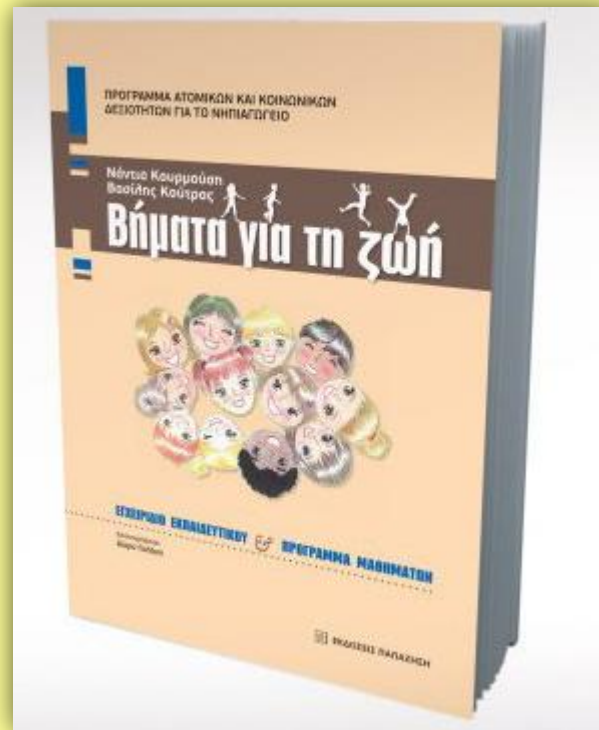


# Βήματα για τη Ζωή:

παρατηρήσεις από την υλοποίησή του  
στις δύο πρώτες τάξεις του Δημοτικού  
Σχολείου

Σοφία Στρατηδάκη  
Κατερίνα Μάκη

1<sup>ο</sup> Πρότυπο Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Ιωαννίνων



# Νάντια Κουρμούση Βασίλης Κούτρας

**Ολοκληρωμένο, Παρεμβατικό  
Πρόγραμμα ψυχικής υγείας  
για την ενίσχυση Ατομικών και  
Κοινωνικών Δεξιοτήτων**

## ■ **Ατομικές Δεξιότητες**

- αναγνώριση & διαχείριση συναισθημάτων
  - ενσυναίσθηση
  - εκτίμηση καταστάσεων
  - λήψη αποφάσεων
- επίλυση προβλημάτων κ.λπ.

## ■ **Κοινωνικές Δεξιότητες**

- ικανότητες συνεργασίας
  - ανάπτυξη φιλίας
  - διαπραγμάτευση
  - άρνηση
- αποφυγή θυματοποίησης
- αποφυγή συγκρούσεων
- δόμηση, διατήρηση σχέσεων κ.λπ.

# Σκοπός του προγράμματος:

Να διδαχθούν τα παιδιά

όχι το «τι»,

αλλά το «πώς»

να σκέφτονται.



# Πλεονεκτήματα του Προγράμματος:

πρακτικότητα

αρτιότητα

εγκυρότητα

**Αναπτύσσεται σε 4 ενότητες:**

**Διάστημα Προσαρμογής**

**Βασικές Έννοιες**

**Αναγνώριση & Διαχείριση Συναισθημάτων**

**Επίλυση προβλημάτων**

**μέσα από 52 μαθήματα**

# Ξεκινήσαμε με παιχνίδια γνωριμίας στον κύκλο....



Φτιάξαμε τον κήπο των θετικών συναισθημάτων, μια παιχνιδοκατασκευή ως πρώτη προσέγγιση στο θέμα μας.



# ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ μου

**ΣΕΒΑΣΜΟΣ**

Σηκώνουμε χέρια για να πάρουμε το λόγο

Ακούμε την κυρία

Δίνουμε προσοχή σ' αυτόν που μιλάει, χωρίς να τον διακόπτουμε

Δε μιλάμε όλοι μαζί

**ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ**

Μπορούμε να πετύχουμε περισσότερα πράγματα, όταν είμαστε ομάδα

Βοηθάω το φίλο μου, όταν με χρειάζεται

Με ηρεμία δουλεύουμε όλοι καλύτερα

Στην τάξη είμαστε όλοι μια οικογένεια

**ΑΣΦΑΛΕΙΑ**

Δεν τρέχουμε μέσα στην τάξη

Μιλάμε με ήρεμη φωνή για να μιλάνε και οι άλλοι ήρεμα σε μας

Δεν τσακωνόμαστε με τους συμμαθητές μας

Στα διαλείμματα περνάμε ήσυχα έξω από την τάξη

Διατηρούμε την τάξη καθαρή.  
 Δεν τρώμε μέσα στην τάξη.  
 Περιμένουμε υπομονετικά τη σειρά μας για να μιλήσουμε.  
 Τα μάτια μας παρακολουθούν αυτόν που μιλάει και τα αυτιά μας τον ακούν προσεκτικά.  
 Κρατάμε ήρεμα τα χέρια μας και πόδια μας.

