τη δουν και ακολούθως να συζητήσουν πώς ένιωσαν, πώς συνεργάστηκαν, πώς βλέπουν και τι σκέπτονται βλέποντας το τελικό “γλυπτό”.



- Ζωγράφισε τον δικό σου ήλιο. Πώς νιώθει;. Εσύ;

Πες, γράψε, ζωγράφισε
(ολοκλήρωσε το σχέδιο)

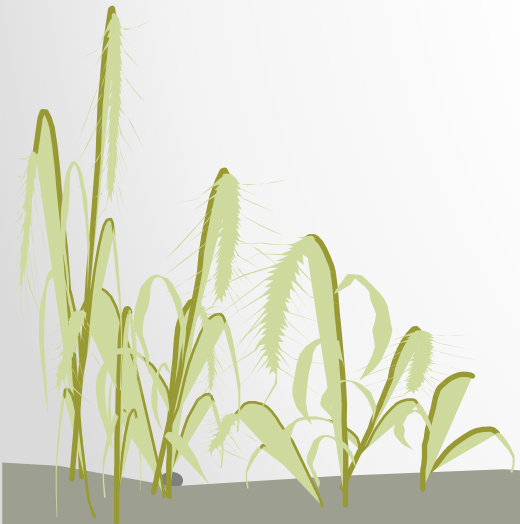




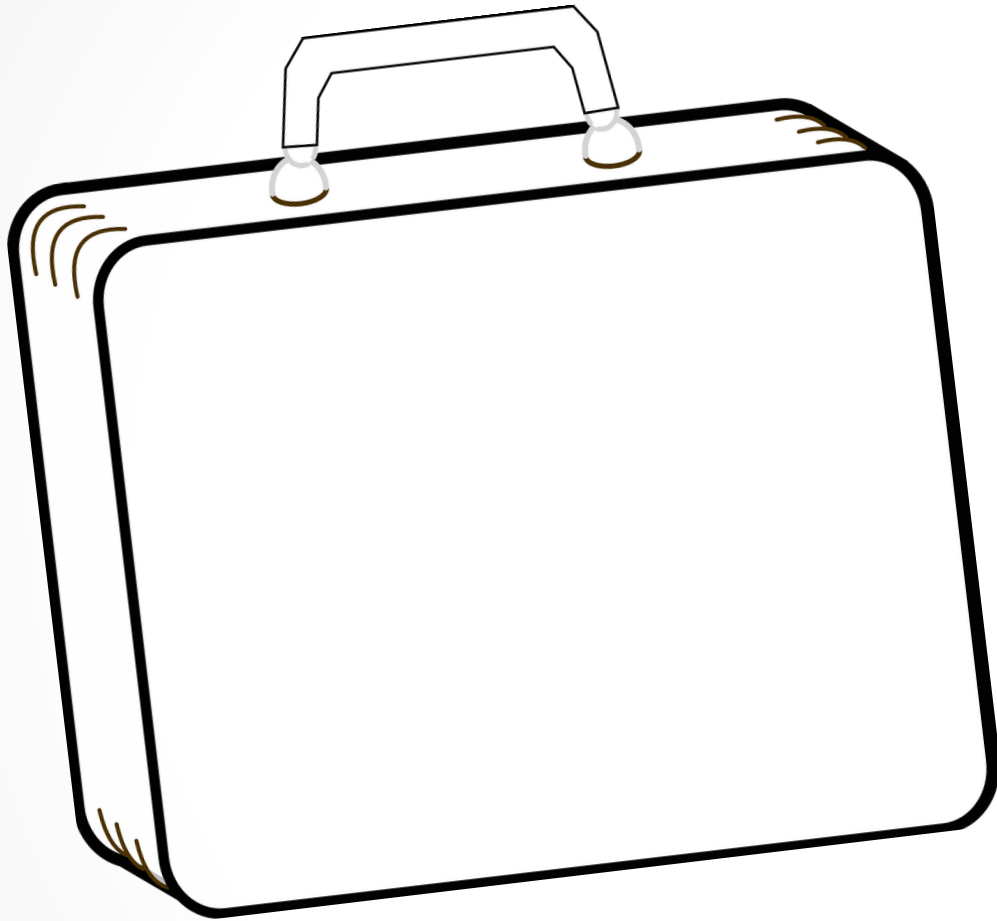
- Τι Ποιος/ Ποια/ Τι φορά το
σκουφάκι; Γιατί;
Πες, γράψε, ζωγράφισε
(ολοκλήρωσε το σχέδιο)



-Ποιος/ Ποια/ Τι φορά το
κράνος; Γιατί;
Πες, γράψε, ζωγράφισε
(ολοκλήρωσε το σχέδιο)

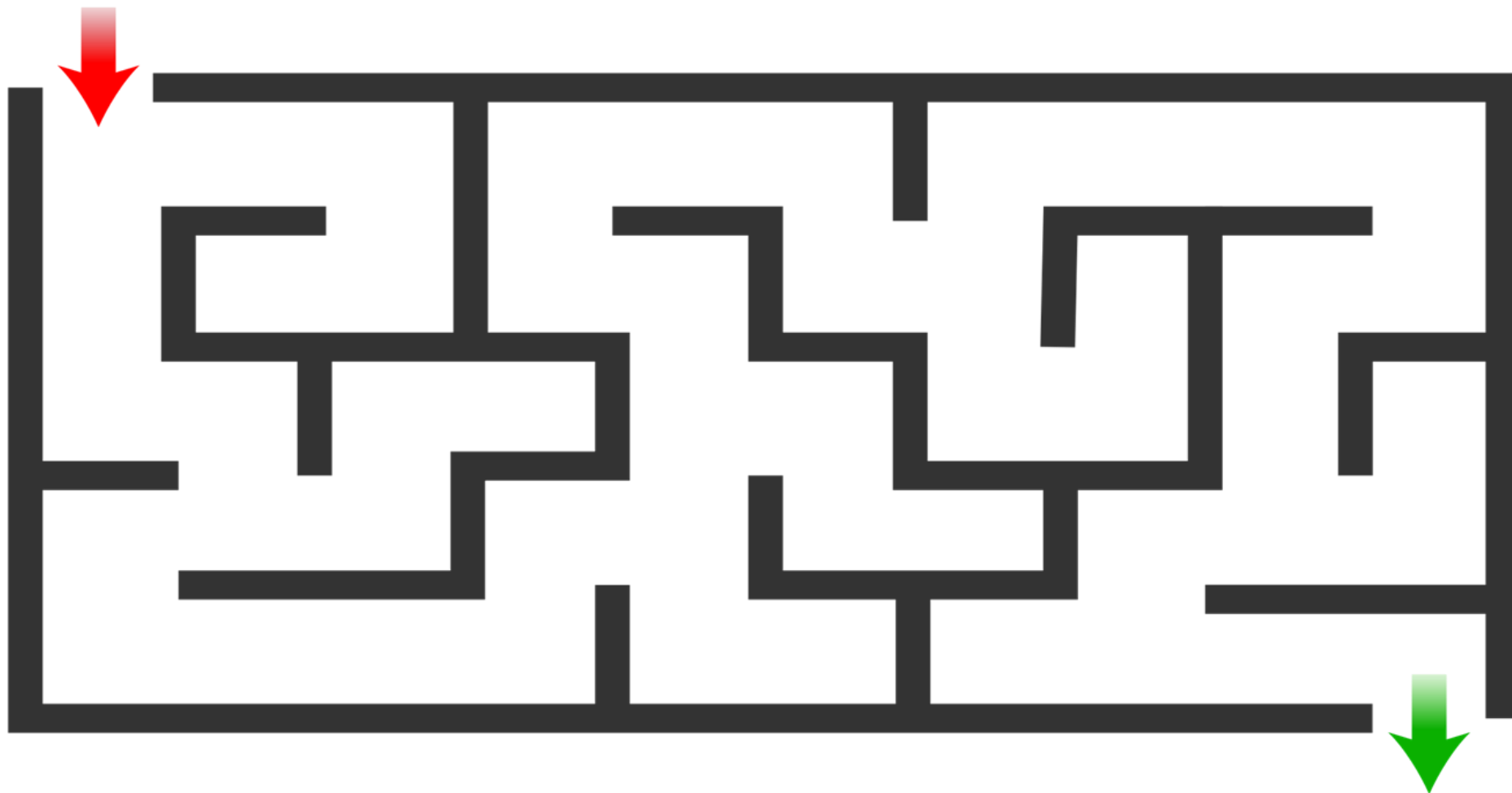


- Ποιος/ Ποια/ Τι κρατά τη
βαλίτσα; Γιατί;
Τι να έχει μέσα;
Πες, γράψε, ζωγράφισε
(ολοκλήρωσε το σχέδιο)



Συμπλήρωσε με το δικό σου χρώμα τη διαδρομή.

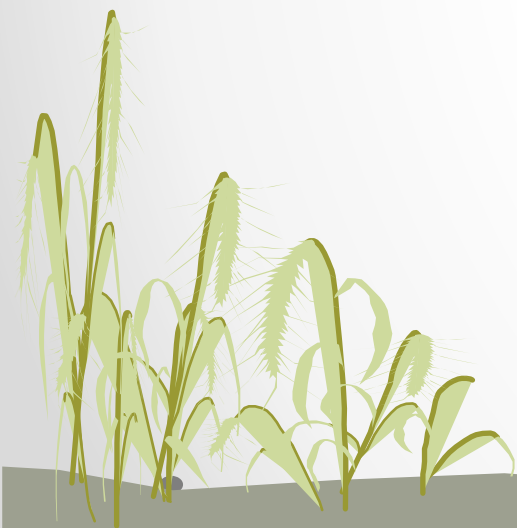
Ποιος/ποια/τι βρίσκεται στην αρχή (↓). Ποιος/ποια/τι βρίσκεται στο τέλος (↓)





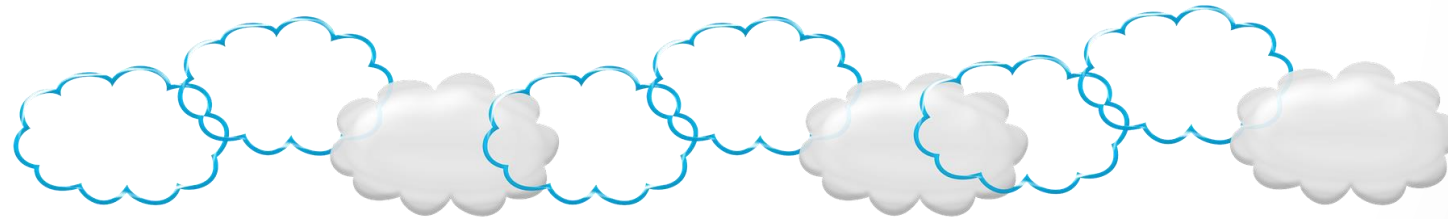
Μην ανησυχείς.
Είμαι παντού,
όπου κι αν είσαι

Η μικρή Ηλιαχτίδα



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

- Διεθνής Σύμβαση για τα Δικαιώματα του παιδιού: σχετικά Άρθρα
- Επεκτάσεις: Ποίηση, Θέατρο για την ειρήνη – Αναζήτησε άλλα κείμενα
 - Ανθρωπιστική Βοήθεια για την Ουκρανία
(ανοικτή λίστα οργανισμών και φορέων/ηλ. διευθύνσεις)



Η Διεθνής Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού

Συντάχθηκε το 1989.

Την έχουν υπογράψει 191 χώρες και είναι νόμος στην χώρα μας.

ΠΗΓΗ:

Η Διεθνής Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού με απλά λόγια. Συνήγορος του Πολίτη. Διατίθεται στο: <https://www.synigoros.gr/paidi/downloads/sp.pdf>



Προστασία & δικαίωμα στην πληροφόρηση

- 3: **το συμφέρον του παιδιού**

Όταν οι μεγάλοι παίρνουν αποφάσεις που αφορούν τα παιδιά, πρέπει να υπολογίζουν πριν από όλα το συμφέρον των παιδιών. Η Πολιτεία πρέπει να προστατεύει και να φροντίζει τα παιδιά, αν οι γονείς τους δεν μπορούν να το κάνουν.

- 17: **πληροφόρηση**

Τα παιδιά έχουν δικαίωμα να μαθαίνουν τι συμβαίνει γύρω τους από τα μέσα ενημέρωσης (εφημερίδες, ραδιόφωνο, τηλεόραση, ηλεκτρονικά μέσα). Η Πολιτεία πρέπει να ενθαρρύνει τα μέσα να διαδίδουν χρήσιμες πληροφορίες και να προστατεύουν τα παιδιά από ό,τι μπορεί να τα βλάψει.



ελευθερία γνώμης & έκφρασης

- 12: ελευθερία γνώμης

Τα παιδιά έχουν δικαίωμα να εκφράζουν ελεύθερα τις απόψεις τους. Οι μεγάλοι πρέπει να ακούν και να παίρνουν σοβαρά υπόψη τους τη γνώμη των παιδιών για θέματα που τα αφορούν, ανάλογα με την ηλικία και την ωριμότητά τους.

- 13: ελευθερία έκφρασης

Τα παιδιά έχουν δικαίωμα να αναζητούν, να μαθαίνουν και να μεταδίδουν πληροφορίες και ιδέες, και να εκφράζονται ελεύθερα, μέσα από τον γραπτό ή προφορικό λόγο, την τέχνη ή άλλους τρόπους, αρκεί να σέβονται τα δικαιώματα των άλλων



Πρόσφυγες & πόλεμος

- 22: **παιδιά πρόσφυγες**

Τα παιδιά πρόσφυγες, που έχουν φύγει μόνα ή συνοδευόμενα από τους δικούς τους από την πατρίδα τους επειδή εκεί κινδύνευαν, έχουν δικαίωμα ειδικής προστασίας και απολαμβάνουν όλα τα δικαιώματα που έχουν και τα άλλα παιδιά.

- 38: **ένοπλες συρράξεις**

Σε περίπτωση πολέμου, τα παιδιά πρέπει να προστατεύονται. Απαγορεύεται να συμμετέχουν σε εχθροπραξίες παιδιά κάτω των 15 ετών.



Αξιοπρεπής ζωή

- 27: **ανάπτυξη και επίπεδο ζωής**

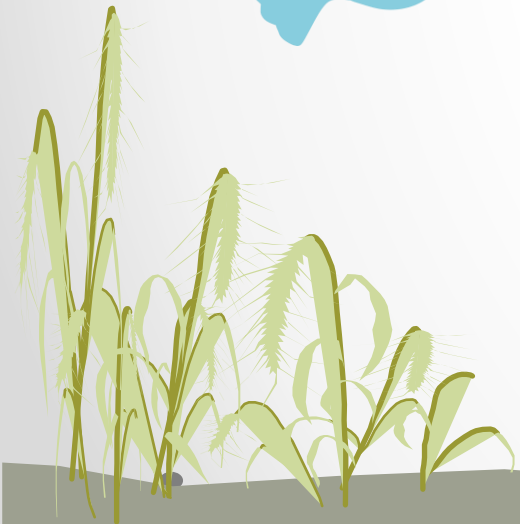
Όλα τα παιδιά έχουν δικαίωμα σε ένα αξιοπρεπές επίπεδο ζωής: να έχουν φαγητό, ρούχα και να ζουν σε ένα ασφαλές σπίτι, ώστε να έχουν ομαλή σωματική, πνευματική, ψυχική, ηθική και κοινωνική ανάπτυξη. Αν οι γονείς τους δεν μπορούν να τους τα προσφέρουν, η Πολιτεία πρέπει να τους βοηθάει.

- 42: **γνωστοποίηση**

Τα κράτη έχουν υποχρέωση να κάνουν γνωστά στους μεγάλους και στα παιδιά τις αρχές και το περιεχόμενο αυτής της Σύμβασης.



