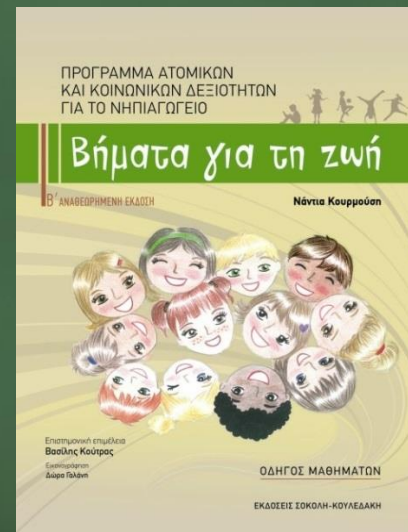
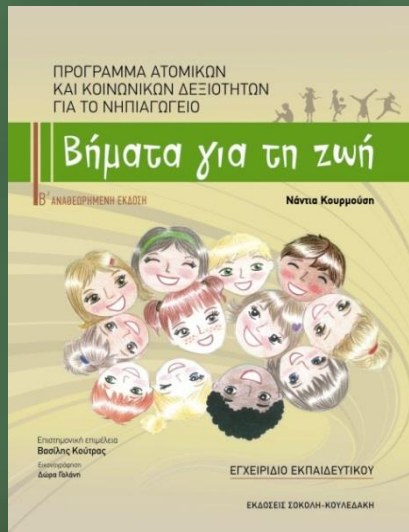


# «Βήματα για τη Ζωή»

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ



**Συγγραφή προγράμματος:** Νάντια Κουρμούση, Νηπιαγωγός, Ε.Δ.Ι.Π. Παιδαγωγικού Τμήματος ΑΣΠΑΙΤΕ., Δρ. Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, MSc Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, MSc Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας.  
**Επ. Επιβλεψη συγγραφής:** Βασίλης Κούτρας, Καθηγητής Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.

# Προγράμματα Δεξιοτήτων Ζωής

Σχολικά προγράμματα που ονομάζονται έτσι διότι διδάσκουν στους μαθητές δεξιότητες απαραίτητες για τη ζωή τους.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) ορίζει την Εκπαίδευση Δεξιοτήτων Ζωής (Life Skills Education) ως βάση για την εκπαίδευση, αφού «καθιστά τα άτομα ικανά να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις απαιτήσεις και τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής» (WHO, 1993).



# Δεξιότητες Ζωής

Οι βασικές Δεξιότητες Ζωής που καλλιεργούνται στα προγράμματα αυτά είναι οι εξής (WHO 1993):

- ικανότητα λήψης αποφάσεων
- ικανότητα επίλυσης προβλημάτων
- ικανότητα δημιουργικής σκέψης
- ικανότητα κριτικής σκέψης
- ικανότητα για αποτελεσματική επικοινωνία
- ικανότητα ανάπτυξης αλλά και διατήρησης διαπροσωπικών σχέσεων
- γνώση του εαυτού
- ικανότητα για ενσυναίσθηση
- ικανότητα διαχείρισης συναισθημάτων
- ικανότητα διαχείρισης στρες



# Αποτελεσματικότητα Προγραμμάτων

- Αναπτύσσουν τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες των παιδιών (Payton, J., Weissberg, P., Durlak J., et al., 2008).
- Βελτιώνουν την αυτοεκτίμηση (Haney P.& Durlak J., 1998).
- Προλαμβάνουν ψυχικές διαταραχές και κατάθλιψη (Merry S., McDowell H. Hetrick S., Bir J., Muller N. 2004).

# Αποτελεσματικότητα Προγραμμάτων

- Βοηθούν στην ανάπτυξη αναγνώρισης και κατανόησης συναισθημάτων (Kusché & Greenberg, 1994).
- Βελτιώνουν τον έλεγχο του θυμού (Gansle A., 2005).
- Καλλιεργούν την ικανότητα αποτελεσματικής επίλυσης συγκρούσεων και επίλυσης διαπροσωπικών προβλημάτων (Kusché & Greenberg, 1994).
- Προάγουν την κοινωνική προσαρμογή και επάρκεια (Beelman A.& Losel F., 2006).

# Αποτελεσματικότητα Προγραμμάτων

Βελτιώνουν τις σχολικές επιδόσεις των μαθητών όπως φαίνεται από πολυάριθμες μεταναλυτικές επιστημονικές έρευνες: Π.χ. Payton και συνεργατών (2008), Diekstra (2008), Durlak και συνεργατών (2011), Weare και Nind (2011), Barry και συνεργατών (2013), Fazel και συνεργατών (2014), κ.ά.

# Διατηρησιμότητα Αποτελεσμάτων

Τα ευεργετικά αποτελέσματα διατηρούνται, όπως δείχνουν οι επιστημονικές έρευνες. Η **Chicago Longitudinal Study** (2007, Reynolds, Temple, Suh-Ruu Ou, Robertson, Mersky, Topitzes και Niles) διαπίστωσε ότι σε δείγμα 1539 παιδιών που παρακολούθησαν ένα τέτοιο πρόγραμμα για μια μόνο χρονιά στη ζωή τους, κατά την προσχολική τους ηλικία (3-5 ετών), **25 χρόνια μετά την παρέμβαση οι νέοι αυτοί είχαν (SCIENCE, 2011):**

- Καλύτερο μορφωτικό επίπεδο
- Καλύτερη οικονομική κατάσταση
- Μη ύπαρξη παραβατικότητας και εγκληματικότητας
- Καλύτερη ψυχική και σωματική υγεία.

# Γιατί λέτε πως διατηρούνται τα αποτελέσματα;



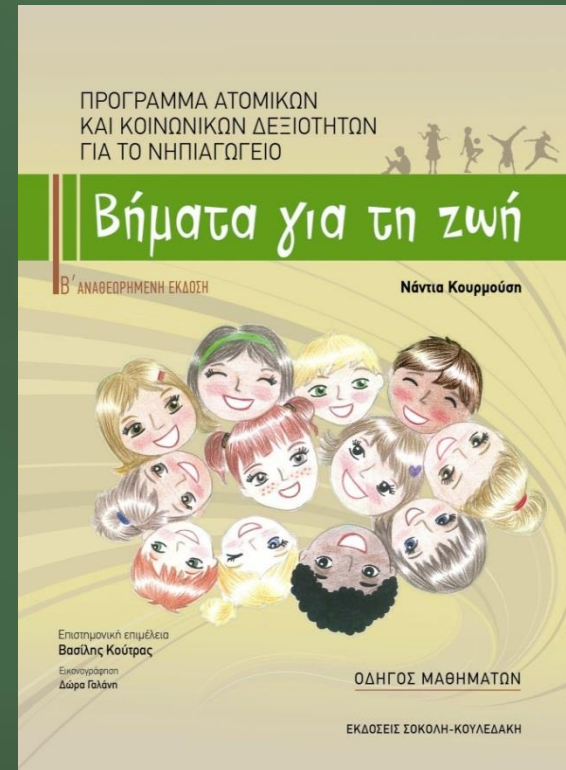
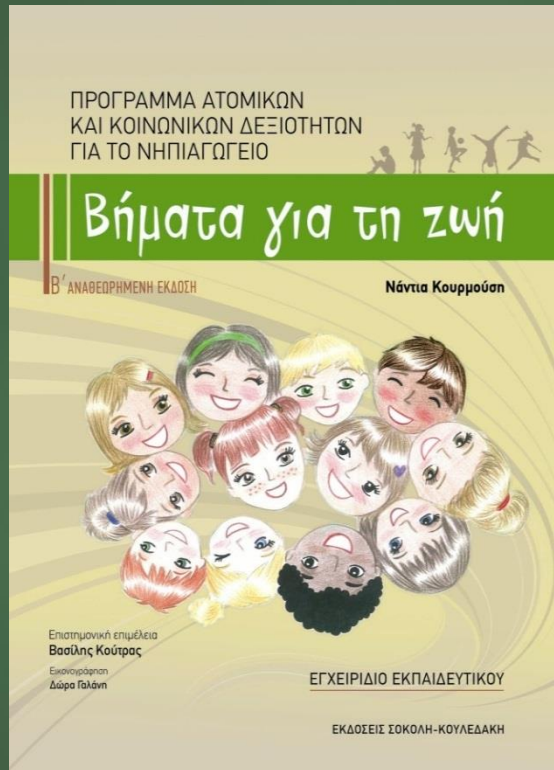


