

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

Βήματα για τη ζωή: Πρόγραμμα Ατομικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων για τις Α' και Β' τάξεις Δημοτικού (2013), συγγραφή Κουρμούση Ν., επιστ. συνεργασία Κούτρας Β. Αθήνα, υπό έκδοση (Εκδόσεις Σοκόλη-Κουλεδάκη)

Εισαγωγή: Προγράμματα Προαγωγής Ψυχικής Υγείας

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

Οι έρευνες που έχουν γίνει κατά την τελευταία τριακονταετία απέδειξαν ότι οι οργανωμένες παρεμβάσεις Προαγωγής Ψυχικής Υγείας που στοχεύουν στην απόκτηση και βελτίωση Δεξιοτήτων Ζωής μπορούν να προάγουν πολυάριθμες θετικές στάσεις και συμπεριφορές όπως: α) αυξημένη κοινωνικότητα, β) βελτιωμένη επικοινωνία, γ) λήψη καταλληλότερων αποφάσεων, και δ) αποτελεσματικότερη επίλυση συγκρούσεων (Durlak J., Weissberg R., Dymnicki A., Taylor R. & Schellinger K., 2011, Wilson S.J, Lipsey M.W, Derzon J.H. 2003). Επιπλέον, οι μελέτες έδειξαν πως αυτές οι παρεμβάσεις δρουν και προληπτικά, εμποδίζοντας αποτελεσματικά τις αρνητικές και υψηλού κινδύνου συμπεριφορές, όπως τη χρήση καπνού, αλκοόλ και άλλων ουσιών, το μη ασφαλές σεξ και τη βία (Izard, C. E., King, K. A., Trentacosta, C. J., Morgan, J. K., Laurenceau, J-P., Krauthamer-Ewing, E. S., et al., 2008, Wilson, S.J, Lipsey, M.W., 2007). Αυτό που επίσης έχει παρατηρηθεί ως αποτέλεσμα των προγραμμάτων αυτών, είναι η βελτίωση των σχολικών επιδόσεων των μαθητών όπως φαίνεται από τις μετα-αναλυτικές έρευνες (συνθέσεις όλων των προϋπαρχόντων ερευνών) των Payton, J., Weissberg, R., Durlak, J., Dymnicki, A., Taylor, R., Schellinger, K., Pachan, M. (2008) και του Diekstra R. (2008). Άλλωστε σύμφωνα και με τα τελευταία ευρήματα της νευροψυχολογίας, οι κοινωνικές και οι συναισθηματικές δεξιότητες είναι βασικές για την ολοκληρωμένη ανάπτυξη της σκέψης και των δραστηριοτήτων της μάθησης, που παραδοσιακά θεωρούνταν γνωστικές (Elias M. et al., 1997). Όπως μάλιστα κατέδειξε μια συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, από τις 11 σημαντικότερες κατηγορίες που θεωρείται ότι ασκούν κάποια επίδραση στη μάθηση, οι 8 σχετιζόνταν με κοινωνικό-συναισθηματικούς παράγοντες (Wang, M.C., Haertel, G.D., & Walberg, H.J. (1997).

Το πρόγραμμα 'Βήματα για τη ζωή'

Το πρόγραμμα Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας «Βήματα για τη ζωή», βασίζεται στην πεποίθηση ότι το σχολείο, -ιδιαίτερα μάλιστα στις μικρές ηλικίες κατά τις οποίες εγκαθιδρύονται οι συμπεριφορές- παίζει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη και καλλιέργεια σημαντικών ικανοτήτων **ατομικών, όπως αναγνώριση και διαχείριση**

