



Το αλφαβητάρι των συναισθημάτων



Συναισθηματική ενδυνάμωση και
ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών

Εγχειρίδιο
για εκπαιδευτικούς και γονείς



ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ
POINTS OF SUPPORT

ΜΙΚΡΕΣ ΔΩΡΕΕΣ, ΜΕΓΑΛΕΣ ΙΔΕΕΣ
SMALL GRANTS, BIG IDEAS





Θεσσαλονίκη, Φεβρουάριος 2023

Συγγραφική ομάδα: Γιάννης Θεοδώρου, Σμαρώ Ιγνατιάδου, Μυρσίνη Καλογεράκη, Σοφία Κυπριανίδου, Πασχαλίνα Οικονομίδου, Βασιλική Παπαϊωάννου, Αργυρώ Σκίτσα, Μαρίνα Τζίκου

Επιμέλεια έκδοσης: Αργυρώ Σκίτσα

Γραφιστικός σχεδιασμός: Σμαρώ Ιγνατιάδου

Εκδότης: Καλλιτεχνική Παιδαγωγική Ομάδα "Σχεδία στην πόλη"

Παπαμάρκου 8, 54623, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

+2310 236344

sxediastinpoli@gmail.com

Facebook & Instagram: Sxedia stin poli

www.sxediastinpoli.gr

Το παρόν εγχειρίδιο δημιουργήθηκε στο πλαίσιο της δράσης **"Το αλφαβητάρι των συναισθημάτων"**.

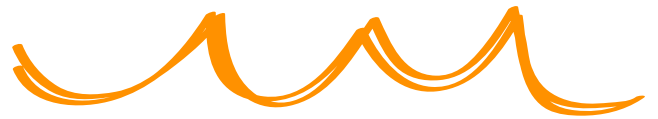
Η δράση υλοποιείται με δωρεά από το Ίδρυμα Καπετάν Βασίλη και Κάρμεν Κωνσταντακόπουλου στο πλαίσιο του Προγράμματος "Σημεία Στήριξης" που συγχρηματοδοτούν 8 κοινωφελείς οργανισμοί.

Το περιεχόμενό του εγχειριδίου είναι ευθύνη της "Σχεδίας στην πόλη". Η υποστήριξη του δωρητή για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και ο δωρητής δεν έχει καμία ευθύνη για το περιεχόμενο και την χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

Το εγχειρίδιο διατίθεται **δωρεάν**.

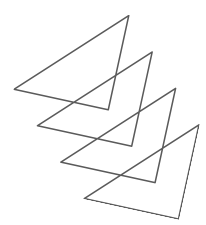
Οποιαδήποτε πληροφορία (κείμενο, εικόνες) περιέχεται στο εγχειρίδιο απαγορεύεται να χρησιμοποιηθεί για εμπορικούς σκοπούς και για την αναδημοσίευσή του είναι απαραίτητη προϋπόθεση η αναφορά στην έκδοση αυτή.





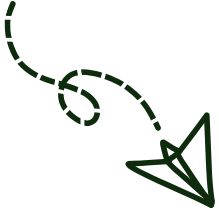
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος, ευχαριστίες	5
1ο μέρος, θεωρητικές προσεγγίσεις, απόψεις, προβληματισμοί.....	7
Συναισθήματα	8
Συναισθηματική ενδυνάμωση	12
Ενίσχυση ήπιων δεξιοτήτων	13
Καλλιεργώντας την ενσυναίσθηση	16
Ενεργητική ακρόαση	21
Ψυχική ανθεκτικότητα	22
Η επίδραση της πανδημίας	26
Ο ρόλος της ομάδας	27
Διαχείριση και ειρηνική επίλυση διαφωνιών και συγκρούσεων στο σχολικό και οικογενειακό περιβάλλον	28
Η συμβολή της σχολικής διαμεσολάβησης	30
Χτίζοντας σχέσεις εμπιστοσύνης ανάμεσα στο σχολείο και την οικογένεια	34
2ο μέρος, παιχνίδια και δραστηριότητες για παιδιά 5-12 ετών	37
Ο ρόλος του παιχνιδιού στις σχέσεις της ομάδας - τάξης	38
Οργάνωση παιχνιδιών και δραστηριοτήτων	41
Παιχνίδια & δραστηριότητες για την ενίσχυση της επικοινωνίας, της συνεργασίας, της έκφρασης συναισθημάτων και της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών προσχολικής και σχολικής ηλικίας	42
3ο μέρος, η δράση "Το Αλφαβητάρι των συναισθημάτων".....	55
Παρουσίαση της δράσης	56
Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα για παιδιά 6-8 ετών	58
Σεμινάρια και ημερίδα για εκπαιδευτικούς και γονείς.....	65
Αποτελέσματα, παρατηρήσεις και αντίκτυπος της δράσης	69
Φωτογραφίες	75
Λίγα λόγια για το πρόγραμμα "Σημεία Στήριξης"	79
Λίγα λόγια για την Καλλιτεχνική Παιδαγωγική Ομάδα "Σχεδία στην πόλη".....	80
Βιβλιογραφία	81
Επίλογος	87



η ομάδα εν δράσει!





Πρόλογος

Το παρόν εγχειρίδιο παρουσιάζει απόψεις και εμπειρίες για το θέμα της συναισθηματικής ενδυνάμωσης και της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών καθώς και προτάσεις παιχνιδιών και δραστηριοτήτων.

Δημιουργήθηκε από την εκπαιδευτική ομάδα και τους συνεργάτες της Καλλιτεχνικής Παιδαγωγικής Ομάδας "Σχεδία στην πόλη" στο πλαίσιο της δράσης το "Αλφαβητάρι των συναισθημάτων".

Η δράση υλοποιήθηκε με δωρεά του Ιδρύματος Καπετάν Βασίλη και Κάρμεν Κωνσταντακόπουλου στο πλαίσιο του προγράμματος "Σημεία Στήριξης" που συγχρηματοδοτούν 8 κοινωφελείς οργανισμοί.

Η ιδέα για τη συγκεκριμένη δράση βασίστηκε στις εμπειρίες της ομάδας μας μέσα από τη συνεργασία μας με οικογένειες και εκπαιδευτικούς τα τελευταία 3 χρόνια, δηλαδή πριν και μετά την πανδημία (2020 - 2022).

Εντοπίσαμε την έντονη ανάγκη τόσο των παιδιών και των εκπαιδευτικών όσο και της οικογένειας για ψυχική ενδυνάμωση και για υποστήριξη στην έκφραση συναισθημάτων και τη διαχείριση έντονων συναισθηματικών καταστάσεων, διαφωνιών και συγκρούσεων. Συγκεντρώνοντας λοιπόν τα αποτελέσματα από αυτή την πλούσια διαδρομή σχεδιάσαμε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα διάρκειας 6 μηνών. Το πρόγραμμα συμπεριλάμβανε υλοποίηση εκπαιδευτικού προγράμματος σε σχολεία και χώρους μη τυπικής εκπαίδευσης και βιωματικά σεμινάρια για εκπαιδευτικούς και γονείς.

Στο εγχειρίδιο παρουσιάζονται απόψεις και εμπειρίες για το θέμα της συναισθηματικής ενδυνάμωσης και της ψυχικής ανθεκτικότητας καθώς και προτάσεις παιχνιδιών και δραστηριοτήτων.

Το εκπαιδευτικό υλικό που παρατίθεται απευθύνεται κυρίως σε παιδιά πρώτης σχολικής ηλικίας (6-8 ετών), αλλά μπορεί να προσαρμοστεί τόσο σε παιδιά νηπιαγωγείου όσο και σε παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας (9-12 ετών).

Στο τελευταίο μέρος μοιραζόμαστε την πορεία και τα αποτελέσματα της δράσης μας. Ελπίζουμε να είναι ένας χρήσιμος οδηγός που θα προσφέρει ερεθίσματα για περαιτέρω διερεύνηση και έμπνευση!

*Αργυρώ Σκίτσα
Πρόεδρος της "Σχεδίας στην πόλη"
φιλόλογος, εκπαιδεύτρια*





Ευχαριστίες

Ευχαριστούμε θερμά για τη συνεργασία, την υποστήριξη και την εμπιστοσύνη

- τον δωρητή της δράσης: Ίδρυμα Καπετάν Βασίλη και Κάρμεν Κωνσταντακόπουλου
 - την ομάδα του προγράμματος «Σημεία Στήριξης»
 - το Ίδρυμα Μποδοσάκη
 - την ομάδα του Social Dynamo

τους φορείς που φιλοξένησαν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα και τα σεμινάρια για εκπαιδευτικούς και γονείς:


- 34ο δημοτικό σχολείο Θεσσαλονίκης
- 40ο δημοτικό σχολείο Θεσσαλονίκης
- 53ο δημοτικό σχολείο Θεσσαλονίκης
- 6ο Πειραματικό Διαπολιτισμικό δημοτικό σχολείο Ελευθερίου – Κορδελιού, Ν. Θεσσαλονίκης
 - 1ο δημοτικό σχολείο Μενεμένης, Ν. Θεσσαλονίκης
 - 13ο δημοτικό σχολείο Καλαμαριάς, Ν. Θεσσαλονίκης
 - Δημοτικό σχολείο Χορτιάτη, Ν. Θεσσαλονίκης
- Δημοτικό σχολείο Λαγυνών Δήμου Λαγκαδά, Ν. Θεσσαλονίκης
 - 3ο δημοτικό σχολείο Αιγινίου, Ν. Πιερίας
- Δημοτικό σχολείου Προδρόμου Αγίας Τριάδας, Ν. Ημαθίας
 - Δημοτικό σχολείο Καμπάνη, Ν. Κιλκίς
- Κ.Δ.Α.Π. «Αστερόκοσμος» στον Δήμο Παύλου Μελά, Ν. Θεσσαλονίκης
 - Κ.Δ.Α.Π. «Μαγικό Ραβδί» στους Γαλατάδες, Ν. Πέλλας
 - Κ.Δ.Α.Π. Καταχά του Δήμου Πύδνας-Κολινδρού, Ν. Πιερίας
 - Κ.Δ.Α.Π. «Μεγαλώνουμε μαζί» στην Καλλικράτεια, Ν. Χαλκιδικής
- Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη Βέροιας, Ν. Ημαθίας και το 4ο δημοτικό σχολείο Βέροιας

Ευχαριστούμε από καρδιάς

- τους εκπαιδευτικούς, γονείς, μαθητές και μαθήτριες για τη ζεστή φιλοξενία και τις όμορφες στιγμές που μοιραστήκαμε,
- τους εθελοντές και εθελόντριες παιδαγωγούς της «Σχεδίας στην πόλη» που μας υποστήριξαν για την υλοποίηση των δράσεων,
- την ομάδα εκπαιδευτών και εκπαιδευτριών που υλοποίησαν τις εκπαιδευτικές επισκέψεις, τα βιωματικά σεμινάρια και την ημερίδα της δράσης και που συνέβαλαν στη δημιουργία του παρόντος εγχειριδίου.

Για άλλη μια φορά επιβεβαιώνεται ότι με τις συνέργειες, τη δημιουργική συνεργασία και το κοινό όραμα μπορούν να γίνουν σημαντικά βήματα για θετικές αλλαγές στην κοινωνία μας.

Η συνεργασία μας με τη σχολική κοινότητα ήταν και θα είναι το κλειδί για την επιτυχία παρόμοιων εγχειρημάτων.



1ο μέρος
Θεωρητικές προσεγγίσεις,
απόψεις, προβληματισμοί



Τα συναισθήματα

Τα συναισθήματα περιγράφονται από τους θεωρητικούς στον τομέα της ψυχικής υγείας κυρίως με βάση την επίδραση που έχουν στο άτομο, στους άλλους και στις μεταξύ τους σχέσεις.

Το συναίσθημα είναι μια σύνθετη υποκειμενική συνειδητή εμπειρία: ο συνδυασμός νοητικών και ψυχοσωματικών καταστάσεων, δεν εκφράζεται ως απλή αίσθηση, αλλά ως κάτι βαθύ, εσωτερικό, που επιδρά στο σώμα και την «ψυχή» του ατόμου, και σχεδόν πάντα εκφράζεται και είναι παρατηρήσιμο από τους άλλους.

Αν επικεντρωθούμε στον παιδικό ψυχισμό, μπορούμε να δούμε από ερευνητικά δεδομένα πόσο σημαντικό είναι τα παιδιά να μπορούν να αναγνωρίσουν, να κατανοήσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους για τη μετέπειτα ενήλικη ζωή τους.

Συναισθηματική αυτορρύθμιση

Συναισθηματική αυτορρύθμιση είναι η διαδικασία κατά την οποία κανείς ρυθμίζει την συναισθηματική ένταση. Είναι η ικανότητα να ηρεμούμε όταν νιώθουμε ότι βρισκόμαστε σε μεγάλο βαθμό αναστάτωσης, θυμού, φόβου, ενθουσιασμού κλπ. Αυτορρύθμιση είναι η ανάγκη για ανακούφιση όταν νιώθουμε ότι θετικά συναισθήματα μας πλημμυρίζουν ή όταν καταφέρνουμε να διαχειριστούμε δυσάρεστα συναισθήματα.

Κάθε άνθρωπος έχει μια μοναδική, ξεχωριστή προσωπικότητα, έχει ένα ξεχωριστό ρεπερτόριο εμπειριών και βιωμάτων, μια διαφορετική προσέγγιση στη ζωή, διαφορετικό αξιακό σύστημα και διαφορετικές ανάγκες. Γι' αυτό χρειάζεται προσοχή στις γενικεύσεις και στις "εύκολες ερμηνείες".

Τα συναισθήματα είναι πάντα παρόντα και εμπλουτίζουν τη ζωή μας, διαμορφώνουν τη σχέση με τον εαυτό μας και με τους άλλους. Καθορίζουν τις εμπειρίες, την προσωπική μας ανάπτυξη και ευεξία, το αίσθημα της χαράς και της πληρότητας ή αυτό που περιγράφουμε ως "ευτυχία".

Γι' αυτό δεν χρειάζεται να τα υποτιμούμε, να τα αγνοούμε ή να τα καταπιέζουμε.

Εξάλλου τα προσωπικά μας βιώματα μας δείχνουν ότι μετά από μια δύσκολη συναισθηματική κατάσταση αισθανθήκαμε πιο δυνατοί/ες καθώς χρειάστηκε να δώσουμε χρόνο για να κατανοήσουμε, να εμβαθύνουμε, να αποδεχθούμε, να επανεξετάσουμε, να αναθεωρήσουμε και τελικά να κάνουμε θετικές αλλαγές σε τομείς της ζωής μας.

Τα "αρνητικά" συναισθήματα

Ας σταθούμε στα "αρνητικά" συναισθήματα, τα οποία, όπως είναι φυσικό, μας απασχολούν πολύ περισσότερο και δεν είναι λίγες οι φορές που δυσκολευόμαστε να τα διαχειριστούμε είτε τα βιώνουμε εμείς είτε τα παιδιά μας ή οι μαθητές/τριες μας.

Το πρώτο βήμα είναι να πούμε πως δεν υπάρχουν "αρνητικά" συναισθήματα. Ο πιο σωστός ίσως ορισμός είναι "δυσάρεστα", δηλαδή συναισθήματα που δεν μας αρέσουν.

Κάποια από τα "δυσάρεστα" που αναφέρουμε είναι:

- Θυμός
- Θλίψη
- Φόβος
- Απογοήτευση
- Απόγνωση
- Ζήλια
- Μίσος
- Άγχος
- Πλήξη
- Ντροπή
- Αποστροφή, αηδία

Πως διαχειριζόμαστε έντονα και δυσάρεστα συναισθήματα;

Αυτό είναι ένα ερώτημα που μας απασχολεί σε πάρα πολλές περιπτώσεις της καθημερινής ζωής. Μάλιστα παρατηρούμε πως κάποια συναισθήματα εμφανίζονται με μεγάλη ένταση κατ' επανάληψη ή κάθε φορά που τα πυροδοτεί μια συγκεκριμένη κατάσταση. Εντοπίζουμε λοιπόν μια δυσκολία να τα ελέγξουμε και να τα "ρυθμίσουμε" με αποτέλεσμα να παγιώνεται μια σειρά από συμπεριφορές που σχετίζονται με την εμφάνιση αυτών των συναισθημάτων.

Για παράδειγμα:

"Δεν μπορώ να ελέγξω τον θυμό μου όταν αισθάνομαι ότι αδικούμαι".



Διαχείριση συναισθημάτων

Ως γονείς και ως εκπαιδευτικοί καλούμαστε να βοηθήσουμε τα παιδιά να εκφράσουν και να διαχειριστούν συναισθήματα, αλλά πολλές φορές ίσως κι εμείς ως ενήλικες να έχουμε παρόμοιες δυσκολίες! Σε όλες τις φάσεις της ζωής και καθημερινά ερχόμαστε αντιμέτωποι με συναισθήματα που η διάρκεια ή η ένταση τους δεν μας δημιουργούν λειτουργικές δυσκολίες. Αισθανόμαστε ότι τα κατανοούμε και ότι μπορούμε να τα ρυθμίσουμε.

Τι συμβαίνει όμως με τα έντονα συναισθήματα;

Πως διαχειριζόμαστε έναν έντονο φόβο, εκρήξεις θυμού ή ζήλιας, μια κρίση άγχους; Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να μπορούμε να κατανοούμε τη σοβαρότητα που έχουν και να εντοπίζουμε την επίδρασή τους. Ας δούμε κάποια βήματα σε αυτή τη διαδικασία αυτοπαρατήρησής απαντώντας σε μερικά βασικά ερωτήματα:

- Ποιες **συνθήκες** τα προκαλούν;
Συμβαίνουν κάθε φορά που εμφανίζεται μια συγκεκριμένη κατάσταση;
- Ποια είναι η **συχνότητα** του συγκεκριμένου συναισθήματος;
Βιώνουμε π.χ. έντονο άγχος σε τακτά χρονικά διαστήματα και αν ναι μπορούμε να τα καταγράψουμε;
- Ποια είναι η **έντασή** τους;
Πόσο έντονα βιώνουμε το συναίσθημα αυτό;
- Ποια είναι η **διάρκειά** τους;
Έχουμε την αίσθηση ότι είναι ένα συναίσθημα που αν και έντονο δεν διαρκεί πολύ και τελικά καταφέρνουμε να το διαχειριστούμε;
- Έχουμε κάποια **συμπτώματα** που το συνοδεύουν;
Έχουμε παρατηρήσει κάποια σωματικά συμπτώματα κάθε φορά που εμφανίζεται ένα έντονο συναίσθημα θυμού ή φόβου; Συχνά αναφέρονται συμπτώματα όπως έντονος πονοκέφαλος, ξαφνική εφίδρωση, τρέμουλο, διαταραχή ύπνου, δυσανεξία, κινητική διέγερση κα. Συνηθίζουμε να τα ονομάζουμε "ψυχοσωματικά συμπτώματα".
- **Πως αντιδράμε** όταν συμβαίνουν;
Έχουμε αναπτύξει ένα συγκεκριμένο τρόπο αντίδρασης;
- **Πως αντιδρούν οι άλλοι** γύρω μας όταν συμβαίνουν;
- **Συζητάμε** γι' αυτό που αισθανόμαστε με οικεία μας πρόσωπα;
Έχουμε αναπτύξει σχέσεις εμπιστοσύνης που αισθανόμαστε ότι μπορούμε να μιλήσουμε με ειλικρίνεια και να έχουμε έναν δημιουργικό διάλογο για το θέμα;
- **Τι μας βοηθά** για να αισθανθούμε καλύτερα;
Τι κάνουμε πρακτικά για να αντιμετωπίσουμε την κατάσταση; Ποιους τρόπους διαχείρισης έχουμε επιλέξει;
Εάν μπορούμε να απαντήσουμε σε αυτά τα ερωτήματα καταγράφοντας αυτό που αισθανόμαστε θα έχουμε κάνει ένα σημαντικό βήμα στη διαδικασία της αυτοπαρατήρησης και αυτοεπίγνωσης. Συχνά προσπαθούμε να υποτιμήσουμε ή να αγνοήσουμε μια αρνητική συναισθηματική κατάσταση αλλά στην πραγματικότητα δεν λύνουμε το θέμα.

Διαχείριση συναισθημάτων

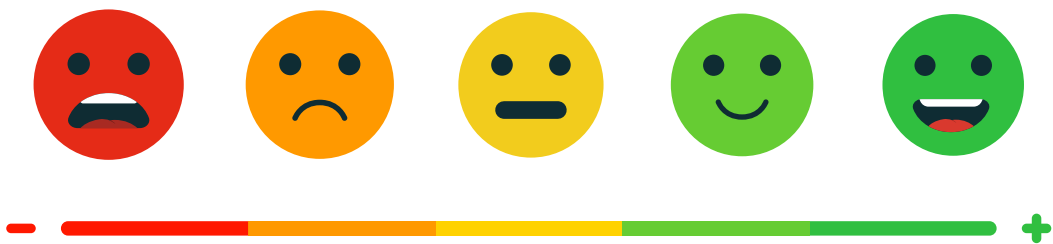
Συχνά βλέπουμε στη βιβλιογραφία μοντέλα αυτοβοήθειας και αυτοπαρατήρησης που έχουν ως στόχο να μας βοηθήσουν να έχουμε μια καλύτερη σχέση με τον εαυτό μας και τους άλλους. Χρειάζεται να τα αντιμετωπίζουμε με κριτική σκέψη καθώς δεν βασίζονται πάντα σε επιστημονικά τεκμηριωμένα ευρήματα.

Κάποιες **πρακτικές κατευθύνσεις** που μπορούμε να αναφέρουμε στη διαχείριση συναισθημάτων είναι:

- Θέση παρατηρητή
- Αναπνοή
- Κίνηση
- Διερεύνηση - Μάθηση
- Γραφή - τήρηση ημερολογίου
- Αγκαλιά - σωματική επαφή
- Σύνδεση με τους άλλους
- Θετική ανατροφοδότηση
- Αναπλαισίωση
- Επίκληση για βοήθεια

Ας κρατήσουμε ότι αυτή η διαδικασία δεν χρειάζεται να είναι μοναχική, μπορούμε να τη μοιραστούμε με ανθρώπους που εμπιστευόμαστε είτε είναι τα κοντινά μας πρόσωπα είτε επαγγελματίες της ψυχικής υγείας.

Και εάν μάθουμε να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας ως ενήλικες μπορούμε να βοηθήσουμε και τα παιδιά μας να εξερευνήσουν τον δικό τους μοναδικό συναισθηματικό κόσμο και να μοιραστούμε μαζί τους αυτό το συναρπαστικό ταξίδι!



Συναισθηματική ενδυνάμωση παιδιών

Η συναισθηματική ενδυνάμωση των παιδιών, όπως και των ενηλίκων, προϋποθέτει ένα ασφαλές περιβάλλον όπου μπορούν να βιώνουν αποδοχή και σεβασμό σε ένα πλαίσιο συμπερίληψης, συνεργασίας, αμοιβαίας εκτίμησης και θετικής αλληλεπίδρασης.

Ειδικότερα στη σχολική κοινότητα τα παιδιά έχουν την ανάγκη να αισθάνονται αποδοχή τόσο από τους συνομηλίκους όσο και από τους εκπαιδευτικούς.

Η συναισθηματική ενδυνάμωση δεν είναι μονοδιάστατη και καθορίζεται από πολλούς παράγοντες που σχετίζονται τόσο με την προσωπικότητα του παιδιού όσο και με εξωγενείς παράγοντες (οικογενειακό περιβάλλον, κοινωνικό-οικονομικό πλαίσιο, κουλτούρα σχολείου κα).

Ο/η εκπαιδευτικός καλείται να δημιουργήσει στην ομάδα της τάξης το συναισθηματικό κλίμα που θα διευκολύνει την ουσιαστική επικοινωνία μεταξύ των μαθητών/τριών και το "δέσιμο" μεταξύ όλων των μελών (συμπεριλαμβανομένου και του ίδιου του εκπαιδευτικού).

Η ομάδα αρχίζει σταδιακά να αισθάνεται αμοιβαία εμπιστοσύνη, καλλιεργείται η συνεργασία, η αποδοχή, η ενεργητική ακρόαση και η ενσυναίσθηση.

Σημαντικό ρόλο παίζει η αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων καθώς συνδέονται με την ψυχική υγεία των παιδιών και τη συναισθηματική τους νοημοσύνη.

Η διαδικασία αυτή "χτίζεται" βήμα βήμα και χρειάζεται συνεχή ανατροφοδότηση και αναστοχασμός.

Οι ομάδες είναι περίπλοκα "συστήματα" και η δυναμική τους δεν είναι ούτε δεδομένη ούτε σταθερή. Απρόβλεπτα γεγονότα, πιθανές διαφωνίες, αλλαγές στη σύνθεση των μελών δημιουργούν νέες συνθήκες και νέες δυναμικές.

Ο/η εκπαιδευτικός σε ρόλο εμπυχωτή προσπαθεί συνεχώς να διευκολύνει τις σχέσεις μεταξύ των μελών, να κατανοήσει τις διαφορετικές ανάγκες και να δημιουργήσει ένα περιβάλλον ισορροπίας. Και αυτό δεν είναι μια εύκολη διαδικασία!

Ας έχουμε στο νου μας ότι ένα σύνολο ανθρώπων για να χαρακτηριστεί "ομάδα" χρειάζεται να βιώνει κοινές συναισθηματικές εμπειρίες, να αλληλεπιδρά μεταξύ του και να διακατέχεται από την αίσθηση του "ανήκειν" (Αροχοντάκη & Φιλίππου, 2010). Μια σχολική τάξη, ακόμα κι αν τα μέλη της έχουν συνυπάρξει για χρόνια, δεν αποτελεί απαραίτητα "ομάδα". Με αυτό ως δεδομένο, πρωταρχικό μέλημα του/της εκπαιδευτικού είναι να δημιουργήσει ακριβώς αυτό το ομαδικό κλίμα που θα επιτρέψει στη συνέχεια το "ξεδίπλωμα" των μελών, με στόχο τη γνήσια επαφή και το αυθεντικό βίωμα.

Αν τώρα αναλογιστούμε **το περιβάλλον της οικογένειας** θα δούμε πως οι γονείς/κηδεμόνες αντιμετωπίζουν επίσης προκλήσεις για να εξασφαλίσουν ένα θετικό συναισθηματικό κλίμα στο σπίτι και στην καθημερινότητα των μελών της οικογένειας.

Οι διαφορετικοί ρυθμοί εργασίας και δραστηριοτήτων και οι υποχρεώσεις συχνά δεν ευνοούν τις συνθήκες για ουσιαστικό διάλογο και επικοινωνία. Μάλιστα αποτελούν και μια "δικαιλογία" για τον χρόνο που δεν αφιερώνουμε στους άλλους. Έτσι παρατηρείται να μην γίνονται κατανοητές πάντα οι ανάγκες, η συναισθηματική φόρτιση από ενδο-οικογενειακούς ή εξω-οικογενειακούς παράγοντες και οι δυσκολίες που μπορεί να βιώνει το κάθε μέλος ξεχωριστά.

Η σημασία των ήπιων δεξιοτήτων

Οι ήπιες δεξιότητες αφορούν όλες τις πλευρές της προσωπικότητας μας. Βασικό τους χαρακτηριστικό είναι ότι μεταφέρονται από ένα οποιοδήποτε πλαίσιο σε ένα άλλο, προσωπικό, επαγγελματικό, κοινωνικό. Ο χαρακτήρας των ήπιων δεξιοτήτων είναι πολυδιάστατος και για αυτό στη σύγχρονη βιβλιογραφία θα βρούμε διαφορετικούς τρόπους ταξινόμησης τους.

Θα μπορούσαμε αδρά να τις χωρίσουμε σε τρεις γενικές κατηγορίες:

✓ **ατομικές δεξιότητες:** είναι οι δεξιότητες που αφορούν τη σχέση με τον εαυτό μας.

Για παράδειγμα:

- αυτοεπίγνωση
- αυτοπεποίθηση
- επιμονή & υπομονή
- δημιουργικότητα
- ψυχική ανθεκτικότητα
- θετική σκέψη, αισιοδοξία
- διαχείριση συναισθημάτων κ.α.

✓ **κοινωνικές δεξιότητες:** είναι οι δεξιότητες που αφορούν την επικοινωνία, την αλληλεπίδραση και τις σχέσεις που αναπτύσσουμε με τους άλλους. Για παράδειγμα:

- ικανότητα επικοινωνίας
- ενσυναίσθηση
- ενεργητική ακρόαση
- συνεργασία
- αυτοέλεγχος
- διαχείριση κρίσεων
- ηγεσία κ.α.

✓ **μεθοδολογικές/οργανωτικές/ οργανωσιακές δεξιότητες:** είναι οι δεξιότητες που σχετίζονται με τους τρόπους που ανταποκρινόμαστε σε θέματα οργάνωσης, δομής καθώς και αντιμετώπισης προβλημάτων σε διάφορους τομείς της ζωής μας.

Για παράδειγμα:

- κριτική σκέψη
- προσαρμοστικότητα και ευελιξία
- λήψη αποφάσεων
- ανάλυση και διαχείριση πληροφοριών
- επίλυση προβλημάτων
- διαχείριση και επίλυση συγκρούσεων κ.α.