# Αποτελεσματικότητα Προγραμμάτων και Βιολογικό Υπόβαθρο

Η ενθάρρυνση των παιδιών να μιλούν για τις συναισθηματικές τους εμπειρίες και η εξάσκηση συνειδητών στρατηγικών για αυτοέλεγχο (όπως για παράδειγμα ομιλία και καθοδήγηση στον εαυτό με βήματα) ενδυναμώνουν και τη νευρωνική υποδομή των διαδικασιών αυτών (Riggs et al., 2006).



# Πρόγραμμα «Βήματα για τη ζωή»



# Ταυτότητα του Προγράμματος

- Το «Βήματα για τη ζωή» για το Νηπιαγωγείο δημιουργήθηκε με βάση τη δομή και το περιεχόμενο προγραμμάτων πανεπιστημίων και οργανισμών άλλων χωρών (Αυστραλία, Καναδάς, Αυστρία, Η.Π.Α., Ιταλία, κ.ά.), τα οποία έχουν εγκριθεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, λαμβάνοντας όμως υπόψη τις ανάγκες του Ελληνικού Σχολείου.

# Ταυτότητα του Προγράμματος

- Δημιουργήθηκε για να υποστηρίξει την **κοινωνικοσυναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών νηπιαγωγείων**, που αποτελεί έναν από τους βασικούς στόχους του επίσημου Αναλυτικού Προγράμματος Σπουδών για το **Νηπιαγωγείο** (ΔΕΠΠΣ, 2003, σ. 558). Το πρόγραμμα έχει εγκριθεί από τη Δ/νση Σπουδών του Υπουργείου Παιδείας στη χώρα μας (150320 Γ1 -2013), αλλά και από το Υπουργείο Παιδείας της Κύπρου (7.22.21.823-2017).

# Σκοπός του Προγράμματος

Να διδαχθούν τα παιδιά όχι το «τι», αλλά το «πώς» να σκέφτονται, και να αποκτήσουν Ατομικές και Κοινωνικές Δεξιότητες, με έμφαση στην ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης και της Ενσυναίσθησης, στη Διαχείριση Συναισθημάτων και στην Επίλυση Προβλημάτων.

# Αξιολόγηση του Προγράμματος

- Το πρόγραμμα «Βήματα για τη ζωή» αξιολογήθηκε με έρευνα που διεξήχθη από το Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων (Kourmoussi, Koutras, 2011. Kourmoussi et al., 2017).
- Η έρευνα έδειξε ότι τα παιδιά που παρακολουθούν το πρόγραμμα αναπτύσσουν σε σημαντικά μεγαλύτερο βαθμό τις παρακάτω δεξιότητες:

# Αξιολόγηση του Προγράμματος

1. Συγκέντρωση προσοχής
- 2. Συνεργασία
- 3. Αποφυγή σωματικής επιθετικότητας
- 4. Αποφυγή λεκτικής επιθετικότητας
- 5. Αποφυγή θυματοποίησης
- 6. Αυτοεκτίμηση
- 7. Αναγνώριση και διαχείριση συναισθημάτων
- 8. Ενσυναίσθηση
- 9. Δεξιότητες φιλίας
- 10. Επίλυση προβλημάτων

# Διάρκεια του Προγράμματος

- Πρόκειται για ετήσιο πρόγραμμα 54 μαθημάτων (στη νέα του έκδοση), που διδάσκεται δύο φορές την εβδομάδα, για όλη τη σχολική χρονιά (από τον Οκτώβριο μέχρι τον Μάιο).



