



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΕΝΙΑΙΟΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ Π/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Δ/ΘΜΙΑΣ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ Π.Ε.

Ταχ. Δ/ση : Ανδρέα Παπανδρέου 37  
Τ.Κ. – Πόλη : 15180 – Μαρούσι  
Ιστοσελίδα : <http://www.minedu.gov.gr>  
Email : [spudonpe@minedu.gov.gr](mailto:spudonpe@minedu.gov.gr)  
Πληροφορίες : Κ. Παπαχρήστος  
Τηλέφωνο : 210 344 3605  
FAX : 210 344 3354  
Email : [spudonpe@minedu.gov.gr](mailto:spudonpe@minedu.gov.gr)

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ Π.Ε.  
Βαθμός Ασφαλείας: ΑΡ. ΠΡΩΤ. 11986  
Να διατηρηθεί μέχρι: Ημερομηνία 24-10-13  
Βαθμός Προτεραιότητας: Επείγον

Μαρούσι 15.10.2013  
Αριθμ. Πρωτ. : 150320 Γ1

**ΠΡΟΣ :**

- Κουρμούση Νάντια, Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Ανατολικής Αττικής ( [nkourmousi@yahoo.com](mailto:nkourmousi@yahoo.com) )
- Κούτρα Βασίλη, Καθηγητής ΠΤΝ Πανεπιστημίου Ιωαννίνων [vkoutras@cc.uoi.gr](mailto:vkoutras@cc.uoi.gr)
- Περιφερειακές Δ/νσεις Π.Ε. & Δ.Ε. της χώρας (έδρες τους)
- Προϊσταμένους Επιστημονικής και Παιδαγωγικής Καθοδήγησης Π.Ε. (μέσω των Περ/κών Δ/σεων Π.Ε. και Δ.Ε.)
- Σχολικούς Συμβούλους Π. Α. (μέσω των Περ/κών Δ/σεων Π.Ε. και Δ.Ε.)
- Δ/νσεις Π.Ε. (έδρες τους)
- Νηπιαγωγεία της χώρας (μέσω των Δ/σεων Π.Ε.)

**ΘΕΜΑ : « Υλοποίηση Εκπαιδευτικού Προγράμματος : Βήματα για την ζωή»**

Σχετ. έγγραφο : 129868/16.09.2013/Γ1

Σε απάντηση της από 16.09.2013 αίτησης, σχετικά με την υλοποίηση του β' αναθεωρημένου εκπαιδευτικού προγράμματος «Βήματα για την ζωή: Πρόγραμμα Ατομικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων για το Νηπιαγωγείο», το οποίο τελεί υπό την αιγίδα της UNICEF, σας γνωρίζουμε ότι σύμφωνα με το Π.Δ. 200/98 (ΦΕΚ 161<sup>Α</sup>) άρθρο 11, παρ. 4 & 5, αυτό μπορεί να πραγματοποιηθεί στο πλαίσιο της σχολικής ζωής και του πολιτισμού με την σύμφωνη γνώμη του οικείου Σχολικού Συμβούλου Προσχολικής Αγωγής και με απόφαση της Προϊσταμένης και του Συλλόγου Διδασκόντων των Νηπιαγωγείων.

Για περαιτέρω πληροφορίες θα απευθύνεστε στην ηλεκτρονική διεύθυνση: [nkourmousi@yahoo.com](mailto:nkourmousi@yahoo.com).

Επισημαίνεται ότι η συμμετοχή των Νηπιαγωγείων στο ανωτέρω πρόγραμμα είναι προαιρετική.

Συν. 7 σελ.