Ελένη Πάνου  
 Βεβήσση Κωνσταντίνος  
 Χατζηδημητρίου Αντιγόνη  
 Καραγιάννη Αναστασία  
 Μπαλάου Κωνσταντίνος  
 Τσίμης Πέτρος  
 Γαλανοπού Μαριέλλα  
 Χρήστου Τυλίνα

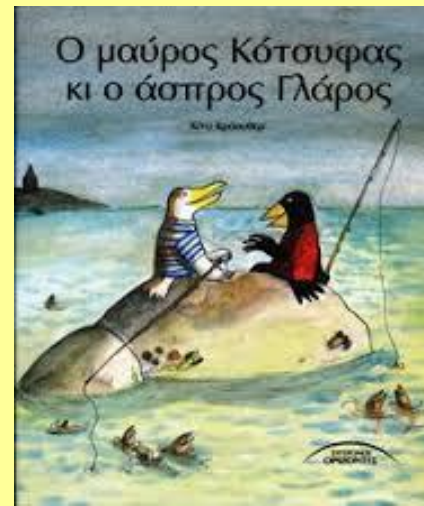
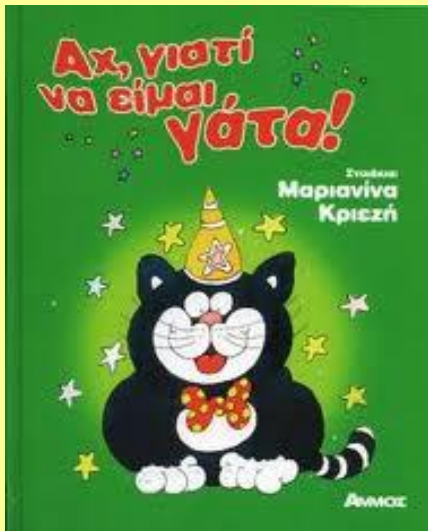
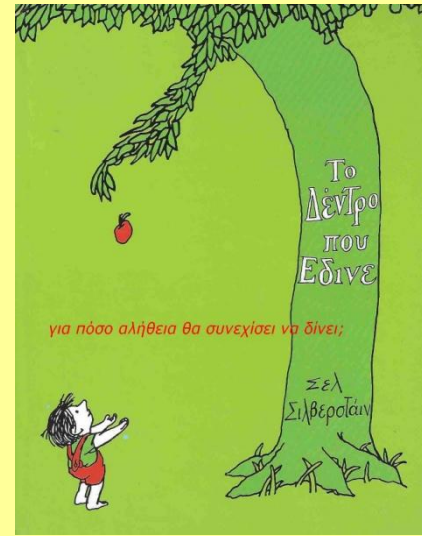
Οι υπογραφομένοι:  
 Μάκη Αικατερίνη  
 Ευθυμίου Γεώργιος  
 Λύσσαρης Πάνος  
 ΣΑΝΝΑΣ ΗΛΙΑΣ  
 Κοκκίνης Πάολος

Ζωγράφος Γεώργιος  
 Αποστολάκης Ιωάννης  
 Αποστολάκης Νικόλαος  
 Παπαδάκης Δημήτρης  
 Μανωλάκης Κωνσταντίνος  
 Καλλιού Ιωάννα  
 Γεωργίου Κωνσταντίνος



Ορίσαμε τους κανόνες – συμβόλαιο τάξης

# Δουλέψαμε έννοιες και συναισθήματα....



ενδεικτικά, κάποιοι από τους τίτλους βιβλίων που επεξεργαστήκαμε...



# Βήματα επίλυσης προβλημάτων:

## 1. Ορίστε το πρόβλημα:

- α) Ποιο είναι το πρόβλημα;
- β) Τι συνέβη ΠΡΙΝ;
- γ) ΓΙΑ ΠΟΙΟ ΛΟΓΟ συνέβη το πρόβλημα;



## 2. Πώς νιώθουν οι χαρακτήρες; Νιώθουν και οι δύο το ΙΔΙΟ;

## 3. Λύσεις:

- α) Ποια λύση έδωσαν οι χαρακτήρες;
- β) Τι άλλο ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΝ να είχαν κάνει;
- γ) Άλλες λύσεις;



# Στρατηγικές και εργαλεία του προγράμματος

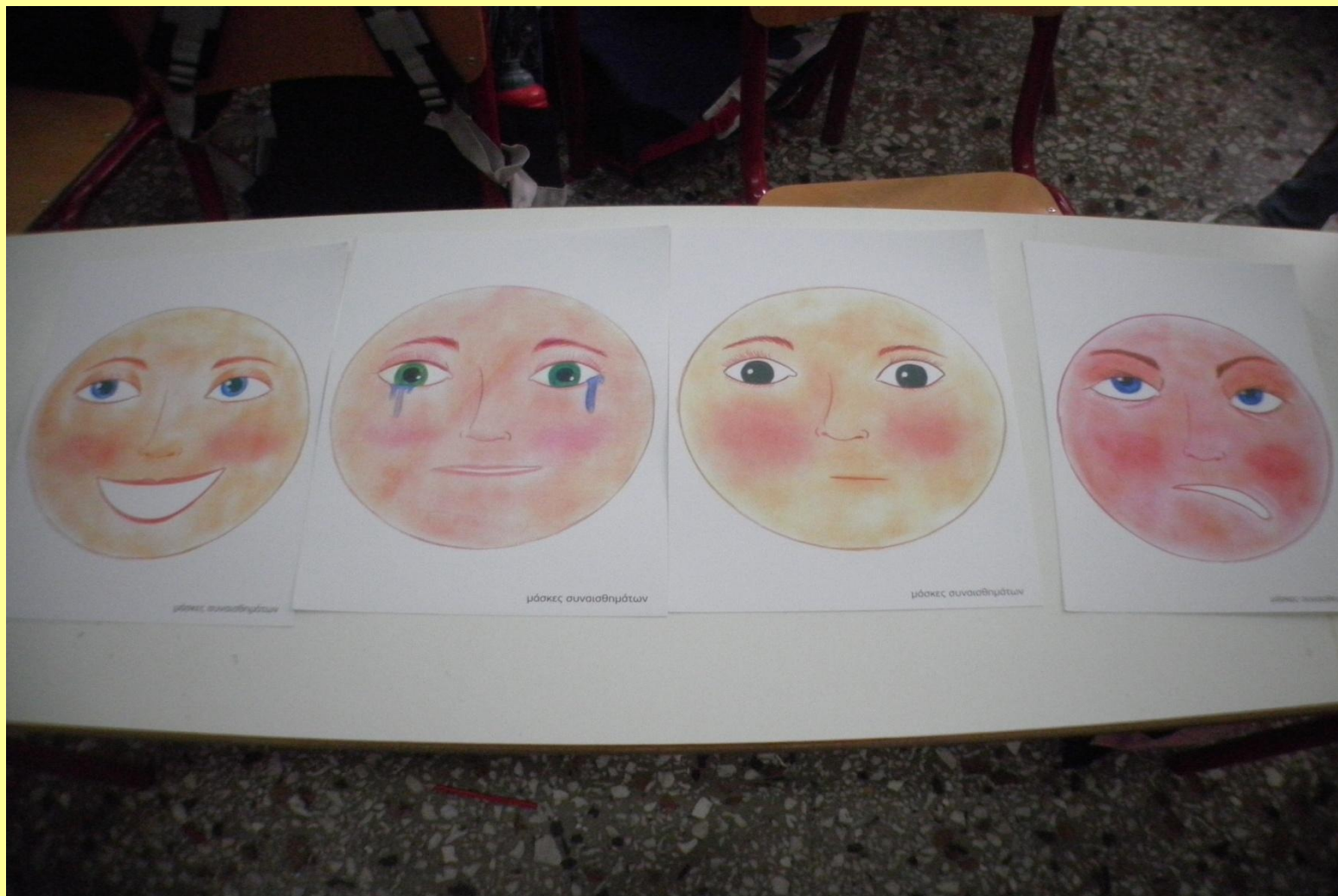


θεατρικό παιχνίδι – δραματοποίηση -παιχνίδια ρόλων



γαντόκουκλες





κάρτες συναισθημάτων



**διάλογος – επιχειρηματολογία-αφήγηση ιστοριών  
παιχνίδια με γαντόκουκλες**



# Πώς λειτουργούσαμε...



1) εκπαιδευτήκαμε να τακτοποιούμε το χώρο...





2) να φτιάχνουμε οργανωμένα τον κύκλο...



3) οι κάρτες – κλήροι όριζαν την τυχαία θέση μας στον κύκλο



# Μεθοδολογικά εργαλεία



το κουνελάκι του κύκλου

# συνεργασία με γονείς

## 4<sup>η</sup> ΕΠΙΣΤΟΛΗ

Αγαπητοί γονείς,

Μπήκαμε στην ενότητα που αφορά στα **συναίσθηματα και τη διαχείρισή τους**.