# Δομή του Προγράμματος

Το πρόγραμμα απαρτίζεται από 4 ενότητες που περιλαμβάνουν τα εξής:

- **Α' Ενότητα: Διάστημα προσαρμογής** (γνωριμία, φιλία, συνεργασία).
- **Β' Ενότητα: Μαθήματα βασικών εννοιών** (κανόνες, συγκέντρωση προσοχής, αποδοχή της διαφορετικής οπτικής, επαγωγική σκέψη).
- **Γ' Ενότητα: Αναγνώριση και Διαχείριση Συναισθημάτων** (χαρά, λύπη, θυμός, φόβος, περηφάνια, ζήλια, απογοήτευση, στρες, κ.ά.)
- **Δ' Ενότητα: Επίλυση προβλημάτων** (ποιο είναι το πρόβλημα; τι μπορώ να κάνω για να το λύσω; είναι καλή ιδέα;)

# Στρατηγικές του Προγράμματος

- Η συνεργασία με τους γονείς
- Το αξίωμα του ΒΟΗΘΟΥ (σύστημα ενίσχυσης αυτοεκτίμησης)
- Το πρότυπο του ενήλικα
- Τα παιχνίδια ρόλων
- Οι ιστορίες με τις ανάλογες εικόνες (story-telling)
- Η συζήτηση και ο καταγισμός ιδεών
- Η επιχειρηματολογία (debate) από τα παιδιά
- Η αυτοπαρουσίαση από τα παιδιά
- Η συνεργασία ανάμεσα στα παιδιά (ομάδες)

# Οι Επιστολές για την οικογένεια

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει επιστολές για την οικογένεια των μαθητών. Πρόκειται για επιστολές που θα σας στέλνουμε στα περισσότερα μαθήματα του προγράμματος .

Στις επιστολές αυτές θα σας περιγράψουμε τι διδάχθηκε το παιδί σας στο νηπιαγωγείο στο μάθημα αυτό, αλλά και τι μπορείτε να κάνετε κι εσείς στο σπίτι, ώστε να ενισχυθεί η μάθηση αυτή.

Είναι πολύ σημαντικό, εκπαιδευτικοί και γονείς να έχουμε κοινή προσέγγιση για την καλλιέργεια των κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων των παιδιών.

# Το αξίωμα του ΒΟΗΘΟΥ

- Το αξίωμα του ΒΟΗΘΟΥ είναι μια σπουδαία εμπειρία για τους μικρούς μαθητές μας και έχει σκοπό την ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους.
- Πρόκειται για αξίωμα που δίνεται με κλήρωση, επομένως όλα τα παιδιά θα περάσουν από αυτό. Κατά την εβδομάδα που το παιδί σας θα κληρωθεί για να είναι ΒΟΗΘΟΣ, θα ειδοποιηθείτε με επιστολή, ή με άλλον τρόπο που θα συμφωνήσουμε.



# Το αξίωμα του ΒΟΗΘΟΥ

- Όταν ένα παιδί είναι ΒΟΗΘΟΣ, βοηθάει καθ' όλη την εβδομάδα σε εργασίες της τάξης (π.χ. μοίρασμα υλικών, τακτοποίηση υλικών, κ.ά.).
- Την ημέρα του προγράμματος, ξεκινά πρώτο τα παιχνίδια ρόλων μαζί μας, ενώ στην τάξη παίζουμε τα αγαπημένα του παιχνίδια και διαβάζουμε το αγαπημένο του βιβλίο.
- Επίσης παρουσιάζει τον εαυτό του χρησιμοποιώντας τον Πίνακα του ΒΟΗΘΟΥ, στον οποίον αναρτώνται φωτογραφίες, εικόνες και αγαπημένα αντικείμενα που θα έχει επιλέξει με τη βοήθειά σας. Έτσι μαθαίνει τη δεξιότητα της αυτοπαρουσίασης.

# Το αξίωμα του ΒΟΗΘΟΥ

- Επιπλέον, μιλούν οι οικείοι του (γονείς, ή οποιοσδήποτε άλλος μπορεί εκ μέρους της οικογένειας) γι' αυτό, με θετικό τρόπο, μέσω επιστολής, βιντεοσκόπησης, ηχογράφησης ή και με φυσική παρουσία (εφόσον κάτι τέτοιο αποφασιστεί).