Ο ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ

Εσωτερική Διανομή  
Δ/ση Σπουδών



Πιστό Αντίγραφο  
Από τη Διεύθυνση Διοικητικού  
Τμήμα Διεκπ/σης & Πρωτοκόλλου

ΚΩΣΤΑΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ

ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ

«Βήματα για τη Ζωή: Πρόγραμμα Ατομικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων  
για το Νηπιαγωγείο», Β' αναθεωρημένη έκδοση  
συγγραφή Νάντια Κουρμούση, επιστ. επιμέλεια Βασίλης Κούτρας

## ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΣΥΛΛΟΓΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ»

### Προγράμματα Προαγωγής Ψυχικής Υγείας

Η ψυχική υγεία αποτελεί απαραίτητη προτεραιότητα για την υγιή ανάπτυξη των κοινωνιών (Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας / WHO, 2011), ενώ η προαγωγή της στο χώρο του σχολείου είναι επιβεβλημένη και υπαγορεύεται τόσο από τις ανάγκες της σύγχρονης κοινωνίας, όσο και από τις επιταγές των εκπαιδευτικών συστημάτων τα οποία επιδιώκουν την ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών.

Οι έρευνες που έγιναν κατά την τελευταία τριακονταετία απέδειξαν ότι οι οργανωμένες παρεμβάσεις Προαγωγής Ψυχικής Υγείας που στοχεύουν στην απόκτηση και βελτίωση Δεξιοτήτων Ζωής μπορούν να προάγουν πολυάριθμες θετικές στάσεις και συμπεριφορές όπως: α) αυξημένη κοινωνικότητα, β) βελτιωμένη επικοινωνία, γ) λήψη καταλληλότερων αποφάσεων, και δ) αποτελεσματικότερη επίλυση συγκρούσεων. Επιπλέον, οι μελέτες έδειξαν πως αυτές οι παρεμβάσεις δρουν και προληπτικά, εμποδίζοντας αποτελεσματικά τις αρνητικές και υψηλού κινδύνου συμπεριφορές, όπως τη χρήση καπνού, αλκοόλ και άλλων ουσιών, το μη ασφαλές σεξ και τη βία. Αυτό που επίσης έχει παρατηρηθεί ως αποτέλεσμα των προγραμμάτων αυτών, είναι η βελτίωση των σχολικών επιδόσεων (Diekstra R., 2008). Άλλωστε σύμφωνα και με τα τελευταία ευρήματα της νευροψυχολογίας, οι κοινωνικές και οι συναισθηματικές δεξιότητες είναι βασικές για την ολοκληρωμένη ανάπτυξη της σκέψης και των δραστηριοτήτων της μάθησης, που παραδοσιακά θεωρούνταν γνωστικές (Elias M. et al., 1997).

### Το πρόγραμμα «Βήματα για τη Ζωή»

Το πρόγραμμα «Βήματα για τη ζωή», βασίζεται στην πεποίθηση ότι το σχολείο, -ιδιαίτερα μάλιστα στις μικρές ηλικίες κατά τις οποίες εγκαθιδρύονται οι συμπεριφορές- παίζει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη και καλλιέργεια ικανοτήτων, όπως η ψυχική ανθεκτικότητα, η επινοητικότητα και η κριτική σκέψη. **Πρόκειται για ένα πρόγραμμα Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας, το οποίο αφορά σε ένα θέμα ζωτικής σημασίας για τα σημερινά παιδιά: πώς να αναπτύξουν την ενσυναίσθηση και την αυτοεκτίμησή τους και να καλλιεργήσουν δεξιότητες ατομικές, όπως αναγνώριση και διαχείριση συναισθημάτων, αντίσταση στην επίρεια των ΜΜΕ, ικανότητες εκτίμησης καταστάσεων, λήψης αποφάσεων και επίλυσης προβλημάτων, αλλά και κοινωνικές, όπως ικανότητες άρνησης και διαπραγμάτευσης, ικανότητα αποφυγής συγκρούσεων και δεξιότητες δόμησης και διατήρησης σχέσεων.**

Όλες αυτές οι δεξιότητες, αποτελούν παράγοντες-κλειδιά όχι μόνο για τη βελτίωση της μαθητικής συμπεριφοράς και της σχολικής επίδοσης των παιδιών, αλλά και για την

**«Βήματα για τη Ζωή: Πρόγραμμα Ατομικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων  
για το Νηπιαγωγείο», Β' αναθεωρημένη έκδοση  
συγγραφή Νάντια Κουρμούση, επιστ. επιμέλεια Βασίλης Κούτρας**