Επεκτάσεις:
Ποίηση για την Ειρήνη

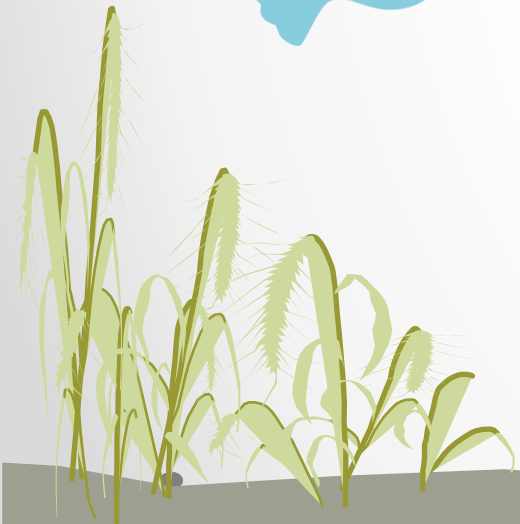


Ποίηση για την Ειρήνη



Ειρήνη-ΒΑΣΙΛΗΣ ΡΩΤΑΣ

«Έλα, Ειρήνη, χαρά των λαών, των μανάδων ελπίδα,
συ που φυτεύεις και χτίζεις και κάνεις τη γη περιβόλι,
συ που αναθρέφεις κι αντρειεύεις τα νιάτα μ' αγώνες
ωραίους,
έλα κι οι δρόμοι σου λάμπουν πλυμένοι με δάκρυα κι αίμα
τόσα κορμιά φυτεμένα στα πλάγια πετάξανε κλώνους,
έλα σαν άνοιξη κι άνοιξε πόρτες κλεισμένες και κάστρα,
έλα να βγουν τα κοπάδια στην έρημη γη να βοσκήσουν,
να βγουν ανθοί και πουλιά να λαλήσουν επάνω στους
φράχτες,
έλα σαν μάνα γλυκιά, σε καλούνε τα νιάτα του κόσμου,
να μπεις με νέο τραγούδι μπροστά στο χορό τους,
Ειρήνη.»



Ποίηση για την Ειρήνη

Ειρήνη- ΓΙΑΝΝΗΣ ΡΙΤΣΟΣ

Τ' όνειρο του παιδιού είναι ή ειρήνη

Τ' όνειρο της μάνας είναι ή ειρήνη

Τὰ λόγια τῆς ἀγάπης κάτω ἀπ' τὰ δέντρα
εἶναι ή ειρήνη.

[...]

Ειρήνη είναι ένα ποτήρι ζεστό γάλα

κι ένα βιβλίο μπροστά στο παιδί που ξυπνάει,

τότε που τὰ στάχια γέρνουν τό 'να στ' άλλο λέγοντας:

τὸ φῶς, τὸ φῶς

καὶ ξεχειλάει ή στεφάνη του ὀρίζοντα φῶς,

εἶναι ή ειρήνη.

[...]

Ἀδέρφια,

μέσ στην ειρήνη διάπλατα ἀνασαίνει ὅλος ὁ κόσμος

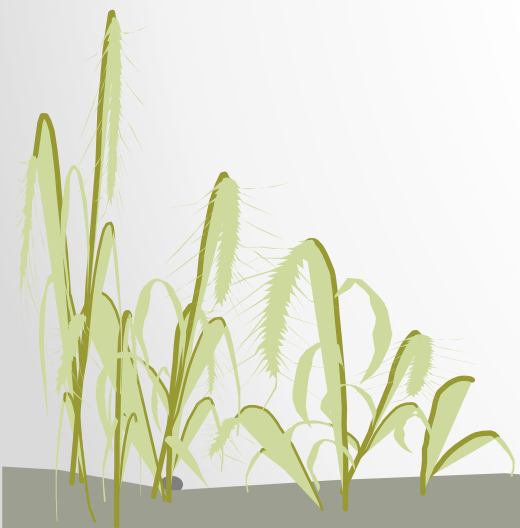
μέ ὅλα τὰ ὄνειρά μας

Δώστε τὰ χέρια ἀδέρφια μου,

αὐτό 'ναι ή ειρήνη.

Από τη συλλογή *Αγρύπνια* (1941-1953)

ΠΗΓΗ: http://photodentro.edu.gr/photodentro/ritsos9_pidx0050722/



Ποίηση για την Ειρήνη

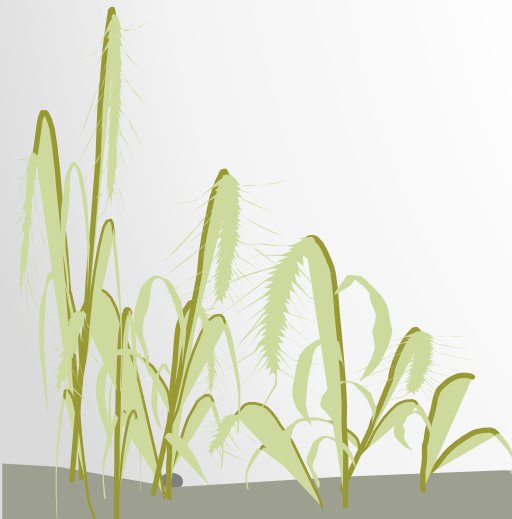


ΟΔΟΙΠΟΡΩ- ΓΙΑΝΝΗΣ ΡΙΤΣΟΣ

Δε φτάνει ν' αγαπάμε την Ειρήνη και τον Άνθρωπο.
Πρέπει ν' αγωνιζόμαστε γι' αυτόν.
Είμαι ένας από την ατέλειωτη στρατιά που ζώνει τον κόσμο.
Οδοιπορώ για να ενώσω κι εγώ τη θέλησή μου με τη θέληση
όλων για την Ειρήνη.
Και δε θα σταματήσω
πριν η Ειρήνη στεριώσει για πάντα σ' ολόκληρη τη Γη.