Τα συναίσθηματά μας δίνουν πληροφορίες. Μάθαμε πως είναι όλα τους φυσιολογικά – και τα θετικά και τα αρνητικά- και είναι φυσιολογικό να τα βιώνουμε. Οι συμπεριφορές όμως διαφέρουν από τα συναίσθηματά. Μερικές είναι αποδεκτές, ενώ άλλες όχι.

Είναι σημαντικό το παιδί να μπορεί να αποκωδικοποιεί τα σημάδια αναγνώρισης συναισθημάτων. Έτσι θα μπορέσει κατανοήσει και να συναισθανθεί και τους άλλους ανθρώπους.

Χρειάζεται να μάθει να εκφράζει τον εαυτό του, να μιλά για τα συναίσθηματά του **να αναγνωρίζει τι του αρέσει και τι όχι** αλλά επίσης να σέβεται και να αποδέχεται τη διαφορετικότητα.

Δεν είναι υποχρεωτικό να αρέσουν σε κάθε παιδί όλα όσα αρέσουν στα άλλα παιδιά ή όλα όσα φτιάχνουν οι συμμαθητές του. Ωστόσο, μπορεί απλώς να πει ότι κάτι δεν του αρέσει, εφόσον του ζητήσουν τη γνώμη του, χωρίς όμως να κοροϊδέψει και να προκαλέσει έτσι στενοχώρια σε κάποιον άλλο.

**Ο θυμός** είναι ένα συναίσθημα φυσιολογικό και κάποιες φορές απαραίτητο, όμως οι πράξεις που προκαλούν πόνο δεν είναι. Ένα σφοδρό συναίσθημα θυμού μας κάνει να μην μπορούμε να σκεφτούμε σωστά και ενδέχεται να δράσουμε με τρόπους (πράξεις και λέξεις) που πληγώνουν εμάς ή τους άλλους. Είναι λοιπόν σκόπιμο να μάθουμε να ηρεμούμε όταν είμαστε θυμωμένοι.

Ο κόσμος των παιδιών είναι ένας κόσμος δυνατών συναισθημάτων. Είναι δύσκολο στα παιδιά να ελέγχουν και να εκλογικεύουν τα συναίσθηματά τους. Συχνά εκφράζουν τα έντονα συναισθηματά τους κτυπώντας, κλωτσώντας, ουρλιάζοντας, πετώντας πράγματα...

Η διαδικασία μάθησης διαχείρισης θυμού μοιάζει με οποιαδήποτε άλλη μαθησιακή διαδικασία, απαιτεί όμως χρόνο, εξάσκηση, συνέπεια, ενίσχυση και επιβράβευση από τους ενήλικες. Τα παιδιά μαθαίνουν τεχνικές για τον αυτοέλεγχο και την εκτόνωση του θυμού.

## μια επιστολή προς τους γονείς...

Τι μπορώ να κάνω; Παίρνω βαθιές αναπνοές, μετρώ φωναχτά, εκτονώνομαι στο μαξιλάρι του θυμού, βγάζω τον «θυμωμένο αέρα» σε ένα μπαλόνι και το αφήνω να πετάξει μακριά, ασχολούμαι με μια σωματική δραστηριότητα ή κάτι που μου αρέσει, το συζητώ με κάποιον ενήλικα και ότι άλλο εσείς βλέπετε πως βοηθάει το παιδί.

Βοηθήστε το παιδί να εκφράσει λεκτικά τι το θυμώνει, ρωτήστε το με ποιο τρόπο νομίζει πως θα μπορούσε να διώξει το θυμό του, μείνετε ήρεμοι και μην αντιδράτε επιθετικά όταν το παιδί σας θυμώνει.

Ο στόχος δεν είναι απλά να ξεχαστεί η αιτία του θυμού, όταν το παιδί ηρεμήσει μην αμελήσετε να ασχοληθείτε με το θέμα που προκάλεσε το θυμό του.

Εννοείται πως το δικό μας θετικό παράδειγμα, ένα ήρεμο οικογενειακό περιβάλλον, ο σεβασμός των αναγκών του παιδιού ελαττώνουν τις στιγμές έντασης και εκνευρισμού και το βοηθούν να μάθει να ελέγχει το θυμό του.

**Ο φόβος**, χρήσιμο συχνά συναίσθημα –μιας και μας προφυλάσσει από κινδύνους, στα μάτια των παιδιών έχει άλλες διαστάσεις.

