

Οδηγός υλοποίησης του Προγράμματος

Νίκη Σκουτέρη

Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Διεύθυνσης Π.Ε. Γ' Αθήνας

Μαρία Καμπέρη

Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Διεύθυνσης Π.Ε. Πειραιά

‘Δύο Φίλοι’

Πρόγραμμα καλλιέργειας Δεξιοτήτων Ζωής

και Ευ Ζην

Για το Νηπιαγωγείο



1.Εισαγωγή

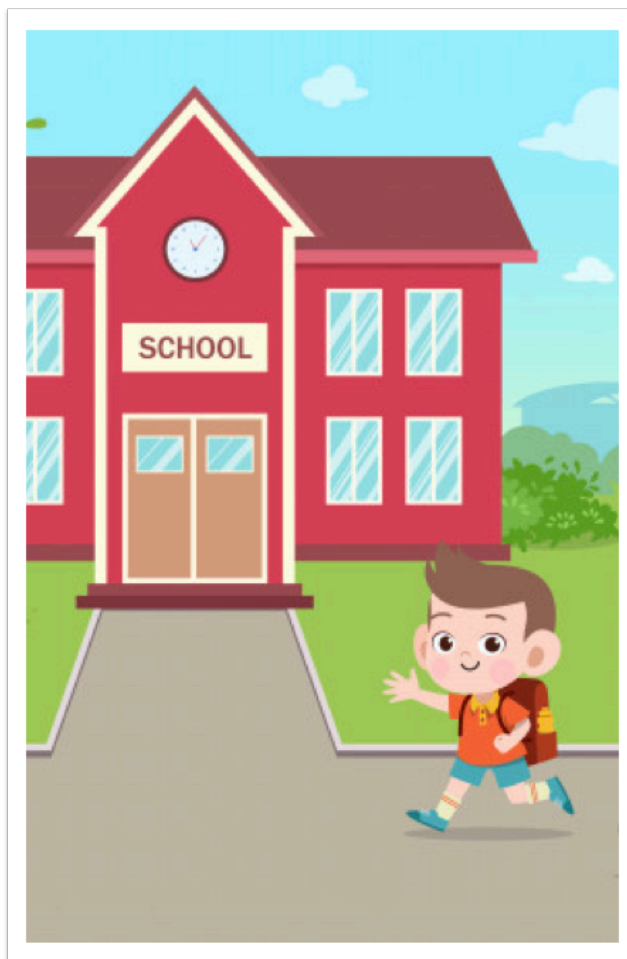
Το πρόγραμμα καλλιέργειας Δεξιοτήτων Ζωής και Ευ Ζην ‘Δύο Φίλοι’ είναι ένα πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής και κοινωνικής υγείας και ευεξίας των μαθητών, μέσω παραμυθικής αφήγησης, οπτικοακουστικής απεικόνισης και δημιουργικών δραστηριοτήτων οι οποίες στηρίζονται σε βιωματικές διδακτικές προσεγγίσεις που λαμβάνουν υπόψη την ηλικία των μαθητών της προσχολικής εκπαίδευσης. Σκοπεύει στην καλλιέργεια αξιών και δεξιοτήτων ζωής, όπως η επικοινωνία, η σύνδεση, η αλληλεγγύη και η ενσυναίσθηση, με όχημα τη βιωματική και ανακαλυπτική μάθηση η οποία είναι η πλέον κατάλληλη προσέγγιση όσον αφορά τους μαθητές Νηπιαγωγείου οι οποίοι αποτελούν το κοινό - στόχο του προγράμματος. Αποτελεί μία ολοκληρωμένη και δομημένη πρόταση προς αξιοποίηση στα πλαίσια των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων, όπως επίσης και στα πλαίσια ενός προγράμματος Σχολικών Δραστηριοτήτων Αγωγής Υγείας. Η διδακτική μεθοδολογία που προτείνεται είναι αυτή της Ομαδοκεντρικής διδασκαλίας η οποία μετασχηματίζει το ρόλο του εκπαιδευτικού, από καθοδηγητή σε συντονιστή και εμπνευστή της εργασίας, προωθώντας έτσι την ανάληψη πρωτοβουλιών, την αυτενέργεια και την ανακαλυπτική μάθηση.

Τα Εργαστήρια Δεξιοτήτων αποτελούν καινοτόμο διδακτική και εκπαιδευτική δράση, η οποία συνίσταται στην πιλοτική προσθήκη νέων θεματικών κύκλων στο Νηπιαγωγείο και στο ωρολόγιο πρόγραμμα του Δημοτικού και του Γυμνασίου, αξιοποιώντας μεθόδους διερευνητικής και ανακαλυπτικής μάθησης. Στόχος είναι η ενίσχυση της καλλιέργειας ήπιων δεξιοτήτων, δεξιοτήτων ζωής και δεξιοτήτων τεχνολογίας και επιστήμης στους μαθητές και στις μαθήτριες, σε συνδυασμό με τη διαμόρφωση ενός σύγχρονου πλαισίου προγράμματος με δομή ανοικτών, ζωντανών προγραμμάτων σπουδών και διαδικασιών (<http://iep.edu.gr/el/psifiako-apothesisirio/skill-labs>).

Στον Τομέα Ζω καλύτερα – Ευ Ζην εντάσσονται προγράμματα σωματικής και ψυχικής υγείας καθώς και συναισθηματικής ευεξίας και ανθεκτικότητας. Η

διδασκαλία της ψυχικής υγείας και της συναισθηματικής ευεξίας ως μέρος ενός ολοκληρωμένου προγράμματος Δεξιοτήτων Ζωής στον τομέα του Ευ Ζην είναι ζωτικής σημασίας. Προωθεί τη συναισθηματική ευεξία των μαθητών μέσω της κατανόησης τόσο των δικών τους συναισθημάτων όσο και αυτών

των γύρω τους ξης υγιών στρατώπισης προβλη- ρεί να ανακύν- θρώπινες σχέ- επίσης στην καλ- των ενσυναίσθη- τές ώστε να μπο- στηρίξουν άτομα τους τα οποία π ρ ο κ λ ή σ ε ι ς . με οποιαδήποτε τητας, η εκπαι- βαση πρέπει να στάδιο ώστε να λεσματική.



και της ανάπτυ- τηγικών αντιμε- μάτων που μπο- ψουν στις αν- σεις. Συμβάλλει λιέργεια δεξιότη- σης στους μαθη- ρέσουν να υπο- στον περίγυρό αντιμετώπιζουν Όπως συμβαίνει ανάπτυξη δεξιό- δευτική παρέμ- γίνεται σε πρώιμο είναι πιο αποτε-

Στα αρχικά στάδια της ζωής ενός ατόμου, όπως είναι η προσχολική ηλικία, η εκπαίδευση ψυχικής υγείας εξοπλίζει τους μαθητές ώστε να υιοθετήσουν υγιείς συμπεριφορές και στρατηγικές. Οι προστατευτικοί παράγοντες (καλή επικοινωνία, δεξιότητες επίλυσης και υγιούς αντιμετώπισης προβλημάτων, ψυχική ανθεκτικότητα και ικανότητα αναγνώρισης, περιγραφής και κατανό- ησης μιας σειράς συναισθημάτων) μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο των μα- θητών να στραφούν σε ανθυγιεινούς μηχανισμούς αντιμετώπισης. Αυτοί οι προστατευτικοί παράγοντες μπορούν να αναπτυχθούν από νεαρή ηλικία, θέ- τοντας τα θεμέλια για πιο στοχευμένες παρεμβάσεις αργότερα. Σίγουρα, η ‘διδασκαλία’ ψυχικής υγείας και συναισθηματικής ευεξίας μπορεί να είναι

πρόκληση για τους εκπαιδευτικούς. Το παρόν πρόγραμμα έχει ως στόχο να τους υποστηρίξει, μέσω δομημένων βημάτων και κατάλληλων δραστηριοτήτων, ώστε να διδάξουν την ψυχική υγεία και τη συναισθηματική ευεξία με ασφάλεια και ευαισθησία.

2. Οι Δεξιότητες Ζωής στο Νηπιαγωγείο

Η βαθμίδα της προσχολικής εκπαίδευσης, στην οποία δεν υπάρχει ‘αυστηρότητα’ στη διδασκόμενη ύλη, ούτε απαιτήσεις επίτευξης ακαδημαϊκών στόχων, επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να χρησιμοποιήσουν εργαλεία για μία ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας των παιδιών μέσω εναλλακτικών διδακτικών προσεγγίσεων, με στόχο τη μελλοντική ευημερία τους. Οι χαρούμενοι άνθρωποι εξάλλου, είναι εκείνοι που μαθαίνουν πιο εύκολα (Adler, 2017). «Οι διαπροσωπικές σχέσεις ικανοποιούν τις ανάγκες των ανθρώπων καθώς και την ανάγκη επιβεβαίωσης της αξίας τους από τους άλλους ανθρώπους. Για τους λόγους αυτούς, οι ζεστές σχέσεις παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη ζωή, την ευτυχία και την ψυχική ισορροπία των ανθρώπων» (Παπαδάκη-Μιχαηλίδη, 1998: 160-161). Το Νηπιαγωγείο μπορεί, συνεπώς, να προαγάγει μία σφαιρικότερη ανάπτυξη των μαθητών, διδάσκοντας δεξιότητες όπως η ενίσχυση της αυτοεικόνας, η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και η κριτική σκέψη πάνω σε ζητήματα φιλίας, ενσυναίσθησης και αλληλεγγύης. Δεξιότητες τέτοιου τύπου βοηθούν τα παιδιά να προσαρμοστούν στις απαιτήσεις της επόμενης σχολικής βαθμίδας και να χτίσουν μια υγιή και πλήρως ανεπτυγμένη προσωπικότητα, προλαμβάνοντας το άγχος και την κατάθλιψη (Waters, 2014). Η ύπαρξη, συνεπώς, προγραμμάτων Δεξιοτήτων Ζωής στην Προσχολική Εκπαίδευση, μπορεί να επιφέρει οφέλη που θα ακολουθούν τα παιδιά σε όλη τους την πορεία μέσα στη γνώση.



Η προσωπικότητα κάθε παιδιού μπορεί να αναδυθεί μέσω καλών πρακτικών και τεχνικών, οι οποίες μπορούν να θέσουν τις βάσεις για την εξέλιξη των παιδιών σε ευτυχισμένα και δημιουργικά μέλη μιας κοινωνίας. Οι καλές πρακτικές, όπως, για παράδειγμα τα προγράμματα Δεξιοτήτων Ζωής και Ευ Ζην, δύνανται να ενδυναμώσουν τα στοιχεία εκείνα που ήδη διαθέτουν τα παιδιά, να ενισχύσουν το αίσθημα του 'ανήκειν' καθώς αρχίζουν να χτίζουν την εικόνα του εαυτού τους μέσα από το βλέμμα των άλλων, να διδάξουν τρόπους για να αφοσιωθούν στην μάθηση εφ' όρου ζωής και να ανοίξουν τα μάτια τους στον κόσμο (White & Kern, 2018).

Τα τελευταία χρόνια, η σχολική μάθηση και η απόκτηση της γνώσης έχουν να κάνουν με την καλλιέργεια των αισθήσεων, τον εμπλουτισμό των εμπειριών και την ανάπτυξη ελεύθερων και αβίαστων πρωτοβουλιών μέσα σε κατάλληλα οργανωμένο περιβάλλον (Κώτσης, 1996: 35). Λαμβάνοντας υπόψη ότι η προσχολική αγωγή αποτελεί προάγγελο της μετέπειτα πορείας του παιδιού, είναι καίριο να δημιουργηθεί αρχικά ένα αίσθημα ασφάλειας στο νήπιο, να δοθεί χώρος για να εκδηλωθεί ο ψυχισμός του και χρόνος για την ανάπτυξη της δημιουργικότητας και της φαντασίας του. Το Νηπιαγωγείο μπορεί να

αποτελέσει τη βάση στην οποία όλα τα παραπάνω θα εξελιχθούν. Αλλωστε, οι κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες αποτελούν, μεταξύ άλλων, σημαντικό παράγοντα της μετέπειτα σχολικής επίδοσης των μαθητών, των ψυχικών προβλημάτων και της δέσμευσής τους στη μάθηση (Williams, Bywater, Williams & Hutchings, 2019). Η ρύθμιση των συναισθημάτων ενός παιδιού καθώς και οι κοινωνικές του δεξιότητες, αποτελούν τόσο εσωτερικές όσο και εξωτερικές διεργασίες, οι οποίες καταγράφουν, αξιολογούν και χρησιμοποιούν συναισθηματικές αντιδράσεις ώστε να φτάσουν στην επίτευξη ενός στόχου (Thompson, 1994).