γενικότερη κοινωνικοσυναισθηματική τους επάρκεια και υγεία και δεν μπορούν πλέον να αγνοούνται από την προσχολική εκπαίδευση. Άλλωστε, αυτή η σπουδαιότητα υπογραμμίζεται τόσο από το ΔΕΠΠΣ (Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών), το οποίο αναφέρει ότι *«σκοπός του Νηπιαγωγείου σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία είναι να βοηθήσει τα παιδιά να αναπτυχθούν σωματικά, συναισθηματικά, νοητικά και κοινωνικά»* και το οποίο ορίζει ως ικανότητες που επιδιώκεται να αναπτυχθούν, την αυτοεκτίμηση και τις δεξιότητες συνεργασίας, διαπραγμάτευσης και επίλυσης συγκρούσεων ( ΥΠ.Ε.Π.Θ./ΠΙ. 2002), όσο και από το Νέο Πρόγραμμα Σπουδών «Οριζόντια Πράξη» (ΥΠ.Δ.Β.Μ.Θ., 2011), με τον ορισμό της Προσωπικής και Κοινωνικής Ανάπτυξης σαν αντικείμενο διδασκαλίας στο νηπιαγωγείο.

**Παρόλο όμως που το αναλυτικό μας πρόγραμμα το επιτάσσει και παρόλο που πολλοί εκπαιδευτικοί αναγνωρίζουν αυτή την επείγουσα αναγκαιότητα, εντούτοις δυσκολεύονται να εντάξουν την Κοινωνική-Συναισθηματική Μάθηση στη διδασκαλία τους, κυρίως γιατί δεν γνωρίζουν τον τρόπο να το κάνουν.** Η διαπίστωση αυτή αναδεικνύει την αναγκαιότητα μιας συστηματικής μεθοδολογικής προσέγγισης για την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων στο χώρο του νηπιαγωγείου.

Το πρόγραμμα «Βήματα για τη ζωή» σχεδιάστηκε για να βοηθήσει προς αυτή την κατεύθυνση, καθώς αποτελεί ένα ολοκληρωμένο και δομημένο πρόγραμμα μαθημάτων, που αφενός είναι βασισμένο στις αρχές του ΔΕΠΠΣ και αφετέρου ακολουθεί τις υποδείξεις και προτάσεις του Οδηγού Νηπιαγωγού. Πρόκειται για ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα παρέμβασης Ατομικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων, με υλικό κατάλληλο για το Ελληνικό Νηπιαγωγείο, το οποίο διαμορφώθηκε με βάση την ελληνική πραγματικότητα και τις ανάγκες του Αναλυτικού Προγράμματος και φτιάχτηκε λαμβάνοντας υπόψη διάφορα άλλα προγράμματα Δεξιοτήτων Ζωής (Life Skills) Πανεπιστημίων και Οργανισμών, εγκεκριμένα από την Π.Ο.Υ.

Η Α' έκδοση του Προγράμματος έλαβε έγκριση υλοποίησης από τη Διεύθυνση Σπουδών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης του Υπουργείου Παιδείας (158920/Γ1, 14.12.2012) αλλά και από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής (8/13-3-2013). Πλέον, κυκλοφορεί η νέα δίτομη και αναθεωρημένη Β' έκδοση του Προγράμματος, για την οποία τα συγγραφικά δικαιώματα του έργου και τα έσοδα από τις πωλήσεις του έχουν εκχωρηθεί στη UNICEF –όπως άλλωστε συνέβη και με την Α' έκδοση-, με την επιθυμία το οικονομικό όφελος από το έργο αυτό, να ανήκει μόνο στα παιδιά.