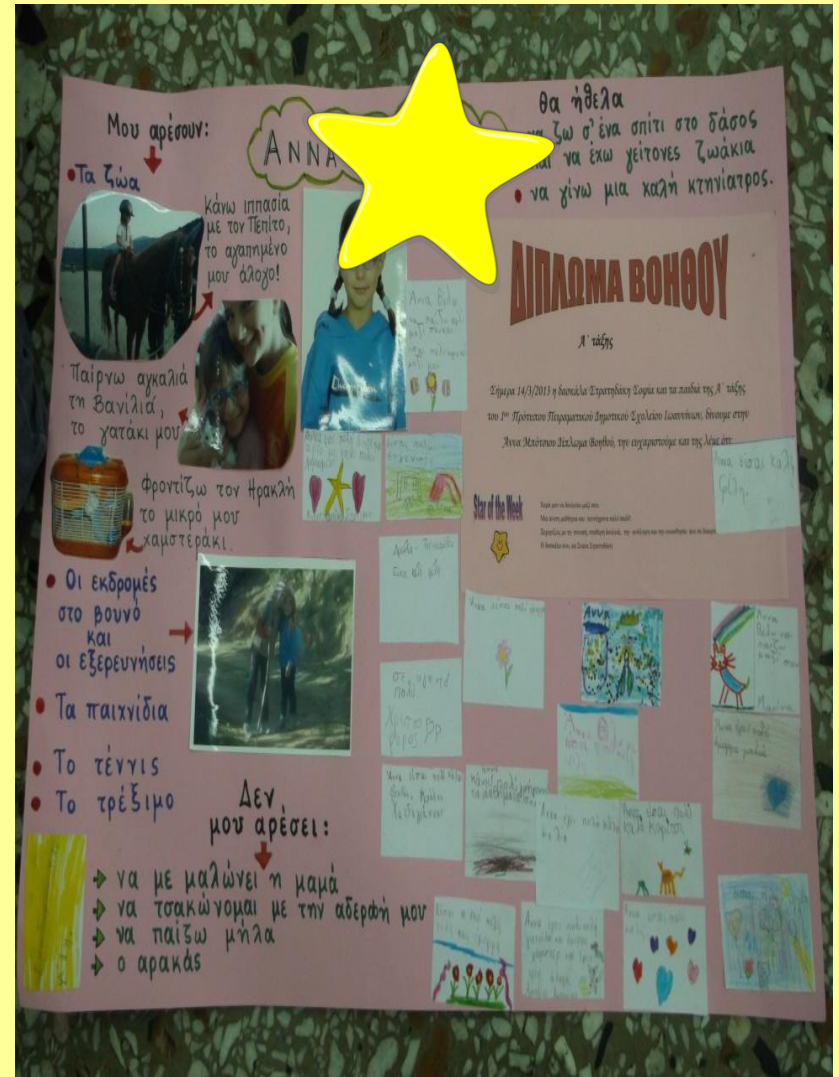
Συχνά οι φόβοι των παιδιών φαντάζουν σε έναν ενήλικα μικροί, ασήμαντοι ή και αστείοι. Για εκείνα όμως είναι πραγματικοί και ενδέχεται να τα ανησυχούν πολύ. Πραγματικότητα και φαντασία μπερδεύονται στα μάτια των παιδιών.

Το σκοτάδι, οι φωνές, ένα αντικείμενο, μια εικόνα, η τηλεόραση, σκέψεις (θα χαθούν, θα τα αφήσουν κάπου μόνα, θα χάσουν κάποιο φίλο τους, θα βιώσουν κάποιο θάνατο, θα χωρίσουν οι γονείς τους, θα τα κοροϊδέψουν...) μπορεί να τρομάζουν τα παιδιά.

Να θυμόμαστε ότι οι φόβοι των παιδιών είναι φυσική διαδικασία στην ανάπτυξή τους. Εμφανίζονται ξαφνικά και εξαφανίζονται με το πέρασμα του χρόνου. Χρειάζεται όμως να στηρίξουμε το παιδί στο να διαχειριστεί και να ξεπεράσει τους φόβους του.

Μείνετε δίπλα του, χρησιμοποιήστε λέξεις και πράξεις φροντίδας, πείτε του πως και οι μεγάλοι κάποιες φορές φοβούνται. Ακούστε το, δώστε του χρόνο, φέρτε το σταδιακά και όσο αντέχει σε επαφή με το αντικείμενο του φόβου του. Θυμίστε του πράγματα που φοβόταν και ξεπέρασε, καθοδηγήστε το να κάνει διάλογο με τον εαυτό του για τους φόβους του, να μάθει να τους επεξεργάζεται και να τους αναλύει. Δώστε του ένα αντικείμενο «φύλακα» που θα κοιμάται μαζί του, μην το υπερπροστατεύσετε...

# Ο βοηθός



Πίνακας ελεύθερης αυτοπαρουσίασης βοηθού

# Δίπλωμα Βοηθού

## Α' τάξης

Σήμερα 19/4/2013 η δασκάλα Στρατηδάκη Σοφία και τα παιδιά της Α' τάξης του 1<sup>ου</sup> Πρότυπου Πειραματικού Δημοτικού Σχολείου Ιωαννίνων, δίνουμε στο Μιχάλη Μπ. Δίπλωμα Βοηθού, τον ευχαριστούμε και του λέμε:

Με έναν ιδιαίτερο τρόπο καταφέρνεις να μαγεύεις τους πάντες γύρω σου !!!

Τα πολλαπλά ενδιαφέροντά σου, οι ανησυχίες, και η φαντασία σου συνδυάζονται με ευαισθησία, ξεχωριστούς συλλογισμούς και λογική.

Μοιάζει πως έχουμε να περιμένουμε πολλά εκπληκτικά από εσένα.

Η δασκάλα σου, κα Σοφία Στρατηδάκη







**φιλοφρονήσεις συμμαθητών στον τιμώμενο βοηθό**

# Οι γονείς



στην ομάδα μας και οι γονείς για να τιμήσουμε το παιδί τους...





κι άλλοι γονείς στην τάξη



*στο πάτωμα κάποια από τα εργαλεία του πακέτου...*





*χαρά και περηφάνια!!!*



*μεγάλα γλέντια!!!*





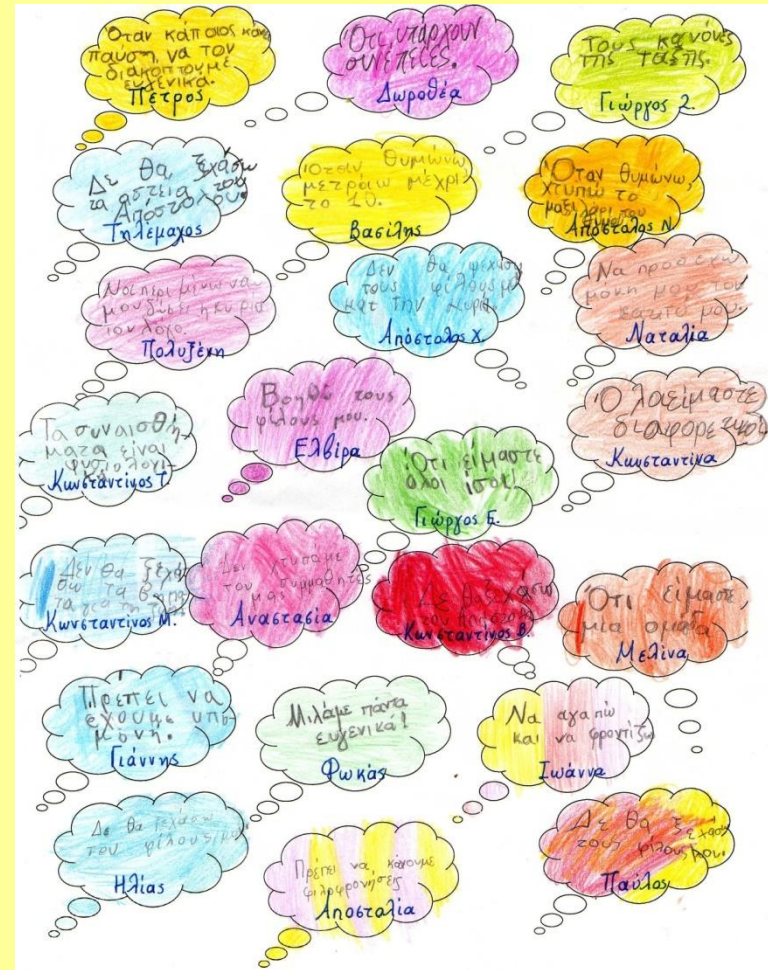
**φυσικά δε λείπουν τα κέρασματα...**



όλοι ανυπομονούν να γίνουν βοηθοί

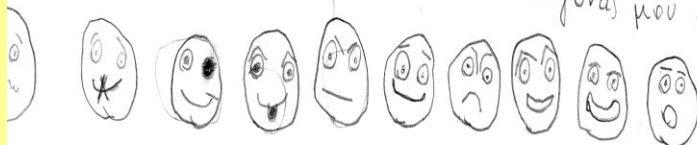


# Η άποψη των παιδιών...



# Η άποψη των παιδιών...

το πρόγραμμα έδωσε για τη ζωή μάθαμε να μιλάμε για τα συναισθήματα και μάθαμε πολλά πράγματα για τις σχέσεις των ανθρώπων. Μου άρεσαν οι φιλοφρονήσεις και μου άρεσε που ήρθαν οι γονείς μου στο σχολείο.



Μου άρεσε που κάναμε τις φιλοφρονήσεις.

Μου άρεσε που μιλήσαμε για το θυμό.