Οι συχνά αποκαλούμενες κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες, κρίνονται απαραίτητες για την ανάπτυξη ενός παιδιού, καθώς συνδέονται με τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα, την παραγωγικότητα και τη διάθεση συνεργασίας στη δουλειά, τους θετικούς δείκτες ψυχικής υγείας και την πληρότητα στην ενήλικη ζωή (Garcia & Weiss, 2016). Οι Δεξιότητες Ζωής προσφέρουν νέα εφόδια και τεχνικές στη μαθησιακή διαδικασία. Σύμφωνα με τον CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, 2013), έναν οργανισμό με στόχο την προώθηση της κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης μέσα από κατάλληλα προγράμματα για κάθε ηλικία, υπάρχουν πέντε χαρακτηριστικά που πρέπει να διαθέτει ένα νεαρό άτομο ώστε να έχει ευτυχισμένη ενήλικη ζωή:

- αυτογνωσία, να καταλαβαίνει και να διαχειρίζεται τα συναισθήματα του
- κοινωνική επίγνωση, να νιώθει και να επιδεικνύει ενσυναίσθηση για το περιβάλλον του
- σχεσιακές δεξιότητες, να καταφέρνει να δημιουργεί και να διατηρεί θετικές σχέσεις
- αυτοπεποίθηση, να θέτει και να επιτυγχάνει θετικούς στόχους για τον ίδιο και για το σύνολο
- υπευθυνότητα, να αντιλαμβάνεται τις συνέπειες και να είναι αποφασιστικός στη λήψη αποφάσεων.

Η ανάγκη εκπαίδευσης όλων των παιδιών στο κομμάτι των κοινωνικό-συναισθηματικών ικανοτήτων, είναι πολύ μεγάλη (Ashdown & Bernard, 2012). Το CASEL είναι δομημένο πάνω στις αρχές της συστημικής κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης και σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει σε μαθητές που συμμετείχαν σε τέτοιου είδους προγράμματα παρατηρήθηκε αύξηση στην ακαδημαϊκή τους επίδοση, καλύτερη συγκέντρωση, σταθερή παρουσία στο σχολείο και επιθυμία για μάθηση. Στον τελευταίο οδηγό που εξέδωσε για την προσχολική ηλικία, αναφέρει ότι οι δεξιότητες ζωής εκδηλώνονται μέσα από την καθημερινή ζωή στο νηπιαγωγείο και μπορούν να ενταχθούν σε διάφορες δραστηριότητες που προάγουν αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία (CASEL, 2013). Ως γνωστόν, μέσα από το συμβολικό παιχνίδι, το παιχνίδι ρόλων και τα ομαδικά παιχνίδια το παιδί αποφορτίζεται συναισθηματικά, μαθαίνει να εξισορροπεί, ελέγχει το άγχος του και εκφράζεται πιο ελεύθερα (Landy, 2002).

Οι δεξιότητες ζωής θεωρούνται «συστατικό στοιχείο για τη ζωή και την εργασία σε ένα συγκεκριμένο κοινωνικό, πολιτικό και κοινωνικό περιβάλλον [...] και μπορούν να αποδοθούν ως ατομικές μαθησιακές κατακτήσεις που προσδίδουν παράπλευρα πλεονεκτήματα» (Life Skills for Europe, 2018: 5). Συνεπώς, δεν αφορούν μόνο σε δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων ή κριτικής σκέψης, αλλά αντιθέτως αφορούν στην ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου δημιουργώντας πολίτες ικανούς να συμβιώσουν, να μοιραστούν και να αποδεχτούν το διαφορετικό.

Σύμφωνα με την αναφορά της UNICEF (2012), οι τομείς των ψυχολογικών δεξιοτήτων που αφορούν στην προσχολική ηλικία, περιλαμβάνουν προ-ακαδημαϊκές δεξιότητες, δεξιότητες έκφρασης συναισθημάτων μέσα από τις τέχνες (ζωγραφική, χορό, μουσική), γλωσσικές δεξιότητες μέσα από επικοινωνιακές τεχνικές και κοινωνικές δεξιότητες όπως το να μάθουν να μοιράζονται και να συνεργάζονται, να σέβονται τους γύρω τους, να αντιλαμβάνονται τα συναισθήματά τους και να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και ενσυναίσθηση. Ο οδηγός της UNICEF (2012:26) για την διάδοση προγραμμάτων δεξιοτήτων

ζωής παγκοσμίως, ορίζει τις εν λόγω δεξιότητες ως «μια μεγάλη ομάδα ψυχολογικών και ενδοπροσωπικών δεξιοτήτων, που βοηθούν τον άνθρωπο να παίρνει αποφάσεις μετά από σωστή πληροφόρηση, να επικοινωνεί αποτελεσματικά και να αναπτύσσει τόσο συνεργατικές όσο και ανεξάρτητες ικανότητες που μπορούν να τον οδηγήσουν σε μία υγιή και παραγωγική ζωή». Η εκπαίδευση Δεξιοτήτων Ζωής επικεντρώνεται στην ανάπτυξη δεξιοτήτων οι οποίες καθιστούν τα άτομα ικανά να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις απαιτήσεις και τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής (WHO, 1993). Σε συνδυασμό με γνωστικές ικανότητες όπως η γραφή και η ανάγνωση, δεξιότητες ζωής όπως η συνεργατικότητα, η παρακίνηση και η αυτορρύθμιση είναι σημαντικοί πυλώνες της πορείας ενός παιδιού μέσα στη μάθηση. Ένα παιδί προσχολικής ηλικίας, μπορεί να εκφράσει τα συναισθήματά του και τις εμπειρίες του, να αλληλεπιδράσει με το περιβάλλον του και να μάθει να εκφράζει ενσυναίσθηση χρησιμοποιώντας τη γλώσσα του (Landy, 2009).

Μέσα από την ανάλυση της πρότερης γνώσης του μαθητή, με τη βοήθεια ερωτήσεων ελέγχου και παρακίνησης, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να εμπλέξει το παιδί στη μαθησιακή διαδικασία, να το οδηγήσει στην αυτονομία, την ανεξαρτησία και τη μάθηση (Mercer, 2000). Σίγουρα, ο δάσκαλος βρίσκεται σε θέση ισχύος επειδή κατέχει τη γνώση, αλλά το παιδί μπορεί να βοηθήσει στην ανάδυση στην επιφάνεια των δεξιοτήτων που ενυπάρχουν μέσα του και απλά περιμένουν να αναδειχθούν. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι αυτός της εκτίμησης, σε κάθε βήμα, του επιπέδου εξέλιξης του μαθητή όπως και των ικανοτήτων του και η ενίσχυση τους μέσω διεργασιών κοινωνικής μάθησης. Δραστηριότητες όπως παραμύθια, μαγειρική, θεατρικό παιχνίδι, παιχνίδια ρόλων, παιχνίδια στον υπολογιστή, καλλιεργούν τις δεξιότητες ζωής, χωρίς να γίνονται αυτοσκοπός με έμμεσο και φυσικό τρόπο (Γκλιαου-Χριστοδούλου, χ.χ.)



Οι Ashdown & ζουν πως τα νήπια και συναισθηματική ρούν να ρυθμίσουν τα βελτιώσουν την σχολι-

στοχευμένων δραστηριοτήτων στο πρόγραμμα του νηπιαγωγείου και ανταπόκρισης και ενθάρρυνσης των δασκάλων. Έτσι, το Νηπιαγωγείο έχει τη δυνατότητα να μετουσιωθεί σε χώρο θετικής ανάπτυξης και ολόπλευρης εξέλιξης του παιδιού, οξύνοντας την προσοχή και την αντίληψη, ενισχύοντας τη δημιουργικότητα και την πρωτοτυπία και βελτιώνοντας τη γνωστική ικανότητα και την επεξεργασία νέων πληροφοριών. Όλα αυτά μπορούν να πραγματοποιηθούν μέσα σε ένα κλίμα καλλιέργειας αυτοπεποίθησης, ασφάλειας και απουσίας φόβου της αποτυχίας και άγχους της επίκρισης.

Bernard (2012) υποστηρίζει βελτιώνουν την κοινωνική τους κατάσταση και μπουσυναισθήματά τους και να κή τους επίδοση, μέσω

3. Το Πρόγραμμα Δεξιοτήτων Ζωής Ευ Ζην στην Προσχολική Εκπαίδευση, 'Δύο Φίλοι'

3.1 Τίτλος Προγράμματος: Δύο Φίλοι

3.2 Χρονική διάρκεια: 10 εργαστήρια διάρκειας 40 λεπτών το καθένα

3.3 Χαρακτηριστικά μαθητών: Μαθητές Προσχολικής Εκπαίδευσης ηλικίας 4 – 6 χρόνων.

3.4 Σύντομη Περιγραφή του Προγράμματος:

Μέχρι το τέλος του νηπιαγωγείου, οι μαθητές πρέπει να γνωρίζουν

- ότι η ψυχική ευεξία είναι φυσιολογικό κομμάτι της καθημερινής ζωής, όπως είναι και η σωματική υγεία
- ότι υπάρχει ένα φυσιολογικό εύρος συναισθημάτων (π.χ. ευτυχία, θλίψη, θυμός, φόβος, έκπληξη, νευρικότητα) που βιώνουν όλοι οι άνθρωποι σε διαφορετικές εμπειρίες και καταστάσεις
- ότι είναι καλό να αναγνωρίζουν και να μιλούν για τα συναισθήματά τους
- πώς οι άνθρωποι επιλέγουν και κάνουν φίλους
- ότι σημαντικές είναι οι φιλίες που μας κάνουν να νιώθουμε χαρούμενοι και ασφαλείς
- τη σημασία του αυτοσεβασμού και πώς αυτό συνδέεται με την ευτυχία τους.

Το παρόν Πρόγραμμα Δεξιοτήτων Ζωής και Ευ Ζην, αφορά στην καλλιέργεια δεξιοτήτων όπως η συναισθηματική επίγνωση, η απόκτηση ψυχικής ανθεκτικότητας αλλά και η ενσυναίσθηση και συμμετοχή στη συναισθηματική εμπειρία του άλλου (Ζγαντζούρη & Πουρκός, 1997; Cole & Cole, 2001). Μέσω της ελκυστικότητάς του σε επίπεδο ενδιαφέροντος και ώθησης σε ενεργητική συμμετοχή και καλλιέργεια της φαντασίας, επιτρέπει στους μαθητές, υπό την οπτική της θετικής ψυχολογίας (Σταλίκας, 2020; Γαλανάκης & Σταλίκας, 2017; Συλλογικό, 2011), να συμμετάσχουν με ενδιαφέρον, δημιουργικότητα, θετική προαίρεση και αυτοκαθοριζόμενη συμπεριφορά (Deci & Ryan, 1987), ώστε να αναγνωρίζουν τις ικανότητές τους και να εκφράζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.

Το πρόγραμμα εναρμονίζεται με τις βασικές αρχές των ΑΠΣ και ΔΕΠΠΣ για το Νηπιαγωγείο εξυπηρετώντας τους γενικούς και επιμέρους στόχους τους. Συμβάλλει στην πολύπλευρη ανάπτυξη των παιδιών, μέσω παιδαγωγικών τεχνικών και βιωματικών πρακτικών, οι οποίες ανταποκρίνονται στα αναπτυξιακά γνωρίσματα, τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες των μαθητών αυτής της

ηλικίας. Εναρμονίζεται επίσης, με τις αρχές και τη στοχοθεσία των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας, τα οποία επιδιώκουν την πρόληψη και αγωγή της υγείας των μαθητών μέσα από διαδικασίες ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας, με απώτερο στόχο την προαγωγή της κοινωνικο-συναισθηματικής τους υγείας και του ευ ζην τους.

Η/ο εκπαιδευτικός καθιστά προσβάσιμο στους μαθητές του το αφετηριακό οπτικοακουστικό υλικό, το πρωτότυπο παραμύθι ‘Οι Δύο Φίλοι’ και το σχετικό video (βλ.Παράρτημα) και μέσω των σαφών οδηγιών και βημάτων του προγράμματος τους καθοδηγεί στην βιωματική και ανακαλυπτική μάθηση. Η αποτίμηση του προγράμματος μεθοδεύεται με ερωτηματολόγιο προς τους/τις εκπαιδευτικούς (βλ.Παράρτημα).

