



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ
ΚΑΙ ΠΡΩΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΧΑΝΑ



"Ο ΠΥΞΙΔΟΥΛΗΣ και η ΠΥΞΙΔΟΥΛΑ στο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ"

Πρόγραμμα πρόληψης για παιδιά προσχολικής ηλικίας



ΠΥΞΙΔΑ: Επταπυργίου 151, 566 26 Συκιές, Τηλ. & Fax: 2310 20 20 15,
2310 20 44 53, E-mail: pyxida@the.forthnet.gr





ΠΥΞΙΔΑ 2006

Συγγραφή & επιμέλεια:

Μαρία Κυριακίδου, Αναπληρώτρια Επιστημονικά Υπεύθυνη, σχολική ψυχολόγος, προσωποκεντρική σύμβουλος,

Αλεξάνδρα Πορτσέλη, ψυχολόγος, στέλεχος πρόληψης

Γαβριέλα Τερζοπούλου, κοινωνική-κλινική ψυχολόγος, στέλεχος πρόληψης

Γραφιστική επιμέλεια:

Άννα Βλάσκου, κοινωνική επιμελήτρια

Επιστημονικά Υπεύθυνη ΠΥΞΙΔΑΣ:

Μάρω Βασσάρα, κλινική ψυχολόγος, ψυχοθεραπεύτρια, σύμβουλος τοξικοεξάρτησης



Το Κέντρο Πρόληψης της εξάρτησης από ναρκωτικά και προαγωγής της υγείας «ΠΥΞΙΔΑ» λειτουργεί από το Μάιο του 1998 με πρωτοβουλία του Δήμου Συκεών και την επιστημονική υποστήριξη του Οργανισμού Κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ). Είναι αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία στην οποία συμμετέχουν φορείς της Τοπικής Αυτοδιοίκησης, η Ιερή Μητρόπολη Συκεών, Νεαπόλεως και Σταυρουπόλεως και εκπρόσωποι εργαζομένων.

Οι δράσεις της ΠΥΞΙΔΑΣ εντάσσονται στη συντονισμένη προσπάθεια, που καταβάλλεται τα τελευταία χρόνια στη χώρα μας, να περιοριστεί η διάδοση της χρήσης ναρκωτικών (νόμιμων και παράνομων ψυχοδραστικών ουσιών) και παράλληλα να καθιερωθεί η προαγωγή της υγείας ως γενικότερη στάση ζωής.

Στο διάστημα λειτουργίας του Κέντρου έχουν αναπτυχθεί πολλά προγράμματα πρόληψης, τα οποία απευθύνονται σε νέους και νέες, μαθητές / τριες, εκπαιδευτικούς, γονείς, στελέχη του στρατού και της αστυνομίας, εκπροσώπους φορέων Τοπικής αυτοδιοίκησης, εθελοντές, κ.λ.π.

Κατά το σχολικό έτος 2004-05 υλοποιήσαμε πιλοτικά ένα καινοτόμο πρόγραμμα πρόληψης και αγωγής υγείας για τα νηπιαγωγεία, που είχε ως στόχο την εφαρμογή δράσεων πρόληψης στην προσχολική ηλικία.

Το πρόγραμμα αυτό βασίζεται στα πιο σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα, σύμφωνα με τα οποία, όσο πιο νωρίς ξεκινά η πρόληψη τόσο πιο αποτελεσματική μπορεί να είναι και συνεχίζεται και κατά το τρέχον σχολικό έτος, εμπλουτισμένο με την προηγούμενη εμπειρία, που αποκτήσαμε κατά την εφαρμογή.

Απευθύνεται τόσο στους εκπαιδευτικούς όσο και στους γονείς, δηλαδή τους σημαντικούς ενήλικους που περιβάλλουν τα παιδιά και έχουν τον κύριο λόγο σε θέματα διαπαιδαγώγησης τους. Στόχος μας είναι η ενίσχυση και των δύο στον παιδαγωγικό τους ρόλο και η υποστήριξή τους στην εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης και αγωγής υγείας στα παιδιά. Για το λόγο αυτό προγραμματίσαμε δράσεις εκπαίδευσης, ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης (βιωματικά σεμινάρια, ανοιχτές συζητήσεις, έντυπα ευαισθητοποίησης, συναντήσεις συμβουλευτικής κ.λ.π), ώστε να αγκαλιάσουμε όσο γίνεται περισσότερο και πιο ολοκληρωμένα αυτήν την κοινότητα.

Το παρακάτω εκπαιδευτικό υλικό αποτελεί μια πρώτη προσπάθεια εφαρμογής υλικού πρόληψης σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. Εμείς στην Πύξίδα ελπίζουμε να αποτελέσει την αρχή μιας σειράς προγραμμάτων ψυχικής υγείας που θα τύχει θετικής ανταπόκρισης από τους εκπαιδευτικούς, τους γονείς αλλά ιδιαίτερα από τα ίδια τα παιδιά.



Η Επιστημονική Υπεύθυνη

Μάρω Βασσάρα
Ψυχολόγος - Σύμβουλος
Τοξικοεξάρτησης

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το εκπαιδευτικό υλικό «Ο Πυξιδούλης και η Πυξιδούλα στο νηπιαγωγείο» - πρόγραμμα πρόληψης για παιδιά προσχολικής ηλικίας, σχεδιάστηκε από το Κ.Π. ΠΥΞΙΔΑ, ένα κέντρο που δραστηριοποιείται εδώ και οκτώ συνεχή έτη στον τομέα της πρόληψης της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών και της προαγωγής της υγείας.

Σχεδιάστηκε αφενός μεν για να καλύψει τη μέχρι σήμερα απουσία ενός κατάλληλου υλικού πρόληψης για την προσχολική ηλικία στην ελληνική πραγματικότητα και αφετέρου για να ανταποκριθεί στη διάθεση των νηπιαγωγών να εφαρμόσουν προγράμματα ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης των παιδιών. Η νηπιακή ηλικία αποτελεί μια κατάλληλη και γόνιμη περίοδο για την ανάπτυξη παρεμβάσεων πρόληψης, καθώς φαίνεται πως οι προσπάθειές μας σε αυτή τη φάση έχουν καλύτερα αποτελέσματα σε σχέση με την πρόληψη μελλοντικών αυτοκαταστροφικών συμπεριφορών, όπως είναι και η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.

Πρόκειται για ένα δομημένο υλικό, με σαφείς στόχους και μεθοδολογία, που προσφέρει στους νηπιαγωγούς τρόπους ανάπτυξης συγκεκριμένων θεμάτων, που αφορούν στην καλλιέργεια συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των παιδιών (επικοινωνία, αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων, ενίσχυση της αυτό - εκτίμησης) και στη διαχείριση θεμάτων ψυχικής υγείας στη νηπιακή ηλικία.

Ειδικότερα διαπραγματεύεται **4 θεματικές ενότητες**, που αναπτύσσονται σε σύνολο **10 συναντήσεων**:

Εισαγωγή/Γνωριμία με το υλικό:	Κάρτα 1η: «Ο Πυξιδούλης, η Πυξιδούλα και ο μαγικός κύκλος»
1. Ομαδικότητα:	Κάρτα 2η: «Η μαγική κουβέρτα», Κάρτα 3η: «Ένας για όλους και όλοι για έναν»
2. Υγιείς συνήθειες:	Κάρτα 4η: «Φροντίζω τον εαυτό μου», Κάρτα 5η: «Ζω με υγεία»
3. Αυτοεκτίμηση:	Κάρτα 6η: «Το βιβλίο μου», Κάρτα 7η: «Πιστεύω στον εαυτό μου»
4. Συναισθήματα:	Κάρτα 8η: «Το κολάζ των συναισθημάτων», Κάρτα 9η: «Η μάσκα των συναισθημάτων»
Κλείσιμο:	Κάρτα 10η: «Κλείνω την ομάδα και αποχαιρετώ τον Πυξιδούλη και την Πυξιδούλα»



Επιπλέον περιλαμβάνει θεωρητικό υλικό τεκμηρίωσης σχετικό με τα θέματα που διαπραγματεύεται, γενικές πληροφορίες για το Κέντρο Πρόληψης ΠΥΞΙΔΑ, καθώς επίσης και προτεινόμενη βιβλιογραφία, που μπορεί να αξιοποιηθεί από γονείς και εκπαιδευτικούς.

Η μεθοδολογία που χρησιμοποιεί το υλικό εστιάζεται σε βιωματικές τεχνικές μάθησης (ζωγραφική, κολάζ, δραματοποίηση, παιχνίδια ρόλων κ.λ.π.), ενώ ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στο παιχνίδι ως μέσο μάθησης, ανάπτυξης δεξιοτήτων και καλλιέργειας της ψυχοκοινωνικής υγείας των παιδιών προσχολικής ηλικίας.

Βασική προϋπόθεση για την εφαρμογή του υλικού είναι η προηγούμενη εκπαίδευση των νηπιαγωγών καθώς επίσης και η εποπτεία καθ' όλη τη διάρκεια της εφαρμογής του. Επιπρόσθετα, οι εκπαιδευτικοί έχουν τη δυνατότητα να αξιοποιήσουν την παιδαγωγική τους εμπειρία για να προσαρμόσουν το υλικό στην ομάδα της τάξης και να το εμπλουτίσουν σύμφωνα με τις ανάγκες και τα χαρακτηριστικά της.

Πιστεύουμε ότι πρόκειται για μια ολοκληρωμένη πρόταση εφαρμογής προγραμμάτων πρόληψης και αγωγής υγείας σε εκπαιδευτικούς της σχολικής κοινότητας του νηπιαγωγείου και ελπίζουμε να αποβεί ένα πολύτιμο εργαλείο στα χέρια τους και προς την κατεύθυνση της ενίσχυσης της συναισθηματικής και κοινωνικής υγείας των παιδιών!

Το υλικό δημιούργησαν η Αλεξάνδρα Πορτσέλη, ψυχολόγος, στέλεχος πρόληψης και η Γαβριέλα Τερζοπούλου, κοινωνική-κλινική ψυχολόγος, στέλεχος πρόληψης, με την υποστήριξη και την επιμέλεια της Μαρίας Κυριακίδου, Αναπληρώτρια Επιστημονικά Υπεύθυνη, σχολική ψυχολόγος, προσωποκεντρική σύμβουλος,



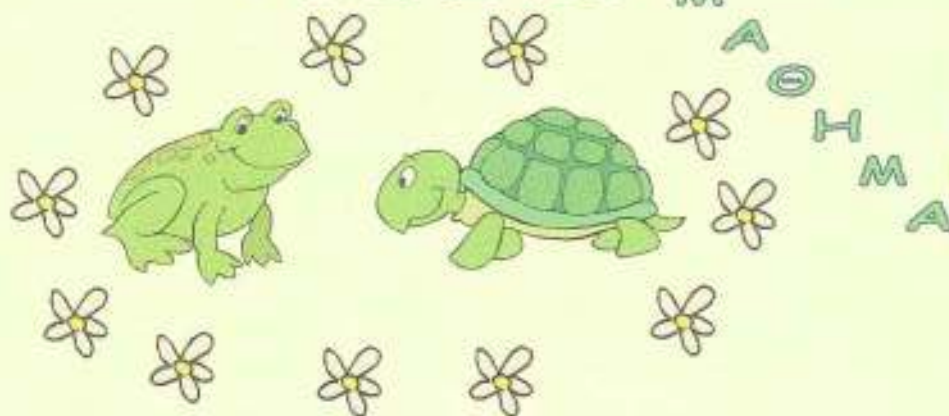


ΚΑΡΤΕΛΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ



ΒΑΣΙΚΟ ΜΑΓΙΚΟ

ΚΑΡΤΑ 1



«Ο ΠΥΞΙΔΟΥΛΗΣ,
Η ΠΥΞΙΔΟΥΛΑ
ΚΑΙ Ο ΜΑΓΙΚΟΣ
ΚΥΚΛΟΣ»

✿ Υλικά που θα χρειαστείτε

- ✿ Δύο κούκλες (θα μπορούσαν να είναι ζωάκια) που θα παίξουν τον Πυξιδούλη και την Πυξιδούλα
- ✿ Ένα μαγικό αντικείμενο (π.χ. μπαλάκι, κογχύλι, ραβδί κ.λ.π.)
- ✿ Μία μεγάλη κόλλα χαρτί
- ✿ Μαρκαδόρους

✿ Στόχοι

- ✿ Γνωριμία με τον Πυξιδούλη και την Πυξιδούλα
- ✿ Εισαγωγή του μαγικού κύκλου
- ✿ Να οριστούν οι βασικοί κανόνες λειτουργίας της ομάδας.

✿ Δραστηριότητα

Εισάγοντας το πρόγραμμα παρουσιάζετε μ' ένα θεατρικό τρόπο στα παιδιά τον Πυξιδούλη και την Πυξιδούλα (π.χ. σα να μιλάνε οι κούκλες μόνες τους) και αφηγείστε την ιστορία τους. (Βλ. ιστορία παρακάτω).

Στη συνέχεια μέσα από την ιστορία ορίζετε τους κανόνες του προγράμματος (π.χ. θα καθόμαστε όλοι σε έναν κύκλο που είναι μαγικός, θα μιλάει μόνο αυτός που κρατάει το μαγικό αντικείμενο, θα ακούμε και θα σεβόμαστε ο ένας τον άλλον και θα συζητάμε διάφορα πράγματα, θα παίζουμε κ.λ.π.)***

Επειτα, δίνετε με τη σειρά στα παιδιά το μαγικό αντικείμενο και όποιος το κρατάει, μπορεί να πει, τι άλλο επιθυμεί να έχει αυτός ο μαγικός κύκλος και πώς να συμπεριφερόμαστε μεταξύ μας, έτσι ώστε να περνάμε όλοι καλά.

Τέλος, καταγράφετε όλες τις απαντήσεις των παιδιών στη μεγάλη κόλλα του χαρτιού και τις ονομάζετε «οι χρυσοί κανόνες της ομάδας μας» (ή όπως αλλιώς επιθυμείτε). Φροντίζετε να τους υπενθυμίζετε ότι μ' αυτούς τους κανόνες θα λειτουργούμε πάντα όταν κάνουμε το μαγικό κύκλο και θα προσπαθούμε όλοι για την τήρησή τους.

Ο Πυξιδούλης και η Πυξιδούλα αποχαιρετούν τα παιδιά για σήμερα και δίνουν ραντεβού για την επόμενη συνάντηση, όπως αυτή έχει οριστεί από τη δασκάλα (π.χ. την επόμενη Παρασκευή).

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΥΞΙΔΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΠΥΞΙΔΟΥΛΗ

Σήμερα είναι μαζί μας και δύο καινούργια πρόσωπα: Ο Πυξιδούλης και η Πυξιδούλα. Είναι δύο ξαδελφάκια πολύ αγαπημένα. Ζουν στην Πυξιδοχώρα, μια πολύ όμορφη χώρα που βρίσκεται στην άκρη του ουράνιου τόξου. Τους αρέσει πολύ εκεί γιατί υπάρχουν διάφορα όμορφα χρώματα με τα οποία παίζουν και γελούν.

Η Πυξιδούλα είναι ένα κοριτσάκι χαρούμενο και δροσερό και ο Πυξιδούλης ένα αγοράκι με μεγάλα παρατηρητικά μάτια. Περνούν πολύ χρόνο μαζί και θέλουν συνεχώς να μαθαίνουν καινούργια πράγματα. Κάποιες φορές μαλώνουν, θυμώνουν αλλά πολύ γρήγορα αγκαλιάζονται και είναι και πάλι αγαπημένοι.

Πριν λίγο καιρό αποφάσισαν να βγούνε λίγο από την Πυξιδοχώρα και να γνωρίσουν άλλες χώρες και άλλα πρόσωπα. Βρήκαν λοιπόν πολύ ωραία την ιδέα να έρθουν και στη δική μας πόλη και να μείνουν λίγο καιρό μαζί μας. Θέλουν να μας ρωτήσουν λοιπόν, αν μπορούν να μείνουν εδώ και να μας πούνε ιστορίες από τη χώρα τους, αλλά και να μάθουν από τη δική μας. Τι λέτε, να μείνουν; (τα παιδιά απαντούν αν τους θέλουν)



ΘΕΛΟΥΝ ΟΜΩΣ ΝΑ ΜΑΣ ΠΟΥΝΕ ΚΑΙ ΚΑΤΙ ΓΙΑ ΑΡΧΗ!

Πυξιδούλα: Θα βρισκόμαστε όλοι μαζί κάθε εβδομάδα, για να παίζουμε και να συζητάμε διάφορα πράγματα. Τις υπόλοιπες μέρες θα πηγαίνουμε και σε άλλα παιδάκια με τα οποία θα παίζουμε και θα συζητάμε επίσης. Πώς όμως θα καθόμαστε αυτήν την ώρα;

Πυξιδούλης: Θα καθόμαστε όλοι μαζί σ' έναν μεγάλο κύκλο, ο καθένας στη δική του καρέκλα (ή μαξιλαράκι) για να μπορούμε να βλέπουμε όλοι και να ακούμε ο ένας τον άλλον.

Πυξιδούλα: Εγώ όμως έχω μικρά αυτιά και δεν μπορώ να σας ακούω, όταν μιλάτε όλοι μαζί, γι' αυτό θα πρέπει να μιλάει ένας - ένας και δυνατά.

Πυξιδούλης: Ναι, Πυξιδούλα. Και να σου πω ένα μυστικό: ο κύκλος μας είναι ένας μαγικός κύκλος. Όταν θα καθόμαστε σ' αυτόν ακούμε και σεβόμαστε τους άλλους. Αν κάποιος θέλει να μιλήσει θα ζητάει το μαγικό ραβδί και όλοι οι άλλοι θα κάνουμε ησυχία και θα τον ακούμε προσεκτικά. Μετά μπορούμε κι εμείς με τη σειρά να παίρνουμε το μαγικό ραβδί και να μιλάμε. Έτσι, αν προσπαθήσουμε όλοι ο κύκλος μας θα γίνει ένας ξεχωριστός κύκλος.

Πυξιδούλα: Για να δούμε λοιπόν. Ποιο παιδί θέλει να μας πει τι άλλο θα ήθελε να έχει αυτός ο κύκλος και πώς θα ήθελε να συμπεριφερόμαστε μεταξύ μας; Ας πάρει το μαγικό ραβδί, όποιος θέλει να μιλήσει και η δασκάλα θα γράψει όλα αυτά, που θα πούμε, σ' ένα μεγάλο χαρτί. Ορίστε π.χ. Ζωή, μπορείς να ξεκινήσεις πρώτη...

ΠΥΞΙΔΑ
ΚΕΝΤΡΟ ΓΡΟΘΗΝΗΣ
ΟΔ. ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ
ΚΑΤ. ΠΥΛΑΙΩΝ 1216, ΤΗΛ. 70246
55 ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΙΚΑΝΟ

ΚΑΡΤΑ 2



«Η ΜΑΓΙΚΗ
ΚΟΥΒΕΡΤΑ»

ΕΓΩ + ΕΣΥ

= Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ

1η



Υλικά που θα χρειαστείτε

- * Ένα μαλακό μεγάλο ύφασμα (μία κουβέρτα ή ένα μεγάλο πανί)



Δραστηριότητες

- * Εισαγωγική δραστηριότητα: Η βροχή: Μπείτε σε κύκλο και παίξτε το παιχνίδι της βροχής. (βλ. οδηγίες για τη βροχή στο τέλος της κάρτας)



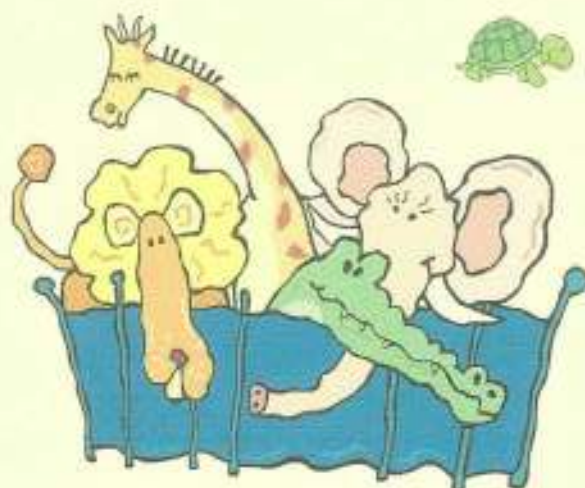
Κύρια δραστηριότητα:

Είναι σημαντικό να εξηγήσετε στα παιδιά ακριβώς τι θα κάνετε, ώστε να γνωρίζουν τι θα ακολουθήσει. Αυτό θα βοηθήσει στο να αποφευχθούν πιθανοί φόβοι από το γεγονός ότι θα τα καλύψετε με την κουβέρτα. Μπορείτε να δείξετε πως θα γίνει αναπαριστώντας κι εσείς τη διαδικασία και δείχνοντας τι θα κάνουν.

Στη συνέχεια και αφού είστε σίγουρος /η ότι τα παιδιά δε φοβούνται μπορείτε να πείτε: «Λοιπόν σήμερα θα παίξουμε ένα παιχνίδι με μαγικά».

Ζητείστε από τα παιδιά να χωριστούν σε ομαδούλες (τρεις ή τέσσερις ανάλογα με τον αριθμό) ή χωρίστε τα εσείς και δώστε σε κάθε ομάδα ένα όνομα (από χρώμα, από λουλούδια κτλ.). Στη συνέχεια πείτε στη μία ομάδα να καθίσει στο κέντρο της αίθουσας στο πάτωμα, το ένα παιδί κοντά στο άλλο. Βάλτε την κουβέρτα από πάνω τους και δώστε την οδηγία: «Όταν θα βγάλω την κουβέρτα θα είστε ... (ονομάστε ένα ζώο π.χ. σκυλάκια, ελέφαντες, μαϊμούδες, άλογα, λιοντάρια, κτλ.).» Όταν σηκώσετε την κουβέρτα μπορείτε να πείτε και κάποια μαγικά λόγια ώστε να εισάγετε το φανταστικό. Σηκώστε την κουβέρτα και αφήστε τα παιδιά να αναπαραστήσουν τα ζώακια που τους είπατε με ήχους και κινήσεις για 15-20 δευτερόλεπτα περίπου.

Στη συνέχεια κάνετε το ίδιο και με τις υπόλοιπες ομάδες. Οι ομάδες που δε συμμετέχουν κάθονται γύρω - γύρω και παρατηρούν. Αφού περάσουν όλες οι ομάδες, καλείτε όλα τα παιδιά μαζί να μπουν κάτω από τη μαγική κουβέρτα και τότε εσείς λέτε: «Τώρα το κάθε παιδί μπορεί να γίνει ότι ζώο θέλει» λέγοντας και τα μαγικά που λέγατε και πριν. Βγάζετε την κουβέρτα και το κάθε παιδί αναπαριστά αυτό που έχει επιλέξει. Τέλος, κάνοντας έτσι τη μεγάλη οικογένεια των ζώων, ξαναπαίνουν από κάτω και εσείς κάνετε μαγικά να ξαναγίνουν παιδιά, όπως πριν.



Για να ολοκληρώσετε το παιχνίδι, καθισμένοι σε ένα κύκλο, ρωτήστε τα παιδιά για τις εντυπώσεις τους, όταν έκαναν τα ζώα που τους λέγατε εσείς αλλά και πιο ζώο επέλεξαν μόνο τους και γιατί. Πώς ήταν να είναι όλοι μαζί παρέα κάτω από την κουβέρτα; Πώς ήταν που έπαιζαν σε ομάδες; Πώς ήταν που ο καθένας ήταν ένα διαφορετικό ζώο; Μπορείτε να κάνετε μια μικρή συζήτηση για τα χαρακτηριστικά των ζώων που αναφέρονται και τις επιλογές τους.

Ο χορός της βροχής (οδηγίες)

Είναι ένας απλός ομαδικός «χορός» που βοηθά την ομάδα να επικεντρωθεί σε αυτό που θα ακολουθήσει και λειτουργεί και εμπνευστικά «Θα χορέψουμε ένα χορό που χορεύουν οι Ινδιάνοι όταν θέλουν να προκαλέσουν βροχή. Στεκόμαστε όρθιοι στον κύκλο».

Ο \η συντονιστής \- στρια ξεκινάει μια κίνηση, η οποία μεταδίδεται σταδιακά από τον έναν στον άλλο πάντα προς την ίδια φορά. Ο καθένας «παίρνει» την κίνηση από το διπλανό του και συνεχίζει με την ίδια κίνηση ώσπου ο διπλανός να του δείξει τη νέα κίνηση. Π.χ. τρίβει τα χέρια του μέχρι ο διπλανός του, από την ίδια πλευρά πάντα, να του δείξει ότι πρέπει να χτυπήσει τα δάχτυλα.

Οι κινήσεις δίνονται με την εξής σειρά: α) οι παλάμες ανοιχτές τρίβονται κυκλικά η μία πάνω στην άλλη β) χτυπάμε τα δάχτυλα, όπως όταν γλεντάμε γ) χτυπάμε τη γλώσσα στον ουρανίσκο δ) παλαμάκια ε) χτυπάμε με τα χέρια τους μηρούς στ) χτυπάμε τα πόδια στο πάτωμα Μπορείτε να επαναλάβετε τη σειρά των κινήσεων όσες φορές θέλετε, ώστε να δώσετε και το χρόνο στα μέλη της ομάδας να συντονιστούν καλύτερα. Ο ένας γύρος περιλαμβάνει τις κινήσεις από α) έως στ) και έως α).





ΚΑΡΤΑ 3

ΕΓΩ + ΕΣΥ

= Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ

1η

«ΕΝΑΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
ΚΑΙ ΟΛΟΙ
ΓΙΑ ΕΝΑΝ»

✿ Υλικά που θα χρειαστείτε

★ Μόνο κέφι για τη σημερινή συνάντηση!



✿ Στόχοι:

★ Να καταλάβουν τα παιδιά ότι όλοι έχουν κοινά χαρακτηριστικά που τους κάνουν να μοιάζουν.

★ Να εξοικειωθούν με τη λειτουργία της ομάδας.

★ Να αισθανθούν σημαντικά μέλη της ομάδας.

✿ Δραστηριότητες

✿ Εισαγωγική δραστηριότητα:

Το σπασμένο τηλέφωνο: κάθεστε σε κύκλο και λέτε στα παιδιά μια λέξη που τη μεταφέρει το ένα στο άλλο και ο τελευταίος πρέπει να τη φωνάξει.

✿ Κύρια δραστηριότητα:

Ο κύκλος με τα κοινά: κάθεστε σε κύκλο με μία καρέκλα λιγότερη και ένας μένει όρθιος στη μέση (ξεκινήστε εσείς).

Λέτε στα παιδιά διάφορα πράγματα όπως:

«Να σηκωθούν όσοι έχουν καστανά μαλλιά»,

«Να σηκωθούν όσοι αγαπούν τις τηγανητές πατάτες».

Όσα παιδιά πιστεύουν ότι τους αφορά αυτό που λέγεται, θα πρέπει να αλλάξουν θέση μεταξύ τους. Ένα θα μείνει και πάλι όρθιο. Αυτό το παιδί είναι, που θα δώσει την επόμενη εντολή.

Όταν ολοκληρώσετε το παιχνίδι (καλό είναι να σηκωθούν όλα τα παιδιά από μία φορά) συζητήστε με τα παιδιά πως τους φάνηκε. Αναφερθείτε στα κοινά που μπορεί να είχαν τα παιδιά μεταξύ τους και αν έμαθαν κάποια πράγματα για κάποιους άλλους. Είναι σημαντικό να μείνετε στην ιδέα ότι όλοι μπορεί να έχουμε κάποια κοινά με τους άλλους, να μοιραζόμαστε πράγματα με τους άλλους και να μαθαίνουμε για τους άλλους.





ΕΝΟΤΗΤ



ΚΑΡΤΑ 4

"Υγιείς Συνήθειες"

2η

«ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ
ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ»

✿ Υλικά που θα χρειαστείτε

★ «Λιμνούλα ψαρέματος» (μεγάλο πλαστικό μπολ ή λεκάνη, που τα παιδιά γεμίζουν με φανταστικό νερό)

★ Αρκετά καλάμια ψαρέματος (βέργες, στις οποίες δένουμε σκοινί ή πετονιά και στην άκρη κάθε σκοινιού τυλίγουμε ένα μαγνητάκι)

★ «Ψαράκια». Κομμένες εικόνες από καταλόγους και περιοδικά από 15 ασφαλή και υγιή πράγματα που κάνουμε και 8 μη ασφαλή και μη υγιή πράγματα που κάνουμε. Οι εικόνες μπορεί να διαφέρουν: από παιδιά που κάνουν σπορ ή διαβάζουν ως ενήλικες που καπνίζουν τσιγάρα. Μπορείτε, αν θέλετε, να κόψετε τις φωτογραφίες σε σχήμα ψαριού και να τις κολλήσετε σε χαρτόνια επίσης κομμένα σε σχήμα ψαριού.

★ Συνδετήρες σε κάθε «ψαράκι»

✿ Στόχοι

★ Να μάθουν τα παιδιά να αξιολογούν και να κρίνουν αυτό που είναι καλό από αυτό που είναι κακό.

★ Ενίσχυση της κριτικής τους σκέψης.

★ Εκμάθηση υγιών συνηθειών.



✿ Δραστηριότητα

Κανόνες παιχνιδιού:

★ Τα παιδιά δουλεύουν σε ζευγάρια, αλλάζοντας σειρά.

★ Ένα παιδί ρίχνει το μαγνήτη μέσα στη λιμνούλα και πιάνει ένα ψαράκι. Αν είναι ένα «υγιές ψάρι», ο ψαράς το κρατάει. Αν είναι ένα «μη υγιές ψάρι», το ρίχνει πίσω στη λιμνούλα και ο ψαράς συνεχίζει μέχρι να πιαστεί ένα καλό ψάρι.

★ Το άλλο παιδί παίζει με τη σειρά του.

★ Τα παιδιά συνεχίζουν να παίζουν μέχρι να πιάσουν το όριο της ημέρας (το οποίο ανακοινώνεται στην αρχή του παιχνιδιού, π.χ. «πέντε ψαράκια»).

Κλείνοντας με τη βοήθεια του Πυξιδούλη και της Πυξιδούλας συζητήστε με τα παιδιά τι μάθανε με το σημερινό ψάρεμα. Ποια ψαράκια τους έμαθαν τι πρέπει να κάνουν και ποια τι πρέπει να αποφεύγουν.

✿ Εναλλακτικές δραστηριότητες

Μπορείτε να κάνετε και άλλα σεντ ψαριών, π.χ. «Άνθρωποι που εμπιστεύομαι», «Ασφαλή μέρη για να παίζω» κλπ.

Ένα παιδί μπορεί και να παίζει και μόνο του, αν θέλει, μέχρι να πιάσει το «όριο».





ΕΝΟΤΗΤ



ΚΑΡΤΑ 5

«ΖΩ ΜΕ ΥΓΕΙΑ»

"Υγιείς Συνήθειες"

2η



Υλικά που θα χρειαστείτε

Μια λίστα από ιδέες - γρίφους που δραματοποιούν υγιείς και ασφαλείς δραστηριότητες

(βλ. Παρακάτω)



Δραστηριότητα

Βάλτε τα παιδιά να καθίσουν άνετα στο πάτωμα, στα καρεκλάκια τους ή σε μαξιλαράκια σε κύκλο. Εξηγήστε ότι θα κάνετε κάτι με παντομίμα και τα παιδιά θα προσπαθήσουν να μαντέψουν τι είναι αυτό. Σιγουρευτείτε ότι όλα καταλαβαίνουν πως θα πρέπει απλά να παρατηρήσουν προσεκτικά και να σκεφτούν χωρίς να μιλήσουν. Πείτε στους μαθητές: «Όταν πιστεύετε ότι έχετε την απάντηση, σηκώστε το χέρι σας. Μετά περιμένετε να σας φωνάξω». Αφού έχετε δείξει δυο-τρεις γρίφους και τα παιδιά έχουν καταλάβει πώς παίζεται το παιχνίδι, αφήστε το επόμενο άτομο που μαντεύει σωστά να έχει την ευκαιρία να είναι στη «σκηνή». Εξηγήστε τη διαδικασία στα παιδιά:

★ Το άτομο που σηκώνεται επάνω λέγεται ηθοποιός.

★ Αυτό το παιδί (ο /η ηθοποιός) δεν πρέπει να μιλάει καθόλου.

★ Αυτό το παιδί (ο /η ηθοποιός) θα προσπαθήσει να προσποιηθεί ότι κάνει κάτι χωρίς να μιλάει καθόλου, μόνο με το σώμα του. Αυτό το λέμε παντομίμα.

Μπορείτε, αν θέλετε, να γράψετε τις ιδέες γρίφους σε χαρτάκια για τα παιδιά ή να φτιάξετε εικόνες και να τις βάλετε μέσα σε ένα καπέλο. Μπορείτε να τα βοηθήσετε να διαβάσουν την κάρτα τους ψυθιρίζοντας στο αυτί τους το γρίφο ή απλώς να τους δείξετε τη εικόνα, που τους έτυχε. Θυμίστε στα υπόλοιπα παιδιά: «Όταν πιστεύετε ότι καταλάβατε τι κάνει ο /ηθοποιός, σηκώστε το χέρι σας. Μη φωνάξετε την απάντηση μέχρι να σας πω εγώ».

Αν τα παιδιά έχουν δυσκολία να μαντέψουν την πράξη που παίζεται με παντομίμα, δώστε προφορικές οδηγίες κατά τη διάρκεια που ο /η ηθοποιός την παίζει ξανά. (Για παράδειγμα, αν η πράξη είναι «παίζω πιάνο», δώστε ιδέες όπως: «Τα χέρια του κινούνται, ενώ τα δάχτυλα του κάνουν κάτι», «Μπορεί κάποιος ν' ακούσει κάτι απ' αυτό που κάνει κ.λ.π.) Προσπαθήστε να δώσετε αρκετό χρόνο για να αφήνετε τα παιδιά να σκεφτούν, πριν να απαντήσουν λεκτικά. Μπορεί να χρειάζεται να δώσετε σαφείς οδηγίες και στους ηθοποιούς επίσης.

Είναι σημαντικό μετά από κάθε παντομίμα να γίνει μια κουβέντα με τα παιδιά για το τι πιστεύουν γι' αυτό που έδειξε ο συμμαθητής τους. Είναι κάτι που βοηθά ή κάτι που βλάπτει;



Στόχοι

- ★ Να αισθανθούν τα παιδιά ξεχωριστά μέλη της ομάδας.
- ★ Ενίσχυση της κριτικής τους σκέψης
- ★ Εκμάθηση υγιών συνηθειών



Ζωγραφίζω μια εικόνα



Βουρτσίζω τα δόντια μου



Παίζω πιάνο



Κλωτσάω την μπάλα



Λίστα με ιδέες γρίφους



Χτενίζω τα μαλλιά μου



Παίζω ντράμς



Κολυμπώ



Φτιάχνω ένα σάντουιτς



ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΙΔΕΕΣ ΓΥΡΙΦΟΥΣ



ΚΑΡΤΑ 5



Χορεύω σαν μπαλαρίνα



Χοροπηδών



Διαβάζω ένα βιβλίο



Κάνω τον σχολικό τροχονόμο



Πετάω την μπάλα



Ντύνομαι



Κάνω το σκύλο



Τρώω μία μπανάνα



Κλείνοντας με τη βοήθεια του Πυξιδούλη και της Πυξιδούλας ανακεφαλαιώστε.



"ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ"



3η

Στόχοι



Υλικά που θα χρειαστείτε

- ★ Κόλλες χαρτί με θέματα (βλ. ιδέες όπως οι παρακάτω) γραμμένα στη βάση του χαρτιού
- ★ Χαρτιά κανσόν / διάφορα χαρτιά χειροτεχνίας
- ★ Περιοδικά
- ★ Ψαλίδια, κόλλες, συνδετήρες, τρυπητήρι και κορδέλες

★ Να γνωρίσουν τα παιδιά καλύτερα τον εαυτό τους (αυτογνωσία) και τους άλλους.

★ Να μάθουν να παρουσιάζουν τον εαυτό τους στους άλλους.

★ Να μάθουν να ακούνε προσεκτικά.



Δραστηριότητα

Αυτήν την εβδομάδα τα παιδιά θα φτιάξουν ένα βιβλίο για τον εαυτό τους! Μπορείτε να διαλέξετε θέματα από τον παρακάτω κατάλογο ή να φτιάξετε τις δικές σας κατηγορίες. Διαλέξτε και γράψτε μια πρόταση στη βάση μιας κόλλας χαρτιού. Μετά κάντε αρκετά αντίτυπα από αυτήν τη σελίδα για κάθε παιδί. Ξεκινήστε συζητώντας την πρόταση με τα παιδιά. Μπορείτε να δουλέψετε αυτήν τη συγκεκριμένη κάρτα για δύο ή τρεις μέρες, αν επιθυμείτε να δώσετε περισσότερο χρόνο και να καλύψετε περισσότερα θέματα



Θέματα που μπορείτε να βάλετε στις λευκές σελίδες

Τι μου αρέσει να κάνω / τρώω / πίνω
 Τι σπορ ή παιχνίδια μ' αρέσει να παίζω ή να παρακολουθώ
 Τι θέλω να μάθω / εξερευνήσω / βρω / κάνω / λύσω
 Για ποιο πράγμα είμαι περίεργος / η
 Πώς είναι οι φίλοι μου, η Πυξιδούλα και ο Πυξιδούλης
 Πώς είναι η οικογένειά μου / Πώς είμαι εγώ
 Τι με κάνει να χαίρομαι / να λυπάμαι / να φοβάμαι
 Μια εκπομπή στην τηλεόραση που με βοηθάει ή μου μαθαίνει πράγματα

Δώστε στα παιδιά να δούνε περιοδικά και να κόψουν φωτογραφίες που να λένε για τον εαυτό τους. Για παράδειγμα, αν το θέμα είναι «Τι μου αρέσει να τρώω» οι μαθητές θα κόψουν φωτογραφίες από τα αγαπημένα τους φαγητά και θα τις κολλήσουν στο χαρτί με τη δραστηριότητα. Κρατήστε τα χαρτιά μέχρι να ολοκληρωθούν όσες σελίδες έχετε επιλέξει να κάνετε. (Βεβαιωθείτε ότι κάθε σελίδα έχει επάνω το όνομα του παιδιού.) Μετά αφήστε τους να διαλέξουν δύο σελίδες από χρωματιστό χαρτόνι για εξώφυλλα και να ζωγραφίσουν μια εικόνα του εαυτού τους από μπροστά. Βοηθήστε τα κάνοντας βιβλιοδεσία ή βάζοντας κορδέλα στο πλάι σε τρύπες που θα έχετε ανοίξει με το τρυπητήρι. Μετά αρχίζει το μοίρασμα! Κάθε παιδί παρουσιάζει το βιβλίο του και τα υπόλοιπα προσπαθούν να το ακούνε προσεκτικά. Αφού τελειώσουν όλοι οι μαθητές, μπορούν να κάνουν ερωτήσεις μεταξύ τους ή να συζητήσετε όλοι μαζί τυχόν ομοιότητες ή διαφορές που παρατηρήσανε.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Μπορείτε, αν θέλετε, να κόψετε εσείς φωτογραφίες από περιοδικά ή μπορείτε ν' αφήσετε να παιδιά να ζωγραφίσουν τις δικές τους εικόνες αντί να κόψουν και να καλλήσουν φωτογραφίες. Μπορείτε ακόμη να προτείνετε και τα δύο αν βολεύει κάποια παιδιά.





"ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ"



Υλικά που θα χρειαστείτε

Χρωματιστά χαρτάκια που κολλάνε, πάνω στα οποία η δασκάλα έχει γράψει τουλάχιστον μια λέξη ή μια φράση για να περιγράψει ένα θετικό χαρακτηριστικό κάθε μαθητή /μαθήτριας



Στόχοι

- ★ Ενίσχυση της αυτό-εκτίμησης
- ★ Μοιράζομαι κάτι σημαντικό για τον εαυτό μου
- ★ Αναγνωρίζω θετικά στους άλλους
- ★ Μαθαίνω να ακούω θετικά σχόλια από τους άλλους.



Δραστηριότητα

Μιλήστε με τα παιδιά για το πόσο ξεχωριστοί και σημαντικοί άνθρωποι είναι. Ζητήστε από το καθένα να μοιραστεί με την ομάδα ένα πράγμα που θεωρούν ότι είναι καλό στον εαυτό τους ή κάτι που τους αρέσει στον εαυτό τους. Αν έχουν δυσκολία, βοηθήστε τα με προτάσεις όπως:

- ★ «Η Μαρία χαμογελάει πολύ»
- ★ «Ο Πάνος χτίζει πολύ ωραία κτίρια με τα τουβλάκια»
- ★ «Η Ελένη είναι πολύ χαρούμενη όταν ζωγραφίζει»
- ★ «Ο Γιώργος μοιράζεται τις μπογιές του και με τα άλλα παιδιά»

Μετά διαλέξτε μία λέξη ή φράση που αποδίδει ένα θετικό χαρακτηριστικό για κάθε παιδί και γράψτε την σ' ένα χαρτάκι. Χρησιμοποιήστε λέξεις που περιγράφουν θετικά χαρακτηριστικά των μαθητών σας. Λέξεις όπως «ενθουσιώδης», «γελαστός / η», «ευγενικός / η», «βοηθάει τους άλλους», «μοιράζεται με τους άλλους», «ακούει προσεκτικά τους άλλους», «γελάει», «φιλικός / η» είναι θετικές και αληθινές για πολλά παιδιά. Όσο μιλάτε για το ξεχωριστό, θετικό πράγμα που το κάθε παιδί κάνει ή είναι, τα υπόλοιπα παιδιά στην τάξη μπορούν να σκεφτούν να πουν και άλλα θετικά που βλέπουν.

Ζητήστε από το κάθε παιδί να σηκωθεί, διαβάστε τη λέξη ή τη φράση στο χαρτάκι και κολλήστε το πάνω στο παιδί για να το φοράει και να το πάρει μαζί του στο σπίτι για να το δουν οι γονείς του και να το θαυμάσουν.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Εάν δεν έχετε χαρτάκια που κολλάνε, το ίδιο αποτέλεσμα μπορεί να επιτευχθεί κόβοντας διάφορα σχήματα (ή ακόμη φτιάχνοντας χαρούμενα προσωπάκια ή χρωματιστά χαρτάκια χειροτεχνίας) και δένοντας τα με ταινία ή μια καρφίτσουλα ασφαλείας στο παιδί.

Μια άλλη εναλλαγή είναι να διαλέξετε «το παιδί της εβδομάδας». Κάθε εβδομάδα η δασκάλα διαλέγει ένα/μία διαφορετικό/η μαθητή/τρια για να είναι το παιδί της εβδομάδας. Το παιδί ξαπλώνει κάτω και ζωγραφίζετε το περίγραμμα του κορμιού του σε μια μεγάλη κόλλα χαρτί. Μετά κάθε παιδί της τάξης λέει ένα θετικό χαρακτηριστικό για το παιδί της εβδομάδας. Η δασκάλα γράφει κάθε πρόταση κάπου στο ζωγραφισμένο σώμα. Γράφετε το όνομα του παιδιού στην κορυφή και κρεμάτε τη ζωγραφιά στην τάξη για να το βλέπουν όλοι μέχρι να επιλέξετε το επόμενο παιδί.

Κλείνοντας αξιοποιείστε τον Πυξιδούλη και την Πυξιδούλα για να μάθετε πως ήταν για τα παιδιά να ακούνε όλα αυτά τα όμορφα λόγια για τους εαυτούς τους, αλλά και το να λένε όμορφα λόγια στους άλλους.





"Συναισθήματα"

4η

«ΤΟ ΚΟΛΑΖ ΤΩΝ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ»

Υλικά που θα χρειαστείτε

- * Περιοδικά
- * Κόλλες
- * Ψαλίδια
- * Χαρτόνια χρωματιστά
- * Άλλα υλικά για κολάζ
- * Ένα καπέλο ή ένα κουβαδάκι
- * Ένα μικρό καθρέφτη

Στόχοι

- * Να ενθαρρυνθούν τα παιδιά να μιλήσουν για τα συναισθήματα.
- * Να αναγνωρίσουν, πώς εκφράζονται κάποια βασικά συναισθήματα.

Δραστηριότητες

Εισαγωγική δραστηριότητα: Βάλτε ένα καθρεφτάκι μέσα στο καπέλο χωρίς να σας δουν τα παιδιά. Καθίστε σε κύκλο και κρατήστε πρώτα εσείς το καπέλο. Κοιτάξτε μέσα (όπου βρίσκεται το καθρεφτάκι) και δείτε την εικόνα χωρίς να μιλήσετε. Στη συνέχεια περάστε το καπέλο από όλα τα παιδιά. Συζητήστε λίγο πως ήταν.

Δραστηριότητα: χωρίζετε τα παιδιά σε τέσσερις (4) ομάδες. Στη συνέχεια τους ζητάτε να διαλέξουν από μία γωνία στην αίθουσα. Τους δίνετε ένα από τα εξής τέσσερα συναισθήματα: **ΧΑΡΑ, ΘΥΜΟΣ, ΦΟΒΟΣ, ΑΓΑΠΗ** και αν θέλετε προσθέτετε και κάποιο ακόμη. Τους ζητάτε να κάνουν ένα κολάζ για το συναίσθημα που έχουν. Τα παιδιά μπορούν να δουλεύουν για 20 λεπτά περίπου. Στη συνέχεια βάζετε τα κολάζ στη μέση και η κάθε ομάδα παρουσιάζει το δικό της. Κάνετε μια συζήτηση για τα συναισθήματα και τις εικόνες που δημιούργησαν τα παιδιά. Μπορείτε να τους ρωτήσετε, αν νοιώθουν αυτά τα συναισθήματα σε κάποιες περιπτώσεις, αν πιστεύουν ότι τα νοιώθουν και οι γονείς, οι δάσκαλοι, τα αδέρφια τους. Ο Πυξιδούλης και η Πυξιδούλα μπορούν να τους διαβεβαιώσουν /ότι αυτοί που έχουν τη μαγική ικανότητα να ακούνε τις καρδιές όλων, ξέρουν πολύ καλά ότι όλοι νοιώθουμε έτσι κάποιες φορές.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Τα παιδιά μπορούν να ζωγραφίσουν το συναίσθημα αντί να το κάνουν κολάζ.



ΕΝΟΤΗΤΑ

"Συναισθήματα"



4η



ΚΑΡΤΑ 9

«Η ΜΑΣΚΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ»

Υλικά που θα χρειαστείτε

- ★ Χάρτη συναισθημάτων (βλ. παρακάτω)
- ★ Πλαστικά πιάτα
- ★ Μαρκαδόρους
- ★ Καλαμάκια (βάση για το πιατάκι)
- ★ Κόλλες



Στόχοι

- ★ Να μάθουν τα παιδιά να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων.
- ★ Να μάθουν να εκφράζουν τα δικά τους προσωπικά συναισθήματα.



Δραστηριότητες



1η Δραστηριότητα:

Ρωτήστε τα παιδιά πως αισθάνονται όταν ξεκινάτε (χαρούμενα, άνετα, λυπημένα, φοβισμένα κτλ.). Ρωτήστε τα παιδιά πως είναι τα πρόσωπα των ατόμων γύρω τους (γονείς, φίλοι, αδέρφια) όταν νιώθουν κάποια συναισθήματα όπως χαρά, λύπη, φόβο, απογοήτευση κλπ. Τα παιδιά μπορούν και να κάνουν γκριμάτσες που να δείχνουν αυτό που νομίζουν.

Χρησιμοποιείτε το χάρτη των συναισθημάτων και καλέστε τα παιδιά να παίξουν παντομίμα. Κάθε ένα παιδί διαλέγει ένα συναίσθημα από αυτά που απεικονίζονται και προσπαθεί να το αναπαραστήσει στα υπόλοιπα παιδιά της τάξης χωρίς να μιλήσει. Οι υπόλοιποι πρέπει να μαντέψουν ποιο συναίσθημα κάνει. Συζητήστε με τα παιδιά πως ήταν και αν μπορούσαν να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα έτσι όπως τα έβλεπαν από τους άλλους.



2η Δραστηριότητα:

Μοιράστε στο κάθε παιδί ένα πλαστικό πιάτο και ζητήστε να ζωγραφίσουν ένα συναίσθημα που τους αρέσει ή πώς αισθάνονται εκείνη τη στιγμή. Πείτε τους ότι είναι η «Μάσκα των συναισθημάτων» τους και θα την πάρουν μαζί τους. Δώστε 10-15 λεπτά περίπου. Δώστε την ευκαιρία στα παιδιά να μοιραστούν με τους υπόλοιπους τις μάσκες που έφτιαξαν και να μιλήσουν λίγο γι' αυτές και το συναίσθημα που εκφράζουν. Συζητήστε πως νιώσανε όταν τις ζωγραφίζανε και ρωτήστε τους αν αυτό το συναίσθημα υπάρχει και την ώρα που φεύγουν.



Εναλλακτικές δραστηριότητες

Μοιράστε στα παιδιά περιοδικά και ζητήστε τους να διαλέξουν εικόνες που τα κάνουν να αισθάνονται χαρούμενα, λυπημένα, φοβισμένα κτλ. Στη συνέχεια μπορούν να κολλήσουν όλα μαζί σε ένα μεγάλο χαρτί με τα χαρούμενα πρόσωπα στη μια μεριά και τα λυπημένα στην άλλη. Μπορείτε να το εκθέσετε στην τάξη και να διαβάζετε κάθε μέρα από μια ιστορία για το κάθε συναίσθημα.



"ΚΛΕΙΣΙΜΟ"

 Υλικά που θα χρειαστείτε

- ★ Κόλλες ζωγραφικής
- ★ Μαρκαδόρους, μπογιές

ΚΑΡΤΑ 10

«Κλείνω την ομάδα και
αποχαιρετώ τον Πυξιδούλη
και την Πυξιδούλα»

 Στόχοι

- ★ Αποχαιρετισμός
της ομάδας
- ★ Αξιολόγηση των
συναντήσεων
- ★ Γενικές εντυπώσεις
από το πρόγραμμα



 Δραστηριότητα

Με μια «μαγική» κλήρωση (π.χ. Βάζει κάθε παιδί σε ένα σάκο ένα προσωπικό αντικείμενο. Στη συνέχεια το κάθε παιδί τραβάει τυχαία ένα από τα αντικείμενα και όλοι μαζί βλέπουν σε ποιον ανήκει. Κάθε παιδί τυχαίνει κάποιο άλλο παιδί, για το οποίο θα κάνει μια ζωγραφιά που θα του χαρίσει στη συνέχεια.). Μπορεί να ζωγραφίσει κάτι που του έμεινε από το πρόγραμμα ή ότι άλλο θα ήθελε να κάνει σε δώρο στο άλλο παιδί.

Μιλήστε στα παιδιά για το κλείσιμο του προγράμματος και για την ομάδα στο σύνολό της. Αναφερθείτε στις συναντήσεις και σε εντυπώσεις που έμειναν από τις δραστηριότητες και τις συζητήσεις. Τα παιδιά μπορούν να αναφερθούν σε ότι τους έμεινε από όλο το πρόγραμμα και να πουν τις σκέψεις τους, τα συναισθήματά τους, τις ιδέες τους. Μπορείτε να μείνετε σε αυτό όση ώρα χρειάζεται και καλό είναι να μιλήσουν όλα τα παιδάκια. Αναφέρεται και τις δικές σας εντυπώσεις από το πρόγραμμα και την εμπειρία που είχατε μαζί με τα παιδιά (χωρίς να αναφερθείτε ατομικά στα παιδιά).

Τέλος, τους λέτε ότι ο Πυξιδούλης και η Πυξιδούλα χρειάζεται να φύγουν και θα πρέπει να τους αποχαιρετίσουν. Μπορεί το κάθε παιδί να τους πει από μία ευχή ή μια λέξη και να τους αποχαιρετίσει με μια κίνηση.





ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ
ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΚΑΝΑ

Επταπυργίου 151, 566 26 ΣΥΚΙΕΣ

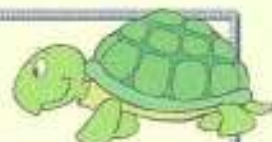
Τηλ κα fax: 2310 20,20,15 , 2310 20,44,53

e-mail: pyxida@the.fortinet.gr

Σε συνεργασία με τον Οργανισμό
Κατά των Ναρκωτικών
ΟΚΑΝΑ



Σχολικό έτος 2008 - 2009



«Ο Πυξιδούλης και η Πυξιδούλα στο νηπιαγωγείο» -
Πρόγραμμα πρόληψης για παιδιά προσχολικής ηλικίας»
Φύλλο αξιολόγησης συνάντησης



Σχολείο

Τμήμα

Υπεύθυνος/η Εκπαιδευτικός

Ημερομηνία

Η ενότητα αυτή έγινε περίπου σε ώρες και λεπτά

Αριθμός μαθητών που συμμετείχαν σε αυτή την ενότητα:

Τίτλος ενότητας:

Ι. Ποιες δραστηριότητες πραγματοποιήθηκαν (παρακαλώ τσεκάρετε τα κουτάκια):

Εισαγωγική δραστηριότητα ☐

Κύρια δραστηριότητα ☐

Άλλο ☐



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ
ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΚΑΝΑ

II. Η υποκειμενική σας βαθμολόγηση σχετικά με το πώς πήγε η ενότητα αυτή:



	Κανένα/ Καθόλου	Αρκετό/ Αρκετά	Μεγάλο/ Πολύ	Πολύ μεγάλο/ Πάρα πολύ
Ενδιαφέρον μαθητών	☐	☐	☐	☐
Επίπεδο αλληλεπίδρασης	☐	☐	☐	☐
Βαθμός άνεσης εκπαιδευτικού να κάνει την ενότητα	☐	☐	☐	☐

III. Συμπληρώστε εδώ οτιδήποτε αισθάνεστε σημαντικό να αναφερθεί σχετικά με αυτή την ενότητα (συμπεριλάβετε τους λόγους που δεν πραγματοποιήσατε ή προσαρμόσατε συγκεκριμένες δραστηριότητες κλπ)

.....

.....

.....

.....

.....

VI. Δηλώσεις παιδιών που σας έκαναν εντύπωση:

.....

.....

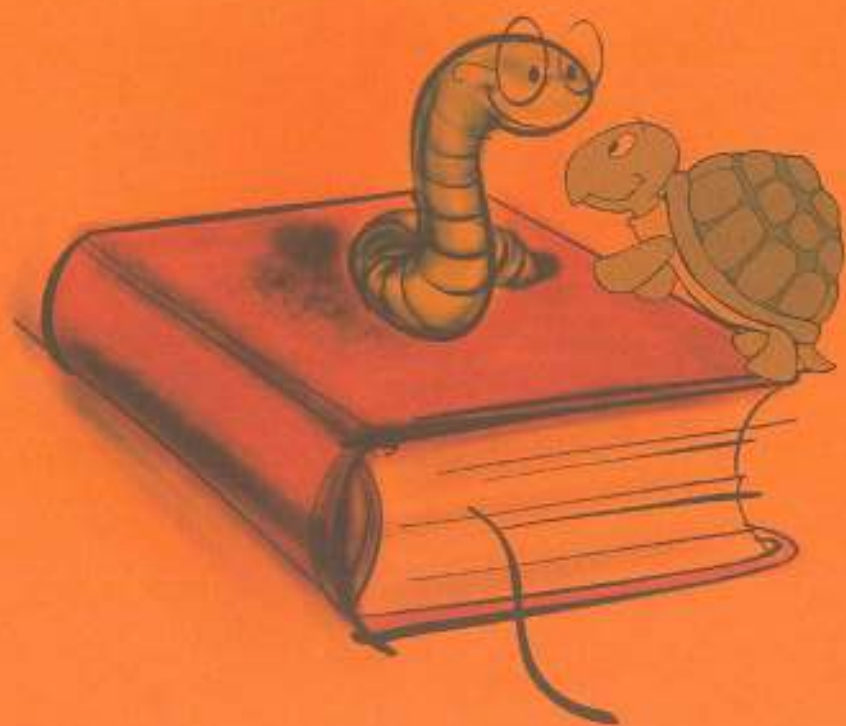
.....

.....

.....



ΚΕΙΜΕΝΑ ΓΙΑ ΜΕΛΕΤΗ



«ΠΡΟΑΓΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ»

Σωματική και ψυχική υγεία

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (1947) η Υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλά η απουσία της ασθένειας ή της αδυναμίας.

Όταν επομένως μιλούμε για την προαγωγή της υγείας και την ενίσχυση της ψυχικής υγείας, υιοθετούμε αυτή την ολιστική άποψη της υγείας θεωρώντας τον οργανισμό ως ένα οργανωμένο σύστημα σώματος, νόησης και συναισθημάτων, το οποίο ως τέτοιο οφείλουμε να φροντίσουμε. Προάγοντας την υγεία προσπαθούμε να αποτρέψουμε την εμφάνιση προβληματικών συμπεριφορών, ψυχολογικών προβλημάτων και προβλημάτων υγείας, που πιθανόν θα επιβάρυναν την ανάπτυξη του ατόμου και θα έπλητταν τη λειτουργικότητα και τη συναισθηματική του κατάσταση. Σε αυτά τα προβλήματα εντάσσεται και η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών που, όπως φαίνεται και από τις έρευνες, πλήττει ολοένα και μεγαλύτερο μέρος του νεανικού πληθυσμού και αφορά ολοένα και μικρότερες ηλικίες. Ήδη από τα χρόνια του δημοτικού τα παιδιά έρχονται άμεσα (καπνίζουν οι γονείς τους) ή έμμεσα (παρακολουθούν σκηνές χρήσης στην τηλεόραση) σε επαφή με εξαρτησιογόνες ουσίες, νόμιμες ή παράνομες.

Είναι δύσκολο πολλές φορές να διακρίνει κανείς αυτές τις διαφορετικές διαστάσεις της υγείας (σωματική, πνευματική, ψυχική), καθώς αυτές εμπλέκονται σε πολλαπλά επίπεδα στην καθημερινή λειτουργία του ανθρώπου και επηρεάζουν η μία την άλλη. Όταν το σώμα είναι υγιές, η διάθεση είναι συνήθως καλύτερη και η σκέψη πιο καθαρή. Όταν το σώμα νοσεί, σκέψη και συναίσθημα επηρεάζονται, για παράδειγμα όταν ένα παιδί στεναχωρηθεί για κάτι είναι πολύ πιθανόν να έχει πονοκέφαλο ή να είναι αφηρημένο και να δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί. Βέβαια μπορεί να ισχύει και η αντίστροφη σειρά, όταν ένα παιδί περνά μια παιδική ασθένεια επηρεάζεται η διάθεσή του. Ανάλογη είναι η πραγματικότητα και σε σοβαρότερες καταστάσεις, όπου πλήττεται η υγεία ενός παιδιού (π.χ. σε κάποιο σοβαρό τροχαίο δυστύχημα που στέλνει το παιδί στο νοσοκομείο).

Στην προσπάθειά μας επομένως να συμβάλουμε στην εξασφάλιση μιας καλής υγείας του παιδιού θα κινηθούμε προς τα προαναφερόμενα επίπεδα και αυτά θα προσπαθήσουμε να ενδυναμώσουμε.

Η υγεία των παιδιών φαίνεται να συνδέεται άμεσα με τους σημαντικούς άλλους που πρωταγωνιστούν στη ζωή των παιδιών (γονείς, δάσκαλοι) και το περιβάλλον τους. Μέσα από τη σχέση του μαζί τους το παιδί γνωρίζει τον εαυτό του, μαθαίνει να τον εκτιμά, να τον φροντίζει, μαθαίνει να ζει μαζί με τους άλλους. Ιδιαίτερα σημαντική φαίνεται να είναι η συμβολή τους στην περίοδο της προσχολικής και σχολικής ηλικίας, όπου το παιδί δομεί την αυτοαντίληψή του και διαμορφώνει το σύστημα αξιών του.

Η εξασφάλιση μιας καλής υγείας είναι επομένως υπόθεση που αφορά όλους τους άμεσα ή έμμεσα εμπλεκόμενους στη ζωή του παιδιού: οικογένεια, σχολείο και ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, αλλά πριν από όλους είναι κάτι που αφορά το ίδιο το άτομο, που στην περίπτωση μας είναι το παιδί. Είναι μια μακρόχρονη, σταθερή και σε πολλαπλά επίπεδα παρέμβαση.

Η ζωή στο νηπιαγωγείο

Το νηπιαγωγείο αποτελεί τη μετάβαση από τον παιδικό σταθμό ή για κάποια παιδιά το σπίτι, στην υποχρεωτική εκπαίδευση. Τα χαρακτηριστικά και η λειτουργία του θυμίζουν αρκετά τη σπιτική ζεστασιά και ατμόσφαιρα και από την άλλη τους κανόνες και τις υποχρεώσεις του σχολείου. Η προσαρμογή και η καθημερινή ζωή των παιδιών σε αυτό παίζει σημαντικό ρόλο για την κατοπινή σχολική προσαρμογή τους και τη σχέση που θα αναπτύξουν με το σχολείο.

Οι αναπτυξιακοί στόχοι που το παιδί έχει να εκπληρώσει σε αυτή την περίοδο της ζωής του αφορούν στην ανάληψη πρωτοβουλιών, στην έντονη δοκιμή της πραγματικότητας και της φαντασίας, στη μίμηση συμπεριφορών των ενηλίκων, στο αίσθημα καθήκοντος και επιτυχίας στην ανάπτυξη και κοινωνικών δεξιοτήτων και στη σύναψη σχέσεων με ενήλικες έξω από το οικογενειακό τους περιβάλλον.

Σημαντική είναι η σχέση με τους συνομηλίκους που αποκτούν ολοένα και κεντρικότερο ρόλο στη ζωή του παιδιού και τροφοδοτούν την κοινωνική του ανάπτυξη. Ωστόσο συνεχίζει να είναι ιδιαίτερα σημαντική η παρουσία ενηλίκων όπως οι γονείς και οι νηπιαγωγοί.

Γονείς και νηπιαγωγοί είναι σημαντικό να θυμούνται ότι επηρεάζουν τα παιδιά με ποικίλους τρόπους:

♦ Μέσα από την **επιμέλεια και τη φροντίδα** των παιδιών

- ♦ Μέσα από τις σκόπιμες ενέργειες τους για τη διαπαιδαγώγηση και κοινωνικοποίηση των παιδιών
- ♦ Με την όλη παρουσία τους
- ♦ Με τη σχέση που αναπτύσσουν μαζί τους και την επικοινωνία τους
- ♦ Με τη σχέση και την επικοινωνία που οι ενήλικες έχουν μεταξύ τους (εκπαιδευτικοί, νηπιαγωγοί –γονείς, πατέρας-μητέρα)

Ενώ οι ενήλικες εύκολα αναγνωρίζουν τη συμβολή των δύο πρώτων διαστάσεων, ίσως παραγνωρίζουν τη δύναμη των υπολοίπων. Ωστόσο τα παιδιά υιοθετούν πολύ συχνά όχι αυτά που λέμε, αλλά αυτά που εμείς κάνουμε. Ο τρόπος που οι ενήλικες συμπεριφέρονται και αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, μεταφέρει μηνύματα και αξίες που θα επηρεάσουν τα παιδιά στο υπόλοιπο της ζωής τους.

Η προαγωγή της υγείας στη νηπιακή ηλικία

Το σχολείο συμβάλλει στο σύνολό του στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών καθώς, όπως ορίζεται και από το θεσμό, ο στόχος του είναι η ολόπλευρη ανάπτυξη τους. Συγκεκριμένα το **νηπιαγωγείο** έχει στόχο την υποστήριξη και ενίσχυση της εκπαιδευτικής διαδικασίας και της διαδικασίας κοινωνικοποίησης που παρέχεται από την οικογένεια. Επιδιώκει την ενίσχυση της ψυχοκινητικής, κοινωνικής, συναισθηματικής, νοητικής και ηθικής ανάπτυξης των νηπίων, τόσο σε ατομικό, όσο και σε ομαδικό επίπεδο. Ενισχύει την αισθητική καλλιέργεια, την πνευματική ανάπτυξη και συνολικά την ανάπτυξη των πνευματικών και κινητικών τους δεξιοτήτων.

Η Αγωγή Υγείας είναι μια οργανωμένη και συστηματική προσπάθεια που καλλιεργεί στάσεις και συμπεριφορές «υγείας» και φροντίδας του εαυτού, που είναι και προϋπόθεση για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας, αλλά και για την αποτροπή επιβαρυντικών για το άτομο συμπεριφορών (όπως η παραβατικότητα, τα ναρκωτικά, η συναισθηματική απόσυρση).

Στόχος της Αγωγής Υγείας είναι η υποστήριξη της **υγιούς ανάπτυξης των παιδιών, μέσα από την ενίσχυση των παραγόντων που υποστηρίζουν αυτή την ανάπτυξη και την αντιμετώπιση εκείνων που την επιβαρύνουν**. Μέσα από ενεργητικές μεθόδους διδασκαλίας, παιχνίδια ρόλων, δουλειά σε μικρές ομάδες, μελέτες ιστοριών τα παιδιά επεξεργάζονται θέματα υγείας, εκφράζουν και διερευνούν τις απόψεις και τα συναισθήματά τους και παράλληλα δουλεύουν σε ένα επίπεδο σχέσεων με τους συμμαθητές/τριές τους.

Από τα θεμελιώδη θέματα της Αγωγής Υγείας είναι η ενίσχυση της αυτενέργειας των παιδιών, η φροντίδα του εαυτού τους, η καλλιέργεια των διαπροσωπικών σχέσεων της ομάδας, η επικοινωνία, η συνεργασία, η ανάπτυξη της κριτικής σκέψης, η λήψη αποφάσεων, η ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοπροστασίας. Είναι θέματα που δουλεύονται καθ' όλη τη διάρκεια των προγραμμάτων, πέρα από το συγκεκριμένο κάθε φορά θέμα.

Ο ρόλος των νηπιαγωγών

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού στην Αγωγή Υγείας όπως αυτή εφαρμόζεται στα σχολεία φαίνεται να είναι πρωταγωνιστικός. Είναι αυτός που θα κληθεί να υποστηρίξει αυτή την προσπάθεια, να εμπυχώσει την ομάδα των παιδιών και τη διαδικασία διερεύνησης αυτών των θεμάτων. Είναι αυτός που θα τα ακούσει, θα τα διευκολύνει να εκφραστούν, θα τα διευκολύνει να ενταχθούν στην ομάδα και θα τα υποστηρίξει να βρουν τις δικές τους απαντήσεις, να ανακαλύψουν και να καλλιεργήσουν τις δικές τους δυνάμεις για την αυτοπροστασία τους. Είναι ο εκπαιδευτικός εκείνος που θα χρειαστεί να εμπνεύσει τα παιδιά, να συνεργαστεί με τους συναδέλφους και τους γονείς για να επιδιώξουν από κοινού την υγιή ανάπτυξη των παιδιών. Πιθανόν, σε κάποιες περιπτώσεις θα χρειαστεί να συνεργαστεί με φορείς και υπηρεσίες για την καλύτερη αντιμετώπιση συγκεκριμένων προβλημάτων των παιδιών, αλλά και για τη δική του στήριξη και καθοδήγηση. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού διευρύνεται με την ανάληψη τέτοιων προγραμμάτων και ενισχύεται η κοινωνικοπαιδαγωγική του διάσταση, όπως τονίζουν και οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί βασιζόμενοι στη δική τους εμπειρία.

Η/ο νηπιαγωγός έχει όλα τα απαραίτητα προσόντα και χαρακτηριστικά για να ασχοληθεί με την Αγωγή Υγείας: ξέρει πολύ καλά τα παιδιά, τις αντιδράσεις και τα προβλήματά τους, έχει καθημερινή επαφή μαζί τους και τα επηρεάζει με τα λόγια και τις πράξεις της/του. Είναι ιδιαίτερα εξοικειωμένη/ος με τη βιωματική μάθηση, καθώς στην καθημερινή του πρακτική επιδιώκει να προσφέρει στα παιδιά εμπειρίες μέσα από τις οποίες θα γνωρίσουν το περιβάλλον του και τον εαυτό τους. Είναι η/ο καταλληλότερη/ος για αυτό το σκοπό. Αν έχει τη διάθεση να ασχοληθεί με μια τέτοια προσπάθεια και την προθυμία να δώσει ένα νέο χρώμα στη δουλειά του, να δοκιμάσει κάτι διαφορετικό στην προσέγγιση των παιδιών, μπορεί να τα καταφέρει θαυμάσια, χωρίς να χρειαστεί να γίνει ούτε ψυχολόγος, ούτε κοινωνικός λειτουργός, ούτε ειδικός επιστήμων σε έναν τομέα.

Η αγωνία που πολλές φορές εκφράζεται στην ιδέα της ανάληψης ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας πιθανόν αντιμετωπίζεται ή εξισορροπείται, ως προς ένα βαθμό, με την

παροχή εκπαίδευσης και στήριξης γύρω από τα θέματα και τη μεθοδολογία της Αγωγής Υγείας.

Το πρόγραμμα πρόληψης και αγωγής υγείας της ΠΥΞΙΔΑΣ για τα νηπιαγωγεία έχει ως **τελικούς αποδέκτες τα παιδιά** και κύριο στόχο την ανάπτυξη κοινωνικών και προσωπικών δεξιοτήτων, που θα τα βοηθήσουν στην υγιή ανάπτυξη τους και την ικανότητα τους για αυτοπροστασία. Το πρόγραμμα αναγνωρίζοντας το σημαντικό ρόλο των ενηλίκων που περιβάλλουν τα παιδιά, δηλ. νηπιαγωγών και γονέων, απευθύνεται σε πρώτη φάση σε αυτούς και μέσω αυτών επιδιώκει την προσέγγιση και την παρέμβαση στα παιδιά. Συγκεκριμένα, όσον αφορά **στις/στους νηπιαγωγούς**, επιδιώκει την ενίσχυση του κοινωνικοπαιδαγωγικού τους ρόλου με την εκπαίδευσή τους με βιωματικά σεμινάρια και την υποστήριξή τους στη συνέχεια μέσα από συναντήσεις εποπτείας για την εφαρμογή ενός προγράμματος αγωγής υγείας στην τάξη. Παράλληλα με τους εκπαιδευτικούς απευθύνεται και στους γονείς που άλλωστε αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της σχολικής κοινότητας.

Η αγωνία που πολλές φορές εκφράζει ο παιδαγωγός στην ιδέα της ανάληψης ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας και ο φόβος για επιπλέον ευθύνες και αρμοδιότητες πιθανόν αντιμετωπίζεται ή εξισορροπείται, ως προς ένα βαθμό, με την παροχή εκπαίδευσης και στήριξης γύρω από τα θέματα και τη μεθοδολογία της Αγωγής Υγείας και τη συνειδητοποίηση ότι δεν πρόκειται για μια επιπλέον δουλειά, αλλά για την καλύτερη οργάνωση και τον εμπλουτισμό της δουλειάς που ήδη κάνει.

Μαρία Κυριακίδου, σχολική ψυχολόγος-σύμβουλος, Αν. Υπεύθυνη

**Μάρω Βασσάρα, κλινική ψυχολόγος- σύμβουλος
τοξικοεξάρτησης,Επιστημονικά Υπεύθυνη**

«ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΩΣ ΜΕΣΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ»

Το παιχνίδι είναι μία από τις σημαντικότερες ασχολίες ενός παιδιού σε οποιαδήποτε ηλικία κι αν αυτό βρίσκεται. Για το παιδί ο σκοπός του παιχνιδιού είναι η διασκέδαση και η ψυχαγωγία. Αυτή η ελεύθερη, μη δομημένη και διασκεδαστική ενασχόληση είχε δεχτεί πολλή κριτική από τη δυτική κοινωνία, η οποία έχει δώσει πρωταρχική έμφαση στην εργασία κι έτσι οι δραστηριότητες, που επιδιώκονται μόνο για λόγους ευχαρίστησης, θεωρήθηκαν μικρής ή μηδαμινής αξίας.

Από τα τέλη όμως του 19ου αιώνα πολλές μελέτες παιδαγωγών και ψυχολόγων έφεραν στην επιφάνεια την αναγκαιότητα του παιχνιδιού και άρχισαν να διερευνούν τον καθοριστικό ρόλο που παίζει το παιχνίδι στη διαδικασία της μάθησης και της ανάπτυξης ενός παιδιού.

Έτσι δημιουργήθηκαν πολλές **ερμηνευτικές θεωρίες για το παιχνίδι**, που στην αρχή επιχείρησαν να καθορίσουν τη βιολογική λειτουργία του παιχνιδιού, προσπάθησαν δηλαδή να ερμηνεύσουν την ανάγκη του ανθρώπου να παίζει, δίνοντας μια καθαρά βιολογική ερμηνεία (Θεωρία της Πλεονάζουσας Ενεργητικότητας του H. Spencer, Θεωρία της Προγονικής Κληρονομικότητας ή του Αταβισμού του Hall, Θεωρία της Προπαρασκευής του Groos, κ.λ.π.). Στη συνέχεια η Ψυχαναλυτική θεωρία προσπάθησε να ερμηνεύσει τη λειτουργία και το μηχανισμό του παιδικού παιχνιδιού και ακολούθησαν Μπιτσεβιοριστικές θεωρίες, η Θεωρία της Πολιτιστικής Διαπραγμάτευσης του J. Huizinga και τέλος Θεωρίες Γνωστικής και Κοινωνικο – Γνωστικής Ανάπτυξης των J. Piaget και L. Vygotsky.¹

Παρά το μεγάλο πλήθος των θεωριών και απόψεων που αφορούν τη φύση και την εξέλιξη του παιχνιδιού, είναι πλέον βέβαιο, ότι το παιχνίδι αποτελεί παιδαγωγικό μέσο μάθησης και ενίσχυσης της κοινωνικο – συναισθηματικής ανάπτυξης του παιδιού.

Το παιχνίδι συμβάλλει καταρχήν στη **νοητική ανάπτυξη του παιδιού**, δεδομένου ότι οι νέες εμπειρίες που του προσφέρει το βοηθούν να ανακαλύψει ιδιότητες αντικειμένων, να φθάσει στη σύλληψη εννοιών, να ενσωματώσει νέα νοητικά σχήματα, στην ουσία το βοηθούν

¹ Για περισσότερες πληροφορίες για τις ερμηνευτικές θεωρίες μπορεί κανείς να ανατρέξει στο βιβλίο του Η. Ματαγγούρα (2003), Η Σχολική Τάξη, σ. 108 - 113

να μάθει να σκέφτεται και να κατανοεί τον κόσμο γύρω του. Επίσης προάγει τη **γλωσσική ικανότητα** του παιδιού, που καλείται μέσω του παιχνιδιού να συζητήσει είτε με τον εαυτό του, είτε με συνομηλίκους (ομαδικό παιχνίδι), είτε με φανταστικά αντικείμενα ή υποκείμενα (π.χ. παιχνίδια με κούκλες) προκειμένου να εκφραστεί και να επικοινωνήσει αποτελεσματικά.

Επιπλέον το συμβολικό παιχνίδι βοηθά το παιδί να αναπτύξει την **υποθετική ή αφηρημένη σκέψη**, που δεν είναι μόνο η έκφραση της παρούσας πραγματικότητας, αλλά περιλαμβάνει τη δυνατότητα μεταφοράς στο χωροχρόνο και την αντικατάσταση αντικειμένων με άλλα. Αυτή η κατάκτηση θα βοηθήσει το παιδί αργότερα να κατανοήσει συμβολικές έννοιες όπως είναι τα γράμματα και οι αριθμοί.

Ένας επιπρόσθετος τομέας στον οποίο επιδρά το παιχνίδι σημαντικά είναι η **συναισθηματική ανάπτυξη και η ψυχική υγεία** του παιδιού. Έρευνες προερχόμενες από ψυχαναλυτικές κυρίως σχολές συμφωνούν ότι το παιχνίδι αποτελεί τρόπο έκφρασης της συναισθηματικής ζωής και μέσο εκτόνωσης του άγχους και της ψυχικής υπερέντασης (Η. Μασσαγγούρας, 2003). Το παιχνίδι προσφέρει σ' ένα παιδί τη δυνατότητα να απαλύνει τον πόνο και να χειριστεί δυσάρεστα συναισθήματα, να εκφράσει εμπειρίες, να αντιδράσει ή να ελέγξει τις αντιδράσεις των άλλων μ' έναν τρόπο ασφαλή και σ' ένα προστατευμένο περιβάλλον. Για παράδειγμα η μικρή Ιωάννα των τεσσάρων ετών μπορεί παίζοντας με τις κούκλες της, να εκτονώσει τη ζήλια για τη μικρή της αδελφή, να βάζει τις κούκλες να συζητάνε, να πει πράγματα στην αδελφή της ή και στους γονείς της, που δε θα τα έλεγε με άλλον τρόπο και όλα αυτά στο χαλάκι του δωματίου της μέσα από ένα φανταστικό και συμβολικό παιχνίδι.

Για το λόγο αυτό το παιχνίδι χρησιμοποιείται συχνά και ως θεραπευτικό και διαγνωστικό μέσο στα χέρια παιδαγωγών και ψυχολόγων, προκειμένου να εντοπιστούν πιθανές συναισθηματικές δυσκολίες ενός παιδιού, να βοηθηθεί ώστε να αντιμετωπίσει και στην πραγματικότητα συγκρούσεις και να επέλθει κάθαρση (π.χ. μέσω δραματοποίησης ή μέσα από παιχνίδια ρόλων).

Ιδιαίτερα καθοριστικός είναι ο ρόλος του παιχνιδιού και στη διαδικασία **κοινωνικοποίησης** ενός παιδιού. Στη νηπιακή και πρώτη σχολική ηλικία σταματά το ατομικό και το παράλληλο παιχνίδι και αρχίζει το ομαδικό (κοινωνικό) παιχνίδι καθώς επίσης και τα παιχνίδια ρόλων (το παιδί παίζει τη μαμά, το μπαμπά, το γιατρό κ.λ.π.). Έτσι, δίνεται η δυνατότητα στο παιδί να μάθει να προσαρμόζεται σε κανόνες, να μοιράζεται σκέψεις, συναισθήματα αλλά και υπάρχοντα υλικά αγαθά, να αναγνωρίζει, να εκφράζει και να διαχειρίζεται συναισθήματα προκειμένου να ενταχθεί αποτελεσματικά σε μια ομάδα

συνομηλίκων, να αρχίζει να μπαίνει στη θέση των άλλων και να κατανοεί τη δική τους πραγματικότητα, και γενικά να διαφοροποιείται και να εξελίσσεται ως μέλος μιας κοινωνικής δομής (π.χ. οικογένεια, σχολείο, παρέα συνομηλίκων κ.λ.π.)

Τέλος δε θα ήταν σκόπιμο να παραβλέψει κανείς τη θετική επίδραση του παιχνιδιού στη **σωματική και στη φυσική ανάπτυξη** ενός παιδιού. Μέσα από τη σωματική άσκηση που παρέχουν πολλά παιχνίδια, γυμνάζονται μέρη του σώματος ή και όλο το σώμα ενός παιδιού (π.χ. κουτσό, κυνηγητό, παιχνίδια στη θάλασσα), ενώ παράλληλα εκκρίνονται ουσίες (ενδορφίνες), που δημιουργούν ευχάριστα συναισθήματα και απαλύνουν τον πόνο, γι' αυτό προκαλούν και τόση ευχαρίστηση στα παιδιά. Άλλα παιχνίδια μπορεί να βοηθήσουν στην ανάπτυξη της λεπτής κινητικότητας και της δεξιότητας του χεριού (π.χ. χαρτοκοπτική, ζωγραφική), να ενισχύσουν τις αισθήσεις (ακοή, αφή, όραση) καλλιεργώντας παράλληλα την αντίληψη, τη σκέψη, την προσοχή σε ερεθίσματα.

Από τα παραπάνω γίνεται κατανοητό, ότι **το παιχνίδι είναι ένα άριστο παιδαγωγικό μέσο στα χέρια γονέων και παιδαγωγών, προκειμένου να ενισχύσουν την ανάπτυξη ενός παιδιού σε πολλά επίπεδα και να καλλιεργήσουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική του εξέλιξη και υγεία.** Το να παρέχουμε ευκαιρίες και δυνατότητες για παιχνίδι είναι όχι μόνο θεμιτό, μα σχεδόν απαραίτητο κι εξάλλου πολύ διασκεδαστικό για ένα παιδί.

Είτε ελεύθερα και αυθόρμητα είτε με δομημένο τρόπο και συγκεκριμένο υλικό, κάθε ευκαιρία για παιχνίδι, μπορεί να γίνει ευκαιρία για μάθηση, ανάπτυξη δεξιοτήτων, εξέλιξη και ενίσχυση της επικοινωνίας. Εξάλλου, ένας από τους συντομότερους αλλά και πιο εύστοχους ίσως ορισμούς της ψυχικής υγείας εξακολουθεί να είναι αυτός του Allport (1961), ότι δηλαδή **ψυχικά υγιής είναι εκείνος που μπορεί να δουλέψει, να παίξει και να αγαπήσει αποτελεσματικά!**

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

1. **Ματσαγγούρας, Η.:** Η σχολική τάξη. *Το παιδικό παιχνίδι*, σ.107 -128, Αθήνα: 2003
2. **Κοτσακώστα Μ., Καρανταΐδου Στ., Μιχαλόπουλος Γ., Σωμαράκης Σ.:** Το παιχνίδι στη θεωρία του Vygotsky. Virtual school, The sciences of Education Online, Τόμος 2, Τεύχος 1, Virtual school: 2000

3. **Fontana, D.:** Ψυχολογία για Εκπαιδευτικούς. Το παιχνίδι, σ.61 – 71, Εκδόσεις Σαββάλας: Αθήνα, 1996

Επιμέλεια κειμένου:

**Αλεξάνδρα Πορτσέλη , Ψυχολόγος - στέλεχος πρόληψης
Κέντρο Πρόληψης της Εξάρτησης και Προαγωγής της Υγείας**

ΠΥΞΙΔΑ, 2006

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ 4 ΚΑΙ 5 ΕΤΩΝ

Η νηπιακή ηλικία ή σύμφωνα με άλλους ερευνητές η πρώτη παιδική ηλικία είναι μια περίοδος πολλών κατακτήσεων και αλλαγών για ένα παιδί. Η ανάπτυξη, που συντελείται κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου είναι εντυπωσιακή, ταχύτατη και αφορά πολλά και διαφορετικά επίπεδα, όπως το σώμα και τη βιολογική κατάσταση ενός παιδιού, τη γνωστική του ικανότητα, την κοινωνικότητά του και τη συναισθηματική του υγεία.

Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένα από τα βασικά αναπτυξιακά επιτεύγματα και χαρακτηριστικά των παιδιών των τεσσάρων και πέντε ετών. Οι πληροφορίες που αναφέρονται, προέρχονται από το υλικό πρόληψης των εξαρτήσεων: «Being Healthy and Safe with McGruff and Scruff: Activity Book for Preschool, Head Start, and Other Child Care Programs», National Crime Prevention Council, Washington, DC, Department of Justice, Washington DC. Office of Justice Programs.

«ΤΟ ΠΑΙΔΙ 4 ΕΤΩΝ»

Σωματική ανάπτυξη

- ♦ Επιβραδύνεται η ανάπτυξη. Του αρέσει να κινείται και να κουνιέται αλλά ακόμη μπορεί να κάθεται και να παίζει για ένα λογικό χρονικό διάστημα.
- ♦ Χρησιμοποιεί τους μεγάλους μύες για να τρέχει, να πηδάει, να χοροπηδάει και να σκαρφαλώνει.
- ♦ Είναι πολύ ενεργητικό και έχει ξεσπάσματα/ εκρήξεις ορμής και ενέργειας.
- ♦ Βελτιώνεται στο συντονισμό των μικρών μυών. Μπορεί να κόψει, να βάψει, να ντυθεί, να πλύνει τα δόντια του, να πάει στο μπάνιο μόνο του, να βοηθήσει τα μικρότερα αδελφάκια. Μπορεί να αναγνωρίζει σχήματα και χρώματα.
- ♦ Κουράζεται εύκολα και χρειάζεται ακόμη περιόδους ανάπαυσης.

Νοητική ανάπτυξη

- ❖ Κάνει πολλές ερωτήσεις: Πώς; Γιατί; Για ποιο λόγο;
- ❖ Συναρπάζεται από τις λέξεις – τον ήχο τους και την επίδρασή τους στους άλλους. Πειραματίζεται με ακατάλληλη γλώσσα όπως και με την ποίηση.
- ❖ Λατρεύει να προσποιείται, να επινοεί ιστορίες, να παίζει ρόλους. Συχνά έχει ένα πολύ «πραγματικό» προσποιητό φίλο, που πρέπει να κάθεται στο τραπέζι, να έχει χώρο στο κάθισμα του αυτοκινήτου, κ.λ.π. (Ακούστε μια συζήτηση με αυτόν τον προσποιητό φίλο. Μπορείτε να μάθετε πολλά για το παιδί!)
- ❖ Του αρέσει να αγγίζει, να αισθάνεται, να δοκιμάζει, να ψάχνει.
- ❖ Του αρέσει να παίζει με τουβλάκια, άμμο, νερό, μπογιά, σκόνη και πέτρες.
- ❖ Μαθαίνει ψάχνοντας (περπατάει στα δάση, επισκέπτεται το ζωολογικό κήπο, κάνει μικρές βόλτες στην εξοχή γύρω από την πόλη)
- ❖ Περνάει από το ένα πράγμα στο άλλο, παρατηρώντας πολλές λεπτομέρειες.
- ❖ Θέλει να διαλέγει το δικό του φαγητό.
- ❖ Αναπτύσσει μία αίσθηση του χιούμορ.
- ❖ Του αρέσει ο έπαινος από τους άλλους.
- ❖ Νομίζει ότι μπορεί να κάνει «τα πάντα».

Κοινωνική ανάπτυξη

- ❖ Χρειάζεται ξεκάθαρα όρια. Μαθαίνει να αποδέχεται κανόνες. Μιμείται τη συμπεριφορά των σημαντικών ενηλίκων.
- ❖ Είναι φιλικό και συνεργάσιμο. Παίζει σε μικρές ομάδες των δύο, τριών, ή τεσσάρων.
- ❖ Του αρέσει όμως επίσης να παίζει και μόνο του.
- ❖ Μπορεί να αναλάβει απλές ευθύνες και μπορεί τις περισσότερες φορές να κάνει κάτι εκ περιτροπής.
- ❖ Αρχίζει να φεύγει πέρα από τα όρια της αυλής του, για φίλους και περιπέτειες.

Συναισθηματική ανάπτυξη

- ♦ Λατρεύει να χρησιμοποιεί τη λέξη «όχι».
- ♦ Μπορεί να αλλάζει διάθεση από συνεργάσιμο σε πεισματάρικο, από χαρούμενο σε θυμωμένο, μέσα σε μια στιγμή.
- ♦ Αυξάνει η αυτο-εκτίμησή του, δεδομένου ότι αποκτά καινούργιες δεξιότητες.
- ♦ Έχει περιστασιακούς φόβους και αισθήματα ανασφάλειας. Αυτά τα αισθήματα και οι φόβοι μπορεί να διαφοροποιούνται σημαντικά ανάλογα με το περιβάλλον του σπιτιού και την υποστήριξη της κοινότητας.
- ♦ Μαθαίνει καλά μέσα από συγκεκριμένες δραστηριότητες σχετικές με ιδιαίτερα ενδιαφέροντα και εμπειρίες. Μαθαίνει κάνοντας, παρατηρώντας και αλληλεπιδρώντας άτυπα με άλλα παιδιά και ενήλικους.
- ♦ Αισθάνεται καλά να λύνει μόνο του τα προβλήματά του. Πειραματίζεται και ξαναπροσπαθεί, αν προσλάβει θετικές αντιδράσεις.
- ♦ Συχνά θέλει πολύ περισσότερη ανεξαρτησία απ' ό,τι μπορεί να χειριστεί.

«ΤΟ ΠΑΙΔΙ 5 ΕΤΩΝ»

Σωματική ανάπτυξη

- ♦ Αυξάνει τη σωματική του δραστηριότητα. Καταφέρνει καλύτερη ισορροπία. Καβαλάει τρίκυκλο (ίσως ακόμη και ποδήλατο), χτυπάει μπάλες, πηδάει, χοροπηδάει, κινείται με τους ρυθμούς.
- ♦ Βρίσκει τις σωματικές ασκήσεις πιο εύκολες. Μπορεί ακόμη να είναι ανήσυχο, όταν κουράζεται.
- ♦ Δείχνει αυξημένη προτίμηση στο δεξί ή το αριστερό χέρι. Του αρέσει να κάνει πράγματα με τα χέρια – να ζωγραφίζει, να κόβει, να βάφει, να σφυροκοπά, να χτίζει (πασχίζει για την πραγματικότητα στα τεχνικά αλλά παρεμποδίζεται (ματαιώνεται) από τους περιορισμούς της ικανότητάς του).
- ♦ Βελτιώνει τις λεπτές κινητικές δεξιότητες. Μπορεί να σχεδιάσει γράμματα και σχήματα, να βάλει μικρά αντικείμενα σε λεπτά κουτιά, να περνάει χάντρες σε ένα κορδόνι, κ.λ.π.).

Περνάει περισσότερη ώρα φτιάχνοντας παζλ, και του αρέσει να κάνει συνεχώς τα ίδια γρηγορότερα και γρηγορότερα. – ιδίως όταν επαινείται για μια καλή δουλειά!)

Νοητική ανάπτυξη

- ♦ Είναι ακόμη περίεργο. Του αρέσει να μαθαίνει καινούργια γεγονότα και να τα επαναλαμβάνει σε άλλους.
- ♦ Μπορεί να πει ολόκληρο το όνομα του, την ηλικία και τουλάχιστον ένα μέρος της διεύθυνσής του.
- ♦ Είναι κτητικό με τα παιχνίδια και τα άλλα υπάρχοντά του και τα θέλει στο σωστό τους μέρος. Του αρέσει να λέει ιστορίες και να έχει ευθύνες.
- ♦ Του αρέσει να υπαγορεύει ιστορίες και να «διαβάζει» ότι είπε. Ενδιαφέρεται για τις λέξεις. Του αρέσει να παίζει μαντικά παιχνίδια και μπορεί να φτιάξει ερωτήσεις για άλλους.
- ♦ Μπορεί να χειριστεί πιο σύνθετα νοήματα και έννοιες. Του αρέσει να παίρνει μέρος σε συζητήσεις ενηλίκων, ιδίως στο σπίτι.
- ♦ Αρχίζει να ξεχωρίζει το φανταστικό από την πραγματικότητα.

Κοινωνική ανάπτυξη

- ♦ Ενδιαφέρεται βαθιά για τις οικογενειακές σχέσεις.
- ♦ Αυξάνει η ευαισθησία του και το ενδιαφέρον του για τους άλλους. Απολαμβάνει το παιχνίδι με μέλη της οικογένειας και μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση των σχέσεων με τους άλλους.
- ♦ Ευημερεί στην ελευθερία αλλά χρειάζεται όρια.
- ♦ Τείνει να προσαρμόζεται κοινωνικά.
- ♦ Έχει τεράστια φαντασία- του αρέσει να προσποιείται, να ντύνεται, και να υποθέτει φανταστικούς ρόλους.
- ♦ Έχει έναν ιδιαίτερο φίλο, αλλά θα παίζει καλά με τέσσερα ή πέντε παιδιά.
- ♦ Είναι προστατευτικό σε μικρότερα αδελφάκια.
- ♦ Κατακτά την υπομονή.

