

# Βήματα για τη Ζωή»

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ  
ΓΙΑ ΤΙΣ Α΄, Β΄ ΚΑΙ Γ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ



Συγγραφή: **Νάντια Κουρμούση**, Εκπαιδευτικός, PhD, MSc Προαγωγής Υγείας, MSc Δημόσιας Υγείας, Υπ. Αγωγής Υγείας Ανατ. Αττικής

Επ. Συνεργασία: Βασίλης Κούτρας, Καθηγητής Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

By [PresenterMedia.com](http://PresenterMedia.com)

# • Προγράμματα Δεξιοτήτων Ζωής

Σχολικά προγράμματα που ονομάζονται έτσι διότι διδάσκουν στους μαθητές δεξιότητες απαραίτητες για τη ζωή τους. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) ορίζει την Εκπαίδευση Δεξιοτήτων Ζωής (Life Skills Education) ως βάση για την εκπαίδευση αφού επιδιώκει την ανάπτυξη «δυνατοτήτων και καθιστά τα άτομα ικανά να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις απαιτήσεις και τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής» (WHO, 1993).

# • Δεξιότητες Ζωής

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

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

# • Αποτελεσματικότητα Προγραμμάτων

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

# • Αποτελεσματικότητα Προγραμμάτων

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

# • Αποτελεσματικότητα Προγραμμάτων

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).

# Διατηρησιμότητα Αποτελεσμάτων

Τα ευεργετικά αποτελέσματα διατηρούνται, όπως δείχνουν οι επιστημονικές έρευνες. Η **Chicago Longitudinal Study** (2007, Reynolds, Temple, Suh-Ruu Ou, Robertson, Mersky, Topitzes και Niles) διερεύνησε τη **διατήρηση των αποτελεσμάτων ενός τέτοιου προγράμματος** σε δείγμα 1539 παιδιών που το παρακολούθησαν για μια χρονιά στη ζωή τους, κατά την προσχολική τους ηλικία (3-5 ετών). **19 χρόνια μετά την παρέμβαση**, οι νέοι αυτοί είχαν:

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

# Διατηρησιμότητα Αποτελεσμάτων

Η έρευνα των **Hawkins, Kosterman, Catalano, Hill και Abbott, το 2008,** σε δείγμα **600 νέων,** για τη διάρκεια των αποτελεσμάτων ανάλογων προγραμμάτων παρέμβασης, έδειξε ότι **δεκαπέντε χρόνια μετά** την διεξαγωγή προγράμματος για την ενδυνάμωση των κοινωνικών τους δεξιοτήτων κατά τα χρόνια της δημοτικής εκπαίδευσης, **οι νέοι της πειραματικής ομάδας,** εμφάνιζαν όχι μόνο **καλύτερη ψυχική και σεξουαλική υγεία,** αλλά και **πιο ανεβασμένο μορφωτικό και οικονομικό επίπεδο,** σε σχέση με τους νέους που ανήκαν στην ομάδα ελέγχου.



- Γιατί λέτε πως διατηρούνται τα αποτελέσματα;