3.5 Σκοπός του Προγράμματος

Σκοπός του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι η κοινωνικο-συναισθηματική ενδυνάμωση μαθητών 4-6 ετών και η καλλιέργεια δεξιοτήτων διαχείρισης συναισθημάτων. Πιο συγκεκριμένα, με την αρωγή, τον συντονισμό και την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών, το εν λόγω Πρόγραμμα στοχεύει στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, στην αποτελεσματική διαχείριση συναισθημάτων των μαθητών προσχολικής ηλικίας και στην καλλιέργεια βασικών δεξιοτήτων ζωής όπως η ενσυναίσθηση, η αυτορρύθμιση και η οριοθέτηση των συναισθημάτων, μέσα από βιωματική, ανακαλυπτική, δημιουργική ενασχόληση και εκπαίδευση. Τέλος, στοχεύει στην ανάπτυξη γλωσσικών – επικοινωνιακών δεξιοτήτων, στοχαστικής, αναστοχαστικής, κριτικής και αποκλίνουσας σκέψης, της ικανότητας επομένως του συλλογίζεσθαι στα παιδιά (Lipman, 2003: 2004). Όσο σημαντικό είναι να προσδιορίσει κανείς ποιες είναι οι βασικές δεξιότητες ζωής που πρέπει να αποκτήσει ένα παιδί, εξίσου σημαντικές είναι οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για την επίτευξη αυτού του στόχου. Η επίτευξη των στόχων μεθοδεύεται μέσα από την παραμυθική αφήγηση, τη δράση, τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα, τις ενέργειες και τη

στάση των ηρώων (Πέτρος, Μάρκος), και την ταύτιση των μαθητών με τους ήρωες του παραμυθιού. Οι μικροί μαθητές/τριες καθοδηγούνται προς την ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής μέσω προτάσεων ενεργητικής, βιωματικής, δημιουργικής ενασχόλησης και έκφρασης μέσω κατασκευών, παιχνιδιών ρόλων και εικαστικών δημιουργιών. Οι μαθητές ταυτίζονται και συνδέονται με τους πρωταγωνιστές του παραμυθιού και μέσω μίας ενεργητικής και ανακαλυπτικής διαδικασίας, αναπτύσσουν δεξιότητες και φέρνουν συναισθήματα στην επιφάνεια.

Το παιχνίδι ρόλων, η δραματοποίηση και η σύνδεση με τους παραμυθικούς ήρωες λειτουργούν ως μοχλοί απελευθέρωσης και χαλάρωσης ώστε το παιδί να εκφράσει ιδέες, συναισθήματα και προβληματισμούς χωρίς το άγχος της 'υπερέκθεσης' του μπροστά στους συμμαθητές και την/τον εκπαιδευτικό του. Ενθαρρύνεται να συζητήσει, να κάνει ερωτήσεις, να αναρωτηθεί για τα προβλήματα των ηρώων και να προβληματιστεί πάνω σε ενδεχόμενες λύσεις. Αισθάνεται και μπαίνει στη θέση του 'άλλου'. Συγκινείται και βιώνει τα συναισθήματα των ηρώων καλλιεργώντας τις ενσυναισθητικές του δεξιότητες. Η υλοποίηση ενός προγράμματος μέσω δραματοποίησης ενθαρρύνει τους μαθητές να είναι πρωτότυποι και εκφραστικοί χρησιμοποιώντας τη δημιουργική τους φαντασία στην επίλυση ενός προβλήματος. Η δραματοποίηση είναι μια μορφή τέχνης που προϋποθέτει τόσο αμοιβαία συνεργασία μεταξύ μαθητών όσο και μεταξύ εκπαιδευτικού και μαθητών. Η δραματοποίηση ωθεί τους μαθητές να σκέφτονται θετικά για τον εαυτό τους και να πιστεύουν στις δυνατότητές τους, συμβάλλει στη εξοικείωση με το πρόγραμμα και αυξάνει την ανάγκη για γνώση εκτός του στενού πλαισίου ενός σχολικού προγράμματος. Με τη χρήση της δραματοποίησης στη διδακτική διαδικασία, δεν αναμένεται μια δραματική ερμηνεία εκ μέρους των μαθητών. Ο στόχος είναι, μέσω μιας σειράς σύντομων αυτοσχεδιασμών, να αποκτήσουν συγκεκριμένες γνώσεις και δεξιότητες, όπως κριτική σκέψη και αυτοπεποίθηση, χρήσιμες σε ρεαλιστικές συνθήκες αντιμετώπισης προβλημάτων. Με αυτόν τον τρόπο, μέσω της άμεσης εμπειρίας διαφορετικών καταστάσεων και της δυνατότητας εναλλαγής

χαρακτήρων, επιτυγχάνουν να εκφράσουν τη δημιουργική τους ικανότητα. Η ουσία της δραματοποίησης είναι δράσεις προσανατολισμένες στην βιωματική μάθηση μέσω θεατρικών μεθόδων και τεχνικών.

Οι μαθητές είναι σε θέση να συζητήσουν ευκολότερα θέματα που σχετίζονται με την ψυχική υγεία, όταν αισθάνονται αποστασιοποιημένοι. Εάν, για παράδειγμα, οι μαθητές καλούνται να προβληματιστούν και να μοιραστούν τις δικές τους εμπειρίες, μπορεί να αισθάνονται έντονα συναισθήματα που εμποδίζουν την ικανότητα να μάθουν ή να αντλήσουν γνώσεις από το παράδειγμα. Είναι επομένως ασφαλέστερο και πιο αποτελεσματικό να βοηθάμε τους μαθητές να σκέφτονται για κάποιον άλλο αντί για εαυτό τους, για παράδειγμα, ένα παιδί ή ένα άτομο της ηλικίας τους, που πηγαίνει σε ένα σχολείο σαν το δικό τους. Στη συνέχεια, οι μαθητές κερδίζουν περισσότερα από τη συζήτηση μέσω ερωτήσεων όπως 'τι θα μπορούσαν να σκεφτούν, να νιώσουν, να κάνουν;' Μαθαίνουν να δίνουν συμβουλές σε άλλους, παίζοντας τον ρόλο του φίλου, του αδελφού, του συμμαθητή, της μαμάς. Μέσω του αναστοχασμού και της συζήτησης πάνω στα συναισθήματα, της πρόκλησης ενσυναισθητικών αντιδράσεων και την προσπάθεια επίλυσης των προβλημάτων των ηρώων, οι μαθητές απαντούν σε ερωτήματα που αφορούν και στη δική τους ζωή. Έτσι, βιώνοντας τα συναισθήματα του 'άλλου', οι μαθητές/τριες μπορούν να φτάσουν στη καλλιέργεια ενσυναίσθησης και στην ενίσχυση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας.

4. Εφαρμογή

4.1 1ο Εργαστήριο Ευαισθητοποίηση

4.1.1 Πρώτη γνωριμία με τα συναισθήματα

Τα παιδιά επιλέγουν το καθένα μία κάρτα που απεικονίζει κάποιο πρόσωπο που εκφράζει βασικά συναισθήματα. Μέσω ερωτήσεων τα παιδιά περιγρά-

φουν τι αισθάνεται το πρόσωπο στην εικόνα τους μαντεύοντας το συναίσθημα. Κατασκευάζουν πίνακα αναφοράς με τα συναισθήματα των καρτών και το αναρτούν στην τάξη.

4.1.2. Ώρα για παιχνίδι

Ο/η εκπαιδευτικός μοιράζει στα παιδιά μπαλάκια του πινγκ πονγκ και τα παιδιά τα ζωγραφίζουν με χαρούμενα και λυπημένα πρόσωπα. Τα σκορπίζει στη μέση της αίθουσας. Στην άκρη της αίθουσας υπάρχουν δύο κουτιά. Με το



χτύπημα του ταμπουρίνου τα παιδιά προσπαθούν να βάλουν στο κίτρινο κουτί τα χαρούμενα μπαλάκια και στο μπλε τα λυπημένα.

4.2 2ο Εργαστήριο Εισαγωγή στο Πρωτότυπο Παραμύθι ‘Οι δύο φίλοι’

4.2.1 Αν η φιλία ήταν... Θα ήταν...

Τα παιδιά κάθονται σε μαγικό κύκλο και ο/η εκπαιδευτικός τους διαβάσει το παραμύθι ‘Οι δύο φίλοι’. Δίνει σε κάθε παιδί το ‘ξύλο που μιλάει’ όπου το κάθε παιδί απαντά στο ερώτημα αν η φιλία ήταν ένα ζωάκι, τι ζωάκι θα ήταν; Ή αν η φιλία ήταν ένα σάντουιτς ποιο θα ήταν, για να μπορέσει ο/η εκπαιδευτικός να διερευνήσει εμπειρίες των παιδιών.

Το ‘ξύλο που μιλάει’ το χρησιμοποιούν πολλές ινδιάνικες φυλές ώστε να έχουν όλα τα μέλη της φυλής την ευκαιρία να πουν την γνώμη τους και να μιλήσουν με τη σειρά στον κύκλο για να ακουστούν. Όποιος κρατά το ξύλο έχει το λόγο δίνοντάς το στον επόμενο, κυκλικά. Αν κάποιος δε θέλει να μιλήσει το δίνει στον επόμενο. Σημαντικό στην δραστηριότητα αυτή είναι τα παιδιά να κατανοήσουν ότι θα έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν μόνο αν κρατούν το ‘ξύλο που μιλάει’ κι έτσι οι άλλοι θα το ακούν, θα το σέβονται και θα μάθουν να ακούνε και τα ίδια τι έχουν να πουν τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, να γίνουν, δηλαδή, καλοί ακροατές. Αφού χωριστούν σε ομάδες, τα παιδιά φτιάχνουν την αφίσα του καλού φίλου στέλνοντας τα δικά τους μηνύματα με αφόρμηση από το παραμύθι. Επίσης συνεργάζονται και φέρνουν υλικά από το σπίτι τους και φτιάχνουν σάντουιτς προσφέροντάς το στον φίλο τους

4.2.2 Τι είμαι;

Στον μαγικό κύκλο το κάθε παιδί επιλέγει ένα θετικό επίθετο που νιώθει ότι το χαρακτηρίζει ως πρόθεμα στο όνομά του πχ. Είμαι ο χαρούμενος Μάρκος. Όταν τελειώνει του δίνουμε μια κόκκινη κάρτα. Στο τέλος δείχνοντας την κάρτα του το παιδί προσπαθούμε να θυμηθούμε πως είχε προσδιοριστεί.

Η ίδια δραστηριότητα τώρα, με το παιδί να παρουσιάζει κάποια αρνητικά στοιχεία του εαυτού του πχ. Είμαι ο Μάρκος και πολλές φορές θυμώνω! Κάθε παιδί αναφέρει τι βλέπει στον φίλο του είτε θετικά είτε αρνητικά και γίνεται σύγκριση λεγομένων και εντοπισμός στοιχείων που ανέφεραν οι άλλοι συμμαθητές και το ίδιο το παιδί δεν είχε παρατηρήσει. Έτσι, θα διαπιστώσει αν πολλοί συμμαθητές του ανέφεραν πολλά θετικά στοιχεία ή ενδεχομένως λιγότερα αρνητικά.

Κάθε παιδί γράφει σε Φύλλο Εργασίας (βλ. Παράρτημα Φύλλο Εργασίας 1) τι το πληγώνει, τι το θυμώνει, τι το κάνει χαρούμενο, τι το φοβίζει και γίνεται συζήτηση στην τάξη πάνω στα συναισθήματά τους και εντοπισμός κοινών συναισθημάτων για όλα τα παιδιά. Σε επόμενη φάση, μέσα στο παραμύθι μας, αναλύουν τα συναισθήματα του Μάρκου και του Πέτρου όπως : τι τον θυμώνει, τι τον κάνει χαρούμενο, τι τον φοβίζει.

4.3 3ο Εργαστήριο Αναγνώριση συναισθημάτων

4.3.1 Προσωπική βαλίτσα

Ο/η εκπαιδευτικός δείχνει στους μαθητές το βίντεο του παραμυθιού (βλ. Παράρτημα) και οι μαθητές απαντούν σε ερωτήσεις όπως:

Τι είναι αυτό που έκανε ο Πέτρος κι ο Μάρκος και έφερνε σε δύσκολη θέση τους άλλους συμμαθητές τους ή τι είναι αυτό που έκανε ο Μάρκος και στενοχώρουσε τον Πέτρο;

Στη συνέχεια το κάθε παιδί στο μαγικό κύκλο κρατώντας το ‘ξύλο που μιλάει’ απαντά στην ερώτηση του/της εκπαιδευτικού: Τι είναι αυτό που κάνουν οι άλλοι και τα φέρνει σε δύσκολη θέση ή τα κάνει να αισθάνονται φόβο, λύπη ή ντροπή; Γίνεται καταγραφή των απαντήσεών τους. Εν συνεχεία, κατασκευάζουν την προσωπική τους βαλίτσα όπου μέσα σε αυτήν θα επιλέξουν συναισθήματα - εκφράσεις που θα τα βοηθήσουν σε δύσκολες καταστάσεις. Μπορούν να τα ζωγραφίσουν ή να τα γράψουν.

4.3.2. Μα τι είναι αυτή η αγάπη;

Στο παραμύθι μας η δασκάλα είπε στους μαθητές της τάξης ‘αγάπη είναι η αξία που κάνει καλύτερες τις σχέσεις όλων των ανθρώπων κι ότι μας δείχνει τον δρόμο για να είμαστε συμπονετικοί, ευγενικοί και με κατανόηση για τους άλλους συμμαθητές και φίλους μας’.

Επίσης, οι γονείς του Μάρκου του είπαν ότι ‘αγάπη για τους άλλους σημαίνει ότι θέλω το καλό τους κι όχι να τους στενοχωρώ με πλάκες που δε θέλουν’.

Τα παιδιά συζητούν τι σημαίνει για αυτά αγάπη, τι αγαπούν πιο πολύ, τι συναισθήματα τους προκαλεί η αγάπη και φτιάχνουν το λεξικό της αγάπης το οποίο αναρτούν στην τάξη τους (βλ. Παράρτημα Φύλλο Εργασίας 2).

Ενδεικτικές απαντήσεις παιδιών ή λόγια ανθρώπων που μίλησαν για την αγάπη:

Αγάπη είναι να θέλω το καλό του άλλου

Αγάπη είναι να νιώθω όμορφα με τον άλλον

Αγάπη είναι να τον κάνω χαρούμενο και να διώχνω τη λύπη μακριά

Αγάπη είναι να βοηθώ τον άλλον

Αγάπη είναι να επικοινωνώ με τον άλλον, να τον ακούω προσεχτικά και να τον σέβομαι

Αγάπη είναι να νοιάζεσαι

Αγάπη είναι να μοιράζεσαι

Αγάπη είναι να βοηθάς

Αγάπη είναι να είσαι έμπιστος φίλος

4.3.3 Ώρα για κατασκευές

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και κατασκευάζουν φατσούλες χαρούμενες και λυπημένες σε χάρτινα πιάτα για το δέντρο της τάξης τους. Η κάθε ομάδα χρησιμοποιεί τις φατσούλες που έφτιαξε για να τις τοποθετήσει στο δέντρο της τάξης. Ένα μεγάλο δέντρο από χαρτόνι ή χαρτί του μέτρου το οποίο το-

ποθετείται στον τοίχο. Οι καρποί του είναι οι φατσούλες στα χάρτινα πιάτα οι οποίες είναι χαρούμενες ή λυπημένες ανάλογα με τα συναισθήματα κάθε παιδιού .

4.4 4ο Εργαστήριο Αναγνώριση συναισθημάτων-Εμβάθυνση

4.4.1 Κύματα

Κάθε συναίσθημα είναι όπως το κύμα της θάλασσας που έρχεται, κορυφώνεται, κάνει θόρυβο, ηρεμεί, χάνεται. Όπως τα κύματα διαδέχονται το ένα το άλλο, έτσι γίνεται και με τα συναισθήματά μας. Επιλέγουμε με ποια συναισθήματα θέλουμε να παίξουμε και καταγράφουμε τη σειρά τους. Τα παιδιά κρατούν ένα γαλάζιο πανί και το κουνούν σύμφωνα με τα συναισθήματα που έχουν διαλέξει πχ Με τον θυμό το κουνούν θυμωμένα, για την χαρά κάνουν ζωηρές κινήσεις προσέχοντας το ένα το άλλο, για την λύπη κινούνται πολύ αργά διότι θέλουν παρηγοριά.

Στην επόμενη φάση ο/η εκπαιδευτικός καταγράφει τα συναισθήματα του Μάρκου και του Πέτρου, της Ειρήνης, της δασκάλας, του Γιάννη, του Διευθυντή, των γονιών τους και μετά πάλι όλης της τάξης. Τα παιδιά δημιουργούν κύματα ανάλογα τα συναισθήματα που έχουν αναφερθεί κι έχει καταγράψει ο/η εκπαιδευτικός.

4.4.2 Επιτραπέζιο παιχνίδι των συναισθημάτων

Επιτραπέζιο παιχνίδι με εικόνες από το παραμύθι ‘Οι δύο φίλοι’ με τους εξής κανόνες: όταν το πιόνι φτάνει σε θετικά συναισθήματα τα οποία έχουν αποδοθεί με ανοιχτά χρώματα, παίζει ο παίχτης 2 φορές. Αν όμως πέφτει σε αρνητικά συναισθήματα που έχουν βαφτεί με σκούρα χρώματα (που πρέπει να τα δουλέψουμε μέσα μας και να τα μετατρέψουμε σε καλά) χάνει ο παίχτης

τη σειρά του και περιμένει στη θέση του. Νικητής ο παίχτης που θα φτάσει πρώτος στη φιλία.

4.5. 5ο Εργαστήριο Ενσυναίσθηση

4.5.1 Αόρατος ανιχνευτής σκέψεων

Ο/η εκπαιδευτικός κρατά ένα ταμπουρίνο που θα είναι ο αόρατος ανιχνευτής σκέψεων. Όταν το χτυπά μια φορά τα παιδιά θα κάνουν ευχάριστες σκέψεις κι όταν το χτυπά δύο φορές θα κάνουν δυσάρεστες σκέψεις. Στη συνέχεια δίνει ο/η εκπαιδευτικός τον ανιχνευτή σκέψεων σε ένα παιδί όπου επιλέγει πόσες φορές θα τον χτυπήσει. Τα παιδιά μαντεύουν αν η σκέψη είναι ευχάριστη ή δυσάρεστη και το παιδί την αποκαλύπτει, αν επιθυμεί.

Στη συνέχεια ο/η εκπαιδευτικός αναφέρει μια ενέργεια ή κατάσταση του Μάρκου και του Πέτρου και τα παιδιά μαντεύουν την σκέψη των ηρώων ενώ ο αόρατος ανιχνευτής σκέψεων την αποκαλύπτει. Επομένως, σε αυτό το στάδιο, τα παιδιά μαντεύουν μέσω των ενεργειών των δύο φίλων τι σκέψη κάνουν.

4.5.2 Ένα πλαστικό μπουκάλι με νερό

Τα παιδιά φαντάζονται ότι ο εαυτός τους είναι ένα πλαστικό μπουκάλι με νερό. Όταν το μπουκάλι τους είναι γεμάτο νερό αισθάνονται όμορφα. Κάθε φορά όμως που κάποιος λέει κάτι αρνητικό ή κάνει κάτι άσχημο σε αυτούς τότε είναι σαν να ανοίγει μία τρύπα στο μπουκάλι και το νερό αρχίζει να χύνεται λίγο λίγο. Φτιάχνουμε το μπουκάλι της τάξης που γεμίζει τρύπες από τη συμπεριφορά του Μάρκου και του Πέτρου. Προβληματίζονται πως θα κλείσουν αυτά τα ανοίγματα κι αν αναφέρονται οι λύσεις μέσα στο παραμύθι. Σε επόμενη φάση τα παιδιά αναφέρονται σε τρύπες του δικού τους μπουκαλιού

και οι υπόλοιποι συμβουλεύουν για το πώς θα κλείσουν αυτά τα ανοίγματα και θα αισθανθεί καλύτερα ο φίλος τους.

4.6 6ο Εργαστήριο Ενσυναίσθηση - Εμβάθυνση

4.6.1 Ώρα για επικοινωνία

Οι μαθητές μπαίνουν στη θέση του άλλου και τον κατανοούν. Θα επικοινωνήσουν και θα εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους μιλώντας στον πρώτο ενικό (1^ο ενικό) διότι ο τρόπος αυτός δεν προκαλεί τόσο έντονες αντιδράσεις όσο αν μιλούσαμε στο δεύτερο ενικό.

Στο παραμύθι μας, κάθε μαθητής επικοινωνεί και λέει την πρότασή του στην αντίστοιχη κούκλα. Για παράδειγμα, δε συμφωνώ Πέτρο μαζί σου που έκοψες την ζωγραφιά της Ειρήνης γύρω γύρω διότι έτσι κατέστρεψες το έργο της παρά τη θέλησή της.

Τα παιδιά τώρα εκφράζουν δικά τους παράπονα από ενέργειες συμμαθητών τους. Επικοινωνούν μαζί τους χρησιμοποιώντας τον πρώτο ενικό κι εξηγώντας τους τον λόγο που δεν συμφωνούν μαζί τους.

Γράφουμε και ζωγραφίζουμε τα βήματα της επικοινωνίας:

Κοιτάζω τον άλλο στα μάτια και του μιλάω

Απευθύνομαι στο κατάλληλο πρόσωπο για κάθε θέμα

Εκφράζω με σαφήνεια και ειλικρίνεια αυτό που θέλω

Ακούω τον άλλο και προσπαθώ να καταλάβω τι νιώθει

Προσπαθώ να εκφράσω ακριβώς αυτό που νιώθω

Διαλέγω την κατάλληλη στιγμή και τον κατάλληλο χώρο

Προσοχή: Κάποια μυστικά που μπορεί να σε βάζουν σε κίνδυνο είναι καλό να τα λες στους γονείς σου ή και στην δασκάλα σου.

4.6.2 Ακούω τον φίλο μου

Τα παιδιά έχουν επιλέξει κάποιον φίλο τους και κρατούν μουσικά όργανα. Αρχίζει μια μουσική συζήτηση – αυτοσχεδιασμός μεταξύ του κάθε ζευγαριού. Στην αρχή συζητούν φιλικά, στη συνέχεια μπορεί να διαφωνούν, υψώνοντας τον τόνο των μουσικών οργάνων, προσπαθώντας ο ένας να ξεπεράσει τον άλλο. Μόλις ακουστεί καμπανάκι ηρεμούν και συζητούν τα συναισθήματά τους και αν τους άρεσε αυτός ο τρόπος επικοινωνίας. Τα παιδιά αναφέρουν ποιον φίλο τους θεωρούν ξεχωριστό και γιατί είναι ξεχωριστός αυτός ο φίλος. Στην συνέχεια, σε ζευγάρια, ο ένας μαθητής μιλάει στον άλλο για το αγαπημένο του ζώο ή κάτι άλλο. Ο ένας μόνο ακούει όσο μιλά ο συμμαθητής του γεμάτος αγάπη και ηρεμία. Στη συνέχεια γίνεται αλλαγή ρόλων. Γίνεται σύγκριση των δύο δραστηριοτήτων όπου οι μαθητές αναφέρουν πότε επικοινωνήσαν καλύτερα με τον φίλο τους, τον λόγο και τα συναισθήματά τους. Σε Φύλλο Εργασίας ζωγραφίζουν τον φίλο τους (βλ. Παράρτημα Φύλλο Εργασίας 3).

4.7. 7ο Εργαστήριο Ανάπτυξη κριτικής σκέψης

4.7.1 Τρύπες

Οι τρύπες είναι αντιδραστικές επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές, οι οποίες δημιουργούν δυσκολίες στον εαυτό μας και στους άλλους. Στο παραμύθι μας ο Μάρκος κι ο Πέτρος έχουν ενοχλητική συμπεριφορά προς τους άλλους και προς την δασκάλα τους. Πολλές φορές ο Πέτρος δεν αισθάνεται άνετα με τις ‘τρύπες’ αυτές ενώ ο Μάρκος δυσκολεύεται περισσότερο να τις εντοπίσει. Οι ‘τρύπες’ αυτές στενοχωρούν τους συμμαθητές τους, η δασκάλα δεν μπορεί πολλές φορές να κάνει το μάθημά της, παρουσιάζονται έτσι προβλήματα και δυσκολίες.

Τα παιδιά δημιουργούν κάτω στο δάπεδο ‘τρύπες’ είτε ζωγραφίζοντάς τις είτε κατασκευάζοντάς τες με χαρτόνι. Όλοι οι μαθητές κινούνται γύρω από τις τρύπες με το ρυθμό της μουσικής που ακούν. Στόχος είναι να μην πέσουν μέσα στις τρύπες και να επιλέγουν διαφορετικό δρόμο, δηλαδή νέο τρόπο ανταπόκρισης και συμπεριφοράς. Στη συνέχεια, δημιουργούν δύο κούκλες, τον Μάρκο και τον Πέτρο. Ο/η εκπαιδευτικός αφηγείται το παραμύθι και τα παιδιά τοποθετούν τις κούκλες ανάλογα με τον δρόμο που επιλέγουν μέσα στις τρύπες. Εξασκούνται στην εύρεση λύσεων και νέων τρόπων ώστε οι δύο φίλοι (Μάρκος και Πέτρος) να μην πέσουν μέσα στις τρύπες. Τι προτείνουν σε κάθε δυσκολία που παρουσιάζεται από τη συμπεριφορά των δύο φίλων; Τι έχουν να τους συμβουλέψουν; Ζωγραφίζουν νέους δρόμους γύρω από τις τρύπες και προτείνουν λύσεις αλλαγής συμπεριφοράς τους κάθε φορά αλλάζοντας την αρχική μορφή του παραμυθιού (βλ. Παράρτημα Φύλλα Εργασίας 4 και 5).

4.7.2 Τρύπες και δρόμοι

Αφηγούμαστε την ιστορία ‘Αυτοβιογραφία σε σύντομα κεφάλαια’ της Portia Nelson (1993).

Πρώτο κεφάλαιο

Περπατώ σ’ ένα δρομάκι.

Κάπου βρίσκεται μια τρύπα. Μια πολύ βαθειά τρύπα.

Πέφτω μέσα χωρίς να καταλάβω πώς.

Αισθάνομαι αβοήθητη.... Δεν φταίω εγώ.

Δυσκολεύομαι πολύ να βγω.

Δεύτερο κεφάλαιο

Περπατώ στο ίδιο δρομάκι.

Κάπου βρίσκεται μια τρύπα.

Ξέρω – ακόμα εκεί είναι.

Παρ' όλα αυτά, πέφτω μέσα ξανά, με τα μάτια ανοικτά, σαν από συνήθεια.
Δικό μου το λάθος.
Βγαίνω πιο εύκολα, αυτήν την φορά.

Τρίτο κεφάλαιο

Περπατώ στο ίδιο δρομάκι.

Κάπου βρίσκεται μια τρύπα. Ξέρω – ακόμα εκεί είναι.

Παρ' όλα αυτά, πέφτω μέσα ξανά, με τα μάτια ανοικτά, σαν από συνήθεια.

Δικό μου το λάθος.

Βγαίνω έξω αμέσως.

Τέταρτο κεφάλαιο

Περπατώ στο ίδιο δρομάκι.

Κάπου βρίσκεται μια τρύπα.

Την προσπερνώ.

Πέμπτο κεφάλαιο

Επιλέγω άλλο δρόμο.

Οι μαθητές δραματοποιούν την ιστορία.

Στη συνέχεια, η/ο εκπαιδευτικός χωρίζει ένα χαρτί του μέτρου στα δύο, όπου στο ένα μέρος θα γίνει η καταγραφή της συμπεριφοράς του ενός φίλου πχ του Μάρκου και στο άλλο μέρος του Πέτρου ανάλογα το κεφάλαιο της ιστορίας. Σημειώνουμε το συναίσθημα του ήρωα, τις σκέψεις του, το αν επέλεξε κατάλληλο δρόμο, το αν έπεσε στην τρύπα. Το ίδιο γίνεται και για τον άλλο ήρωα. Τρύπα είναι οι συνηθισμένες αντιδράσεις μας που συνδέονται με αρνητικές σκέψεις και δημιουργούν δυσκολίες. Δρόμος είναι η δημιουργική λύση, η αλλαγή συμπεριφοράς, η αποφυγή της δυσκολίας.

4.8 8ο Εργαστήριο Αλληλεγγύη

4.8.1 Θα το μοιραστείς;

Ο/η εκπαιδευτικός μοιράζει από ένα μπισκότο σε κάθε δύο παιδιά που κάθονται στον μαγικό κύκλο. Όσα παιδιά δεν πήραν μπισκότο σηκώνουν τον χέρι τους. Ζητούμε από τα παιδιά που έχουν μπισκότα να προτείνουν λύσεις για το τι μπορούν να κάνουν ώστε οι φίλοι τους να έχουν κι αυτοί μπισκότο.

4.8.2 Το πλοίο επιστρέφει στο λιμάνι

Ένας μαθητής παίρνει το ρόλο του καραβιού που επιστρέφει στο λιμάνι. Αρχίζοντας το παιχνίδι θα σταθεί σε μια από τις άκρες τις αίθουσας και ο/η εκπαιδευτικός θα του δέσει τα μάτια. Οι υπόλοιποι μαθητές, σκορπίζουν μέσα στο χώρο, αναπαριστώντας τις σημαδούρες, που το πλοίο πρέπει να αποφύγει για να φτάσει στο λιμάνι που είναι η άλλη άκρη της αίθουσας. Για να πλεύσει χωρίς συγκρούσεις, κάθε 'σημαδούρα' εκπέμπει έναν ήχο, με την ίδια ένταση: οι πιο απομακρυσμένες από το λιμάνι εκπέμπουν ήχους βαρείς και οι πιο κοντινές ήχους οξείς. Στόχος οι φίλοι να βοηθήσουν όσο μπορούν καλύτερα το καράβι να φτάσει στο λιμάνι. Αν το 'καράβι' προσκρούσει σε μια σημαδούρα, πρέπει να δώσει το ρόλο σε άλλο φίλο του.

4.9 9ο Εργαστήριο Ψυχική ενδυνάμωση

4.9.1 Ένας φίλος βοηθός

Κάθε εβδομάδα τα παιδιά ορίζουν έναν φίλο βοηθό και μαζί κάνουν όμορφα και δημιουργικά πράγματα όπως: παίζουν μαζί, κατασκευάζουν κάτι μαζί, ζωγραφίζουν, εξερευνούν, παρηγορούν, συμβουλεύουν. Σε αυτόν τον φίλο που έχουν επιλέξει δείχνουν το ενδιαφέρον τους και αποφασίζουν με ποιο

τρόπο θα περάσουν όμορφα μαζί κάνοντας κάτι ξεχωριστό γι' αυτόν, μικρές χειρονομίες όπως κάποια κάρτα, ζωγραφίζοντάς του κάτι, βοηθώντας τον σε κάποια δυσκολία του, μοιράζοντας το κολατσιό τους. Γίνεται καταγραφή των σκέψεών τους και υπογράφουν. Τα παιδιά έτσι συνειδητοποιούν ότι με τον καλό φίλο μοιράζεσαι ευχάριστες και δυσάρεστες στιγμές και ανταλλάσσεις μυστικά. Είναι φυσικό να υπάρξουν δύσκολες στιγμές σε μία φιλία αλλά με τη σωστή επικοινωνία και έκφραση των συναισθημάτων μπορούν να αντιμετωπιστούν. Μερικές φορές είναι δύσκολο να αντισταθείς σε έναν φίλο σου που προσπαθεί να σε πείσει για κάτι που εσύ ο ίδιος δε θέλεις να κάνεις (αναφορά στον Πέτρο του παραμυθιού μας που ο Μάρκος του έλεγε δε σε έχω φίλο και είχε θυμώσει κι έτσι ο Πέτρος τον ακολουθούσε στις πράξεις του). Θυμήσου: Όταν αισθάνεσαι πίεση ή στενοχώρια από μία ενέργεια φίλου σου οι σωστοί φίλοι δε σε εγκαταλείπουν επειδή δεν τους ακολουθείς σε όλα όσα ζητούν. Οι καλοί φίλοι σε σέβονται για αυτό που είσαι. Όσο περισσότερο εμπιστεύεσαι τον εαυτό σου τόσο λιγότερη πίεση θα δεχτείς.

4.9.2 Οι παροιμίες της φιλίας

Ο/η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στα παιδιά κάρτες με παροιμίες για τη φιλία, γίνεται συζήτηση για το περιεχόμενό τους και κατόπιν τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και ζωγραφίζουν την παροιμία που θα επιλέξουν σε χαρτί του μέτρου. Στο τέλος γίνεται παρουσίαση του έργου τους, ανά ομάδες, στην ολομέλεια της τάξης.

4.10 10ο Εργαστήριο Ψυχική ενδυνάμωση - Ολοκλήρωση

4.10.1 Η ονειροπαγίδα του Πέτρου

Η ονειροπαγίδα είναι ινδιάνικο έθιμο που χρησιμοποιούσαν οι Ινδιάνοι για να διώχνουν τους εφιάλτες. Τα παιδιά αναφέρουν τις σκέψεις και τα συναι-

σθήματα του Πέτρου αναφορικά με τη συμπεριφορά του φίλου του Μάρκου που να τον στενοχωρεί. Αποφασίζουν να τον βοηθήσουν και να φτιάξουν μια ονειροπαγίδα που θα διώξει τα άσχημα συναισθήματα του Πέτρου γράφοντας του συμβουλές που πρέπει να ακολουθήσει τόσο για τον ίδιο όσο και το πώς να βοηθήσει τον φίλο του τον Μάρκο. Έτσι, με την ονειροπαγίδα, ο Πέτρος θα κοιμάται πιο ήσυχος και ήρεμος πια τα βράδια.

4.10.2 Παγώστε κι επαναλάβετε

Τα παιδιά δραματοποιούν το παραμύθι, κχρησιμοποιώντας την τεχνική του ‘παγώματος’ της εικόνας. Στην τεχνική ‘Παγώστε κι επαναλάβετε’ οι ηθοποιοί επαναλαμβάνουν πράξεις ή λόγια τους σε μια σκηνή διαμάχης αντικαθιστώντας τα με λόγια και πράξεις αγάπης.

5. Επισημάνσεις

Οι σύγχρονες τάσεις προσέγγισης της εκπαίδευσης, απαιτούν συνδυασμό μόρφωσης και ευημερίας και προετοιμασία των μαθητών μέσα από Δεξιότητες Ζωής όπως η ψυχική ενδυνάμωση και ανθεκτικότητα, η ενσυναίσθηση, η αισιοδοξία και η κριτική σκέψη. Βασικός στόχος παραμένει να κατανοήσει το νεαρό άτομο πως αναπτύσσεται, πως μπορεί να βελτιωθεί και να ανακαλύψει πώς μπορεί να προσαρμοστεί και να αναπτύξει δεξιότητες που θα του επιτρέψουν να ανταπεξέλθει σε κάθε δυσκολία (Sheldon & King, 2011). Όπως συμβαίνει με οποιαδήποτε ανάπτυξη δεξιότητας, όσο νωρίτερα αρχίσει η εκπαιδευτική παρέμβαση, τόσο αποτελεσματικότερη θα είναι.

Τα παιδιά που φοιτούν στο Νηπιαγωγείο μαθαίνουν εμπειρικά, μέσα από δραστηριότητες βιωματικής και ολιστικής μάθησης. Η διδασκαλία μπορεί να είναι ευέλικτη, διαθεματική και να διαμορφώνεται από τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες των παιδιών (Reyes et al., 2012). Η έλλειψη συγκεκριμένης ύλης

που πρέπει να διδαχθεί καθώς και αυστηρού προγράμματος, ευνοεί την εισαγωγή στην προσχολική τάξη, νέων μεθόδων και τεχνικών σε που μπορούν να ενισχύσουν την κοινωνικο- συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών.

Το πρόγραμμα καλλιέργειας Δεξιοτήτων Ζωής και Ευ Ζην ‘ Δύο Φίλοι’ σχεδιάστηκε σύμφωνα με τις αρχές της προαγωγής της ψυχικής και κοινωνικής υγείας και ευεξίας των μαθητών, αξιοποιώντας τεχνικές κατάλληλες για την ηλικία των μαθητών του Νηπιαγωγείου, λαμβάνοντας υπ’ όψιν τις γνωστικές και αντιληπτικές τους δεξιότητες και τις ιδιαίτερες ανάγκες τους. Μέσω παραμυθικής αφήγησης, οπτικοακουστικής απεικόνισης και δημιουργικών δραστηριοτήτων και βιωματικών διδακτικών προσεγγίσεων, φιλοδοξεί να συμβάλει στην καλλιέργεια αξιών και δεξιοτήτων ζωής, όπως η επικοινωνία, η σύνδεση, η αλληλεγγύη και η ενσυναίσθηση, αξιοποιώντας τη βιωματική και ανακαλυπτική μάθηση η οποία είναι η πλέον κατάλληλη προσέγγιση για τους μαθητές Νηπιαγωγείου. Ως μία ολοκληρωμένη και δομημένη πρόταση, μπορεί να αξιοποιηθεί στα πλαίσια των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων, όπως επίσης και στα πλαίσια ενός προγράμματος Σχολικών Δραστηριοτήτων Αγωγής Υγείας. Τέλος, η αξιολόγηση του προγράμματος διενεργείται μέσω συμπλήρωσης ερωτηματολογίου από τους εκπαιδευτικούς.