Θα ήθελα να ξανακάνου με αυτό το πρόγραμμα.

Δημήτρης




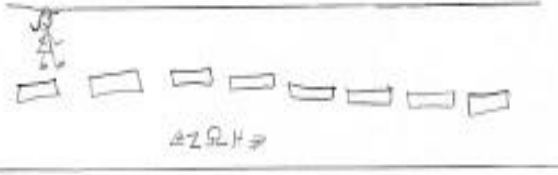
# Η άποψη των παιδιών...

« ΒΗΜΑΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ »

Στα πρόγραμμα που κάναμε στο σχολείο πιο πολύ μου άρεσε: ① το μαζέλι του θύραυλου ② οι ηρωισμοί.


Άννα





42517

Μαριλένα



Αυτά που μου άρεσε περισσότερο από τα βήματα για τη ζωή είναι ότι μάθαμε να ακούξε ο ένας τον άλλο.

Επίσης θα θυμάμαι για πάντα την εβδομάδα που έγινε βοηθός.

Ευχαριστώ κυρία!!!



2013. 2. 14

δείτε τι φοράω....

	A	B	C	D	E	F	G
1		<b>ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΓΟΝΕΑ</b> <b>"ΒΗΜΑΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ" ΙΟΥΝΙΟΣ 2013</b>		<b>A' &amp; B'</b> <b>τάξη</b>			
2	α/α	ΕΡΩΤΗΣΗ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΣΥΜΦ ΚΑΠΩΣ	ΔΙΑΦ ΚΑΠΩΣ	ΔΙΑΦΩΝΩ	σύνολο
3	1	Τα παιδιά περίμεναν με λαχτάρα να γίνουν βοηθοί	37				37
4	2	Η ανταπόκριση των παιδιών στις φιλοφρονήσεις των συμμαθητών τους δείχνει ότι η δραστηριότητα της λίστας φιλοφρονήσεων για το Βοηθό ήταν αποτελεσματική για την αυτοεκτίμησή τους.	29	7			36
5	3	Τα παιδιά κατανόησαν καλύτερα τις ονομασίες των συναισθημάτων και βοήθησαν στην αναγνώρισή τους.	24	11	1		36
6	4	Τα παιδιά ανέπτυξαν συμπόνια και κατανόηση για τα συναισθήματα των άλλων.	15	19	2		36
7	5	Τα παιδιά βελτιώθηκαν στη διαχείριση των συναισθημάτων τους.	14	15	8		37
8	6	Τα παιδιά βελτιώθηκαν στην αποφυγή αλλά και στη διαχείριση των συγκρούσεων.	11	21	6		38
9	7	Τα παιδιά ανέπτυξαν την επαγωγική σκέψη τους και βελτιώθηκαν στην εκτίμηση καταστάσεων.	17	15	5	1	38
10	8	Τα παιδιά βελτιώθηκαν στην επίλυση προβλημάτων.	12	21	4		37
11	9	Το Πρόγραμμα συνέβαλε στη βελτίωση της γενικότερης συμπεριφοράς του παιδιού στο σπίτι και το έκανε να "βλέπει" στα πράγματα και μία άλλη οπτική γωνία.	20	9	6	3	38
12	10	Τα παιδιά μέσα από σκέψεις, συζητήσεις, απόψεις, στάσεις, συμπεριφορές δείχνουν να "μεταφέρουν" το Πρόγραμμα στην καθημερινότητά τους.	15	15	6	1	37
13	11	Ως γονείς των παιδιών της τάξης βρήκατε ενδιαφέρον το Πρόγραμμα.	36				36
14	12	Οι υποδείξεις του Προγράμματος μέσω των επιστολών προσέφεραν κάτι ξεχωριστό σε σας και βοήθησαν στην επικοινωνία με το παιδί σας.	27	8	1	1	37
15	13	Η επαφή σας με την ομάδα της τάξης είχε ενδιαφέρον για σας.	37	2			39
16	14	Η παρουσία σας στην τάξη μας ήταν σημαντική στιγμή στα μάτια του παιδιού σας.	35	1			36
17	15	Θεωρείτε ότι οι υποδείξεις του Προγράμματος μέσω των επιστολών βελτίωσαν τις σχέσεις σας με τα παιδιά σας.	19	13	3	1	36
18	16	Το Πρόγραμμα με βοήθησε στην καλύτερη κατανόηση των συμπεριφορών των παιδιών και των αιτιών τους.	23	11	3		37
19	17	Θεωρείτε ότι το Πρόγραμμα σας βοήθησε γενικότερα στο γονεϊκό σας ρόλο.	20	11	6		37
20	18	Θα ήθελα το παιδί μου να παρακολουθήσει το Πρόγραμμα και του χρόνου.	36	1			37
21	19	Όσοι παρακολουθήσατε τη Σχολή Γονέων, θεωρείτε ότι η Σχολή Γονέων σε συνδυασμό με το Πρόγραμμα συμπλήρωνε το ένα το άλλο.	12	3			15
22							