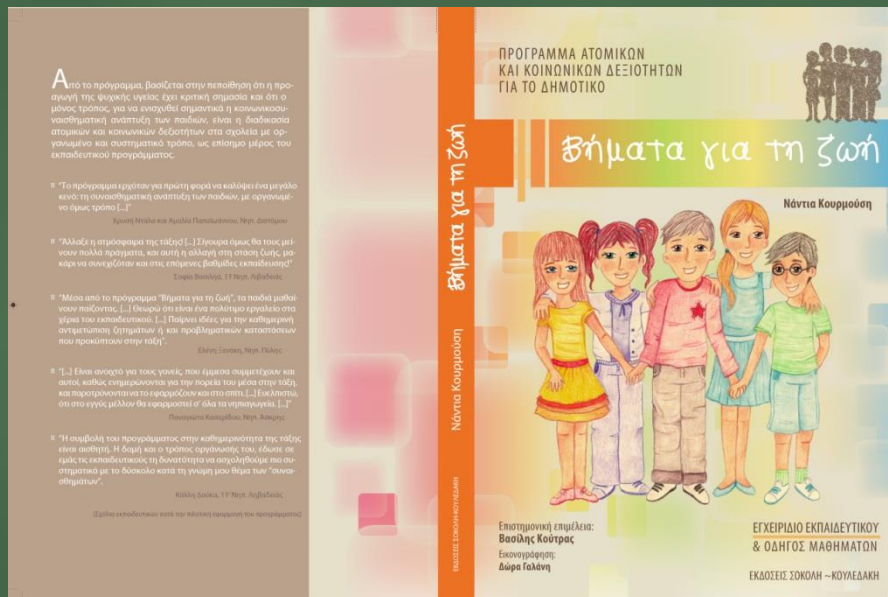


- **Αποτελεσματικότητα Προγραμμάτων και Βιολογικό Υπόβαθρο**

Η ενθάρρυνση των παιδιών να μιλούν για τις συναισθηματικές τους εμπειρίες και η εξάσκηση συνειδητών στρατηγικών για αυτοέλεγχο (όπως για παράδειγμα ομιλία και καθοδήγηση στον εαυτό με βήματα) ενδυναμώνουν και τη νευρωνική υποδομή των διαδικασιών αυτών (Κουρμούση Ν., 2013, Riggs N., Greenberg M., Kusche C., et al., 2006).



# • Πρόγραμμα «Βήματα για τη ζωή»



# • Σκοπός του Προγράμματος

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

# • Ταυτότητα του Προγράμματος

- Το «Βήματα για τη ζωή» δημιουργήθηκε με βάση τη δομή και το περιεχόμενο προγραμμάτων από πανεπιστήμια και οργανισμούς άλλων χωρών (Αυστραλία, Καναδάς, Αυστρία, Η.Π.Α., Ιταλία , κ.ά.) **εγκεκριμένα από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας**, λαμβάνοντας όμως υπόψη τις ανάγκες του Ελληνικού Σχολείου.
- Η συγγραφή της πρώτης έκδοσής του –για την προσχολική αγωγή- έγινε για το Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών του Παν/μίου Ιωαννίνων από τη Νάντια Κουρμούση (PhD Αγωγής Υγείας & MSc Προαγωγής Υγείας και Δημόσιας Υγείας), ενώ την επιστημονική επίβλεψη της δημιουργίας της είχε ο Καθηγητής Βασίλης Κούτρας. Και οι δύο εκδόσεις του προγράμματος –Νηπιαγωγείου και Δημοτικού- είναι **εγκεκριμένες από το Υπ. Παιδείας**.

# • Αξιολόγηση του Προγράμματος

Το πρόγραμμα «Βήματα για τη ζωή» για τις πρώτες τάξεις του Δημοτικού, υλοποιήθηκε και δοκιμάστηκε **πilotικά τη σχολική χρονιά 2013-14, σε πάνω από 80 σχολικές τάξεις Δημοτικού (Πειραματική ομάδα), με την εποπτεία του ΠΤΝ του Παν/μίου Ιωαννίνων, αλλά και των αρμοδίων Σχολικών Συμβούλων. Στην έρευνα συμμετείχαν 60 ακόμη τάξεις Δημοτικού που δεν υλοποίησαν το Πρόγραμμα (Ομάδα Ελέγχου). Το σύνολο των μαθητών του δείγματος ήταν μεγαλύτερο των 3000.**

Δόθηκαν **ερωτηματολόγια στους δασκάλους και στους γονείς** και των δύο ομάδων, στην αρχή και στο τέλος της σχολικής χρονιάς, ένα για κάθε παιδί, ώστε να διαπιστωθούν οι αλλαγές και οι βελτιώσεις στο επίπεδο των δεξιοτήτων των παιδιών και των δύο ομάδων.

# • Αξιολόγηση του Προγράμματος

Τα ερωτηματολόγια που δόθηκαν σε εκπαιδευτικούς και γονείς , είχαν 110 ερωτήσεις οι οποίες μετρούσαν την επίδοση των μαθητών στις παρακάτω δεξιότητες:

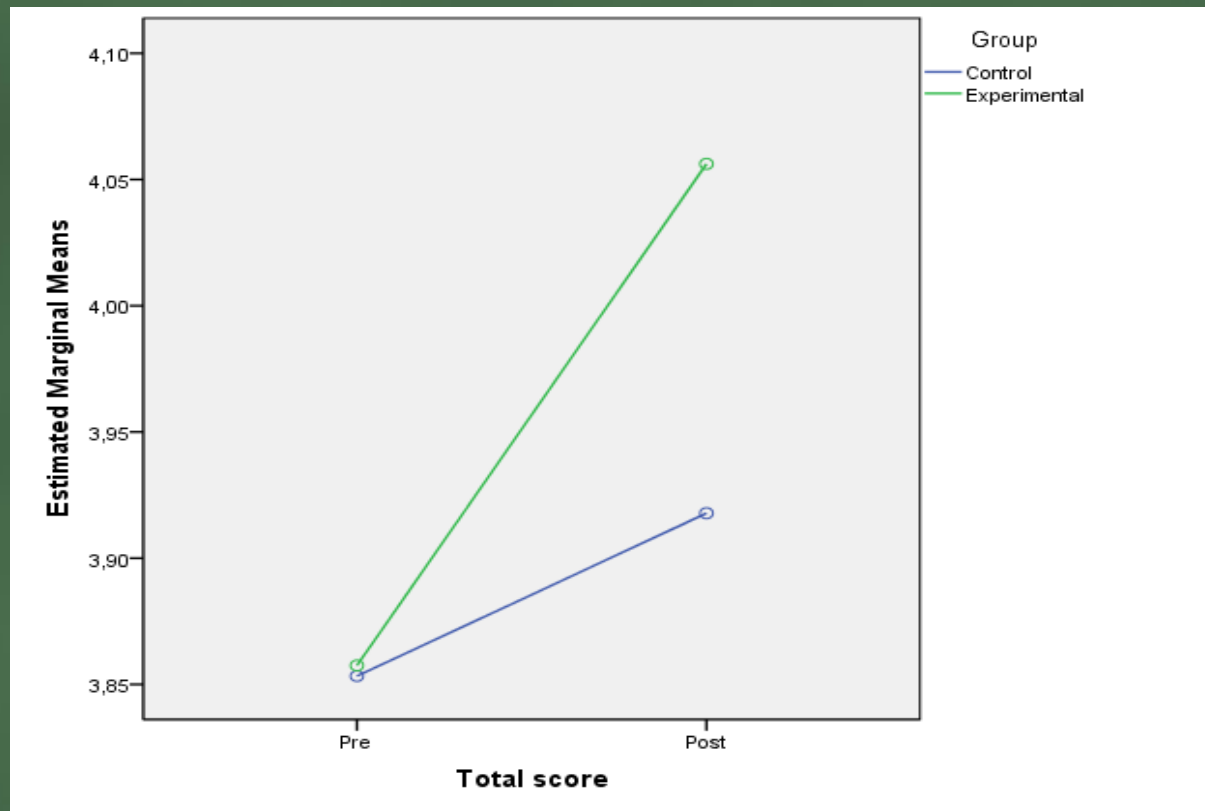
1. Συγκέντρωση προσοχής
2. Συνεργασία
3. Αποφυγή σωματικής επιθετικότητας
4. Αποφυγή λεκτικής επιθετικότητας
5. Αποφυγή θυματοποίησης
6. Αυτοεκτίμηση
7. Αναγνώριση και διαχείριση συναισθημάτων
8. Ενσυναίσθηση
9. Δεξιότητες φιλίας
10. Επίλυση προβλημάτων
11. Υπευθυνότητα

# • Αποτελεσματικότητα Προγράμματος

- Η αξιολόγηση, η επεξεργασία δηλαδή των αποτελεσμάτων των ερωτηματολογίων που δόθηκαν για τις 2 ομάδες μαθητών, έδειξε στατιστικά σημαντικότερη βελτίωση ( $p < 0,001$ ) των παιδιών της Πειραματικής ομάδας (αυτών που παρακολούθησαν το πρόγραμμα «Βήματα) έναντι της ομάδας Ελέγχου (αυτών που έκαναν το κανονικό πρόγραμμα του σχολείου), στο συνολικό επίπεδο των δεξιοτήτων τους, αλλά και σε κάθε μια από τις υπό εξέταση δεξιότητες (Kourmoussi N., Markogiannakis G., Koutras V., 2014).
- Στατιστικά σημαντικότερη βελτίωση εμφάνισαν και στις σχολικές επιδόσεις στους στο γνωστικό αντικείμενο της γλώσσας (Markogiannakis G., Kourmoussi N., Koutras V., 2014).



# • Συνολικά αποτελέσματα



- Πειραματική Ομάδα: 3.86 πριν και 4.06 μετά την παρέμβαση
- Ομάδα Ελέγχου: 3.84 πριν και 3.89 μετά την παρέμβαση
- Στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη βελτίωση της Πειραματικής Ομάδας:  $p < 0,001$

# • Δημοσιεύσεις

Τα αποτελέσματα έγιναν δεκτά και ανακοινώθηκαν στο Παγκόσμιο Συνέδριο της Παγκόσμιας Ψυχιατρικής Εταιρείας, το Νοέμβριο του 2014, αλλά και στο Διεθνές Συνέδριο της Εταιρείας Ψυχιατρικής Ψυχολογίας Ενηλίκου και Παιδιού στην Αθήνα το Μάιο του 2015.

Το Πρόγραμμα υποστηρίζεται από τη UNICEF στην οποία έχουν εκχωρηθεί τα συγγραφικά δικαιώματα.

# • Διάρκεια του Προγράμματος

- Πρόκειται για ετήσιο Πρόγραμμα 27 μαθημάτων που διδάσκεται μια φορά την εβδομάδα, για όλη τη σχολική χρονιά (από τον Οκτώβριο μέχρι τον Μάιο).
-

# • Εργαλεία του Προγράμματος

- Το Εγχειρίδιο του Εκπαιδευτικού
- Ο Οδηγός Μαθημάτων
- Οι Εικόνες μαθημάτων
- Οι Γαντόκουκλες (για τις μικρότερες τάξεις)
- Οι Επιστολές για την οικογένεια

# •Οι Επιστολές για την οικογένεια

Πρόκειται για επιστολές που θα σας στέλνουμε στα περισσότερα μαθήματα του προγράμματος .

Στις επιστολές αυτές θα σας περιγράψουμε τι διδάχθηκε το παιδί σας στην τάξη στο μάθημα αυτό, αλλά και τι μπορείτε να κάνετε κι εσείς στο σπίτι, για να συνεχίσετε και να υποστηρίξετε τη μάθηση του παιδιού σας.

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

# • Δομή του Προγράμματος

Το πρόγραμμα απαρτίζεται από 4 ενότητες που περιλαμβάνουν τα εξής:

## **Α' Ενότητα: Διάστημα προσαρμογής**

1. Δραστηριότητες γνωριμίας με το χώρο και με τα άλλα παιδιά
2. Δραστηριότητες για ανάπτυξη φιλίας
3. Δραστηριότητες για καλλιέργεια συνεργασίας
4. Οδηγίες για την καλύτερη λειτουργία της τάξης
5. Θέσπιση κανόνων της τάξης

# • Δομή του Προγράμματος

## Β' Ενότητα: Μαθήματα βασικών εννοιών

- Φιλοφρονήσεις (ενίσχυση αυτοεκτίμησης)
- Διαχείριση αποσπάσεων
- Διακόπτουμε ευγενικά
- Ίδιος/ Διαφορετικός (δεν σκεφτόμαστε όλοι με τον ίδιο τρόπο, δεν αρέσουν σε όλους τα ίδια πράγματα)
- Επαγωγική Σκέψη: Αν/ τότε, γιατί/ επειδή, ίσως, είναι πιθανόν να..., (ανάπτυξη επαγωγικής σκέψης)

# • Δομή του Προγράμματος

## Γ' Ενότητα: Αναγνώριση και Διαχείριση Συναισθημάτων

- Τι είναι τα συναισθήματα; Μένουν Ιδία;
- Χαρούμενος/ Λυπημένος
- Θυμωμένος
- Φόβος. Έχω μυστικά;
- Είμαι απογοητευμένος. Είναι δίκαιο;
- Νοιάζομαι/ βοηθάω
- Είμαι περήφανος/ Είμαι ντροπιασμένος ≠ Είμαι ντροπαλός
- Αγαπώ/ Μισώ
- Φιλία/ Μοναξιά
- Ζηλεύω. Νιώθω Ενοχές.
- Έχω στρες!



# • Δομή του Προγράμματος

## Δ' Ενότητα: Επίλυση προβλημάτων

- Τι μπορώ να κάνω; Πόσες λύσεις υπάρχουν;
- Ποιο είναι το πρόβλημα; Είναι τα πράγματα όπως φαίνονται;
- Αλήθεια και Ψέματα. Το διαφημίζει η τηλεόραση! Είναι καλό;
- Συνέπειες/ τι είναι πιθανό να συμβεί μετά; Είναι καλή ιδέα;
- Τι μπορώ να κάνω όταν με πειράζουν; Μαθαίνω να λέω όχι.
- Λύνω μόνος μου τα προβλήματά μου.
- Βάζω στόχους και καταστρώνω σχέδιο για να τους πετύχω.