Βιβλιογραφία

Ξένη Βιβλιογραφία

Adler, A. (2017). Positive education: Educating for Academic success and for a fulfilling life. *Papeles del Psicologo. Vol. 38(1)*, pp. 50-57

Ashdown, D. & Bernard, M. (2012). Can Explicit Instruction in Social and Emotional Learning skills benefit the Social-Emotional Development, well-being, and academic achievement of young children? *Early childhood educational Journal. Vol.39 (6)*, 397-405.

Doi: 10.1007s10643-011-0481-x

CASEL- (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) (2013). Casel Guide: Pre-School and Elementary edition. Retrieved from <https://casel.org/wp-content/uploads/2016/01/2013-casel-guide.pdf>

Cole, S. & Cole, M. (2001). *Η Ανάπτυξη των Παιδιών*. Τόμος 2. Αθήνα: Gutenberg

Deci E. & Ryan R. (2000). “Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being”. *American Psychologist*, 55(1), 68- 78.

Faure, G. & Lascar, S.(1990). *Το Θεατρικό Παιχνίδι*. Αθήνα: Gutenberg.

Garcia, E & Weiss, E. (2016). *Making whole-child education the norm*. Washington, DC: Economic Policy Institute.

Landy, R. J. (2009). Role theory and the role method of drama therapy. In D. R. Johnson, & R. Emunah (Eds.). *Current approaches in drama therapy* (pp. 65– 88). Springfield, IL: Charles C. Thomas Publishers.

Landy S. (2002). *Pathways to Competence: Encouraging Healthy Social and Emotional Development in Young Children*. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing

Life Skills for Europe (2018).Retrieved from <https://eaea.org/project/life-skills-for-europe-lse/>

Lipman M. (2004). *Η Σκέψη στην Εκπαίδευση*. (Μτφ. Σαλαμάς, Γ). Αθήνα: Πατάκης.

Lipman M. (2003). *Thinking in Education*. Cambridge: Cambridge University Press.

Mercer, N. (2000). *Η συγκρότηση της γνώσης. Γλωσσική αλληλεπίδραση μεταξύ εκπαιδευτικών και εκπαιδευομένων*. (Μτφ. Παπαδοπούλου, Μ.). Αθήνα: Μεταίχμιο.

Nelson, P. (1993). *Αυτοβιογραφία σε σύντομα κεφάλαια* Ανακτήθηκε από: <https://www.nefeli-culture.gr/blog/item/142-mia-aftoviografia-se-5-syntoma-kefalaia>

Reyes, M. R., Brackett, M. A., Rivers, S. E., White, M., & Salovey, P. (2012). Classroom emotional climate, student engagement, and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 104(3), 700-712.

Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216–217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>

Smith, C. A. (2005). *Δραστηριότητες για την ανάπτυξη του Κοινωνικοσυναίσθηματικού τομέα στον Νηπιαγωγείο*. (Μτφ. Μαρκοζάνε, Ε.) Αθήνα:Σαββάλας

Thompson. R. (1994). Emotion Regulation: A theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for research in Child Development*, 59 (2-3). 25-52. DOI: 10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x · Source: PubMed

UNICEF (2012). *Global Evaluation of Life skills Education Programmes*. Evaluation Report. Evaluation Office. United Nations Children's Fund, New York:2012

Waters, L. (2014). *A love of Ideas*. Published by Future Leaders (www.futureleaders.com.au)

White, M. A., & Kern, M. L., (2018). Positive education: Learning and teaching for wellbeing and academic mastery. *International Journal of Wellbeing*, 8(1), 1- 17. doi:10.5502/ijw.v8i1.588

WHO (1993). *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Programme on Mental Health*, MNH/PSF/93.7 A Rev.2 Geneva: World Health Organization

Williams, M. E., Bywater, T., Lane, E., Williams, N. C., & Hutchings, J. (2019). Building Social and Emotional Competence in School Children: A Randomised Controlled Trial. *Psychology*, 10, 107- 121. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.102009>

Ελληνική Βιβλιογραφία

Γαλανάκης Μ., Σταλίκας Α. (2017). *Ευτυχία τώρα! Η δύναμη των θετικών συναισθημάτων*. Αθήνα: Κριτική.

Γκλιάου-Χριστοδούλου, Ν. (χ.χ.) *Μεθοδολογικές προσεγγίσεις που συμβάλλουν στην ανάπτυξη επικοινωνιακών και κοινωνικών δεξιοτήτων για αποτελεσματική συμμετοχή των παιδιών στη μαθησιακή διαδικασία*. Ανακτήθηκε από http://www.pi-schools.gr/content/index.php?lesson_id=300&ep=371

Ζγαντζούρη, Κ., & Πουρκός, Μ. (1997). Ο ρόλος της εκπαίδευσης στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησης. Στο Μ. Πουρκός (Επιμ.) *Ατομικές διαφορές μαθητών και εναλλακτικές ψυχοπαιδαγωγικές προσεγγίσεις*, (σσ. 259-273). Αθήνα: Gutenberg.

Κάντζου, Ν., Δαμηλάκη, Ρ., & Λαμπρινέα, Ζ.(2009). *Ο κήπος των συναισθημάτων 10 θεματικές προσεγγίσεις για το νηπιαγωγείο*. Αθήνα: Δίπτυχο.

Κώτσης Κ. (1996). *Εκπαιδευτική Νομοθεσία: Ισχύουσες Διατάξεις – Ερμηνευτικά Σχόλια – Οδηγίες*. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάς

Μπάδα, Η. Αντωνιάδου Κουμάτου, Ι.&Νταλαμάγκα, Κ. (2019), *Η Πυξίδα του Εαυτού μου, Πρόγραμμα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Αγωγής για παιδιά, Εκπαιδευτικός Οδηγός για Μαθητές Γ' , Δ' , Ε' και ΣΤ' Τάξης Δημοτικού Σχολείου*, Αθήνα: ΙΥΠ

Παπαδάκη-Μιχαηλίδη, Ε. (1998). *Η σιωπηλή γλώσσα των συναισθημάτων: Η μη λεκτική επικοινωνία στις διαπροσωπικές σχέσεις*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

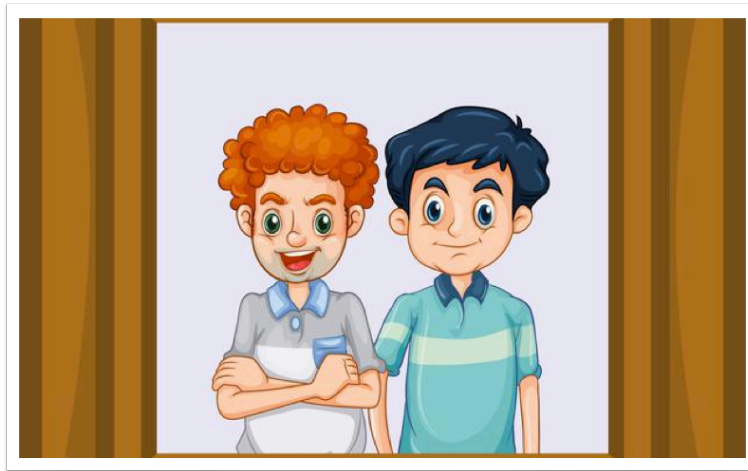
Σταλίκας, Α. (2020). «Στην “μετακανονικότητα” το άγγιγμα θα είναι ενοχοποιημένο. Η “θετική ψυχολογία” πυξίδα μας μετά την καραντίνα. *ΑΠΕ- ΜΠΕ*. Στο: <https://www.amna.gr/health/article/451856/Stin-metakanonikotita-to-aggigma-tha-einai-enochopoiimeno-I-thetiki-psuchologia-puxida-mas-meta-tin-karantina>

Συλλογικό (2011). *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος

<http://iep.edu.gr/el/psifiako-apothetirio/skill-labs>

Παράρτημα

<https://drive.google.com/file/d/12WSOoYHVNIoCDxTF2X32pSACL-XNnie1m/view?usp=sharing>



“Οι δύο φίλοι”

Ο Μάρκος κι ο Πέτρος είναι δύο πολύ καλοί φίλοι! Μένουν στην ίδια γειτονιά, τους αρέσουν τα ίδια φαγητά, κυρίως πατάτες τηγανητές και μακαρόνια, τρελαίνονται να παίζουν κυνηγητό και κρυφτό. Και οι δύο ονειρεύονται όταν μεγαλώσουν να γίνει ο ένας τερματοφύλακας κι ο άλλος επιθετικός παίχτης στην αγαπημένη τους ομάδα Κεραυνός.

Φυσικά οι μητέρες τους είναι κι αυτές οι καλύτερες φίλες και αρκετά απογεύματα τα περνούν παρέα η μία με την συντροφιά της άλλης απολαμβάνοντας το καφεδάκι τους και καμαρώνοντας τα βλαστάρια τους.

Όλα πηγαίνουν πολύ καλά μόνο που το τελευταίο διάστημα ο Μάρκος έχει ζωηρέψει. Στο σχολείο άρχισε να γελά πολύ δυνατά με τα αστεία των άλλων παιδιών, χωρίς να σηκώνει το χέρι του πεταγόταν

κι απαντούσε σε ερωτήσεις της δασκάλας, με το που χτύπαγε το κουδούνι για διάλειμμα έτρεχε πρώτος έξω συμπαρασύροντας σχολικές τσάντες, μολύβια και ξύστρες. Κι όχι μόνο αυτό ζητούσε κι από τον Πέτρο να κάνει το ίδιο. Ο Πέτρος αγαπώντας πολύ τον φίλο του κι έχοντάς του εμπιστοσύνη τον ακολουθούσε στις ενέργειές του αυτές.

Μέρα με τη μέρα ο Μάρκος άλλαζε συμπεριφορά μέσα κι έξω από την τάξη έχοντας βοηθό στις σκανταλιές του και τον μικρό Πέτρο. Όταν ο Πέτρος του έλεγε ‘δεν είναι σωστό να κρύβουμε τα πράγματα των άλλων συμμαθητών μας’ ο Μάρκος απαντούσε ότι ‘λίγη πλακίτσα δεν είναι κακό. Αστείο για να περνάμε όλοι όμορφα’. Κι έτσι επαναπαύονταν ο Πέτρος σε αυτές τις απαντήσεις του Μάρκου. Στο κάτω κάτω λίγη πλάκα δεν ενόχλησε ποτέ κανέναν.

Έλα όμως που ο Μάρκος είδε ότι πέρναγε πολύ ωραία έτσι με αποτέλεσμα οι πλάκες και τα γέλια του να μην έχουν σταματημό. Κι ο Πέτρος ήξερε ότι πάντα πέρναγε όμορφα όταν έκανε το χατίρι του φίλου του. Μια μέρα ο Μάρκος μουντζούρωσε τη ζωγραφιά της Ειρήνης. Η Ειρήνη είχε ζωγραφίσει μια αφίσα τονίζοντας πόσο σημαντικό είναι να προστατεύουμε τα αδέσποτα ζώα. Η μαμά της κι ο μπαμπάς της ασχολήθηκαν μαζί της για το έργο αυτό ένα ολόκληρο απόγευμα. Ο μπαμπάς ψάχνοντας πληροφορίες στο διαδίκτυο και η μαμά επιλέγοντας χρώματα και κόβοντας εικόνες με ζωάκια. Χαρούμενη η Ειρήνη έφερε το έργο της αυτό στο σχολείο να το παρουσιάσει στην τάξη και να χαροποιήσει την δασκάλα της. Όταν είδε τον Μάρκο να μουντζουρώνει το αγαπημένο σκυλάκι της γειτονιάς που είχε ζωγραφίσει και που το φρόντιζαν ενώ έμενε στο δρόμο, δάκρυα ανέβηκαν στα μάτια της. Μα όταν είδε και τον Πέτρο να παίρνει ψαλίδι και να κόβει γύρω γύρω την αφίσα για να της δώσει σχήμα και μορφή τότε αισθάνθηκε απογοητευμένη, φοβισμένη, αδικημένη κι άρχισε να κλαίει με ένα σπαρακτικό κλάμα που το

άκουσαν ακόμη και οι γείτονες. Ο Μάρκος κι ο Πέτρος δεν περίμεναν αυτήν της την αντίδραση, στο κάτω κάτω μια απλή πλάκα ήταν κι άρχισαν να στενοχωριούνται και να φοβούνται κι αυτοί τώρα. Έφτασε τρέχοντας αναστατωμένη η δασκάλα στην τάξη και κοιτάζοντας την κατεστραμμένη ζωγραφιά προσπάθησε να παρηγορήσει την Ειρήνη ενώ επέβαλλε συνέπειες στους δύο φίλους που βρέθηκαν στο γραφείο του Διευθυντή κλαίγοντας κι αυτοί και φωνάζοντας ότι ήταν ένα απλό αστείο. Ειδοποιήθηκαν και οι γονείς των παιδιών ενώ μετά από την επίπληξη των γονιών τους από τον Διευθυντή του σχολείου έκαναν οι δύο φίλοι να βρεθούν να παίξουν οι δυο τους τα απογεύματα μία ολόκληρη εβδομάδα.