Συναισθηματική ανάπτυξη

- ♦ Του αρέσει να συμβιβάζεται και να ικανοποιεί τους ενηλίκους. Η οικογένεια και οι φίλοι είναι τα κύρια ενδιαφέροντα του (μια σχετικά ήρεμη περίοδος συναισθηματικά).
- ♦ Μπορεί να λέει ψέματα και να αρνείται την ευθύνη για τις πράξεις του.
- ♦ Του αρέσει να φροντίζει, να ανταποκρίνεται σε εκκλήσεις για βοήθεια, συνήθως ζητάει την άδεια..
- ♦ Συνήθως νοιώθει αμήχανα και είναι ευαίσθητο στην κριτική.
- ♦ Αρχίζει να ζηλεύει τους φίλους, παρατηρεί διαφορές.
- ♦ Αντιδράει θετικά στην κατάλληλη ενίσχυση, ενθάρρυνση και χαμογελάει. Απολαμβάνει τον έπαινο των ενηλίκων.
- ♦ Μαθαίνει να δέχεται τις λογικές συνέπειες των πράξεων.
- ♦ Χρειάζεται συχνές και άμεσες αμοιβές για την καλή συμπεριφορά.
- ♦ Παρηγορείται με την αποδοχή των λαθών και μαθαίνει καλύτερα όταν «πιάνεται να είναι καλό».

Μετάφραση- Προσαρμογή από το υλικό πρόληψης:

«Being Healthy and Safe with McGruff and Scruff: Activity Book for Preschool, Head Start, and Other Child Care Programs», National Crime Prevention Council, Washington, DC, Department of Justice, Washington DC. Office of Justice Programs.

Απόδοση στα Ελληνικά:

**Αλεξάνδρα Πορτσέλη , Ψυχολόγος - στέλεχος πρόληψης,
Κέντρο Πρόληψης της Εξάρτησης και προαγωγής της Υγείας**

ΠΥΞΙΔΑ 2005

Η Ομάδα είναι ένα σύνολο ατόμων που έχουν ένα ή περισσότερους κοινούς στόχους ή κοινά κίνητρα, τα οποία επικοινωνούν μεταξύ τους και συνδέονται με σχέσεις συναισθηματικής αλληλεπίδρασης και αλληλεξάρτησης.

Στην Ομάδα μπορούν να ικανοποιηθούν βασικές ψυχολογικές μας ανάγκες, όπως είναι:

Η ανάγκη για επικοινωνία, η ανάγκη να ανήκουμε, να έχουμε επιτυχία, να ελέγχουμε τον εαυτό μας και τις επιλογές μας, η ανάγκη για αναγνώριση της ατομικότητάς μας, η ανάγκη για φροντίδα, για αποδοχή, για οικειότητα, η ανάγκη να δεχτούμε και να δώσουμε βοήθεια, η ανάγκη για ασφάλεια, η ανάγκη να καταλαβαίνουμε πως σχετίζονται οι άνθρωποι και τελικά η ανάγκη να εξαρτιόμαστε από άλλους (Edwards).

Η αλληλεπίδραση είναι ένα σημαντικό φαινόμενο στη ζωή των ομάδων. Ο ένας επηρεάζει τον άλλον, αλλά και οι σχέσεις που διαμορφώνονται ανάμεσα σε δύο ή περισσότερα μέλη της ίδιας ομάδας επηρεάζουν το καθένα από τα υπόλοιπα μέλη της.

Η αλληλεπίδραση κάνει την ομάδα να μην είναι μόνο το άθροισμα αυτών που την αποτελούν, αλλά κάτι περισσότερο.

Στο πλαίσιο των προγραμμάτων αγωγής υγείας η ομάδα λειτουργεί ως χώρος διαμόρφωσης στάσεων και αντιλήψεων και ως χώρος εκπαίδευσης σε προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες μέσα από τη βιωματική μάθηση. Εδώ μιλούμε για ομάδες εκπαίδευσης.

Η ομάδα εκπαίδευσης έχει τουλάχιστον δύο στόχους:

- ♦ να μεταφέρει γνώσεις και πληροφορίες στα μέλη της , π.χ. σχετικά με τους τρόπους επικοινωνίας
- ♦ να δώσει την ευκαιρία στα μέλη της να σχετιστούν και να αλληλεπιδράσουν, π.χ. να βιώσουν τους διαφορετικούς τρόπους επικοινωνίας

Άλλωστε όταν επιδιώκουμε την εκπαίδευση σε προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες μέσα από τη βιωματική μάθηση επιδιώκουμε τη διαμόρφωση στάσεων και πεποιθήσεων που θα υποστηρίξουν τις συγκεκριμένες δεξιότητες.

⇒ Οι στάσεις, οι συμπεριφορές και οι πεποιθήσεις αλλάζουν μόνο όταν το άτομο έχει την ευκαιρία να τις εξετάσει προσωπικά και να ανακαλύψει τις συνέπειες αυτών στη ζωή του, μέσα από τις αντιδράσεις των άλλων (*Kurt Lewin*).

Απαραίτητες προϋποθέσεις για τη λειτουργία των ομάδων:

- ✓ Η ομάδα χρειάζεται να παρέχει ασφάλεια στα μέλη της
 - Ορισμένες διαδικασίες που δημιουργούν ασφάλεια:
 - **Συμβόλαιο** (ρύθμιση κανόνων λειτουργίας της ομάδας που περιλαμβάνουν τόσο τις ανάγκες και επιθυμίες των μελών της συγκεκριμένης ομάδας όσο και απαράβατους όρους που χρειάζονται να τεθούν από τον / την συντονιστή /τρια της ομάδας)
 - **Συνέπεια στο χρόνο** (έναρξη και λήξη)
 - **Σταθερότητα των μελών της ομάδας** (δέσμευση των μελών προς την ομάδα)
 - **Συμφωνία για εχεμύθεια και για τήρηση ομαδικού πνεύματος**
- ✓ Σημαντικό είναι να δημιουργηθεί κλίμα εμπιστοσύνης στην ομάδα
 - Η ομάδα χρειάζεται να προσφέρει χρόνο και χώρο για όλους
 - Μέσα από ασκήσεις που εστιάζουν σε δυάδες και μικρές ομάδες οικοδομείται σταδιακά η εμπιστοσύνη.
 - Βοηθητικές στην ανάπτυξη της εμπιστοσύνης είναι δραστηριότητες που τονίζουν τα κοινά μεταξύ των μελών της ομάδας και ενθαρρύνουν τη συνοχή.
 - Τα μέλη της ομάδας χρειάζεται να έχουν τη δυνατότητα να επικοινωνήσουν τα συναισθήματά τους (θετικά και αρνητικά).
 - Ο συντονιστής μιας ομάδας λειτουργεί ως παράδειγμα για τα υπόλοιπα μέλη. Όσο πιο γνήσιος και αυθεντικός είναι, τόσο διευκολύνει τους συμμετέχοντες να εκτεθούν και να δείξουν εμπιστοσύνη.
- ✓ Η ομάδα χρειάζεται να δίνει ευκαιρίες για αλληλεπίδραση μεταξύ όλων των μελών και να ενθαρρύνει τη συνεργασία.
 - Ο κύκλος και οι δραστηριότητες στην ολομέλεια ενισχύουν το συλλογικό πνεύμα και δίνουν την ευκαιρία για ισότιμη αλληλεπίδραση μεταξύ όλων των μελών της ομάδας.

- Η εργασία σε μικρές ομάδες δίνει τη δυνατότητα για εμβάθυνση της συνεργατικής σχέσης μεταξύ των μελών. Σημαντικό είναι να υπάρχει η δυνατότητα να επικοινωνήσουν τα μέλη τα συναισθήματα που αναπτύσσονται μέσα από τη συνεργασία και να ανατροφοδοτηθούν για τον αντίκτυπο της δικής τους συμπεριφοράς.
- Ο ρόλος του συντονιστή / εμπυχωτή της ομάδας είναι να διευκολύνει την επικοινωνία και την αλληλεπίδραση στην ομάδα και να «καθρεφτίζει» όσα παρατηρεί.

Θεσσαλονίκη, 24.02.04

Μάρω Βασσάρα

Ψυχολόγος - σύμβουλος τοξικοεξάρτησης

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

10 βήματα που προάγουν τη θετική αυτοεκτίμηση του παιδιού σας

Η θετική αυτοεκτίμηση αναγνωρίζεται ως ένας σημαντικός παράγοντας στην ανάπτυξη του παιδιού. Τα παιδιά αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους όταν έχουν την αίσθηση ότι αξίζουν και αγαπιούνται, όταν αισθάνονται ικανά και επιτυχημένα, όταν είναι αποδεκτά από άλλους και νιώθουν ασφαλή και αναγνωρισμένα. Κάποιες συμπεριφορές μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να αποκτήσουν το δικό τους πολύτιμο συναισθηματικό χώρο είτε στο σχολείο, είτε στην οικογένεια. Τα παρακάτω βήματα προσφέρουν κάποιες ιδέες που μπορούν να συμβάλλουν στη σχέση του γονιού με το παιδί, προάγοντας την αυτοεκτίμησή του.

1. Χτίστε την αυτοεκτίμηση με αγάπη άνευ όρων:

Αγαπήστε το παιδί γι' αυτό που είναι και όχι εξαιτίας αυτού που κάνει. Ακόμα και όταν το επικρίνετε μιλήστε για τη συγκεκριμένη συμπεριφορά που δεν είναι αρεστή και όχι για το παιδί. Επαινέστε το σε δημόσιο χώρο, κριτικάρετε ιδιωτικά!!!!

2. Δείξτε στοργή:

Αγκαλιάστε, αγγίξτε και χαμογελάστε, πείτε στο παιδί ότι το αγαπάτε. Αν και είναι σχεδόν αδύνατο να το κάνετε όλες τις ώρες της ημέρας, πριν το σχολείο, μετά το σχολείο και ξανά το βράδυ, μην το ξεχνάτε!!!

3. Περάστε ώρα με το παιδί επικεντρωμένη σε εκείνο:

Παρακολουθήστε μια ταινία και ρωτήστε τι του άρεσε περισσότερο. Πηγαίνετε ένα χαλαρωτικό περίπατο με το παιδί και μιλήστε για τις δραστηριότητες της ημέρας. Ακόμα και όταν κάνετε άλλες δουλειές μιλήστε με το παιδί για διάφορα πράγματα. π.χ. «καθώς θα κάνουμε μπάνιο άσε με να σου πω για τα πράγματα που μου άρεζαν στην ηλικία σου».

4. Δώστε λογική υπευθυνότητα:

Τα παιδιά έχουν ανάγκη να αισθάνονται ότι συνεισφέρουν και ότι τα χρειαζόμαστε ή ότι είναι σημαντικά. Τους αρέσει να βοηθάνε, ειδικά όταν υπάρχει και επιβράβευση για την συνεισφορά τους. Π.χ. αφήστε τα παιδιά να βάλουν τα προύνια στο τραπέζι. Μη ζητάτε από τα παιδιά να κάνουν πράγματα που δεν μπορούν π.χ. Τα παιδιά ηλικίας 5 χρονών δεν μπορούν να βάλουν πλυντήριο, αλλά μπορούν να πάνε τα άπλυτα για πλύσιμο.

5. Επαινέστε την προσπάθεια:

Τα παιδιά θα κάνουν κάποια πράγματα σωστά και θα κάνουν και λάθη. Όταν προσπαθούν να δέσουν τα παπούτσια τους και δυσκολεύονται πείτε τους ότι είναι δύσκολο και αν το θέλουν βοηθήστε τους. Κάντε τους να νιώσουν ότι είστε υπερήφανοι που βλέπετε ότι προσπαθεί.

6. Μάθετε στα παιδιά σας να επικοινωνούν:

Δώστε σε κάθε παιδί στην οικογένεια το χρόνο να μιλήσει όταν είστε όλοι μαζί. Ακόμα και όταν υπάρχουν διακοπές από κάποιους που παρεμβαίνουν μπορείτε να το αναπαραστήσετε με κάποιο παιχνίδι. Είναι σημαντικό επίσης να ενθαρρύνεται όλα τα μέλη της οικογένειας να προσπαθούν να είναι καλοί ακροατές.

7. Παρουσιάστε τη δουλειά του παιδιού σας με υπερηφάνεια:

Αφήστε το παιδί σας να φέρει στο σπίτι χαρτιά από δουλειά που έχει κάνει στο σχολείο (μια ζωγραφιά, κτλ.) ή βάλτε σε κάποιο σημείο μια φωτογραφία του που το δείχνει να κάνει κάτι που του αρέσει. Όταν τα πράγματα που μαζεύονται είναι πολλά, βοηθήστε το παιδί να τα μαζέψει σε ένα ντοσιέ ή σε ένα κουτί ή και να επιλέξει ποια του αρέσουν περισσότερο και θέλει να κρατήσει.

8. Μπορείτε να έχετε την προσδοκία από το παιδί ότι θα κάνει το καλύτερο που μπορεί:

Θυμηθείτε όμως να μη συγκρίνεται το παιδί με κάποιο μεγαλύτερο αδερφάκι ή κάποιο άλλο παιδί λέγοντας ότι: «μπορούσε να το κάνει αυτό στην ηλικία σου». Αναγνωρίστε τη μοναδικότητα του παιδιού σας να μαθαίνει με το δικό του ρυθμό και να αναπτύσσεται.

9. Χρησιμοποιείτε γλώσσα που προάγει την αυτοεκτίμηση:

«Μπορείς να το κάνεις!», «Πολλή καλή δουλειά», «δούλεψες πολύ καιρό για να το πετύχεις». Αποφύγετε σχόλια που μειώνουν την αυτοεκτίμηση: «Άσε καλύτερα κάποιον άλλο να το κάνει», «ποτέ δεν κάνεις κάτι χωρίς να δημιουργήσεις κάποιο χαμό». Δώστε γενικά το μήνυμα ότι μπορεί να τα καταφέρει.

10. Εκφράστε τα συναισθήματά σας και εξηγήστε τα:

Όταν νιώθετε κάτι και θέλετε να το εκφράσετε, προσπαθήστε να είστε ξεκάθαροι και να εξηγήσετε με τι συνδέεται το συναίσθημά σας π.χ. «φοβήθηκα ότι θα χτυπούσες», «χαίρομαι που θα πάμε βόλτα». Η έκφραση των συναισθημάτων, αλλά και η σύνδεσή τους με κάτι βοηθάει το παιδί να τα αναγνωρίσει και να τα εκφράσει και το ίδιο.

Μετάφραση προσαρμογή από το υλικό

"Being Healthy and Safe with McGruff and Scruff"

Τερζοπούλου Γαβριέλα

Κοινωνική – Κλινική Ψυχολόγος,

Στέλεχος Πρόληψης

Η συναισθηματική νοημοσύνη

Στον επιστημονικό χώρο τονίζεται η πολυδιάστατη δομή της έννοιας της νοημοσύνης. Στις σύγχρονες επιστημονικές θεωρίες που ασχολούνται με τη νοημοσύνη, οι ικανότητες των ατόμων δεν περιορίζονται μόνο στο γλωσσικό και λογικο-μαθηματικό τομέα. Γίνεται αναφορά πια και σε άλλους τομείς όπως στη συναισθηματική νοημοσύνη, τη μουσική, την αντίληψη του χώρου, τις διαπροσωπικές σχέσεις, την κατανόηση του εαυτού, τη διάκριση των συναισθημάτων, τη γνώση των ικανοτήτων και των αδυναμιών.