συναισθημάτων, ενσυναίσθηση, ικανότητες εκτίμησης καταστάσεων, λήψης αποφάσεων και επίλυσης προβλημάτων, αλλά και κοινωνικών, όπως ικανότητες άρνησης και διαπραγμάτευσης, ικανότητα αποφυγής συγκρούσεων και δεξιότητες δόμησης και διατήρησης σχέσεων. Αυτή η σπουδαιότητα υπογραμμιζόταν τόσο από τον νόμο 1566 του 1985 (σκοπός της δομής και λειτουργίας της Α/θμιας και Β/θμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα είναι «...να συμβάλει στην ολόπλευρη, αρμονική και ισόρροπη ανάπτυξη των διανοητικών και ψυχοσωματικών δυνάμεων των μαθητών...») όσο και από το ΔΕΠΠΣ (σκοπός της Ευέλικτης Ζώνης, είναι να «ενιαιοποιήσει» τη σχολική γνώση με τα ενδιαφέροντα των μαθητών και με τις καταστάσεις ζωής), αλλά και από το Νέο Πρόγραμμα Σπουδών (ΥΠ.Δ.Β.Μ.Θ., 2011), με τον ορισμό της Σχολικής και Κοινωνικής Ζωής σαν αντικείμενο διδασκαλίας στο Δημοτικό Σχολείο.

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

Το πρόγραμμα «Βήματα για τη ζωή» σχεδιάστηκε για να βοηθήσει προς αυτή την κατεύθυνση, καθώς αποτελεί ένα ολοκληρωμένο και δομημένο πρόγραμμα μαθημάτων το οποίο είναι βασισμένο στις αρχές των ΑΠΣ, ΔΕΠΠΣ και Νέου Σχολείου, και διαμορφώθηκε με βάση την ελληνική πραγματικότητα λαμβάνοντας υπόψη διάφορα άλλα προγράμματα Δεξιοτήτων Ζωής (Life Skills) Πανεπιστημίων και Οργανισμών, εγκεκριμένα από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας.

Το πρώτο μέρος του προγράμματος, το «Βήματα για τη ζωή: Πρόγραμμα Ατομικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων για το Νηπιαγωγείο» εφαρμόστηκε πιλοτικά στο νομό Βοιωτίας, κατά το ακαδημαϊκό έτος 2009-2010, σε δείγμα 1000 μαθητών προσχολικής αγωγής. Η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του έδειξε ότι σε όλες τις διδαγμένες δεξιότητες (συγκέντρωση προσοχής, συμμετοχή-συνεργασία στην τάξη, αναγνώριση και διαχείριση συναισθημάτων, αποφυγή εκδήλωσης λεκτικής επιθετικότητας, αποφυγή εκδήλωσης σωματικής επιθετικότητας, αποφυγή θυματοποίησης, αυτοεκτίμηση, ενσυναίσθηση, δεξιότητες φιλίας και επίλυση προβλημάτων) τα παιδιά της Πειραματικής Ομάδας παρουσίασαν στατιστικά σημαντικότερη βελτίωση ($p < 0,001$) από εκείνα της Ομάδας Ελέγχου. Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης του προγράμματος έγιναν δεκτά και ανακοινώθηκαν στο Παγκόσμιο Συνέδριο της Παγκόσμιας Ψυχιατρικής Εταιρείας (WORLD PSYCHIATRIC ASSOCIATION THEMATIC CONFERENCE) που πραγματοποιήθηκε στην Κωνσταντινούπολη τον Ιούνιο του 2011 (Kourmoussi N., Koutras V., 2011), καθώς και στο Διεθνές Συνέδριο της Ελληνικής Εταιρείας Ψυχολογικής - Ψυχιατρικής Ενηλίκου & Παιδιού (16TH INTERNATIONAL CONFERENCE OF THE A.P.P.A.C.) που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα τον Μάιο του 2011. Το πρόγραμμα αυτό έχει εγκριθεί από τη Δ/νση Σπουδών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης του Υπουργείου Παιδείας (158920/Γ1, 14.12.2012, καθώς και από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής (8/13-3-2013).