Από τη συλλογή *Συντροφικά τραγούδια*, Σ.Ε.
ΠΗΓΗ: <https://itzikas.wordpress.com/2017/09/>



Ποίηση για την Ειρήνη



ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΒΡΕΤΤΑΚΟΣ για την Ειρήνη...

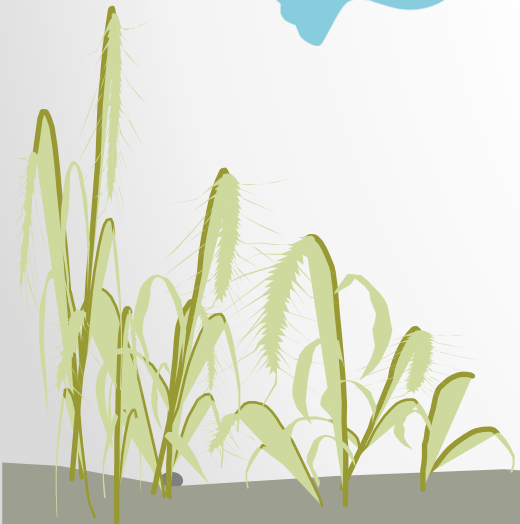


Είναι, όπως ένα κλωνάρι μυγδαλιάς σε ποτήρι
στην καρδιά μου η αγάπη. Πέφτει πάνω της ο ήλιος
και γιομίζει πουλιά.
Το καλύτερο αηδόνι λέει τ' όνομά σου.



«ΕΙΡΗΝΗ ΕΙΝΑΙ ΟΤΑΝ»

Ειρήνη είναι όταν τ' ανθρώπου η ψυχή
γίνεται έξω στο σύμπαν ήλιος, κι ο ήλιος
ψυχή μες στον άνθρωπο.»



Ποίηση για την Ειρήνη

Τι είναι τάχα η Ειρήνη; - ΝΙΚΗ ΣΚΟΥΤΕΡΗ



Τι είναι τάχα η Ειρήνη;
Δεν είναι το χαμόγελο που σαν ήλιος ζεσταίνει
αγκαλιές;
Δεν είναι ρόδι κόκκινο που με τα σπόρια του
ανασταίνει ζωές;
Δεν είναι το χάδι μάνας, πατέρα, του αδερφού
προσευχές;
Δεν είναι αγάπη , στοργή , φως και αλήθεια και
ζωή;
Δεν είναι κύκλος χαράς , του ήλιου και του
φεγγαριού ανασαιμιά;
Δεν είναι χρώματα και φως , δημιουργία και
προορισμός;
Δεν είναι εγώ, εσύ, εμείς που αγκαλιαζόμαστε στη
γη;
Δεν είναι ελπίδα , ομορφιά, λάμψη περίσσεια,
ζωγραφιά;
Ειρήνη μου ακριβή εσύ, κόρη και μάνα και αδερφή!



Στο ανθολόγιο
«Της ειρήνης το βλέμμα»,
Ειρήνης Δράκου).

ΠΗΓΗ:

<https://balonakia.blogspot.com/2022/03/blog-post.html?m=1>



Ποίηση για την Ειρήνη

ΕΙΡΗΝΗ - ΝΙΚΗ ΣΚΟΥΤΕΡΗ

Δάκρυ γεμάτο αίμα έσταξε το φεγγάρι
η γη πονεμένα το ήπια,
φασαρία και αλαλαγμοί απ' άκρη σ' άκρη
οβίδες , κανόνια να λένε φύγε.

Αγρίμια οι άνθρωποι παγιδευμένα
φυγή δεν υπάρχει σε μέρη αδικημένα.
Κατάρες , ευχές πλέκονται μαζί
μια ελπίδα προσμένουν, ειρήνη στη γη.

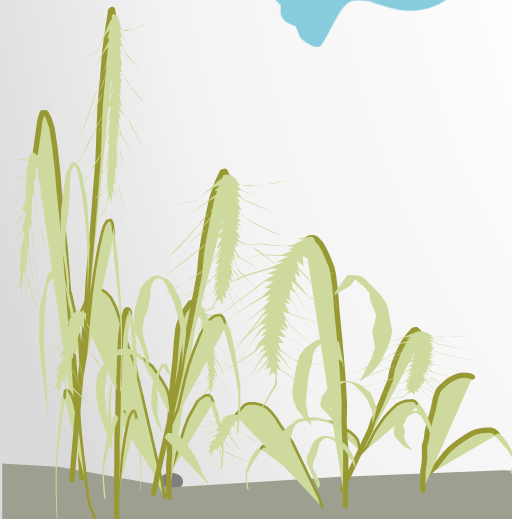
Ειρήνη φωνάζουν, παιδιά , νέοι και γέροι
ταξίδι ο ήλιος συνεχίζει στη γη.
Οι άνθρωποι προσμένουν, με σθένος παλεύουν
Ειρήνη στα κράτη , οι σύμμαχοι πολλοί;



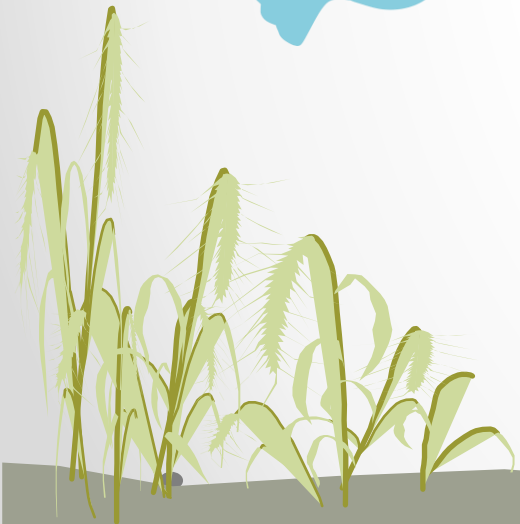
Στο ανθολόγιο
«Της ειρήνης το βλέμμα»,
Ειρήνης Δράκου).

ΠΗΓΗ:

<http://balonakia.blogspot.com/2022/02/blog-post.html?m=1>



Επεκτάσεις:
Θέατρο για την Ειρήνη



ΑΡΙΣΤΟΦΑΝΗ
Ειρήνη, 222-238

Διαβάστε χαμηλόφωνα

Διαβάστε μεγαλόφωνα και εκφραστικά -Ηχογραφήστε
Συζητήστε – Δραματοποιείστε τη σκηνή – Ζωγραφίστε ...

ΕΡΜΗΣ

Γι' αυτό δεν ξέρω αν στο εξής θα ξαναδείτε ποτέ την
Ειρήνη.

ΤΡΥΓΑΙΟΣ

Γιατί; Πού έχει πάει;

ΕΡΜΗΣ

Ο Πόλεμος την έκλεισε σε μια βαθιά σπηλιά.

ΤΡΥΓΑΙΟΣ

Σε τι σπηλιά;

ΕΡΜΗΣ

Σ' αυτή εκεί κάτω.

Βλέπεις και τι κοτρώνες και κακό έχει σωριάσει από πάνω,
για να μην την πάρετε στον αιώνα τον άπαντα.

ΤΡΥΓΑΙΟΣ

Πες μου, εμάς σαν τι ετοιμάζεται να μας κάνει;

ΕΡΜΗΣ

Δεν ξέρω παρά μονάχα ένα:
χθες βράδυ κουβάλησε ένα γουδί γιγάντιο.

ΤΡΥΓΑΙΟΣ

Να το κάνει τι τέτοιο γουδί;230

ΕΡΜΗΣ

Σχεδιάζει να κοπανάει εκεί μέσα τις πόλεις.

Ώρα όμως να του δίνω. Όπου να 'ναι, θαρρώ, βγαίνει
ακούγεται ήδη από μέσα ο πάταγος.

ΤΡΥΓΑΙΟΣ

Αλίμονό μου ο δύσμοιρος. Πού να την κοπανήσω;

Γιατί σαν ν' άκουσα κι εγώ του πολεμόγουδου το γδούπο.

ΠΟΛΕΜΟΣ

Ουαί θνητοί θνητοί θνητοί πολύπαθοι,

τώρα θα δείτε πώς θα πονέσουν τα σαγόνια σας.

ΠΗΓΗ: https://www.greek-language.gr/digitalResources/ancient_greek/anthology/literature/browse.html?text_id=202

Φρόσως Χατόγλου
Το κανόνι της Ειρήνης

Διαβάστε χαμηλόφωνα
Διαβάστε μεγαλόφωνα και εκφραστικά -Ηχογραφήστε
Συζητήστε – Δραματοποιείστε τη σκηνή – Ζωγραφίστε ...

ΠΗΓΗ:

<http://frosochatoglou.blogspot.com/2011/08/th.html>

[...]

KANONI: Είμαι ένα κανόνι!

MARGARITA: Μπαλόνι! Τέλεια, ό,τι πρέπει για πάρτι!

KANONI: Όχι μπαλόνι, κα-νό-νι!

MARGARITA: Α, όπως λέμε μπαλκόνι.

KANONI: Μα τι λες κοπέλα μου; Ποιο μπαλκόνι; Είμαι ένα κα-νό-νι. Ένα άγριο όπλο για να πετάει φωτιές και να σκοτώνει στον πόλεμο.

[...]

[...]

KANONI: *(απότομα)* Ωωω! Σταμάτα! Είπα ότι θα σε κάψω και θα σε κάψω!

MARGARITA: Δεν βαρέθηκες να τους φοβερίζεις όλους; Δεν βαρέθηκες να έχεις μόνο εχθρούς; Ε; Είχες ποτέ κανένα φίλο;

KANONI: ...Όχι

MARGARITA: Έλα λοιπόν να δοκιμάσουμε. Έλα να γίνουμε φίλοι και να δεις πόσο θα σου αρέσει. Μια ζωή μαγκούφης, φτάνει πια!

KANONI: *(με μαλακή φωνή)* Θα είσαι φίλη μου; Αλήθεια; Κι ας είμαι έτσι μουτζούρης;

MARGARITA: Τους φίλους τους αγαπάς όπως κι αν είναι! Και να σου πω κάτι; Αν πάψεις να τα φοβερίζεις, τότε και τα άλλα λουλούδια θα πάρουν το θάρρος να φυτρώσουν πάνω σου, και έτσι η μαυρίλα σου θα σκεπαστεί και θα γίνεις πολύχρωμος!