# • Στρατηγικές του Προγράμματος

1. Η συνεργασία με τους γονείς
2. Το αξίωμα του ΒΟΗΘΟΥ (σύστημα ενίσχυσης αυτοεκτίμησης)
3. Το πρότυπο του ενήλικα
4. Τα παιχνίδια ρόλων
5. Η κλήρωση και η τυχαία επιλογή
6. Οι ιστορίες με τις ανάλογες εικόνες (story-telling)
7. Η συζήτηση
8. Ο καταιγισμός ιδεών

# • Στρατηγικές του Προγράμματος

- 9. Ο κλιμακούμενος διάλογος και η συλλογιστική του
- 10. Η επιχειρηματολογία (debate) από τα παιδιά
- 11. Η αυτοπαρουσίαση από τα παιδιά
- 12. Η σύνδεση με το Αναλυτικό και το Κρυφό Πρόγραμμα
- 13. Η καλλιτεχνική έκφραση
- 14. Η συνεργασία ανάμεσα στα παιδιά (ομάδες)
- 15. Η δημιουργία τοπικών ομάδων εκπαιδευτικών

# • Τι μπορείτε να κάνετε εσείς:

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

# • Το αξίωμα του ΒΟΗΘΟΥ

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



# • Το αξίωμα του ΒΟΗΘΟΥ

- Όταν ένα παιδί είναι ΒΟΗΘΟΣ, βοηθάει καθ' όλη την εβδομάδα σε εργασίες της τάξης (π.χ. μοίρασμα υλικών, τακτοποίηση υλικών, κ.ά.).
- Την ημέρα του προγράμματος, ξεκινά πρώτος/η τα παιχνίδια ρόλων μαζί μας, ενώ στην τάξη παίζουμε τα αγαπημένα του παιχνίδια και διαβάζουμε το αγαπημένο του βιβλίο.
- Επίσης ο ΒΟΗΘΟΣ παρουσιάζει τον εαυτό χρησιμοποιώντας τον Πίνακα του ΒΟΗΘΟΥ, στον οποίον αναρτώνται φωτογραφίες, εικόνες και αγαπημένα αντικείμενα του παιδιού.

# • Όταν το παιδί σας κληρωθεί ΒΟΗΘΟΣ

• Ετοιμάστε με προσοχή τα υλικά (μωρουδιακές φωτογραφίες, φωτογραφίες με οικογένεια και/ή φίλους, εικόνες από αγαπημένες του ασχολίες, αγαπημένο βιβλίο, κ.ά.) για τον Πίνακα του ΒΟΗΘΟΥ.

• Αποφύγετε όμως υπερβολές (π.χ. κεράσματα και δώρα σε συμμαθητές) και ελάτε σε συνεννόηση μαζί μας για τον όγκο των πραγμάτων που μπορείτε να φέρετε.



# Όταν το παιδί σας κληρωθεί ΒΟΗΘΟΣ

Βεβαιωθείτε ότι -εφόσον από το σχολείο έχει επιλεγεί η φυσική παρουσία των οικείων του Βοηθού- εάν δεν μπορείτε να έρθετε οι ίδιοι θα στείλετε εκ μέρους σας κάποιο άλλο πρόσωπο του συγγενικού ή φιλικού περιβάλλοντός σας, που θα μιλήσει θετικά για το παιδί σας ή θα διαβάσει μια επιστολή που θα έχετε γράψει εσείς.

Εναλλακτικά ηχογραφήστε ή βιντεοσκοπήστε αυτά που θα λέγατε.





# • Όταν το παιδί σας κληρωθεί ΒΟΗΘΟΣ

- Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφθείτε για ποιο περιστατικό ή για ποια θετικά χαρακτηριστικά του παιδιού σας (για τα οποία αισθάνεστε πολύ περήφανος/η) θα επιλέξετε να μιλήσετε. ΠΡΟΣΟΧΗ όμως: Μιλήστε μόνο θετικά για το παιδί, χωρίς «αλλά ...».



# • Το παιδί ΒΟΗΘΟΣ

Είναι σημαντικό να κατανοήσετε ότι:

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

# • Ενδεικτικά Σχόλια Γονέων

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



Νάντια Κουρμούση, PhD, MSc Προαγωγής Υγείας, MSc Δημόσιας Υγείας, Υπ. Αγωγής Υγείας Ανατ. Αττικής

**Ευχαριστούμε για την προσοχή σας!**