### **Διαφορές και Προσθήκες της Β' έκδοσης του Προγράμματος**

Η νέα δίτομη βελτιωμένη έκδοση του Προγράμματος, εκτός από τα μαθήματα Διαχείρισης Συναισθημάτων και Επίλυσης Προβλημάτων (τα οποία έχουν εμπλουτιστεί με περισσότερες δραστηριότητες σύνδεσης με άλλα γνωστικά αντικείμενα και κυρίως με τις Νέες Τεχνολογίες) περιλαμβάνει τα επιπλέον μαθήματα Διαχείρισης του Στρες και Αντίστασης στα Media, τα οποία συνοδεύονται από τις αντίστοιχες επιστολές για τους γονείς των μαθητών. Επίσης, περιέχει οδηγίες, κατευθύνσεις και υποδειγματικούς σχεδιασμούς μαθημάτων σε Ευαίσθητα Θέματα, όπως Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση και

**«Βήματα για τη Ζωή: Πρόγραμμα Ατομικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων  
για το Νηπιαγωγείο», Β' αναθεωρημένη έκδοση  
συγγραφή Νάντια Κουρμούση, επιστ. επιμέλεια Βασίλης Κούτρας**

Διαχείριση της Απώλειας. Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως στη νέα έκδοση του Προγράμματος οι επιστολές προς τους γονείς διατίθενται και στην Αλβανική γλώσσα. Στις παραπάνω προσθήκες και βελτιώσεις συνεισέφεραν σημαντικά οι παρατηρήσεις και οι ανάγκες που εντοπίστηκαν από τις/τους νηπιαγωγούς που το εφάρμοσαν στις τάξεις τους κατά τα προηγούμενα σχολικά έτη.

**Σκοπός του προγράμματος «Βήματα για τη Ζωή»**

Σκοπός του προγράμματος είναι να διδαχθούν τα παιδιά όχι το «τι», αλλά το «πώς» να σκέφτονται, να αναπτύξουν την ενσυναίσθηση και την αυτοεκτίμηση τους και να καλλιεργήσουν ατομικές και κοινωνικές δεξιότητες, με έμφαση στη διαχείριση συναισθημάτων και στην επίλυση προβλημάτων.

**Στρατηγικές του προγράμματος «Βήματα για τη Ζωή»**

Οι στρατηγικές που χρησιμοποιεί το πρόγραμμα, για να επιτύχει τους στόχους του είναι:

- **Το πρότυπο του ενήλικα:** Τα παιδιά μαθαίνουν από τους ενήλικες πώς να γίνουν ενήλικες.
- **Η θετική ενίσχυση:** Η θετική ενίσχυση των θετικών συμπεριφορών από τους ενήλικες αλλά και από τους συνομηλίκους των παιδιών, αποτελεί κίνητρο για επανάληψή τους.
- **Η ενεργητική ακρόαση:** Η άσκηση ενεργητικής ακρόασης από τον εκπαιδευτικό διευκολύνει την επικοινωνία με τον μαθητή και βοηθά στην καλύτερη αντιμετώπιση των προβληματικών καταστάσεων.
- **Η κλήρωση και η τυχαία επιλογή:** Οι δημοκρατικές διαδικασίες επιλογής γίνονται αποδεκτές από όλους και καλλιεργούν κλίμα ασφάλειας και ισότητας.
- **Οι ιστορίες με τις ανάλογες εικόνες (Story telling):** Η συζήτηση πραγματικών περιστατικών καθημερινών προβλημάτων έχει πολύ μεγαλύτερη επιρροή από τις νουθεσίες και το διδακτισμό.
- **Ο καταιγισμός ιδεών (brain storming) και η συζήτηση:** Όλα τα παιδιά μπορούν να έχουν γνώμη πάνω στα διάφορα θέματα και όλων η γνώμη πρέπει να ακούγεται με σεβασμό.
- **Ο διάλογος και η γενικότερη συλλογιστική του:** Ο σκοπός του διαλόγου δεν είναι να επιβληθούν απόψεις, αλλά να καθοδηγηθούν τα παιδιά στην ανάπτυξη ανεξάρτητης και κριτικής σκέψης.
- **Η επιχειρηματολογία (debate):** Η κατάκτηση της επιχειρηματολογίας ως δεξιότητας, δεν βοηθάει μόνο την καλύτερη ακαδημαϊκή επίδοση, αλλά αποτελεί και πολύτιμο εφόδιο για την κατοπινή επαγγελματική και κοινωνική ζωή των παιδιών.
- **Η αυτοπαρουσίαση από τα παιδιά:** Οι σχολικές επιδόσεις, αλλά και η επαγγελματική και κοινωνική ανέλιξη απαιτούν από τα σημερινά παιδιά να μάθουν να «εκθέτουν» αλλά και να προβάλλουν τον εαυτό τους.

**«Βήματα για τη Ζωή: Πρόγραμμα Ατομικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων  
για το Νηπιαγωγείο», Β' αναθεωρημένη έκδοση  
συγγραφή Νάντια Κουρμούση, επιστ. επιμέλεια Βασίλης Κούτρας**

- **Τα Παιχνίδια Ρόλων:** Η αναπαράσταση ενός προβλήματος, ειδικά όταν ένα παιδί περνάει και από τους δύο ρόλους -του θύτη αλλά και του θύματος-, συμβάλλει καθοριστικά στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης.
- **Η σύνδεση με το Αναλυτικό αλλά και με το Κρυφό Πρόγραμμα:** Η σύνδεση των εννοιών και του λεξιλογίου τους, καθώς και των δεξιοτήτων του προγράμματος με το Αναλυτικό αλλά και με το Κρυφό Πρόγραμμα (ήθος και κουλτούρα του σχολείου που αποτυπώνεται σε κάθε ώρα που δεν είναι ώρα διδασκαλίας) αποτελεί σημαντική στρατηγική για τη μεταφορά της μάθησης και για τη γενίκευσή της.
- **Η καλλιτεχνική έκφραση:** Βοηθά τα παιδιά όχι μόνο στην κατανόηση, αλλά και στη δημιουργική έκφραση των συναισθημάτων.
- **Η συνεργασία ανάμεσα στα παιδιά (ομάδες):** Πρόκειται για τη δημιουργική επίλυση διαφωνιών, το μοίρασμα ιδεών, τη δημιουργικότητα και την αίσθηση των κοινών στόχων.
- **Η συνεργασία με τους γονείς:** η συνεργασία του εκπαιδευτικού με την οικογένεια των μαθητών είναι καθοριστική για τη γενίκευση της μάθησης των δεξιοτήτων από τους μαθητές, καθώς και για τη μεταφορά της κατακτημένης γνώσης στην προσωπική και κοινωνική τους ζωή.
- **Η αλληλοϋποστήριξη εκπαιδευτικών μέσα από ομάδες:** Οι ομάδες συζήτησης βοηθούν όχι μόνο στην περεταίρω διερεύνηση προβλημάτων που τυχόν προκύπτουν στις τάξεις, αλλά δρουν και ενισχυτικά στην αντιμετώπιση προσωπικών δυσκολιών των εκπαιδευτικών.

**Δομή του νέου προγράμματος «Βήματα για τη Ζωή»**

Το νεότερο αναθεωρημένο πρόγραμμα έχει τη μορφή ενός πακέτου και αποτελείται από:

- Ένα τόμο που αποτελεί το Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικού και περιλαμβάνει:
  - i. Το Θεωρητικό Υπόβαθρο του Προγράμματος: Πρόκειται για ένα εργαλείο αναφοράς, που εξηγεί την υποδομή, τη συλλογιστική αλλά και τον ενδεικνυόμενο τρόπο για την υλοποίηση του προγράμματος.
  - ii. Επιστολές για την οικογένεια: Περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο και πρόκειται για επιστολές οι οποίες αποστέλλονται στους γονείς των μαθητών και περιέχουν σύντομη περιγραφή του περιεχομένου του κάθε μαθήματος, καθώς και υποδείξεις και κατευθύνσεις για τη συνέχιση της μάθησης στο σπίτι.
- Έναν τόμο που αποτελεί τον Οδηγό Μαθημάτων του Προγράμματος και περιλαμβάνει:
  - i. Τον Οδηγό Μαθημάτων: Πρόκειται για αναλυτικό Οδηγό των 54 μαθημάτων του προγράμματος, με σαφείς οδηγίες για την σωστή παρουσίαση του κάθε μαθήματος από τον/τη νηπιαγωγό. Το περιεχόμενο του κάθε μαθήματος αναφέρεται παρακάτω.
  - ii. Το CD με τις εικόνες μαθημάτων και τις μάσκες συναισθημάτων.

**«Βήματα για τη Ζωή: Πρόγραμμα Ατομικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων  
για το Νηπιαγωγείο», Β' αναθεωρημένη έκδοση  
συγγραφή Νάντια Κουρμούση, επιστ. επιμέλεια Βασίλης Κούτρας**

- **Εικόνες μαθημάτων:** Στα περισσότερα μαθήματα χρησιμοποιούνται εικόνες, για να παρουσιάσουν ιστορίες παρμένες από τις εμπειρίες και τη ζωή των παιδιών, ώστε να αποτελέσουν αντικείμενο συζήτησης στον Κύκλο. Οι εικόνες αυτές συνοδεύουν το πρόγραμμα σε ηλεκτρονική μορφή (σε CD που εμπεριέχεται στον τόμο), αλλά και εκτυπωμένες σε διάσταση Α4.
- **Μάσκες συναισθημάτων:** Απεικόνιση διαφορετικών συναισθημάτων σε πρόσωπα φυσικού μεγέθους, για την κατασκευή των масκών.
- **Γαντόκουκλες:** Ο Κόρκυ το ζωηρό Βατραχάκι, η Μελίτσια η μικρή καμηλοπάρδαλη και ο Γκίλμπο ο μικρός πίθηκος, είναι οι ήρωες των σεναρίων του προγράμματος. Χρησιμοποιούνται για να εισάγουν, αλλά και για να επιδείξουν τον τρόπο χρήσης των εννοιών και των δεξιοτήτων που παρουσιάζονται στα μαθήματα.
- **Το Κουνελάκι του Κύκλου:** Καθώς τρομάζει εύκολα από το θόρυβο, απαιτεί να υπάρχει ηρεμία κατά τη διάρκεια της συζήτησης, και το παίρνει αγκαλιά κάθε παιδί, όταν είναι η σειρά του να μιλήσει για τον εαυτό του.

Ο νέος Οδηγός Μαθημάτων περιλαμβάνει **54 μαθήματα** τα οποία διδάσκονται δύο φορές την εβδομάδα, καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς και απαρτίζουν τις εξής **4 ενότητες**:

1. **Διάστημα προσαρμογής:** Στην εισαγωγική αυτή ενότητα, αρχικά τα παιδιά βοηθούνται ώστε να εξοικειωθούν με διαδικασίες, όπως το να κάθονται στον Κύκλο, να σχηματίζουν ομάδες, να περιμένουν τη σειρά τους κ.ά. Ακολουθούν δραστηριότητες για την καλλιέργεια κλίματος ασφάλειας και συνεργασίας, που έχουν στόχο να υποστηρίξουν την ομαλή ένταξη των παιδιών στη νέα κατάσταση, τη γνωριμία μεταξύ τους, αλλά και τη δημιουργία νέων φιλικών σχέσεων.
2. **Βασικές έννοιες:** (Ίδιος/Διαφορετικός, Αν-Τότε, Γιατί-Επειδή, Ίσως. Είναι πιθανόν να...): Σ' αυτή την ενότητα εισάγονται οι έννοιες και οι λέξεις που θα χρησιμοποιούν τα παιδιά αργότερα ως βασικά βοηθήματα στην εκμάθηση δεξιοτήτων. Η κατάκτησή τους είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη της κριτικής και επαγωγικής σκέψης.
3. **Αναγνώριση και διαχείριση συναισθημάτων:** Βασικές επιδιώξεις της ενότητας αυτής είναι η ανάπτυξη των ικανοτήτων αναγνώρισης και διαχείρισης των συναισθημάτων, καθώς και η ανάπτυξη ενσυναίσθησης. Τα συναισθήματα τα οποία πραγματεύεται είναι η χαρά, η λύπη, ο θυμός, ο φόβος, η περηφάνια, η απογοήτευση, η αγάπη, το μίσος, η ζήλεια, η αίσθηση της αδικίας και η ανυπομονησία. Στην ενότητα αυτή εξετάζονται επίσης η εσωστρέφεια και το στρες, ενώ –σε σχέση με την πρόληψη παιδικής κακοποίησης– μελετάται το θέμα των μυστικών και η ικανότητα άρνησης.
4. **Επίλυση προβλημάτων:** Σε αυτή την τελευταία ενότητα του Προγράμματος τα παιδιά, αξιοποιώντας την κατακτημένη γνώση των προηγούμενων εννοιών, κάνουν εκτίμηση καταστάσεων, υπολογίζοντας τις πιθανές συνέπειες κάθε πιθανής λύσης ενός προβλήματος, προτού προβούν στη λήψη απόφασης.

**«Βήματα για τη Ζωή: Πρόγραμμα Ατομικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων  
για το Νηπιαγωγείο», Β' αναθεωρημένη έκδοση  
συγγραφή Νάντια Κουρμούση, επιστ. επιμέλεια Βασίλης Κούτρας**

Επιπλέον, κατανοούν τον τρόπο να σκέφτονται προκειμένου να αντιστέκονται στην επίρεια των ΜΜΕ.

**Η πέμπτη και τελευταία ενότητα του Οδηγού Μαθημάτων περιλαμβάνει οδηγίες και κατευθύνσεις για την επεξεργασία στην τάξη Ευαίσθητων Θεμάτων όπως Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση και Διαχείριση της Απώλειας.**

Το κάθε ένα από τα 54 μαθήματα του Προγράμματος περιλαμβάνει:

- Τις **έννοιες** που θα μελετηθούν.
- Τους **στόχους** που επιδιώκονται.
- Τα **υλικά** που είναι απαραίτητα για την υλοποίηση του μαθήματος.
- **Οδηγίες** προς τον/την νηπιαγωγό (όπου κρίνεται απαραίτητο).
- Την **εισαγωγή του θέματος** με ιστορίες (και τις σχετικές εικόνες), ή με γαντόκουκλες.
- Τον τρόπο και το **περιεχόμενο της συζήτησης** στον Κύκλο (παρεούλα).
- Τις σχετικές **δραστηριότητες** που πρέπει να πραγματοποιηθούν για την καλύτερη εμπέδωση των εννοιών του μαθήματος (βιωματικά παιχνίδια ρόλων, παρουσιάσεις, κ.ά.).
- **Μια λίστα με προτεινόμενα παραμύθια** (που πραγματεύονται το ίδιο θέμα).
- **Γνωμικά ή και παροιμίες** σχετικά με το θέμα (εφόσον έχουν βρεθεί).
- **Σύνδεση του θέματος με το Αναλυτικό αλλά και με το Κρυφό Πρόγραμμα** (όπου βρέθηκε ότι μπορεί να γίνει):
  - A. ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ: Συζήτηση στον Κύκλο
    - Γλώσσα/Εγγραμματισμός
    - Μαθηματικά
    - Κοινωνικές Επιστήμες
    - Περιβάλλον/Φυσικές Επιστήμες
    - Η.Υ.
    - Μουσική
    - Εικαστικά
    - Ψυχοκινητικά παιχνίδια
  - B. ΚΡΥΦΟ:
    - Ώρα ελεύθερων δραστηριοτήτων
    - Ώρα φαγητού
    - Ώρα που βγαίνουν για διάλειμμα
    - Ώρα ετοιμασίας για αποχώρηση
- **Ενδεικτικούς διαλόγους** που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ανάλογα περιστατικά ή σαν σενάρια για επεξεργασία.
- **Επικοινωνία με οικογένεια** (επιστολές για τους γονείς στα μαθήματα όπου το πρόγραμμα υποδεικνύει).
- **Εργασία για το σπίτι** (δραστηριότητες που υποβοηθούν την ενίσχυση της μάθησης των δεξιοτήτων αλλά και τη βελτίωση της επικοινωνίας των γονέων με το παιδί τους).
- **Υπενθυμίσεις** (τι δεν πρέπει να ξεχνάμε κάθε φορά).