[...]

Αναζήτησε

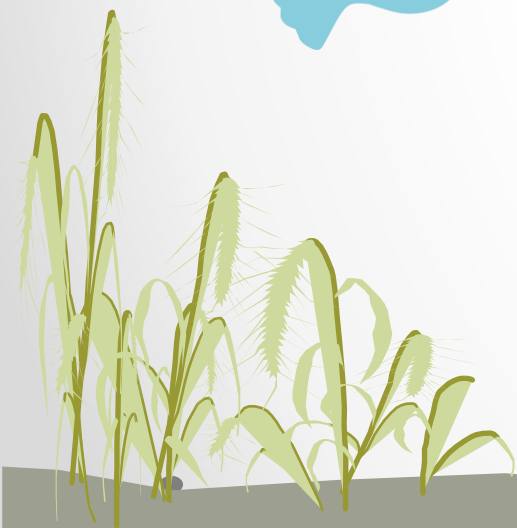


... κι εσύ ένα ποίημα, απόσπασμα λογοτεχνικού έργου, παραμυθιού, τραγουδιού ή αλλού κειμένου για την Ειρήνη.



Διάβασε εκφραστικά. Ηχογράφησε.
Μοιράσου το με τους άλλους.
Συνδέσου. Άφησε το αποτύπωμα της δικής σου «φωνής»!

Μην ξεχάσεις να σημειώσεις την Πηγή



άλλα παραμύθια για τον πόλεμο και την ειρήνη



Δες: Μπετεινάκη Ε., Παραμύθια που μιλούν για τον Πόλεμο και την Ειρήνη.... Στο: <https://www.fractalart.gr/paramythia-pou-miloun-gia-ton-polemo-kai-tin-eirini/>

ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΟΥΚΡΑΝΙΑ

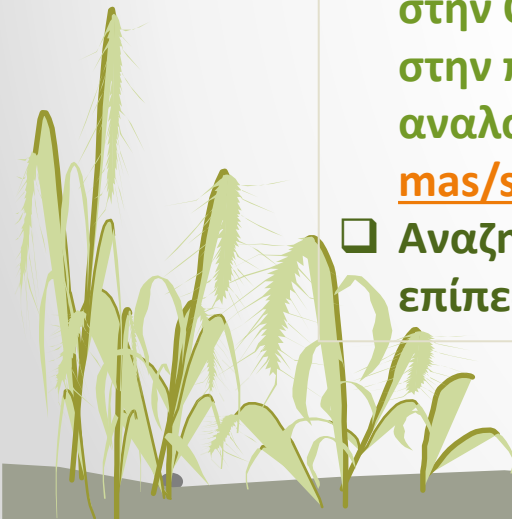
Πώς μπορείς να βοηθήσεις;

Πληροφορίες



- ❑ Ύπατη Αρμοστεία του ΟΗΕ: κινητοποίηση βοήθειας για τον βίαια εκτοπισμένο πληθυσμό στην Ουκρανία και τις γειτονικές χώρες. Στο: <https://www.unhcr.org/gr/>
- ❑ Γιατροί του κόσμου: Συγκέντρωση ανθρωπιστικής βοήθειας για την Ουκρανία (Τρόφιμα και ιατροφαρμακευτικό υλικό). Στο: <https://mdmgreece.gr/sigkentrosi-anthropistikis-voithias-gia-tin-oukrania/>
- ❑ Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός: Συγκέντρωση χρημάτων και τροφίμων. Στο : <http://www.redcross.gr/default.asp?pid=40&la=1&artId=1643>
- ❑ Action Aid Ελλάς: Στήριξη οικογενειών που αναγκάζονται να φύγουν εξαιτίας των συρράξεων στην Ουκρανία. Εστίαση στην ανακούφιση άμεσων αναγκών, στην προστασία από έμφυλη βία, στην παροχή ψυχοκοινωνικής στήριξης και στη στήριξη των γυναικών και των νέων ώστε να αναλάβουν καίριους ρόλους στη διαχείριση της κρίσης. Στο : <https://www.actionaid.gr/ta-neamas/stirizoume-oikogeneies-poy-anagkazontai-na-fygoyn-exaitias-ton-syrraxeon-stin-oukrania>
- ❑ Αναζητείστε στο διαδίκτυο άλλες δράσεις ανθρωπιστικής βοήθειας σε τοπικό και κοινοτικό επίπεδο.

Ανεβάστε πληροφορίες για δράσεις ανθρωπιστικής βοήθειας που εντοπίσατε ή συμμετείχατε στο PADLET, για να το μάθουμε όλοι/ες! Διακινείστε τη χρήσιμη πληροφορία. Ενεργοποιηθείτε κι εσείς.