Δομή και περιεχόμενο του προγράμματος ‘Βήματα για τη ζωή’

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

Το Πρόγραμμα έχει τη μορφή ενός πακέτου και αποτελείται από:

- **Το εγχειρίδιο του εκπαιδευτικού:** Πρόκειται για ένα εργαλείο αναφοράς, που εξηγεί την υποδομή, τη συλλογιστική αλλά και οδηγίες για την οργάνωση και υλοποίηση του Προγράμματος.
- **Επιστολές για την οικογένεια:** Περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο και πρόκειται για επιστολές προς τους γονείς των μαθητών, οι οποίες περιέχουν σύντομη περιγραφή του περιεχομένου του μαθήματος, καθώς και υποδείξεις και κατευθύνσεις για τη συνέχιση της μάθησης στο σπίτι.
- **Τον Οδηγό Μαθημάτων:** Πρόκειται για ένα δομημένο οδηγό των 27 μαθημάτων του Προγράμματος, με αναλυτική παρουσίαση της κάθε διδασκαλίας.
- **Εικόνες μαθημάτων:** Στα περισσότερα μαθήματα χρησιμοποιούνται εικόνες, για να παρουσιάσουν ιστορίες παρμένες από τις εμπειρίες και τη ζωή των παιδιών, ώστε να αποτελέσουν αντικείμενο συζήτησης στον Κύκλο.
- **Μάσκες συναισθημάτων:** Απεικόνιση διαφορετικών συναισθημάτων σε πρόσωπα φυσικού μεγέθους, για την κατασκευή των μασκών.
- **Γαντόκουκλες:** Οι δύο χαρακτήρες του Προγράμματος, ένας μαθητής και μια μαθήτρια, χρησιμοποιούνται για να εισάγουν, αλλά και για να επιδείξουν τον τρόπο χρήσης των εννοιών και των δεξιοτήτων που παρουσιάζονται στα μαθήματα.
- **Το Αντιστρες παιχνίδι του Κύκλου:** Απαιτεί να υπάρχει ηρεμία κατά τη διάρκεια της συζήτησης, και το κρατά κάθε παιδί, όταν είναι η σειρά του να μιλήσει για τον εαυτό του.

Ο Οδηγός Μαθημάτων περιλαμβάνει 27 μαθήματα τα οποία διδάσκονται μια φορά την εβδομάδα –στο πλαίσιο της Ευέλικτης Ζώνης- καθ’ όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς και απαρτίζουν τις εξής **4 ενότητες**:

1. **Δραστηριότητες διαστήματος γνωριμίας και προσαρμογής:** Στην εισαγωγική αυτή ενότητα, αρχικά τα παιδιά βοηθούνται ώστε να εξοικειωθούν με διαδικασίες, όπως το να κάθονται στον Κύκλο, να σχηματίζουν ομάδες, να περιμένουν τη σειρά τους κ.ά. Ακολουθούν δραστηριότητες για την καλλιέργεια κλίματος ασφάλειας, συνεργασίας και φιλίας, που έχουν στόχο να υποστηρίξουν την ομαλή ένταξη των παιδιών στη σχολική ζωή, τη γνωριμία μεταξύ τους, αλλά και τη δημιουργία νέων φιλικών σχέσεων.
2. **Μαθήματα 1-5: Βασικές Έννοιες.** (Ίδιος/Διαφορετικός, Αν-Τότε, Γιατί-Επειδή, Ίσως, Είναι πιθανόν να...): Σ’ αυτή την ενότητα εισάγονται οι έννοιες και οι λέξεις που θα χρησιμοποιούν τα παιδιά αργότερα ως βασικά βοηθήματα στην εκμάθηση δεξιοτήτων. Η κατάκτησή τους είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη της κριτικής και επαγωγικής σκέψης.

3. **Μαθήματα 6-18: Αναγνώριση/Διαχείριση Συναισθημάτων και Ενσυναίσθηση.** Βασικές επιδιώξεις της ενότητας αυτής είναι η ανάπτυξη των ικανοτήτων αναγνώρισης και διαχείρισης των συναισθημάτων, καθώς και η ανάπτυξη ενσυναίσθησης. Τα συναισθήματα τα οποία πραγματεύεται είναι η χαρά, η λύπη, ο θυμός, ο φόβος, η εσωστρέφεια, η περηφάνια, η απογοήτευση, η αγάπη, το μίσος, η ζήλια, η ντροπή, οι ενοχές, η αίσθηση της αδικίας και η ανυπομονησία.
4. **Μαθήματα 19-27: Εκτίμηση καταστάσεων, Επίλυση προβλημάτων και Θέσπιση/Επίτευξη Στόχων.** Σε αυτή την τελευταία ενότητα του Προγράμματος τα παιδιά, αξιοποιώντας την κατακτημένη γνώση των προηγούμενων ενοτήτων, κάνουν εκτίμηση καταστάσεων, υπολογίζοντας τις πιθανές συνέπειες κάθε πιθανής λύσης ενός προβλήματος, προτού προβούν στη λήψη απόφασης.

Ο Οδηγός ολοκληρώνεται με την **5^η Ενότητα** που περιλαμβάνει κατευθύνσεις για το σχεδιασμό διδασκαλιών σχετικά με την αντιμετώπιση Ευαίσθητων Θεμάτων όπως **Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση και Διαχείριση της Απώλειας**.

Το κάθε ένα από τα 27 μαθήματα του Προγράμματος περιλαμβάνει:

- Τις **έννοιες** που θα μελετηθούν.
- Τους **στόχους** που επιδιώκονται.
- Τα **υλικά** που είναι απαραίτητα για την υλοποίηση του μαθήματος.
- **Οδηγίες** προς τον/την εκπαιδευτικό (όπου κρίνεται απαραίτητο).
- Την **εισαγωγή του θέματος** μέσα από ιστορίες και τις αντίστοιχες εικόνες, ή με γαντόκουκλες.
- **Τον τρόπο και το περιεχόμενο της συζήτησης στον Κύκλο.**
- Τις προτεινόμενες **δραστηριότητες** επέκτασης που είναι καλό να πραγματοποιηθούν για την καλύτερη εμπέδωση των εννοιών του μαθήματος (βιωματικά παιχνίδια ρόλων, παρουσιάσεις, κ.ά.).
- **Γνωμικά ή και παροιμίες** σχετικά με το θέμα (εφόσον έχουν βρεθεί).
- **Προτάσεις σύνδεσης του θέματος με το Αναλυτικό αλλά και με το Κρυφό Πρόγραμμα.**
- **Ενδεικτικούς διαλόγους** που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ανάλογα περιστατικά ή σαν σενάρια για επεξεργασία.
- **Επικοινωνία με οικογένεια:** Ένδειξη για αποστολή επιστολών στους γονείς, στα μαθήματα όπου το πρόγραμμα υποδεικνύει.
- **Εργασία για το σπίτι:** Δραστηριότητες που υποβοηθούν την εδραίωση της μάθησης των δεξιοτήτων αλλά και τη βελτίωση της επικοινωνίας των γονέων με το παιδί τους.
- **Υπενθυμίσεις** (τι δεν πρέπει να ξεχνάμε κάθε φορά).

Υλοποίηση του Προγράμματος για Α΄ και Β΄ Δημοτικού κατά το ακαδ. έτος 2013-14.

Οι εκπαιδευτικοί Α΄ και Β΄ τάξεων των περιφερειών στις οποίες το πρόγραμμα «Βήματα για τη ζωή» θα εφαρμοστεί με πρωτοβουλία και οργάνωση των οικείων Σχολικών Συμβούλων, μπορούν –εφόσον το επιθυμούν– να δηλώσουν πρόθεση για συμμετοχή στην υλοποίηση και αξιολόγησή του. Θα παραλάβουν το εκπαιδευτικό

πακέτο (με το υλικό που περιγράφηκε παραπάνω) δωρεάν και θα έχουν τη δυνατότητα και την υποχρέωση να παρακολουθήσουν 4 βιωματικά σεμινάρια (ένα ανά δίμηνο) διάρκειας 7 ωρών (9 διδακτικών ωρών) εκτός ωραρίου διδασκαλίας τους (Σάββατο ή Κυριακή) σε ημερομηνίες που θα ανακοινωθούν ένα μήνα ενωρίτερα.