Στο σχολείο ζήτησαν συγγνώμη, βοήθησαν την Ειρήνη στις ασκήσεις της Γλώσσας κι έδειξαν ειλικρινή μεταμέλεια. Μάλιστα ο Πέτρος αποφάσισε να μην ξανά κάνει πράγματα που δεν αρέσουν στους άλλους. Όμως αγάπαγε πολύ τον φίλο του τον Μάρκο κι έτσι τις επόμενες μέρες τον βοηθούσε ξανά στα αστεία του. Να φτύνουν τα φαγητά των άλλων παιδιών, να βάζουν τρικλοποδιές, να μασάνε με ανοιχτό το στόμα, να ρεύονται δυνατά, να αλλάζουν τις καρέκλες των συμμαθητών τους και τα πράγματά τους με αποτέλεσμα να γίνεται ένας χαμός μέσα στην τάξη. Η δασκάλα τους χώριζε για να μην είναι δίπλα δίπλα κι ο ένας παρασύρει τον άλλο. Τους συμβούλευε κιόλας αλλά ο Μάρκος δεν άκουγε καθόλου ενώ ο Πέτρος άρχισε σιγά σιγά να αισθάνεται άσχημα με τις ενέργειες του πιο καλού του φίλου. Δεν χαιρόταν πια με τις επιλογές του Μάρκου για αστεία και σιγά σιγά είχε αρχίσει να αισθάνεται απαίσια τις υπόλοιπες ώρες της μέρας.

Τα πράγματα έγιναν ακόμα χειρότερα όταν μια μέρα ο Μάρκος ζήτησε από τον Πέτρο να τον βοηθήσει σε κάτι ξεκαρδιστικό .

- Τι θέλεις να κάνουμε; Ποιο είναι το αστείο; ρώτησε ο Πέτρος.
- Είδες τι έφερε σήμερα ο Γιάννης; Ένα τεράστιο σάντουιτς με μαρούλι και ντομάτα και ζαμπόν και...

- Και είναι κακό αυτό; Το δεκατιανό του είναι, όπως έφαγες εσύ την μπανάνα σου, η μαμά του Γιάννη του ετοίμασε σάντουιτς σήμερα, συνέχισε ο Πέτρος.
- Τόσο καιρό δεν έφερνε σάντουιτς και το έφερε σήμερα που εγώ είχα μπανάνα. Θα του το πάρουμε και θα του το κρύψουμε, είπε ο Μάρκος.
- Δε θέλω, απάντησε ο Πέτρος, δεν είναι σωστό, θα πεινά μετά.

Όμως, επειδή ο Μάρκος θύμωσε με την απάντηση του Πέτρου αφού δεν έβρισκε διασκεδαστικό το παιχνίδι αυτό κι έπαψε να του μιλάει, ο Πέτρος στο τέλος αποφάσισε να τον βοηθήσει. Δεν ήθελε να βλέπει στενοχωρημένο τον φίλο του. Έτσι ο Πέτρος απασχόλησε τον Γιάννη κουβεντιάζοντας μαζί του κι ο Μάρκος ανενόχλητος πήρε από την τσάντα το γευστικό σάντουιτς και τρέχοντας στο προαύλιο το πέταξε στον σκουπιδοτενεκέ. Τον είδε όμως η Ειρήνη που είχε στην δασκάλα της ότι ο Μάρκος πέταξε φαγητό στα σκουπίδια. Στο συμβούλιο της τάξης η δασκάλα ρωτούσε τον Μάρκο τι πέταξε στα σκουπίδια και γιατί αλλά ο Μάρκος δεν μιλούσε κι ο Πέτρος είχε αρχίσει να στενοχωριέται αφόρητα. Εκείνη την στιγμή ο Γιάννης είδε ότι έλειπε το σάντουιτς από την τσάντα του κι άρχισε να κλαίει.

- Κυρία, χτες πληρώθηκε ο πατέρας μου μετά από πολλούς μήνες και η μαμά μου χαρούμενη, μου αγόρασε ένα σάντουιτς από τον φούρνο που το έβλεπα κάθε μέρα και δεν μπορούσα να το αγοράσω. Και δεν είναι στην τσάντα μου, κάποιος μου το πήρε κι εγώ θα μείνω νηστικός και οι γονείς μου δεν έχουν άλλα λεφτά και δεν ξέρω πότε θα φάω τώρα σάντουιτς Κι ο Γιάννης άρχισε να κλαίει!

Δεν δυσκολεύτηκε η δασκάλα να καταλάβει ποιος πέταξε το σάντουιτς στα σκουπίδια κι όταν ζήτησε αυστηρά από τον Μάρκο να πει την αλήθεια τότε αποκαλύφθηκε ότι κι ο Πέτρος τον είχε βοηθήσει. Τώρα όμως ήταν και η σειρά του Πέτρου να βάλει τα κλάματα

- Κυρία, δεν ήθελα να το κάνω, αλήθεια σας λέω, αλλά ο Μάρκος θύμωσε μαζί μου και δε με ήθελε για φίλο του άλλο πια. Κι εγώ τον αγαπώ και για να μείνουμε φίλοι τον βοήθησα στο αστείο του αυτό.

Η δασκάλα κοίταξε συμπονετικά τον Πέτρο καταλαβαίνοντας την ανάγκη του να έχει φίλους και αυτοί οι φίλοι να τον αγαπάνε και να θέλει να παίξει μαζί τους και καλώντας την μαμά του τον συμβούλεψε :

- Το να είσαι ένας πολύ καλός φίλος και για να σε αγαπάει ο φίλος σου δε σημαίνει ότι πάντα πρέπει να τον ακολουθείς σε αυτά που κάνει. Μερικές φορές το να είσαι ο πιο καλός φίλος σημαίνει ότι πρέπει να βοηθήσεις τον φίλο σου να είναι και να δείχνει τον καλύτερο εαυτό του. Αυτό είναι η αληθινή φιλία.

Μάλιστα έδωσε συμβουλές σε όλη την τάξη λέγοντάς τους ότι η αγάπη είναι η αξία που κάνει καλύτερες τις σχέσεις όλων των ανθρώπων κι ότι μας δείχνει τον δρόμο για να είμαστε συμπονετικοί, ευγενικοί και με κατανόηση για τους άλλους συμμαθητές και φίλους μας. Τόνισε επιπλέον πόσο σημαντικό είναι να βοηθούμε έναν φίλο να καταλάβει το λάθος του κι ότι όλα τα παιδιά μέσα σε αυτήν την αίθουσα ήταν σημαντικά, αξιαγάπητα και ικανά, ακόμη κι ο Πέτρος κι ο Μάρκος που τους στενοχωρούσε.

Η μητέρα του Πέτρου του έδωσε συμβουλές πως να βοηθήσει τον φίλο του δίνοντας πάντα το καλύτερο παράδειγμα και κάνοντας τα άλλα παιδιά χαρούμενα και την δασκάλα τους ευτυχισμένη. Επίσης οι γονείς του Μάρκου του είπαν ότι αγάπη για τους άλλους σημαίνει ότι θέλω το καλό τους κι όχι να τους στενοχωρώ για πλάκες που δε θέλουν. Έτσι όταν την άλλη μέρα ο Μάρκος ξεκίνησε πάλι τα αστεία ο Πέτρος με τις καλές του πράξεις ισορροπούσε τις καταστάσεις. Έπαιρνε τα μολύβια των άλλων παιδιών ο Μάρκος, ο Πέτρος έδινε τα δικά του. Έσχιζε τις ζωγραφιές των άλλων παιδιών ο Μάρκος, ο

Πέτρος τα βοηθούσε και φτιάχνανε άλλες πιο ωραίες, παρηγορώντας τους κιόλας, δείχνοντας καλοσύνη και στο φίλο του τον Μάρκο. Σιγά σιγά ο Μάρκος βλέποντας ότι ο Πέτρος είχε περισσότερους φίλους κι ότι ο φίλος του ήταν πιο χαρούμενος και γέλαγε περισσότερο από αυτόν παίζοντας με τους συμμαθητές του, βλέποντας και την δασκάλα τους πόσο εκτιμούσε τώρα τον Πέτρο για τις καλές του πράξεις, άρχισε να αλλάζει. Ο Μάρκος του εξήγησε ότι δεν είναι όλα αστεία και πλακίτσες ειδικά αν στενοχωριέται και κλαίει ο άλλος κι αν και οι ίδιοι δεν αισθάνονται χαρά μέσα στην καρδιά τους με αυτά που κάνουν. Ο Μάρκος επειδή αγάπαγε τον φίλο του τον Πέτρο, αποφάσισε να αλλάξει στάση κι έζησαν συνετά, χαρούμενα και με τη φιλία τους πολύ δυνατή.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1

<https://drive.google.com/file/d/1ccO5JdpIbvTOWNBJS4Aj-OemlzsnpGr6/view?usp=sharing>

Ζωγράφισε μέσα στα κουτάκια τι σε φοβίζει, τι σε κάνει να λυπάσαι,
τι σε κάνει χαρούμενο και τι
θυμωμένο

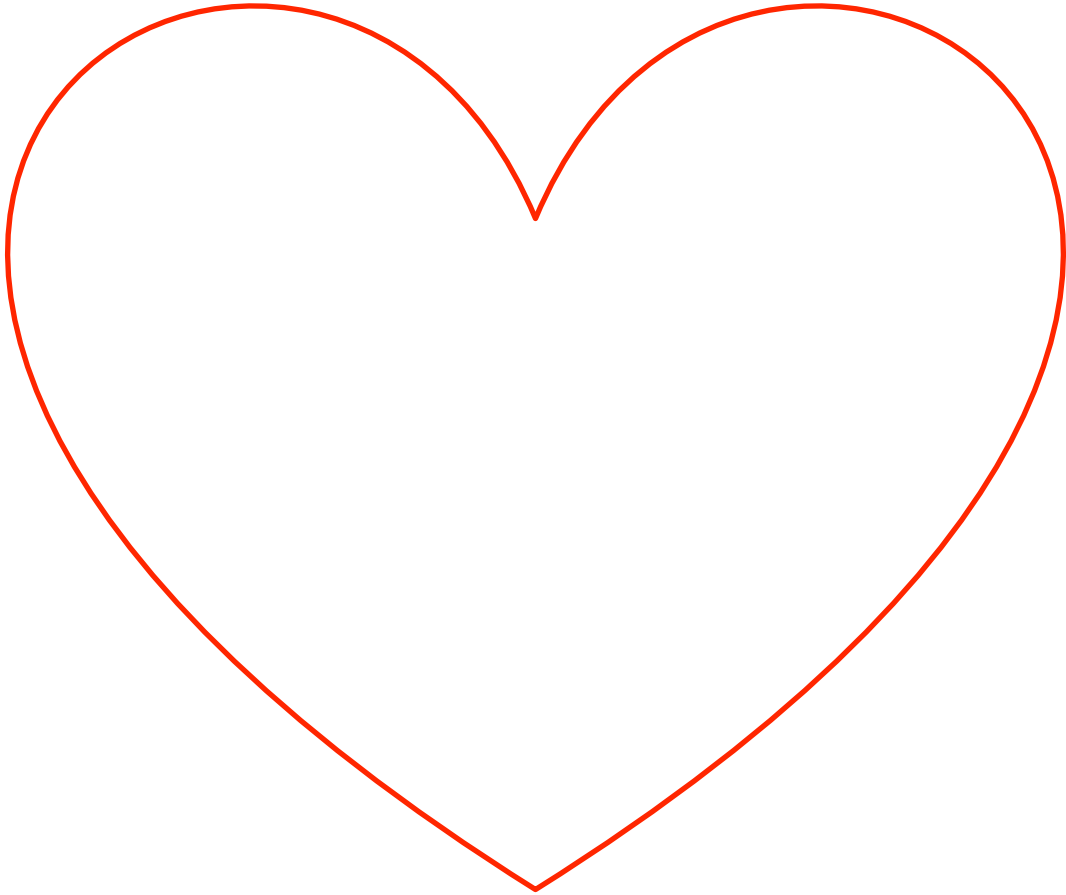




ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2

<https://drive.google.com/file/d/1oXWnzh57luUetzPiOTFjcz-Go3O3Gmi79/view?usp=sharing>

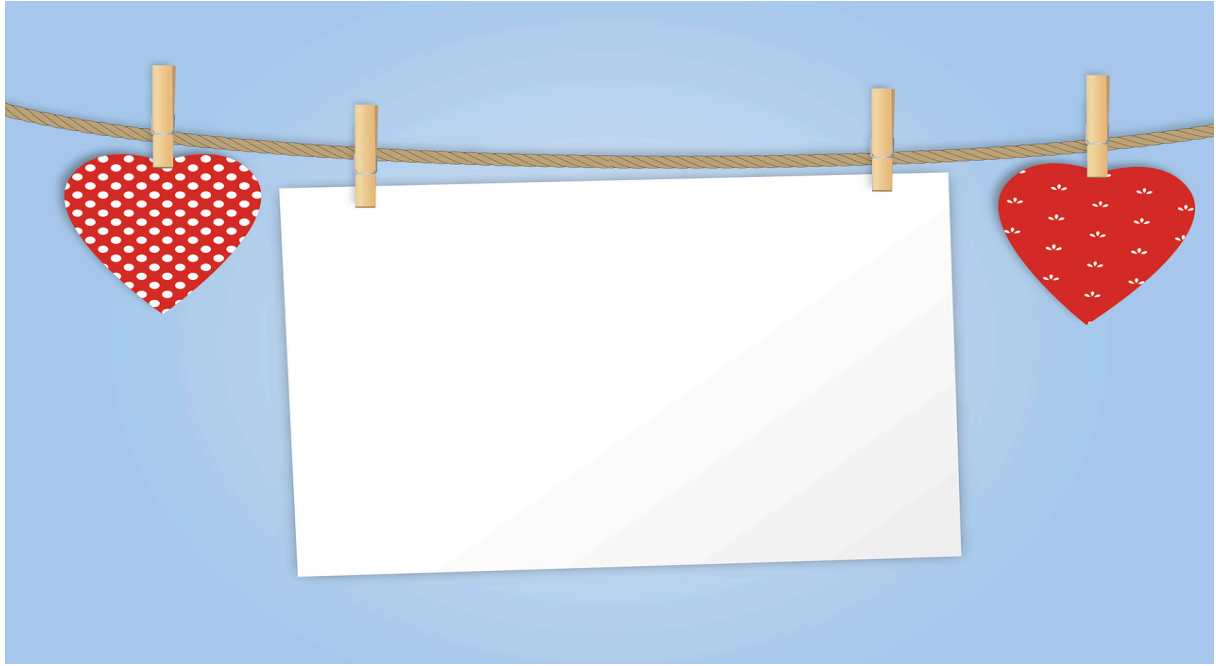
Τι είναι η αγάπη για σένα;



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3

<https://drive.google.com/file/d/1wD96Xr-xoum4HXrFCmIht-SMjgI1BkzUz/view?usp=sharing>

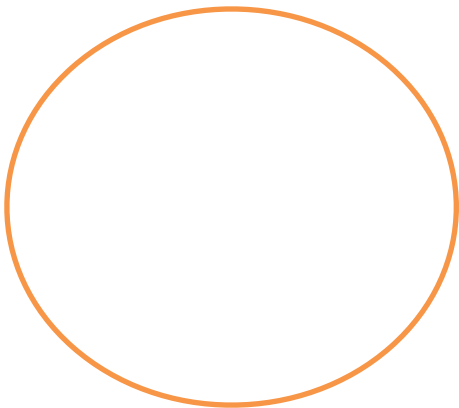
**Ζωγράφισε τον καλύτερό σου φίλο ή φίλη και το δώρο που θα της/
του προσφέρεις!**

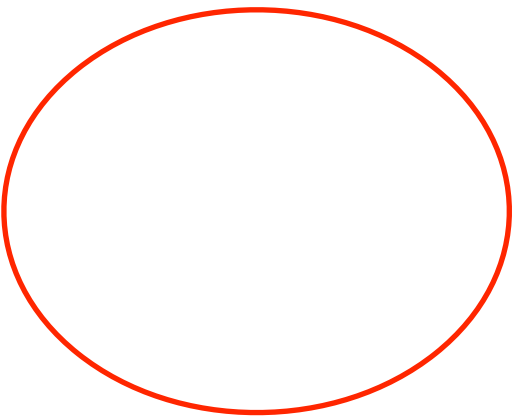
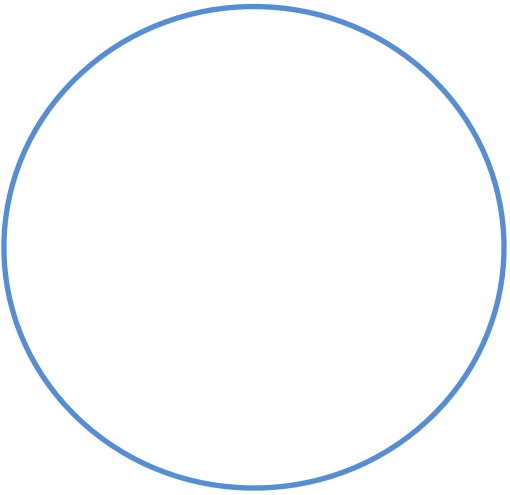
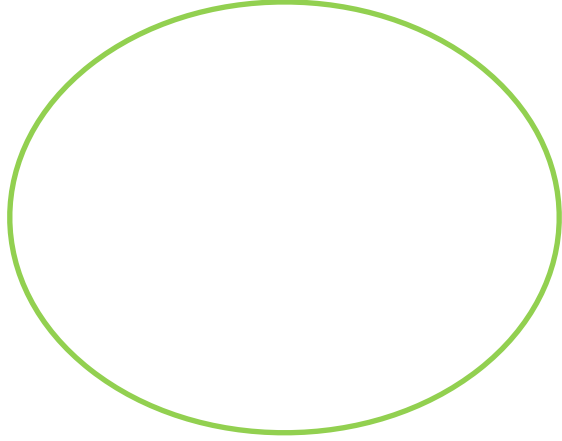


ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4

Ζωγράφισε στις τρύπες αυτά που σε στενοχωρούν και δε θέλεις να σου κάνουν!

<https://drive.google.com/file/d/1ANUiIPjGoU77tLfDNwwGpo-dJ9J7flQK/view?usp=sharing>

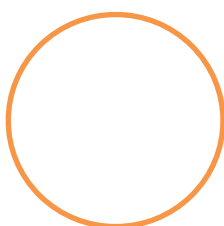
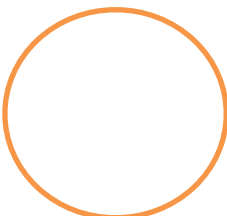
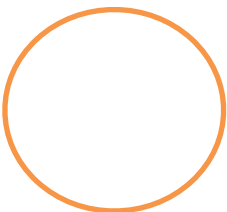
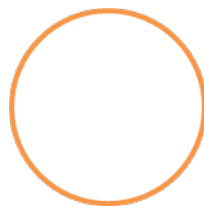
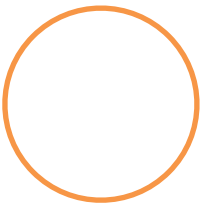


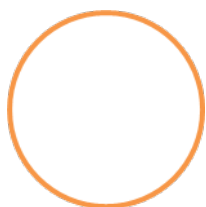
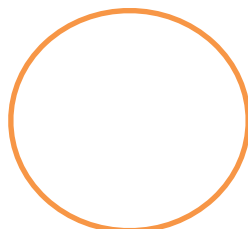
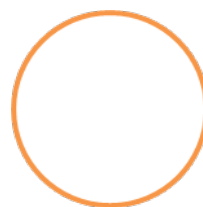
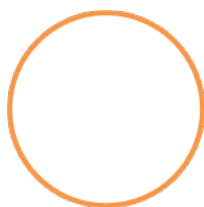


ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5

**Ζωγράφισε προσεκτικά τον δρόμο σου για να
φτάσεις στον φίλο σου! Πρόσεχε τις τρύπες!**

https://drive.google.com/file/d/1RdS2GqpV_BxQL6Mif-RGHLGFbEtqQR9Nv/view?usp=sharing





Ερωτηματολόγιο Αποτίμησης της Εφαρμογής του Προγράμματος

Καλλιέργειας Δεξιοτήτων Ζωής

και Ευ Ζην

Για Μαθητές Νηπιαγωγείου

‘Δύο Φίλοι’

https://drive.google.com/file/d/1njfUwqawOD6umZ8uv2Dj-ZvOU7V_MCNHu/view?usp=sharing

Ερωτηματολόγιο Αποτίμησης της Εφαρμογής του Προγράμματος

1. Δημογραφικά στοιχεία εκπαιδευτικού

1.1 Ηλικία:

20-30 31-40 41-50 51 και άνω

1.2 Εκπαιδευτική βαθμίδα (σημειώστε τον ανώτερο τίτλο σπουδών):

1.3 Έτη υπηρεσίας:

1.4 Φύλο:

Άνδρας

Γυναίκα

2. Αντιμετώπισατε πρακτικές δυσκολίες κατά την υλοποίηση του προγράμματος;

Καθόλου

Λίγο

Μέτρια

Πολύ

Πάρα Πολύ

Αν σας δυσκόλεψε κάτι, σημειώστε τι σας δυσκόλεψε στην εφαρμογή του προγράμματος:

3. Ολοκλήρωσαν οι μαθητές/τριες όλα τα βήματα του προγράμματος;

Ναι

Όχι

Ερωτηματολόγιο Αποτίμησης της Εφαρμογής του Προγράμματος

3.1 Αν όχι αναφέρετε το σπουδαιότερο λόγο που δεν ολοκλήρωσαν το πρόγραμμα

4. Πόσο ενδιαφέρον έδειξαν οι μαθητές/τριες για το πρόγραμμα;

Αρκετό

Ελάχιστο

Πολύ

Λίγο

Καθόλου

5. Ποια δραστηριότητα, βήμα ή στοιχείο του προγράμματος κρίνετε ότι ικανοποίησε περισσότερο τους μαθητές/τριες;

6. Η υλοποίηση του προγράμματος πόσο πιστεύετε ότι βοήθησε:

6.1 Στη δημιουργία ενός ασφαλούς και ευχάριστου πλαισίου έκφρασης και δημιουργίας;

Καθόλου

Λίγο

Μέτρια

Πολύ

Πάρα Πολύ

6.2 Στην κατανόηση και ονομασία των συναισθημάτων;

Καθόλου

Λίγο

Ερωτηματολόγιο Αποτίμησης της Εφαρμογής του Προγράμματος

Μέτρια

Πολύ

Πάρα Πολύ

6.3 Στην καλλιέργεια ενσυναίσθησης;

Καθόλου

Λίγο

Μέτρια

Πολύ

Πάρα Πολύ

6.4 Στην κατανόηση της έννοιας της αλληλεγγύης;

Καθόλου

Λίγο

Μέτρια

Πολύ

Πάρα Πολύ

6.5 Στην ανάπτυξη κριτικής σκέψης αναφορικά με την έννοια της φιλίας;

Καθόλου

Λίγο

Μέτρια

Πολύ

Πάρα Πολύ

Ερωτηματολόγιο Αποτίμησης της Εφαρμογής του Προγράμματος

7. Παρατηρήσατε αλλαγές στη συμπεριφορά των μαθητών/τριών κατά τη διάρκεια ή μετά τη συμμετοχή στο πρόγραμμα;

Ναι

Όχι

Αν ναι, τι αλλαγή παρατηρήσατε;

8. Πόσο ικανοποιημένος/η είστε από τη συμμετοχή των παιδιών στη δράση;

Καθόλου

Λίγο

Μέτρια

Πολύ

Πάρα Πολύ

9. Πως θα περιγράφατε την εμπειρία σας, τώρα που ολοκληρώθηκε το πρόγραμμα;

Εξαιρετική

Ενδιαφέρουσα

Απλή

Αδιάφορη

Βαρετή

10. Σημειώστε τι σας ευχαρίστησε περισσότερο στην εφαρμογή του προγράμματος

11. Σημειώστε εδώ παρατηρήσεις ή σχόλια που αφορούν στη βελτίωση του προγράμματος

Ερωτηματολόγιο Αποτίμησης της Εφαρμογής του Προγράμματος

Σας ευχαριστούμε για τον χρόνο σας!