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Λακιώτη, Α. (2011). Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας, Στο Α. Σταλίκας, Π. Μυτσκίδου (Επιμ.) *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος.
- Μαγκλάρα Ν., Λαζαράτου Ε. [επιμ.] (2020). Οδηγίες για Παιδιά και Οικογένειες για την Αντιμετώπιση των περιοριστικών μέτρων λόγω του Κορονοϊού (Covid- 19). Α΄ Ψυχιατρική Κλινική της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών [<https://www.moh.gov.gr/articles/health/>].
- Ματσόπουλος Α. [επιμ.] (2011). *Από την ευαλωτότητα στην ψυχική ανθεκτικότητα. Εφαρμογές στο σχολικό πλαίσιο και στην οικογένεια*. Αθήνα: Παπαζήσης.
- Μενδρινού, Ι. (2020a) «Πρόληψη και υποστήριξη μαθητών προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας σε καταστάσεις κρίσεων: Η περίπτωση του εξ αποστάσεως εκπαιδευτικού προγράμματος “Κούκλες από... σπίτι: Μικρές ηλιαχτίδες ενδυνάμωσης και φροντίδας μέσα από το παράθυρο”». Στο *Επιστημονικό Περιοδικό Σύγχρονη Κοινωνία, Εκπαίδευση & Ψυχική Υγεία (Σ.Κ.Ε.Ψ.Υ.)*. Νέα Εποχή. Τεύχος 7. Ιούλιος - Δεκέμβριος Β΄2020, σελ. 21-33 [ISSN: 1791 597X]. Διατίθεται στο: <https://psychologiagr.com/wp-content/uploads/2021/01/PER-SKEPSY-TEYXOS-7.pdf>
- Μενδρινού, Ι. (2020). *Κούκλες από... σπίτι. Μικρές ηλιαχτίδες ενδυνάμωσης και φροντίδας μέσα από το... παράθυρο. Εξ αποστάσεως Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα πρόληψης και υποστήριξης σε καταστάσεις κρίσεων* (Για Μαθητές Νηπιαγωγείου, Α΄, Β΄ και Γ΄ Δημοτικού). Διεύθυνση Π.Ε. Δ΄ Αθήνας - ΚΕ.ΠΡ.Α.Γ.Ε.Α. Κέντρο Πρόληψης Γλυφάδας - Ινστιτούτο Ρητορικών και Επικοινωνιακών Σπουδών Ελλάδας (Ι.Ρ.Ε.Σ.Ε.). Αθήνα
- Μενδρινού, Ι. & Δρακοπούλου Μ. (2020). *Μεταμφιέσεις και ... Όνειρα. Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα και Υλικό για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Για μαθητές Α/θμιας και Β/θμιας Εκπαίδευσης (9-16 ετών)*. Διευθύνσεις Π.Ε. και Δ.Ε. Δ΄ Αθήνας - ΚΕ.ΠΡ.Α.Γ.Ε.Α. Κέντρο Πρόληψης Γλυφάδας. Αθήνα
- Χατζηχρήστου Χ., Κατή Α., Γεωργουλέας Γ., Λυκιστάκου Κ., Υφαντή Θ. (2012). *Ψυχολογική στήριξη των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων*. Πρόγραμμα επιμόρφωσης εκπαιδευτικών για την ψυχολογική στήριξη των παιδιών στην περίοδο της οικονομικής κρίσης. Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας (ΚΕΕΣΧΟΨΥ). Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Εταιρεία Σχολικής και Οικογενειακής Συμβουλευτικής και Έρευνας (ΕΣΟΣΕ) [σε μορφή pdf, στο: <https://www.othisi.gr>].

ΠΗΓΕΣ / ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

American Psychological Association, Resilience in a time of war: Tips for parents and teachers of elementary school children. Στο: https://www.apa.org/topics/resilience/kids-war?fbclid=IwAR20kUIIHjQ_aBo_DoTS34zg7KUNHwXKgyjg434eaqνKNiCl0WsXvwEC7Js

Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης (Ε.Κ.Κ.Α.) – Διαχείριση κρίσεων.
Στο: <https://ekka.org.gr/index.php/el/diaxeirisi-kriseon>

Project Zero, “See, Think, Wonder”, *Project Zero's Thinking Routine Toolbox*, Harvard Graduate School of Education. Στο: http://www.pz.harvard.edu/sites/default/files/See%20Think%20Wonder_2.pdf

Περιφερειακό Κέντρο Πληροφόρησης του ΟΗΕ (UNRIC) – Ανθρωπιστικές Υποθέσεις. Στο: <https://unric.org/el/%CE%B1%CE%BD%CE%B8%CF%81%CF%89%CF%80%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CF%85%CF%80%CE%BF%CE%B8%CE%AD%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82/>

Σκαλιώνη Δάφνη, «Το τραύμα της φωτιάς και τα παιδιά – Ψυχολογική υποστήριξη». Στο: <https://www.ertnews.gr/eidiseis/ellada/kinonia/to-trayma-tis-fotias-kai-ta-paidia-psychologiki-ypostirixi/#>

Σκαλιώνη Δάφνη, «Θα έρθει κι εδώ;» Πώς να μιλήσουμε στα παιδιά μας για τον πόλεμο. Στο: <https://www.ertnews.gr/dimosio-vima/tha-erthei-ki-edo-pos-na-milisoyme-sta-paidia-mas-gia-ton-polemo/>

Υπουργείο Υγείας, «Τεχνική διαφραγματικής αναπνοής για πρόληψη και έλεγχο του στρες».
VIDEO: <https://video.link/w/3PBdd>



“Ειρήνη ξανά!”
Μικρές Ηλιαχτίδες ενδυνάμωσης
και φροντίδας
από τον ... πόλεμο

© 2.3.2022 Ιωάννα Μενδρινού
Δρ. , Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας
Διεύθυνση Π.Ε. Δ' Αθήνας
<https://blogs.sch.gr/imendrinou>