Η βιωματική επιμόρφωση στο υλικό του Προγράμματος θα υλοποιηθεί με ευθύνη του Π.Τ.Ν. Παν/μίου Ιωαννίνων και επιμορφωτές τους Κούτρα Βασίλη (Καθηγητή Αγωγής Υγείας Π.Τ.Ν. Παν/μίου Ιωαννίνων, επιστ. συνεργάτη συγγραφής του Προγράμματος), Νάντια Κουρμούση (διδάσκουσα Αγωγής Υγείας Π.Τ.Ν. Παν/μίου Ιωαννίνων και συγγραφέα του Προγράμματος) οι οποίοι θα βρίσκονται σε στενή συνεργασία με τον αρμόδιο Σχολικό Σύμβουλο. Στους συμμετέχοντες στην επιμόρφωση και υλοποίηση του Προγράμματος θα δοθούν Βεβαιώσεις από το Παν/μιο Ιωαννίνων.

Σε περίπτωση που οι αιτήσεις για συμμετοχή ξεπερνούν τον προβλεπόμενο αριθμό συμμετοχών ανά περιφέρεια (λόγω του βιωματικού χαρακτήρα της επιμόρφωσης), θα πραγματοποιηθεί κλήρωση από τον αρμόδιο Σχολικό Σύμβουλο.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. ΔΕΠΠΣ (Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών), Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, ΦΕΚ 1366 / 18-10-2001, τχ Β.
2. ΔΕΠΠΣ (Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών), Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, ΦΕΚ 303 και 304 / 13-3-2003, τχ Β, τόμοι Α' και Β'.
3. Diekstra, R. (2008). Effectiveness of school-based social and emotional education programmes worldwide. *In Social and emotional education: An international analysis* (pp. 255-312). Santander, Spain: Fundación Marcelino Botin.
4. Durlak J., Weissberg R., Dymnicki A., Taylor R. & Schellinger K. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82: 405–432).
5. Elias M., Zins J., Weissberg R., Frey K., Greenberg M., Haynes N., Kessler R., Schwab-Stone M., Shriver T. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: A Guideline for Educators*. Virginia, Association for Supervision and Curriculum Development.
6. Izard, C. E., King, K. A., Trentacosta, C. J., Morgan, J. K., Laurenceau, J-P., Krauthamer-Ewing, E. S., et al. (2008). Accelerating the development of emotion competence in Head Start children: Effects on adaptive and maladaptive behavior. *Development and Psychopathology*, 20: 369-397.

7. Kourmoussi N., Koutras V. (2011). Effectiveness of a school-based mental health program for Greek kindergartners aged 4-6. *Turkish Journal of Psychiatry*, 22: 61
8. Payton, J., Weissberg, R.P., Durlak, J.A., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., Schellinger, K.B., & Pachan, M. (2008). *The positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eighth-grade students: Findings from three scientific reviews*. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
9. Wang, M.C., Haertel, G.D., & Walberg, H.J. (1997). Learning influences. In H.J. Walberg & G.D. Haertel (Eds.), *Psychology and Educational Practice* (pp. 199-211). Berkeley, CA: McCatchan).
10. Webster-Stratton, C., Reid, J., & Hammond, M. (2001). Social skills and problem-solving training for children with early-onset conduct problems: Who benefits? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42: 943-952.
11. Wilson S.J, Lipsey M.W, Derzon J.H. (2003) The Effects of School-Based Intervention Programs on Aggressive and Disruptive Behavior: A Meta-Analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71:136-49
12. Wilson, S.J, Lipsey, M.W. (2007). School-Based Interventions for Aggressive and Disruptive Behavior: Update of a Meta-Analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 33:130-143
13. World Health Organization (2012). *Violence and Injury Prevention, Prevention of child maltreatment*, in http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/activities/child_maltreatment/en/index.html
14. World Health Organization, (2011). *Child and Adolescent Mental Health Initiatives*, in http://www.who.int/mental_health/prevention/childado/en/index.html
15. World Health Organization (2004). *Preventing violence: A guide to implementing the recommendations of the World report on violence and health*, in http://www.who.int/violence_injury_prevention/media/news/08_09_2004/en/index.html
16. Zins, J.E., Weissberg, R.P., Wang, M.C., & Walberg, H.J. (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What does the research say?*. N.Y., Teacher's College Press.
17. Υπουργείο Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων (2011). Νέο Σχολείο-Νέο Πρόγραμμα Σπουδών: Οριζόντια Πράξη.