Ανάπτυξη ήπιων δεξιοτήτων

Η βελτίωση των δεξιοτήτων μας συχνά απαιτεί να επαναπροσδιορίσουμε τη στάση μας και τη συμπεριφορά μας απέναντι σε συνθήκες και γεγονότα που βιώνουμε. Είναι μια προσωπική διαδρομή που ο κάθε άνθρωπος διανύει στον δικό του χώρο και χρόνο και γι' αυτό δεν υπάρχει ένα προγεγραμμένο χρονοδιάγραμμα για να κατακτήσουμε δεξιότητες. Πολλοί παράγοντες θα παίξουν ρόλο σε αυτή τη διαδικασία. Οι προκλήσεις και οι απαιτήσεις στο εκπαιδευτικό ή επαγγελματικό μας περιβάλλον φαίνεται πως πυροδοτούν την ανάγκη μας να βελτιώσουμε, σε σύντομο χρονικό διάστημα, μια σειρά από δεξιότητες προκειμένου να ανταπεξέλθουμε σε νέα δεδομένα και καταστάσεις.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε πως αναπτύσσουμε τις δεξιότητες μας για να αισθανόμαστε οι ίδιοι/ες καλύτερα, για να τονώσουμε την αυτοπεποίθησή μας, για να εξασφαλίσουμε τη συναισθηματική μας ασφάλεια και ισορροπία, για να μπορούμε να εκφράζουμε τις απόψεις μας με σαφήνεια, για να προβάλλουμε επαρκώς τις γνώσεις και τις ικανότητες μας στα αντικείμενα με τα οποία ασχολούμαστε, για να επικοινωνούμε αποτελεσματικά με τους άλλους, για να μπορούμε να ανταπεξέλθουμε σε δυσκολίες σε όλους τους τομείς της ζωής μας.

Σήμερα στο εκπαιδευτικό πλαίσιο δίνεται ακόμα μεγαλύτερη βαρύτητα στην ανάπτυξη των ήπιων δεξιοτήτων των παιδιών ώστε να μπορούν να εκφράζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους και να μπορούν να διαχειρίζονται θέματα της καθημερινής τους ζωής.

Παράλληλα είναι σημαντικό κι εμείς ως ενήλικες να συνεχίζουμε να βελτιώνουμε τις δεξιότητες μας αποτελώντας για τα παιδιά μας ένα καλό παράδειγμα!

Βελτιώνω τις επικοινωνιακές μου δεξιότητες όταν:

- Ακούω προσεκτικά τους άλλους.
- Δεν είμαι προκατειλημμένος/η.
- Σέβομαι διαφορετικές απόψεις ακόμα και εάν διαφωνώ.
- Δεν προσπαθώ να επιβάλλω τη γνώμη μου.
- Δείχνω κατανόηση και επιμονή.
- Δεν κάνω συγκρίσεις.
- Δεν ασκώ κριτική χωρίς επιχειρήματα.
- Δεν υποτιμώ τον εαυτό μου αλλά ούτε και τους άλλους.
- Συμμετέχω σε ανοιχτές συζητήσεις.
- Επιδιώκω την επικοινωνία και τον διάλογο με την ομάδα που καθημερινά βρίσκομαι στο οικογενειακό, εκπαιδευτικό, εργασιακό περιβάλλον.

Βελτιώνω τις κοινωνικές μου δεξιότητες όταν:

- Σέβομαι τον τρόπο λειτουργίας και τους κανόνες της ομάδας.
- Συμμετέχω σε ομαδικές δραστηριότητες.
- Διαχειρίζομαι με ψυχραιμία διαφωνίες και συγκρούσεις.
- Γνωρίζω και εφαρμόζω τεχνικές διαπραγμάτευσης και τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων.
- Είμαι ανοιχτός/ή στις αλλαγές.
- Διατηρώ την κριτική μου σκέψη.
- Αναζητώ καινοτόμες λύσεις, καλλιεργώ τη φαντασία και τη δημιουργικότητά μου.
- Θέτω τα όρια μου με σαφήνεια.
- Συνεργάζομαι στο πλαίσιο της ομάδας ώστε από κοινού να επιτευχθεί ένας στόχος.
- Δείχνω υπευθυνότητα και συνέπεια.
- Αναλαμβάνω πρωτοβουλίες και ευθύνες που μπορώ να ανταπεξέλθω.
- Εάν έχω ρόλο ευθύνης προσπαθώ να ακούω όλες τις πλευρές και να καλλιεργώ ένα θετικό κλίμα στην ομάδα.
- Έχω κοινωνική ενσυναίσθηση, ενδιαφέρομαι για τα σύγχρονα κοινωνικά προβλήματα και ενημερώνομαι.
- Γνωρίζω και σέβομαι τα ανθρώπινα δικαιώματα.
- Συμμετέχω σε εθελοντικές δράσεις.

Βελτιώνω τις οργανωτικές μου δεξιότητες όταν:

- Κατανοώ τις υποχρεώσεις μου και τις ευθύνες που έχω αναλάβει.
- Διαχειρίζομαι με συνέπεια τον χρόνο και τα χρονοδιαγράμματα.
- Ενημερώνω έγκαιρα εάν δεν μπορώ να ανταποκριθώ σε μια εργασία ή δεν έχω ολοκληρώσει ένα έργο που έχω αναλάβει.
- Οργανώνω την εργασία μου με βήματα.
- Βάζω προτεραιότητες και διοργανώνω το πρόγραμμα με βάση αυτές.
- Είμαι παραγωγικός/ή και αποτελεσματικός/ή στα έργα που αναλαμβάνω.
- Προσπαθώ να προσαρμόζομαι στις αλλαγές.
- Μοιράζομαι δυσκολίες ή ανησυχίες που προκύπτουν ώστε να αντιμετωπιστούν έγκαιρα.
- Όταν αισθάνομαι πίεση, προσπαθώ να πάρω απόσταση και να κατανοήσω τις συνθήκες που την προκαλούν.
- Φροντίζω τον εαυτό μου ώστε να μπορεί να ανταπέλθει στις απαιτήσεις της ημέρας: επαρκής ύπνος, υγιεινή διατροφή, άσκηση, ψυχαγωγία και κοινωνική ζωή.
- Για την επίλυση προβλημάτων, προσπαθώ να διερευνήσω πολλές πλευρές του θέματος και να προτείνω την πιο ρεαλιστική λύση.
- Τηρώ με συνέπεια ημερολόγιο υποχρεώσεων.
- Τακτοποιώ τον χώρο μου (το δωμάτιό μου, το γραφείο μου κλπ)
- Προσπαθώ να μην αφήνω εκκρεμότητες.
- Βελτιώνω τις γνώσεις μου πάνω στο αντικείμενό μου.
- Ανταλλάσσω απόψεις με τα μέλη της ομάδας μου (τάξη, εργασία, ομάδα) και διευρύνω τους ορίζοντές μου.

Κατανοώντας την έννοια της ενσυναίσθησης

Η ενσυναίσθηση είναι μια περίπλοκη δεξιότητα του ανθρώπου και για αυτό συναντάμε διαφορετικές προσεγγίσεις ορισμών της.

Μια σύντομη ανασκόπηση στη διεθνή βιογραφία μας το αποδεικνύει.

Ο **όρος ενσυναίσθηση** προέρχεται από το εν + συναίσθηση που δημιουργήθηκε από τους **Herman Lotze και Robert Vischer** και μεταφράστηκε στα αγγλικά ως empathy. Ο **Lauren Wispe** υποστήριζε ότι τα ερευνητικά αποτελέσματα της ενσυναίσθησης ενδεχομένως να μην είναι έγκυρα καθώς η έννοια της ενσυναίσθησης ερμηνεύεται διαφορετικά από διαφορετικούς θεωρητικούς και, ενώ οι ίδιοι θεωρούν ότι μελετούν το ίδιο αντικείμενο, στην πραγματικότητα αναφέρονται σε διαφορετικές έννοιες (Journal of Personality and Social Psychology, 50(2), 314-321).

Ενδεικτικά αναφέρουμε κάποιους από αυτούς τους **ορισμούς**.

Ο **Carl Rogers**, ο θεμελιωτής της Προσωποκεντρικής Προσέγγισης στην ψυχοθεραπεία, πρότεινε τον παρακάτω ορισμό, ο οποίος έκτοτε συναντάται και συχνότερα στη βιβλιογραφία: ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να «αντιλαμβάνομαι το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς ενός άλλου ανθρώπου με ακρίβεια, σαν να ήμουν εκείνο το άτομο, χωρίς όμως να χάνω αυτή τη «σαν να» συνθήκη». Λίγα χρόνια αργότερα επανήλθε και περιέγραψε την ενσυναίσθηση ως την κατάσταση κατά την οποία «...υπεισέρχομαι στον ιδιωτικό κόσμο του άλλου και τον βιώνω σαν να ήμουν εκείνος». Ακολουθώντας αυτό το σκεπτικό οι **Baron-Cohen and Wheelwright** περιέγραψαν την ενσυναίσθηση ως την «κόλλα» του κοινωνικού κόσμου που οδηγεί τους ανθρώπους να βοηθήσουν ο ένας τον άλλο, και τους απωθεί από το να πληγώνονται μεταξύ τους.

Οι **Levasseur and Vance** ορίζουν την ενσυναίσθηση ως εξής: «Η ενσυναίσθηση δεν είναι μια ψυχολογική ή συναισθηματική εμπειρία, ούτε ένα ψυχικό άλμα στο μυαλό των ανθρώπων, αλλά είναι ένα άνοιγμα με σεβασμό στην ατομικότητα του άλλου». Οι **Greif and Hogan** περιέγραψαν την ενσυναίσθηση ως μια παράλληλη διαδικασία της ηθικής ωριμότητας. Ο **Schafer** αναφέρει ότι η ενσυναίσθηση είναι η εσωτερική εμπειρία του μοιράσματος και της βαθιάς κατανόησης της στιγμιαίας ψυχολογικής κατάστασης ενός ατόμου. Οι **Bellet and Maloney** την προσδιόρισαν ως την ικανότητα κατανόησης της εμπειρίας ενός ατόμου από το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς του· την ικανότητα δηλαδή **να «μπαίνω στα παπούτσια του άλλου»** όπως χαρακτηριστικά περιγράφουν. Ο **Hamilton** συνεχίζει αυτή την περιγραφή υποστηρίζοντας ότι η ενσυναίσθηση είναι το όχημα που θα διευκολύνει την κατανόηση του άλλου με έναν ουσιαστικό και γεμάτο νόημα τρόπο.

Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να κατανοήσουμε **τι είναι και τι δεν είναι η ενσυναίσθηση**. Στην καθημερινή ζωή τείνουμε να συγχέουμε την ενσυναίσθηση με τη συμπάθεια. Ο **Ehmann** παρατηρεί ότι η έννοια συμπάθεια περιέχει στοιχεία όπως ο οίκτος, η λύπηση κ.α, τα οποία δεν χαρακτηρίζουν την ενσυναίσθηση. Για παράδειγμα, βλέποντας έναν άστεγο ίσως αισθανθεί κάποιος λύπηση και γι' αυτό του αφήσει κάποια χρήματα όπως θα περνάει από μπροστά του. Όμως αυτό είναι η συμπάθεια που θα δείξουμε προς αυτόν τον άνθρωπο. Αν όμως κάνουμε μια προσπάθεια να δούμε τον κόσμο μέσα από τα δικά του μάτια, να σκεφτούμε ποια ζωή θα του άρεσε, ίσως αν κάναμε και μια συζήτηση μαζί του κάτι που θα τον έκανε από έναν απλό ξένο, σε ένα μοναδικό άνθρωπο, τότε θα μπορούσαμε να πούμε πως δείξαμε ενσυναίσθηση γι' αυτό το άτομο, διότι προσπαθήσαμε να δούμε τη ζωή μέσα απ' τα μάτια του.

Έτσι λοιπόν μιλούμε για **δύο κύριες πτυχές της ενσυναίσθησης, τη γνωστική και τη συναισθηματική**. Η γνωστική ή «διάσταση κατανόησης» αναφέρεται στη νοητική κατανόηση της εμπειρίας του άλλου. Η συναισθηματική ή «βιωματική» διάσταση αναφέρεται στο άμεσο βίωμα των συναισθημάτων του άλλου. Υπάρχει και ακόμη μια διάσταση, η επικοινωνιακή σύμφωνα με την οποία κάνουμε σαφές στον συνάνθρωπό μας ότι έχουμε κατανοήσει τον συναισθηματικό του κόσμο, στο βαθμό τουλάχιστον που μπορούμε.

Ως "**ενσυναίσθηση**" νοείται η διαδικασία βαθύτερης και ουσιαστικότερης κατανόησης του άλλου ατόμου, της ικανότητας να κατανοούμε τον άλλο από τη θέση που βρίσκεται και μιλάει, να "βλέπουμε με τα μάτια του" και να "μπαίνουμε στα παπούτσια του".

Αυτό σημαίνει ότι πραγματικά προσπαθούμε να καταλάβουμε τα συναισθήματα του, τα πιστεύω του, τις εμπειρίες του, τις προσδοκίες του, όλα όσα διαμόρφωσαν και διαμορφώνουν τη στάση ζωής του.

Στις σχέσεις μας συμβάλλει θετικά ώστε να προσεγγίζουμε τους άλλους χωρίς προκαταλήψεις και με διάθεση κατανόησης. Προσπαθούμε να καταλάβουμε αυτό που ο συνομιλητής μας σκέφτεται, αισθάνεται και βιώνει χωρίς να τον κρίνουμε ή να τον αξιολογούμε. Μια σημαντική διαδικασία στην ενσυναίσθηση είναι να φροντίζουμε να μοιραστούμε με τον συνομιλητή μας αυτό που κατανοήσαμε.



Ενσυναίσθηση και συναισθηματική νοημοσύνη

Οι ψυχολόγοι, ερευνητές και εκπαιδευτικοί υποστηρίζουν ότι το IQ συνεισφέρει μόνο κατά 20 % στη μελλοντική επιτυχία, ισορροπία και ευτυχία του ατόμου. Το σημαντικό υπόλοιπο 80 % βασίζεται στην ανάπτυξη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (E.Q.).

Με τον όρο Συναισθηματική Νοημοσύνη χαρακτηρίζουμε την ικανότητα του ανθρώπου:

- να συναισθάνεται, να βιώνει την πολύτιμη “ενσυναίσθηση”
- να ενεργεί με ωριμότητα, νηφαλιότητα και ψυχραιμία
- να χρησιμοποιεί υπομονή και επιμονή
- να επιβιώνει παρ’ όλες τις δυσκολίες και τις αλλαγές
- να ελέγχει τις παρορμήσεις του
- να φροντίζει την ικανοποίηση των υλικών και συναισθηματικών του αναγκών
- να ρυθμίζει τη συναισθηματική διάθεσή του και να ελέγχει τις ψυχολογικές του διακυμάνσεις, ώστε να μην επηρεάζουν την κρίση του και τη διάθεσή του
- να έχει την ικανότητα να συμπάσχει
- να έχει αισιόδοξη σκέψη και άποψη για τη ζωή

Ας τονιστεί ότι υπάρχουν ορισμένα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με τη συναισθηματική νοημοσύνη του παιδιού ή του εφήβου και είναι καθοριστικής σημασίας για να εξελιχθεί σε ένα συναισθηματικά ώριμο ενήλικα. Ο ρόλος της οικογένειας στην καλλιέργεια και ανάπτυξη αυτών είναι αναμφίβολα μεγάλος. Αυτά είναι:

- η αποδοχή και ο σεβασμός από τους άλλους
- η ανάγκη για υγιή κοινωνικοποίηση
- η ικανότητα δημιουργίας ουσιαστικών διαπροσωπικών σχέσεων και η δυνατότητα να απολαμβάνει συναισθηματικούς δεσμούς
- η ανάγκη-διαμόρφωση προσωπικής ταυτότητας
- η ικανότητα ευελιξίας και προσαρμογής σε διάφορες δύσκολες κοινωνικές, οικογενειακές και προσωπικές καταστάσεις
- η ανάγκη ένδειξης ενδιαφέροντος για κοινωνικούς προβληματισμούς και η αποδοχή υποχρεώσεων και καθηκόντων
- η διάθεση για κοινωνικούς συμβιβασμούς και θυσίες
- η διάθεση να διαμορφώνει προσωπικές αξίες ζωής και να μην είναι παθητικός απλά δέκτης
- η δυνατότητα καλλιέργειας ενσυναίσθησης

Από τα παραπάνω, το κυριότερο αποτελεί η ενσυναίσθηση και είναι ουσιαστικά ο δείκτης της Συναισθηματικής Ευφυΐας και Ωριμότητας.





Η ενσυναίσθηση στα παιδιά και το σχολείο

Όπως αναφέρθηκε, ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα μας να αισθανόμαστε τα συναισθήματα του άλλου ανθρώπου σαν να είναι δικά μας και μέσω αυτής της ικανότητας, μπορούμε να κατανοήσουμε τη συμπεριφορά του. Συναισθανόμαστε με αυτόν, μαθαίνουμε να μοιραζόμαστε τα συναισθήματα μας και έτσι “δενόμαστε” μαζί του, κάνοντας υγιείς συναισθηματικούς δεσμούς. Όταν δείχνουμε ενσυναίσθηση προς το παιδί μας, κατανοούμε και νιώθουμε το δικό του συναίσθημα, του δείχνουμε αγάπη και αποδοχή με όρια, έτσι του μαθαίνουμε το “σωστό” και το “λάθος”, του δίνουμε αξία και του προσφέρουμε το αίσθημα της ασφάλειας. Για παράδειγμα, σε μια φοβία του παιδιού μας, με την ενσυναίσθηση, δηλαδή με την κατανόηση του πως νιώθει, μπαίνουμε στη θέση του, προσπαθούμε να συζητήσουμε μαζί του και να αναλύσουμε τα συναισθήματά του, να καθησυχάσουμε τους φόβους του και να εμπεριέξουμε τη δύσκολη συναισθηματική του κατάσταση.

Σε αντίθετη περίπτωση, με το να είμαστε δίπλα του με μια ψυχρή, απόμακρη αντιμετώπιση, δεν θα επιφέρουμε κανένα αποτέλεσμα. Αντίθετα μπορεί να λειτουργήσουμε και τραυματικά μερικές φορές στον ψυχισμό του. Με την ενσυναίσθηση αναγνωρίζονται τα θετικά συναισθήματα όπως χαρά, ικανοποίηση αλλά και τα δυσάρεστα όπως θυμός, ντροπή, ζήλια. Γίνεται μοίρασμα αυτών.

Τα παιδιά μαθαίνουν να τα ονοματίζουν, εκπαιδεύονται στο να τα αναγνωρίζουν, να τα κατανοούν και μαθαίνουν να τα διαχειρίζονται. Κάνουν έτσι το πρώτο βήμα προς την κατανόηση του εαυτού τους και των άλλων, αποκτούν ταυτότητα, μαθαίνουν να κτίζουν πιο στέρεες και υγιείς σχέσεις.

Η Dunn υποστηρίζει ότι τα παιδιά από την πρώτη σχολική ηλικία είναι ικανά να δείξουν την ευαισθησία τους στους άλλους ανθρώπους. Για να επιτευχθεί αυτό, πρέπει να δοθούν στα παιδιά βιωματικές καταστάσεις μέσα από τις οποίες θα νιώσουν ότι τα ίδια βρίσκονται σε μία άλλη, «διαφορετική» κατάσταση.

Είναι σπουδαίο να καλλιεργούμε αυτή την ικανότητα στο σχολείο. Η ενσυναίσθηση δεν εκπαιδεύεται μέσω της μεταφοράς γνώσεων. Αποτελεί βιωματική διαδικασία, μέσω της οποίας, το παιδί μαθαίνοντας τα δικά του συναισθήματα, θα μπορέσει να αναγνωρίσει και των άλλων. Επειδή δεν είναι αυτονόητο ότι γνωρίζει τα συναισθήματά του, οφείλουμε να μιλήσουμε για αυτά και να του εξηγήσουμε πώς να τα διαχειρίζεται. Όταν ένα παιδί νιώθει λύπη για ένα γεγονός που το στεναχώρησε, σεβόμαστε το συναίσθημά του, δεν σπεύδουμε να φέρουμε στην επιφάνεια το συναίσθημα της χαράς, ώστε να νιώσει καλύτερα. Όλα τα συναισθήματα υπάρχουν για να τα βιώνουμε. Μια εναλλακτική αντιμετώπιση είναι να σταθούμε δίπλα του, στο ύψος του και να του δώσουμε την ευκαιρία να μας μιλήσει εκείνο, όποτε νιώσει έτοιμο. Η συμπεριφορά μας είναι παράδειγμα για τα παιδιά, αν βρεθούν σε αντίστοιχη περίπτωση θα θυμηθούν πώς αντιδράσαμε και θα πράξουν το ίδιο.



Πώς μπορεί να διδαχθεί η ενσυναίσθηση μέσα σε μια σχολική τάξη;

Το πρώτο βήμα για να κατανοήσουν τα παιδιά την ενσυναίσθηση είναι να τα βοηθήσουμε, μέσα από μια βιωματική μαθησιακή προσέγγιση, να αναγνωρίσουν τις κοινωνικές δεξιότητες και τον κατάλληλο τρόπο να τις χρησιμοποιούν. Τα παιδιά μαθαίνουν τις κοινωνικές δεξιότητες από εμάς και είναι απαραίτητες για τη ομαλή συμβίωση με τους άλλους ανθρώπους.

Ο/η εκπαιδευτικός της τάξης ενισχύει το ενδιαφέρον και την εκδήλωση της ενσυναίσθησης μεταξύ των συμμαθητών/τριών διευκολύνοντας την επικοινωνία, τις ομαδικές δραστηριότητες και τις φιλικές σχέσεις μεταξύ των συμμαθητών/τριών.

Η **καλή και αποτελεσματική επικοινωνία όλων των μελών** αυτής της μικρής κοινωνίας είναι το θεμέλιο για το χτίσιμο της ενσυναίσθησης.

Το **ασφαλές πλαίσιο της ομάδας** παίζει επίσης σημαντικό ρόλο. Τα παιδιά όταν αισθάνονται ασφαλή, μαθαίνουν να **εκφράζουν τα συναισθήματα και τις ανάγκες τους** χωρίς να ξεχνάνε ότι βρίσκονται μέσα σε μια ομάδα. Μαθαίνουν και αναγνωρίζουν τα δικαιώματά τους αλλά και τις υποχρεώσεις τους.

Αντιλαμβάνονται και συνδιαμορφώνουν τους κανόνες λειτουργίας της ομάδας και καθώς συμμετέχουν σε αυτή τη διαδικασία, μπορούν πιο εύκολα να τους σέβονται και να τους τηρούν.

Η **επιβράβευση** η οποία τονώνει την αυτοπεποίθηση και ενισχύει τις πρακτικές καλής συμπεριφοράς είναι ένας ακόμα τρόπος. Νιώθοντας το παιδί ότι έχει κερδίσει την εκτίμηση του δασκάλου μέσω του «μπράβο! ή του «συγχαρητήρια!», θα νιώσει υπερήφανο και θα ενισχυθεί η αυτοεκτίμησή του.

Η **προσφορά** είναι μια πολύ σημαντική αξία. Το παιδί μαθαίνει να προσφέρει όταν του εξηγούμε γιατί το κάνει. Δεν πιέζουμε ποτέ το παιδί να προσφέρει ή να μοιραστεί πράγματα ή συναισθήματα χωρίς να το θέλει, γιατί τότε η προσφορά χάνει την αξία της ως μια κίνηση από καρδιάς.

Ακόμα, τα **παιχνίδια ρόλων, η αφήγηση ιστοριών ή η επινόηση ιστοριών** συμβάλλουν σημαντικά στην κατανόηση εννοιών, χαρακτήρων και συναισθηματικών καταστάσεων. Τα παιδιά μπορούν να αναλάβουν ρόλους σε μια συγκεκριμένη ιστορία που θα προτείνουμε και μέσα από αυτούς να καταλάβουν πώς μπορούν να διαχειρίζονται διάφορες καταστάσεις και συναισθήματα.

Τα **παιχνίδια** που βασίζονται στην επικοινωνία, τη συνεργασία και την αποδοχή βοηθούν τα παιδιά να βιώσουν στην πράξη αυτές τις έννοιες. Προτείνεται να τα αξιοποιούμε συχνά στην καθημερινή σχολική ζωή ως ένα εργαλείο ενεργοποίησης και ενδυνάμωσης των σχέσεων της ομάδας.

Τέλος, **κοινές δραστηριότητες** στο περιβάλλον του σχολείου, στην τοπική κοινότητα, στη φύση (εάν είναι εφικτό) βοηθούν την ομάδα να συνεργαστεί για ένα κοινό σκοπό και να καλλιεργήσει τις κοινωνικές δεξιότητες.

Για όλα τα παραπάνω είναι σημαντική η συνεργασία και η επικοινωνία της σχολικής κοινότητας με τους γονείς/ κηδεμόνες.





Ενεργητική ακρόαση, μια σημαντική δεξιότητα για την επικοινωνία

Ενεργητική ακρόαση είναι η διαδικασία κατά την οποία και οι δύο συνομιλητές συμμετέχουν ενεργά στην επικοινωνία, προσπαθώντας να κατανοήσουν σε βάθος τα λόγια και τα συναισθήματα του άλλου και να προσεγγίσουν όσο το δυνατόν το βίωμά του.

Ενεργητική ακρόαση σημαίνει ακούω με τα αυτιά, τα μάτια, την καρδιά, με αμέριστη προσοχή. Εστιάζω την προσοχή μου συγχρόνως στον λόγο (προσέχω τις λέξεις και το νόημά τους, τη σημασιολογία τους), στον τόνο, ύφος, χρώμα της φωνής, στις αντιδράσεις του, στις εκφράσεις του προσώπου και τις χειρονομίες του άλλου. Δεν διακόπτω κατά τη ροή του λόγου και πριν ο συνομιλητής να ολοκληρώσει τη σκέψη του.

Ο ενεργητικός ακροατής δεν βιάζεται να βγάλει συμπεράσματα, δεν κριτικάρει, δε διαφωνεί χωρίς επιχειρήματα, δεν είναι δογματικός, δεν προσπαθεί να επιβάλει τη γνώμη του (ακόμα και αν στο τέλος αποδεικνύεται σωστή), δεν προσβάλλει ή μειώνει τον συνομιλητή του. Λαμβάνει υπόψη του όλα τα δεδομένα, τις απόψεις, τις συνθήκες και το πλαίσιο συζήτησης - επικοινωνίας.

Στοχεύει στον εποικοδομητικό διάλογο, στη διαπραγμάτευση και στην ειρηνική επίλυση διαφωνιών ή συγκρούσεων.

Ενεργητική ακρόαση και παρατήρηση

Η ακρόαση δεν αναφέρεται απλώς στην αίσθηση της ακοής, δηλαδή να ακούμε μόνο τα λόγια του συνομιλητή ή της συνομιλήτριάς μας. Η ενεργητική ακρόαση περιλαμβάνει την ικανότητα να ακούμε με προσοχή τον/την συνομιλητή/τρια μας, χωρίς να τον επικρίνουμε, και να αναστοχαζόμαστε, καθώς και την ικανότητα να ακούμε χρησιμοποιώντας όλες μας τις αισθήσεις. Σύμφωνα με την ποιήτρια Alice Duer Miller, «η ακρόαση νοείται ως η εκδήλωση ζωηρού, ανθρώπινου ενδιαφέροντος προς τα λεγόμενα του συνομιλητή μας».

Είναι σημαντικό να εστιάζουμε πλήρως την προσοχή μας στο άτομο με το οποίο συνομιλούμε χωρίς όμως να παραγνωρίζουμε τη σημασία των λεκτικών και μη λεκτικών μηνυμάτων.

Ενεργητική ακρόαση στην τάξη

Η ενεργητική ακρόαση διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο στη σχέση του/της εκπαιδευτικού με τους/τις μαθητές/τριες. Όταν τα παιδιά αντιλαμβάνονται τι λέει ο/η εκπαιδευτικός, αισθάνονται ότι είναι σημαντικά και νιώθουν περισσότερο συναισθηματικά δεμένα με το σχολείο τους, δημιουργώντας μια αίσθηση ομάδας. Εκτός από αυτό, η ενεργητική ακρόαση είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι εκπαιδευτικοί στην τάξη για να κάνουν τους/τις μαθητές/τριές τους να αποκτήσουν αυτεπίγνωση, να τους/τις βοηθήσουν να νιώσουν ότι τους/τις καταλαβαίνουν και να διευκολύνουν τη διαδικασία της μάθησης.

Πηγή: <https://practice-school.eu/el/part1/module4/>





Ψυχική ανθεκτικότητα

Υπερβαίνοντας τις αντιξοότητες

Τις τελευταίες δεκαετίες η ψυχική ανθεκτικότητα έχει αποτελέσει αντικείμενο πολλών ερευνών και συζητήσεων.

Ειδικότερα, όσον αφορά τα παιδιά, παρατηρήθηκε από ψυχολόγους ότι σε κάποιες περιπτώσεις παιδιά από ευάλωτα περιβάλλοντα παρουσίαζαν υψηλό δείκτη ψυχικής ανθεκτικότητας. Έτσι ξεκίνησαν πιο επισταμένες έρευνες πάνω στο θέμα με στόχο να δημιουργηθούν προγράμματα και παρεμβάσεις που να βοηθούν στην πρόληψη, στην αντιμετώπιση και στη διαχείριση δυσκολιών της καθημερινής ζωής των παιδιών τόσο στο οικογενειακό όσο και στο σχολικό και κοινωνικό τους περιβάλλον.

Παρακάτω θα επιχειρήσουμε μια σύντομη προσέγγιση στην ερμηνεία, τη σημασία, τα οφέλη και τους παράγοντες που συμβάλουν στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας

Ως Ψυχική Ανθεκτικότητα (Psychological Resilience) ορίζεται η ικανότητα του ατόμου να σκέφτεται λογικά σε καταστάσεις κρίσης, εμφανίζοντας απροσδόκητα θετικά αποτελέσματα (Haft et al., 2016).

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να ανακάμψεις, να αντέξεις τις δυσκολίες και να βελτιώσεις τον εαυτό σου (Steven J. Wolin & Sybil Wolin (1993).

Σύμφωνα όμως με το American Psychological Association (APA) ως ψυχική ανθεκτικότητα ορίζεται η ικανότητα καλής προσαρμογής του ατόμου όταν έρχεται αντιμέτωπο με αντίξοες συνθήκες.

Είναι η διαδικασία κατά την οποία το άτομο μπορεί να προσαρμόζεται καλά όταν αντιμετωπίζει αντιξοότητες, τραύμα, τραγωδία, απειλές, ή σημαντικές απειλές άγχους – όπως προβλήματα που προκύπτουν από την οικογένεια ή τις σχέσεις, σοβαρά προβλήματα υγείας, εργασιακούς ή οικονομικούς στρεσογόνους παράγοντες.

Όταν η ανθεκτικότητα αναπηδά από τέτοιες δύσκολες καταστάσεις, συχνά περιλαμβάνει και μια βαθιά προσωπική ανάπτυξη του ατόμου. Το άτομο βιώνει τις δυσκολίες, αγωνιά για ότι του συμβαίνει, πονά και αγχώνεται όπως ο καθένας αλλά συμπεριφέρεται, σκέφτεται και ενεργεί με σκοπό τη συνέχεια της ζωής του και το ξεπέραςμα των δυσκολιών (APA, 2012).





Οφέλη της ψυχικής ανθεκτικότητας

Όπως αποδεικνύει η μέχρι σήμερα επιστημονική βιβλιογραφία, ο κάθε ένας ανταποκρίνεται με μοναδικό τρόπο απέναντι σε καταστάσεις κρίσης, ακόμα και αν η συνθήκη στην οποία εκτίθεται είναι ίδια ή παρόμοια. Αυτό μπορεί να γίνει εύκολα αντιληπτό αν κανείς σκεφτεί πως τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας (Psychological Resilience) ποικίλουν από άτομο σε άτομο, κάτι που φαίνεται να είναι παραπάνω από καθοριστικό για την αντιμετώπιση καθημερινών δυσκολιών και στρεσογόνων καταστάσεων (Stainton et al., 2018).

Τα οφέλη της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι ιδιαίτερα σημαντικά για τη ζωή του ατόμου και μπορούμε να επισημάνουμε κάποια σημαντικά πεδία:

Ενίσχυση της ψυχικής υγείας του ατόμου

Η ψυχική ανθεκτικότητα του ατόμου, είναι άμεσα συνδεδεμένη με περιοχές του εγκεφάλου, οι οποίες σχετίζονται με τη συναισθηματική ευελιξία, την ικανότητα αντιμετώπισης δυσκολιών καθώς και την ικανότητα συναισθηματικής ανάρρωσης (Shi et al., 2019). Σε μελέτη για τις δυσμενείς εμπειρίες της παιδικής ηλικίας αποδεικνύεται πως οι συνέπειες του τραύματος είναι μεγαλύτερες όταν το παιδί εμφανίζει χαμηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και κατ' επέκταση αυξάνεται η πιθανότητα για εμφάνιση ψυχικών διαταραχών, με ψυχωτικά και καταθλιπτικά συμπτώματα (Campbell-Sills & Stein, 2007· Poole et al., 2017).

Ενίσχυση της ψυχικής υγείας σε παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες

Τις τελευταίες τρεις δεκαετίες ολοένα και αυξάνεται ο αριθμός των παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες και διαταραχές στις τάξεις των τυπικών σχολείων. Η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας βοηθά τα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες να αναγνωρίσουν και να επικεντρωθούν στα ταλέντα και τις δυνατότητες τους και όχι στη διαταραχή αυτή κάθε αυτή (Goldstein & Brooks, 2013).

Ενίσχυση της σωματικής υγείας του ατόμου

Η δυναμική διαδικασία της ψυχικής ανθεκτικότητας έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα βοηθητική στη θετική προσαρμογή χρόνιων νοσημάτων και όχι μόνο. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι ψυχικά ανθεκτικοί ασθενείς εμφανίζουν θετική λειτουργικότητα, αναρρώνοντας γρηγορότερα από τον πόνο που προκαλείται λόγω νόσου ή χειρουργείου (Coronado et al., 2019· Kim et al., 2018).

Συνοψίζοντας, η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί αυτή καθαυτή προστατευτικό παράγοντα σε διάφορους τομείς της ζωής, εξασφαλίζοντας με τον τρόπο αυτό μία καλύτερη ποιότητα ζωής για το ίδιο το άτομο.

Εξάλλου, και όπως αναφέρει η Aguilar (2018) στόχος δεν είναι απλά η επιβίωση του ατόμου μετά από μία αντιξοότητα, αλλά η ευημερία και πρόοδος του, μέσα από τεχνικές που εμπλέκονται με τα συναισθήματα.





Παράγοντες ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας

Η ψυχική ανθεκτικότητα σαν όρος αναφέρεται στη θετική προσαρμογή του ατόμου μετά από ένα τραυματικό γεγονός καθώς και στην ικανότητά του για ανάκαμψη.

Από τι όμως εξαρτάται η ψυχική ανθεκτικότητα ενός ατόμου;

Για να το διερευνήσουμε αυτό, χρειάζεται να αναζητήσουμε τις θετικές του δυνάμεις και τους λεγόμενους **προστατευτικούς παράγοντες της ζωής του**.

Οι προστατευτικοί παράγοντες συνδέονται:

- **με το ίδιο το άτομο:** εάν το άτομο π.χ. έχει αυτοεπίγνωση, αυτοπεποίθηση, αισιόδοξη στάση ζωής, ευελιξία, προσαρμοστικότητα, αίσθηση χιούμορ κα.
- **με το οικογενειακό περιβάλλον:** εάν π.χ. τα μέλη της οικογένειας έχουν στενές σχέσεις και λειτουργούν αλληλοϋποστηρικτικά, οι γονείς συμμετέχουν στη μαθησιακή διαδικασία των παιδιών κα.
- **με το κοινωνικό-οικονομικό πλαίσιο:** εάν π.χ. υπάρχει το αίσθημα της ασφάλειας στο κοινωνικό περιβάλλον, εάν υπάρχουν καλές σχέσεις συνεργασίας και αποδοχής στον τομέα της εργασίας, εάν έχει οικονομική σταθερότητα. Επίσης επισημαίνονται παράγοντες όπως: πρόσβαση σε παροχή υγείας, εκπαίδευσης, κοινωνικές υπηρεσίες, σχέσεις με την κοινότητα-γειτονιά κα.

Ένας βασικός προστατευτικός παράγοντας θα λέγαμε ότι είναι **η θετική αυτό-εικόνα**. Έρευνες έχουν δείξει ότι η θετική εικόνα για τον εαυτό μας παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στο χτίσιμο της ανθεκτικότητάς μας. Μάλιστα, όταν ένα άτομο γνωρίζει τα θετικά του στοιχεία και παράλληλα διαθέτει **εσωτερικό κέντρο ελέγχου**, δηλαδή αισθάνεται ότι μπορεί ο ίδιος να ελέγξει τη ζωή του και το μέλλον του, μπορεί πιο εύκολα να ανακάμψει μετά από μία δυσκολία.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό που συνδέεται άμεσα με την ψυχική ανθεκτικότητα είναι **η ύπαρξη νοήματος και σκοπού στη ζωή μας**. Οι άνθρωποι που έχουν ανακαλύψει τι είναι αυτό που γεμίζει και **νοηματοδοτεί την ύπαρξή τους**, καταφέρνουν να αντέξουν τις αντιξοότητες διατηρώντας ζωντανή την ελπίδα τους. Ακόμη, η θρησκευτική πίστη, η πνευματικότητα και η πίστη σε ηθικές αξίες, όπως ο αλtruισμός, βοηθούν τον άνθρωπο να νοηματοδοτήσει με έναν πιο θετικό τρόπο τις δυσχέρειες που αντιμετωπίζει και τελικά να τις υπερβεί.





Η ψυχική ανθεκτικότητα, επίσης, φαίνεται να συσχετίζεται με τη βίωση θετικών συναισθημάτων, την αισιοδοξία και το χιούμορ.

Οι άνθρωποι που διαθέτουν αυτά τα χαρακτηριστικά καταφέρνουν να δουν τις δυσκολίες από διαφορετική οπτική γωνία. Η θετική τους στάση συμβάλλει σε μία πιο θετική νοηματοδότηση της τραυματικής τους εμπειρίας, ενώ παράλληλα τα θετικά συναισθήματα μπορούν και αντισταθμίζουν τον ψυχικό πόνο και την οδύνη.

Ένας ακόμη προστατευτικός παράγοντας φαίνεται να είναι η ύπαρξη ενός υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου. Όταν περιτριγυριζόμαστε από ανθρώπους που μας καταλαβαίνουν, τότε αισθανόμαστε μεγαλύτερη ασφάλεια, καθώς έχουμε τη δυνατότητα να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας και να λάβουμε υποστήριξη και αποδοχή.

Ψυχική ανθεκτικότητα στη σχολική κοινότητα

Το σχολείο είναι ένα σύνθετο σύστημα σχέσεων και δυναμικών μεταξύ όλων των μελών (παιδιά, εκπαιδευτικοί, γονείς/κηδεμόνες) και πλέον δίνεται έμφαση στη σημασία ενδυνάμωσης της σχολικής κοινότητας μέσα από μια πιο ολιστική προσέγγιση.

Σύμφωνα με τους Henderson & Millstein (2008) σημαντικοί παράγοντες που συμβάλουν στην προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας στη σχολική κοινότητα είναι οι παρακάτω:

- Ανάπτυξη θετικών κοινωνικών σχέσεων
- Δημιουργία σαφών και ξεκάθαρων ορίων
- Εκμάθηση κοινωνικών δεξιοτήτων
- Παροχή στήριξης και φροντίδας
- Ύπαρξη υψηλών προσδοκιών και σαφής έκφρασή τους
- Παροχή ευκαιριών για ενεργή συμμετοχή όλων των μελών της σχολικής κοινότητας

Οι Doll, Zucker & Brehm (2009) ανέπτυξαν ένα θεωρητικό μοντέλο για την ψυχική ανθεκτικότητα στη σχολική τάξη και τη δημιουργία ευνοϊκού κλίματος για μάθηση. Σύμφωνα με αυτό, οι τάξεις που παρατηρείται να έχουν ψυχική ανθεκτικότητα έχουν τα εξής χαρακτηριστικά:

- Ακαδημαϊκή αποτελεσματικότητα, δηλαδή οι μαθητές/τριες έχουν καλές ή ικανοποιητικές σχολικές επιδόσεις.
- Ακαδημαϊκός αυτοπροσδιορισμός, δηλαδή οι μαθητές/τριες αναγνωρίζουν το μαθησιακό τους επίπεδο, τα σημεία που θέλουν βελτίωση και θέτουν στόχους για να το επιτύχουν
- Αυτοέλεγχος συμπεριφοράς
- Θετικές σχέσεις μεταξύ εκπαιδευτικού και μαθητών/τριών
- Θετικές σχέσεις μεταξύ συμμαθητών/τριών
- Αποτελεσματική συνεργασία μεταξύ σχολείου -οικογένειας

Πηγή: Χατζηχρήστου, Χ. (2012). Προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευεξίας σε επίπεδο συστήματος: το σχολείο ως κοινότητα που νοιάζεται και φροντίζει. Στο Χ. Χατζηχρήστου και Η. Πεβελέγκης (επιμ.) Θέματα ανάπτυξης και προσαρμογής παιδιών στην οικογένεια και στο σχολείο (σελ. 325-354). Αθήνα: Πεδίο.

Ας τονίσουμε όμως ότι είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε τις συνθήκες και τις ιδιαιτερότητες της σχολικής μας κοινότητας και να αναπτύξουμε ανάλογες πρωτοβουλίες που να ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τις δυνατότητες των μελών της συγκεκριμένης κοινότητας.



Η επίδραση της πανδημίας στην επικοινωνία

Η πανδημία του covid 19 συντάραξε ολόκληρο τον πλανήτη και άλλαξε την καθημερινότητα σε όλες τις εκφάνσεις: μετακίνηση, εκπαίδευση, εργασία, ψυχαγωγία, πρόσβαση σε υπηρεσίες.

Καθώς οι περίοδοι καραντίνας διαρκούσαν για αρκετούς μήνες, με διαφορετική ένταση και περιορισμούς από χώρα σε χώρα, νέες ανάγκες αναδείχθηκαν και έπρεπε να βρεθούν άμεσες λύσεις.

Στο χώρο της εκπαίδευσης εκπαιδευτικοί, μαθητές/τριες, φοιτητές/τριες, γονείς αντιμετώπισαν πολλές και δύσκολες προκλήσεις στις οποίες έπρεπε να ανταποκριθούν. Οι εργαζόμενοι και οι επαγγελματίες, επίσης, έπρεπε γρήγορα να ανταποκριθούν στις νέες συνθήκες.

Πως θα ήταν δυνατό όλη αυτή η απρόσμενη και δύσκολα διαχειρίσιμη κρίση να μην επηρεάσει και το πεδίο της επικοινωνίας;

Είναι πολύ νωρίς ακόμα για να βγάλουμε συμπεράσματα από την επίδραση της πανδημίας στις ανθρώπινες σχέσεις.

Χρειαζόμαστε, έτσι κι αλλιώς, χρόνο για να αφομοιώσουμε τα νέα δεδομένα τόσο στην προσωπική μας ζωή όσο και σε όσα παρατηρούμε να συμβαίνουν γύρω μας.

Σε επίπεδο επιστημονικών ερευνών συνεχίζονται οι μελέτες (σε μικρότερη ή μεγαλύτερη κλίμακα) για την επίδραση της πανδημίας σε πολλές εκφάνσεις της ζωής.

Ακόμα αυτός ο κύκλος δεν έχει κλείσει και χρειάζεται ανθεκτικότητα τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Η επίδραση της πανδημίας στον παιδικό ψυχισμό

Οι μαρτυρίες και οι εμπειρίες που έχουμε από την επίδραση της πανδημίας στη συναισθηματική κατάσταση των **παιδιών** συμφωνούν στα εξής:

- Τα παιδιά βίωσαν έντονα συναισθήματα όπως άγχος, θυμό, φόβους (όπως τον φόβο της απώλειας).
- Τα παιδιά αντιλαμβάνονταν και βίωναν επιπρόσθετα το άγχος των υπολοίπων μελών της οικογένειας.
- Σε κάποιες περιπτώσεις ανέπτυξαν νέες συνήθειες ή τροποποίησαν συμπεριφορές για να αισθανθούν καλύτερα.
- Είχαν την ανάγκη της έκφρασης των συναισθημάτων τους και της εκτόνωσης του στρες.
- Πέρασαν πολύ περισσότερο χρόνο μπροστά σε ψηφιακά εργαλεία (Η/Υ, τάμπλετ, κινητό).
- Δυσκολεύονταν να συγκεντρωθούν.
- Δυσκολεύονταν στη λεκτική επικοινωνία και τον διάλογο.

Όπως είναι φυσικό, χρειάζεται περισσότερος χρόνος και ερευνητικά δεδομένα για να εξετάσουμε το θέμα πιο αναλυτικά. Αλλά ειδικά με τα παιδιά, είναι πιο έντονη η ανάγκη να έχουμε τις 'κεραίες' μας τεντωμένες και να αναζητούμε τρόπους ενδυνάμωσης και ενίσχυσης της ψυχικής τους ανθεκτικότητας.

Ο ρόλος της ομάδας

Στο σημείο αυτό κρίνουμε σκόπιμο να σταθούμε στον ρόλο που παίζει η ομάδα στις σχέσεις μας και στα περιβάλλοντα που ζούμε καθημερινά (οικογένεια, σχολείο, εργασία).

Κάθε ομάδα είναι ένα σύστημα που έχει τη δική του δομή και τις δικές του λειτουργίες και αποτελείται από άτομα που το καθένα έχει ιδιαίτερη προσωπικότητα. Έτσι, η αλληλεπίδραση μέσα στην ομάδα γίνεται τόσο σε κοινωνικό επίπεδο όσο και σε ατομικό, καθώς στο πλαίσιο της ομάδας, κάθε άτομο ικανοποιεί τις προσωπικές του ανάγκες και επιθυμίες.

Από τα πρώτα κιόλας χρόνια της ζωής μας, στο σχολικό ακόμα πλαίσιο, καλούμαστε να ανταπεξέλθουμε σε ρόλους και αρμοδιότητες που λαμβάνουν χώρα σε ομαδικό επίπεδο, όπως το να συμμετέχουμε σε ομαδικά παιχνίδια. Σε αυτά, το κάθε παιδί κατέχει ένα σημαντικό ρόλο, και πρέπει να συμπεριφέρεται και να λειτουργεί με ομαδικό πνεύμα ώστε να επιτευχθεί ο κοινός στόχος. Και στην ενήλικη ζωή, τόσο ως επαγγελματίες κατά την εκτέλεση των εργασιακών μας καθηκόντων, όσο και σε προσωπικό επίπεδο, καθημερινά καλούμαστε να κινηθούμε και να λειτουργήσουμε με πολλές και διαφορετικές μεταξύ τους ομάδες ανθρώπων.

Η **συνοχή ή συνεκτικότητα** που παρατηρούμε ανάμεσα στα μέλη μιας ομάδας παίζει κρίσιμο ρόλο για την εξέλιξη της. Η συνοχή αποτελεί το πιο σημαντικό χαρακτηριστικό μιας ομάδας και ορίζεται ως μία δυναμική διαδικασία που αντανάκλαται στην τάση μιας ομάδας ατόμων να συνδέονται και να παραμένουν ενωμένοι για την επιδίωξη στόχων, αλλά και για την ικανοποίηση των συναισθηματικών αναγκών των μελών της.

Μιλώντας λοιπόν για την ομάδα τόσο **στο πλαίσιο του σχολείου** (ομάδα - τάξη) όσο και **στο πλαίσιο της οικογένειας**, βλέπουμε ότι οι σχέσεις είναι σύνθετες και συχνά ευάλωτες. Δεν υπάρχει πάντα ο χρόνος ή οι συνθήκες και οι προϋποθέσεις ώστε η ομάδα να αναπτύξει τη συνοχή και την επικοινωνία που θα τη διευκολύνει και θα δημιουργήσει ένα "περιβάλλον" αποδοχής, θετικής αλληλεπίδρασης και ισορροπίας. Ίσως για αυτούς ακριβώς τους λόγους αξίζει να προσπαθήσουμε περισσότερο να ενδυναμώσουμε τις σχέσεις που συνδέουν την οικογένεια με το σχολείο και την ευρύτερη τοπική κοινότητα.



Διαχείριση και ειρηνική επίλυση διαφωνιών και συγκρούσεων στο σχολικό και οικογενειακό περιβάλλον

Όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με μια κρίση στην ομάδα είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη μας μια σειρά από παραμέτρους που θα παίξουν ρόλο στον τρόπο που θα διαχειριστούμε την κατάσταση με ομαδικό και συνεργατικό πνεύμα:

Διλήμματα: κάποιες αποφάσεις μας βάζουν μπροστά σε προσωπικά ηθικά ή ιδεολογικά διλήμματα που δεν αφορούν τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Διαφορετικές προσεγγίσεις: για κάθε θέμα υπάρχουν πολλές διαφορετικές πλευρές προσέγγισης, κατανόησης και ερμηνείας.

Πολυφωνία: η πολυφωνία δίνει στην ομάδα τη δυνατότητα να μη μένει προσηλωμένη και απόλυτη στις θέσεις της και να ανοίγει τους ορίζοντές της. Η πολυφωνία χρειάζεται αποδοχή του άλλου και δηλώνει την ανεκτικότητα ή όχι των μελών της ομάδας.

Διαφωνία: η διαφωνία δεν είναι πάντα μια αρνητική κατάσταση. Μπορεί να βοηθήσει την ομάδα να δει και άλλες πλευρές του ζητήματος.

Διαπραγμάτευση: η διαπραγμάτευση έρχεται ως ένα εργαλείο αντιμετώπισης μιας κρίσης ή σύγκρουσης. Απαιτείται ένα άτομο σε ρόλο διαμεσολαβητή, το οποίο πρέπει να έχει την ανάλογη εκπαίδευση και να είναι κοινώς αποδεκτό. Στόχος είναι να επιτευχθεί λύση με συναίνεση.

Σύγκρουση: όταν οι διαφωνίες δεν μπορούν να επιλυθούν με έναν κύκλο συζήτησης, διασπώνται οι απόψεις και δεν υπάρχει κλίμα συνεννόησης. Τότε η ομάδα περνά στη δύσκολη φάση της σύγκρουσης.

Κρίσιμες αποφάσεις: κάποιες φορές οι αποφάσεις που καλείται να πάρει η ομάδα είναι κρίσιμες και μπορεί να παίξουν καταλυτικό ρόλο στην εξέλιξη της ομάδας.

Επίλυση: όταν οι αποφάσεις που θα καταλήξει η ομάδα βρίσκουν σύμφωνα τα μέλη, τότε έχουμε μια ειρηνική επίλυση.

Διάλυση: όταν τα μέλη δεν καταφέρουν να αντιμετωπίσουν την κρίση ή τελικά αποδειχθεί ότι δεν επιθυμούν την παραμονή στην ομάδα, έρχεται η φάση της διάλυσης. Υπάρχει περίπτωση να μείνει ένας πυρήνας στην ομάδα που θα φροντίσει για την ανασύστασή της μετά την αποχώρηση των διαφωνούντων μελών ή η ομάδα να διαλυθεί εντελώς.



Αντιμετωπίζοντας τη διαφωνία και τη σύγκρουση

Το θέμα της διαχείρισης των συγκρούσεων απασχολεί τους κοινωνικούς ερευνητές και στη βιβλιογραφία και αρθρογραφία μπορούμε να δούμε διαφορετικές προσεγγίσεις και μεθόδους.

Συνοπτικά παρουσιάζουμε κάποια βήματα που μπορούμε να ακολουθήσουμε για την προσέγγιση ενός προβλήματος ή μιας κρίσης/ σύγκρουσης κυρίως σε μία μικρή ομάδα όπως η ομάδα της σχολικής τάξης.

- Προσδιορισμός, ταυτοποίηση του "προβλήματος" από όλη την ομάδα
- Επανεξέταση όλων των δεδομένων και πληροφοριών
- Περαιτέρω έρευνα εναλλακτικών λύσεων από τα μέλη (ατομικά και στην ολομέλεια)
- Διατύπωση σημείων διαφωνίας
- Διαμεσολάβηση
- Διαπραγμάτευση
- Συμφωνία - τελική απόφαση - δέσμευση για τήρηση της συμφωνίας
- Επανεξέταση της λύσης (είναι τελικά λειτουργική για τα μέλη ή μήπως χρειάζεται να αναζητηθεί μια νέα, κοινώς αποδεκτή, λύση;)

Είναι πάντα η σύγκρουση αρνητική;

Κάθε φορά που αναφερόμαστε στη "σύγκρουση" συνειρμικά έρχονται στο μυαλό μας αρνητικές λέξεις.

Είναι όμως πάντα αρνητική η σύγκρουση;

Ας αναλογιστούμε τι μπορεί να προκύψει από μια σύγκρουση και να έχει θετικό πρόσημο:

- Επανεξετάζουμε τα επιχειρήματα και τις απόψεις μας.
- Ακούμε και μια άλλη οπτική, την οπτική του "άλλου".
- Διευρύνουμε τις ερμηνείες.
- Κατανοούμε την ουσία της αποδοχής και του σεβασμού της άποψης της απέναντι πλευράς, ακόμα και αν διαφωνούμε.
- Αποδεχόμαστε το ενδεχόμενο των "αλλαγών" που τελικά μπορεί να είναι προς όφελός μας.

Μπορούμε να σκεφτούμε ακόμα περισσότερους λόγους για να καταλάβουμε τελικά πως οι συγκρούσεις είναι αναπόσπαστο κομμάτι των σχέσεων μας με τους άλλους, καθώς όλοι και όλες είμαστε διαφορετικοί.



Η συμβολή της σχολικής διαμεσολάβησης

Στο σχολικό και στο οικογενειακό περιβάλλον συχνά ερχόμαστε αντιμέτωποι με διαφωνίες, καυγάδες και συγκρούσεις μεταξύ των παιδιών.

Καθώς η βία, το bullying και οι επιθετικές συμπεριφορές ανάμεσα σε παιδιά σχολικής και εφηβικής ηλικίας φαίνεται να έχουν αυξηθεί, η εκπαιδευτική κοινότητα αναζητά τρόπους διαχείρισης και ειρηνικής επίλυσης των ήπιων φαινομένων διαφωνιών και κρίσεων. Υπάρχει έντονος προβληματισμός και κοινές ανησυχίες στους εκπαιδευτικούς και στους γονείς και σε αυτή τη βάση έχει ξεκινήσει ένας σημαντικός διάλογος.

Μία από τις προτεινόμενες μεθόδους για την ειρηνική επίλυση συγκρούσεων είναι η **σχολική διαμεσολάβηση**.

Σκοπός και στόχοι της σχολικής διαμεσολάβησης

Η **σχολική διαμεσολάβηση** αποτελεί μία μέθοδο πρόληψης της ενδοσχολικής βίας μέσα από τη διαχείριση των συγκρούσεων που προκύπτουν ανάμεσα στους/στις μαθητές/τριες.

Η σχολική διαμεσολάβηση από ομηλικούς αποτελεί μία εναλλακτική πρακτική στο παραδοσιακό σύστημα επίλυσης συγκρούσεων και απόδοσης ευθυνών και τιμωριών από ενηλίκους. Με τη μέθοδο αυτή, τα ίδια τα εμπλεκόμενα μέρη προσφεύγουν οικειοθελώς στους συνομηλικούς διαμεσολαβητές και διαμεσολαβήτριες και ακολουθώντας με τη βοήθειά τους μία συγκεκριμένη διαδικασία, ερευνούν τα αίτια της σύγκρουσής τους, συμφωνούν στη λύση της και δεσμεύονται να τηρήσουν την αμοιβαία συμφωνία.

Είναι προφανές ότι αυτή η μέθοδος επίλυσης διαφορών και συγκρούσεων, που βασίζεται στον διάλογο, στην ενσυναίσθηση και στην ενεργητική ακρόαση, συμβάλλει στην ενδυνάμωση των μαθητών και μαθητριών στη διαχείριση συγκρούσεων (μέσα και έξω από το σχολείο), στη βελτίωση των σχέσεων και γενικότερα στη δημιουργία ενός υγιούς, θετικού, ασφαλούς και πιο δημοκρατικού σχολικού περιβάλλοντος.

Γιατί η σχολική διαμεσολάβηση;

Η διαμεσολάβηση παρουσιάζει μεταξύ άλλων τα παρακάτω **οφέλη**:

- **Ενδυναμώνει** τους μαθητές και τις μαθήτριες με δεξιότητες και στρατηγικές για τη διαχείριση συγκρούσεων μέσα και έξω από το σχολείο.
- **Βοηθά** τους μαθητές και τις μαθήτριες **να αποκτήσουν αυτογνωσία** και **αυτοπεποίθηση** καθώς και κατανόηση για τα προβλήματα που απασχολούν τους συμμαθητές/τριές τους.
- **Οικοδομεί ισχυρές σχέσεις συνεργασίας** και αλληλοϋποστήριξης στη σχολική κοινότητα.
- **Αναπτύσσει χρήσιμα επικοινωνιακά εργαλεία** και συμβάλλει στη διευκόλυνση της μαθησιακής διαδικασίας μέσα σε ένα εποικοδομητικό και δημιουργικό σχολικό περιβάλλον.

Τα παιδιά με την κατάλληλη βιωματική εκπαίδευση μπορούν να λειτουργήσουν ως διαμεσολαβητές στην ομάδα της τάξης και να αναπτύξουν με αυτόν τον τρόπο μια σειρά από επικοινωνιακές δεξιότητες, ενώ παράλληλα ενδυναμώνονται οι σχέσεις της ομάδας και μαθαίνουν να διαχειρίζονται από κοινού τυχόν δυσκολίες, διαφωνίες και συγκρούσεις.

Βήματα επίλυσης συγκρούσεων μέσω της διαπραγμάτευσης Ο ρόλος του/της διαμεσολαβητή/τριας

Η διαδικασία της διαπραγμάτευσης ή διαμεσολάβησης σημαίνει ότι η ομάδα αποδέχεται ένα τρίτο πρόσωπο το οποίο θα πάρει το ρόλο του **«Διαμεσολαβητή - διευκολυντή» (mediator - facilitator)**. Ο/η διαμεσολαβητής/τρια είναι σημαντικό να έχει λάβει ειδική εκπαίδευση ώστε να μπορεί να συνεισφέρει ουσιαστικά στην ομάδα.

Κάποια κοινά **στοιχεία που απαιτεί ο ρόλος του/της διαμεσολαβητή/τριας** είναι:

Ακρόαση: ακούω τα γεγονότα από όλες τις πλευρές. Δεν διακόπτω τους ομιλητές.

Κατανόηση - εμπέδοση: μέσα από διευκρινιστικές ερωτήσεις προσπαθώ να κατανοήσω όλες τις πλευρές. Επαναλαμβάνω τα γεγονότα ώστε να «ακουστούν» και να επιβεβαιωθούν από τα εμπλεκόμενα στη σύγκρουση μέλη της ομάδας.

Ουδετερότητα - κλίμα δικαίου: δεν αποδίδω ευθύνες, κατηγορίες, δεν βγάζω βιαστικά συμπεράσματα υπέρ κάποιου.

Σεβασμός - αποδοχή: σέβομαι τα μέλη της ομάδας, δεν παρασύρομαι από τις προσωπικές μου εκτιμήσεις, δεν δημιουργώ ενοχές, δεν αποκλείω.

Έκφραση συναισθημάτων: τα μέλη της ομάδας καλούνται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Πως ένιωσαν όταν συνέβη το γεγονός, πως νιώθουν τώρα.

Ειρηνική επίλυση: η επίλυση στην πραγματικότητα είναι αυτή ακριβώς η φάση όπου το θέμα αναγνωρίζεται, περιγράφεται, συζητιέται από την ομάδα ή τα εμπλεκόμενα στη διαφωνία μέλη. Τα μέλη αυτά είναι που θα συμφωνήσουν σε μια κοινώς αποδεκτή λύση την οποία μπορούν αρχικά να δοκιμάσουν και να επανεξετάσουν. Στη συνέχεια εφόσον καταλήξουν σε αυτήν, δεσμεύονται να την τηρήσουν.

Η τεχνική της σχολικής διαμεσολάβησης **αναπτύσσει δεξιότητες** όπως:

- Ενεργητική Ακρόαση
- Ενσυναίσθηση
- Ουδετερότητα και μη κατευθυντική προσέγγιση της επίλυσης

Ποιοι αποφασίζουν την καλύτερη δυνατή λύση στο πρόβλημα;

Οι εμπλεκόμενοι αποφασίζουν από κοινού την καλύτερη δυνατή λύση μέσα από τη διευκόλυνση της συζήτησης που προσφέρουν οι διαμεσολαβητές/τριες.

Οι διαμεσολαβητές/τριες **ΔΕΝ**

- προτείνουν λύσεις
- νουθετούν
- δείχνουν με τι θα ήταν ικανοποιημένοι
- παίρνουν άμεσα ή έμμεσα το μέρος κάποιας πλευράς

Η διαδικασία της διαμεσολάβησης σε απλά βήματα:

➤ 1ο βήμα

Τι έγινε;

Προσοχή! Δεν κάνουμε τους ντετέκτιβ!

➤ 2ο βήμα

Πως νιώσατε με αυτό που έγινε;

Προσοχή! Να αναδιατυπώσουν και οι δύο πλευρές αυτό που άκουσαν

➤ 3ο βήμα

Τι θέλετε να γίνει από εδώ και πέρα;

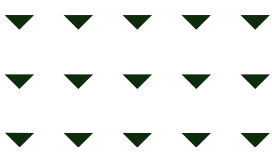
Προσοχή! Η λύση πρέπει να είναι κοινά αποδεκτή από τις δύο εμπλεκόμενες πλευρές

Οι εκπαιδευτικοί, γονείς και κηδεμόνες σε ρόλο διαμεσολαβητών

Πλεονεκτήματα:

- Δεν αποφασίζουν οι ίδιοι για το ποια θα είναι η σχέση μετά τον καυγά των δύο εμπλεκόμενων παιδιών.
- Δεν χάνουν χρόνο ψάχνοντας να βρουν τι ακριβώς συνέβη, αλλά εστιάζουν στην έκφραση του συναισθήματος και την επίλυση της διαφωνίας.
- Εκπαιδεύουν τα παιδιά στο διάλογο και τη λήψη απόφασης για ζητήματα που τα αφορούν, δημιουργώντας ένα ασφαλές πλαίσιο.





Καλή πρακτική γιατί;

Η σχολική διαμεσολάβηση, σύμφωνα με τα δεδομένα που έχουμε στη διάθεσή μας, προτείνεται ως μια καλή πρακτική γιατί:

→ Τα παιδιά εκφράζουν συναισθήματα τα οποία εξηγούν καλύτερα τη συμπεριφορά τους.

→ Τα παιδιά γίνονται μέρος της λύσης.

→ Οι λύσεις που προέρχονται από τα παιδιά, είναι πολύ πιθανότερο να τηρηθούν από αυτά.

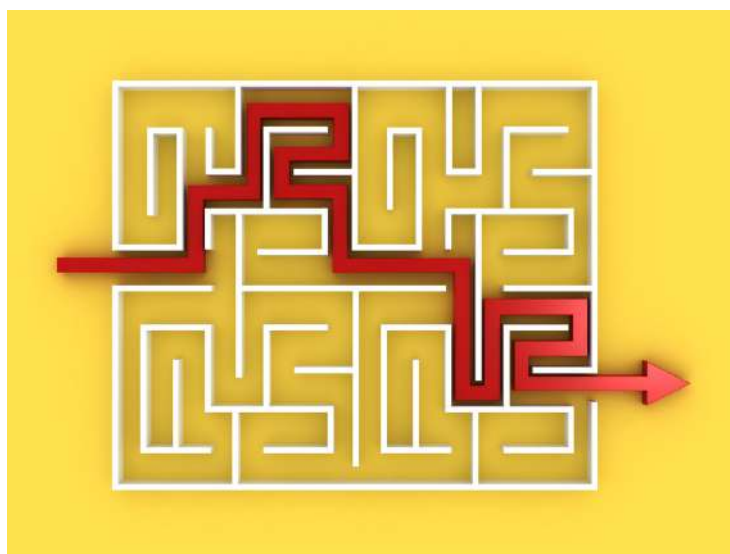
→ Παιδιά με παραβατική ή δύσκολη συμπεριφορά, αντιμετωπίζονται ισότιμα, δίνοντάς τους την ευκαιρία να αλλάξουν ευρύτερα.

Ας σημειωθεί ότι η σχολική διαμεσολάβηση προτείνεται για την ειρηνική επίλυση προβλημάτων μεταξύ των μαθητών/τριών, όταν οι συνθήκες το επιτρέπουν και τα δύο εμπλεκόμενα μέρη είναι έτοιμα να μπουν στη διαδικασία.

Για παράδειγμα, σε ένα περιστατικό βίας ή ατυχήματος, το σχολείο πρώτα από όλα θα λάβει τα προβλεπόμενα και νόμιμα μέτρα.

Σε επόμενη φάση, και εφόσον είναι εφικτό, μπορεί να ακολουθήσει η διαδικασία της διαμεσολάβησης.

Πηγή: Σχολική διαμεσολάβηση | Ένας οδηγός για την επίλυση συγκρούσεων στο σχολείο από ομηλίκους | ΑΝΤΙΓΟΝΗ 2016



Χτίζοντας σχέσεις εμπιστοσύνης ανάμεσα στο σχολείο και την οικογένεια

Η συνεργασία σχολείου και οικογένειας αποτελεί πολύ σημαντικό κομμάτι της εκπαιδευτικής διαδικασίας και χρειάζεται προσπάθεια και απο τις δυο πλευρές.

Είναι σημαντικός παράγοντας στην υγιή γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών.

Για αυτό αποτελεί σημαντικό θέμα συζήτησης και εφαρμογής τα τελευταία χρόνια στα σχολεία. Μέσα από μια επισκόπηση στη σύγχρονη βιβλιογραφία μπορούμε να δούμε ενδιαφέρουσες έρευνες και προτάσεις μοντέλων επικοινωνίας μεταξύ της σχολικής κοινότητας και της οικογένειας.

Η οργανωμένη συμμετοχή της οικογένειας στις δραστηριότητες του σχολείου, οδηγεί όλους τους συμμετέχοντες στην επίτευξη καλύτερων αποτελεσμάτων.

Ιδιαίτερα στην ευαίσθητη περίοδο της προσχολικής και πρωτοσχολικής ηλικίας, η στενή συνεργασία γονιών και εκπαιδευτικών συμβάλει σε πολλούς τομείς.

Τα οφέλη αυτής της συνεργασίας σχετίζονται με την υγιή ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών, την καλύτερη προσαρμογή τους στο σχολικό περιβάλλον, την ανάπτυξη θετικής στάσης απέναντι στο σχολείο, τη σχολική επίδοση. Επίσης, αξίζει να σημειωθεί η σημασία της ανάγκης των παιδιών για ενεργούς γονείς μέσα από μια υγιή σχέση και επικοινωνία με το σχολικό περιβάλλον.

Καθώς χτίζονται σχέσεις εμπιστοσύνης, επιτυγχάνεται η προσαρμογή του παιδιού στην καθημερινή σχολική ρουτίνα και δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για συνεργασία και αλληλοβοήθεια.

Τα πιο σημαντικά οφέλη από την ανάπτυξη σχέσεων συνεργασίας μεταξύ σχολείου και οικογένειας είναι:

- συμβάλλει στις μαθησιακές επιδόσεις του παιδιού
- επηρεάζει θετικά τη συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού
- βοηθά το παιδί να έχει μια θετική στάση απέναντι στο σχολείο
- τονώνει το ενδιαφέρον των γονιών για τη σχολική καθημερινότητα των παιδιών τους
- βοηθά στην αντιμετώπιση δυσκολιών και προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι
- βοηθά στην κοινωνικοποίηση του παιδιού
- συμβάλλει στην αμοιβαία κατανόηση και εκτίμηση μεταξύ εκπαιδευτικών και γονιών.

Η συνεργασία οικογένειας – σχολείου είναι συχνά δύσκολη, καθώς η σχέση γονέων –εκπαιδευτικών επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες.

Ο φόρτος και το ωράριο εργασίας, το πλαίσιο και οι ιδιαιτερότητες της οικογένειας, η στάση που έχουν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί απέναντι στον τρόπο και τον βαθμό της μεταξύ τους επικοινωνίας, θα λέγαμε πως είναι οι κυριότεροι.

Τις περισσότερες φορές η ευθύνη για την εγκαθίδρυση αυτής της επικοινωνίας με την οικογένεια βαρύνει τη σχολική μονάδα, τον/την διευθυντή/ντρια του σχολείου και τους/τις εκπαιδευτικούς. Τα βήματα που μπορούν να γίνουν διαφέρουν κάθε φορά, ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες κάθε σχολείου και κάθε τάξης.

Γονεϊκή εμπλοκή

Οι Fantuzzo et al. (2000) υποστηρίζουν ότι η γονεϊκή εμπλοκή διαδραματίζεται στο πλαίσιο της οικογένειας και του σχολείου αλλά και της επικοινωνίας σχολείου - οικογένειας.

Η Epstein (2001) διακρίνει **6 τύπους γονεϊκής εμπλοκής**.

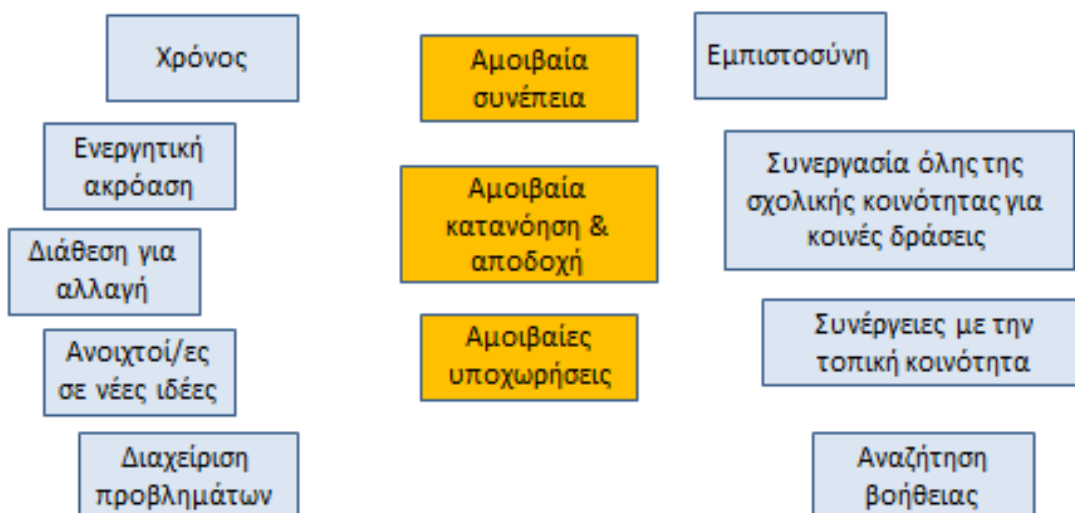
- 1. Ενημέρωση των γονέων:** αφορά την ενημέρωση και επιμόρφωση των γονέων σε θέματα που σχετίζονται με την υγεία, την ανάπτυξη και στήριξη των παιδιών σε μεταβατικές περιόδους.
- 2. Επικοινωνία:** το σχολείο αναλαμβάνει σε τακτά διαστήματα να ενημερώνει τους γονείς για το πρόγραμμα του σχολείου και την πρόοδο των μαθητών.
- 3. Εθελοντική εργασία των γονέων στο σχολείο.**
- 4. Μάθηση στο σπίτι:** το σχολείο φροντίζει για την εκπαίδευση ή την υποστήριξη των γονέων όσον αφορά την προετοιμασία των μαθημάτων των παιδιών στο σπίτι.
- 5. Συμμετοχή των γονέων στη λήψη αποφάσεων** που συνδέονται με το σχολείο.
- 6. Συνεργασία με την κοινότητα:** το σχολείο παρέχει πληροφορίες για υπηρεσίες και δραστηριότητες της τοπικής κοινωνίας.

Πηγή: Παπαδοπούλου Ε., Σχέσεις σχολείου - οικογένειας. Εμπόδια και πρακτικές ενίσχυσης της συνεργασίας, ΤΕΥΧΟΣ 7, ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ Σ.Κ.Ε.Ψ.Υ., σελ. 263-264.

Οι γονείς λοιπόν έχουν πολλά **οφέλη** από την πιο στενή επαφή και συνεργασία με το σχολείο:

- συναναστρέφονται περισσότερο με τα παιδιά τους
- έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν καλύτερα την καθημερινότητά τους
- κατανοούν τις αδυναμίες και τις ικανότητές τους
- εμπλουτίζουν τεχνικές αντιμετώπισης προβλημάτων
- βελτιώνουν την επικοινωνία με το παιδί τους
- ενθαρρύνουν τις προσπάθειες των παιδιών
- αξιολογούν πιο θετικά τους εκπαιδευτικούς

Παρά τις δυσκολίες που σαφώς μπορούμε να επικαλεστούμε είτε ως εκπαιδευτικοί είτε ως γονείς, αντιλαμβανόμαστε όλο και περισσότερο τη σημασία μιας ουσιαστικής και εποικοδομητικής σχέσης "σχολείου - οικογένειας". Ας προσπαθήσουμε να θυμόμαστε τα παρακάτω και ας δώσουμε περισσότερο χρόνο για να ενδυναμώσουμε την επικοινωνία και τη συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτικής κοινότητας και γονέων/κηδεμόνων.



Ιδέες για συνέργειες και δραστηριότητες

Ας δούμε κάποιες ιδέες για δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν και που θα ενδυναμώσουν τις σχέσεις σχολείου - οικογένειας:

● **Λειτουργία δανειστικής βιβλιοθήκης**

● **"Μοιραζόμαστε ιστορίες, μοιραζόμαστε εμπειρίες":**

- Αφήγηση παραμυθιών: γονείς αφηγούνται τα αγαπημένα τους παραμύθια.
- Πρόσκληση γονέων για παρουσίαση ενός ειδικού θέματος ή για να μιλήσουν για το επάγγελμά τους.
- Ζωντανή βιβλιοθήκη: τα παιδιά επιλέγουν ένα θέμα και οι γονείς γίνονται τα "ζωντανά βιβλία" για να μοιραστούν την προσωπική τους ιστορία.
- Μοιραζόμαστε παραδοσιακές συνταγές.



● **Οργάνωση μικρών εκδηλώσεων με αφορμή μια παγκόσμια ημέρα.**

● **Κοινές δράσεις - πρωτοβουλίες στη γειτονιά όπως για παράδειγμα:**

- Οργανώνουμε ένα απόγευμα στην παιδική χαρά.
- "Υιοθετώ ένα παρτέρι στο πάρκο μας".
- Φροντίζουμε τα αδέσποτα ζώα της γειτονιάς μας.
- Γράφουμε ένα γράμμα στο δήμο μας για να φροντίσει για κάτι που μας απασχολεί.

● **Συμμετέχουμε ως γονείς στις εκδρομές του σχολείου.**

● **Συμμετέχουμε ως γονείς πιο ενεργά στις εκδηλώσεις του σχολείου.**

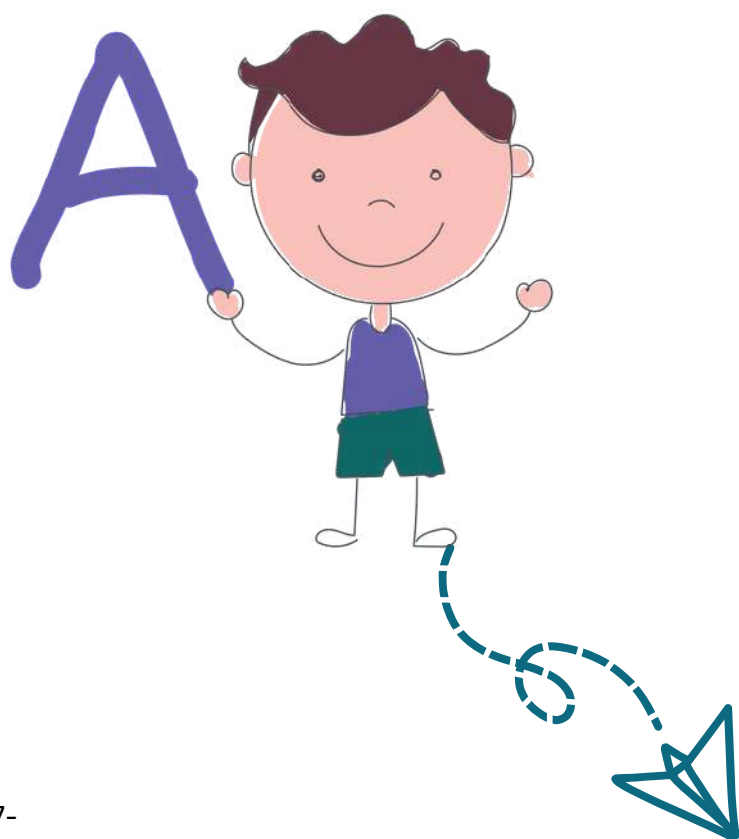
● **Οργανώνουμε από κοινού μια συζήτηση ή ένα σεμινάριο για εκπαιδευτικούς και γονείς με θέματα που μας απασχολούν.**

Πολλές από αυτές τις ιδέες ίσως μας φαίνονται δύσκολες στην οργάνωση τους. Στην πραγματικότητα χρειάζεται να αποφασίσουμε να κάνουμε την αρχή. Να σχεδιάσουμε μια δράση που να ανταποκρίνεται στις δυνατότητές μας και να προχωρήσουμε με απλά μικρά βήματα και καλή διάθεση!

Ας συνεχίσουμε να κάνουμε αυτά τα βήματα και ας είμαστε ανοιχτοί/ες στη δημιουργική σχέση που μπορούμε να χτίσουμε εστιάζοντας στα θετικά αποτελέσματα και στις όμορφες εμπειρίες που τελικά θα μοιραστούμε.



2ο μέρος
Παιχνίδια και δραστηριότητες
για παιδιά 5-12 ετών





Ο ρόλος του παιχνιδιού

Το παιχνίδι βοηθά την ομάδα να εκφραστεί πιο ελεύθερα και δημιουργικά και μέσα από το βιωματικό του χαρακτήρα μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στην εγκαθίδρυση σχέσεων σεβασμού και συνεργασίας ανάμεσα στα μέλη της ομάδας (μαθητές/τριες-παιδαγωγός).

Σήμερα στη σύγχρονη βιβλιογραφία μπορούμε να βρούμε ικανοποιητικό εκπαιδευτικό υλικό με δραστηριότητες και παιχνίδια τα οποία μπορούν να μας εμπνεύσουν σχετικά με την ανάπτυξη δεξιοτήτων στην ομάδα της τάξης μας σε όλους τους τομείς.

Είναι σημαντικό να προσαρμόζουμε το υλικό κάθε φορά λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες, τις δυνατότητες και τα χαρακτηριστικά της ομάδας μας.

Επίσης πρέπει να λάβουμε υπόψη τη φάση και την ετοιμότητα της ομάδας, το συναισθηματικό κλίμα, τις συνθήκες και το περιβάλλον. Παράλληλα χρειάζεται να επιλέξουμε δραστηριότητες και παιχνίδια που να ταιριάζουν και στο δικό μας διδακτικό και επικοινωνιακό «στυλ».





Το παιχνίδι – ένα δυναμικό εργαλείο εμπύχωσης της ομάδας

Το παιχνίδι αποτελεί χαρακτηριστικό γνώρισμα της παιδικής ηλικίας και είναι για το παιδί πηγή ευχαρίστησης, εκτόνωσης, γνώσης και κοινωνικοποίησης.

Το παιχνίδι είναι το ιδεώδες εργαλείο για τη γνωριμία και κατανόηση του έξω κόσμου. Βοηθά στην ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού, στην καλλιέργεια του δημιουργικού πνεύματος και της φαντασίας, στην ανακάλυψη των εκφραστικών του μέσων, στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς του απέναντι στην ομάδα των συνομηλίκων. Αξιοποιεί στο μέγιστο τη φυσική παιδική έκφραση και δημιουργικότητα και επιτρέπει στο παιδί να προσεγγίσει και να ερευνήσει αξίες, στάσεις και πεποιθήσεις με ένα σίγουρο, μη απειλητικό τρόπο, στο πλαίσιο της ανταλλαγής εμπειριών με άλλα παιδιά και αντλώντας εμπειρίες από αυτά.

Σκοποί παιχνιδιού

- Εμπλουτισμός της ομάδας με ιδέες που βοηθούν στη δημιουργική αναζήτηση λύσεων καθώς και στη δημιουργική προσέγγιση της γνώσης.
- Ενίσχυση του κινήτρου για τη δια βίου μάθηση.
- Αποδοχή του άλλου και άνοιγμα προς τον άλλο.
- Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και καταπολέμηση του φόβου να ανοιχτεί και να εκτεθεί στην ομάδα.
- Ενθάρρυνση του πειραματισμού της ομάδας με νέα εκφραστικά μέσα.

Τύποι παιχνιδιών

Ελεύθερο παιχνίδι: το παιδί ξεκινά από το ατομικό παιχνίδι για να προχωρήσει στο ομαδικό ελεύθερο παιχνίδι. Εκεί έχει την ευκαιρία να δοκιμάζεται και να ξεπερνά αντιθέσεις στα πλαίσια του παιχνιδιού με τους συνομηλικούς του. Μπορεί να εκφραστεί επιθετικά, εγωιστικά, παθητικά, αρνητικά, θυμώνει με τις πράξεις των άλλων. Μαθαίνει να αυτενεργεί, να επικοινωνεί, να συνεργάζεται και αρχίζει να κατανοεί τις συνέπειες των δικών του πράξεων αλλά και των άλλων.

Παιχνίδι με κανόνες: εξυπηρετεί ποικίλους παιδαγωγικούς στόχους στην ομάδα των παιδιών. Έχει πιο σαφή και αυστηρή δομή και γι' αυτό συνήθως συμμετέχει ο δάσκαλος-εμπυχωτής, ο οποίος καθορίζει τους παιδαγωγικούς στόχους και προσπαθεί να διατηρήσει τις ισορροπίες στις σχέσεις της ομάδας.



Θεματικές ενότητες παιχνιδιών

Έχοντας υπόψη τον παιδαγωγικό χαρακτήρα του παιχνιδιού διακρίνουμε αδρά τρεις κατηγορίες:

α) Παιχνίδια που συμβάλλουν στην ατομική ανάπτυξη:

παιχνίδια συγκέντρωσης, ακοής, αντίδρασης, κινητικών δεξιοτήτων, τεστ, δραματικής έκφρασης, κ.α.

Σ' αυτά τα παιχνίδια επίκεντρο του ενδιαφέροντος είναι το άτομο. Βασικός στόχος είναι η ενθάρρυνση και ενίσχυση των ιδιαίτερων ικανοτήτων και δεξιοτήτων του κάθε παιδιού, η συγκέντρωση στον εαυτό του κι η ανάπτυξη της παρατηρητικότητας.

β) Παιχνίδια που συμβάλλουν στην ανάπτυξη της κοινωνικότητας:

παιχνίδια γνωριμίας, επικοινωνίας, συνεργασίας, εμπιστοσύνης κ.α.

Πρόκειται για παιχνίδια ομαδικά που ενισχύουν το πνεύμα συνεργασίας και ενότητας στην ομάδα. Έχουν σαν στόχο:

- να γνωριστούν τα μέλη της ομάδας καλύτερα
- να αισθάνονται άνετα και να δημιουργηθεί ένα αίσθημα ασφάλειας
- να υπερνικήσουν τη δειλία ή τους πιθανούς φόβους τους
- να δημιουργηθεί μια ευχάριστη ατμόσφαιρα
- να ενισχυθεί η αυτοπεποίθηση κι η εμπιστοσύνη μεταξύ τους
- να μάθουν να υπολογίζουν τα συναισθήματα των άλλων
- να αποκτήσουν το θάρρος της γνώμης τους

γ) Παιχνίδια που συμβάλλουν στην ανάπτυξη του δημιουργικού πνεύματος:

παιχνίδια έκφρασης και αυτοσχεδιασμού, γρίφων, θεατρικά παιχνίδια, δραματοποίηση, παιχνίδια δημιουργικής φαντασίας κ.α.

Αυτά τα παιχνίδια βοηθούν το παιδί να εξερευνήσει τα εκφραστικά του μέσα, να ανακαλύψει τις δημιουργικές του ικανότητες, να αισθανθεί αυτοπεποίθηση και να πειραματιστεί στην ομάδα χωρίς να ντρέπεται τους άλλους.

Βασικές ιδιότητες του παιχνιδιού

- Το παιχνίδι αποτελεί αυτοσκοπό και όχι μέσο.
- Το παιχνίδι τοποθετείται σε ένα πλαίσιο χρονικά και χωρικά από τον εμπυχωτή καθώς δεν είναι πραγματικό.
- Υπάρχουν κανόνες, όρια και συμβάσεις.

Βασικές στρατηγικές στην αξιοποίηση βιωματικών παιχνιδιών στην οργάνωση της ομάδας

- Οικειοθελής συμμετοχή
- Επικοινωνία σε όλα τα επίπεδα (λεκτικό, μη λεκτικό)
- Όλα τα βιώματα έχουν αξία
- Χρήση όλων των μέσων έκφρασης
- Δεν χρησιμοποιούμε την ανταγωνιστικότητα στα παιχνίδια
- Χρήση του κύκλου
- Διερεύνηση εντυπώσεων και συναισθημάτων μετά από κάθε παιχνίδι



Οργανώνοντας το παιχνίδι

Για την επιλογή των παιχνιδιών θα μπορούσαμε να σημειώσουμε ορισμένους βασικούς παράγοντες που θα πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη μας:

- ηλικία των μελών της ομάδας
- μέγεθος και σύνθεση της ομάδας
- ιδιαίτερα στοιχεία που τυχόν υπάρχουν στα μέλη της ομάδας-τάξης
- διδακτικοί στόχοι που ορίζουμε
- το επίπεδο εξοικείωσης που έχουν τα παιδιά με το αντικείμενο
- τα μέσα που διαθέτουμε (χώρος, υλικά)
- η ώρα που γίνεται το παιχνίδι μέσα στο ημερήσιο πρόγραμμα του παιδιού

Ο καλός σχεδιασμός των δραστηριοτήτων - παιχνιδιών δίνει τις βάσεις για τη δημιουργική συμμετοχή της ομάδας.