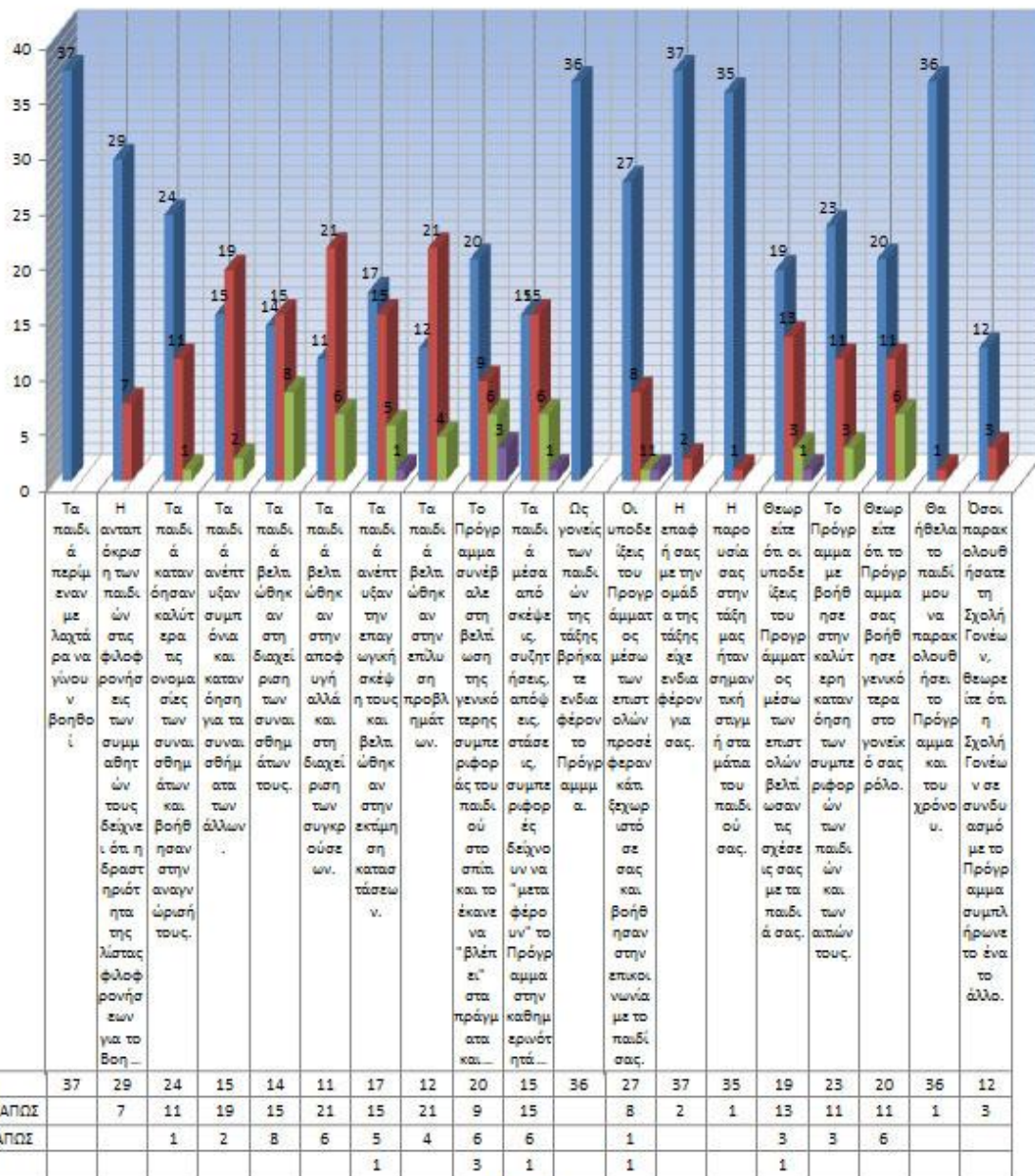


## γράφημα ικανοποίησης γονέα

■ συμφωνώ 
 ■ συμφωνώ κάπως 
 ■ διαφωνώ κάπως 
 ■ διαφωνώ



## γράφημα ικανοποίησης γονέα



Τίτλος άξονα

**Ευχαριστούμε για την προσοχή σας**

**οι δασκάλες:**

**Στρατηδάκη Σοφία**

**και**

**Μάκη Κατερίνα**

**Γιάννενα 19/10/2013**