**«Βήματα για τη Ζωή: Πρόγραμμα Ατομικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων για το Νηπιαγωγείο», Β' αναθεωρημένη έκδοση**  
συγγραφή Νάντια Κουρμούση, επιστ. επιμέλεια Βασίλης Κούτρας

### **Πιλοτική εφαρμογή-Αξιολόγηση του προγράμματος «Βήματα για τη Ζωή»**

Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε πιλοτικά στο νομό Βοιωτίας, κατά το ακαδημαϊκό έτος 2009-2010, σε δείγμα 1000 μαθητών. Οι μαθητές 29 τμημάτων νηπιαγωγείου παρακολούθησαν το πρόγραμμα «Βήματα για τη ζωή» και σχημάτισαν την Πειραματική Ομάδα, ενώ οι μαθητές 31 τμημάτων ακολούθησαν το κανονικό πρόγραμμα του νηπιαγωγείου και αποτέλεσαν την Ομάδα Ελέγχου.

Η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος έγινε με δομημένο αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο 96 ερωτήσεων το οποίο εξέταζε τις παρατηρούμενες συμπεριφορές των παιδιών, κατανεμημένες σε 10 ενότητες-δεξιότητες: συγκέντρωση προσοχής, συμμετοχή-συνεργασία στην τάξη, αναγνώριση και διαχείριση συναισθημάτων, αποφυγή εκδήλωσης λεκτικής επιθετικότητας, αποφυγή εκδήλωσης σωματικής επιθετικότητας, αποφυγή θυματοποίησης, αυτοεκτίμηση, ενσυναίσθηση, δεξιότητες φιλίας και επίλυση προβλημάτων. Το ερωτηματολόγιο το οποίο παρουσίασε υψηλό δείκτη αξιοπιστίας (από 0,90-0,97 alpha Cronbach σε όλες τις ενότητες εκτός από εκείνη της επίλυσης προβλημάτων που έδειξε 0,81), διανεμήθηκε και στις δύο ομάδες –Πειραματική και Ελέγχου- στην αρχή και στο τέλος της σχολικής χρονιάς και συμπληρώθηκε από τις νηπιαγωγούς.

Η ανάλυση διακύμανσης μεικτού σχεδιασμού των δεδομένων έδειξε ότι σε όλες τις διδαγμένες δεξιότητες τα παιδιά της Πειραματικής Ομάδας παρουσίασαν στατιστικά σημαντικότερη βελτίωση ( $p < 0,001$ ) από εκείνα της Ομάδας Ελέγχου. Οι νηπιαγωγοί ανέφεραν σημαντική βελτίωση του κλίματος στην τάξη σε σχέση με την προηγούμενη διδακτική τους εμπειρία, ενώ οι γονείς των παιδιών που συμμετείχαν ανέφεραν ουσιαστική βελτίωση στις κοινωνικές συμπεριφορές των παιδιών τους.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να αναφερθεί ότι, ενώ η βελτίωση στις δεξιότητες των παιδιών της ομάδας ελέγχου που παρακολούθησαν το κανονικό πρόγραμμα του νηπιαγωγείου φάνηκε ότι επηρεάζεται σε στατιστικά σημαντικό βαθμό από παράγοντες όπως το φύλο, η γνώση της γλώσσας και το μορφωτικό επίπεδο των γονέων, η βελτίωση της πειραματικής ομάδας, δεν έδειξε να επηρεάζεται από τους παράγοντες αυτούς.

### **Δημοσίευση των αποτελεσμάτων του προγράμματος «Βήματα για τη Ζωή»**

Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης του προγράμματος έγιναν δεκτά και ανακοινώθηκαν στο Παγκόσμιο Συνέδριο της Παγκόσμιας Ψυχιατρικής Εταιρείας (WORLD PSYCHIATRIC ASSOCIATION THEMATIC CONFERENCE) που πραγματοποιήθηκε στην Κωνσταντινούπολη τον Ιούνιο του 2011, καθώς και στο Διεθνές Συνέδριο της Ελληνικής Εταιρείας Ψυχολογικής - Ψυχιατρικής Ενηλίκου & Παιδιού (16TH INTERNATIONAL CONFERENCE OF THE A.P.P.A.C.) που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα τον Μάιο του 2011.