Το συναίσθημα, ως έννοια, αναφέρεται σε αυτό που νιώθει το άτομο σε μια συγκεκριμένη στιγμή και συνοδεύεται από χαρακτηριστικές αλλαγές στον οργανισμό και τη συμπεριφορά. Το άτομο νιώθει και εκδηλώνει το συναίσθημά του με διάφορους τρόπους άλλοτε πιο έντονους και άλλοτε λιγότερο φανερούς. Άλλοτε δίνει ξεκάθαρα μηνύματα γι' αυτό που αισθάνεται κι άλλοτε νιώθει μπερδεμένο για το τι του συμβαίνει. Η συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού συνδέεται με την αναγνώριση, τη ρύθμιση και την έκφραση των συναισθημάτων. Από πολύ νωρίς τα παιδιά βιώνουν συναισθηματικές αλλαγές με γρήγορους ρυθμούς και σε σύντομες περιόδους. Καθώς μεγαλώνουν οι συναισθηματικές τους εμπειρίες διευρύνονται και διαφοροποιούνται. Η ίδια η ανάπτυξη αποτελεί μια συνεχή διαδικασία αναγνώρισης και έκφρασης συναισθημάτων. Η ικανότητα παιδιών και ενηλίκων να είναι σε επαφή με τα συναισθήματά τους συνδέεται άμεσα με την ψυχική υγεία και την κοινωνική προσαρμογή.

Σύμφωνα με τον Goleman, (1998)² η συναισθηματική εκπαίδευση και διαπαιδαγώγηση αναφέρεται σε όλες τις ικανότητες που αποτελούν τη συναισθηματική νοημοσύνη, στο πλαίσιο των συναισθηματικών αλληλεπιδράσεων των παιδιών στην οικογένεια και στο σχολείο, δηλαδή στην ικανότητα αντίληψης, έκφρασης και χειρισμού των συναισθημάτων, στον αυτοέλεγχο, στην ενσυναίσθηση, στην ποιοτική επικοινωνία, στη διαδικασία επίλυσης συγκρούσεων, στη διεκδικητική στάση, στην προσωπική υπευθυνότητα, στην αυτό-επίγνωση και αυτο-αποδοχή.

² Goleman, D. (1998). *Η συναισθηματική νοημοσύνη*. Αθήνα : Ελληνικά γράμματα.

Η παιδική ηλικία

Στην ηλικία των τεσσάρων τα παιδιά ετοιμάζονται να «βγουν στον κόσμο», να γνωρίσουν φίλους, να μπουν στο νηπιαγωγείο, να μάθουν καινούρια πράγματα. Όλα αυτά προσφέρουν στα παιδιά νέες εμπειρίες αλλά και προκλήσεις: η ζωή στο σχολείο έχει παιχνίδι και είναι διασκεδαστική αλλά υπάρχουν και απαιτήσεις καθώς το μικρό παιδί μαθαίνει να κάθεται ήσυχο και να προσέχει στο μάθημα. Η συναναστροφή με διάφορα άτομα, τους φίλους του, τους δασκάλους του, προκαλεί ποικίλα συναισθήματα όπως θυμό, φόβο, χαρά κτλ.. Η διαχείριση των προκλήσεων αυτών απαιτεί από το παιδί τη ρύθμιση των συναισθημάτων που αποτελεί και έναν από τους σημαντικότερους αναπτυξιακούς στόχους αυτής της ηλικίας. Το παιδί λοιπόν, μαθαίνει να ελέγχει τη συμπεριφορά του και να οργανώνεται ώστε να ανταποκριθεί σε στόχους που τίθενται.

Σε αυτήν την ηλικία σημειώνονται σημαντικές αλλαγές. Τα παιδιά αρχίζουν να κατανοούν τα συναισθήματα και τις αιτίες τους. Αναπτύσσουν περισσότερο την ικανότητα ελέγχου και ρύθμισης των συναισθημάτων τους. Πιο συγκεκριμένα, στο τέταρτο έτος τα παιδιά γνωρίζουν ότι τα συναισθήματα σχετίζονται και με κάτι που έχει συμβεί, αλλά και με κάτι που νομίζουν ότι θα συμβεί. Στο τέλος του έκτου έτους μπορούν να κατανοούν και πιο σύνθετες έννοιες που δηλώνουν συναισθηματικές καταστάσεις, όπως τι σημαίνει όταν λέμε ότι κάποιος είναι υπερήφανος ή ζηλιάρης. Τα θετικά συναισθήματα αναγνωρίζονται με μεγαλύτερη ευκολία, ενώ παρουσιάζεται δυσκολία στην αναγνώριση αρνητικών συναισθημάτων που εκφράζονται από άλλους σε διάφορες στιγμές.

Οι σχέσεις που αναπτύσσουν με τους συνομηλίκους σε αυτήν την ηλικία δίνει στα νήπια τη δυνατότητα να αναπτύξουν δεξιότητες χειρισμού των συναισθημάτων τους. Μέσα σε αυτές τις σχέσεις μαθαίνουν να επικοινωνούν με σαφήνεια, να ανταλλάσσουν πληροφορίες και να διευκρινίζουν τα μηνύματα που στέλνουν στους άλλους. Μαθαίνουν να περιμένουν τη σειρά τους όταν θέλουν να πουν κάτι, να μοιράζονται, να εκφράζουν διαφωνίες και να τις λύνουν. Αναπτύσσουν σχέσεις και στενούς δεσμούς με άλλα παιδιά και βρίσκουν κοινά σημεία μαζί τους.

Η συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών αυτής της ηλικίας σχετίζεται και με το φανταστικό παιχνίδι που προάγεται μέσα από τις φιλίες των παιδιών. Τέτοια παιχνίδια επιτρέπουν την κατάκτηση υψηλών επιπέδων δημιουργικότητας και την επινόηση φανταστικών ή πραγματικών χαρακτήρων. Η φαντασία χρησιμοποιείται συχνά για την

αντιμετώπιση εντάσεων, αλλά και για την επίλυση σύνθετων προβλημάτων. Μέσα από τα παιχνίδια προσποίησης τα παιδιά διευκολύνονται στο να εκφράσουν συναισθήματα και να τα

διαχειριστούν. Τα φανταστικά παιχνίδια είναι πολύ δημοφιλή στα παιδιά ηλικίας τεσσάρων έως επτά ετών επειδή τα βοηθούν να αντιμετωπίσουν ανησυχίες και φόβους που μπορεί να εμφανιστούν στην πρώτη παιδική ηλικία.

Αξίζει να αναφερθεί τέλος ότι στην προσχολική ηλικία τα παιδιά δε βιώνουν πλέον μόνο τα βασικά συναισθήματα της χαράς, του θυμού, του φόβου και της έκπληξης που χαρακτηρίζουν τη βρεφική ηλικία, αλλά και συναισθήματα αξιολόγησης του εαυτού. Μπορούν π.χ. να νιώσουν υπερηφάνεια κι ενοχή και έτσι η ικανότητά τους να βιώνουν διαφοροποιημένες συναισθηματικές εμπειρίες διευρύνεται.

Η συναισθηματική αγωγή

Σε όλη την αναπτυξιακή διαδικασία, η συναισθηματική αγωγή αφορά τόσο τα παιδιά όσο και τους ενήλικες που τα φροντίζουν και ασχολούνται μαζί τους. Η συναισθηματική εκπαίδευση απαιτεί εκμάθηση νέων δεξιοτήτων από τους ενήλικες ώστε να είναι σε θέση να «εκπαιδεύσουν» τα παιδιά σε κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες. Το ρόλο του «συναισθηματικού παιδαγωγού» καλούνται να αναλάβουν κυρίως οι γονείς αλλά και οι παιδαγωγοί, νηπιαγωγοί, και δάσκαλοι. Στο σχολικό περιβάλλον είναι δυνατή η εκπαίδευση μέσα από προγράμματα που έχουν ως στόχο να βοηθήσουν τα παιδιά να καλλιεργήσουν δεξιότητες, κοινωνικές και συναισθηματικές που θα ενισχύσουν την ψυχοκοινωνική τους προσαρμογή και τις σχέσεις τους με τους «σημαντικούς άλλους». Τα προγράμματα δίνουν τη δυνατότητα να δοθεί ένα νέο περιεχόμενο στο σχολικό μάθημα. Μέσα σε ένα κλίμα ασφάλειας και εμπιστοσύνης τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να εκφράσουν συναισθήματα και να ασκηθούν στο χειρισμό τους, να εκπαιδευτούν σε διαδικασίες επίλυσης συγκρούσεων και διαπροσωπικών σχέσεων. Η συναισθηματική αγωγή δεν περιορίζεται όμως μόνο στα χρονικά όρια ενός προγράμματος και δεν αφορά μόνο τις ώρες που εφαρμόζεται. Αποτελεί μία εκπαίδευση δεξιοτήτων για όλη την πορεία ενός ατόμου σε όλες τις φάσεις της ζωή του. Γενικά, η συναισθηματική εκπαίδευση και η καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης προετοιμάζει και εκπαιδεύει τα παιδιά σε έννοιες όπως η διαφορετικότητα, ο σεβασμός, οι σχέσεις, η μοναδικότητα, η ομαδικότητα, η κατανόηση απέναντι στο συνάνθρωπο. Τα παιδιά διευρύνουν και κατανοούν τον εσωτερικό τους κόσμο, μπορούν να αξιοποιήσουν καλύτερα τις ικανότητές τους και να αισθάνονται πιο χαρούμενα και δημιουργικά. Από την άλλη πλευρά οι παιδαγωγοί θέτουν τα θεμέλια ενός θετικού κλίματος στην τάξη που προάγει τη μάθηση

αλλά και την ψυχική υγεία των παιδιών μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες αλληλεπίδρασης και βιωματικής εμπειρίας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Χατζηχρήστου Γ. Χρυσή (2004). Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης- Κοινωνική και συναισθηματική αγωγή στο σχολείο, Αναγνώριση, έκφραση, χειρισμός συναισθημάτων. Αθήνα. Τυποθήτω-Γιώργος Δάρδανος
2. Gottman John (2000). Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών. Αθήνα. Ελληνικά Γράμματα

Επιμέλεια κειμένου:

Τερζοπούλου Γαβριέλα

Κοινωνική- Κλινική Ψυχολόγος,

Στέλεχος πρόληψης

- ★ **Η ανάπτυξη των παιδιών. Γνωστική και Ψυχοκοινωνική ανάπτυξη κατά τη νηπιακή και τη μέση παιδική ηλικία.**
Cole, M & Cole, R.S. (2002). Εκδόσεις: Τυπωθήτω, Αθήνα.
(Επιμέλεια: Ζωή Μπαμπλέκου)
- ★ **Τα αναπτυξιακά προβλήματα του βρέφους και του νηπίου. Η ιατρο-ψυχολογική αντιμετώπισή τους. Οδηγός για γονείς και συμβουλευτικές υπηρεσίες.**
T. Berry Brazelton. Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα
- ★ **Η μετάβαση από το σπίτι στο σχολείο.**
Μελανθία Κοντοπούλου. Εκδόσεις: ΠΡΟΜΗΘΕΥΣ, Θεσ /νίκη 1996
- ★ **Ψυχολογικά προβλήματα παιδικής ηλικίας. Εφαρμοσμένη Ψυχολογία 1.**
Martin Herbert. Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα
- ★ **Ψυχολογικά προβλήματα παιδικής ηλικίας. Εφαρμοσμένη Ψυχολογία 2.**
Martin Herbert. Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα
- ★ **Τα δύσκολα παιδιά.**
Ved P. Varma. Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα
- ★ **Το υπερκινητικό παιδί.**
Ε. Κάκουρος. Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2001
- ★ **Διάφοροι διαφορετικοί φίλοι.**
Σχήμα & Χρώμα, ΚΕ.ΘΕ.Α.
- ★ **Ανθρώπινες Σχέσεις & Επικοινωνία στην Προσχολική Εκπαίδευση**
Ε. Λαλούμη - Βιδάλη. Εκδόσεις: ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ, Θεσ /νίκη, 1996
- ★ **Από πού έρχομαι; Η γέννηση όπως τη διηγούμαστε σε παιδιά 3/5 χρόνων.**
Bernard This, Claude Morand. Εκδόσεις: Σμυρνιωτάκης.
- ★ **Τα μοναχοπαιδιά. Ένα ή περισσότερα παιδιά;**
Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν στην παιδική ηλικία την ανάπτυξη του ανθρώπου.
Sabine Vutz, Dr. Ulrich Unzner. Εκδόσεις: Θυμάρι, Αθήνα
- ★ **Ο μικρός Τύραννος. Γιατί και πώς τα παιδιά εξουσιάζουν τους γονείς τους.**
Dr. Jirina Prekop. Εκδόσεις: Θυμάρι, Αθήνα



- ★ **Φάε τη σούπα σου και... τσιμουδιά! Διαπραγματεύσεις - Μεσολαβήσεις.**
Μια διαφορετική προσέγγιση στις συγκρούσεις Γονιών - Παιδιών.
Michel Ghazal. Εκδόσεις: Θυμάρι, Αθήνα
- ★ **Σχολείο για γονείς. Βιβλίο Πρώτο για παιδιά Νηπιακής και Προσχολικής ηλικίας.**
Μαθήματα και ασκήσεις με χιουμοριστικά σκίτσα. Οδηγός Δημοκρατικής Γονεϊκής Συμπεριφοράς.
Δρ. Ντον Ντινκμέγιερ - Δρ. Γκάρι Μακκαίη. Εκδόσεις: Θυμάρι, Αθήνα
- ★ **Πες το με μια ιστορία. Πώς να χρησιμοποιείτε ιστορίες και παραμύθια για να βοηθήσετε τα παιδιά να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής.**
Arthur Rowshan. Εκδόσεις: Δυναμική Επιτυχίας.
- ★ **Οι περιπέτειες της Λορέτας της ποντικίνας. Η Λορέτα στον αέρα.**
Axel Duew. Εκδόσεις: Ελληνικά γράμματα, Αθήνα.
- ★ **Παιδαγωγικές ιστορίες & παραμύθια για μικρά παιδιά.**
Κορνηλία Καλογήρου, Μαρία Μιχαλακέα. Εκδόσεις: Θυμάρι, Αθήνα.
- ★ **Κουκλοθέατρο II. 62 Νέα Έργα.**
Τσιλιμένη Δ. Τασούλα. Εκδόσεις: Καστανιώτη, Αθήνα 1994
- ★ **Χειροτεχνίες για μικρά παιδιά.**
Hafner Solveig. Εκδόσεις: Μαλλιάρης-Παιδεία, Θεσσαλονίκη 2003
- ★ **Η Μίλι, Η Μόλυ και Ο Αλφ.**
Gill Pittar. Εκδόσεις: Σαββάλας, Αθήνα 2004
- ★ **Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ στο νηπιαγωγείο και το δημοτικό σχολείο.**
Βασιλική Ρήγα. Εκδόσεις: ΤΥΠΩΘΗΤΩ - ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΑΡΔΑΝΟΣ, Αθήνα 2001
- ★ **ΣΕΙΡΑ: Συναισθηματική Αγωγή Μικρών Παιδιών - Βιβλία 8**
Για παιδιά από 3 έως 8.
- ★ **Βιβλίο 1: Μαμά αυτός όλο με κάνει και θυμώνω!**
- ★ **Βιβλίο 2: Εγώ το θέλω τώρα!**
- ★ **Βιβλίο 3: Αφού δεν με παίζουν...**
- ★ **Βιβλίο 4: Η Γιαγιά πήγε στον ουρανό;**
- ★ **Βιβλίο 5: Μ'αυτόν εγώ δεν παίζω!**
- ★ **Βιβλίο 6: Όμως, εγώ δεν είπα ψέματα!**
- ★ **Βιβλίο 7: Θ' αφήσεις το φως αναμμένο;**
- ★ **Βιβλίο 8: Χαζό είμαι να κάτσω φρόνιμα;**
Heike Baum, Ψυχολογία. Εκδόσεις: Θυμάρι, Αθήνα 2003

