

**‘Ο Πέτρος και η μάχη των συναισθημάτων’: Ένα Πρόγραμμα Δεξιοτήτων Ζωής και Ευ Ζην στην Προσχολική Εκπαίδευση**

**‘Peter and the battle of feelings’: A Life Skills and Well Being Program for Pre-School pupils**

**Μαρία Καμπέρη**, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Πειραιά, Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας,  
*mariakamperi1@gmail.com*

**Νίκη Σκουτέρη**, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Γ’ Αθήνας, Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας,  
*nikiskout@yahoo.gr*

**Maria Kamperi**, Directorate of Primary Education of Piraeus, Health Education Coordinator,  
*mariakamperi1@gmail.com*

**Niki Skouteri**, 3rd Directorate of Primary Education of Athens, Health Education Coordinator,  
*nikiskout@yahoo.gr*

**Abstract:** The Life Skills and Well-Being Development Program ‘Peter and the battle of feelings’, aims at promoting students' mental and social health and well-being through storytelling, audiovisual visualization and creative activities based on experiential age-appropriate teaching approaches. for pre-school students. It aims at cultivating values and life skills, such as communication, connection, solidarity and empathy, via experiential and exploratory learning which is the most appropriate approach for Kindergarten students who are the target audience of the program. It is a complete and structured proposal to be utilized as a Skills Lab, as well as a Health Education program. The teaching methodology proposed is that of Group-centered teaching which transforms the role of the teacher, from that of a leader to a coordinator and animator, thus promoting initiative, self-action and exploratory learning.

**Keywords:** Life Skills, Well-Being, Health Education, Kindergarten

**Περίληψη:** Το πρόγραμμα καλλιέργειας Δεξιοτήτων Ζωής και Ευ Ζην ‘Ο Πέτρος και η μάχη των συναισθημάτων’ 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.

**Λέξεις κλειδιά:** Δεξιότητες Ζωής, Ευ Ζην, Αγωγή Υγείας, Νηπιαγωγείο

## 1. Οι Δεξιότητες Ζωής στο Νηπιαγωγείο

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 κατανόησης μιας σειράς συναισθημάτων) μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο να στραφούν οι μαθητές σε ανθυγιεινούς μηχανισμούς αντιμετώπισης. Αυτοί οι προστατευτικοί παράγοντες μπορούν να αναπτυχθούν από νεαρή ηλικία, θέτοντας τα θεμέλια για πιο στοχευμένες παρεμβάσεις αργότερα. Σίγουρα, η ‘διδασκαλία’ ψυχικής υγείας και συναισθηματικής ευεξίας μπορεί να είναι πρόκληση για τους εκπαιδευτικούς. Τα σχολεία μπορεί να αναγνωρίζουν την επιτακτική ανάγκη ανάπτυξης δεξιοτήτων σχετιζόμενων με την ψυχική υγεία και την συναισθηματική ευεξία, αλλά χωρίς επαρκή γνώση και υπόβαθρο, ενδέχεται να ανακύψουν δυσκολίες.

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), 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). Στον τελευταίο οδηγό που εξέδωσε ο CASEL (2013), 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. 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 επι κοινωνιακές 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). 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 & Bernard (2012) υποστηρίζουν πως τα νήπια βελτιώνουν την κοινωνική και συναισθηματική τους κατάσταση και μπορούν να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους και να ανεβάσουν την σχολική τους επίδοση, μέσω 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.

## **2. Το Πρόγραμμα Δεξιοτήτων Ζωής Ευ Ζην στην Προσχολική Εκπαίδευση, 'Ο Πέτρος και η μάχη των συναισθημάτων'**

### **2.1 Τίτλος Προγράμματος: Ο Πέτρος και η μάχη των συναισθημάτων**

### **2.2 Χρονική διάρκεια: 10 εργαστήρια διάρκειας 40 λεπτών το καθένα**

### **2.3 Χαρακτηριστικά εκπαιδευόμενων: Μαθητές Προσχολικής Εκπαίδευσης ηλικίας 4 – 6 χρόνων.**

### **2.4 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 (<https://drive.google.com/file/d/12WSO0YHVNIoCDxTF2X32pSACIXNnie1m/view?usp=sharing>) και μέσω των σαφών οδηγιών και βημάτων του προγράμματος τους καθοδηγεί στην βιοματική και ανακαλυπτική μάθηση.

Η αποτίμηση του προγράμματος μεθοδεύεται με ερωτηματολόγιο προς τους /τις εκπαιδευτικούς ([https://drive.google.com/file/d/1njfUwqawOD6umZ8uv2DjZvOU7V\\_MCNHu/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1njfUwqawOD6umZ8uv2DjZvOU7V_MCNHu/view?usp=sharing)).

## 2.5 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 βιοματική, 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, βιοματικής, 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 ‘υπερέκθεσής’ 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 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. Η αξιοποίηση της δραματοποίησης ενθαρρύνει τους μαθητές να είναι δημιουργικοί στην επίλυση ενός προβλήματος. 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. Κάποιον που ‘τους αρέσει’, 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.