Έτσι είναι σημαντικό να ορίζουμε τους στόχους που έχει η κάθε δραστηριότητα, να φροντίζουμε να υπάρχει ποικιλία υλικών, μέσων και εναλλαγές παιχνιδιών. Πρέπει από τη μια να διατηρούμε ζωντανό το ενδιαφέρον των παιδιών και από την άλλη να αξιολογούμε κατά πόσο έχουν εμπεδώσει το συγκεκριμένο γνωστικό αντικείμενο που σχετίζεται με το παιχνίδι.

Παιδαγωγός - μαθητές/τριες, μια σχέση αλληλεπίδρασης

- Ο/η παιδαγωγός παρατηρεί την ομάδα, πως αντιδρά, τι την δυσκολεύει, ποιες ανάγκες έχει, πως εκφράζεται, τι είδους σχέσεις αναπτύσσονται.
- Αναγνωρίζει τις φάσεις εξέλιξης της ομάδας, δίνει χρόνο, υποστηρίζει και παροτρύνει τα μέλη.
- Παράλληλα προσπαθεί να παρατηρεί και τον δικό του ρόλο, τις προσωπικές προσδοκίες, τις αντιδράσεις, το μοντέλο διδασκαλίας που ακολουθεί.
- Οι απόψεις/αντιλήψεις του, τα στοιχεία του χαρακτήρα του, ενδεχόμενες προκαταλήψεις ή στερεότυπα σαφώς καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο θα αλληλεπιδράσει με την ομάδα - τάξη.
- Βοηθά η αυτοπαρατήρηση, η επίγνωση της αυτό-εικόνας, η διαδικασία αξιολόγησης του εαυτού μας και η ανατροφοδότηση που λαμβάνουμε από τους μαθητές/τριες.
- Συμβάλλει σημαντικά η ανταλλαγή εμπειριών και καλών πρακτικών με συναδέλφους.



Παιχνίδια γνωριμίας και ενεργοποίησης της ομάδας

Τα παιχνίδια γνωριμίας χρησιμοποιούνται για να καλωσορίσουν τους συμμετέχοντες μιας ομάδας ή τους/τις μαθητές/τριες μιας τάξης. Βοηθούν τα μέλη μιας ομάδας να γνωριστούν και να αισθανθούν οικεία μεταξύ τους, ενθαρρύνει την ενεργή συμμετοχή και μειώνει το άγχος. Τα παιχνίδια ενεργοποίησης συμβάλουν στην ανάπτυξη ενός ευχάριστου κλίματος στα μέλη της ομάδας που ήδη έχουν γνωριστεί (ομάδα - τάξη).

Παιχνίδι με τη μπάλα

Παιχνίδι που βοηθά στη συγκέντρωση προσοχής της ομάδας.

Η ομάδα σε κύκλο. Η μπάλα πετιέται διαδοχικά από τον έναν στον άλλο λέγοντας όνομα και αγαπημένο χρώμα.

Σε ομάδα μεγαλύτερων παιδιών, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να βάλει και δεύτερη μπάλα στο παιχνίδι.

Ο δημοσιογράφος

Υλικά: μικρόφωνο/στυλό/μαρκαδόρος/μολύβι

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες, τους δημοσιογράφους και τους ομιλητές. Οι δημοσιογράφοι κάνουν ερωτήσεις στους ομιλητές με τη βοήθεια του μικροφώνου (αν δεν υπάρχει μικρόφωνο χρησιμοποιείται ένα αντικείμενο που μοιάζει, για παράδειγμα ένα στυλό ή ένας μαρκαδόρος). Λέγεται στους δημοσιογράφους πως οι ερωτήσεις που θα κάνουν έχουν σκοπό την γνωριμία με τον ομιλητή. Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει με μερικές ερωτήσεις όπως: «Πώς σας λένε;», «Ποιο είναι το αγαπημένο σας χρώμα;», «Ποιο είναι το αγαπημένο σας φρούτο;» κλπ.

Βόλτα με εμπόδια

Παιχνίδι σωματικής εξοικείωσης σε ζευγάρια: κινούμαστε στο χώρο με ενωμένα μέλη του σώματος: δάχτυλα, παλάμες, αγκώνες, πλάτες, κεφάλια, γόνατα και στο τέλος με όσο το δυνατόν περισσότερα μέλη. Στο ηχητικό σινιάλο του/της εκπαιδευτικού ενωνόμαστε και με άλλα ζευγάρια με τους πιο περιέργους τρόπους.

Αυτό ή Εκείνο;

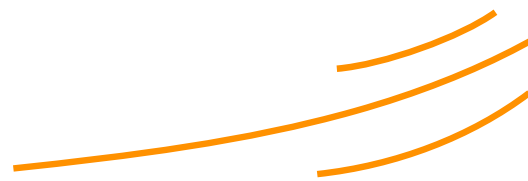
Υλικά: κάρτες με ερωτήσεις

Η ομάδα κάθεται κάτω σε κύκλο. Ο/η εκπαιδευτικός έχει ετοιμάσει κάρτες με διαζευκτικές ερωτήσεις. Τοποθετεί τις κάρτες ανάποδα στη μέση του κύκλου. Το κάθε παιδί με τη σειρά σηκώνει μία κάρτα και απαντά στην ερώτηση της κάρτας. Μόλις απαντήσει, τα παιδιά που θα διάλεγαν το ίδιο σκέλος σηκώνονται όρθια/χοροπηδούν/ψιθυρίζουν «κι εγώ». Το επόμενο παιδί διαλέγει μία κάρτα από αυτές που είναι στο κέντρο του κύκλου κ.ο.κ. Οι ερωτήσεις διαμορφώνονται από τον/την εκπαιδευτικό ή τον γονέα/κηδεμόνα ανάλογα την ηλικία των παιδιών και τους στόχους που έχουμε.

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

Προτιμάς...

- να φας μπρόκολο ή καρότα;
- να πας διακοπές στο βουνό ή στη θάλασσα;
- να έχεις για κατοικίδιο ένα φίδι ή μία σαύρα;
- να είσαι αόρατος ή να ξέρεις τι σκέφτονται οι άλλοι;
- να μην ξαναδείς τηλεόραση ή να μη ξανά φας σοκολάτα;
- να δεις το μέλλον ή να αλλάξεις το παρελθόν;





Παιχνίδια συνεργασίας

Το συνεργατικό πνεύμα είναι πολύ σημαντικό τόσο στο οικογενειακό περιβάλλον, όσο και στα υπόλοιπα κοινωνικά περιβάλλοντα που έρχεται σε επαφή το παιδί. Όταν τα παιδιά ξέρουν να συνεργάζονται, μπορούν να ακούν, να ενθαρρύνουν, να συμμετέχουν σε ομαδικές δραστηριότητες, να αναγνωρίζουν τις μοναδικές ικανότητες και τα χαρακτηριστικά των μελών της ομάδας και να εργάζονται ως κομμάτι αυτής.

Παιχνίδι με το μπαλόνι

Παιχνίδι συνεργασίας σε ζευγάρια. Το κάθε ζευγάρι έχει ένα μπαλόνι που πρέπει να το κρατήσει με το σώμα χωρίς χέρια. Σε ηχητικό σινιάλο του/της εκπαιδευτικού τα μπαλόνια πετιούνται ψηλά και όλη η ομάδα βοηθά να μην πέσουν κάτω. Στο τέλος επιστρέφουν σε ζευγάρια και σπάνε το μπαλόνι.

Πιάστε το καπέλο

Παιχνίδι συγκέντρωσης και αντίδρασης. Η ομάδα περπατά στο χώρο και προσπαθεί ο καθένας να πιάσει το καπέλο που πετά ο/η εκπαιδευτικός χωρίς να χρησιμοποιεί τα χέρια του. Το καπέλο πρέπει να μην πέσει κάτω καμιά φορά.

Ο χώρος που μικραίνει

Παιχνίδι για τη διαχείριση των ορίων. Η ομάδα περπατά σε όλο το χώρο στο ρυθμό της μουσικής και σταδιακά ο/η εκπαιδευτικός τον περιορίζει ώσπου στο τέλος όλοι να έρθουν πολύ κοντά.

Πλυντήριο αυτοκινήτων

Τα μέλη της ομάδας στέκονται σε δύο σειρές ο ένας απέναντι στον άλλο και κάθε ζευγάρι αναλαμβάνει ένα μέρος της διαδικασίας πλυσίματος. Π.χ. βρέχουμε το αυτοκίνητο, το βουρτσίζουμε, το ξεπλένουμε, το στεγνώνουμε. Κάθε μέλος της ομάδας γίνεται το αυτοκίνητο που πλένεται.



Παιχνίδια συνεργασίας

Οδηγός τρένου

Ένας γίνεται οδηγός του τρένου και οι υπόλοιποι ακολουθούν ως επιβάτες με κλειστά μάτια. Δίνουμε οδηγίες για την ταχύτητα του τρένου.

Οδηγός τυφλού

Παιχνίδι εμπιστοσύνης σε ζευγάρια: ο ένας είναι οδηγός και συνοδεύει τον τυφλό (κλείνουμε τα μάτια με μαντήλι). Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους. Στο τέλος η ομάδα συζητά στον κύκλο για το πως αισθάνθηκε σε κάθε ρόλο.

Το πορτοκάλι παρακαλώ

Υλικά: ένα πορτοκάλι

Στεκόμαστε σε κύκλο. Τα παιδιά πρέπει να μεταφέρουν το πορτοκάλι στον διπλανό τους μόνο με το λαιμό - πιγούνι τους. Αν το πορτοκάλι ακουμπήσει το πάτωμα, όλοι οι παίκτες κλείνουν τα μάτια τους και μεταφέρουν το πορτοκάλι με τα χέρια, μέχρι να φτάσει τον παίκτη που είχε ρίξει το πορτοκάλι. Η δραστηριότητα επαναλαμβάνεται μέχρι να ολοκληρωθεί ένας γύρος χωρίς να πέσει το πορτοκάλι.

Ναι, ας...

Τα παιδιά κινούνται στο χώρο. Όποιος θέλει προτείνει μια δραστηριότητα/ιδιότητα, ξεκινώντας με τη φράση "Ας...(κάνουμε πικ νικ, γίνουμε χιόνι, ανεβούμε το βουνό...). Οι υπόλοιποι πρέπει να συμφωνήσουν με ενθουσιασμό, λέγοντας "Ναι, ας...(και η ιδέα που ειπώθηκε), και κάνοντας όλοι μαζί αυτή τη δραστηριότητα. Πχ. Κάθονται κάτω για πικ νικ, ή κουνιούνται ανάλαφρα σαν το χιόνι. Όποιος θέλει ρίχνει την επόμενη ιδέα, και ούτω καθεξής.

Κράτα με να σε κρατώ

Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια. Στην πρώτη φάση του παιχνιδιού, τα ζευγάρια κάθονται στο πάτωμα με τις πλάτες και τα χέρια τους ενωμένα. Το κάθε ζευγάρι προσπαθεί να σηκωθεί μαζί με το ταίρι του. Μόλις οι παίκτες φαίνεται να έχουν εξοικειωθεί με την άσκηση, περνούν στη δεύτερη φάση, όπου δύο ζευγάρια ενώνονται και προσπαθούν και τα τέσσερα παιδιά να σηκωθούν μαζί. Τα ζευγάρια και οι υπό-ομάδες ενώνονται μέχρι ολόκληρη η ομάδα να σηκωθεί ταυτόχρονα.

Γράμματα

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες των τριών. Ζητείται να αναπαραστήσουν με το σώμα τους ένα γράμμα της αλφαβήτου με διαφορετικούς τρόπους. Για παράδειγμα, στο πάτωμα, ξαπλωμένοι ή όρθιοι. Για τα παιδιά του νηπιαγωγείου το γράμμα γράφεται στον πίνακα ή δείχνεται σε καρτέλες. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται με αλλαγή γραμμάτων.



Παιχνίδια συνεργασίας

Ένας σπάγκος με τραβά

Παιχνίδι εμπιστοσύνης και σωματικής έκφρασης σε ζευγάρια: φανταζόμαστε ότι το ζευγάρι μας δένει έναν αόρατο και πολύ δυνατό σπάγκο και μας τραβά από τη μύτη, την κοιλιά, τον αγκώνα κ.ο.κ. Ο/η εκπαιδευτικός δίνει τις οδηγίες για τις αλλαγές στα μέλη του σώματος και στον τρόπο που θα γίνει (αργά, γρήγορα, απότομα).

Τα Μόρια

Τα παιδιά περπατούν στην τάξη αλλά προσέχουν να παραμείνουν στην ίδια περίπου απόσταση μεταξύ τους και να κινούνται με την ίδια ταχύτητα. Ο/η εκπαιδευτικός χτυπά παλαμάκι και λέει έναν αριθμό μεταξύ δύο και εννέα, προσδιορίζοντας τον αριθμό των παιδιών που πρέπει να υπάρχει για να σχηματιστούν ομάδες (π.χ. 5, άρα δημιουργούνται ομάδες των 5 παιδιών). Φροντίζουμε να επιλέξουμε έναν αριθμό που δεν θα αφήσει κανέναν από τα παιδιά μόνο του. Όταν σχηματιστούν οι ομάδες, ο/η εκπαιδευτικός τους λέει τι να αναπαραστήσουν με το σώμα τους (π.χ. δέντρο, σπίτι, πλυντήριο ρούχων, αεροπλάνο). Κάθε ομάδα δημιουργεί μια παγωμένη εικόνα με το συγκεκριμένο θέμα και οι υπόλοιπες παρατηρούν.





Παιχνίδια συγκέντρωσης της προσοχής

Οι δραστηριότητες συγκέντρωσης βοηθούν τα παιδιά να μειώσουν και να ελέγξουν την ενέργεια, να αυξήσουν την ηρεμία και την προσοχή τους. Πιο συγκεκριμένα, στόχος όλων των παιχνιδιών συγκέντρωσης είναι να βελτιωθεί η ικανότητα της ακοής, της προσοχής και της διαθεσιμότητας των παιδιών για αυτό που θα ακολουθήσει.

Πάγωμα

Τα παιδιά περπατούν στον χώρο. Κάποια στιγμή, ένα παίρνει την πρωτοβουλία και σταματά απότομα. Θα πρέπει να σταματήσουν και τα υπόλοιπα παιδιά, όσο πιο ταυτόχρονα γίνεται. Έπειτα, κάποιος παίρνει την πρωτοβουλία να ξαναρχίσει το περπάτημα, και η ομάδα πάλι πρέπει να ανταποκριθεί. Η δραστηριότητα ενδείκνυται για δεμένες - προχωρημένες ομάδες.

Περνώ το παλαμάκι

Τα παιδιά και ο/η εκπαιδευτικός μπαίνουν σε κύκλο. Ο/η εκπαιδευτικός ξεκινά με το να "στείλει" ένα παλαμάκι με τα χέρια του στο παιδί δεξιά του, εκείνο στα δεξιά του κ.ο.κ. Είναι σημαντικό να γυρνάει όλο το σώμα προς το επόμενο παιδί, όχι μόνο τα χέρια, καθώς και να κοιτάζονται τα δύο παιδιά στα μάτια (για να σιγουρευτούν πως ο άλλος είναι έτοιμος να λάβει το παλαμάκι). Αυτό είναι το πρώτο στάδιο και παίζουμε μέχρι να γίνει καλή η ροή. Μετά, μπορεί ο/η εκπαιδευτικός να εισάγει το δεύτερο στάδιο, που είναι να στείλει κάποιος το παλαμάκι του στο παιδί από το οποίο το πήρε. Συνεχίζεται το παιχνίδι και με τα δύο στάδια, μέχρι να γίνει καλή η ροή, ή να βαρεθούν!

Παραλλαγή:

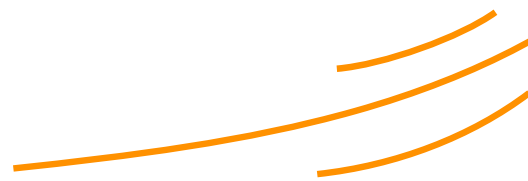
Συγχρονισμένο παλαμάκι: μπαίνουν όλοι σε κύκλο. Ο/η εκπαιδευτικός ξεκινά το παιχνίδι κάνοντας οπτική επαφή με ένα παιδί. Τότε, και οι δύο κάνουν παλαμάκι ταυτόχρονα. Το παιδί τότε κάνει οπτική επαφή με ένα άλλο, και κάνουν παλαμάκι ταυτόχρονα κ.ο.κ. Μόλις η ομάδα βρει έναν ρυθμό, το παιχνίδι μπορεί να γίνει όλο και πιο γρήγορο.

Τι έχει αλλάξει;

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Ο Α παρατηρεί προσεκτικά τον άλλο. Έπειτα, κλείνει τα μάτια του, και ο Β αλλάζει δύο ή τρία πράγματα στην εμφάνισή του. Ο Α ανοίγει τα μάτια και προσπαθεί να ανακαλύψει τι έχει αλλάξει (π.χ. έχει σηκώσει το ένα του μανίκι ή το πατζάκι του παντελονιού κοκ).

Κοίτα με στα μάτια!

Τα παιδιά είναι όρθια σε κύκλο και ζητάμε να κοιταχθούν στα μάτια. Όταν δύο βλέμματα συναντηθούν, τότε ένας από τους δύο (ή και οι δύο) κλείνουν το ένα μάτι και αλλάζουν θέση μεταξύ τους. Αυτό συμβαίνει ταυτόχρονα με όλα τα μέλη της ομάδας.





Παιχνίδια φαντασίας

Φτιάχνω μια ιστορία λέξη - λέξη

Σε μικρές ομάδες, φτιάχνουμε μια ιστορία ακολουθώντας την προηγούμενη λέξη. Ένα μέλος της ομάδας έχει το ρόλο του γραμματέα και καταγράφει. Στο τέλος η κάθε ομάδα παρουσιάζει την ιστορία της στην ολομέλεια με τον τρόπο που επιλέγει: δραματοποιημένα, χωρίς λόγια, με αφήγηση και παράλληλη δράση. Οι υπόλοιπες ομάδες δίνουν την ανατροφοδότηση.

Διάλεξη στα «αλαμπουρνέζικα»

Στόχος: η ανάπτυξη της φαντασίας, της παρατηρητικότητας και της επικοινωνίας.

Ο/η εκπαιδευτικός κάθεται σε μια καρέκλα και αρχίζει μια αφήγηση γύρω από ένα θέμα στα «αλαμπουρνέζικα», εμπλέκοντας σιγά σιγά και κάποια παιδιά. Στη συνέχεια καλείται άλλο παιδί να κάνει το ίδιο με τον/την εκπαιδευτικό.

Πιάνω τη μαγική μπάλα

Η ομάδα βρίσκεται σε κύκλο. Ο/η εκπαιδευτικός δίνει την οδηγία: όλοι έχουμε μια μπάλα. Πιάνουμε τη μπάλα σαν να καίει, να γλιστρά, να έχει αγκάθια, να είναι πολύ βαριά, να κολλάει κ.ο.κ.

Μουσικές καρέκλες με σκουπίδια

Παιχνίδι για τον διαχωρισμό υλικών και τον χωρισμό σε ομάδες. Μέσα σε έναν κύκλο τα μέλη της ομάδας τρέχουν κρατώντας ένα αντικείμενο συσκευασίας στο χέρι το οποίο το ανταλλάσσουν με κάποιον και αυτός με τη σειρά του με κάποιον άλλον κ.ο.κ. μέχρι να σταματήσει η μουσική ή μέχρι να δοθεί σύνθημα από τον/την εκπαιδευτικό. Με το σύνθημα τρέχουν και το πετούν στον αντίστοιχο κάδο με τη σωστή ένδειξη «γυαλί», «χαρτί», «αλουμίνιο», «πλαστικό» κοκ. Οι κάδοι είναι διάσπαρτοι στο χώρο, κάπου μακριά έξω από τον κύκλο.

Τρεις Μύτες

Τα παιδιά περπατάνε χαλαρά στο χώρο. Ο/η εκπαιδευτικός (ή άλλο παιδί) φωνάζει πχ. "τρεις μύτες!" / "οχτώ αγκώνες!" / "πέντε γόνατα!" κ.ά. Κάθε φορά τα παιδιά πρέπει να μπουν σε ομαδούλες που θα περιέχουν τόσα μέρη του σώματος, για παράδειγμα τέσσερα παιδιά με οκτώ αγκώνες που ακουμπούν ο ένας τον άλλον. Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται ανάλογα με το ενδιαφέρον της ομάδας και τον χρόνο που έχουμε στη διάθεσή μας.

Σπίτι, πλάσμα, πλημμύρα

Τα παιδιά φτιάχνουν με το σώμα τους σπίτια (δύο παιδιά με απλωμένα τα χέρια) και πλάσματα (ένα παιδί κάτω από το σπίτι). Όταν ο/η εκπαιδευτικός φωνάζει "σπίτι", τα παιδιά που έκαναν το σπίτι αλλάζουν ζευγάρι. Όταν φωνάζει "πλάσμα", αλλάζουν "σπίτι" τα παιδιά που είναι πλάσματα. Όταν φωνάζει "πλημμύρα", αλλάζουν όλοι και παίρνουν μια καινούργια θέση/ρόλο.



Παιχνίδια για τα συναισθήματα

Τα παιχνίδια αυτά έχουν ως στόχο να δώσουμε στα παιδιά τον χρόνο και τον χώρο να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν συναισθήματα που νιώθουν τα ίδια και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Εκφράζω συναισθήματα

Σε τρεις ομάδες: τα μέλη γράφουν και απαντούν στα θέματα: «χρειάζομαι..», «σεβαστείτε...», «δεν μου αρέσει...», «με ενοχλεί...», «δεν θέλω...», «νιώθω καλά όταν...»

Κουτί συναισθημάτων

Υλικά: χαρτιά A4, μαρκαδόροι, δύο κουτιά (ένα με ζωγραφισμένη μία λυπημένη φάτσα, και ένα με μια χαρούμενη).

Ο/η εκπαιδευτικός μοιράζει στα παιδιά 2 χαρτιά και μαρκαδόρους και ζητάει από τα παιδιά να εκφραστούν και να ζωγραφίσουν, όπως νομίζουν, στο ένα χαρτί μια όμορφη εμπειρία, κάτι που τους αρέσει, και στο άλλο χαρτί να ζωγραφίσουν κάτι που δεν τους αρέσει. Βάζουν τις ζωγραφιές τους στο αντίστοιχο κουτί. Με αυτόν τον τρόπο δείχνουν ότι έχουν μοιραστεί το συναίσθημά τους και τώρα μπορούν να το αφήσουν στην άκρη.

Αφού όλα τα παιδιά είναι έτοιμα, μαζεύονται σε έναν κύκλο και όποιος θέλει περιγράφει τις ζωγραφιές του και συνεπώς την εμπειρία του.

Λίμνη

Τα παιδιά και ο/η εκπαιδευτικός μαζεύονται σε έναν κύκλο. Ο/η εκπαιδευτικός τα καλεί να φανταστούν πως στο μέσο του κύκλου υπάρχει μια μαγική λίμνη, στην οποία μπορούν να αφήσουν ό,τι τα προβληματίζει (ή, εναλλακτικά, κάτι που τους άρεσε από το μάθημα). Ένα - ένα τα παιδιά λένε αυτό που θέλουν να πουν, ρίχνοντάς το στη λίμνη.



Χρωματιστά συναισθήματα

Ξεκινάμε με καταγισμό ιδεών με θέμα τα συναισθήματα, τις καταγράφουμε σε χρωματιστές καρτέλες. Ο/η εκπαιδευτικός δείχνει μια κάρτα και τα μέλη της ομάδας ολοκληρώνουν μια πρόταση π.χ. « Αισθάνομαι θυμό όταν...», «Νιώθω χαρά όταν...».

Τα συναισθήματα από την καλή και την ανάποδη!

Η δραστηριότητα είναι συνέχεια της προηγούμενης (χρωματιστά συναισθήματα). Ο/η εκπαιδευτικός δίνει την οδηγία ότι το παιχνίδι θα γίνει σε ζευγάρια. Μοιράζει σε κάθε ζευγάρι μία καρτέλα με ένα συναίσθημα και τα παιδιά καλούνται να το εκφράσουν με μια γκριμάτσα. Στη συνέχεια καλούνται να βρουν και να εκφράσουν ένα αντίθετο συναίσθημα ή κάποιο που τους φαίνεται σχετικό με το πρώτο. Στη συνέχεια παρουσιάζουν τις εκφράσεις τους στην ομάδα με τη σειρά τους ανα ζευγάρι.

Η δραστηριότητα κλείνει με συζήτηση.

Τα κρυμμένα συναισθήματα

α) παιχνίδι για παιδιά Α' δημοτικού:

Παρουσιάζουμε ένα κουτί που θέλουμε να συγκεντρώσουμε όσο γίνεται πιο πολλά συναισθήματα.

Ο/η εκπαιδευτικός παίρνει διαφορετικές εκφράσεις και στάση σώματος και τα παιδιά πρέπει να βρουν το συναίσθημα. Όσα παιδιά θέλουν μπορούν να γίνουν ηθοποιοί.

Ο/η εκπαιδευτικός ή ένας βοηθός καταγράφει τα συναισθήματα σε καρτέλες και τα βάζει στο κουτί.

β) παιχνίδι για παιδιά Β' & Γ' δημοτικού:

Σε δύο ομάδες: κάθε παιδί της ομάδας επιλέγει μια τυχαία κάρτα από το κουτί των συναισθημάτων. Οι κάρτες της μίας ομάδας έχουν μόνο πρόσωπα με εκφράσεις συναισθημάτων και οι κάρτες της 2ης ομάδας έχουν μόνο τις λέξεις που περιγράφουν συναισθήματα. Με τη σειρά, κάθε μέλος της 1ης ομάδας παρουσιάζει την κάρτα του και ρωτά ποιος/α έχει την αντίστοιχη λέξη. Τα δύο μέλη γίνονται ζευγάρι. Η δραστηριότητα συνεχίζει μέχρι να αναγνωριστούν τα συναισθήματα και να σχηματιστούν όλα τα ζευγάρια.

Στη συνέχεια ζητάμε τα ζευγάρια να γίνουν τετράδες και εξάδες:

«Ας πάει η χαρά να βρει τη ζήλια...»... «Ας πάει η λύπη να βρει τη χαρά και τη ζήλια...»
ΚΟΚ.

Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από την κάθε ομάδα να παρουσιάσει πίσω από το πανί/ παραβάν που έχουμε δημιουργήσει στον χώρο τρεις παγωμένες εικόνες που να εκφράζουν τα 3 συναισθήματα.

Η δραστηριότητα κλείνει ετοιμάζοντας τον πίνακα των συναισθημάτων με λέξεις και εικόνες όπου μπορεί να τοποθετηθεί στην τάξη.





Τα δώρα

Τα παιδιά είναι μαζεμένα σε κύκλο. Το κάθε παιδί προσφέρει ένα φανταστικό δώρο στο επόμενο, περιγράφοντας το και λέγοντας του γιατί του το προσφέρει. Το άλλο παιδί ευχαριστεί και προσφέρει ένα καινούργιο δώρο στο επόμενο.

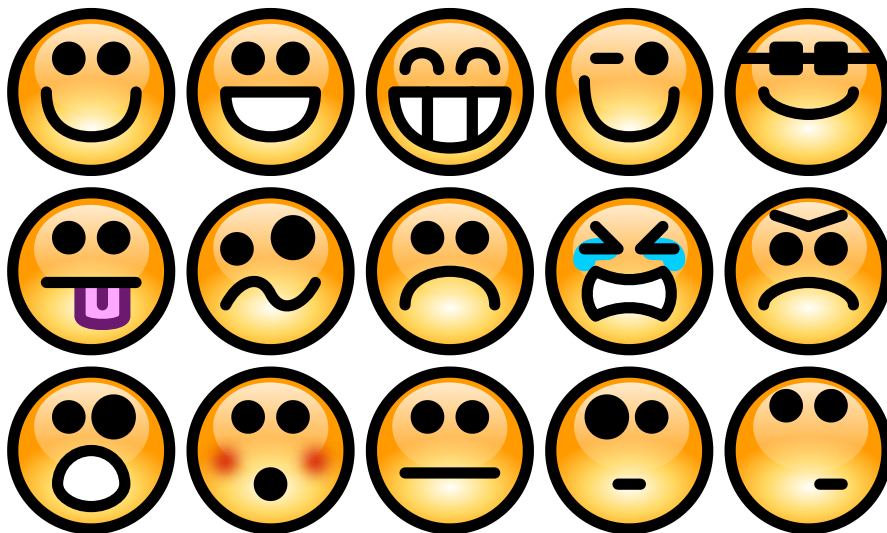
Εναλλακτικά, αντί για δώρα, λένε ένα πράγμα που τους άρεσε στη συμπεριφορά του άλλου ή κάτι που εκτιμούν γενικά στον άλλο.

Το πορτρέτο

Τα παιδιά καλούνται σε Α3 χαρτιά να ετοιμάσουν το δικό τους πορτρέτο που να περιγράφει ένα συναίσθημα. Μπορούμε να προτείνουμε να αποτυπώσουν ένα συναίσθημα που νιώθουν πιο συχνά.

Παραλλαγή της δραστηριότητας μπορεί να είναι σε ζευγάρια με τους ρόλους ζωγράφου και μοντέλου όπου τα παιδιά ζωγραφίζουν το πορτρέτο του/της συμμαθητή/τριας τους.

Τα πορτρέτα, εάν η ομάδα επιθυμεί, μπορεί να τοποθετηθούν στην τάξη και να δημιουργήσουν τον τοίχο των συναισθημάτων. Μάλιστα η δραστηριότητα προτείνεται να επαναλαμβάνεται και τα παιδιά να εμπλουτίζουν τον τοίχο με τα νέα τους πορτρέτα συναισθημάτων, καθώς οι συναισθηματικές μας καταστάσεις αλλάζουν και πολλές φορές αλλάζει και ο τρόπος που αισθανόμαστε για ένα θέμα/ μια κατάσταση.





Αυτοσχεδιασμοί

Ζωντανός πίνακας

Στόχος: αποτύπωση συναισθημάτων, συνεργασία.

Τα παιδιά σε ομάδες αναπαριστούν έναν πίνακα.

Αφού δοκιμάσουν τις θέσεις τους «παγώνουν» στη θέση τους. Με την ίδια λογική, η κάθε ομάδα παίρνει πόζες για οικογενειακή φωτογραφία από γάμο, γιορτή κ.ο.κ. Ο/η εκπαιδευτικός δίνει με ένα χτύπημα το ρυθμό για να στηθεί ο πίνακας και κάθε μέλος της ομάδας με τη σειρά πηγαίνει στο «κάδρο» και παίρνει τη θέση του.

Ο θρόνος του βασιλιά

Στόχος: η ενίσχυση της φαντασίας και η συνεργασία της ομάδας για τη δημιουργία των συνθηκών του αυτοσχεδιασμού.

Φανταζόμαστε ότι μπαίνουμε στην αίθουσα ενός παλατιού. Πλησιάζουμε το θρόνο του βασιλιά και του ζητάμε μια πολύ μεγάλη χάρη. Σε μικρότερες ομάδες τα παιδιά προετοιμάζουν τη σκηνή μέσα από ρόλους που θα επιλέξουν.

Μάντεψε μια μεταφορική φράση...

Παιχνίδι φαντασίας και σωματικής έκφρασης. Χωριζόμαστε σε μικρές ομάδες ή ζευγάρια και προετοιμάζουμε πως θα αποδώσουμε χωρίς λόγια την κυριολεκτική απόδοση μεταφορικών φράσεων που έχει δώσει ο/η εκπαιδευτικός:

«τρέχω και δε φτάνω», «πήραν τα μυαλά σου αέρα», «έχω βρει το κουμπί σου», «φωτιά στα μπατζάκια μας», «του ρίχνω στάχτη στα μάτια», «μου έχεις βγάλει το λάδι», «τον τραβάω από τη μύτη», «το φυσάω και δεν κρυώνει», «έγινε καπνός», «έχουμε δουλειές με φούντες», «τον σταύρωσα να μου το πει».

Στο τέλος το κάθε ζευγάρι παρουσιάζει την φράση του και οι υπόλοιποι προσπαθούν να μαντέψουν.

4 σενάρια δραματοποιούνται...

Χωριζόμαστε σε ομάδες.

Η κάθε ομάδα δραματοποιεί με παντομίμα, ή με μιμήσεις και διαλόγους ή σαν δημοσιογραφικό ρεπορτάζ ένα μικρό σενάριο: «άνθρωπος στη θάλασσα», «πυρκαγιά με έναν εγκλωβισμένο σε πολυκατοικία», «μεταφορά πολύτιμου φορτίου», «επίσκεψη στο στοιχειωμένο σπίτι», «ασθενής καλεί ασθενοφόρο». Στη συνέχεια παρουσιάζουν τον αυτοσχεδιασμό τους στην ολομέλεια.

Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται στον κύκλο, όπου η κάθε ομάδα περιγράφει τα συναισθήματα που ένιωσαν.



Αυτοσχεδιασμοί

Συνέβη στον Μανώλη

Στόχος: κατανόηση και διαχείριση συναισθημάτων

Περιγραφή: ο/η εκπαιδευτικός αφηγείται μια ιστορία. Στη συνέχεια τα παιδιά μπορούν να παρουσιάσουν την ιστορία μέσα από παιχνίδι ρόλων ή να συζητήσουν στον κύκλο.

Αφήγηση ιστορίας:

«Ο Μανώλης είναι ο καλύτερος μου φίλος από το νηπιαγωγείο. Ο παππούς του Μανώλη του έκανε ένα ξεχωριστό δώρο στα γενέθλιά του! Έφερε στο σπίτι έναν μικρό σκύλο. Ήταν **πολύ ενθουσιασμένος** γιατί το ήθελε πολύ και επιτέλους οι γονείς του είχαν συμφωνήσει! Του έδωσε το όνομα Ρόνι. **Υποσχέθηκε** πως θα τον φροντίζει κάθε μέρα. Θα φρόντιζε για το φαγητό και το νερό του και θα τον πήγαινε βόλτα δύο φορές την ημέρα. Η αδερφή του **δεν ήταν καθόλου χαρούμενη**, γιατί ο Ρόνι της πείραζε τα παιχνίδια της και αυτό **την εκνεύριζε πάρα πολύ!** Δεν της αρέσει να της πειράζουν τα παιχνίδια της!

Μετά από λίγες εβδομάδες ο Μανώλης **άρχισε να βαριέται** και δεν ήθελε να τον πηγαίνει βόλτα δύο φορές την ημέρα και κάποιες φορές **ξεχνούσε** να του βάλει φαγητό ή νερό.

Η μαμά του **θύμωσε πολύ** και του είπε πως αν δεν αλλάξει τακτική και δεν αναλάβει τις ευθύνες του, ο Ρόνι θα φύγει από το σπίτι. Ο Μανώλης **στεναχωρήθηκε πολύ** και το συζήτησε μαζί μου για να βρούμε μία λύση...»

Συζήτηση με κατευθυντήρια ερωτήματα:

Πως ένιωθε στην αρχή, πως μετά. Πως ένιωθε η αδερφή του. Πως ένιωσε η μαμά του.

Τι συμβαίνει τώρα στον Μανώλη; Πως θα μπορούσαμε να τον βοηθήσουμε;

Τα παιδιά δίνουν τη δική τους εκδοχή, πρόταση.

Η δραστηριότητα κλείνει με συζήτηση και αναστοχασμό.

Ιστορίες με συναισθήματα

Χωριζόμαστε σε 3 ομάδες. Τα παιδιά επιλέγουν από ένα μεγάλο κουτί 3 φακέλους με 3 διαφορετικές ιστορίες που απευθύνονται σε φανταστικά πρόσωπα/ ρόλους.

Ενδεικτικά αναφέρονται κάποια θέματα:

- Πρόσκληση στο πάρτι του καλύτερου μου φίλου Παναγιώτη.
- Ο μπαμπάς της Μαργαρίτας παίρνει μετάθεση στην άλλη άκρη της χώρας.
- Ο σκύλος της Ελένης και του Θανάση δεν αισθάνεται καλά και πρέπει να πάει στον κτηνίατρο.
- Η τάξη μας, η Ε' τάξη του δημοτικού σχολείου Συννεφούπολης κέρδισε το πρώτο βραβείο στον διαγωνισμό ρομποτικής.
- Ο παππούς χτύπησε το πόδι του και πρέπει να είναι σε αναπηρικό καροτσάκι.
- Η αδερφή του Πέτρου χάλασε το αγαπημένο του παιχνίδι.
- Θα πάμε για πρώτη φορά οικογενειακές διακοπές στην Κρήτη!

Δίνουμε χρόνο στα παιδιά ώστε να σκεφτούν το θέμα που έχει ο φάκελός τους, να φανταστούν και να σκιαγραφήσουν το ρόλο τους. Η κάθε ομάδα θα επιλέξει πως θα το παρουσιάσει στην ολομέλεια.

Κλείνουμε με συζήτηση στον κύκλο και άσκηση χαλάρωσης - αποθεραπείας.



Αποθεραπεία

Η αποθεραπεία αποτελεί το τελευταίο μέρος μια δραστηριότητας και η ύπαρξη της θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική. Μέσα από αυτήν τα παιδιά επανέρχονται σε κατάσταση ηρεμίας ύστερα από τη δραστηριότητα που προηγήθηκε. Με την αποθεραπεία τα παιδιά βγαίνουν από ρόλους που είχαν λάβει κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και ηρεμούν. Οι παιδαγωγοί μπορούν να επιλέξουν είτε κάποια χαλαρωτική μουσική, σιωπή, ασκήσεις με κίνηση, είτε αναπνοές, προκειμένου να επιτευχθεί η αποθεραπεία και να επαναφέρουν τα παιδιά στην πραγματικότητα της ομάδας.

Το караβάκι της χαλάρωσης

Τα παιδιά είναι διασκορπισμένα στον χώρο και ξαπλώνουν στο πάτωμα. Ο/Η εκπαιδευτικός τους δίνει ένα τουβλάκι, το οποίο γίνεται το φανταστικό "καραβάκι" και αρχίζει να διηγείται στα παιδιά μια ιστορία με ένα караβάκι, το οποίο ξεκίνησε ένα ταξίδι μακρινό στη θάλασσα.

Ξαφνικά όμως άρχισαν να φυσάνε δυνατοί άνεμοι και δημιουργήθηκαν κύματα στη θάλασσα. Το караβάκι δυσκολευόταν να διασχίσει τη θάλασσα και χρειαζόταν μεγαλύτερη προσπάθεια. Τα κύματα συνεχίστηκαν για δύο μέρες και γινόταν και πιο δυνατά. Ύστερα η θάλασσα ηρέμησε και πάλι. Τα νερά ήταν πολύ ήρεμα, χωρίς κύματα και το караβάκι μας έφτασε στον προορισμό του. Καθώς αφηγείται στα παιδιά αυτή την ιστορία ή κάποια δική του, τα προτρέπει να αναπνέουν άλλοτε πιο δυνατά, άλλοτε πιο σιγανά, ανάλογα με την αφήγηση, ώστε να δημιουργούν κύματα και να αναπαριστούν την ιστορία.

Το τελετουργικό μας!

Με την ολοκλήρωση ενός ομαδικού παιχνιδιού, είτε αυτό είναι σε μικρές ομάδες είτε ως σύνολο - ομάδα, τα παιδιά μπορούν να αποφασίσουν ένα «τελετουργικό κλεισίματος». Παραδείγματος χάρη, μπορούν σαν ομάδα να μαζεύονται σε έναν κύκλο, να πιάνονται - ακουμπάνε ο ένας τον άλλον με έναν μοναδικό τρόπο (π.χ. μόνο με τους ώμους τους, με το μικρό δαχτυλάκι τους κλπ.), να τεντώνουν τα χέρια στο κέντρο του κύκλου όλοι μαζί, να αποφασίσουν ένα σύνθημα ή να δημιουργήσουν ένα τραγουδάκι. Όποιο και αν είναι το «τελετουργικό», θα σηματοδοτεί το τέλος της ομαδικής δραστηριότητας που κάνουν κάθε φορά.





Οι ιδέες για παιχνίδια είναι πραγματικά αστείρευτες!
Δοκιμάστε καινούργια παιχνίδια, ανάλογα με τους στόχους που έχετε θέσει ή κάντε παραλλαγές σε παιχνίδια που ξέρετε και που γνωρίζουν και αγαπούν τα παιδιά δίνοντας τους μια νέα διάσταση!

Η βιωματική διαδικασία, η ενεργή συμμετοχή, ο αυτοσχεδιασμός, οι φανταστικοί ρόλοι ενθουσιάζουν τα παιδιά αλλά και τον/την εκπαιδευτικό καθώς υπάρχει έντονη αλληλεπίδραση και θετική ανατροφοδότηση!

Οι σχέσεις μας με την ομάδα της τάξης και με τον εαυτό μας θα λέγαμε πως έχουν όλα τα χρώματα!

Η δυναμική της ομάδας συν-διαμορφώνεται από όλα τα μέλη και εξελίσσεται...

Εμείς καλούμαστε να είμαστε οι μαέστροι αυτής της υπέροχης ορχήστρας και δεν είναι κακό, όταν χρειάζεται, να ζητάμε βοήθεια!

Αλλά το παιχνίδι δε σταματά στη σχολική τάξη!

Ως γονείς δοκιμάζουμε επίσης διαφορετικά παιχνίδια και μοιραζόμαστε δραστηριότητες που ευχαριστούν εμάς και τα παιδιά μας.

Και σίγουρα θα ζήσουμε μαζί τους τα πιο όμορφα ταξίδια!!!

3ο μέρος

Παρουσίαση της δράσης

"Το Αλφαβητάρι των συναισθημάτων"



Το Αλφαβητάρι των συναισθημάτων

Πρόγραμμα για την ενδυνάμωση και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας παιδιών πρωτοσχολικής ηλικίας (6-8 ετών)



ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ
POINTS OF SUPPORT
ΜΙΚΡΕΣ ΔΟΣΕΙΣ, ΜΕΓΑΛΕΣ ΙΔΕΕΣ
SMALL GRANTS, BIG IDEAS



Δράση που υλοποιείται με δωρεά από το Ίδρυμα Καπετάν Βασιλη και Κάρμεν Κωνσταντακόπουλου στο πλαίσιο του προγράμματος "Σημεία Στήριξης" που συγχρηματοδοτούν 8 κοινωνοφελείς οργανισμοί.



Η ιδέα μας

Η ιδέα μας για τη δράση "Το Αλφαβητάρι των συναισθημάτων" βασίστηκε στις εμπειρίες της ομάδας μας μέσα από τη συνεργασία με οικογένειες και εκπαιδευτικούς τα τελευταία 3 χρόνια, δηλαδή πριν και μετά την πανδημία.

Ειδικά κατά τη διάρκεια της πανδημίας (2020-2021) τα παιδιά βίωσαν πρωτοφανείς συνθήκες και σε αρκετές περιπτώσεις έζησαν οδυνηρές καταστάσεις στο οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον.

Εντοπίσαμε την έντονη ανάγκη τόσο των παιδιών και των εκπαιδευτικών όσο και της οικογένειας για ψυχική ενδυνάμωση και για υποστήριξη στην έκφραση και διαχείριση συναισθηματικών καταστάσεων.

Ιδιαίτερα σημαντική εμπειρία για την καταγραφή αναγκών αποτέλεσε και το πρόγραμμα «Νέοι παιδαγωγοί σε δράση» όπου πραγματοποιήθηκε με την υποστήριξη του Ιδρύματος Ι.Σ. Λάτση την περίοδο Οκτωβρίου - Δεκεμβρίου 2021. Επισκεφθήκαμε δημόσια νηπιαγωγεία και δημοτικά σχολεία καθώς και Κέντρα Δημιουργικής Απασχόλησης στη δυτική πλευρά της Θεσσαλονίκης (Καλοχώρι, Σίνδο, Διαβατά, Κύμينا, Χαλάστρα) και πραγματοποιήσαμε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα οι "Πάνω κάτω" (για την επικοινωνία, την αποδοχή και την ανεκτικότητα), παραστάσεις αφήγησης λαϊκών παραμυθιών και μια σειρά από εργαστήρια: υφαντική, ψηφιδωτό, ρομποτική. Επίσης στο τέλος του προγράμματος υλοποιήσαμε μια διαδικτυακή ημερίδα για εκπαιδευτικούς και γονείς με θέμα "Από το σχολείο στο σπίτι - ενδυναμώνοντας σχέσεις εμπιστοσύνης και συνεργασίας" (23.03.22). Θα λέγαμε ότι το πρόγραμμα "Νέοι παιδαγωγοί σε δράση" μας έδωσε σημαντικό υλικό και το έναυσμα για να συνεχίσουμε.

Συγκεντρώνοντας λοιπόν τα αποτελέσματα από αυτή την πλούσια διαδρομή σχεδιάσαμε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα διάρκειας 6 μηνών.

Καταθέσαμε την πρότασή μας στο πλαίσιο του πέμπτου κύκλου του προγράμματος «**Σημεία Στήριξης**» και είχαμε τη μεγάλη τιμή και χαρά να είμαστε ανάμεσα στις 30 οργανώσεις που χρηματοδοτήθηκαν.

Η δράση μας εντάσσεται στην θεματική ενότητα "Παιδί και υγεία" και υλοποιείται με δωρεά από το **Ίδρυμα Καπετάν Βασίλη και Κάρμεν Κωνσταντακόπουλου**.

Στόχοι της δράσης

- Να συμβάλει στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών πρωτοσχολικής ηλικίας (6-8 ετών) ώστε να διαχειρίζονται συναισθηματικές καταστάσεις και δυσκολίες της καθημερινής ζωής.
- Να συμβάλει στην ενδυνάμωση εκπαιδευτικών και γονέων και στην ανάπτυξη ενός εποικοδομητικού διαλόγου πάνω σε κοινά θέματα που τους απασχολούν.

Δράσεις

- **Σχεδιασμός και δημιουργία εκπαιδευτικού υλικού:**
α) εκπαιδευτικής βαλίτσας με επιτραπέζιο παιχνίδι και εποπτικό υλικό και
β) εγχειρίδιο σε ψηφιακή μορφή για εκπαιδευτικούς και γονείς.
- **Υλοποίηση του εκπαιδευτικού προγράμματος** "Το Αλφαβητάρι των συναισθημάτων" σε δημοτικά σχολεία και χώρους μη τυπικής εκπαίδευσης (παιδικές βιβλιοθήκες, Κέντρα Δημιουργικής Απασχόλησης και δομές παιδικής προστασίας) σε **πόλεις και χωριά** στις Περιφερειακές Ενότητες Κεντρικής Μακεδονίας: **Θεσσαλονίκης, Ημαθίας, Κιλκίς Πέλλας, Πιερίας και Χαλκιδικής**. Προβλέπονταν 15 και τελικά πραγματοποιήθηκαν 16 επισκέψεις.
- **Επιμορφωτικά βιωματικά σεμινάρια για εκπαιδευτικούς και γονείς** με θέμα «**Ψυχική ανθεκτικότητα από τη θεωρία στην πράξη**».
Είχαν προβλεφθεί και πραγματοποιήθηκαν 4 σεμινάρια σε 4 διαφορετικές περιοχές που είχαμε ήδη επισκεφθεί και υλοποιήσει το εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Επιπλέον, πραγματοποιήθηκε και ένα διαδικτυακό σεμινάριο ώστε να έχουν τη δυνατότητα να το παρακολουθήσουν περισσότεροι εκπαιδευτικοί και γονείς.
- **Διαδικτυακή ημερίδα** για την παρουσίαση καλών πρακτικών και των αποτελεσμάτων της δράσης.
- **Διάχυση** των αποτελεσμάτων και δικτύωση με φορείς και οργανισμούς.



Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα για παιδιά 6-8 ετών

Το αλφαβητάρι των συναισθημάτων
ένα πρόγραμμα για την ενδυνάμωση και την ψυχική ανθεκτικότητα παιδιών πρωτοσχολικής ηλικίας

χαρά
αγάπη
θυμός

**ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ
POINTS OF SUPPORT**
ΜΙΚΡΕΣ ΔΩΡΕΕΣ, ΜΕΓΑΛΕΣ ΙΔΕΕΣ
SMALL GRANTS, BIG IDEAS

ΤΙΜΑ
Εταιρεία Σπιντα
Κωνσταντίνου & Γεωργίου Σπιντα
Βουλευτικό Ίδρυμα
Βασιλίου Σ. Αδαμίου
ΙΔΡΥΜΑ
ΜΠΟΔΟΣΑΚΗ
COSTAS N. LEMOS
ΙΔΡΥΜΑ
ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΑΚΟΥ & ΚΑΡΜΕΝ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΟΠΟΥΛΟΥ
ΜΗΔΕ
ΛΕΩΝΙΔΟΥ & Κ.
ΛΑΪΣΚΑΡΑΚΗ

Δράση που υλοποιείται με δωρεά από το Ίδρυμα Καπετάν Βασιλή και Κάρμεν Κωνσταντακόπουλου στο πλαίσιο του προγράμματος "Σημεία Στήριξης" που συγχρηματοδοτούν 8 κοινωνοφελείς οργανισμοί

Στόχοι

- προαγωγή της ψυχικής υγείας και του ευ ζην των παιδιών,
- βελτίωση δεξιοτήτων όπως η ενσυναίσθηση, η αυτοεκτίμηση, η αυτοπεποίθηση, η έκφραση, η κατανόηση και διαχείριση συναισθημάτων και η επίλυση δυσκολιών/ συγκρούσεων,
- ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Εκπαιδευτική μεθοδολογία

Το πρόγραμμα βασίζεται στις αρχές της βιωματικής και ομαδοσυνεργατικής μάθησης. Περιλαμβάνει παιχνίδια ενεργοποίησης και συνεργασίας, ενώ αξιοποιεί και τεχνικές του Εκπαιδευτικού Δράματος (παιχνίδια ρόλων, αυτοσχεδιασμούς).

Η δομή του εκπαιδευτικού προγράμματος

1ο μέρος: εισαγωγή

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα ξεκινά με παιχνίδια γνωριμίας και ενεργοποίησης και εισαγωγή στο θέμα.

2ο μέρος: ανάπτυξη του θέματος

Στη συνέχεια τα παιδιά, με ερέθισμα το εκπαιδευτικό υλικό και το επιτραπέζιο παιχνίδι που έχουμε δημιουργήσει, επεξεργάζονται σε μικρότερες ομάδες κοινωνικές ιστορίες της καθημερινής ζωής.

Οι ιστορίες συνδέονται με συναισθήματα και συναισθηματικές καταστάσεις που τα παιδιά καλούνται να αναγνωρίσουν και να επεξεργαστούν. Μέσα από βιωματικές δραστηριότητες, μοιράζονται τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους και προτείνουν τους δικούς τους τρόπους αντιμετώπισης.

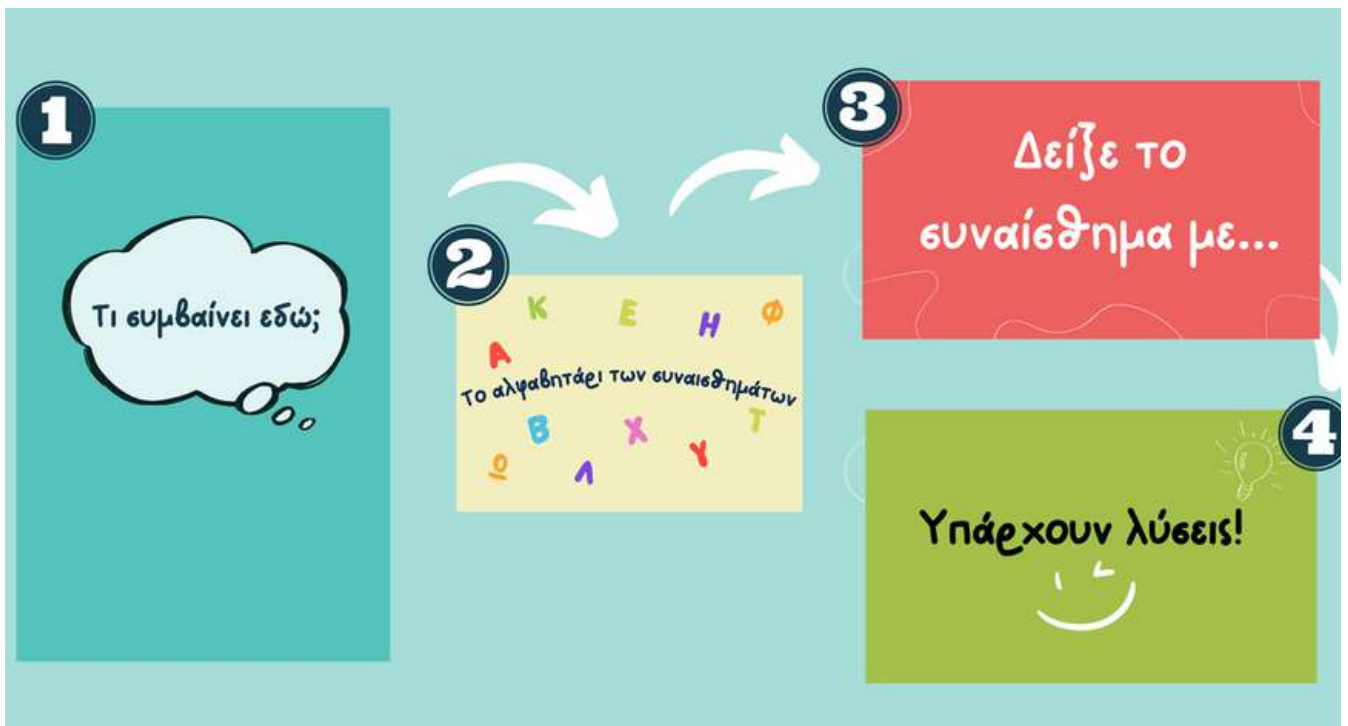
Κάποιες ιστορίες - καταστάσεις που συζητήσαμε και περιλαμβάνονται στο παιχνίδι ήταν:

- Δύο παιδιά μαλώνουν για ένα παιχνίδι.
- Ένα παιδί χάνει σε ένα παιχνίδι.
- Ένα παιδί χάνει τη μαμά του στο super market.
- Σπάει το αγαπημένο παιχνίδι ενός παιδιού.
- Δύο μαθητές/μαθήτριες μαλώνουν για τη σειρά στο κυλικείο.
- Ένα παιδί θέλει να παίξει παραπάνω ώρα στον υπολογιστή και οι γονείς δεν το αφήνουν.
- Ένα παιδί θέλει το παιχνίδι του συμμαθητή/τριας του.
- Ένα παιδί σκέφτεται το κατοικίδιο του που έχει χάσει.
- Ένα παιδί δεν θέλει να φάει το φαγητό στο σπίτι ή στο σχολείο.
- Ένα παιδί αρνείται να καθαρίσει το δωμάτιο του.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα ολοκληρώνεται με την επιστροφή των ομάδων στον κύκλο. Εκεί η κάθε ομάδα παρουσιάζει στις υπόλοιπες, την «ιστορία» της κάρτας, σύμφωνα με τον τρόπο που την επεξεργάστηκε. Παιχνίδια ρόλων και σύντομοι αυτοσχεδιασμοί, παντομίμα, παρουσίαση ζωγραφιάς, λέξεων και προτάσεων αλλά και δημιουργική χρήση των καρτών από το επιτραπέζιο παιχνίδι, είναι κάποια παραδείγματα παρουσίασης στην ολομέλεια.

3ο μέρος: αναστοχασμός, αξιολόγηση

Στο τέλος αφιερώνεται χρόνος σε μια δραστηριότητα αναστοχασμού στον κύκλο όπου τα παιδιά εκφράζουν τις εντυπώσεις τους για το πρόγραμμα και τον τρόπο που το βίωσαν. Επίσης δίνεται φύλλο αξιολόγησης και στον/στην εκπαιδευτικό τάξης.



Γραφιστική επιμέλεια παιχνιδιού: Κοιν.Σ.Επ. InfinityGreece

Λίγες ακόμα πληροφορίες...

- Το πρόγραμμα έχει λάβει έγκριση από το Υπουργείο Παιδείας και την Περιφερειακή Δν/ση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Κεντρικής Μακεδονίας (αρ. 03.08.2022/13021).
- Έχει διάρκεια δύο διδακτικές ώρες.
- Απευθύνεται σε παιδιά 6-8 ετών.
- Πριν την επίσκεψή μας ενημερώνουμε τους/τις εκπαιδευτικούς για τη δομή του εκπαιδευτικού προγράμματος και προτείνουμε δραστηριότητες που μπορούν να εφαρμόσουν προαιρετικά ως εισαγωγή στο θέμα.
- Σε κάθε ομάδα-τάξη διατίθεται το επιτραπέζιο παιχνίδι για περαιτέρω αξιοποίηση στο σχολείο και στο σπίτι.
- Επίσης οι φορείς που επισκεφθήκαμε λαμβάνουν σε ψηφιακή μορφή το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο που δημιουργήσαμε.
- Εκτυπώθηκαν 500 επιτραπέζια παιχνίδια με 52 κάρτες και οδηγίες.
- Η γραφιστική επιμέλεια του παιχνιδιού έγινε από την Κοιν.Σ.Επ. InfinityGreece.

Η εκπαιδευτική ομάδα μας:

- Μαρίνα Τζίκου, ψυχολόγος, εμπυχωτρία, εργαζόμενη στο πλαίσιο της δράσης
- Μυρσίνη Καλογεράκη, νηπιαγωγός, εκπαιδύτρια, υπευθ. του δημιουργικού βιβλιοπωλείου "Το Πράσινο σύννεφο", συνεργάτης στο πλαίσιο της δράσης
- Σμαρώ Ιγνατιάδου, εμπυχωτρία θεατρικού παιχνιδιού, εκπαιδύτρια νέων, μέλος της "Σχεδίας στην πόλη"



Ταξιδέψαμε...

- 34ο δημοτικό Σχολείο Θεσσαλονίκης
 - 40ο δημοτικό σχολείο Θεσσαλονίκης
 - 53ο δημοτικό σχολείο Θεσσαλονίκης
 - 1ο δημοτικό σχολείο Μενεμένης, Ν. Θεσσαλονίκης
 - Δημοτικό Σχολείο Χορτιάτη, Ν. Θεσσαλονίκης
 - 13ο δημοτικό σχολείο Καλαμαριάς, Ν. Θεσσαλονίκης
 - 6ο Πειραματικό Διαπολιτισμικό δημοτικό σχολείο Ελευθερίου - Κορδελιού, Ν. Θεσσαλονίκης
 - Δημοτικό σχολείο Λαγυνών Δήμου Λαγκαδά, Ν. Θεσσαλονίκης
-
- 3ο δημοτικό Σχολείο Αιγινίου, Ν. Πιερίας
 - Δημοτικό σχολείο Προδρόμου-Αγίας Τριάδας, Ν. Ημαθίας
 - Δημοτικό σχολείο Καμπάνη, Ν. Κιλκίς
 - Κ.Δ.Α.Π. "Μεγαλώνουμε μαζί", Νέα Καλλικράτεια, Ν. Χαλκιδικής
 - Κ.Δ.Α.Π. "Αστερόκοσμος" στον Δήμο Παύλου Μελά, Ν. Θεσσαλονίκης
 - Κ.Δ.Α.Π. "Μαγικό Ραβδί" στους Γαλατάδες, Ν. Πέλλας
 - Κ.Δ.Α.Π. Καταχά του Δήμου Πύδνας -Κολινδρού, Ν. Πιερίας
 - Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη Βέροιας Ν. Ημαθίας (όπου συμμετείχε η Γ' τάξη του 4ου δημοτικού σχολείου Βέροιας)

Συμμετείχαν:

- **12** δημοτικά σχολεία
- **4** Κέντρα Δημιουργικής Απασχόλησης Παιδιών
- Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη Βέροιας
- **409** παιδιά **6-8** ετών



Τι είπαν τα παιδιά;

Δεν ξέρω γιατί το κάνω αυτό,
έχω πολλά νεύρα...

Αν πω πως αισθάνομαι
μπορεί να με
κοροϊδέψουν οι φίλοι
μου

Ντρέπομαι να το
πω στη δασκάλα...

Αν το μάθει ο μπαμπάς
μου θα με μαλώσει...

Μου αρέσει να συζητάμε και να
μη φωνάζουμε...

Όταν φοβάμαι για κάτι το
συζητάω με τους γονείς μου
και νιώθω καλύτερα

Όταν είμαι θυμωμένη
χτυπάω ένα μαξιλάρι
με όλη μου τη δύναμη
για να φύγει ο θυμός

Εμένα με βοηθάει να κάνω
μια βόλτα με το ποδήλατο
όταν είμαι νευριασμένος

Όταν έχουμε ένα πρόβλημα στην
τάξη μας, το συζητάω με τον
καλύτερο μου φίλο

Τι είπαν τα παιδιά;

Ναι, αλλά εγώ μιλάω και οι άλλοι δεν με ακούνε

Κυρία, είναι αδικία!

Θέλει πάντα να γίνεται το δικό του

Έχουμε τόσα πολλά συναισθήματα,

Καμιά φορά θυμώνω πολύ και δεν μου αρέσει!

Λυπήθηκα πολύ όταν αρρώστησε ο παππούς, δεν μου έλεγαν τι έχει...

Μου σπάει τα νεύρα, δεν την θέλω στην παρέα μας!

Μπορεί να τσακωνόμαστε αλλά είμαστε φίλοι

Όταν δεν ξέρω καλά το μάθημα παθαίνω άγχος γιατί θα με ρωτήσει η δασκάλα και δεν θα μπορώ να απαντήσω...



Σεμινάρια για εκπαιδευτικούς και γονείς

με θέμα:

"Ψυχική ανθεκτικότητα από τη θεωρία στην πράξη, συναισθηματική ενδυνάμωση των παιδιών και αντιμετώπιση δυσκολιών της καθημερινής ζωής μέσα από τη συνεργασία σχολείου και οικογένειας"

Στόχος των σεμιναρίων ήταν να φέρουν κοντά γονείς και εκπαιδευτικούς μέσα από μια γόνιμη συζήτηση πάνω σε σημαντικά θέματα που τους απασχολούν καθημερινά, τόσο στο σχολικό όσο και στο οικογενειακό περιβάλλον. Εστίασαμε στη σημασία της ενδυνάμωσης των σχέσεων εμπιστοσύνης, επικοινωνίας, συνεργασίας και αλληλοϋποστήριξης καθώς και στη διερεύνηση τρόπων επίλυσης δυσκολιών και συγκρούσεων που προκύπτουν στην καθημερινή ζωή των παιδιών στο σχολείο και στο σπίτι.

Θεματικές ενότητες

Τα σεμινάρια είχαν διαδραστικό χαρακτήρα με την ενεργή συμμετοχή των συμμετεχόντων.

- Συναισθηματική ενδυνάμωση και ψυχική ανθεκτικότητα.
- Ενίσχυση δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης, ενσυναίσθησης, αποδοχής, επικοινωνίας και συνεργασίας.
- Παραδείγματα και τρόποι επίλυσης: συζήτηση περιπτώσεων σε ομάδες (case studies).

Σχεδιάστηκαν σε συνεργασία με την Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση **"Εργαστήριο χωρίς σύνορα"** και την εκπαιδεύτρια **Σοφία Κυπριανίδου**.

Τον **Φεβρουάριο 2023** πραγματοποιήθηκαν **4 δια ζώσης σεμινάρια** διάρκειας 4 διδακτικών ωρών το καθένα. Ταξιδέψαμε σε χώρους που είχαμε ήδη πραγματοποιήσει το εκπαιδευτικό πρόγραμμα και διανείμει το επιτραπέζιο παιχνίδι. Συγκεκριμένα:

- 3ο δημοτικό σχολείο Αιγινίου
- 6ο Πειραματικό Διαπολιτισμικό δημοτικό σχολείο Ελευθερίου - Κορδελιού
Σημειώνουμε ότι, προκειμένου να διευκολύνουμε τη συμμετοχή των γονέων στο σεμινάριο το οποίο έγινε απογευματινή ώρα, υλοποιήσαμε εργαστήριο δημιουργικής απασχόλησης με παιχνίδια και αποκριάτικες κατασκευές με 4 εθελοντές/ντριες-παιδαγωγούς της ομάδας μας .
- 40ο δημοτικό σχολείο Θεσσαλονίκης
- Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη Βέροιας

Επίσης πραγματοποιήθηκε **ένα επιπλέον διαδικτυακό σεμινάριο** ώστε να δοθεί η δυνατότητα συμμετοχής σε περισσότερους εκπαιδευτικούς και γονείς που είχαν ήδη εκφράσει το ενδιαφέρον τους τόσο κατά τις επισκέψεις μας όσο και μέσα από τη διάχυση της δράσης μας.





Συμμετείχαν:

86 εκπαιδευτικοί και γονείς στα βιωματικά σεμινάρια

38 εκπαιδευτικοί και γονείς στο διαδικτυακό σεμινάριο

Συνολικά: 124 εκπαιδευτικοί και γονείς



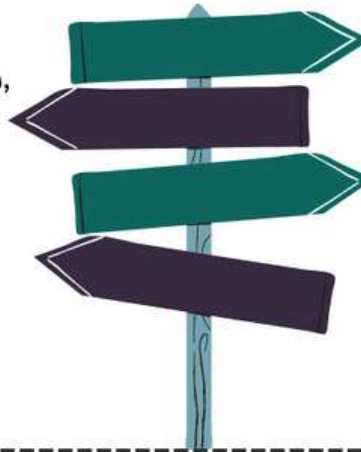
ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ για εκπαιδευτικούς και γονείς



Ψυχική ανθεκτικότητα
από τη θεωρία στην πράξη,
συναισθηματική ενδυνάμωση των παιδιών &
διαχείριση δυσκολιών της καθημερινής ζωής

3ο δημοτικό σχολείο Αιγινίου,
14/02/2023

6ο Πειραματικό
Διαπολιτισμικό δημοτικό
σχολείο Ελευθερίου-
Κορδελιού, 15/02/2023



40ο δημοτικό σχολείο
Θεσσαλονίκης, 16/02/2023

Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη
Βέροιας, 20/02/2023

**Διαδικτυακά, μέσω zoom,
17/02/2023*



ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ
POINTS OF SUPPORT
ΜΙΚΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ, ΜΕΓΑΛΕΣ ΙΔΕΕΣ
SMALL ACTIONS, BIG IDEAS



Τα σεμινάρια εντάσσονται στη δράση "Το Αλφαβητάρι των συναισθημάτων"

Η δράση υλοποιείται με δωρεά από το Ίδρυμα Καπετάν Βασιλή και Κάρμεν Κωνσταντακόπουλου στο πλαίσιο του προγράμματος "Σημεία Στήριξης" που συγχρηματοδοτούν 8 κοινωφελείς οργανισμοί.





Τί είπαν εκπαιδευτικοί και γονείς;

Χρειάζομαι τρόπους – προτάσεις για την αντιμετώπιση των συγκρούσεων...

Τι να κάνω όταν....

Πώς θα πρέπει να συμπεριφερθώ σε εκρήξεις θυμού ή βίας;

Τελικά εμείς καταλαβαίνουμε τους άλλους γονείς ή τους δασκάλους των παιδιών μας;

Αν υπήρχε ψυχολόγος σε όλα τα σχολεία θα βοηθούσε πολύ.

Είναι σημαντική η σχέση εμπιστοσύνης, σεβασμού και αποδοχής μεταξύ εκπαιδευτικού και γονέα...

Ως γονέας θα ήθελα να γίνουν σεμινάρια για το θέμα της βίας, της επιθετικότητας και του εκφοβισμού

Η διαμεσολάβηση θα μπορούσε να βοηθήσει στις σχέσεις μεταξύ των παιδιών. Θα ήθελα να μάθω περισσότερα....

Πολλές φορές και εμείς δεν εκφράζουμε με ειλικρίνεια τα συναισθήματά μας..

Χρειάζεται να εξασκηθούμε στην ενεργητική ακρόαση

Οι σχολές γονέων θα μπορούσαν να βοηθήσουν αλλά πολλοί γονείς δεν καταφέρνουμε να συμμετέχουμε λόγω πίεσης χρόνου

Τα παιδιά μας έχουν πολλά καταπιεσμένα συναισθήματα και δεν εκφράζουν πάντα αυτό που πραγματικά νιώθουν... Ίσως επειδή και εμείς δεν εκφράζουμε με ειλικρίνεια τα δικά μας συναισθήματα

Το σχολείο και η οικογένεια μπορούν να έρθουν πιο κοντά μέσα από τη διοργάνωση κοινών δράσεων.





Διαδικτυακή ημερίδα, 22.02.23

με θέμα

"Ας μιλήσουμε για συναισθήματα", συναισθηματική ενδυνάμωση και ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών.

Εμπειρίες, απόψεις και καλές πρακτικές.

Παρουσίαση των αποτελεσμάτων της δράσης "Το Αλφαβητάρι των συναισθημάτων"

"Το Αλφαβητάρι των συναισθημάτων" ολοκλήρωσε τον εξάμηνο κύκλο του με την εκδήλωση της διαδικτυακής μας ημερίδας, όπου παρουσιάσαμε τα αποτελέσματα της δράσης και συζητήσαμε με τους προσκεκλημένους εισηγητές για το θέμα.

Είχαμε τη χαρά να φιλοξενήσουμε περισσότερους από **420** εκπαιδευτικούς και γονείς από όλη την **Ελλάδα**, καθώς και από την **Κύπρο**, τη **Γερμανία** και τον **Καναδά**.

Μας τίμησαν με την παρουσία τους οι εισηγητές και εισηγήτριες:

Σμαρώ Ιγνατιάδου, εμπυχωτρία εκπαιδευτικών προγραμμάτων, μέλος της "Σχεδίας στην πόλη"

Γιάννης Θεοδώρου, νηπιαγωγός, εμπυχωτής θεατρικού παιχνιδιού

Σοφία Κυπριανίδου, υπευθ. της Κοιν.Σ.Επ "Εργαστήρι χωρίς σύνορα" και εκπαιδύτρια σε θέματα σχολικής διαμεσολάβησης στην μκο ANTIΓONH

Γεωργία Λάττα, εκπαιδευτικός, συγγραφέας

Πρόγραμμα Ημερίδας

18:00 – 18:20

• Υποδοχή συμμετεχόντων, εισαγωγή στο θέμα

• "Τι μας είπαν τα παιδιά;" σύντομη παρουσίαση του εκπαιδευτικού προγράμματος "Το Αλφαβητάρι των συναισθημάτων" που πραγματοποιήθηκε σε δημοτικά σχολεία και Κ.Δ.Α.Π. της Κεντρικής Μακεδονίας και στη Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη Βέροιας (Νοέμβριος 2022 - Φεβρουάριος 2023).

Εισηγήτρια: Σμαρώ Ιγνατιάδου, εμπυχωτρία εκπαιδευτικών προγραμμάτων, μέλος της "Σχεδίας στην πόλη"

18:20 – 18:40

• Παρουσίαση των αποτελεσμάτων της δράσης «Το Αλφαβητάρι των συναισθημάτων» που υλοποιείται με δωρεά του Ιδρύματος Καπετάν Βασίλη και Κάρμεν Κωνσταντακόπουλου στο πλαίσιο του προγράμματος «Σημεία Στήριξης» που συγχρηματοδοτούν 8 κοινωνοφελείς οργανισμοί.

• Μια βιωματική προσέγγιση στις έννοιες της ψυχικής ανθεκτικότητας και συναισθηματικής ενδυνάμωσης.

Εισηγήτρια: Αργυρώ Σκίτσα, φιλόλογος, εκπαιδύτρια στην εμπύχωση ομάδων, Πρόεδρος της "Σχεδία στην πόλη"

18:30 – 18:50

«Επίλυση δυσκολιών και συγκρούσεων μέσα από την προσέγγιση της σχολικής διαμεσολάβησης: εμπειρίες και καλές πρακτικές»

Εισηγήτρια: Σοφία Κυπριανίδου, εκπαιδύτρια σε θέματα σχολικής διαμεσολάβησης και ειρηνικής επίλυσης συγκρούσεων και εκπαιδύτρια στα ανθρώπινα δικαιώματων

18:50 – 19:15

«Χτίζοντας σχέσεις εμπιστοσύνης και συνεργασίας μεταξύ σχολικής κοινότητας και οικογένειας»

Εισηγητής: Γιάννης Θεοδώρου, νηπιαγωγός, εμπυχωτής θεατρικού παιχνιδιού

19:15 – 19:35

«Αξιοποιώντας την παιδική λογοτεχνία στη συναισθηματική ενδυνάμωση των παιδιών»

Εισηγήτρια: Γεωργία Λάττα, εκπαιδευτικός, συγγραφέας

19:35 – 20:00:

Συζήτηση, παρατηρήσεις, αναστοχασμός

Κλείσιμο ημερίδας



Απολογισμός δράσης

Εντυπώσεις - συμπεράσματα από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα

Μαθητές/τριες

Η ανταπόκριση των παιδιών ήταν ιδιαίτερα θετική όπως προκύπτει από τις εντυπώσεις τους στη τελευταία δράση αναστοχασμού.

Η βιωματική διαδικασία και ο παιγνιώδης χαρακτήρας των δραστηριοτήτων φάνηκε να διευκολύνει τα παιδιά αρχικά στην επαφή και γνωριμία με τις εκπαιδευτρίες και στη συνέχεια στην ενεργή συμμετοχή σε όλες τις φάσεις του προγράμματος.

Τα παιδιά παρακολουθούσαν με ενδιαφέρον τις εικόνες και τις κοινωνικές ιστορίες. Ανέλυαν με τον δικό τους τρόπο τους χαρακτήρες, αναγνώριζαν και κατανοούσαν συναισθήματα και συνθήκες. Αναζητούσαν λύσεις, προσπαθούσαν να μπουν στη "θέση του άλλου" και ήταν ανοιχτά να ακούσουν μια διαφορετική άποψη.

Σε αρκετές περιπτώσεις, μέσα από τις εικόνες που έβλεπαν, αναγνώριζαν προσωπικά βιώματα. Μέσα από τις 24 κάρτες με τα συναισθήματα (αλφαβητάριο συναισθημάτων) είχαμε την ευκαιρία να μιλήσουμε για πολλά συναισθήματα και να μοιραστούμε προσωπικές εμπειρίες. Πολλές φορές δεν ήταν εύκολο να περιγράψουν το συναίσθημα που ήθελαν και έτσι χρησιμοποιούσαμε παραδείγματα για να κατανοήσουν νέες έννοιες. Τα παιδιά φάνηκε ότι έχουν ιδιαίτερα έντονη την ανάγκη να εκφράσουν τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους, ειδικά για θέματα τα οποία έχουν βιώσει στο σχολικό και οικογενειακό τους περιβάλλον.

Εκπαιδευτικοί

Από τις απαντήσεις που λάβαμε στα ερωτηματολόγια τα οποία συμπλήρωναν οι εκπαιδευτικοί μετά το πέρας του προγράμματος, επίσης πήραμε θετική ανατροφοδότηση.

Συγκεκριμένα:

- **Όσον αφορά την κατανόηση των εννοιών που προσεγγίζονται μέσα από τις δραστηριότητες:**

Σημειώθηκε ότι οι δραστηριότητες ήταν κατάλληλα προσαρμοσμένες στην ηλικία των παιδιών, είχαν ιδιαίτερη πρωτοτυπία και κράτησαν αμείωτο το ενδιαφέρον της ομάδας. Επίσης παρατήρησαν ότι ο βιωματικός χαρακτήρας του προγράμματος συνέβαλε καθοριστικά στη δημιουργία θετικού κλίματος εμπιστοσύνης και ασφάλειας στην τάξη και έτσι τα παιδιά μπόρεσαν να εκφράσουν σκέψεις, ιδέες και συναισθήματα.

- **Όσον αφορά τον χρόνο κάθε δραστηριότητας:**

Σε γενικές γραμμές ο χρόνος κάθε δραστηριότητας κρίθηκε επαρκής. Σε ορισμένες περιπτώσεις επισημάνθηκε, ότι συνολικά το πρόγραμμα θα μπορούσε να έχει μεγαλύτερη χρονική διάρκεια, ενώ εκφράστηκε η επιθυμία να πραγματοποιηθεί και δεύτερη επίσκεψη για την περαιτέρω ανάπτυξη του προγράμματος.

- **Όσον αφορά το περιεχόμενο των δραστηριοτήτων ανάλογα με το γνωστικό επίπεδο των μαθητών/τριών:**

- Διαπιστώθηκε πως το 75% των εκπαιδευτικών αξιολόγησε το περιεχόμενο των δραστηριοτήτων μας ως κατανοητό σε όλη την ομάδα, ενώ ένα ποσοστό της τάξης του 25% ότι ήταν κατανοητό στα περισσότερα παιδιά.

- **Όσον αφορά το περιεχόμενο των δραστηριοτήτων ανάλογα με το βαθμό ενδιαφέροντος και πρωτοτυπίας:**

Με βάση τις απαντήσεις των εκπαιδευτικών τονίστηκε πως οι δράσεις του προγράμματος ήταν πολύ ενδιαφέρουσες και πρωτότυπες σε ποσοστό 85% και μόλις ένα 15% το έκρινε μετρίου ενδιαφέροντος.

- **Όσον αφορά σε ποιο βαθμό βοηθήθηκαν τα παιδιά να αναπτύξουν τις δεξιότητες επικοινωνίας και έκφρασης:**

Οι απαντήσεις που λάβαμε μας υπέδειξαν πως το 85% των μαθητών/τριών βοηθήθηκαν να αναπτύξουν τις επικοινωνιακές και εκφραστικές δεξιότητές τους σε μεγάλο βαθμό, συγκριτικά με ένα 15% που βοηθήθηκε μέτρια.

- **Όσον αφορά την προσέγγιση και την επικοινωνία των εμπυχωτών της ομάδας μας με την ομάδα της τάξης:**

Το σύνολο της εκπαιδευτικής κοινότητας που συμμετείχε στο εκπαιδευτικό μας πρόγραμμα, έκρινε άριστη την επικοινωνία των εμπυχωτών μας καθ' όλη τη διάρκεια της παρουσίασης με το σύνολο των μαθητών/τριών της τάξης.

Από την πλευρά της ομάδας υπήρξε επίσης θετική ανατροφοδότηση καθώς η συνεργασία με τους/τις εκπαιδευτικούς των τάξεων που επισκεφθήκαμε ήταν άψογη και αποχαιρετήσαμε τους φορείς με τις καλύτερες εντυπώσεις.

Εντυπώσεις-συμπεράσματα από τα επιμορφωτικά σεμινάρια

Μετά το πέρας των επιμορφωτικών σεμιναρίων η ανατροφοδότηση που λάβαμε ήταν ιδιαίτερα θετική.

Αρχικά, όσον αφορά τη θεματολογία των σεμιναρίων, τόσο οι γονείς όσο και οι εκπαιδευτικοί την έκριναν πολύ ενδιαφέρουσα καθώς προσέγγισαν βιωματικά τις έννοιες της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης. Αναγνωρίστηκε επίσης η σπουδαιότητα της επίλυσης συγκρούσεων μέσω της σχολικής διαμεσολάβησης.

Επιπλέον, επισημάνθηκε και κατανοήθηκε η αναγκαιότητα της επικοινωνιακής επικοινωνίας και συνεργασίας μεταξύ των εκπαιδευτικών και των γονέων για την επίλυση συγκρούσεων ή διαφωνιών. Μάλιστα, έντονο ήταν το ενδιαφέρον και των δύο πλευρών όσον αφορά τις ομάδες συζήτησης πάνω στους τρόπους επίλυσης δυσκολιών και συγκρούσεων που προκύπτουν στην καθημερινή ζωή των παιδιών τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι.

Ακόμη, τονίστηκε από τους γονείς η αναγκαιότητα για παρόμοιες δράσεις εστιασμένες στην ψυχική ανθεκτικότητα και στην ενδυνάμωση των σχέσεων εμπιστοσύνης και επικοινωνίας μεταξύ αυτών και των παιδιών τους, γιατί είναι ένα ζήτημα που τους απασχολεί καθημερινά.

Μερικές θεματικές ενότητες που προτάθηκαν είτε από τους γονείς είτε από τους εκπαιδευτικούς να αναπτυχθούν σε μελλοντικά σεμινάρια μας είναι η διαχείριση άγχους, οι εκρήξεις θυμού καθώς και η διαχείρισή τους, ο σχολικός εκφοβισμός αλλά και η επιθετικότητα των παιδιών εντός και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος.

Τέλος, ο χρόνος που αφιερώθηκε στην ανάπτυξη και προσέγγιση όλων αυτών των θεματικών ενοτήτων κρίθηκε επαρκής και από τις δύο πλευρές, κλείνοντας έτσι τον κύκλο των σεμιναρίων μας με θετικό πρόσημο.



Παρατηρήσεις

Αξίζει να επισημάνουμε την ιδιαίτερα ζεστή υποδοχή που είχαμε στα σχολεία και Κ.Δ.Α.Π. εκτός Θεσσαλονίκης όπου δεν πραγματοποιούνται συχνά εκπαιδευτικές επισκέψεις ομάδων και η ανταπόκρισή τους στο πρόγραμμα ήταν συγκινητική.

Από την πλευρά μας καταγράψαμε για άλλη μια φορά την ανάγκη να πραγματοποιούνται δράσεις όχι μόνο στα αστικά κέντρα αλλά και σε μικρές κοινότητες. Στις μετέπειτα συζητήσεις μας με τους εκπαιδευτικούς προτάθηκε η προσθήκη περαιτέρω δραστηριοτήτων που να προσεγγίζουν και τους μαθητές με χαμηλό μαθησιακό επίπεδο. Επίσης αξιολογήθηκαν θετικά τα βιωματικά παιχνίδια και επιβεβαιώθηκε η σημασία των κιναισθητικών δράσεων. Μάλιστα καταγράφηκε η ιδέα για περισσότερες τέτοιες δράσεις.

Ιδιαίτερα θετική ήταν η ανατροφοδότηση που πήραμε για το επιτραπέζιο παιχνίδι που δημιουργήσαμε ειδικά για αυτό το πρόγραμμα και που διατέθηκε τόσο στους φορείς και τους εκπαιδευτικούς όσο και στα ίδια τα παιδιά.

Η ομάδα των εκπαιδευτριών σε συνεργασία με την ψυχολόγο και με τη συντονίστρια της "Σχεδίας στην πόλη" έκαναν την δική τους εσωτερική αξιολόγηση καταγράφοντας την εμπειρία τους. Λαμβάνοντας υπόψη ότι κάθε ομάδα έχει τη δική της δυναμική, τα παιχνίδια και ο τρόπος παρουσίασης των δραστηριοτήτων προσαρμόζονταν ανάλογα. Με αυτόν τον τρόπο, το ίδιο το πρόγραμμα εμπλουτιζόταν σε κάθε του εφαρμογή.



Μια σύντομη αποτίμηση της δράσης μας σε αριθμούς...

Ταξιδέψαμε σε **6 Περιφερειακές ενότητες της Κεντρικής Μακεδονίας: Θεσσαλονίκης, Κιλκίς, Ημαθίας, Πέλλας, Πιερίας και Χαλκιδικής.**

Συμμετείχαν:

- **12 δημοτικά σχολεία**
- **4 Κέντρα Δημιουργικής Απασχόλησης**
- **Δημόσια Κεντρική βιβλιοθήκη Βέροιας**

Συναντήσαμε: **409 μαθητές/τριες**

Στα σεμινάρια συμμετείχαν: **124 εκπαιδευτικοί και γονείς.**

Στη διαδικτυακή ημερίδα εγγράφησαν **488** άτομα και συνδέθηκαν **420 εκπαιδευτικοί και γονείς** από την **Ελλάδα** και το **εξωτερικό.**

Δημιουργήσαμε **500 επιτραπέζια παιχνίδια** και έχουν ήδη διατεθεί τα **470**. Τα υπόλοιπα θα διατεθούν άμεσα σε εκπαιδευτικές επισκέψεις που έχουμε προγραμματίσει για περαιτέρω διάχυση του πρόγραμματος.

Το **εκπαιδευτικό εγχειρίδιο** έχει αποσταλεί ηλεκτρονικά σε περισσότερους από **2.200 εκπαιδευτικούς και γονείς** και είναι διαθέσιμο στην ιστοσελίδα μας (www.sxediastinpoli.gr).



Τι κρατάμε;

Η εμπειρία μας από τις εκπαιδευτικές μας επισκέψεις μας και τα σεμινάρια έδειξε **την ανάγκη** τόσο των παιδιών όσο και των εκπαιδευτικών να μοιραστούν...

- **προσωπικά βιώματα**
- **σκέψεις**
- **συναισθήματα**
- **δυσκολίες από τις σχέσεις τους με τους άλλους**
- **την ανάγκη να βρουν τρόπους επίλυσης.**

Μα πάνω από όλα, ένιωσαν την ανάγκη να εκφραστούν, να ακουστούν, να καταλάβουν...

Διαπιστώσαμε από κοινού πόσο σημαντικές είναι

- **οι συνέργειες**
- **η ανταλλαγή εμπειριών**
- **η ανταλλαγή καλών πρακτικών**
- **η διάχυση εκπαιδευτικού και ενημερωτικού υλικού.**

Μήπως αν....

Ακούμε με «ανοιχτά αυτιά», με προσοχή, με ενδιαφέρον, χωρίς κριτική, χωρίς να διακόπτουμε (ενεργητική ακρόαση)...

Δίνουμε περισσότερο χρόνο στον/στην άλλο/η και στον εαυτό μας όταν υπάρχει διαφωνία, σύγκρουση, κακή επικοινωνία...

«Μπούμε στα παπούτσια» του/της για να κατανοήσουμε και όχι για να πάρουμε θέση...

Δοκιμάσουμε να «μετακινηθούμε» από τη συνηθισμένη μας στάση/αντίδραση/ συμπεριφορά...

Μήπως τότε...

μπορούμε να καταλάβουμε λίγο καλύτερα τους άλλους;;



Φωτογραφίες από τη δράση









Λίγα λόγια για το Πρόγραμμα "Σημεία Στήριξης"

Μικρές Δωρεές, Μεγάλες Ιδέες

Οκτώ κοινωφελή ιδρύματα της Ελλάδας ένωσαν εκ νέου τις δυνάμεις τους για την υποστήριξη της Κοινωνίας των Πολιτών μέσω του 5ου χρηματοδοτικού κύκλου του προγράμματος «Σημεία Στήριξης».

Το πρόγραμμα «Σημεία Στήριξης» απευθύνεται σε μικρές οργανώσεις της Κοινωνίας των Πολιτών στην Ελλάδα, τις οποίες υποστηρίζει στην υλοποίηση πρωτότυπων δράσεων μικρής κλίμακας και μέγιστου κοινωνικού αντίκτυπου, στην ενδυνάμωση των δομών τους καθώς και στην ανάπτυξη ικανοτήτων που θα συμβάλλουν στη βιωσιμότητά τους.

Στο πλαίσιο του **5ου κύκλου** του Προγράμματος ενισχύονται έως τριάντα δράσεις με το ποσό των 5.000€ έκαστη, με διάρκεια έως 6 μήνες (Σεπτέμβριος 2022 - Φεβρουάριος 2023).

Οι δράσεις εμπίπτουν στις θεματικές ενότητες:

- **Κοινωνική ενσωμάτωση ατόμων με αναπηρία** (Κοινωφελές Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση)
- **Υποστήριξη ατόμων της τρίτης ηλικίας** (ΤΙΜΑ Κοινωφελές Ίδρυμα)
- **Υποστήριξη ευάλωτων ομάδων** (Κοινωφελές Ίδρυμα Κοινωνικού και Πολιτιστικού έργου ΚΙΚΠΕ)
- **Υποστήριξη δράσεων για το παιδί**
 - Παιδί και υγεία (Ίδρυμα Καπετάν Βασίλη & Κάρμεν Κωνσταντακόπουλου)
 - Παιδί και περιβάλλον (Ίδρυμα Α. Γ. Λεβέντη)
- **Υποστήριξη δράσεων για την προστασία του περιβάλλοντος**
 - Προστασία υδάτινων και παράκτιων οικοσυστημάτων (Κοινωφελές Ίδρυμα Α.Κ. Λασκαρίδη)
 - Προστασία δασικών και άλλων χερσαίων οικοσυστημάτων (Costas M. Lemos Foundation)

Παράλληλα με τις χρηματοδοτήσεις, το πρόγραμμα περιλαμβάνει δωρεάν συμμετοχή των οργανώσεων σε δραστηριότητες ενδυνάμωσης ικανοτήτων (capacity building), οι οποίες χρηματοδοτούνται και υλοποιούνται από το Social Dynamo, το NGO hub του Ιδρύματος Μποδοσάκη.

Το πρόγραμμα ξεκίνησε το 2015 και έχει χρηματοδοτήσει μέχρι σήμερα 119 δράσεις, με περισσότερους από 40.000 ωφελούμενους.



ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ
POINTS OF SUPPORT
ΜΙΚΡΕΣ ΔΩΡΕΕΣ, ΜΕΓΑΛΕΣ ΙΔΕΕΣ
SMALL GRANTS, BIG IDEAS



Λίγα λόγια για την Καλλιτεχνική Παιδαγωγική Ομάδα "Σχεδία στην πόλη"



Η Καλλιτεχνική Παιδαγωγική Ομάδα "Σχεδία στην πόλη" είναι μια εθελοντική, μη κερδοσκοπική οργάνωση με έδρα τη Θεσσαλονίκη. Τα πρώτα βήματα της έγιναν το 1999 από μια ομάδα ανήσυχων παιδαγωγών και το 2007 πήρε τη νομική μορφή της αστικής μη κερδοσκοπικής εταιρείας. Το όραμα της ομάδας είναι μια κοινωνία της συμπερίληψης και των ίσων εκπαιδευτικών ευκαιριών, με σεβασμό στα δικαιώματα των παιδιών και των ευάλωτων κοινωνικά ομάδων.

Στην ομάδα συμμετέχουν περισσότεροι από 30 εθελοντές - νέοι παιδαγωγοί διαφόρων ειδικοτήτων, καλλιτέχνες και κοινωνικοί επιστήμονες.

Κύριοι στόχοι της είναι:

- να προάγει τη συμπερίληψη, τα ανθρώπινα δικαιώματα, την αλληλεγγύη και την ειρηνική συνύπαρξη,
- να συμβάλλει στην ενδυνάμωση των παιδιών μέσα από τις τέχνες και τη βιωματική μάθηση.

Δράσεις:

- Σχεδιάζει και υλοποιεί εκπαιδευτικά προγράμματα για παιδιά 5-12 ετών.
- Υποστηρίζει παιδιά με λιγότερες ευκαιρίες μέσα από εθελοντικές δημιουργικές δραστηριότητες και εργαστήρια ανάπτυξης δεξιοτήτων..
- Ερευνά, δημιουργεί και αξιοποιεί καινοτόμα παιδαγωγικά εργαλεία.
- Ενδυναμώνει νέους παιδαγωγούς στην εφαρμογή τους.
- Διοργανώνει βιωματικά σεμινάρια και ημερίδες σε θέματα εμπύχωσης ομάδας, Εκπαιδευτικού Δράματος, δημιουργικής μάθησης, διαχείρισης και επίλυσης συγκρούσεων κα.
- Διοργανώνει ή συμμετέχει σε πολιτιστικές εκδηλώσεις και δράσεις ευαισθητοποίησης.

Συνέργειες...

Συνεργάζεται με πολλούς **δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς, οργανώσεις** στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Έχει υλοποιήσει έργα στο πλαίσιο ευρωπαϊκών προγραμμάτων (Erasmus plus, DEAR-Faces of Migration). Έχει συνεργαστεί με **διεθνείς οργανισμούς και Κοινωνική Ιδρύματα** (Ύπατη Αρμοστεία του ΟΗΕ για τους πρόσφυγες, Intersos, Παιδικά Χωριά SOS, Action Aid, Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση, Ίδρυμα Καπετάν Βασίλη και Κάρμεν Κωνσταντακόπουλου, Ίδρυμα Μποδοσάκη κ.α.).

Είναι μέλος του Δικτύου Εθελοντικών Οργανώσεων και φορέων της Κοινωνίας των Πολιτών Θεσσαλονίκης "**Thess Δίκτυο**" και του Διεθνούς Ιδρύματος **Anna Lindh** για την Ευρω-μεσογειακή συνεργασία και τον διαπολιτισμικό διάλογο.

Είναι πιστοποιημένος φορέας, εγγεγραμμένος στο Μητρώο Πολιτιστικών Φορέων του **Υπουργείου Πολιτισμού**. Υλοποιεί εκπαιδευτικά προγράμματα με την έγκριση του **Υπουργείου Παιδείας**. Έχει συνεργαστεί με την **Α/θμια Εκπαίδευση** και τα Γραφεία Πολιτιστικών Θεμάτων Ανατ. & Δυτικής Θεσσαλονίκης, με **Δήμους** του πολεοδομικού συγκροτήματος Θεσσαλονίκης καθώς και με σχολεία, δήμους και κοινότητες στις Περιφερειακές Ενότητες Μακεδονίας και Θράκης, πραγματοποιώντας εκπαιδευτικές δράσεις σε σχολεία και δημοτικές βιβλιοθήκες καθώς και επιμορφωτικά σεμινάρια για εκπαιδευτικούς.

Είναι εγκεκριμένος και πιστοποιημένος φορέας φιλοξενίας εθελοντών από το Ίδρυμα Νεολαίας και Δια Βίου Μάθησης (I.NE.ΔΙ.ΒΙ.Μ - εποπτευόμενος φορέας του Υπουργείου Παιδείας & Θρησκευμάτων) στο πλαίσιο του προγράμματος "**Ευρωπαϊκό Σώμα Αλληλεγγύης**".

Βιβλιογραφία

Ψυχική Ανθεκτικότητα - συναισθηματική ενδυνάμωση

Aguilar, E. (2018). Emotional Resilience: The missing ingredient. *Educational Leadership*, 24-30.

Alvord, M.K., & Grados, J. J. (2005). Enhancing resilience in children. A). *Resilience in children: A proactive approach. Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 238-245.

American Psychological Association (APA). (2011). *Resilience Guide for Parents and Teachers*.<https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>.

Θεοδοσάκης, Δ. (2021). Η συναισθηματική νοημοσύνη στο σύγχρονο σχολείο και η θετική εκπαίδευση - δεξιότητες ζωής. Αθήνα: Γρηγόρης.

Ginsburg, R. Kenneth, Jablow, M. Martha. (2019). Δόμηση ψυχικής ανθεκτικότητας σε παιδιά και εφήβους. Broken hill publishers ltd. (2014). Αθήνα: Πασχαλίδης.

Faber, A. Mazlish, El.(2016). Πώς να μιλάτε στα παιδιά σας ώστε να σας ακούν και πώς να τα ακούτε ώστε να σας μιλούν. Αθήνα: Πατάκης.

Henderson, Nan. (2008). Σχολεία που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα. Πώς μπορεί να γίνει πραγματικότητα για τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Ματσόπουλος Α. (2011) Χαρτογράφηση Βασικών Εννοιών σχετικά με την Ψυχική Ανθεκτικότητα & Ένα Νέο Μοντέλο Οικοσυστημικής Συνεργατικής Συμβουλευτικής στο Σχολικό Πλαίσιο. Στο Από την Ευαλωτότητα στην Ψυχική Ανθεκτικότητα: Εφαρμογές στο Σχολικό Πλαίσιο και στην Οικογένεια. Τόμος Α' (Επιμέλεια Α. Ματσόπουλος), σ. 25 -81. Αθήνα: Παπαζήσης.

Moore-Mallinos Jennifer. (2022). Ένα βιβλίο γεμάτο συναισθήματα και η σημασία τους Αθήνα: Τζιαμπίρης - ΠΥΡΑΜΙΔΑ.

Montague Brad. (2022). Οι κύκλοι γύρω μας. Αθήνα: Διόπτρα.

Morris S. (2020). Αντιμετωπίζοντας την απώλεια. Αθήνα: Διόπτρα.

Montague Brad. (2022). Οι κύκλοι γύρω μας. Αθήνα: Διόπτρα.

Oziewicz, Tina . (2022). Η κρυφή ζωή των συναισθημάτων. Αθήνα: Ίκαρος.

Πλωμαρίτου Β. (2019). Συναισθηματική νοημοσύνη του εκπαιδευτικού. Αθήνα: Γρηγόρης.

Rujol-i-Pons E. Alzina Bisquerra R.(2021). Το μεγάλο βιβλίο των συναισθημάτων. Αθήνα: Άγκυρα.

Ρέλλος, Νικόλαος. (2000). Για μια επίκαιρη διδασκαλία, Αθήνα: Gutenberg.

Slavin R. E. (2007) Εκπαιδευτική Ψυχολογία: Θεωρία και πράξη. Επιμέλεια: Κόκκινος Κ. Μ. Μετάφραση Εκκεκάκη Ε. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Σταλίκας Α., Δημητριάδου Ε., Κουδιγκέλη Φ. (2011) Βίωση Θετικών Συναισθημάτων, Παιχνίδι και Ψυχική Ανθεκτικότητα. Στο Από την Ευαλωτότητα στην Ψυχική Ανθεκτικότητα: Εφαρμογές στο Σχολικό Πλαίσιο και στην Οικογένεια. Τόμος Α (Επιμέλεια Α. Ματσόπουλος). Αθήνα: Εκδ. Παπαζήση, σσ. 83-109.

Σταλίκας Α. Χαμόδρακα Μ.(2004). Ενσυναίσθηση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Συλλογικό Έργο.. (2020). Τα πάντα για τα συναισθήματα. Μτφ. Πάλλη Έρρικα. USBORNE PUBLISHING LTD. Αθήνα: Ψυχογιός.

Thody, A., Gray, B., Bowden, D. (2003). Οδηγός επιβίωσης του εκπαιδευτικού. Αθήνα: Σαββάλας.

Τριλίβα Σ. & Χατζηνικολάου Σ. (2011). Προαγωγή της Συναισθηματικής Ανάπτυξης και της Ψυχικής Υγείας στη Σχολική Τάξη. Στο Από την Ευαλωτότητα στην Ψυχική Ανθεκτικότητα: Εφαρμογές στο Σχολικό Πλαίσιο και στην Οικογένεια. Τόμος Α (Επιμέλεια Α. Ματσόπουλος). Αθήνα: Εκδ. Παπαζήση, σσ. 211-258.

Τσιάντης Γ. 2011. Ψυχική υγεία του παιδιού και της οικογένειας. Αθήνα: Καστανιώτης.

Χέντερσον, Ν. Μίλστεν Μ. Μ. (2008). Σχολεία που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Χατζηχρήστου, Χ. (2012). Προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευεξίας σε επίπεδο συστήματος: το σχολείο ως κοινότητα που νοιάζεται και φροντίζει. Στο Χ. Χατζηχρήστου και Η. Πεβελέγκης (επιμ.) Θέματα ανάπτυξης και προσαρμογής παιδιών στην οικογένεια και στο σχολείο (σελ. 325-354). Αθήνα: Πεδίο.

Χατζηχρήστου, Χ. Γ. (2015). Πρόληψη και προαγωγή της ψυχικής υγείας στο σχολείο και στην οικογένεια. Αθήνα: Gutenberg.

Συνεργασία σχολείου - οικογένειας

Alberti, R. E. & Emmons, M. L. (2011). Δικαίωμα σας! Ένας οδηγός για περισσότερο ισότιμες σχέσεις, μτφ. Ν. Νικολαΐδης. Αθήνα: Πατάκης.

Berk, L. (1993). Infants, children and adolescents. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
Bronfenbrenner U. (1989). Ecological systems theory. In R. Vasta (Eds.), Annals of child development, 6, 187- 251. Greenwich, CT: JAI.

Γεωργίου, Σ. Ν. (2000). Σχέση Σχολείου- Οικογένειας και Ανάπτυξη του Παιδιού. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

- Dowling, E. & Osborne, E. (eds.) (2001). Η οικογένεια και το σχολείο: μια συστημική προσέγγιση από κοινού σε παιδιά με προβλήματα, μτφ. Ι. Μπίμπου. Αθήνα: Gutenberg.
- Epstein, J. (1995). School- family- community partnerships: caring for the children we share. *Phi Delta Kappan*, 76 (9), 701- 712.
- Fantuzzo, J., Tighe, E., & Childs, S. (2000). Family involvement questionnaire: A multivariate assessment of family participation in early childhood education. *Journal of Education Research*, 80 (60), 330- 337.
- Garner, A. (2001). Η τέχνη της επικοινωνίας, μτφ. Β. Λαμπάδη. Αθήνα: Πατάκης.
- Hoover- Dempsey, K. V., & Sandler, H. (1995). Parental Involvement in children's education: Why does it make a difference? *Teachers' College Record*, 97 (2), 310- 331.
- Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2008). Η Συμβουλευτική ψυχολογία στην εκπαίδευση: από τη θεωρία στην πράξη (12η εκδ). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Molnar, A. & Lindquist, B. (1999). Προβλήματα συμπεριφοράς στο σχολείο: οικοσυστημική προσέγγιση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μπόνια, Α., Μπρούζος, Α., & Κοσσυβάκη, Φ. (2008). Αντιλήψεις και στάση των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης για τους παράγοντες που δυσχεραίνουν τη γονεϊκή εμπλοκή στο σχολείο. *Επιστημονική Επετηρίδα της Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος*, 6, 69- 95.
- Μπρούζος, Α. (2004). Προσωποκεντρική συμβουλευτική: θεωρία, έρευνα και εφαρμογές. Αθήνα: Γ. Δαρδανός.
- Μπρούζος, Α. (2009). Ο εκπαιδευτικός ως λειτουργός συμβουλευτικής: μια ανθρωπιστική θεώρηση της εκπαίδευσης. Αθήνα: Gutenberg.
- Μυλωνάκου-Κεκέ, Η. (2009). Συνεργασία σχολείου, οικογένειας και κοινότητας: θεωρητικές προσεγγίσεις και πρακτικές εφαρμογές. Αθήνα: Παπαζήσης.
- Παπαδάκη- Μιχαηλίδη, Ε. (1998). Η σιωπηλή γλώσσα των συναισθημάτων: η μη λεκτική επικοινωνία στις διαπροσωπικές σχέσεις. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Πνευματικός, Δ., Παπακανάκης, Π., & Γάκη, Ε. (2008). Γονεϊκή εμπλοκή στην εκπαίδευση των παιδιών: Διερεύνηση των πεποιθήσεων των γονέων. *Επιστημονική Επετηρίδα της Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος*, 6, 193- 216.
- Ryan, B. & Adams, G. (1995). The family- school relationships model. In: B. Ryan, G. Adams, T. Gullotta, R. Weissberg, & R. Hampton (Eds.) *The family school connection* (pp. 3- 28). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Χατζηχρήστου, Χ. Γ. (2004). Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης: κοινωνική και συναισθηματική αγωγή στο σχολείο. Βιβλίο για τον εκπαιδευτικό Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Αθήνα: Γ. Δαρδανός.
- πηγή:http://www.diapolis.auth.gr/epimorfotiko_uliko/index.php/2014-09-06-09-18-43/2014-09-06-09-35-19/42-c5-ziliask?showall=1

Ήπιες δεξιότητες

Ananiadou, K., Claro, M. (2009). 21st Century Skills and Competences for New Millennium Learners in OECD Countries. Paris: OECD Education Working Papers, No. 41, OECD Publishing.

Dale Carnegie Training (2019). Ξεχωρίστε από το πλήθος. Αθήνα: Διόπτρα.

Goleman, D. (1998). Συναισθηματική νοημοσύνη. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Πριμικήρη Α. (2021). Εκπαίδευση 4.0 - Μάθηση και δεξιότητες του 21ου αιώνα. Αθήνα: Παπαδόπουλος.

Ρούσσοι, Πέτρος Λ., (2011). Γνωστική Ψυχολογία: οι βασικές γνωστικές διεργασίες. Αθήνα: Τόπος (ΜΟΤΙΒΟ ΕΚΔΟΤΙΚΗ).

Σταματελόπουλος Ν. (2007). Τέστ γνώσεων και δεξιοτήτων. Αθήνα: Γρηγόρης.

Συλλογικό έργο, (2009). Σύγχρονες θεωρίες μάθησης. Αθήνα: Μετχμαίμιο.

Πηγές:

https://www.eoppep.gr/images/European/ETHNIKO_PLAISIO_PROSONTON_NOVEMBER_2016.pdf

<https://www.psychologynow.gr/arthra-psyhikis-ygeias>, Φωτιάδου, 2019

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων: Εργαστήρια δεξιοτήτων

<https://www.minedu.gov.gr/news/49672-03-08-21-nees-thematikes-sta-nipiagogeia-dimotika-kai-gymnasia-olis-tis-xoras-apo-septemvrio-meso-ton-ergastirion-deksiotiton>

<http://www.ibe.unesco.org/en/glossary-curriculum-terminology>

<http://www.ibe.unesco.org/en/glossary-curriculum-terminology/s/soft-skills>

Άρθρα, πηγές, σύνδεσμοι:

Οδηγός σχολικής διαμεσολάβησης:

https://www.antigone.gr/wp-content/uploads/announcements/Sholiki_Diamesolavisi.pdf

http://amaked-thrak.pde.sch.gr/symdim-kav4/pdf/sxeseis_sxoleiou_oikog.pdf

<http://schoolresearch.pre.uth.gr/main/article/sheseis-sholeiyo-oikogeneias-synergasia-ekpaideytikon-goneon-126>

<https://docplayer.gr/7612911-Shesi-sholeiyo-oikogeneias.html>

Εμψύχωση ομάδας

Αυδή, Α. & Χατζηγεωργίου, Μ. (2007). Η τέχνη του Δράματος στην εκπαίδευση: 48 προτάσεις για εργαστήρια θεατρικής αγωγής. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Αυδή, Α. & Χατζηγεωργίου, Μ. (2018). ΟΤΑΝ Ο ΔΑΣΚΑΛΟΣ ΜΠΑΙΝΕΙ ΣΕ ΡΟΛΟ: 50 προτάσεις για θεατρικά εργαστήρια με Δάσκαλο σε Ρόλο. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Αρχοντάκη, Ζ. - Φιλίππου, Δ. (2003). 205 βιωματικές ασκήσεις για εμψύχωση. Αθήνα: Καστανιώτης.

Γεώργας, Δ. (1995), Κοινωνική Ψυχολογία τομ. Β', δ' εκδ., Αθήνα.

Duglas, T. (1997), Η επιβίωση στις Ομάδες, γ' έκδ. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Fontana, D. (1981). Ψυχολογία για εκπαιδευτικούς. Αθήνα: Σαββάλας.

Jaques, D. (2001). Μάθηση σε ομάδες. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Λαλούμη - Βιδάλη, Ε. Ανθρώπινες Σχέσεις και Επικοινωνία στην Προσχολική Εκπαίδευση. Θεσσαλονίκη: Σύγχρονες Εκδόσεις.

Πίγκου-Ρεπούση, Μ. (2019). Εκπαιδευτικό Δράμα: Από το θέατρο στην εκπαίδευση: Θεωρητική χαρτογράφηση του πεδίου. Αθήνα: Καστανιώτης.

Πλωμαρίτου Β. (2019). Συναισθηματική νοημοσύνη του εκπαιδευτικού. Αθήνα: Γρηγόρης.

Χοντολίδου, Ε. (2007). Διδασκαλία σε ομάδες. [Φυλλάδιο]. Αθήνα: ΥΠΕΠΘ, Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Χρυσάφιδης, Κ. (1994). Βιωματική - Επικοινωνιακή Διδασκαλία. Αθήνα: Gutenberg.

Wetherell, M., επιμέλεια (2004). Ταυτότητα, Ομάδες και κοινωνικά ζητήματα. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Δημιουργικές δραστηριότητες

Άλκηστις. (2008). Μαύρη αγελάδα - άσπρη αγελάδα, Δραματική τέχνη στην εκπαίδευση και διαπολιτισμικότητα. Αθήνα: Τόπος.

Αρμενιάκου, Κ., Χριστόγερου, Κ. & Ανδριώτη, Ε. (2016). Ανακαλύπτω τον εαυτό μου: Πρωτότυπες δραστηριότητες για την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Βενετσάνου, Φ. (2014). Γυμνάζοντας παιδιά προσχολικής ηλικίας. Θεσσαλονίκη: Salto.

Γκόβας, Ν. (2003). Για ένα νεανικό δημιουργικό θέατρο: ασκήσεις, παιχνίδια, τεχνικές. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Γκούβρα, Μ., Κυρίδης Γ., Α. & Μαυρικάκη Θ., Ε. (Δεκέμβριος 2005). ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΙΟ. [χ.τ.]: ΤΥΠΩΘΗΤΩ / ΔΑΡΔΑΝΟΣ.

Καμπέρη - Τζουριάδου Ε. & Πανταζή Σ. (2004). Παιδαγωγικά παιχνίδια. Ανακτήθηκε από <http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/1409/256.pdf>.

Μωραΐτη, Τ. & Κουρκουρίκα, Μ. (2006). Το μουσικό γιασεμάκι - Διαθεματικές δραστηριότητες μουσικής για το νηπιαγωγείο. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Παυλίδου, Ε. (2012). Κινητική και Ρυθμική Αγωγή στην Προσχολική Εκπαίδευση, από την θεωρία στη πράξη. Θεσσαλονίκη: Ζυγός.

Plummer Deborah M. (2021). Παιχνίδια διαχείρισης θυμού για παιδιά. Αθήνα: Πατάκης.

Ρήγα, Β. (2004). Η σωματική έκφραση στο νηπιαγωγείο και το δημοτικό σχολείο. Αθήνα: Τυπωθήτω - Γιώργος Δαρδανός.

Ροδίτης, Σ. (19 Απριλίου, 2018). Συνταγολόγιο για συντονιστές ομάδων. Ανακτήθηκε 16 Φεβρουαρίου, 2021, από astopatras.gr/post/syntagologio-gia-syntonistes-omadon.

Χαβατζιογλου, Ε. (11 Μαρτίου, 2021). Kindykids.gr. Ανακτήθηκε 11 Μαρτίου, 2021, από <http://www.kindykids.gr/parents/826-enisxysi-prosoxis.html>.

Παραμύθια για τα συναισθήματα και την ενσυναίσθηση

Σήμερα η παιδική λογοτεχνία εστιάζει ιδιαίτερα σε θέματα όπως η ενσυναίσθηση, τα συναισθήματα, η φιλία, η αποδοχή της διαφορετικότητας, η συνεργασία και η επικοινωνία. Ενδεικτικά αναφέρουμε:

Αναστασοπούλου Ελένη (2016). Το σανταλάκι. (εικ. Μεταλληνού Ρένια). Θεσσαλονίκη: Διάπλους.

Βαφειάδου Ανθή (2022). Έχεις δει τον ουρανό.. (εικον. Ρελάκη Αγγελική). Θεσσαλονίκη: Διάπλους.

Cardon Laurent. (2020). Για να ενωθούμε, θ' ανακατευτούμε. Μια ιστορία για κότες. Αθήνα: Ίκαρος.

Λιένας Α. (2021). Το τερατάκι των χρωμάτων. Αθήνα: Πατάκης.

Μπαμπέτα - Μπακιρτζή Ιωάννα (2019). Οι συγγνώμες μιας μάγισσας. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Πότερ Μόλι. (2019). Τι σε απασχολεί; (εικονογρ. Σάρα Τζένινγκς). Αθήνα: Μεταίχμιο.

Τσορώνη-Γεωργιάδη Γιολάντα (2011). Ο μεγάλος νικητής. Αθήνα: Σαββάλας.

Willis Jeanne, Donnelly Paddy (2020). ΧΟΜ: πρώτος φίλος, ο τελευταίος του είδους του. Αθήνα: Ίκαρος.



Επίλογος

Η ομάδα παιδαγωγών της "Σχεδίας στην πόλη" μέσα από αυτή τη δράση είχε τη χαρά να ταξιδέψει σε πολλά και διαφορετικά μέρη στην Κεντρική Μακεδονία, στους χώρους που τα παιδιά περνούν πολλές ώρες της ζωής τους. Μέσα από την εκπαιδευτική μας δράση αφουγκραστήκαμε τις σκέψεις παιδιών, εκπαιδευτικών, και γονέων, μοιραστήκαμε συναισθήματα και εμπειρίες και διερευνήσαμε τρόπους επίλυσης δυσκολιών και συγκρούσεων. Ο στόχος μας ήταν διττός: αρχικά να εμβαθύνουμε ακόμα περισσότερο στα θέματα της συναισθηματικής ενδυνάμωσης και της ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών και στη συνέχεια να προτείνουμε πρακτικές εφαρμογές που μπορούν να αξιοποιηθούν στο σχολείο και την οικογένεια.

Μελετήσαμε βιβλιογραφία, σχεδιάσαμε δραστηριότητες και εποπτικό υλικό, δημιουργήσαμε ένα πρωτότυπο επιτραπέζιο παιχνίδι, αποκτήσαμε πλούσιες μαθησιακές εμπειρίες, ανταλλάξαμε απόψεις και καλές πρακτικές.

Για μας ήταν ιδιαίτερη χαρά που συνομιλήσαμε με εκπαιδευτικούς και γονείς από όλη την Ελλάδα μέσα από τα βιωματικά σεμινάρια και τη διαδικτυακή ημερίδα που διοργανώσαμε.

Αισθανόμαστε ότι καταφέραμε να πετύχουμε πολλά από τα προσδοκώμενα αποτελέσματα της δράσης.

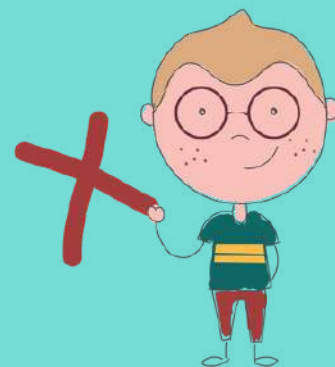
Επόμενο βήμα μας είναι η διάχυση του εκπαιδευτικού υλικού και η συνέχεια των συνεργειών με σχολεία και χώρους μη τυπικής εκπαίδευσης.

Ευχόμαστε να είναι η αρχή ενός νέου δημιουργικού κύκλου έρευνας και δημιουργίας που θα μας οδηγήσει σε καινούργια εκπαιδευτικά ταξίδια.

Και γι' αυτό χρειάζεται να ανοίξουμε πολύχρωμους δρόμους συνεργασίας και επικοινωνίας, με "ανοιχτά αυτιά" και "ανοιχτή καρδιά!"

Η ομάδα της "Σχεδίας στην πόλη"





ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ POINTS OF SUPPORT

ΜΙΚΡΕΣ ΔΩΡΕΕΣ, ΜΕΓΑΛΕΣ ΙΔΕΕΣ
SMALL GRANTS, BIG IDEAS

TIMA

CHARITABLE FOUNDATION ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ



ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΈΡΓΟΥ



Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάιτον



ΙΔΡΥΜΑ
ΜΠΟΔΟΣΑΚΗ



THEA G. LEVENTIS
FOUNDATION



COSTAS M. LEMOS
FOUNDATION



ΙΔΡΥΜΑ
ΚΑΠΕΤΑΝ ΒΑΣΙΛΗ & ΚΑΡΜΕΝ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΟΠΟΥΛΟΥ



ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ
ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Κ.
ΛΑΣΚΑΡΙΔΗΣ

Η δράση υλοποιείται με δωρεά από το Ίδρυμα Καπετάν Βασίλη και Κάρμεν Κωνσταντακόπουλου στο πλαίσιο του προγράμματος "Σημεία Στήριξης" που συγχρηματοδοτούν 8 κοινωφελείς οργανισμοί.