# Όταν το παιδί σας κληρωθεί ΒΟΗΘΟΣ

- Ετοιμάστε με προσοχή τα υλικά για τον Πίνακα του ΒΟΗΘΟΥ (π.χ. μωρουδιακές φωτογραφίες ή και ρούχα, φωτογραφίες με οικογένεια και/ή φίλους, εικόνες από αγαπημένες του ασχολίες/χόμπι, αγαπημένο βιβλίο, κ.ά.).
- Αποφύγετε όμως υπερβολές (π.χ. κεράσματα και δώρα σε συμμαθητές) και ελάτε σε συνεννόηση μαζί μας για τον όγκο των πραγμάτων που μπορείτε να φέρετε.



# Όταν το παιδί σας κληρωθεί ΒΟΗΘΟΣ

- Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφθείτε για ποιο περιστατικό ή για ποια χαρακτηριστικά του παιδιού σας για τα οποία αισθάνεστε πολύ περήφανος/η θα επιλέξετε να μιλήσετε ή να γράψετε.
- ΕΧΕΤΕ ΣΤΟ ΝΟΥ ΣΑΣ ΟΤΙ: Δεν πρόκειται για αξιολόγηση του παιδιού και παρουσίαση των θετικών του στοιχείων, αλλά για περιγραφή των δικών σας συναισθημάτων για το παιδί σας.
- ΠΡΟΣΟΧΗ: Μιλήστε μόνο θετικά για το παιδί, χωρίς «αλλά ...».





# Το παιδί ΒΟΗΘΟΣ

Είναι σημαντικό να κατανοήσετε ότι:

- Στο πρόγραμμα «Βήματα για τη ζωή» το αξίωμα του ΒΟΗΘΟΥ δεν είναι τίτλος που δίνεται χωρίς το παιδί να προσφέρει έργο.
- Με τη στρατηγική αυτή επιδιώκουμε να αναπτύξουμε την αυτοεκτίμηση του παιδιού, ενισχύοντας την αυτοεικόνα του στην τάξη του και στην οικογένειά του.
- Στο πρόγραμμα αυτό αποφεύγουμε πρακτικές που καλλιεργούν ναρκισσιστικές συμπεριφορές, αφού ενισχύουμε παράλληλα κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες όπως ενσυναίσθηση, αποδοχή, ομαδικότητα, συνεργατικότητα και ικανότητες δημιουργίας υγιών σχέσεων.

# Τι μπορείτε λοιπόν να κάνετε εσείς

- Να παρακολουθείτε τις ενημερώσεις μας για το πρόγραμμα.
- Να διαβάζετε τις επιστολές του και να προσπαθείτε –κατά το δυνατόν– να χρησιμοποιείτε τις προτάσεις του στην καθημερινή ζωή της οικογένειάς σας.
- Να παρακολουθείτε και εσείς την κοινωνικοσυναισθηματική εξέλιξη του παιδιού σας, να συζητάτε μαζί του για τα συναισθήματά του και για ό,τι καινούργιο μαθαίνει και να μας ενημερώνετε σχετικά ώστε να έχουμε κοινή αντιμετώπιση σε τυχόν δυσκολίες.
- Να φροντίζετε ώστε να μην απουσιάζει κατά τις ημέρες διδασκαλίας του προγράμματος.

# Ενδεικτικά Σχόλια Γονέων

1. Έμαθα να εμπιστεύομαι περισσότερο το παιδί μου. Παρακαλώ να γίνει προσπάθεια να συνεχιστεί...
2. Μέσα από αυτό (το πρόγραμμα), μου δόθηκε η ευκαιρία να δω που έκανα λάθος σαν γονιός, διότι οι μαμάδες είμαστε συνήθως υπερπροστατευτικές.....
3. Αναφέρει ονομαστικά τα συναισθήματά της, και έχει γίνει πιο ευγενική και σκεπτόμενη...
4. Χειρίζεται καλύτερα το θυμό του. Χρησιμοποιεί φράσεις όπως «σε παρακαλώ».... Σε ανάλογο χρόνο, μας αναφέρει τι είναι σωστό και τι όχι...
5. Στην παιδική χαρά, τα παιδιά που κάνουν τα «Βήματα» ξεχωρίζουν. Χρησιμοποιούν άλλο λεξιλόγιο...



Νάντια Κουρμούση, Νηπιαγωγός, Ε.Δι.Π. Παιδαγωγικού Τμήματος Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε.

**Ευχαριστούμε για την προσοχή σας!**