### 3. Εφαρμογή

#### 3.1 1ο Εργαστήριο Ευαισθητοποίηση

##### 3.1.1 Πρώτη γνωριμία με τα συναισθήματα

Τα παιδιά επιλέγουν το καθένα μία κάρτα που απεικονίζει κάποιο πρόσωπο που εκφράζει βασικά συναισθήματα. Μέσω ερωτήσεων τα παιδιά περιγράφουν τι αισθάνεται το πρόσωπο στην εικόνα τους μαντεύοντας το συναίσθημα. Κατασκευάζουν πίνακα αναφοράς με τα συναισθήματα των καρτών και το αναρτούν στην τάξη.

##### 3.1.2. 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.

#### 3.2 2ο Εργαστήριο Εισαγωγή στο Πρωτότυπο Παραμύθι ‘Οι δύο φίλοι’

##### 3.2.1 Αν η φιλία ήταν... θα ήταν...

Τα παιδιά κάθονται σε μαγικό κύκλο και ο/η εκπαιδευτικός τους διαβάζει 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 ζώακι, τι ζώακι 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 ιδιάνικες 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 αφορμή από το παραμύθι. Επίσης συνεργάζονται και φέρνουν υλικά από το σπίτι τους και φτιάχνουν σάντουιτς προσφέροντάς το στον φίλο τους.



### 3.2.2 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 <https://drive.google.com/file/d/1ccO5JdpIIbvTOwNBJS4AjOemlzsnpGr6/view?usp=sharing> 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.

### 3.3 3ο Εργαστήριο Αναγνώριση συναισθημάτων

#### 3.3.1 Προσωπική βάλιτσα

Ο/η εκπαιδευτικός δείχνει στους μαθητές το βίντεο του παραμυθιού (<https://drive.google.com/file/d/12WSO0YHVNIoCDxTF2X32pSACIXNnie1m/view?usp=sharing>) 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 στενοχωρούσε 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 βάλιτσα όπου μέσα σε αυτήν θα επιλέξουν συναισθήματα - εκφράσεις που θα τα βοηθήσουν σε δύσκολες καταστάσεις. Μπορούν να τα ζωγραφίσουν ή να τα γράψουν.

### 3.3.2. 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 (<https://drive.google.com/file/d/1oXWnzh57luUetzPiOTFjczGo3O3Gmi79/view?usp=sharing>).

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

## 3.4 4ο Εργαστήριο Αναγνώριση συναισθημάτων-Εμβάθυνση

### 3.4.1 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 ζοηρές κινήσεις προσέχοντας το ένα το άλλο, για την λύπη κινούνταιπολύ 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.

### **3.4.2 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.

### **3.5. 5ο Εργαστήριο Ενσυναίσθηση**

#### **3.5.1 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.

#### **3.5.2 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 λείει 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.

### 3.6 6ο Εργαστήριο Ενσυναίσθηση - Εμβάθυνση

#### 3.6.1 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<sup>ο</sup> 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.

#### 3.6.2 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 (<https://drive.google.com/file/d/1wD96Xrxoum4HXrFCmIhtSMjgI1BkzUz/view?usp=sharing>).

### 3.7. 7ο Εργαστήριο Ανάπτυξη κριτικής σκέψης

#### 3.7.1 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 τις 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 (<https://drive.google.com/file/d/1ANUiIPjGoU77tLFDNwwGp0-dJ9J7fIQK/view?usp=sharing>) και ([https://drive.google.com/file/d/1RdS2GqpV\\_BxQL6MifRGHLGFbEtqQR9Nv/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1RdS2GqpV_BxQL6MifRGHLGFbEtqQR9Nv/view?usp=sharing))

#### 3.7.2 Τρύπες και δρόμοι

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

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.

### **3.8 8ο Εργαστήριο Αλληλεγγύη**

#### **3.8.1 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.

#### **3.8.2 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.

### **3.9 9ο Εργαστήριο Ψυχική ενδυνάμωση**

#### **3.9.1 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.

### 3.9.2 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.

## 3.10 10ο Εργαστήριο Ψυχική ενδυνάμωση - Ολοκλήρωση

### 3.10.1 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 συναισθήματα 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 γράφοντάς 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.

### 3.10.2 Παγώστε κι επαναλάβετε

Τα παιδιά δραματοποιούν το παραμύθι, κρησιμοποιώντας 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.

## 4. Επισημάνσεις –Συμπεράσματα

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 εί ναι 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 κα τεχνικών σε που μπορούν να

ενισχύσουν την κοινωνικο- συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών.

Το πρόγραμμα καλλιέργειας Δεξιοτήτων Ζωής και Ευ Ζην ‘Ο Πέτρος και η μάχη των συναισθημάτων’ 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.

## Βιβλιογραφικές Αναφορές

### 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: 10.1007/s10643-011-0481-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/>
- 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-kefalala>
- 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 Κοινωνικοσυναισθηματικού 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](http://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](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-Μιχαλίδη, 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 καραντί να. *ΑΠΕ- ΜΠΕ*. Στο: <https://www.amna.gr/health/article/451856/Stin-metakanonikotita-to-aggigma-tha-einai-enochoroiimeno-I-thetiki-psuchologia-puxida-mas-meta-tin-karantina>
- Συλλογικό (2011). *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος