

Νάντια Κουρμούση  
Βασίλης Κούτρας  
Κάλλια Κουνενού

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ  
ΓΙΑ ΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ  
ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΤΑΞΕΙΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ (4-8)

# Βήματα για τη ζωή

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ  
ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ  
ΤΟΝ ΚΑΙΡΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ



Παιδαγωγικό Τμήμα Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε.

*Με την ευγενική χορηγία των Εκδόσεων Σοκόλη*

© 2020, ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε.  
NANTIA KOUPMOYSH  
ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΟΥΤΡΑΣ  
ΚΑΛΛΙΑ ΚΟΥΝΕΝΟΥ

978-960-6749-52-0

Φιλολογική-τυπογραφική επιμέλεια  
© 2020, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΟΚΟΛΗ  
Διδότου 29, 10680 Αθήνα  
Τηλ. 2103805520 / 2103822732  
[www.sokolis.gr](http://www.sokolis.gr)

# ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ

## ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΤΟΝ ΚΑΙΡΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ  
ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΤΑΞΕΙΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ (4-8)

Νάντια Κουρμούση  
Βασίλης Κούτρας  
Κάλλια Κουνενού

Παιδαγωγικό Τμήμα Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε.



# Περιεχόμενα

<b>Α' ΜΕΡΟΣ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ</b>	7
1. «Βήματα για τη Ζωή»: Οδηγός για το ξεκίνημα της σχολικής χρονιάς 2020-2021.	
Για εκπαιδευτικούς προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας .....	9
2. Διαχείριση κατάστασης από ενημερωμένα για το τραύμα σχολεία .....	9
2.1. Τραύμα .....	9
2.2. Συμπτώματα και συνέπειες τραύματος .....	10
2.3. Τι μπορεί να κάνει το σχολείο .....	11
2.3.1. Διαχείριση των μαθητών .....	11
2.3.2. Συνεργασία με την οικογένεια .....	14
2.4. Πότε πρέπει ένα παιδί να παραπεμφθεί για εξατομικευμένη βοήθεια .....	14
3. Χτίζοντας ένα θετικό κλίμα στην τάξη και στο σχολείο κατά τη διάρκεια της πανδημίας .....	15
3.1. Θετικό κλίμα .....	15
3.2. Προτεινόμενες ρουτίνες .....	15
<b>Β' ΜΕΡΟΣ: ΟΔΗΓΟΣ ΜΕ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ</b>	21
ΜΑΘΗΜΑ 1ο: Ας γνωριστούμε... .....	23
ΜΑΘΗΜΑ 2ο: Συγκεντρώνουμε την προσοχή μας .....	29
ΜΑΘΗΜΑ 3ο: Προσέχουμε για να είμαστε ασφαλείς και υγιείς .....	37
ΜΑΘΗΜΑ 4ο: Οι κανόνες της τάξης μας .....	43
ΜΑΘΗΜΑ 5ο: Νοιαζόμαστε ο ένας για τον άλλο .....	51
ΜΑΘΗΜΑ 6ο: Πώς διαχειριζόμαστε το στρες μας; .....	57
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b> .....	67



## α' μέρος: ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ



## **1. «ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ»: ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΩΤΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΩΝ ΜΕ ΤΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ 2020-2021**

### **Για εκπαιδευτικούς προσχολικής και πρώτης σχολικής πλικίας**

Η αβεβαιότητα που προκαλείται η πανδημία της λοιμωξιγγός COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) συνιστά μια πρόκληση για τα σχολικά συστήματα, ιδίως για τους εκπαιδευτικούς και τα στελέχη της εκπαίδευσης. Η σχολική καθημερινότητα έχει ανατραπεί και οι εκπαιδευτικοί καλούνται να μεταβάλουν τους τρόπους με τους οποίους διδάσκουν και υποστηρίζουν μαθητές και οικογένειες, ούτως ώστε η εκπαιδευτική διαδικασία να καταστεί και πάλι εφικτή και αποτελεσματική (NCTSN, 2020). Ο οδηγός που έχετε στα χέρια σας σχεδιάστηκε για να βοηθήσει τον εκπαιδευτικό στην υποστήριξη των μαθητών νηπιαγωγείου και πρώτων τάξεων δημοτικού στην Ελλάδα, με το άνοιγμα των σχολείων το σχολικό έτος 2020-2021, την περίοδο της πανδημίας COVID-19 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2) που προκλήθηκε από τον ιό SARS-CoV-2. Βασίζεται στη φιλοσοφία και τη λογική δόμησης διδασκαλιών των σχολικών προγραμμάτων ανάπτυξης ατομικών και κοινωνικών δεξιοτήτων «Βήματα για τη ζωή» νηπιαγωγείου και δημοτικού σχολείου (Κουρμούση & Κούτρας, 2011· Κουρμούση, 2013 & 2014), και απευθύνεται κυρίως στους εκπαιδευτικούς που είναι εξοικειωμένοι με την προσέγγισή του, ωστόσο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από κάθε εκπαιδευτικό που επιδιώκει την ανάπτυξη ενός θετικού κλίματος στην τάξη κατά τις πρώτες ημέρες λειτουργίας του σχολείου.

Στόχος του οδηγού είναι να βοηθήσει στη δημιουργία γόνιμων σχέσεων και στην ανάπτυξη της αισθητικής της κοινότητας ανάμεσα στους μαθητές αλλά και μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικών με το άνοιγμα των σχολείων. Στις διδασκαλίες που παρέχει, μέσα από συζητήσεις και δραστηριότητες, οι μαθητές καλούνται να διεφευνήσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους για τα πρωτοφανή γεγονότα που βίωσαν και συνεχίζουν να βιώνουν, ώστε να μπορούν να εντοπίζουν τις κοινές εμπειρίες τους και να βρίσκουν τρόπους για την καλύτερη αντιμετώπισή τους. Ο οδηγός απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς μαθητών νηπιακής και πρώτης παιδικής ηλικίας, γιατί τα μικρά παιδιά είναι πιο ευάλωτα στις κρίσεις, έχουν αυξημένες συναισθηματικές ανάγκες και μεγαλύτερη δυσκολία στην κατανόηση και έκφραση των επώδυνων συναισθημάτων τους.

Η πανδημία COVID-19 έχει τραυματίσει σε σημαντικό βαθμό την αίσθηση ασφάλειας των μαθητών (Liu & Doan, 2020), θέτοντάς τους σε κίνδυνο για εκδήλωση μετατραυματικού στρεσ και άλλων προβλημάτων (Fegert, Vitiello, Plener & Clemens, 2020· Liu et al., 2020). Τα σχολεία μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στη μείωση των επιπτώσεων της κρίσης αυτής, παρέχοντας στους μαθητές ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον, όπου συνομήλικοι αλλά και ενήλικες είναι σε θέση να τους προσφέρουν την κοινωνική και συναισθηματική υποστήριξη που χρειάζονται για να αντιμετωπίσουν τη δύσκολη κατάσταση που βιώνουν (NCTSN, 2011).

## **2. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΠΟ ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ ΣΧΟΛΕΙΑ**

### **2.1. Τραύμα**

Πριν από την παρουσίαση των δομημένων διδασκαλιών για μικρούς μαθητές που προτείνει ο παρόν οδηγός για τις πρώτες ημέρες λειτουργίας των σχολείων, και οι οποίες είναι σε μεγάλο βαθμό

βασισμένες σε διδασκαλίες των προγραμμάτων «Βήματα για τη ζωή» νηπιαγωγείου και δημοτικού σχολείου (Κουρμόυση, 2013 & 2014) χρησιμοποιώντας εκτενή αποσπάσματα από αυτά, κρίνεται χρήσιμο να γίνει αναφορά στο τραύμα που μπορεί τα παιδιά να εμφανίσουν ύστερα από καταστάσεις κρίσεων, καθώς και στα πιθανά σημάδια που μπορούν να βοηθήσουν την αναγνώρισή του.

Ο ιός SARS-CoV-2 γέννησε και γεννά ανησυχίες στους περισσότερους μαθητές, εκπαιδευτικούς και στελέχη εκπαίδευσης, τόσο ως προς τον κίνδυνο μόλυνσής τους, όσο και ως προς την ανάγκη για ασφάλεια και προστασία. Σε κάποιους συνανθρώπους μας η πανδημία δυστυχώς θα φέρει όχι μόνον θλίψη, αλλά και απώλεια και τραύμα, που είναι πιθανό με τη σειρά τους να δημιουργήσουν αυξημένο κίνδυνο για συμπεριφορές βίας και κακοποίησης στο σπίτι. Επιπλέον, πολλές οικογένειες αναμένεται να βιώσουν δευτερογενείς δυσκολίες, οι οποίες σχετίζονται είτε με την απομόνωση είτε με οικονομικές δυσκολίες που δεν θα επιτρέψουν την κάλυψη βασικών τους αναγκών (NCTSN, 2020).

Ο αντίκτυπος αυτών των καταστάσεων δεν είναι και δεν θα είναι ίδιος για όλους, αποκαλύπτοντας πιθανόν κάποιες επίμονες ανισότητες, όχι μόνο στην εκπαίδευση αλλά και στην υγεία, και ενδεχομένως και σε αρκετές πτυχές της κοινωνίας μας (CASEL, 2020a). Κρίνεται απαραίτητη λοιπόν μια ενημερωμένη για το τραύμα προσέγγιση που θα βοηθήσει τις σχολικές κοινότητες να αισθάνονται ασφάλεια και να παρέχουν υποστήριξη σε περιόδους κινδύνου και αντιξοτήτων. Μια τέτοια προσέγγιση είναι αναγκαία για να μπορούν οι μαθητές να μάθουν, οι εκπαιδευτικοί να διδάξουν και τα στελέχη εκπαίδευσης να συντονίσουν και να φροντίσουν για την παροχή της απαιτούμενης υποδομής (NCTSN, 2020).

Σύμφωνα με το Εθνικό Δίκτυο για το Τραυματικό Στρεσ Παιδιών (NCTSN/National Child Traumatic Stress Network) των ΗΠΑ, ως «παιδικό τραύμα» (child trauma) ορίζεται «μια εμπειρία που απειλεί τη ζωή ή μπορεί να προκαλέσει σωματικό τραυματισμό, και είναι τόσο ισχυρή και επικίνδυνη που καταστέλλει την ικανότητα του παιδιού να ωθήσει τα συναισθήματά του ή να αντιμετωπίσει την κατάσταση» (NCTSN, 2008). Τα τραυματικά γεγονότα προκαλούν ακραία συναισθήματα φόβου και αδιεξόδου που μπορούν να επηρεάσουν τη μάθηση και τις σχολικές επιδόσεις, και να προκαλέσουν σωματική και συναισθηματική ένταση στα παιδιά (NCTSN, 2008).

## 2.2. Συμπτώματα και συνέπειες τραύματος

Όσον αφορά στα παιδιά προσχολικής ηλικίας που εκτίθενται σε ένα τραυματικό γεγονός, είναι δύσκολο να περιγράψουν με λόγια αυτό που τα ενοχλεί ή αυτό που αισθάνονται. Μπορεί να αισθάνονται αβεβαιότητα για το αν υπάρχει συνεχιζόμενος κίνδυνος, αλλά και γενικευμένο φόβο που εκτείνεται πέρα από το τραυματικό συμβάν και σε άλλες πτυχές της ζωής τους. Μπορεί ακόμη να διακατέχονται από αισθήματα αδυναμίας και άγχους που σε ορισμένες περιπτώσεις είναι δυνατό να εκφραστούν με απώλεια ήδη κατακτημένων αναπτυξιακών δεξιοτήτων: π.χ. μπορεί να μην μπορούν να κοιμηθούν μόνα τους ή να μην μπορούν να αποχωριστούν τους γονείς τους και να πάνε στο σχολείο. Μπορεί επίσης να μη δείχνουν προθυμία να παίξουν σε εξωτερικούς χώρους εάν ένα μέλος της οικογένειας δεν είναι μαζί τους. Συχνό φαινόμενο είναι και το να χάσουν ακόμη και δεξιότητες λόγου ή και υγιεινής, ή να διαταράσσεται ο ύπνος τους από εφιάλτες και νυχτερινούς τρόμους. Σε πολλές περιπτώσεις, μπορεί να επιδίδονται σε ένα είδος τραυματικού παιχνιδιού –μια επαναλαμβάνομενη και λιγότερο φανταστική μορφή παιχνιδιού–, που μπορεί να υποδηλώνει είτε τη συνεχή εστίαση του παιδιού στο τραυματικό συμβάν είτε την προσπάθειά του να αλλάξει την αρνητική έκβαση αυτού του γεγονότος. Σωματικά συμπτώματα που μπορεί να εκδηλώσει ένα παιδί προσχολικής ηλικίας περιλαμβάνουν σωματικό πόνο, ανορεξία και δυσκολίες στον ύπνο (NCTSN, 2008).

Τα συμπτώματα τραύματος που μπορεί να εκδηλώσει ένα παιδί σχολικής ηλικίας (δημοτικού σχολείου) περιλαμβάνουν (NCTSN, 2008):

- άγχος ή/και διαρκή ανησυχία
- φόβο για την ασφάλεια του ιδίου ή των άλλων
- ενοχή ή και ντροπή για το τι έκαναν ή τι δεν έκαναν κατά τη διάρκεια του τραυματικού γεγονότος
- συναισθηματική απάθεια
- απόσυρση
- μειωμένη προσοχή
- αλλαγές στις σχολικές επιδόσεις
- επιθετικότητα
- εκρήξεις θυμού
- επαναφορά του τραυματικού γεγονότος (σε λεκτικές περιγραφές, παιχνίδι, ζωγραφιές)
- πόνοι (πονοκέφαλοι, στομαχόπονοι, κοιλόπονοι)
- διαταραχές ύπνου ή/και εφιάλτες
- φόβος ύπνου
- φοβίες
- απουσίες στο σχολείο

Το τραύμα μπορεί να έχει βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία και την ευημερία των παιδιών. Όσο πιο παρατεταμένο και έντονο είναι, τόσο μεγαλύτερος είναι ο αντίκτυπος σε διάφορους τομείς λειτουργίας. Οι τρόποι αντίδρασης ενός παιδιού στο τραύμα μπορούν να γίνουν τόσο πολύ μέρος του τρόπου λειτουργίας του, που να είναι δύσκολο για τους ενήλικες να αναγνωρίζουν τις συμπεριφορές του ως συμπεριφορές απόκρισης στο τραύμα. Εάν όμως δεν λάβουμε υπόψη το τραύμα, διατρέχουμε τον κίνδυνο να παρεξηγήσουμε και να παραβλέψουμε βασικά ζητήματα που αντιμετωπίζουν οι μαθητές μας (Guarino & Chagnon, 2018).

Η επίδραση ενός τραύματος μπορεί –ανάλογα με την ύπαρξη ή μη κατάλληλης διαχείρισης– να οδηγήσει σε δύο εκβάσεις: είτε σε ανθεκτικότητα, ανάρρωση, ανάκαμψη και ανάπτυξη, είτε σε σοβαρό και διαρκές άγχος, εξασθένηση (σωματική και ψυχική) και σταθερά «δυσπροσαρμοστική» συμπεριφορά (Layne et al., 2009).

## 2.3. Τι μπορεί να κάνει το σχολείο

### 2.3.1. Διαχείριση των μαθητών

Κάποιες πρακτικές οδηγίες για τη διαχείριση μαθητών που έχουν βιώσει τραυματικά γεγονότα γενικότερα, όπως δίνονται από το NCTSN (2008), είναι οι εξής:

- Διατηρούμε κατά το δυνατόν τη συνηθισμένη ρουτίνα. Με αυτόν τον τρόπο μεταφέρουμε εξωλεκτικά το μήνυμα στα παιδιά πως είναι ασφαλή και πως η ζωή συνεχίζεται με κανονικότητα.
- Παρέχουμε επιλογές: συχνά τα τραυματικά γεγονότα συνεπάγονται απώλεια ελέγχου. Μπορούμε να κάνουμε τα παιδιά να νιώσουν περισσότερη ασφάλεια δίνοντάς τους επιλογές αλλά και αναλαμβάνοντας τον έλεγχο όπου κρίνουμε πως χρειάζεται.
- Φροντίζουμε να προσφέρουμε επιπλέον στήριξη και ενθάρρυνση στο παιδί που φαίνεται να εκδηλώνει συμπτώματα τραύματος. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με τον ορισμό ενός ενήλικα που θα το «επιβλέπει» από απόσταση και θα του προσφέρει βοήθεια όποτε χρειαστεί.

- Θεσπίζουμε ξεκάθαρα και σταθερά όρια για τυχόν ανεπιθύμητες συμπεριφορές. Φυσικά, προτείνονται οι λογικές αντί για τις τιμωρητικές συνέπειες.
- Έχουμε συνεχώς στον νου μας πως τα «προβλήματα συμπεριφοράς» κάποιου παιδιού μπορεί να συνδέονται με τραύμα.
- Προσφέρουμε χώρο και χρόνο στο παιδί που εκδηλώνει συμπτώματα τραύματος για να μας μιλήσει, εφόσον δείξει διάθεση.
- Δίνουμε απλές και ζεαλιστικές απαντήσεις στις ερωτήσεις που σχετίζονται με τα τραυματικά γεγονότα. Αποσαφηνίζουμε λανθασμένες αντιλήψεις και παρανοήσεις.
- Είμαστε ευαίσθητοι σε ενδείξεις του περιβάλλοντος ικανές να προκαλέσουν αντιδράσεις σε παιδιά που έχουν βιώσει τραύμα (π.χ. ο έντονος αέρας μπορεί να τρομάζει ένα παιδί που έχει βιώσει πυρκαϊγιά) και έχουμε στον νου μας πως τα προβλήματα συμπεριφοράς των παιδιών μπορεί να αυξηθούν το διάστημα κοντά στην επέτειο του τραυματικού γεγονότος.
- Αναμένουμε τις «δύσκολες στιγμές» και παρέχουμε υποστήριξη.
- Λαμβάνουμε υπόψη μας τυχόν αντιδράσεις των υπόλοιπων μαθητών προς το παιδί που εκδηλώνει τραύμα, προστατεύοντας το ίδιο από την περιέργεια των συμμαθητών του αλλά και τους συμμαθητές του από τις λεπτομέρειες που αφορούν το τραυματικό γεγονός.
- Δεν ξεχνάμε πως τα παιδιά «αντιμετωπίζουν» το τραύμα αναπαριστώντας το μέσα από το παιχνίδι, τη ζωγραφική ή τις αλληλεπιδράσεις τους. Χρειάζεται να αντιστεκόμαστε όμως στην προσπάθειά τους να μας εμπλέξουν σε μια αρνητική επανάληψη του τραύματος. Για παράδειγμα, ένα παιδί που έχει βιώσει τραύμα στην οικογενειακή του ζωή μπορεί να «προκαλεί» τον δάσκαλό του να αναπαράγει βίαιες καταστάσεις που έχει ζήσει στο σπίτι.
- Παρόλο που ένα «τραυματισμένο» παιδί δεν εμπίπτει στους μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, μπορεί να είναι βοηθητικό να χρησιμοποιήσουμε μεθόδους που προτείνονται για μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες, όπως:
  - ▶ να του αναθέτουμε λιγότερες εργασίες
  - ▶ να του δίνουμε περισσότερο χρόνο για την ολοκλήρωση μιας εργασίας
  - ▶ να του δίνουμε την άδεια να βγει από την τάξη για να πάει σε έναν ενήλικα (π.χ. στον σχολικό ψυχολόγο/νοσηλευτή εφόσον υπάρχει ή και στον διευθυντή) αν το κατακλύζουν έντονα συναισθήματα.
  - ▶ να το βοηθάμε να οργανωθεί, π.χ. σημειώνοντας τα μαθήματα της επόμενης μέρας.

Ειδικότερα για την τρέχουσα περίοδο της πανδημίας και σύμφωνα πάντα με τις οδηγίες του NCTSN (2020), οι εκπαιδευτικοί και το προσωπικό του σχολείου είναι καλό να λάβουμε υπόψη τις ακόλουθες στρατηγικές που θα βοηθήσουν στην ενίσχυση και την αποκατάσταση ενός μαθησιακού περιβάλλοντος που έχει «τραυματιστεί» (σελ. 2):

- Φροντίζουμε αφενός να δημιουργήσουμε μια θρυλική (ένα καθημερινό πρόγραμμα που ακολουθούμε) και αφετέρου να ηρατάμε καλή επικοινωνία. Αυτά, ως πρώτα βήματα, έχουν κρίσιμη σημασία. Στη συνέχεια, φροντίζουμε να δείχνουμε στους μαθητές μας πως κατανοούμε τις δυσκολίες που τους προξενούν οι αλλαγές που συμβαίνουν εξαιτίας των συγκεκριμένων γεγονότων. Μπορούμε, επιπλέον, να τους εξηγήσουμε ότι πιθανότατα θα υπάρξουν και άλλες αλλαγές στη θρυλική μας ζωής και θα τους τις ανακοινώνουμε εκ των προτέρων, όταν αυτό είναι δυνατό.
- Παρέχουμε απαραίτητες πληροφορίες σιγά σιγά, εκθέτοντάς τα σταδιακά σε αυτές.

- Ενθαρρύνουμε τους μαθητές μας να μας μιλούν όταν υπάρχουν πράγματα που δεν καταλαβαίνουν σχετικά με την τρέχουσα κατάσταση. Αυτό μπορούμε να το κάνουμε χρησιμοποιώντας ερωτήσεις ανοιχτού τύπου.
- Χρησιμοποιούμε πρακτικές κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης που μπορούν να περιλαμβάνουν τα εξής:
  - ▶ Προώθηση της αυτογνωσίας με τη χρήση ενός διαγράμματος συναισθημάτων. Για να βοηθήσουμε τους μαθητές να επικοινωνήσουν τα συναισθήματά τους προτείνεται η χρήση μιας αλίμανας όπως: «Σε αλίμανα από 1 έως 10, πόσο ..... (π.χ. αναστατωμένος/η) είσαι;»
  - ▶ Ασκήσεις διαλογισμού και ενσυνειδητότητας (mindfulness), ή απλές ασκήσεις αναπνοής όπως η «αναπνοή των τεσσάρων γωνιών» (four-corner breathing), όπου, αφού σηκωθούμε όρθιοι, εισπνέουμε και εκπνέουμε βαθιά τέσσερις φορές, μία προς κάθε γωνία της τάξης. Προτείνεται, όπως και για κάθε δραστηριότητα που απαιτεί βαθιά εισπνοή και εκπνοή, να ασκούνται σε εξωτερικό χώρο.
  - ▶ Εξωτερικεύουμε τα συναισθήματά μας και δίνουμε ευκαιρία στους μαθητές μας να εκφραστούν με εξωλεκτικούς τρόπους, όπως π.χ. με τη ζωγραφική. Μπορούμε να τους καλέσουμε να ζωγραφίσουν το πιο σημαντικό πράγμα που τους συνέβη εκείνη την ημέρα ή το πώς πήγε το μάθημά τους και η μέρα τους.
  - ▶ Ενθαρρύνουμε τους μαθητές μας να γράψουν ένα στοιχείο που εκτιμούν στον κάθε συμμαθητή τους (για τους μικρότερους μαθητές μας που δεν γνωρίζουν γραφή μπορούμε να γράψουμε εμείς τις σκέψεις τους, αφού τους ρωτήσουμε σχετικά). Προσθέτουμε και το δικό μας σχόλιο και δίνουμε σε κάθε μαθητή τα σχόλια που γράφτηκαν για εκείνον.
- Καλωσορίζουμε και χαιρετούμε τους μαθητές μας με το όνομά τους και με κάποιον τρόπο χαιρετισμού που θα επιλέξουμε (βλ. παρακάτω Μάθημα 1), χωρίς φυσικά να τους αγγίζουμε, επιδιώκοντας ωστόσο τη σύνδεση μαζί τους.
- Με τους μεγαλύτερους μαθητές μας μπορούμε να ανατρέξουμε στη διδασκαλία μας σε παραδείγματα άλλων περιόδων κρίσης στην ιστορία και να εστιάσουμε στην τελική έκβαση και στον τρόπο που οι κοινότητες ανέκαμψαν.
- Με τους μεγαλύτερους μαθητές μας μπορούμε, επίσης, να συζητήσουμε για τους διαφορετικούς τρόπους που ο κάθε άνθρωπος παίρνει βιοήθεια, όπως π.χ. μέσω πνευματικών πεποιθήσεων και πρακτικών.

Επιπλέον, καλό θα ήταν, όσο το επιτρέπουν οι συνθήκες, να φροντίζουμε ώστε τα παιδιά να περνούν τον περισσότερο δυνατό χρόνο σε εξωτερικό χώρο, κάνοντας συχνά διαλείμματα και υλοποιώντας εκεί κάποιες από τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες, ιδιαίτερα αυτές που απαιτούν βαθιές εισπνοές και εκπνοές, όπως π.χ. το τραγούδι. Ειδικά για τους μαθητές νηπιαγωγείου, το φαγητό και η τελευταία συγκέντρωση πριν από την αποχώρηση προτείνεται να γίνονται στην αυλή, εφόσον αυτό είναι εφικτό.

Τέλος, ως προς τον χειρισμό δύσκολων συμπεριφορών των μεγαλύτερων παιδιών και τη διατήρηση της πειθαρχίας, η CASEL, η «Συνεργατική Ένωση για τη Σχολική (Ακαδημαϊκή) Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση» (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) (2020b, σσ. 10-11) αναφέρει: «Είτε το πιστεύετε είτε όχι, η προσπάθεια διόρθωσης κάποιας ακατάλληλης συμπεριφοράς ενός μαθητή μπορεί να αποτελέσει μια ευκαιρία για την ενίσχυση της σχέσης σας μαζί του. Ο πρώτος και κυρίαρχος κανόνας για μας –όσον αφορά στην πειθαρχία– πρέπει να είναι η επίδειξη σεβασμού προς τα παιδιά. Η απώλεια της ψυχραιμίας σας και μια στιγμαία αντίδραση με ειρωνεία, υποτίμηση ή θυμό, μπορεί να βλάψει σημαντικά τη σχέση σας

με έναν μαθητή. Αντ' αυτού, είναι καλό να δώσετε λίγο χρόνο στον εαυτό σας παίρνοντας μια βαθιά ανάσα και στη συνέχεια να φροντίσετε να ακολουθήσει μια δίκαιη συνέπεια, που θα έχει νόημα για τον μαθητή. Δείξτε σε όλα τα παιδιά πόσο τα σέβεστε φροντίζοντας να επικοινωνείτε μαζί τους με τρόπο που να τους επιτρέπει τη διατήρηση της αξιοπρέπειας τους».

### 2.3.2. Συνεργασία με την οικογένεια

Όσον αφορά στη συνεργασία μας με την οικογένεια, οι εκπαιδευτικοί και το προσωπικό του σχολείου μπορούμε επίσης να ακολουθήσουμε τις παρακάτω στρατηγικές που προτείνει το NCTS την ενίσχυση της μάθησης και της γενικής ευημερίας των μαθητών μας και της οικογένειάς τους (NCTS, 2020, σσ. 7-8):

- Ανταλλάσσουμε με τους γονείς ή τους φροντιστές των μαθητών μας πληροφορίες για τον τρόπο που το κάθε παιδί διαχειρίζεται το στρες του.
- Τονίζουμε στις οικογένειες ότι πρέπει να δώσουν στον εαυτό τους χώρο και χρόνο όταν ανεβαίνει η ένταση, ενώ είναι καλό οι ενήλικες να δείχνουν με τη δική τους συμπεριφορά στα παιδιά τους κατάλληλους τρόπους ρύθμισης των συναισθημάτων τους.
- Υπενθυμίζουμε στις οικογένειες ότι τα παιδιά ηρεμούν όταν αισθάνονται δίπλα τους ήρεμους ενήλικες. Ας μην ξεχνάμε πως, όταν αυξάνεται το άγχος ενός παιδιού, επηρεάζεται η σκέψη του και ο σκεπτόμενος εγκέφαλος εμπλέκεται λιγότερο, με αποτέλεσμα τη δυσκολία στον έλεγχο των συναισθημάτων και των συμπεριφορών.
- Ενθαρρύνουμε τις οικογένειες να αντικαθιστούν εκφράσεις απώλειας του τύπου «*Μου λείπει πον πηγαίναμε στον παιδότοπο με τα φουσκωτά*» με εκφράσεις που εστιάζουν σε πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να προσφέρουμε βιοήθεια, όπως: «*Ας δούμε τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε στο .....*» (αναφέρουμε μια δράση). Αυτό μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην ανάπτυξη εσωτερικού κέντρου ελέγχου των μαθητών.
- Μιλάμε με τις οικογένειες και τους μαθητές για να ορίσουμε τον πιο κατάλληλο τρόπο και χρόνο επικοινωνίας, διά ζώσης ή εξ αποστάσεως.
- Προτείνουμε στις οικογένειες να καλλιεργήσουν στα παιδιά χόμπι και δραστηριότητες, όπως π.χ. το μαγείρεμα ή τη κηπουρική, ως εναλλακτικές επιλογές της μάθησης: ας μην ξεχνάμε πως τέτοιου είδους ενασχολήσεις ενισχύουν την αυτοαξία και την αίσθηση ελέγχου των πραγμάτων.
- Για τις περιπτώσεις που χρησιμοποιούμε τη διδασκαλία εξ αποστάσεως, εκφράζουμε στις οικογένειες την ευγνωμοσύνη και τις ευχαριστίες μας που μας υποδέχονται και «μπαίνουμε» στο σπίτι τους.

### 2.4. Πότε πρέπει ένα παιδί να παραπεμφθεί για εξατομικευμένη βοήθεια

Επειδή είναι δύσκολο να οριστεί η σοβαρότητα των συμπτωμάτων του τραύματος – μερικά παιδιά μπορεί και να δείχνουν πως είναι καλά (π.χ. ένα παιδί μπορεί να μην έχει παρουσιάσει μείωση της σχολικής του επίδοσης) – δεν είναι απαραίτητο να είμαστε απόλυτα σίγουροι πριν κάνουμε μια παραπομπή σε ειδικό. Πάντως, ένα παιδί πρέπει οπωσδήποτε να παραπεμφθεί για εξατομικευμένη βοήθεια όταν οι αντιδράσεις του φαίνονται να είναι σοβαρές (όπως συνεχής απελπισία και φόβος), για μεγάλο διάστημα (πάνω από έναν μήνα) και επηρεάζουν την καθημερινότητά του (NCTS, 2008).

### **3. ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΘΕΤΙΚΟ ΚΛΙΜΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ**

#### **3.1. Θετικό κλίμα**

Ένα θετικό σχολικό κλίμα είναι εκείνο μέσα στο οποίο όλα τα παιδιά αισθάνονται ασφάλεια, σεβασμό, φιλοξενία και υποστήριξη και όπου γίνονται αποδεκτές η ταυτότητα, οι οπτικές και οι εμπειρίες όλων. Κάποιοι γενικοί τρόποι δημιουργίας θετικού κλίματος στην τάξη και στο σχολείο είναι (Barr, 2016· Committee for Children, 2020· Shapiro, 1993):

- Καθορισμός σαφών, δίκαιων κανόνων που ενθαρρύνουν και υποστηρίζουν συμπεριφορές που δείχνουν σεβασμό.
- Εστίαση στην αίσθηση κοινότητας των μαθητών και στο «δέσιμο» της τάξης.
- Ανάπτυξη θετικών σχέσεων ανάμεσα στους μαθητές.
- Δημιουργία θετικών σχέσεων των εκπαιδευτικών με όλους τους μαθητές.
- Προσφορά επιπλέον συναισθηματικής υποστήριξης σε μαθητές που το έχουν ανάγκη.

Ειδικότερα για την περίοδο αυτή, όπως γενικότερα για τις περιόδους καταστάσεων κρίσης, ιδιαίτερα βοηθητικά στοιχεία μπορεί να είναι:

- Η απόκριση με υποστηρικτικό τρόπο σε τυχόν προβληματικές συμπεριφορές των μαθητών. Είναι γνωστό ότι τα παιδιά που έχουν βιώσει τραύμα ή τοξικό στρες μπορεί να εκδηλώσουν διαταραχές συμπεριφοράς. Η αναγνώριση αυτών των συμπεριφορών ως συμπτωμάτων τραύματος και στρες είναι κρίσιμη για την οικοδόμηση μιας θετικής σχολικής κουλτούρας (Halladay-Goldman et al., 2020).
- Η καθιέρωση ρουτίνων που θα βοηθήσουν τα παιδιά να μιλούν για τα συναισθήματά τους και να μοιράζονται τις δυσκολίες τους, κατά τις πρώτες εβδομάδες στο σχολείο. Οι ρουτίνες άλλωστε προτείνονται όχι μόνο για τη διαχείριση άγχους ή τραύματος (Carr, 2004), αλλά και ως θεμέλιο για τη διαχείριση της τάξης (Rawlings Lester, Allanson, & Notar, 2017). Ως βασικές ρουτίνες για το άνοιγμα των σχολείων κατά τη διάρκεια της πανδημίας προτείνονται από την Committee for Children (2020): α) η καθημερινή ομαδική πρωινή δραστηριότητα «Πώς είμαστε σήμερα;», β) η καθημερινή ατομική δραστηριότητα «Πώς είσαι σήμερα;» που εφαρμόζεται επιλεκτικά σε όσους μαθητές φαίνεται να δυσκολεύονται περισσότερο με την κατάσταση και γ) η ομαδική δραστηριότητα εβδομαδιαίου απολογισμού «Πώς τα πήγαμε αυτή την εβδομάδα».

#### **3.2. Προτεινόμενες ρουτίνες**

Οι τρεις αυτές ρουτίνες εναρμονίζονται απόλυτα με μια από τις βασικές παραδοχές του προγράμματος ανάπτυξης ατομικών και κοινωνικών δεξιοτήτων «Βήματα για τη ζωή» (Κουρμούση & Κούτρας, 2011· Κουρμούση, 2013 & 2014), ότι δεν υπάρχουν θετικά και αρνητικά συναισθήματα, αλλά όλα είναι φυσιολογικά. Για παράδειγμα, τόσο ο θυμός όσο και ο φόβος, όσο δυσάρεστα κι αν είναι, μας χρειάζονται· ο θυμός επειδή μας οδηγεί στο να αντιδράσουμε σε μια μη επιθυμητή κατάσταση και ο φόβος επειδή μας βοηθά είτε να παλέψουμε είτε να προφυλαχτούμε από μια απειλητική κατάσταση. Επομένως, είναι πολύ βοηθητικό για τους μαθητές μας να τους

δείχνουμε ότι αποδεχόμαστε όλα τα έντονα συναισθήματά τους χωρίς κριτική και να τους καθοδηγούμε να σκεφτούν αποδεκτές συμπεριφορές (καλές ιδέες) για να τα εκφράσουν.

Οι προτεινόμενες φορτίνες διαρθρώνονται ως εξής:

### I) «Πώς είμαστε σήμερα;» (ομαδική δραστηριότητα)

Πρόκειται για δραστηριότητα που έχει στόχο τη δόμηση ισχυρών σχέσεων ανάμεσα σε μαθητές και εκπαιδευτικούς και τη δημιουργία θετικού σχολικού περιβάλλοντος. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τον εντοπισμό μαθητών που μπορεί να χρειάζονται μια πιο εξατομικευμένη κοινωνικοσυναισθηματική υποστήριξη.

Μια παρόμοια ομαδική δραστηριότητα/φορτίνα είναι συνηθισμένη και καθημερινή για τα παιδιά του νηπιαγωγείου, όπου, αφού συγκεντρώνονται και κάθονται στον κύκλο, η νηπιαγωγός τα ρωτά για τα νέα τους. Επομένως, τόσο τα νήπια όσο και τα παιδιά της Α' Δημοτικού είναι εξοικειωμένα με κάτι παρόμοιο. Στην προκειμένη περίπτωση, μετά την επίσημη «καλημέρα» προς την ομάδα της τάξης, ο/η εκπαιδευτικός αρχικά εισάγει τη δραστηριότητα και καλεί τα παιδιά να μιλήσουν για τον εαυτό τους λέγοντας: «Ελάτε να δούμε πώς είμαστε σήμερα».

Για όσους εκπαιδευτικούς δεν είναι εξοικειωμένοι με την προσέγγιση του προγράμματος ατομικών και κοινωνικών δεξιοτήτων «Βήματα για τη ζωή» (Κουρμούση & Κούτρας, 2011· Κουρμούση 2013 & 2014), σημειώνεται πως ένας καλός τρόπος να δείχνουμε πως αποδεχόμαστε όλες τις απαντήσεις των μαθητών είναι να τις επαναλαμβάνουμε με τον ίδιο τόνο φωνής. Φυσικά, δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Επίσης, πρέπει να σημειωθεί πως είναι καλό να ξεκινάμε πάντα εμείς ως συντονιστές της ομάδας μας κάθε δραστηριότητα, αφενός επιδεικνύοντας τον τρόπο άσκησης της και, αφετέρου, μεταφέροντας εξωλεκτικά το μήνυμα πως συμμετέχουμε κι εμείς στην ομάδα με τον ίδιο τρόπο.

Οι ερωτήσεις που μπορούν να τεθούν κατά την υλοποίηση της φορτίνας «Πώς είμαστε σήμερα;» είναι, με τη σειρά που προτείνονται, οι παρακάτω:

**i) Πώς νιώθετε σήμερα; (επαφή με το συναίσθημά μας).** Μπορούμε να ξεκινήσουμε πρώτοι εμείς, αναφέροντας το συναίσθημά μας (π.χ. νιώθω χαρούμενος/η που είμαι εδώ μαζί σας) και να αφήσουμε στη συνέχεια τα παιδιά να μιλήσουν, το καθένα με τη σειρά του κι εφόσον το επιθυμεί. Διευκρινίζοντας μάλιστα την ερώτηση και προσθέτοντας «Ποιος θα μας πει, με λίγα λόγια, αντό που νιώθει σήμερα;» προτρέπουμε έμμεσα τα παιδιά να μην επεκταθούν σε εκτενείς περιγραφές γεγονότων.

Είναι καλό να έχουμε στον νου μας ότι τα συναισθήματα είναι «μεταδοτικά» (Hatfield, Carpenter & Rapson, 2014· Lewis, 2000). Επομένως, κάτω από τις τρέχουσες περιστάσεις της πανδημίας, αφενός χρειάζεται να μιλήσουν τα παιδιά για τα δυσάρεστα συναισθήματά τους και έτσι να διαπιστώσουν πως πρόκειται για μια κοινή για όλους εμπειρία και να αποφορτιστούν, αφετέρου χρειάζεται να διατηρήσουμε τον έλεγχο της ομάδας μας εάν δούμε πως τείνουν να γενικευτούν έντονη λύπη ή φόβος.

Αντό μπορούμε να το πετύχουμε ασκώντας ενεργητική ακρόαση. Η ενεργητική ακρόαση έχει περιγραφεί ως η ικανότητα του ακροατή να κατανοεί και να δείχνει την κατανόησή του για τα ουσιαστικά και συναισθηματικά μηνύματα του ομιλητή (Kourmousi et al, 2017). Περιλαμβάνει τρία στοιχεία: α) την κατανόηση από τον ενεργητικό ακροατή των όσων περιγράφει ο ομιλητής (κατα-

νόηση περιεχομένου), β) την κατανόηση από τον ενεργητικό ακροατή των συναισθημάτων του ομιλητή (ενσυναίσθηση) και γ) τη μετάδοση από τον ενεργητικό ακροατή στον ομιλητή του μηνύματος ότι έχουν κατανοηθεί και οι πληροφορίες που αναφέρει αλλά και τα συναισθήματά του.

Στην πράξη, μπορούμε να ασκήσουμε ενεργητική ακρόαση σε έναν/μια μαθητή/τρια που περιγράφει ένα έντονα δυσάρεστο συναίσθημα και αναλύει τους λόγους, λέγοντας: «Πράγματι, είναι μια δύσκολη κατάσταση αυτή που έχετες/ζεις και είναι πολύ φυσιολογικό να αισθάνεσαι έτσι». Στη συνέχεια, προκειμένου να στρέψουμε τη συζήτηση σε όσα μπορούν να μας βοηθήσουν, καλό είναι να συμπληρώσουμε: «Έχεις βρει κάτι που κάνεις και σε βοηθά όταν αισθάνεσαι έτσι άσχημα;». Ακολούθως, μπορούμε να συνεχίσουμε τη συζήτηση εστιάζοντας σε πράγματα που μας βοηθούν να νιώσουμε καλύτερα όταν μας δυσκολεύουν δυσάρεστα συναισθήματα.

Υπογραμμίζεται πως είναι καλό να παρατηρούμε προσεκτικά τα παιδιά καθώς απαντούν και μιλούν για τον εαυτό τους: στην περίπτωση που ένα παιδί δείχνει ή περιγράφει με έντονο τρόπο ένα δύσκολο βίωμα ή συναίσθημα, καλό είναι να επανέλθουμε και να συζητήσουμε μαζί του σε ατομικό επίπεδο (π.χ. στο διάλειμμα), χρησιμοποιώντας την ατομική δραστηριότητα συζήτησης «Πώς είσαι σήμερα;» όπως περιγράφεται παρακάτω.

*ii) Είναι κάτι το οποίο περιμένετε με λαχτάρα σήμερα εδώ στο σχολείο; Υπάρχει δηλαδή κάτι που ανυπομονείτε να γίνει; (διερεύνηση προσδοκιών).* Οι απαντήσεις των μαθητών θα βοηθήσουν τον εκπαιδευτικό να γνωρίσει καλύτερα το κάθε παιδί, ενώ ταυτόχρονα θα του παρέχουν ιδέες για δραστηριότητες που μπορεί να χρησιμοποιεί ομαδικά ή ατομικά, όταν προκύπτει ένταση.

*iii) Υπάρχει κάτι για το οποίο δεν ανυπομονείτε, δεν το περιμένετε δηλαδή με χαρά; (διερεύνηση ανησυχιών).* Οι απαντήσεις των μαθητών θα βοηθήσουν τον εκπαιδευτικό να εντοπίσει τυχόν πυροδοτητές φόβων ή εκνευρισμού για τον κάθε μαθητή του και θα τον οδηγήσουν σε ασφαλέστερο σχεδιασμό των διδασκαλιών του και των δραστηριοτήτων που θα επιλέγει προς υλοποίηση.

## **II) Πώς είσαι σήμερα; (ατομική προσέγγιση)**

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, στην περίπτωση που αντιληφθούμε πως κάποιος/α μαθητής/τρια δυσκολεύεται εντονότερα, είναι καλό να τον/την προσεγγίσουμε ατομικά, π.χ. σε κάποιο διάλειμμα, δίνοντάς του/της τον χρόνο και τον χώρο να μιλήσει για τον εαυτό του/της και να «ανοιχτεί» ως προς τα συναισθήματα και τα πράγματα που τον/τη δυσκολεύουν. Πρόκειται για δραστηριότητα που έχει στόχο τη βελτίωση της ικανότητας αναγνώρισης συναισθημάτων στους μαθητές και την εξοικείωσή τους με το να ζητούν βοήθεια όταν τη χρειάζονται. Οι ερωτήσεις που προτείνονται να χρησιμοποιήσει ο εκπαιδευτικός είναι κατά σειρά οι ακόλουθες:

- i) Πώς νιώθεις σήμερα; (επαφή με το συναίσθημα)*
- ii) Υπάρχει κάτι που θα ήθελες να μου πεις για να το ξέρω; (πρόσκληση για μοίρασμα τυχόν ανησυχιών ή προβλημάτων).*
- iii) Υπάρχει κάτι για το οποίο χρειάζεσαι βοήθεια; (διερεύνηση δυσκολιών και έμμεση δήλωση διαθεσιμότητας για βοήθεια)*

Η εκμυστήρευση δυσκολιών και η περιγραφή δύσκολων καταστάσεων ή συναισθημάτων από κάποιον μαθητή μπορεί να δυσκολεύσει έναν εκπαιδευτικό. Η στρατηγική που μπορεί πραγματικά να τον βοηθήσει είναι η χρήση ενεργητικής ακρόασης, χρησιμοποιώντας εκφράσεις όπως:

«Είναι πολύ φυσιολογικό που αισθάνεσαι έτσι! Είναι πράγματι πολύ δύσκολη η κατάσταση που μου περιγράφεις, πώς θα μπορούσες να αισθάνεσαι διαφορετικά;»  
«Τι σκέφτεσαι για όλα αντά που μου περιγράφεις;»  
«Τι θα ήθελες να γίνει;»  
«Τι λες πως μπορείς/ούμε να κάνεις/ουμε γι' αυτό;»

Ταυτόχρονα, είναι καλό να έχει συνεχώς την προσοχή του στον έλεγχο των προσωπικών του συναισθημάτων και στη διατήρηση ηρεμίας, φροντίζοντας να μην αφήνει τον μαθητή να τον παρασύρει σε λύπη, θυμό, φόβο κ.λπ.

Στο σημείο αυτό παραθέτουμε και μια παρόμοια πρόταση από τον οργανισμό CASEL για μια ατομική προσέγγιση, την οποία ονομάζει «πεντάλεπτη κουβέντα με τους μαθητές» (5 minute chat with students) (CASEL, 2020c) για ανάλογη χρήση, ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο των παιδιών, η οποία διαρθρώνεται ως εξής:

**Εισαγωγή, ξεκίνημα κουβέντας:** Ενημερώστε τον κάθε μαθητή σας πως επικοινωνείτε μαζί του ξεχωριστά για να διατηρείτε καλή επαφή και να μαθαίνετε τα νέα του. Πείτε κάτι όπως: «Προσπαθώ να είμαι κοντά σε κάθε μέλος της ομάδας μας, ακόμη και ηλεκτρονικά, για να ξέρω πώς νιώθει, τι σκέφτεται, αλλά και πώς μπορώ να βοηθήσω αν χρειαστεί».

**Άνοιγμα:** Στη συνέχεια, δείξτε του ότι είναι σημαντικός για σας και ότι το ενδιαφέρον σας είναι ουσιαστικό και γνήσιο λέγοντας π.χ.:

- Χαίρομαι που έχουμε την ευκαιρία να μιλήσουμε!
- Χαίρομαι πολύ που είσαι στην τάξη μου φέτος, είσαι σημαντικό μέλος στην ομάδα μας!
- Εάν γνωρίζετε κάποια στοιχεία για τη ζωή του μπορείτε να προσθέσετε κάτι όπως: Τι κάνει ο αδελφός σου, πώς τα πάει τώρα που είναι στην ..... τάξη; Ή Πώς πάνε οι προπονήσεις σου στο μπάσκετ;

**Εξατομίκευση:** Καλέστε τον μαθητή να μοιραστεί μαζί σας όσα θέλει και μπορεί. Καλό είναι να γίνετε πιο συγκεκριμένοι από κάτι του τύπου «Πώς είσαι;», αφού σε αυτή την ερώτηση όλοι τείνουμε να δίνουμε γενικές και συνηθισμένες απαντήσεις. Κάνετε ερωτήσεις όπως:

- Τι καινούριο κάνεις φέτος;
- Τι σε απασχολεί τελευταία;
- Τι σε αγχώνει αυτό το διάστημα;

**Πρόσκληση για ανατροφοδότηση:** Κατόπιν δείξτε του πόσο εκτιμάτε τη δική του γνώμη και οπτική, φροντίζοντας όμως να είστε ανοιχτοί σε τυχόν αλλαγές που θα προτείνει.

- Τι θα ήθελες να δεις να γίνεται αυτή τη σχολική χρονιά;
- Τι είναι αυτό που χρειάζεσαι περισσότερο από όλα από εμένα (η εναλλακτικά «να κάνω για σένα») φέτος;
- Πώς σου φαίνεται ότι τα πάει το σχολείο μας (η τάξη μας) μέχρι τώρα;
- Είναι κάτι που θα ήθελες να αλλάξει;

**Κλείσιμο:** Τελειώστε με μια αισιόδοξη αλλά ειλικρινή νότα.

- Τι σου άρεσε περισσότερο σήμερα;
- Τι σε κάνει χαρούμενο (σε ευχαριστεί να κάνεις) αυτό το διάστημα;
- Σκεφτόμουν να φτιάξω μια συλλογή με τα αγαπημένα τραγούδια όλων μας. Ποιο είναι το δικό σου;

Μερικές χρήσιμες φράσεις που μπορείτε να προσθέσετε ακόμη κατά περίπτωση, σύμφωνα πάντα με την CASEL (2020c), επιλέγοντας ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο των παιδιών, είναι:

#### **Διευρεύνηση και παρακίνηση**

- *Μίλησέ μου περισσότερο γι' αυτό.*
- *Και πώς νιώθεις με αυτή την κατάσταση;*
- *Θέλω να είμαι σίγουρος/η πως κατάλαβα αυτό που μου λες. (Εναλλακτικά: Μου λες δηλαδή ότι; ....)*

#### **Επίδειξη ενδιαφέροντος και διατήρηση ήρεμης στάσης**

- *Εδώ στο σχολείο αυτό που θέλουμε όλοι είναι να προχωράς καλά.*
- *Εδώ στο σχολείο ξέρεις πως, αν μας χρειαστείς σε κάτι, θα σε βοηθήσουμε.*

#### **Επικύρωση συναισθημάτων**

- *Αυτό (το συναίσθημα που περιγράφει ο μαθητής) που αισθάνεσαι πρέπει να είναι πράγματι δυσάρεστο! Σε ακούω με προσοχή και θέλω να ξέρεις πως είμαι εδώ για σένα.*
- *Μπορώ να καταλάβω πόσο πολύ σε επηρεάζει αυτό (η κατάσταση που περιγράφει ο μαθητής)*

#### **Προσανατολισμός στην εύρεση λύσης**

- *Πράγματι, συνέβησαν δύσκολες καταστάσεις που δεν μπορούσες να τις ελέγξεις κι αυτό θα σου προξένησε απογοήτευση. Για σκέψους όμως τι θα μπορούσες να κάνεις για να πάνε καλύτερα τα πράγματα;*

#### **Τερραπτισμός της συνομιλίας**

- *Ήταν πολύ χρήσιμη η κουβέντα μας. Ας την επαναλάβουμε σε λίγες ημέρες για να σκεφτώ καλύτερα αυτά που μου είπες.*

### **III) «Πώς τα πήγαμε αυτή την εβδομάδα;» (ομαδική δραστηριότητα)**

Αυτή είναι δραστηριότητα απολογισμού και έχει στόχο να βοηθήσει τους μαθητές να αναστοχαστούν πάνω στα βιώματα και τις εμπειρίες τους από την τελευταία εβδομάδα. Όπως και στην πρώτη προτεινόμενη δραστηριότητα («Πώς είμαστε σήμερα;») μπορούμε να ξεκινήσουμε πρώτοι μοιραζόμενοι τα συναισθήματά μας και μεταφέροντας έτσι εξωλεκτικά το μήνυμα πως όλοι έχουμε δυσάρεστα συναισθήματα σε δύσκολες καταστάσεις. Αφού εισάγουμε τη δραστηριότητα λέγοντας «Ελάτε να δούμε πώς τα πήγαμε αυτή την εβδομάδα», στη συνέχεια θέτουμε τις παρακάτω ερωτήσεις με τη σειρά που προτείνονται:

*i) Τι ήταν αυτό που σας άρεσε περισσότερο αυτή την εβδομάδα που πέρασε εδώ στο σχολείο;* Κάθε παιδί που θέλει, αναφέρει ή περιγράφει συνοπτικά αυτό που του άρεσε περισσότερο στο σχολείο την εβδομάδα που πέρασε, βοηθώντας έτσι στη δημιουργία ευχάριστου αλίματος και στην εστίαση στις θετικές εμπειρίες στο σχολείο.

*ii) Τι ήταν αυτό που σας δυσπόλεψε περισσότερο αυτή την εβδομάδα που πέρασε εδώ στο σχολείο;* Μετά τις απαντήσεις των παιδιών, μπορούμε να οδηγήσουμε τη συζήτηση στον διαχωρισμό των δυσκολιών ανάμεσα σε αυτές για τις οποίες μπορούμε να κάνουμε κάτι (π.χ. να αφιερώνουμε περισσότερο χρόνο σε ευχάριστες δραστηριότητες και παιχνίδια) και σε εκείνες που δεν μπορούμε (π.χ. να αγγίζουμε τους φίλους μας). Αυτό μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να συνηθίσουν να εστιάζουν στα πράγματα στα οποία έχουν έλεγχο και όχι σε εκείνα για τα οποία δεν μπορούν να κάνουν κάτι.

*iii) Τι θα θέλατε να κάνετε αυτό το σαββατοκύριακο; (διερεύνηση επιθυμιών).* Η συζήτηση που προηγήθηκε θα βοηθήσει τους μαθητές να εστιάζουν στην επιδίωξη ασχολιών που μπορούν να πραγματοποιήσουν και όχι εκείνων που δεν είναι εφικτές. Στη συγκεκριμένη ερώτηση η συζήτηση που θα ακολουθήσει μπορεί να επικεντρωνεται στη σημασία των σχέσεων με δικούς μας ανθρώπους (π.χ. οικογένεια, φίλους) αλλά και στο πόσο σημαντικό είναι να βρίσκουμε και να κάνουμε πράγματα που μας ευχαριστούν, ακόμα κι όταν υπάρχουν δύσκολες καταστάσεις.

## **8' μέρος: ΟΔΗΓΟΣ ΜΕ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ**

**Με χρήση αποσπασμάτων από τα προγράμματα  
ατομικών και κοινωνικών δεξιοτήτων «Βίματα για τη ζωή»  
υππιαγωγείου και δημοτικού σχολείου (Κουρμούση, 2013, 2014)**



## ΜΑΘΗΜΑ 1ο: Άσ γνωριστούμε...

### ΕΝΝΟΙΕΣ

Η γνωριμία με τους άλλους ανθρώπους μας κοινότητας ή μα ομάδας είναι απαραίτητη όταν βρισκόμαστε σε ένα νέο κοινωνικό πλαίσιο. Βοηθά στην ανάπτυξη ζεστού κλίματος αλλά και στη δημιουργία φιλιών. «Κοινότητα» ονομάζεται ένα σύνολο ατόμων που συνυπάρχουν σε ένα κοινό περιβάλλον. «Ομάδα» είναι ένα σύνολο ατόμων που συγκεντρώνονται σε ορισμένο χώρο και χρόνο και εργάζονται προκειμένου να επιτύχουν έναν κοινό σκοπό.

**Γλωσσικές έννοιες:** Ομάδα, Μέλος, Σκοπός, Πετυχαίνω, Κατορθώνω, Κοινότητα, Όλοι, Γνωριμία, Αγνωστος, Ονόματα, Συστήνομαι, Χαιρετώ.

### ΣΤΟΧΟΙ

- ▶ Να γνωριστούν οι μαθητές μεταξύ τους.
- ▶ Να τους καλλιεργηθεί η αίσθηση της κοινότητας.
- ▶ Να διαπιστώσουν πως υπάρχουν πολλοί τρόποι χαιρετισμού που δεν περιλαμβάνουν απαραίτητως το άγγιγμα.
- ▶ Να κατανοήσουν πως μπορούν να χρησιμοποιούν διαφορετικούς χαιρετισμούς ανάλογα με την περίσταση.

### ΥΛΙΚΑ

- ▶ Εικόνες και φωτογραφίες από τρόπους χαιρετισμού διαφόρων λαών που μπορείτε να βρείτε στο Διαδίκτυο.
- ▶ Υλικά για κατασκευή αφίσας.

### ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ / ΟΔΗΓΙΕΣ

**1.** Η γνωριμία και το χτίσιμο αίσθησης κοινότητας είναι απαραίτητα τόσο για τα νέα παιδιά (προνήπια για το νηπιαγωγείο και «πρωτάκια» για το δημοτικό) που θα βρεθούν σε ένα καινούριο περιβάλλον, όσο και για τα παλαιότερα (νήπια και μαθητές Β' Δημοτικού) που πιθανόν απείχαν για αρκετά μεγάλο διάστημα από το σχολείο εξαιτίας του κλεισίματος των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων λόγω καραντίνας για τον SARS-CoV-2 και στη συνέχεια εξαιτίας των διακοπών. Η αίσθηση κοινότητας θα βοηθήσει τους μαθητές να αισθάνονται άνεση και αυτοπεποίθηση στο σχολείο, ώστε να μπορούν να μαθαίνουν αποτελεσματικότερα.

**2.** Σε περίοδο πανδημίας, όπου η χρήση μάσκας είναι υποχρεωτική σε εσωτερικούς χώρους, προτείνεται –ειδικά για τις τάξεις μαθητών που έρχονται για πρώτη φορά στο σχολείο όπως το νηπιαγωγείο και η Α' Δημοτικού– να πραγματοποιηθεί/ουν κάποια/ες αρχική/ες δραστηριότητα/ες γνωριμίας (π.χ. γύρος γνωριμίας) πρώτα στον εξωτερικό χώρο του σχολείου, ούτως ώστε τα παιδιά να έχουν δει το πρόσωπο του/της εκπαιδευτικού και των συμμαθητών τους ακά-

**λυπτο. Μπορούν μάλιστα να γίνουν δραστηριότητες όπου οι μαθητές θα παρουσιάζουν τον εαυτό τους αρχικά χωρίς προστατευτική μάσκα (σε εξωτερικό πάντα χώρο) και μετά φορώντας την, ώστε να συνηθίσουν και τις δύο εικόνες.**

**3. Μην ξεχνάτε πως εσείς είστε το πρότυπο για τους μαθητές σας. Φροντίστε να χρησιμοποιείτε εσείς πρώτος/η ενδεδειγμένους τρόπους χαιρετισμού για κάθε μαθητή που καλωσορίζετε στην αρχή της ημέρας.**

## **ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

**1. Αφού συγκεντρώσετε τα παιδιά και τους εξηγήσετε τη διαρρύθμιση των θέσεων που θα κάθονται σύμφωνα με τις τρέχουσες οδηγίες που δίνονται από τις αρμόδιες υπηρεσίες, τα καλωσορίζετε και τα καλημερίζετε και πιο «επίσημα». Στο σημείο αυτό σημειώνεται πως το πρόγραμμα «Βήματα για τη ζωή» προτείνει την κλήρωση ως τον καλύτερο τρόπο για να κάθονται οι μαθητές, καθώς αφενός βοηθά πραγματικά στην κοινωνικοποίησή τους και τα μαθαίνει να συνεργάζονται με όποιον/α συμμαθητή/τρια τους τύχει και, αφετέρου, προλαβαίνει προβλήματα του τύπου «Θέλω να καθίσω δίπλα στον/στην .....» ή «δεν θέλω να καθίσω δίπλα στον/στην .....». Η κλήρωση γίνεται ως εξής: σε κάθε διαθέσιμη θέση τοποθετούμε ένα αυτοκόλλητο με ένα σχήμα ή μια ζωγραφιά, το ζευγάρι του οποίου βρίσκεται σε καρτούλα μέσα σε ένα αδιάφανο σακουλάκι κρεμασμένο σε σημείο που τα παιδιά μπορούν να το φθάνουν. Κάθε παιδί τραβάει μια καρτούλα και κάθεται στη θέση που υπάρχει κολλημένο το αντίστοιχο σχήμα ή ζωγραφιά. Στο νηπιαγωγείο η κλήρωση αυτή μπορεί να γίνεται κάθε ημέρα, ενώ στο δημοτικό προτείνεται να γίνεται κάθε εβδομάδα (περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη στρατηγική αυτή μπορείτε να αναζητήσετε στο «Βήματα για τη ζωή, Εγχειρίδιο για εκπαιδευτικούς», στην Ενότητα «Αποφυγή χρήσης εξουσίας από τον εκπαιδευτικό: κλήρωση και τυχαία επιλογή», του Κεφαλαίου «Στρατηγικές του προγράμματος»).**

*Καλημέρα και πάλι (εφόσον έχει προηγηθεί ατομικό καλωσόρισμα με την άφιξη κάθε μαθητή/τριας)! Καλωσήρθατε! Βρήκατε όλοι τις θέσεις σας; Υπέροχα! Είστε καταπληκτικοί!*

*Κοιτάξτε γύρω σας όλους τους συμμαθητές σας και τις συμμαθήτριες σας! (Παύση για να ακολουθήσουν οι μαθητές την οδηγία.) Κοιτάξτε πώς καθόμαστε όλοι μαζί, συγκεντρωμένοι σε έναν χώρο! Είμαστε μια ολόκληρη ΟΜΑΔΑ! Ξέρει κανείς να μου πει τι σημαίνει ΟΜΑΔΑ; Πάρτε απαντήσεις δείχνοντας πως τις αποδέχεστε όλες το ίδιο, επαναλαμβάνοντας τες με ίδιο τόνο φωνής.*

*Ωραία το σκεφτήκατε. Αναφέρατε αρκετές ΟΜΑΔΕΣ. Να σας πω κι εγώ λοιπόν τι είναι ΟΜΑΔΑ; ΟΜΑΔΑ είναι όταν περισσότερα από δύο άτομα, περισσότεροι δηλαδή από δύο άνθρωποι, συνεργάζονται για να πετύχουν κάποιον ΣΚΟΠΟ, δηλαδή για να ΚΑΤΟΡΘΩΣΟΥΝ κάτι. Έτοιμοι είμαστε κι εμείς εδώ στην τάξη. Είμαστε ΟΜΑΔΑ και ο ΣΚΟΠΟΣ μας είναι να μαθαίνουμε και νούρια πράγματα, να παίζουμε και να περνάμε καλά μαζί. Κι έτοιμοι να είμαστε ΟΛΟΙ μας ευχαριστημένοι! Σας αρέσει αυτός ο ΣΚΟΠΟΣ που έχουμε; Πάρτε απαντήσεις και αποδεχθείτε τες όλες επαναλαμβάνοντάς τες με ίδιο τόνο φωνής.*

*Χαίρομαι πολύ! Κι εμένα μου αρέσει! Και μου αρέσει πολύ που είμαι ΜΕΛΟΣ αυτής της ΟΜΑΔΑΣ, που είμαι δηλαδή ένας/μια από ΟΛΟΥΣ μας!*

*Ξέρετε, λοιπόν, πώς αλλιώς λέμε μια ΟΜΑΔΑ ανθρώπων που συμβαίνει να ζουν μαζί ή να δουλεύουν μαζί; Τη λέμε ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ. Και ο κάθε άνθρωπος που υπάρχει σε μια ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ είναι ΜΕΛΟΣ της!*

**2. Ωραία! Και τι κάνουν οι άνθρωποι μιας ΟΜΑΔΑΣ ή μιας KOINOTHTAS όταν θέλουν να ΓΝΩΡΙΣΤΟΥΝ αλλά είναι ΑΓΝΩΣΤΟΙ μεταξύ τους, δεν γνωρίζονται δηλαδή; Πάρτε απαντήσεις μέχρι να ακουντεί η απάντηση «λένε το όνομά τους». Πολύ ωραία το σκεφτήκατε! Πράγματι, λένε ο ένας στον άλλο το ONOMA τους, ΣΥΣΤΗΝΟΝΤΑΙ δηλαδή.**

Ελάτε τώρα να ΓΝΩΡΙΣΤΟΥΜΕ κι εμείς, όλα δηλαδή τα ΜΕΛΗ της δικής μας ΟΜΑΔΑΣ, μεταξύ μας! Κάθε ένας μας θα ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ, θα μας λέει δηλαδή το ONOMA του. Μάλιστα, για να γνωριστούμε καλύτερα, είναι ωραία ιδέα να λέμε το ONOMA μας και ένα φαγητό που μας αρέσει πολύ! Θα ξεκινήσω εγώ πρώτος/η για να σας δείξω πώς θα το κάνουμε. Είμαι ο/η ..... και μου αρέσει πολύ το ..... Ο γύρος γνωριμίας συνεχίζεται μέχρι όλα τα παιδιά να πουν το όνομά τους.

**3. Ωραία! Πείτε μου τώρα με ποιον τρόπο XAIPETOYN οι άνθρωποι όταν γνωρίζονται μεταξύ τους και ΣΥΝΑΝΤΟΥΝ ο ένας τον άλλο; Υπάρχει μόνο ένας τρόπος ή πολλοί; Στο σημείο αυτό μπορείτε να δείξετε σε εικόνες ή σε προβολή εικόνες ή φωτογραφίες που έχετε συγκεντρώσει από αναζήτηση στο Διαδίκτυο με λέξεις κλειδιά “ways of greeting around the world” (τρόποι χαιρετισμού στον κόσμο). Μπορείτε να συζητήσετε γι’ αυτούς εξετάζοντας ποιοι χρησιμοποιούνταν μέχρι τώρα σε διάφορες χώρες και εστιάζοντας στο ποιοι είναι πιο ασφαλείς και για ποιον λόγο. Στο τέλος μπορείτε να καταλήξετε σε κάποιους πιο αποδεκτούς που μπορούν να χρησιμοποιούνται σε περιόδους που επιβάλλουν τη φυσική απόσταση και να καλέσετε τους μαθητές να φιλοτεχνήσουν μια αφίσα (με κολάζ ή ζωγραφική) με εκείνους που είναι καλό να χρησιμοποιούνται στο σχολείο αλλά και γενικότερα σε κάθε κοινωνικό πλαίσιο κατά την περίοδο μας πανδημίας. Ως τέτοιοι ενδείκνυνται:**

- ▶ **Η υπόκλιση:** χαιρετισμός κινεζικής και ιαπωνικής προέλευσης. Όσο βαθύτερη η υπόκλιση τόσο μεγαλύτερος ο σεβασμός που υποδηλώνει.
- ▶ **Namaste:** χαιρετισμός προέλευσης Νοτιοανατολικής Ασίας, Ινδίας, Μπαγκλαντές και Νεπάλ, που εκτελείται με την ένωση των παλαμών μπροστά στο στήθος μας και με ελαφρύ σκύψιμο του κεφαλιού.
- ▶ **Wai:** χαιρετισμός ταϊλανδικής προέλευσης που συνδυάζει την υπόκλιση και το namaste.
- ▶ **Δεξιά χέρι στην καρδιά:** χαιρετισμός αραβικής προέλευσης που δείχνει πόσο ειλικρινά χαιρόμαστε που βλέπουμε κάποιον.
- ▶ **Shaka:** χαλαρός χαιρετισμός χαβανέζικης προέλευσης που εκτελείται με τα μεσαία δάχτυλα όλα κλειστά σε γροθιά, πλην του αντίχειρα και του μικρού που τα κρατάμε εκτεταμένα προς τα έξω (και όχι προς τα επάνω, καθώς ο συμβολισμός είναι άλλος).
- ▶ **Κίνηση του χεριού σε ένδειξη χαιρετισμού:** χαιρετισμός που χρησιμοποιείται από πολλούς λαούς σε περίπτωση απόστασης.
- ▶ **Σχηματισμός καρδιάς με τις παλάμες μας:** έκφραση αγάπης που έχει υιοθετηθεί τα τελευταία χρόνια και που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως χαιρετισμός.
- ▶ **Κλείσιμο του ματιού:** τρόπος χαιρετισμού που μπορεί να χρησιμοποιηθεί μεταξύ φίλων σε ένα μη τυπικό πλαίσιο.

Ως τρόποι χαιρετισμού έχουν προταθεί κατά τη διάρκεια της πανδημίας και ο χαιρετισμός με τον αγκώνα –που ίσως είναι καλύτερα να αποφεύγεται μιας και χρησιμοποιούμε τον αγκώνα μας για να βήξουμε ή να φταρνιστούμε– καθώς και ο χαιρετισμός με έκταση και άγγιγμα των ποδιών, που όμως ίσως είναι δύσκολος για την ισορροπία προνηπίων και νηπίων. Εξάλλου, είναι καλύτερα να χρησιμοποιούνται χαιρετισμοί που προϋπήρχαν σε άλλες κουλτούρες, προκειμένου να μην κυ-

οιαρχεί στο μυαλό των μαθητών η σύνδεση με την πανδημία, αλλά η εστίαση στην επιλογή χαιρετισμού από άλλους λαούς.

*Εσείς ποιους άλλους ακόμα τρόπους χαιρετισμούς μπορείτε να σκεφτείτε;*

## **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

**1. Σου παίρνω συνέντευξη.** Ζητήστε από τα παιδιά να χωριστούν σε ζευγάρια και να γίνουν «δημοσιογράφοι» και «πρόσωπα που δίνουν συνέντευξη», κρατώντας την απόσταση ενός μέτρου που τηρείται συνήθως στη λήψη συνεντεύξεων. Οι «δημοσιογράφοι» ρωτούν το όνομα και διάφορες ακόμη πληροφορίες (π.χ. «Τι σπορ σου αρέσει;», «Ποιο είναι το αγαπημένο σου χρώμα/παιχνίδι;» κλπ.) και κατόπιν μιλούν στην ολομέλεια της τάξης για το ζευγάρι τους. Στη συνέχεια γίνεται αλλαγή ρόλων. Μπορείτε για την όλη διαδικασία να χρησιμοποιήσετε ένα χρονόμετρο (από το κινητό σας ή τον υπολογιστή του σχολείου) και να ορίσετε συγκεκριμένη ώρα, ώστε τα παιδιά να μην έχουν ούτε υπερβολικό, αλλά ούτε και λίγο χρόνο για την κουβέντα τους. Ενδεικτικές ερωτήσεις που θα μπορούσαν να κάνουν οι «δημοσιογράφοι» είναι:

- ▶ Πού μένεις;
- ▶ Έχεις αδέλφια; Μικρά ή μεγάλα;
- ▶ Έχεις παππού και γιαγιά;
- ▶ Ποια είναι η αγαπημένη σου εκπομπή στην τηλεόραση;
- ▶ Ποιο είναι το αγαπημένο σου παιχνίδι;
- ▶ Ποιο είναι το αγαπημένο σου χρώμα;
- ▶ Ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό;
- ▶ Τι σου αρέσει να κάνεις τα σαββατοκύριακα;
- ▶ Τι ομάδα είσαι;

Στο τέλος της δραστηριότητας μπορείτε να ωρτήσετε τους μαθητές σας πώς αισθάνθηκαν όταν έδιναν πληροφορίες για τον εαυτό τους και πώς όταν ζητούσαν πληροφορίες από το ζευγάρι τους: *Πώς νιώθουμε όταν οι άλλοι θυμούνται το όνομά μας και άλλα πράγματα για μας;*

**2. Συστήνομαι και συστήνω τους διπλανούς μου.** Αυτή η δραστηριότητα προϋποθέτει να γνωρίζονται τα παιδιά από προηγούμενες χρονιές ή να έχουν περάσει 2 ή 3 ημέρες από την πρώτη γνωριμία. Ξεκινά πρώτο ένα παιδί που λέει το όνομά του. Το δεύτερο συστήνει το προηγούμενο παιδί λέγοντας: «Αυτός/ή είναι ο/η .....». Στη συνέχεια, λέει το δικό του όνομα. Μπορεί να ακολουθήσει συζήτηση με τα εξής ερωτήματα:

*Τι σε βοηθά να θυμάσαι τα ονόματα των άλλων;  
Πώς νιώθεις όταν οι άλλοι θυμούνται το όνομά σου;*

Με την πάροδο του χρόνου, όσο τα παιδιά θα γνωρίζονται καλύτερα μεταξύ τους, μπορείτε να αυξήσετε τον αριθμό των ονομάτων των προηγούμενων παιδιών που τους ζητάτε να αναφέρουν, ώσπου, κυλώντας η χρονιά, να μπορούν να συστήνουν όλα τα παιδιά που έχουν προηγηθεί.

Σε μια εναλλαγή της δραστηριότητας, όταν τα παιδιά μάθουν τις έννοιες «δεξιά» και «αριστερά», μπορούν να συστήνουν και τους δύο διπλανούς τους.

## **ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ**

Τις επόμενες ημέρες, φροντίστε να χρησιμοποιείτε εσείς πρώτος/η τους ενδεικνυόμενους τρόπους χαιρετισμού, εναλλάσσοντάς τους. Μπορείτε να ωρτάτε κάθε μαθητή/τρια όταν μπαίνει στην τάξη: *«Με ποιον τρόπο θέλεις να χαιρετηθούμε σήμερα?»*

## **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ**

Μπορείτε να αναζητήσετε λογοτεχνικά αναγνώσματα που να εμπίπτουν στη θεματολογία του μαθήματος, όπως:

- ▶ *Πες, πες μια ιστορία, εκδόσεις Πατάκη.*
- ▶ *Η φάλαινα, το αγόρι και η θάλασσα ανάμεσά τους, εκδόσεις Καλειδοσκόπιο.*
- ▶ *Διακοπές στη βεράντα, εκδόσεις Μεταίχμιο.*
- ▶ *Φίλοι πάνω κάτω, εκδόσεις Παπαδόπουλου.*

Τα βιβλία αυτά πρέπει να πληρούν τα κριτήρια καταλληλότητας που περιγράφονται αναλυτικά στο σύγγραμμα «Η Κοινωνική-Συναισθηματική Μάθηση μέσα από την Παιδική Λογοτεχνία και το Πρόγραμμα “Βήματα για τη Ζωή”. Πρακτικός Οδηγός για Εκπαιδευτικούς», το οποίο μπορείτε να κατεβάσετε δωρεάν από την ιστοσελίδα της OMEP Greece [http://www.omep.gr/images/pdf/KoinonikoSynaisthmmMathhsh\\_2016.pdf](http://www.omep.gr/images/pdf/KoinonikoSynaisthmmMathhsh_2016.pdf).

## **ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

### **ΓΛΩΣΣΑ**

- **Νέες γλωσσικές έννοιες** (Ομάδα, Μέλος, Σκοπός, Πετυχαίνω, Κατορθώνω, Κοινότητα, Όλοι, Γνωριμία, Άγνωστος, Ονόματα, Συστήνομαι, Χαιρετώ).

### **ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ**

- **Διαχωρισμός και κατάταξη.** Διαχωρισμός ανάμεσα σε υγιεινούς και ανθυγιεινούς τρόπους χαιρετισμού, και κατάταξή τους στη σωστή κατηγορία.
- **Όλοι/Μερικοί.** Π.χ. Φοράμε ΟΛΟΙ μας τζιν παντελόνι ή μερικοί μόνο; Τη μάσκα μας τη φοράμε ΟΛΟΙ ή ΜΕΡΙΚΟΙ;
- **2 άτομα/περισσότερα άτομα.** Π.χ. Όταν γίνεστε ζευγάρι που κάνει συνέντευξη, πόσα άτομα είστε; Για να γίνετε όμως ομάδα φτάνονταν 2 άτομα ή χρειάζονται περισσότερα;

### **ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ**

- **Τυπικοί και μη τυπικοί χαιρετισμοί.** Π.χ. Όταν χαιρετάμε κάποιον ενήλικα, κάποιον μεγάλο δηλαδή που δεν τον γνωρίζουμε καλά, ποιον/ποιους χαιρετισμό/ούς προτιμάμε;
- **Στρατιωτικοί χαιρετισμοί.** Π.χ. Μπορούν στον στρατό οι στρατιωτικοί να χαιρετήσουν κλείνοντας το μάτι; Πώς πρέπει να χαιρετήσουν;

### **ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**

- **Γνωριμία και χαιρετισμοί στο ζωικό βασίλειο.** Μπορείτε να αναζητήσετε στο Διαδίκτυο ελκυστικά βίντεο με τρόπους χαιρετισμού ζώων προς ανθρώπους ή μεταξύ τους. Π.χ. Πώς μας χαιρετούν κάποια ζώα (π.χ. ένα μικρό σκυλάκι) όταν μας βλέπουν;

### **Η/Υ**

- **Χαιρετισμοί ενηλίκων και παιδιών.** Μπορείτε να αναζητήσετε στο Διαδίκτυο τρόπους χαιρετισμού παιδιών και ενηλίκων σε διάφορες χώρες.

## **ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ/ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ**

- Μπορείτε να μιλήσετε στα παιδιά για τα ομαδικά παιχνίδια με κανόνες και για τα παιχνίδια σε ζευγάρια. Μπορείτε μάλιστα να φτιάξετε δύο κουτιά με ανάλογες επιγραφές όπου μέσα θα βάλετε χαρτάκια με την ονομασία παιχνιδιών που προτείνετε ή σας προτείνουν οι μαθητές σας για κάθε κατηγορία, προκειμένου να τα παίζουν κάθε φορά που εκδηλώνεται ανάγκη για εκτόνωση.

## **ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΚΡΥΦΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

Παρατηρήστε αν οι μαθητές σας χρησιμοποιούν τους ενδεικνυόμενους τρόπους χαιρετισμού. Ενισχύστε λεκτικά όσους τους υιοθετούν και υπενθυμίστε και στους υπόλοιπους να το κάνουν.

## ΜΑΘΗΜΑ 2ο: Συγκεντρώνουμε την προσοχή μας

### ΕΝΝΟΙΕΣ

Μπορούμε να μάθουμε να ακούμε με προσοχή. Αφιερώνουμε την προσοχή μας στους άλλους όταν θέλουμε να τους παρακολουθήσουμε.

**Γλωσσικές έννοιες:** Ακούω με προσοχή, Ακούω προσεκτικά, Συγκεντρώνω την προσοχή, Παρακολουθώ, Ήρεμα, Αποσπώ την προσοχή, Αγνοώ τον περισπασμό, Παιχνίδι ρόλων, Αναπαριστώ.

### ΣΤΟΧΟΙ

- ▶ Οι μαθητές να μπορούν να αναγνωρίζουν τις σωματικές ενδείξεις που φανερώνουν ότι κάποιος δίνει προσοχή.
- ▶ Να καταλάβουν πόσο σημαντικό είναι να ακούν και να απαντούν σε αυτό που λέει κάποιος άλλος.
- ▶ Να κατανοήσουν ότι αυτό συνιστά εκδήλωση ενδιαφέροντος.
- ▶ Να προσπαθούν να διατηρούν την προσοχή τους και να συνεχίζουν μια δραστηριότητα, ακόμη και όταν υπάρχουν περισπασμοί.
- ▶ Να συγκεντρώνουν την προσοχή τους ώστε να μην υπάρχει ανάγκη να μιλά κανείς με δυνατή φωνή σε εσωτερικούς χώρους.

### ΥΛΙΚΑ

- ▶ Πίνακας της τάξης.
- ▶ Υλικά για κατασκευή αφίσας.
- ▶ Κονκάρδες ηθοποιών (που θα βρείτε στο Διαδίκτυο ή μπορείτε να κατασκευάσετε ο/η ίδιος/α, ούτως ώστε να μην ταυτίζονται τα παιδιά - ηθοποιοί με τους ρόλους που παίζουν).
- ▶ (για το νηπιαγωγείο) 2 γαντόκουκλες που μπορείτε να χρησιμοποιείτε κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς προκειμένου να εισάγετε θέματα προς συζήτηση. **Τονίζεται πως, επειδή στους εσωτερικούς χώρους είναι υποχρεωτική η χρήση μάσκας κατά την πανδημία, καλό είναι να έχετε φορέσει προστατευτική μάσκα και στο πρόσωπο των γαντόκουκλων.**

### ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ / ΟΔΗΓΙΕΣ

**1.** Το να συγκεντρώνουμε την προσοχή μας και να αγνοούμε τους περισπασμούς αποτελεί δύσκολη δεξιότητα για όλους, ιδιαίτερα όμως για τα παιδιά που ίσως να ανησυχούν πως, αν αγνοήσουν τους διπλανούς ή τους φίλους τους, μπορεί να χάσουν τη φιλία τους: είναι όμως σημαντικό να αντιληφθούν ότι μπορούν να δίνουν προσοχή στο μάθημα αλλά και ταυτόχρονα να διατηρούν μια φιλία.

**2.** Για τα παιχνίδια ρόλων είναι απαραίτητο να χρησιμοποιείτε ειδικές κονκάρδες ηθοποιών που θα βρείτε στο Διαδίκτυο ή μπορείτε να κατασκευάσετε ο/η ίδιος/α, ούτως ώστε να μην ταυτίζονται τα παιδιά -ηθοποιοί με τους ρόλους που παίζουν. Στο τέλος κάθε παιχνιδιού ρόλων, φροντίστε να ρωτάτε τους «ηθοποιούς» πώς αισθάνθηκαν την ώρα που έπαιξαν τον ρόλο τους.

**3. Για τους μαθητές νηπιαγωγείου**, για το σενάριο με γαντόκουκλες που παρουσιάζεται παρακάτω, θα σας χρειαστούν δύο γαντόκουκλες που πιθανόν ήδη έχετε στην τάξη σας και στο εξής θα μπορείτε να χρησιμοποιείτε –εφόσον θέλετε– για να εισάγετε θέματα προς συζήτηση. Φροντίστε η μια να είναι γένους θηλυκού και η άλλη αρσενικού, ενώ τα ονόματα που θα τους δώσετε να μη συμπίπτουν με όνομα μαθητή/τριας. Στο σημείο αυτό σημειώνεται πως οι επκαιδευτικοί που έχουν το υλικό του προγράμματος «Βήματα για τη ζωή» θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν τις γαντόκουκλες του προγράμματος για το μάθημα αυτό, με τους αντίστοιχους χαρακτήρες και ονόματα.  
**Για τους μαθητές δημοτικού**, αντί για γαντόκουκλες που θα μπορούσατε φυσικά να χρησιμοποιήσετε για τους μαθητές Α' Δημοτικού, μπορείτε να φτιάξετε το αντίστοιχο σενάριο σε κόμικ, ή απλώς να το διαβάσετε στους μαθητές σας.

**4.** Μην ξεχνάτε πως εσείς είστε το πρότυπο για τους μαθητές σας. Φροντίστε να τους ακούτε με προσοχή, επιδεικτικά, όταν μιλούν. Εάν ο χρόνος δεν είναι ο κατάλληλος, εξηγήστε τον λόγο που δεν μπορείτε να τους ακούσετε εκείνη τη στιγμή και ενημερώστε τους για την ώρα που θα είστε διαθέσιμος/η.

**5.** Έχετε στον νου σας πως έρευνες που διεξήχθησαν την περίοδο της πανδημίας έδειξαν πως, όταν φωνάζουμε, εκλύονται έως και 50 φορές περισσότερα σωματίδια του ιού SARS-CoV-2 απ' ότι εάν αναπνέουμε. Για τον λόγο αυτόν, είναι καλό να συνηθίσουν οι μαθητές σας να μιλούν χαμηλόφωνα σε εσωτερικούς χώρους και να εξασκηθούν στη συγκέντρωση της προσοχής. Για τον ίδιο λόγο, προτείνεται το τραγούδι, όπου πάλι έχουμε πολλαπλάσια έκλυση σωματιδίων, να πραγματοποιείται κι αυτό σε εξωτερικό χώρο.

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

**1.** Θυμάστε για ποιο πρόγμα μιλήσαμε την προηγούμενη φορά; Τι είπαμε πως είναι *KOINOTHTA*, ποιος θυμάται να μας πει; Πάρτε απαντήσεις.  
*Ωραία! Και ποιος είναι ο ΣΚΟΠΟΣ που έχουμε εμείς εδώ στην τάξη μας, σαν KOINOTHTA και σαν OMAΔA;* Πάρτε απαντήσεις ώστε να ακουστεί εκ νέου πως ο σκοπός είναι να μαθαίνουμε και νούμερα πράγματα, να παίζουμε και να περνάμε καλά μαζί. Και έτσι να είμαστε ΟΛΟΙ μας ευχαριστημένοι!

Τι καλά που τα θυμάστε! Φαίνεται πως με ακούγατε *ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ*, έτσι δεν είναι; Πάρτε απαντήσεις.

Σήμερα λοιπόν θα γνωρίσουμε και δύο νέους φίλους που θα έρχονται στην παρέα μας, ο ..... και η ..... Είναι γειτονόπουλα, μένουν δηλαδή σε διπλανά σπίτια. Είναι φίλοι και παίζουν συχνά μαζί. Πηγαίνουν όμως σε διαφορετικά σχολεία. Σήμερα έκλεισαν ραντεβού να συναντηθούν εδώ. Παρουσιάζετε τις γαντόκουκλες, κρατώντας τη μια (γαντόκουκλα 2, αγόρι) όρθια σαν να περιμένει και την άλλη (γαντόκουκλα 1, κορίτσι) να έρχεται σιγά σιγά.

**Γαντόκουκλα 1:** Ωχ ωχ ωχ! (*Kουτσαίνοντας*)

**Γαντόκουκλα 2:** Έλα επιτέλους! Τόση ώρα σε περιμένω.

**Γαντόκουκλα 1:** Μα δεν είμαι καλά ..... (όνομα 2ης γαντόκουκλας). Δεν το βλέπεις;

**Γαντόκουκλα 2:** (*Κάπως αδιάφορα και κοιτώντας τριγύρω*) Α, καλά, γιατί;

**Γαντόκουκλα 1:** Πονάω...

**Γαντόκουκλα 2:** Κι εγώ πεινάω, αλλά δεν είναι ακόμη η ώρα του φαγητού, θα φάμε αργότερα.

**Γαντόκουκλα 1:** Δεν σου είπα ότι ΠΕΙΝΑΩ ..... (όνομα 2ης γαντόκουκλας). Σου είπα ότι ΠΟΝΑΩ. Χτύπησα λίγο το πόδι μου χθες στο ..... (σπορ) και με πονάει ακόμη. Μα ΔΕΝ ΜΕ ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ; ΔΕΝ ΜΕ ΑΚΟΥΣ; Πού έχεις το μυαλό σου;

**Γαντόκουκλα 2:** Αχ, συγγνώμη ..... (όνομα 1ης γαντόκουκλας), είναι τόσα παιδιά εδώ μαζί μας που ενθουσιάστηκα που ήρθα στην παρέα τους και θέλω να τα γνωρίσω όλα. Με συγχωρείς που δεν σε άκουσα με προσοχή! Θα είμαι πιο προσεκτικός από εδώ και στο εξής.

**Γαντόκουκλα 1:** Έλα να καθίσουμε εδώ μαζί τους γιατί έχουν ξεκινήσει το μάθημα και δεν είναι σωστό να τους διακόψουμε. Δεν είναι κατάλληλη στιγμή. Θα γνωριστούμε με όλα τα παιδιά μετά το μάθημά τους. Προς το παρόν, έλα να ακούσουμε ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ τι θα πουν.

Αφού βάλετε τις γαντόκουκλες να καθίσουν δίπλα σας, εξηγήστε στα παιδιά πως θα γνωρίσουν τους νέους φίλους και θα τους χαιρετίσουν με τους τρόπους που έμαθαν την προηγούμενη φορά, μετά τη συζήτηση.

*Ελάτε να μου πείτε, τους ακούσατε τους νέους φίλους μας; Θυμάστε τα ονόματά τους; Πάρτε απαντήσεις.*

*Και πείτε μου λοιπόν, άκουσε ο ..... (όνομα 2ης γαντόκουκλας) αυτό που του είπε η ..... (όνομα 1ης γαντόκουκλας);*

*Γιατί δεν την άκουσε; Πού είχε τον νου του; Πάρτε απαντήσεις.*

*Πείτε μου τώρα, ξέρετε πώς ακούμε κάποιον ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ, ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ δηλαδή; Τι κάνουμε για να έχουμε την ΠΡΟΣΟΧΗ μας ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΜΕΝΗ; Πάρτε απαντήσεις και σημειώστε στον πίνακα ή σε ένα χαρτί αφίσας που θέλετε να κρατήσετε στην τάξη τις απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις:*

*Τα μάτια μας πού κοιτάζουν όταν ακούμε κάποιον με ΠΡΟΣΟΧΗ; Ποιον ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ; Πάρτε απαντήσεις.*

*Τα αντάκια μας είναι κλειστά ή ανοιχτά καλά καλά για να ακούμε καλύτερα; Πάρτε απαντήσεις. Τι κάνουμε με τα χέρια μας; Παίζουμε και πειράζουμε τους διπλανούς μας ή τα κρατάμε κοντά στο σώμα μας; Πάρτε απαντήσεις.*

*Τι κάνουμε με τα πόδια μας; Τα κουνάμε συνεχώς ή τα κρατάμε ΉΡΕΜΑ; Πάρτε απαντήσεις. Πώς καθόμαστε; Καθόμαστε ήρεμοι ή κουνιόμαστε και σηκωνόμαστε όταν ακούμε ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ; Πάρτε απαντήσεις.*

*Δείξτε μουν, λοιπόν, πώς θα κάθεστε όταν θα με ακούτε ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ!*

**2.** Ας δούμε πόσο ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΜΕ ΑΚΟΥΤΕ τώρα εσείς, πόσο δηλαδή ΔΙΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ σε αυτά που σας λέω. Για να το διαπιστώσουμε, θα παίξουμε ένα παιχνίδι που λέγεται «Ο Νικόλας λέει» (απόδοση του ξενόγλωσσου “Simon says”). Ακούστε προσεκτικά: Όταν σας λέω «Ο Νικόλας λέει» να κάνετε κάτι, εσείς πρέπει να το κάνετε.

Εάν δηλαδή πω «Ο Νικόλας λέει KANTE παλαμάκια», κάντε το.

Εάν όμως πω «Ο Νικόλας λέει MHN κάνετε παλαμάκια», απλώς καθίστε ακίνητοι. Πρέπει λοιπόν να με ακούτε με προσοχή, για να μην μπερδευτείτε.

Είμαστε έτοιμοι;

Ο Νικόλας λέει MHN χτυπήστε το γόνατό σας. (Παύση)

Ωραία, μείνατε ακίνητοι, επειδή ο Νικόλας είπε MHN.

Όμως, ακούστε προσεκτικά, γιατί μερικές φορές ο Νικόλας θα λέει KANTE, και μερικές φορές θα λέει MHN KANETE.

Ο Νικόλας λέει KANTE με το πόδι σας έναν γδούπο στο πάτωμα (κάντε γδούπο στο πάτωμα με το πόδι σας).

*Ο Νικόλας λέει MH χαιδέψετε την κοιλίτσα σας (μείνετε ακίνητος/η).*

Εναλλάσσετε το KANTE και το MHN με περισσότερες κινήσεις και εκφράσεις, π.χ. γκριμάτσες, παλαμάκια, τρίψιμο ματιών κλπ. Σε κάποια άλλη στιγμή, μπορείτε να ξαναπαίξετε το παιχνίδι και να βάλετε τα παιδιά να κάνουν και εκείνα τον Νικόλα, εάν ο χρόνος το επιτρέπει. Μπορείτε, εάν δείτε ότι δυσκολεύονται, να τους δώσετε ιδέες. Παρακινήστε και τα συνεσταλμένα παιδιά να συμμετάσχουν στις κινήσεις, καθώς η κίνηση είναι ένα πρώτο βήμα για συμμετοχή. Εάν ένα παιδί μπερδευτεί και εκτελέσει λάθος την οδηγία, απλώς πείτε χαλαρά: «Α, μπερδεύτηκες».

### **3. Και τώρα θα δοκιμάσω πόσο καλή ακοή έχετε.**

Πείτε με κανονική φωνή: *An με ακούτε, σηκωθείτε όρθιοι. An με ακούτε, τεντωθείτε και προσπαθήστε να αγγίξετε την οροφή.*

Χαμηλώστε λίγο τη φωνή σας και συνεχίστε: *An με ακούτε, σκύψτε και αγγίξτε τα δάχτυλα των ποδιών σας με τα δάχτυλά σας.*

Συνεχίστε με ακόμη χαμηλότερη φωνή: *An με ακούτε, σηκωθείτε και πιάστε με τα χέρια σας το κεφάλι σας.*

Συνεχίστε με ακόμη χαμηλότερη φωνή: *An με ακούτε, βάλτε τώρα τα χέρια στη μέση σας.*

Ψιθυρίστε: *An με ακούτε, αγγίξτε τους ώμους σας.*

Ίσα ν' ακούγεστε: *An με ακούτε, καθίστε πάλι κάτω.*

Ωραία, πείτε μον λοιπόν, τώρα που βεβαιωθήκαμε πως μπορούμε να ακούμε ο ένας τον άλλο ακόμη και όταν μιλάμε χαμηλόφωνα, υπάρχει ανάγκη να φωνάζουμε όταν είμαστε μέσα στην τάξη;

**4. Γαντόκουκλα 1:** Είδες ..... (όνομα 2ης γαντόκουκλας) που μάθαμε πώς να συγκεντρώνουμε την προσοχή μας;

**Γαντόκουκλα 2:** Ναι, τώρα θα μπορώ να σε ακούω ..... (όνομα 1ης γαντόκουκλας) πιο προσεκτικά. Τώρα θα ξέρω πώς να συγκεντρώνω την προσοχή μου.

## **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

**1. Παιχνίδι ρόλων για τη συγκέντρωση προσοχής.** Ζητήστε από τους μαθητές σε ζευγάρια να αναπαραστήσουν με παιχνίδι ρόλων, έναν/μια νηπιαγωγό ή δάσκαλο/α που μιλάει, ένα παιδί που προσπαθεί να συγκεντρωθεί και κάποιο άλλο παιδί που του αποσπά την προσοχή. Ξεκινήστε συμμετέχοντας κι εσείς στο πρώτο παιχνίδι ρόλων, για να δείξετε τον τρόπο που παιζεται:

Ας δούμε τώρα πώς θα εξασκηθούμε στο να ΑΚΟΥΜΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ -ακόμα κι αν κάποιος προσπαθεί να μας ΑΠΟΣΠΑΣΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ- παιζοντας ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΟΛΩΝ. ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ λέμε όταν ΑΝΑΠΑΡΙΣΤΟΥΜΕ πως είμαστε κάποιοι άλλοι, κάνοντες δηλαδή πως είμαστε κάποιοι άλλοι, σαν να είμαστε ηθοποιοί. Θα φοράμε μάλιστα και ειδικές κονκάρδες που σας έφερα, που θα τις λέμε ΚΟΝΚΑΡΔΕΣ ΗΘΟΠΟΙΩΝ. Για να σας δείξω τον τρόπο, θα παίξω πρώτος/η εγώ με δύο ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ, με δύο παιδιά που θέλουν δηλαδή.

Ο ένας ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ θα κάνει τον/τη δάσκαλο/α και θα ξεκινήσει να μας διαβάζει μια ιστορία. Εγώ θα κάνω πως είμαι μαθητής/τρια που τον/την κοιτάζω και θέλω να τον/την ακούσω με προσοχή. Ο άλλος ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ θα κάνει πως είναι μαθητής/τρια που προσπαθεί να μον ΑΠΟΣΠΑΣΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ, δείχνοντάς μου κάτι στο τετράδιο του/της και ψιθυρίζοντάς μου. Εγώ θα πρέπει να ΑΓΝΟΗΣΩ ΤΟΝ ΠΕΡΙΣΠΑΣΜΟ και να συγκεντρώσω την ΠΡΟΣΟΧΗ μου, το καταλάβατε; Επαναλάβετε τις οδηγίες αν χρειαστεί. Παίξτε το παιχνίδι ρόλων αγνοώντας επιδεικτικά τον περισπασμό. Πείτε φωναχτά στον εαυτό σας:

*Μην κοιτάς, πρόσεχε τη «δουλειά σου».*

*Μείνε ήσυχος/η.*

*Μην κοιτάς προς το παιδί που προσπαθεί να σου αποσπάσει την προσοχή.*

*(Σε περίπτωση που ο περισπασμός συνεχίζεται) Θέλω να παρακολουθήσω τον/τη δάσκαλο/α.*

*Μη μου αποσπάς την προσοχή μου, σε παρακαλώ.*

Τέλος, κάνετε εσωτερικό διάλογο, πάλι φωναχτά, καθοδηγώντας με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά να μάθουν να το κάνουν και εκείνα: *Πώς τα πήγα; Τα κατάφερα καλά;*

Επαναλάβετε τη διαδικασία και με όσα από τα άλλα παιδιά θέλουν, αλλάζοντας τους ρόλους ανάμεσα στο παιδί που παρακολουθεί και αυτό που το αποσπά. Φροντίστε, όσα παίρνουν μέρος στο παιχνίδι ρόλων, να περάσουν και από τους δύο αυτούς ρόλους. Ύστερα από κάθε αναπαράσταση, μπορείτε να ρωτήσετε το παιδί που δεχόταν περισπασμό τι έκανε για να τον αντιμετωπίσει.

Για να μη γίνει βαρετό το παιχνίδι ρόλων, εμπλουτίστε το και με άλλα σενάρια που μπορεί να προτείνουν τα παιδιά ή να σκεφτείτε εσείς. Π.χ.:

- Είστε στην τάξη, παρακολουθείτε το μάθημα κι ένας φίλος προσπαθεί να σας δώσει καραμέλες.
- Μιλάτε στο τηλέφωνο, και η αδελφή σας αρχίζει να σας κάνει γκριμάτσες για να σας αποσπάσει την προσοχή.
- Ο πατέρας σας σάς εξηγεί κάποιες ασκήσεις και το αδελφάκι σας σάς φωνάζει για να παίξετε.

**2. «Παιχνίδι της Σιωπής».** Παίξτε το «Παιχνίδι της Σιωπής» για όσο χρόνο νομίζετε (προτείνουμε μέχρι 3 λεπτά), με τη βοήθεια ενός χρονομέτρου. Κατόπιν, ρωτήστε τα παιδιά αν αντιμετώπισαν περισπασμούς και πώς τους ξεπέρασαν. Συζητήστε το και καταγράψτε τις στρατηγικές που χρησιμοποίησαν τα παιδιά στον πίνακα.

**3. «Βρείτε το ΛΑΘΟΣ».** Ένα ακόμη παιχνίδι είναι το «Βρείτε το ΛΑΘΟΣ». Εσείς θα λέτε στα παιδιά πολλές λέξεις και μια από αυτές δεν θα ταιριάζει με τις άλλες και θα είναι λάθος. Π.χ., όταν αρχίσετε να τους λέτε ονόματα διαφόρων ζώων, όπως σκύλος, κόκορας, γάιδαρος, μπορείτε να βάλετε ανάμεσα και τη λέξη «ποτήρι», που δεν θα είναι ΣΩΣΤΗ και θα είναι ΛΑΘΟΣ. Τα παιδιά, μόλις την ακούσουν, θα πρέπει να φωνάξουν ΛΑΘΟΣ!

Παίξτε το παιχνίδι με διάφορες κατηγορίες πραγμάτων, όπως φρούτα, ρούχα, ψάρια, πουλιά κ.ά.

**4. Αλήθεια ή Ψέματα;** Μπορείτε να παίξετε και το παιχνίδι «Αλήθεια ή Ψέματα;». Εσείς θα διηγείστε μια ιστορία, και οι μαθητές, όταν θα κάνετε παύση, θα σας λένε όλοι μαζί αν αυτό που μόλις είπατε είναι αλήθεια ή ψέματα. Π.χ.

Ένα αγόρι που το λέγανε *Χριστίνα* (Παύση), ξύπνησε το πρωί και πήγε στο σαλόνι για να πλυνθεί (Παύση). Έπλυνε το πρόσωπό του με την οδοντόβοντοσά του (Παύση) και πήγε στο δωμάτιό του για να φορέσει τα ρούχα του (Παύση). Φόρεσε ένα ωραίο παντελόνι και μια καθαρή άσπρη μπλούζα (Παύση), και μετά φόρεσε στα πόδια του βατραχοπέδιλα για να πάει στο σχολείο (Παύση). Μετά, πήγε στην κουζίνα για να πάει το πρωινό του (Παύση). Ήπιε πολύ κρασί (Παύση), και έφαγε και φέτες με βρούτυρο και αλάτι (Παύση). Μετά, πήγε την τσάντα του και ξεκίνησε για να πάει στη δουλειά (Παύση).

Συνεχίστε την ιστορία, για όσο συνεχίζεται και το ενδιαφέρον των παιδιών.

Στις ιστορίες που διηγείστε μη χρησιμοποιείτε ποτέ ονόματα των παιδιών της τάξης για τους χαρακτήρες σας. Αν κάποιο από τα ονόματα των χαρακτήρων που αναφέρονται συμπίπτει, αλλάζετε το. Μπορείτε, αν θέλετε, να χρησιμοποιήσετε και ξενόγλωσσα ονόματα.

**5. «Σε γνώρισα και με τη μάσκα!».** Αυτό το παιχνίδι μπορείτε να το παίξετε σε εξωτερικό χώρο, όπου θα καλέσετε τους μαθητές να παρατηρήσουν προσεκτικά ο ένας τον άλλο χωρίς μάσκα και μετά με τη μάσκα. Στη συνέχεια, κάθε μαθητής, φορώντας τη μάσκα του, θα βγαίνει μπροστά και οι υπόλοιποι θα καλούνται να τον αναγνωρίσουν.

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ

Αναζητήστε λογοτεχνικά αναγνώσματα που να εμπίπτουν στη θεματολογία του μαθήματος, όπως:

- ▶ *Με ακούει κανείς;*, εκδόσεις Ρώση.
- ▶ *Τα γναλιά ηλίου με τις φράσουλες*, εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.

Τα βιβλία αυτά πρέπει να πληρούν τα κριτήρια καταλληλότητας που περιγράφονται αναλυτικά στο σύγγραμμα «Η Κοινωνική-Συναισθηματική Μάθηση μέσα από την Παιδική Λογοτεχνία και το Πρόγραμμα “Βήματα για τη Ζωή”. Πρακτικός Οδηγός για Εκπαιδευτικούς», το οποίο μπορείτε να κατεβάσετε δωρεάν από την ιστοσελίδα της OMEP Greece [http://www.omep.gr/images/pdf/KoinonikoSynaisthlmMathsh\\_2016.pdf](http://www.omep.gr/images/pdf/KoinonikoSynaisthlmMathsh_2016.pdf).

## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

### ΓΛΩΣΣΑ

- **Εγγραμματισμός.** Σύνδεση του προφορικού λόγου με τη γραπτή έκφραση κατά την υπαγόρευση των ιδεών των παιδιών στον/στην νηπιαγωγό/δάσκαλο/α.
- **Νέες γλωσσικές έννοιες** (Ακούω με προσοχή, Ακούω προσεκτικά, Συγκεντρώνω την προσοχή, Παρακολουθώ, Ήρεμα, Αποσπώ την προσοχή, Αγνοώ τον περισπασμό, Παιχνίδι ρόλων, Αναπαριστώ).
- **Ανάγνωση ιστορίας/παραμυθιού και ερωτήσεις:** Στην ιστορία που διαβάσαμε, πώς έδειξε ο/η ..... ότι άκουσε αυτό που είπε ο/η; ..... Τι έκανε δηλαδή;

### ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ

- **Μπορείτε να σκεφτείτε επαγγέλματα που αντός που τα κάνει πρέπει να ακούει με μεγάλη προσοχή όσα του λένε;** Μπορείτε να ζητήσετε από τα παιδιά να μυηθούν τα επαγγέλματα, με παντομίμα.

### ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- **Μπορείτε να αναζητήσετε στο Διαδίκτυο ελκυστικά βίντεο με κατοικίδια ζωάκια που ακούν προσεκτικά τους ιδιοκτήτες τους και υπακούν σε εντολές τους.**

### ΜΟΥΣΙΚΗ

- **Για την ημέρα αυτή, εξηγήστε στα παιδιά πως, την ώρα που θα λέτε κάποιο τραγούδι που το ξέρουν, θα αλλάξετε μια λέξη του. Τα παιδιά θα πρέπει να την εντοπίσουν και να πουν τη σωστή. Όταν το συνηθίσουν αυτό, μπορείτε να αλλάξετε δύο λέξεις. Υπενθυμίζεται πως για το διάστημα της πανδημίας και για την προστασία των παιδιών από τα σταγονίδια που εκλύονται σε πολλαπλάσιο αριθμό όταν φωνάζουμε ή τραγουδάμε, προτείνεται η εκτέλεση τραγουδιών να γίνεται σε εξωτερικό χώρο.**

- Ζητήστε από τους μαθητές να δοκιμάσουν να τραγουδήσουν ένα από τα τραγούδια που τραγουδιούνται από 3 ομάδες, όπου τραγουδούν ταυτόχρονα διαφορετικό μέρος του. (π.χ. Άκου το τριζόνι μες στη σιγαλιά, τρι, τρι, τρι, τρι, τρα).

### **ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ (ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ)**

- Μπορείτε να δώσετε παραγγελμα για εκτέλεση φυσικών ασκήσεων (ανάταση, επίκυψη, προσοχή, ανάπαυση) και προτρέψτε τα να ακούν προσεκτικά τις οδηγίες.

### **ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ (ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ)**

- «**Ασύρματος**». Σε εξωτερικό χώρο, και διατηρώντας τις απαραίτητες αποστάσεις, αφού η άσκηση απαιτεί φωνές από ομάδα παιδιών (παράσιτα), χωρίστε την τάξη σε τρεις ομάδες και ζητήστε από την κάθε ομάδα να αναλάβει έναν από τους τρεις ρόλους: πομπός, δέκτης, παράσιτα. Οι ομάδες «πομποί» και «δέκτες», κάθονται αντικριστά, και ανάμεσά τους παρεμβάλλεται η ομάδα «παράσιτα». Η ομάδα «πομποί» αποφασίζει να στείλει ένα μήνυμα (π.χ. μια απλή πρόταση) στην ομάδα «δέκτες». Κάθε ομάδα συζητά για λίγα λεπτά και αποφασίζει με ποιον/ποιους τρόπο/ους θα τα καταφέρει καλύτερα. Όταν δώσετε το σύνθημα, ξεκινούν την προσπάθεια μετάδοσης του μήνυματος, ενώ ταυτόχρονα η ομάδα «παράσιτα» προσπαθεί με διάφορους τρόπους (θόρυβο, εμπόδια στην οπτική επαφή κτλ..) να εμποδίσει τους «δέκτες» να λάβουν το μήνυμα. Οι ομάδες «πομποί» και «δέκτες» μπορούν να δοκιμάσουν διαφορετικές θέσεις και αποστάσεις, και η ομάδα «παράσιτα» διαφορετικές εντάσεις φωνών και θορύβων. Αν το μήνυμα φτάσει στον δέκτη, κερδίζουν οι ομάδες «πομποί» και «δέκτες», διαφορετικά κερδίζει η ομάδα «παράσιτα».
- «**Πετάει ο γάιδαρος;**». Μπορείτε επίσης να εξασκήσετε την προσοχή των παιδιών παίζοντας το γνωστό παιχνίδι «Πετάει ο γάιδαρος;» ως εξής: ξεκινήστε εσείς το παιχνίδι φωνάζοντας «Όλα τα πουλιά πετούν», απλώνοντας τα χέρια σας και «φτερουγίζοντας», ενώ ζητάτε από τα παιδιά να κάνουν το ίδιο. Συνεχίζετε φτερουγίζοντας και φωνάζοντας «..... πετάει» για διάφορα πουλιά, ζώα και αντικείμενα. Εξηγήστε βέβαια πρώτα στα παιδιά ότι εκείνα θα πρέπει να φτερουγίζουν μόνο στο άκουσμα ονομάτων πουλιών ή και εντόμων που πετούν, και όχι άλλων ζώων ή αντικειμένων που δεν πετούν. Εάν ένα παιδί μπερδευτεί και κουνήσει τα χέρια του ακούγοντας ζώο ή αντικείμενο που δεν πετά, τότε χάνει τη σειρά του και παραμένει ακίνητο για τις επόμενες δύο φορές.

### **ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΚΡΥΦΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

Μερικές φορές τα παιδιά, και ιδιαίτερα αυτά που είναι καλοί φίλοι, δυσκολεύονται να μη μιλάνε μεταξύ τους. Πρέπει ωστόσο, κατά την ώρα του μαθήματος, να κατορθώσουν να συγκεντρώνονται, να ακούν και να μην αποστάται η προσοχή τους. Γι' αυτό, κάθε φορά που βλέπετε κάποιο παιδί να υπόκειται σε περισπασμό και να προσπαθεί να τον αγνοήσει, ενισχύετε το λεκτικά, αναφέροντας το περιστατικό: «Μπράβο σου ..... που προσπαθείς να διατηρήσεις την προσοχή σου και να αγνοήσεις τους περισπασμούς». Αυτό φυσικά ισχύει και για όλες τις δραστηριότητες της ημέρας.



## **ΜΑΘΗΜΑ 3ο: Προσέχουμε για να είμαστε ασφαλείς και υγιείς**

### **ΕΝΝΟΙΕΣ**

Αφιερώνουμε την προσοχή μας στον εαυτό μας προκειμένου να τον κρατάμε ασφαλή και υγιή.

**Γλωσσικές έννοιες:** Εαυτός, Άλλοι, Ασφαλής, Υγιής, Μεταφέρω μικρόβια, Παίρνω μικρόβια, Έχω τον νου μου, Πανδημία, Ιός, Κορωνοϊός, Αντισηπτικό, Είναι στο χέρι μας, Είναι στο χέρι μας, Ευθύνη, Είμαι υπεύθυνος, Προφυλάσσομαι, Προφυλάσσω τους άλλους, Επιτρέπω, Παίρνω στα σοβαρά, Αγενής / Ευγενικός.

### **ΣΤΟΧΟΙ**

- ▶ Οι μαθητές να γνωρίζουν τις ενέργειες και τις συμπεριφορές που θα τους κρατήσουν ασφαλείς και υγιείς.
- ▶ Να διαχωρίζουν τις υγιεινές και ασφαλείς από τις ανθυγιεινές και επικίνδυνες συμπεριφορές.
- ▶ Να επιλέγουν τις ενέργειες και τις συμπεριφορές που θα τους κρατήσουν ασφαλείς και υγιείς.

### **ΥΛΙΚΑ**

- ▶ Πίνακας της τάξης.
- ▶ Χαρτί αφίσας για κατάρτιση λίστας.
- ▶ (για το νηπιαγωγείο) Οι δύο γαντόκουκλες της τάξης

### **ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ / ΟΔΗΓΙΕΣ**

1. Για τους εκπαιδευτικούς μαθητών δημοτικού, υπενθυμίζεται πως, αντί για γαντόκουκλες, μπορείτε να φτιάξετε το αντίστοιχο σενάριο σε κόμικ ή απλώς να το διαβάσετε στους μαθητές σας.
2. Μην ξεχνάτε πως εσείς είστε το πρότυπο για τους μαθητές σας. Φροντίστε, εσείς πρώτος/η με κάθε ευκαιρία να χοησιμοποιείτε επιδεικτικά τα μέτρα πρόληψης και ασφάλειας.

### **ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

1. Θυμάστε για ποιο πράγμα μιλήσαμε την προηγούμενη φορά; Πάρτε απαντήσεις.  
*Τι καλά πον τα θυμάστε! Φαίνεται πως με ακούγατε ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ, έτοι δεν είναι; Σας ήταν πολύ δύσκολο να ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ σας ή μπορούσατε να τα καταφέρετε εύκολα; Πάρτε απαντήσεις.*

Ελάτε όμως να μου πείτε και κάτι πολύ σημαντικό. Την ΠΡΟΣΟΧΗ μας τη δίνουμε μόνο στους ΑΛΛΟΥΣ, για να τους ακούσουμε, ή την ρρατάμε και για τον ΕΑΥΤΟ μας, για να ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ να είμαστε ΑΣΦΑΛΕΙΣ και να παραμένουμε ΥΓΙΕΙΣ; Πάρτε απαντήσεις.  
Να όμως που και πάλι ήρθαν οι φίλοι μας, η ..... και ο ..... Ας τους ακούσουμε.

**Γαντόκουκλα 1:** ..... (όνομα 2ης γαντόκουκλας) είμαι πολύ χαρούμενη! (Δείχνοντας το παγουρίνο και την πετσετούλα της) Σήμερα έχω μαζί μου ένα ωραίο καινούριο παγουρίνο που μου πήρε η νονά μου! Τώρα θα έχω δύο, θα έχω και αυτό που μας έδωσαν στο σχολείο και θα έχω και της νονάς μου! Και μου πήρε και μια πολύ όμορφη πετσετούλα φαγητού (Δείξτε μια) που έχει ζωγραφισμένο/α ..... (π.χ. σκυλάκια που τρώνε)! Έλα να σου τα δείξω!

**Γαντόκουκλα 2:** Α τι όμορφο παγουρίνο! Και αυτό έχει ζωγραφιές με ..... (π.χ. σκυλάκια) ε;

**Γαντόκουκλα 1:** Ναι, κοίτα, τι ωραία που είναι!

**Γαντόκουκλα 2:** (Πηγαίνοντας να το πάσει για να το δει) Για να δω!

**Γαντόκουκλα 1:** ..... (όνομα 2ης γαντόκουκλας) τι κάνεις εκεί; Δεν είπαμε πως δεν πρέπει να αγγίζουμε ο ένας τα πράγματα του άλλου; Ξεχνάς πως με το άγγιγμα μπορούμε και να ΜΕΤΑΦΕΡΟΥΜΕ αλλά και να ΠΑΡΟΥΜΕ μικρόβια; Ο καθένας αγγίζει μόνο τα δικά του πράγματα και, αν αγγίζουμε και κάτι άλλο, όπως για παράδειγμα το πόμολο μιας πόρτας, τότε πλένουμε αμέσως τα χέρια μας! Πόσες φορές θα το πούμε για να το μάθεις!

**Γαντόκουκλα 2:** Βρε ..... (όνομα 1ης γαντόκουκλας), συγγράμη, ξεχνιέμαι μερικές φορές.

**Γαντόκουκλα 1:** Ναι, είναι φυσιολογικό να ξεχνιόμαστε καμάρα φορά, γι' αυτό υπάρχουν οι ΦΙΛΟΙ μας, η ΔΑΣΚΑΛΑ μας και η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ μας για να μας το θυμίζουν. Πρέπει να ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΟΛΥ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΟΙ και ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΤΟΝ ΝΟΥ μας! Υπάρχουν πολλές αρρώστιες που μπορούμε να κολλήσουμε αν δεν κρατάμε τις αποστάσεις όπως μας έμαθαν, αν δεν φοράμε τη μάσκα μας σε κλειστούς χώρους και αν αγγίζουμε πράγματα που άγγιξαν άλλοι και δεν πλένουμε αμέσως τα χέρια μας. Τι θα μπορούσε να σε βοηθήσει να τα θυμάσαι καλύτερα;

**Γαντόκουκλα 2:** Νομίζω πως όσες περισσότερες φορές μου τα λες, τόσο καλύτερα θα τα θυμάμαι!

**Γαντόκουκλα 1:** Ωραία λοιπόν! Και να τα λέμε και στους άλλους! Να, εγώ είδα προχθές μια κυρία στην πόρτα του σουπερμάρκετ που πήγαμε να ψωνίσουμε με τη μαμά, που πήγε να μπει χωρίς μάσκα! Της είπα: «Κυρία, ξεχάσατε τη μάσκα σας! Πώς θα με προστατεύσετε αν δεν τη φοράτε». Ξαφνιάστηκε, χαμογέλασε και μου είπε: «Αμέσως θα τη βάλω, χρυσό μου, με συγχωρείς που ξεχάστηκα!».

**Γαντόκουκλα 2:** Βλέπεις που και οι μεγάλοι ξεχνιούνται καμάρα φορά;

**Γαντόκουκλα 1:** Ναι, γι' αυτό κι εμείς θα τους το θυμίζουμε!

**2.** Τι ωραία που μας τα είπαν! Για ποιον λόγο είπε η ..... (όνομα 1ης γαντόκουκλας) στον ..... (όνομα 2ης γαντόκουκλας) να μην αγγίζει τα πράγματά της, ξέρετε; Πάρτε απαντήσεις.

Πράγματι, έτσι είναι! Αντή την περίοδο έχουμε ΠΑΝΔΗΜΙΑ, κυκλοφορεί δηλαδή παντού, σε όλες σχεδόν τις χώρες του κόσμου, αυτός ο ΙΟΣ που λέγεται ΚΟΡΩΝΑΪΟΣ ή ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ (και τα δύο είναι σωστά μιας και ο ξενόγλωσσος όρος είναι corona virus). Τον έχετε δει σε σχήμα πώς είναι; Πάρτε απαντήσεις και, εάν κρίνετε πως χρειάζεται, δείξτε κάποια σχετική εικόνα και εξηγήστε περισσότερο (πιθανώς όμως τα παιδιά να είναι ήδη ενημερωμένα σχετικά).

Και τι μπορεί λοιπόν να μας κάνει αυτός ο ίδιος, αν τον κολλήσουμε; Πάρτε απαντήσεις.

Δίκιο έχετε. Μπορεί να μας κάνει να αρρωστήσουμε σοβαρά, ΕΙΤΕ εμείς ΕΙΤΕ άλλοι ΚΟΝΤΙΝΟΙ μας άνθρωποι, δηλαδή φίλοι και άνθρωποι της οικογένειάς μας.

Εμείς, εδώ στο σχολείο, αλλά και έξω από αυτό, ποια πράγματα πρέπει να ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ και τι πρέπει να κάνουμε για να μένουμε ΑΣΦΑΛΕΙΣ (Κάντε το σήμα της αγκαλιάς στον εαυτό

σας για να το χρησιμοποιείτε και εσείς και τα παιδιά κάθε φορά που μιλάτε για ασφάλεια) και ΥΠΙΕΙΣ (Φέρτε το χέρι μπροστά στο στήθος ως σήμα υγείας, για να το χρησιμοποιείτε και εσείς και τα παιδιά κάθε φορά που μιλάτε για ασφάλεια); Πάρτε απαντήσεις μέχρις ότου ακουστούν όλα τα προτεινόμενα μέτρα για την πρόληψη μετάδοσης του ιού SARS-CoV-2 όπως:

- ▶ Φοράμε μάσκα σε όλους τους εσωτερικούς χώρους και, όταν υπάρχει συνωστισμός, και σε εξωτερικούς. *Για ποιον λόγο;* (για να προστατεύουμε και να προστατεύόμαστε: για να μην εκλύουμε δηλαδή στον αέρα σταγονίδια με την εκπνοή μας και για να μην εισπνέουμε τα σταγονίδια που εκλύουν οι άλλοι με τη δική τους)
- ▶ Δεν αγγίζουμε τη μάσκα μας με τα χέρια μας παρά μόνο όταν πρέπει να τη βάλουμε (τη βάζουμε με πλυμένα χέρια) και όταν πρέπει να τη βγάλουμε (την πιάνουμε από τα αυτάκια που έχει).
- ▶ Λέμε και στους άλλους να φορούν τη μάσκα τους. *Για ποιον λόγο;* (για να μας προστατεύουν).
- ▶ Χρησιμοποιούμε ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟ για να απολυμαίνουμε τα χέρια μας και φροντίζουμε να τα πλένουμε συχνά. *Για ποιον λόγο;* (για να σκοτώνονται οι ιοί και τα μικρόβια που πιθανόν έχουμε αγγίξει)
- ▶ Δεν αφήνουμε τους άλλους να αγγίζουν τα πράγματά μας. *Για ποιον λόγο;* (για να μη μας μεταφέρουν ιούς και μικρόβια ή για να μην πάρουν τυχόν δικά μας)
- ▶ Δεν αγγίζουμε τα πράγματα άλλων. *Για ποιον λόγο;* (για να μη μεταφέρουμε ή πάρουμε ιούς και μικρόβια)
- ▶ Βίχουμε και φταρνιζόμαστε στην εσωτερική πλευρά του αγκώνα μας. *Για ποιον λόγο;* (για να μη διασπείρουμε μικρόβια)
- ▶ Διατηρούμε απόσταση από κάποιον άλλο που μας μιλά, τουλάχιστον τόση όσο είναι τεντωμένα το δικό μας και το δικό του χέρι μαζί. *Για ποιον λόγο;* (για να μην εισπνέει ο ένας τα σταγονίδια του άλλου που εκλύουνται με την αναπνοή)
- ▶ Κρατάμε σειρά και αποστάσεις για να μπούμε και να βγούμε από την τάξη μας. *Για ποιον λόγο;* (για να μην είμαστε σε απόσταση που μπορούμε να πάρουμε ή να μεταφέρουμε ιούς και μικρόβια)
- ▶ Όταν βρισκόμαστε σε εσωτερικό χώρο, δεν φωνάζουμε. Μιλάμε με σιγανή φωνή, τόσο όσο μας επιτρέπει να ακουγόμαστε. *Για ποιον λόγο;* (γιατί, όταν μιλάμε δυνατά, εκλύουμε περισσότερα σταγονίδια)
- ▶ Ζητάμε τη βοήθεια των ενηλίκων όσο συχνά τη χρειαζόμαστε.

**3. Πολύ καλά τα σκεφτήκατε! Όλα αυτά που προτείνατε είναι πράγματα που μπορούμε να τα κάνουμε οι ίδιοι! Είναι στον ΕΛΕΓΧΟ μας να τα κάνουμε, είναι δηλαδή ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΜΑΣ, όπως λένε! Συμφωνείτε; Πάρτε απαντήσεις.**

Στο σημείο αυτό, μπορούμε, με τα μεγαλύτερα παιδιά ή με τα παιδιά που το επίπεδό τους το επιτρέπει, να προσθέσουμε και τα εξής:

*Kai αφού EINAI ΣΤΟ ΧΕΡΙ μας να τα κάνουμε, ποιος έχει την EYΘYNH γι' αυτά; Ποιος δηλαδή είναι ο ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ για να τα κάνει; Πάρτε απαντήσεις.*

*Σωστά το καταλάβατε, εμείς είμαστε ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ. Kai έχουμε την EYΘYNH να προσέχουμε μόνο τον EAYTO μας; Δηλαδή, για παράδειγμα, φοράμε τη μάσκα μας ή δεν αγγίζουμε τα πράγματα των άλλων μόνο για να ΠΡΟΦΥΛΑΧΘΟΥΜΕ ΟΙ ΙΔΙΟΙ, Η ΚΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΟΥΜΕ και τους άλλους από μικρόβια που μπορεί να έχουμε κι εμείς; Πάρτε απαντήσεις.*

**4. Και πείτε μου τώρα λοιπόν, αν κάποιος πάει να αγγίξει τα πράγματά μας, αφού δεν πρέπει, τι θα του πούμε; Πάρτε απαντήσεις.**

Τι ωραία που τα λέτε! Και πώς θα του πούμε να μην αγγίξει τα πράγματά μας, για να ΜΑΣ ΠΑΡΕΙ ΣΤΑ ΣΟΒΑΡΑ;

Θα του το πούμε κοιτώντας χαμηλά, σαν να ντρεπόμαστε, ή κοιτώντας τον απευθείας στα μάτια για να καταλάβει ότι το εννοούμε; Πάρτε απαντήσεις.

Θα του το πούμε ντροπαλά με χαμηλή φωνή ή με ΣΤΑΘΕΡΗ και ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΗ φωνή για να καταλάβει ότι το εννοούμε; Πάρτε απαντήσεις.

Και ποιες λέξεις θα χρησιμοποιήσουμε ώστε και να μην είμαστε ΑΓΕΝΕΙΣ, να είμαστε ΕΥΓΕΝΙΚΟΙ δηλαδή, αλλά και να καταλάβει ότι το εννοούμε; Πάρτε απαντήσεις και φτιάξτε μια λίστα με εκφράσεις που ενδείκνυνται να χρησιμοποιηθούν.

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

**Παιχνίδι ρόλων για την τήρηση μέτρων πρόληψης.** Ζητήστε από τους μαθητές να αναπαραστήσουν με παιχνίδι ρόλων σε ζευγάρια σενάρια που κάποιος πάει να αγγίξει τα πράγματά τους, κάποιος τους πλησιάζει πολύ, ή κάποιος δεν φοράει τη μάσκα του ενώ βρίσκονται σε ιλειστό χώρο. Φροντίζουμε να γίνει κατανοητός ο διαχωρισμός ανάμεσα στις εκφράσεις που χρησιμοποιούμε με τους άλλους, ενήλικες ή μη.

Ελάτε να μου δείξετε, όσοι θέλετε, με παιχνίδια ρόλων, πώς θα λέτε σε κάποιον να μην αγγίξει τα πράγματά σας, ή πώς θα πείτε σε κάποιον φίλο σας ή σε έναν ενήλικα να κρατάει τις αποστάσεις ή να φοράει τη μάσκα του.

Για να σας δείξω τον τρόπο θα πάξω πρώτος/η εγώ με έναν ΕΘΕΛΟΝΤΗ, με ένα παιδί δηλαδή που θέλει να ξεκινήσει πρώτο μαζί μου.

Εγώ θα κάνω πως πάω να αγγίξω τα πράγματά του και ο εθελοντής θα μου απαντήσει με τον τρόπο που μάθαμε για να με εμποδίσει και να μου πει πως αυτό δεν είναι σωστό. Δηλαδή μπορεί να πει κάτι όπως «Μην αγγίζεις, σε παρακαλώ, τα πράγματά μου, δεν επιτρέπεται να αγγίζουμε τα πράγματα των άλλων» (ή άλλες εκφράσεις από τη λίστα που καταρτίσατε στο τέλος της παραπάνω συζήτησης). Μετά θα αλλάξουμε ρόλους. Έτοιμοι;

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ

Αναζητήστε λογοτεχνικά ή άλλα βιβλία γνώσεων που να εμπίπτουν στη θεματολογία του μαθήματος, όπως:

- ▶ *Βόλιος Εμβόλιος*, εκδόσεις Σοκόλη.
- ▶ *Οδηγός για μικρούς μικροβιοεξολοθρευτές*, εκδόσεις ΠαπαδόπουλοΥ (e-book).
- ▶ *To μπάνιο μας*, εκδόσεις Μάρτης.

Τα βιβλία αυτά πρέπει να πληρούν τα κριτήρια καταλληλότητας που περιγράφονται αναλυτικά στο σύγγραμμα «Η Κοινωνική-Συναίσθηματική Μάθηση μέσα από την Παιδική Λογοτεχνία και το Πρόγραμμα “Βήματα για τη Ζωή”. Πρακτικός Οδηγός για Εκπαιδευτικούς», το οποίο μπορείτε να κατεβάσετε δωρεάν από την ιστοσελίδα της OMEP Greece [http://www.omep.gr/images/pdf/KoinonikoSynaisthmmMathhsh\\_2016.pdf](http://www.omep.gr/images/pdf/KoinonikoSynaisthmmMathhsh_2016.pdf).

## **ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

### **ΓΛΩΣΣΑ**

- **Νέες γλωσσικές έννοιες** (Εαυτός, Άλλοι, Ασφαλής, Υγιής, Μεταφέρω μικρόβια, Παίρνω μικρόβια, Έχω τον νου μου, Πανδημία, Ιός, ΚορωνΟϊός, Αντισηπτικό, Είναι στον έλεγχό μας, Είναι στο χέρι μας, Ευθύνη, Είμαι υπεύθυνος, Προφυλάσσομαι, Προφυλάσσω τους άλλους, Επιτρέπω, Παίρνω στα σοβαρά, Αγενής/Ευγενικός).
- **Εγγραμματισμός:** Κατάρτιση λίστας με μέτρα πρόληψης.

### **ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ**

- *Ποια είναι εκείνα τα επαγγέλματα που αντοί που τα κάνουν βοηθούν τους άλλους να παραμείνουν ασφαλείς και υγιείς;*

### **ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**

- Μπορείτε να αναζητήσετε στο Διαδίκτυο βίντεο με ζώα που προσέχουν και φροντίζουν τον εαυτό τους προκειμένου να μένουν ασφαλή.

### **ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

Εκπαίδευση στη σωστή χρήση της μάσκας.  
Εκπαίδευση στον ενδεδειγμένο τρόπο για πλύσιμο χεριών.

## **ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΚΡΥΦΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

Παρατηρήστε αν οι μαθητές σας φροντίζουν να τηρούν τα μέτρα προφύλαξης για την υγεία και την ασφάλεια. Ενισχύετε λεκτικά και εξωλεκτικά όσους τα υιοθετούν και υπενθυμίζετε και στους υπόλοιπους να το κάνουν.



## ΜΑΘΗΜΑ 4ο: Οι κανόνες της τάξης μας

### ΕΝΝΟΙΕΣ

Τι είναι και σε τι μας χρειάζονται οι Κανόνες;

**Γλωσσικές έννοιες:** Πετυχαίνω τον σκοπό, Συμπεριφέρομαι, Παροδημητικά, Τρόποι Συμπεριφοράς, Σηκώνω το χέρι, Παίρνω τον λόγο, Κανόνες, Συνεργαζόμαστε, Σε παρακαλώ, Ευχαριστώ πολύ, Συγγνώμη, Λίστα, Τηρώ, Δεσμεύομαι, Συμβόλαιο, Παραβαίνω.

### ΣΤΟΧΟΙ

- ▶ Να οριστούν οι κανόνες που θα ισχύουν κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας για την τάξη και για το σχολικό περιβάλλον γενικότερα.
- ▶ Οι μαθητές να είναι ικανοί να τους αναφέρουν και να τους δείχνουν.
- ▶ Οι μαθητές να μπορούν να περιγράψουν πώς αισθάνονται που βρίσκονται σε έναν χώρο όπου οι άνθρωποι ακολουθούν κανόνες.

### ΥΛΙΚΑ

- ▶ Διάγραμμα για τους κανόνες που θα φτιάξετε.
- ▶ Υλικά για κατασκευή αφίσας.
- ▶ Κονκάρδες ηθοποιών.

### ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ / ΟΔΗΓΙΕΣ

**1. Οι κανόνες και οι ρουτίνες είναι απαραίτητοι για να λειτουργούν ομαλά οι σχολικές τάξεις.**

Για την τρέχουσα σχολική χρονιά, όμως, εκτός από την τήρηση των τυπικών κανόνων σχολείου και τάξης, οι μαθητές θα πρέπει να μάθουν τους νέους κανόνες και ρουτίνες για να αποτρέψουν την εξάπλωση του ιού COV-SARS-2. Η αποτελεσματική επικοινωνία αυτών των νέων κανόνων και ρουτινών θα βοηθήσει σημαντικά στη μείωση του φόβου και της αβεβαιότητας των μαθητών αλλά και στην αύξηση της αίσθησης ευθύνης και θα τους ωθήσει να κάνουν πράγματα για να διατηρήσουν τον εαυτό τους και τους άλλους ασφαλείς και υγιείς.

**2. Στην περίπτωση που μια τάξη είναι πολυπληθής, το μάθημα αυτό μπορεί να πάρει πολύ χρόνο, αφού όσοι μαθητές το επιθυμούν πρέπει να έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν τις ιδέες τους: μπορείτε να το «σπάσετε» στα δύο στο σημείο που προτείνεται στην ενότητα της «συζήτησης».**

**3. Πριν ξεκινήσετε το μάθημα, πρέπει να έχετε προετοιμάσει ήδη έναν πίνακα ή χαρτόνι για αφίσα, όπου θα καταγράψετε τους κανόνες που θα προτείνουν τα παιδιά και τους οποίους θα συμφωνήσουν να ακολουθούν στην τάξη και στην αυλή του σχολείου (Συμβόλαιο).**

**4. Μην ξεχνάτε πως, σύμφωνα με την οπτική του προγράμματος «Βήματα για τη ζωή», θα πρέπει να δέχεστε με τον ίδιο τρόπο όλες τις απαντήσεις των παιδιών, «σωστές» ή «λανθασμένες».**

**5.** Αφού ετοιμάσετε τον πίνακα με τους κανόνες, καλό είναι να τον κρατήσετε μόνιμα αναρτημένο στην αίθουσα, τουλάχιστον έως ότου τα παιδιά δεν θα χρειάζονται πια συχνή υπενθύμιση.

**6.** Έχετε στον νου σας πως οι κανόνες που θα γράψετε δεν θα πρέπει να είναι πάρα πολλοί, αφενός για να είναι αφομοιώσιμοι και αφετέρου για να μην αισθανθούν μεγάλη πίεση τα παιδιά. Άλλωστε, θα μπορείτε να προσθέσετε και κάποιους κατά τη διάρκεια της χρονιάς, με αφορμή περιστατικά που θα συμβούν στη δική σας ή σε άλλη τάξη, λέγοντας:

*Μήπως θα ήταν καλό να βρούμε κι έναν Κανόνα γι' αυτή την περίπτωση, ώστε να μην αντιμετωπίσουμε ξανά τέτοιου είδους πρόβλημα στο εξής;*

**7.** Μην ξεχνάτε πως εσείς είστε το πρότυπο για τους μαθητές σας. Φροντίζετε εσείς πρώτος/η να ακολουθείτε επιδεικτικά τους κανόνες.

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

**1.** Θυμάστε για ποιο πράγμα μιλήσαμε την προηγούμενη φορά; Πάρτε απαντήσεις.

*Πολύ ωραία τα θυμάστε! Προσέχουμε τον εαυτό μας ώστε να παραμένουμε ασφαλείς και υγιείς!*

Θυμίστε μου όμως και τι έχουμε πει πως είμαστε όλοι εμείς εδώ μαζί; (ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ, ΟΜΑΔΑ). Ωραία! Και θυμάστε ποιος είναι ο ΣΚΟΠΟΣ που έχουμε εμείς εδώ στην τάξη μας σαν KOINOTHTA και σαν OMAΔA; Πάρτε απαντήσεις ώστε να ακουστεί και πάλι πως ο σκοπός είναι να μαθαίνουμε καινούρια πράγματα, να παίζουμε και να περνάμε καλά μαζί. Και έτσι να είμαστε ΟΛΟΙ μας ευχαριστημένοι!

*Τι καλά πον τα θυμάστε! Πράγματι είπαμε πωι πως ο ΣΚΟΠΟΣ της KOINOTHTAΣ μας, της ΟΜΑΔΑΣ μας, είναι να μαθαίνουμε καινούρια πράγματα, να παίζουμε και να περνάμε καλά μαζί. Και να είμαστε ΟΛΟΙ ευχαριστημένοι!*

Τι μπορούμε όμως να κάνουμε για να ΠΕΤΥΧΟΥΜΕ αυτόν τον ΣΚΟΠΟ; Πώς θα είμαστε ΟΛΟΙ ευχαριστημένοι και θα περνάμε καλά; Τι πρέπει να κάνουμε, πώς πρέπει δηλαδή να ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΣΤΕ; Να ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΣΤΕ ΠΑΡΟΡΜΗΤΙΚΑ, χωρίς δηλαδή να το σκεφτούμε, ή να ακολουθούμε κάποιους ΤΡΟΠΟΥΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ που θα τους έχουμε σκεφτεί; Μπορείτε να σκεφτείτε πώς αλλιώς τους ονομάζουμε αυτούς τους τρόπους που μας λένε πώς να ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΣΤΕ; (Καθοδηγήστε με επιπλέον ερωτήσεις εάν χρειαστεί, ώστε να ακουστεί η λέξη ΚΑΝΟΝΕΣ).

**2.** Πολύ σωστά, KANONEΣ τους λέμε! Εσείς λοιπόν τώρα θα μου λέτε τους KANONEΣ που είναι καλό να έχουμε εδώ στο σχολείο για να περνάμε ΟΛΟΙ καλά και να είμαστε ευχαριστημένοι κι εγώ –για να μην τους ξεχάσουμε– θα τους γράφω στο χαρτί αυτό (χαρτί αφίσας για να το κρατήσετε στην τάξη), όπως μου τους λέτε. Ενας ένας δηλαδή, ΣΗΚΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΧΕΡΙ για να μου δείξετε πως θέλετε να μιλήσετε, θα ΠΑΙΡΝΕΙ ΤΟΝ ΛΟΓΟ και θα μας λέει την ιδέα του. Εγώ θα τη γράφω και θα σημειώνω δίπλα και το όνομα του παιδιού που την είπε.

Ας ξεκινήσουμε με ιδέες για το τι μπορούμε να κάνουμε μέσα στην τάξη μας και μετά θα μιλήσουμε για το τι μπορούμε να κάνουμε στην αυλή και στο σχολείο γενικά.

Ξεκινήστε την καταγραφή, εξηγώντας στα παιδιά πως η ιδέα που θα αναφέρει το καθένα πρέπει να είναι διαφορετική από αυτές που έχουν ήδη αναφερθεί. Αν μοιάζουν ή είναι παραλλαγές, πείτε: Αυτό είναι παρόμοιο με το ..... Έχεις καμιά άλλη ιδέα, ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ;

Όσον αφορά τα μεγαλύτερα παιδιά (δημοτικού), για κάθε ιδέα τους, μπορούμε να τα ρωτήσουμε για ποιον λόγο ή σε τι ακριβώς πιστεύουν ότι η ιδέα τους θα ωφελήσει (π.χ. Η ηρεμία θα βοηθήσει στο να μπορούμε να δουλεύουμε καλύτερα, η ευχάριστη ατμόσφαιρα στο να περνάμε καλά, ο σεβασμός στους άλλους στο να είμαστε όλοι ευχαριστημένοι, το να περιμένουμε τη σειρά μας να μιλήσουμε κλπ.). Ενδεικτικές ερωτήσεις είναι:

- ▶ *Σε τι πιστεύεις ότι θα μας βοηθήσει αυτό;*
- ▶ *Τι λες πως θα πετύχουμε με αυτόν τον τρόπο;*
- ▶ *Τι θα καταφέρουμε κάνοντας;.....*
- ▶ *Πώς θα είναι η τάξη μας αν;.....*
- ▶ *Πώς θα αισθάνεται ο δάσκαλος/α αν;..... Οι μαθητές;*

Κατευθύνετε τους μαθητές σας με ερωτήσεις, ώστε να ακουστούν οι Κανόνες που πιστεύετε πως θα διαμορφώσουν το καλύτερο κλίμα για την τάξη σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρωτήσετε με ποιον τρόπο δείχνουμε ότι προσέχουμε, τι κάνουμε με τα μάτια μας, τα αυτιά μας, το σώμα μας. Βεβαιωθείτε πως, ανάμεσα στα υπόλοιπα, έχουν ειπωθεί και τα εξής:

- ▶ Δίνουμε προσοχή σ' αυτόν που μιλάει.
- ▶ Τα μάτια μας τον παρακαλούνθιούν.
- ▶ Τα αυτιά μας τον ακούν.
- ▶ Περιμένουμε ήσυχα τη σειρά μας για να μιλήσουμε.
- ▶ Σηκώνουμε το χέρι όταν θέλουμε να πάρουμε τον λόγο.
- ▶ Η φωνή μας, όταν μιλάμε, είναι ήρεμη.
- ▶ Κρατάμε ήρεμα τα χέρια μας και τα πόδια μας.
- ▶ Όταν μας ξητείται να δουλέψουμε σε ΟΜΑΔΕΣ, δουλεύουμε μαζί με τα άλλα ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ μας και ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΑΣΤΕ.

Φροντίστε ώστε οι κανόνες που θα ακούγονται να διατυπώνονται και να γράφονται κατά το δυνατό με θετικό τρόπο. Πριν όμως αλλάξετε τη διατύπωσή τους, πάρτε την άδεια του παιδιού που έδωσε την ιδέα. Για παράδειγμα, αν κάποιο παιδί πει «Να μην κάνουμε φασαρία», ρωτήστε το: *Εννοείς δηλαδή να κάνουμε ησυχία;*

Φροντίστε επίσης –καθοδηγώντας συνεχώς μόνο με ερωτήσεις– να προβλέψετε τη θέσπιση κανόνων που θα προλάβουν μελλοντικά διαπροσωπικά προβλήματα ανάμεσά τους, όπως ποιος θα έχει τον λόγο κάθε φορά, ποιος θα προηγείται σε μια σειρά αναμονής, τι μπορούμε να κάνουμε όσο περιμένουμε τη σειρά μας, τι μπορούμε να κάνουμε για να μη γίνονται καβγάδες, τι μπορούμε να κάνουμε όταν κάποιοι μας πειράζουν ή πειράζουν κάποιο άλλο παιδί, πώς μπορούμε να μιλάμε χωρίς να πληγώνουμε και να στενοχωρούμε τους άλλους, τι μπορούμε να κάνουμε για να είμαστε φιλικοί και ευχάριστοι και να θέλουν όλοι την παρέα μας, κ.ά. Ενδεικτικές ερωτήσεις είναι:

- ▶ *Πώς θα αισθανθείτε αν έχετε κάτι σημαντικό να πείτε και οι συμμαθητές σας σάς διακόπτουν;*
- ▶ *Πώς θα αισθανθείτε αν κάποιο άλλο παιδί σας πειράζει;*
- ▶ *Αν κάποια παιδιά πειράζουν έναν συμμαθητή σας, πώς λέτε πως θα αισθανθεί; Τι θα μπορούσατε να κάνετε για να τον βοηθήσετε;*
- ▶ *Με ποιον τρόπο μπορείτε να δείχνετε πως είστε φιλικοί και νοιάζεστε για τους άλλους;*

**Φροντίστε να ακουστούν και να γραφτούν και οι κύριοι κανόνες που πρέπει να τηρούμε για την ασφάλεια και την υγιεινή μας γενικότερα, αλλά και ειδικότερα κατά το διάστημα της πανδημίας, όπως διατυπώθηκαν στο προηγούμενο μάθημα.**

Στη συνέχεια, συνεχίστε τη διαδικασία καταγραφής των KANONΩΝ καθοδηγώντας με ερωτήσεις τα παιδιά, ώστε να βρουν ευγενικές εκφράσεις που θα μπορούν να χρησιμοποιούν στην τάξη, προκειμένου να καλλιεργηθεί ένα πολιτισμένο κλίμα όπου οι μαθητές θα χρησιμοποιούν κατάλληλα τις απαραίτητες λέξεις ευγένειας: ΣΕ ΠΑΡΑΚΑΛΩ («μπορείς να μου δώσεις», «να με βοηθήσεις .....»), ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ, ΣΥΓΓΝΩΜΗ.

**Στο σημείο αυτό, στην περίπτωση πολυπληθών τάξεων, όπου η διδασκαλία ίσως έχει πάρει πολύ χρόνο προκειμένου να πουν τις ιδέες τους όσοι μαθητές το επιθυμούν, προτείνεται μια πιθανή διακοπή του μαθήματος και συνέχισή του την επόμενη μέρα.**

**3.** Σύμφωνα με την οπτική του προγράμματος «Βήματα για τη ζωή», είναι καλό να θεσπιστούν κανόνες και για τον/την εκπαιδευτικό (ακούει κι εκείνος/η με προσοχή, είναι ευγενικός/ή, προσέχει τα παιδιά να μη χτυπήσουν, κλπ.), ώστε να μεταφέρεται στα παιδιά ισχυρό το μήνυμα πως σε ένα δημοκρατικό πλαίσιο όλοι συμμορφωνόμαστε με τους κανόνες που έχουν συμφωνηθεί· οι κανόνες υπάρχουν για όλους και κανείς δεν εξαιρείται από αυτούς. Αυτό μπορεί να γίνει ως εξής: *Βλέπω ότι σκεφτήκατε πολύ ωραίες ιδέες για το τι μπορείτε να κάνετε για να περνάμε όλοι καλά! Βρήκατε ένα σωρό KANONEΣ!*

Όμως, για σκέψειτε και κάτι ακόμη: *Μόνο οι μαθητές πρέπει να προσέχουν τις συμπεριφορές τους για να περνάμε όλοι ήσυχα, ήρεμα και όμορφα; Ο/Η νηπιαγωγός-δάσκαλος/α; Δεν πρέπει κι εκείνος/η να κάνει κάτι; Δεν υπάρχουν KANONEΣ γι' αυτόν/ήν; Τι σκέφτεστε γι' αυτό;* Αφήστε τα παιδιά να σας πουν τις σκέψεις τους.

*Σκέψεστε με πολύ ωραίο τρόπο! Ας σκεφτούμε λοιπόν και μερικούς KANONEΣ για τον/τη νηπιαγωγό-δάσκαλο/α. Συνεχίστε με παρόμοια διαδικασία την καταγραφή των KANONΩΝ για τον/τη νηπιαγωγό-δάσκαλο/α, ακριβώς κάτω από τους KANONEΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ, παραφράζοντας τις ιδέες των παιδιών, όπου κρίνετε ότι χρειάζεται: Θέλεις να πεις ότι .....*

**4.** *Ωραία που τα σκεφτήκατε όλα! Αυτή η ΛΙΣΤΑ με τους KANONEΣ μον μοιάζει σαν τα ΕΠΙΣΗΜΑ ΕΓΓΡΑΦΑ που φτιάχνουν οι μεγάλοι και συμφωνούν, ΔΕΣΜΕΥΟΝΤΑΙ δηλαδή, να ΤΗΡΟΥΝ, να κάνουν δηλαδή, όσα λέει αυτή η λίστα. Αυτά τα επίσημα έγγραφα λοιπόν τα ονομάζονται ΣΥΜΒΟΛΑΙΑ και τα υπογράφουν για να δείξουν πως δέχονται και ΔΕΣΜΕΥΟΝΤΑΙ να ΤΗΡΟΥΝ όσα συμφώνησαν. Θέλετε να φτιάξουμε κι εμείς τη δική μας ΛΙΣΤΑ με KANONEΣ σαν ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ και να την υπογράψουμε, όπως κάνουν οι μεγάλοι, για να δείξουμε πόσο σοβαρά ΔΕΣΜΕΥΟΜΑΣΤΕ να ΤΗΡΟΥΜΕ αυτούς τους κανόνες;*

Ακολουθεί η διαδικασία του «Συμβολαίου», όπου ο/η εκπαιδευτικός και όλοι οι μαθητές περνούν με τη σειρά τους και υπογράφουν (με όποιον τρόπο νομίζουν) το «συμβόλαιο».

**5.** *Ελάτε τώρα να συμφωνήσουμε στο τι θα γίνεται κάθε φορά που κάποιος από εμάς τώχει να ξεχαστεί και να ΠΑΡΑΒΕΙ, να σπάσει δηλαδή έναν KANONA. Τι σκέψεστε γι' αυτό;*  
Επειδή τα παιδιά είναι πολύ πιθανό να προτείνουν την τιμωρία ως λύση –καθώς είναι κάτι που το ακούν συχνά σε διάφορα πλαίσια–, μπορείτε να τα ρωτήσετε:

*Μα τι είναι χρησιμότερο; Να τιμωρούμε κάποιον ή να τον βοηθούμε να βρίσκει καταλληλότερους τρόπους συμπεριφοράς; Μπορείτε να σκέψεστε τέτοιους τρόπους;*

Πάρτε απαντήσεις και φροντίστε να ακουστούν ιδέες όπως π.χ. «να το θυμίζουμε», «να το ζητάμε» κλπ.

Μπορείτε, αν θέλετε, να καθοδηγήσετε τα παιδιά να σκεφτούν τη δημοσιόγνια μιας γωνιάς για σκέψη και ηρεμία: *Μήπως θα βοηθούσε αν φτιάχναμε μια γωνιά όπου θα μπορούσαμε να καθόμαστε και να σκεφτόμαστε με την ησυχία μας, κάθε φορά που ξεχνιόμαστε και παραβαίνουμε κάποιον κανόνα ή που είμαστε σε ένταση; Θέλετε; Πού λέτε να τη φτιάξουμε; Πώς θα είναι; Τι λέτε να χρησιμοποιήσουμε για να τη φτιάξουμε; Πώς θα την ονομάσουμε;*

Εναλλακτικά, μπορείτε να τα καθοδηγήσετε να σκεφτούν τρόπους να απομονώνονται στον εαυτό τους, όπως π.χ. το σταύρωμα των χεριών, το σήμα του time-out κλπ. *Μήπως προτιμάτε να σκεφτούμε έναν τρόπο που να μας επιτρέπει να καθόμαστε και να συζητάμε με τον εαυτό μας χωρίς να μετακινηθούμε; Ποιος θα μπορούσε να είναι ένας τέτοιος τρόπος;*

Το ζητούμενο είναι οι μαθητές να καθοδηγηθούν και να υιοθετήσουν τον παρακάτω τρόπο σκέψης (αναστοχασμός), κάθε φορά που πέφτουν σε κάποιο «παραπτώμα»:

Πώς ξεχάστηκα και το έκανα αυτό; Τι με παρέσυρε (τα νεύρα μου, ο θυμός μου κλπ.);

Τι θα μπορούσα να είχα κάνει που θα ήταν καλύτερη ιδέα; Τι άλλο;

Τι θα κάνω λοιπόν την επόμενη φορά που θα συναντήσω μια αντίστοιχη κατάσταση, για να δείξω πως είμαι δυνατός/η και μπορώ να ελέγχω τον εαυτό μου;

**6. Πολύ καλές ιδέες είχατε! Ελάτε τώρα να θυμηθούμε και μια έκφραση που μάθαμε στο προηγούμενο μάθημα: Τι σημαίνει *EINAI STO XEPI* μας; Και τι λέτε, *EINAI STO XEPI* μας να *THPOYME* τους *KANONEΣ*;**

Πιστεύετε ότι θα είναι πολύ δύσκολο ή όχι; Ανυπομονώ να δω!

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

### Παιχνίδι ρόλων για την τήρηση κανόνων

Σήμερα θα παίξουμε ένα παιχνίδι ρόλων για ένα καινούριο παιδάκι που έρχεται στο σχολείο. Θα προσποιηθούμε, όσοι θέλουμε, ότι είμαστε ένα καινούριο παιδάκι που δεν ξέρει πώς να συμπεριφέρεται στην τάξη. Έτσι λοιπόν, ο διπλανός του θα πρέπει, κάθε φορά που κάνει κάποιο λάθος, να το διορθώνει. Τονίστε στα παιδιά ότι τις υποδείξεις πρέπει να τις κάνουν με ευγενικό τρόπο και όχι με αυταρχικότητα. Συζητήστε μαζί τους πως αυτό που έχει σημασία είναι το καλό κλίμα και η ευχάριστη ατμόσφαιρα, όχι η επιβολή με οποιονδήποτε τρόπο. Θέλετε να ξεκινήσω πρώτης/η εγώ με έναν εθελοντή; Θυμάστε τη λέξη εθελοντής;

Ξεκινήστε την προσποίηση, αφού πρώτα φρεστείτε εσείς και ο εθελοντής τις ειδικές κονκάρδες ηθοποιών. Αρχίστε να τον σκουντάτε με τον αγκώνα για να του μιλήσετε, γελάστε δυνατά, σπρώξτε τον λίγο πιο πέρα με το πόδι σας και περιμένετε αντιδράσεις. Διακόπτετε τις συμπεριφορές αυτές κάθε φορά που προσπαθεί ο εθελοντής να σας διορθώσει. Κατόπιν, συμμορφωθείτε με τις υποδείξεις του.

Ενθαρρύνετε και τα υπόλοιπα παιδιά να παίξουν αυτόν τον ρόλο (προσπαθείτε πάντα να ενθαρρύνετε τα συνεσταλμένα παιδιά και να τα επιβραβεύετε). Συνεχίστε για όσο το επιτρέπει ο χρόνος και το ενδιαφέρον τους. Φροντίστε, όμως, όλα τα παιδιά που θέλουν να συμμετάσχουν να περάσουν και από τους δύο ρόλους: του καινούριου και του παλιού παιδιού. Μην ξεχνάτε, στο τέλος κάθε παιχνιδιού ρόλων, να ωρτάτε τους «ηθοποιούς» πώς αισθάνθηκαν την ώρα που έπαιζαν τον ρόλο τους.

## **ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ**

Τις επόμενες ημέρες, φροντίστε να παραβείτε εσείς πρώτος/η –επιδεικτικά– κάποιον από τους κανόνες που ορίστηκαν για εσάς. Πείτε: «Α, ξεχάστηκα και παρέβηκα τον κανόνα ..... Αν κάποια φορά ξαναξέχαστώ, θα πρέπει εσείς να μου το υπενθυμίσετε και να με επαναφέρετε στην τάξη. Ξέρετε τι σημαίνει η έκφραση ΕΠΑΝΑΦΕΡΩ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ;». Συζητήστε το με τα παιδιά. Μερικές ημέρες μετά, φροντίστε να παραβείτε ξανά τον ίδιον ή άλλο κανόνα, ώστε να χρειαστεί πια να επιβάλετε πρώτος/η εσείς στον εαυτό σας τις συμφωνημένες «κυρώσεις» (π.χ. «Γωνιά της Σκέψης»). Με αυτόν τον τρόπο θα δείξετε στα παιδιά, αφενός ότι πρέπει όλοι να είμαστε συνεπείς σε ό,τι συμφωνήσαμε και, αφετέρου, επιδεικνύοντας εξωλεκτικά τον σκοπό των «κυρώσεων», που δεν είναι η τιμωρία αλλά η καθοδήγηση σε έναν αυτοαξιολογητικό τρόπο σκέψης (π.χ. Για τη «Γωνιά της Σκέψης», μπορείτε να πάτε επιδεικτικά να καθίστετε εσείς ο/η ίδιος/α και να αναρωτηθείτε φωναχτά: «Πώς ξεχάστηκα έτσι; Τι θα μπορούσα να είχα κάνει αντί για;..... Τι θα ήταν ΚΑΛΗ ΙΔΕΑ να κάνω την επόμενη φορά;»).

Σε αυτό το σημείο, είναι σημαντικό να τονιστεί πως οι συμφωνημένες «κυρώσεις» πρέπει να συσχετίζονται με το «παραπτωμα» και να γίνονται αντιληπτές από τους μαθητές ως λογικές συνέπειες της πράξης τους και όχι ως ποινές.

## **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ**

Αναζητήστε λογοτεχνικά αναγνώσματα που να εμπίπτουν στη θεματολογία του μαθήματος, όπως:

- ▶ *Oι Νάνοι μιας Τακτικής (Δημοκρατικής) Οικογένειας*, από το «Παιδαγωγικές Ιστορίες και Παραμύθια για Μικρά Παιδιά» των Κορνηλίας Καλογήρου και Μαρίας Μιχαλακέα, εκδόσεις Θυμάρι.
- ▶ *Ο Ισιντόρ και το φεγγάρι*, εκδόσεις Πατάκη.

Τα βιβλία αυτά πρέπει να πληρούν τα κριτήρια καταλληλότητας που περιγράφονται αναλυτικά στο σύγγραμμα «Η Κοινωνική-Συναίσθηματική Μάθηση μέσα από την Παιδική Λογοτεχνία και το Πρόγραμμα “Βήματα για τη Ζωή”. Πρακτικός Οδηγός για Εκπαιδευτικούς», το οποίο μπορείτε να κατεβάσετε δωρεάν από την ιστοσελίδα της OMEP Greece [http://www.omep.gr/images/pdf/KoinonikoSynaisthmmMathhsh\\_2016.pdf](http://www.omep.gr/images/pdf/KoinonikoSynaisthmmMathhsh_2016.pdf).

## **ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

### **ΓΛΩΣΣΑ**

- **Νέες γλωσσικές έννοιες** (Πετυχαίνω τον σκοπό, Συμπεριφέρομαι, Παροδημητικά, Τρόποι Συμπεριφοράς, Σηκώνω το χέρι, Παίρνω τον λόγο, Κανόνες, Συνεργαζόμαστε, Σε παρακαλώ, Ευχαριστώ πολύ, Συγγνώμη, Λίστα, Τηρώ, Δεσμεύομαι, Συμβόλαιο, Παραβαίνω).
- **Εγγραμματισμός.** α) Δημουργία και επεξεργασία Λίστας με Κανόνες και β) Σύνδεση προφορικού λόγου με τη γραπτή έκφραση κατά την υπαγόρευση των κανόνων από τα παιδιά στον/η νηπιαγωγό ή στον/η δάσκαλο/α, γ) Κατάρτιση «Συμβολαίου» και δ) Διαδικασία υπογραφής.

### **Α' Δημοτικού**

- Ζητήστε από τους μαθητές σας να φτιάξουν μια ιστορία για ένα σχολείο που δεν είχε κανόνες. Πώς ήταν η ζωή σ' αυτό; Στη συνέχεια μπορούν να την εικονογραφήσουν.

## **Β' Δημοτικού**

- Έκθεση για τη χρησιμότητα των κανόνων: Πώς θα ήταν ένας κόσμος χωρίς κανόνες; Πώς ένα σχολείο;

## **ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ**

### **Α' Δημοτικού & Νηπιαγωγείο**

- Απαρίθμηση των κανόνων.

## **Β' Δημοτικού**

- Πόσοι είναι οι κανόνες για τους μαθητές; Πόσοι για τον Δάσκαλο; Πόσοι περισσότεροι είναι οι κανόνες για τους μαθητές;

## **ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ**

- Κοινωνική χρήση των κανόνων.
- Κοινωνική χρήση του συμβολαίου.
- Κοινωνική χρήση της υπογραφής.

## **ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**

- Κανόνες στο ζωικό βασίλειο.

## **ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

- Μπορεί να γίνει αναφορά σε οδηγίες προφύλαξης κατά την πανδημία, σε διαφορετικά πλαίσια (παιδότοπος, τράπεζα, σουπερμάρκετ κλπ.).
- Μπορεί να γίνει αναφορά γενικότερα σε κανόνες που σχετίζονται με την υγεία, όπως π.χ. στους Κανόνες Οδικής Κυκλοφορίας και στη χρησιμότητά τους.

## **H/Y**

- Μπορούμε να κατασκευάσουμε ένα πλαίσιο κορνίζας και να το εκτυπώσουμε για να το πάρουν τα παιδιά στο σπίτι τους, όπου μαζί με την οικογένειά τους θα φτιάξουν το δικό τους «Συμβόλαιο» ή τη δική τους «Λίστα με κανόνες» (βλ. Εργασία για το σπίτι).

## **ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ**

- Μπορείτε να παίξετε ομαδικά παιχνίδια με κανόνες.

## **ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΚΡΥΦΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

Παρατηρήστε αν οι μαθητές σας τηρούν τους κανόνες που συμφωνήθηκαν. Ενισχύετε λεκτικά και εξωλεκτικά όσους τους υιοθετούν και υπενθυμίζετε και στους υπόλοιπους να το κάνουν.

## **ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ**

### **Α' Δημοτικού**

Φωτοτυπήστε το πλαίσιο κορνίζας που φτιάξατε μαζί με τα παιδιά στην εργασία του H/Y και μοιράστε το στα παιδιά μαζί με τις επιστολές. Το χαρτί θα παραμείνει κενό, για να συμπληρώ-

σουν σε αυτό οι γονείς τούς «Κανόνες του Σπιτιού», τους οποίους θα θεσπίσουν σε συνεργασία με τα παιδιά τους, ακολουθώντας περίπου την ίδια διαδικασία του Συμβολαίου που ακολουθήσατε και εσείς (σχετικές οδηγίες μπορείτε να τους δώσετε είτε διά ζώσης είτε σε επιστολή). Το χαρτί αυτό μπορούν να το αναρτήσουν στο σπίτι τους, σε εμφανές σημείο (π.χ. στο ψυγείο), ώστε να αναφέρονται στους κανόνες κάθε φορά που το κρίνουν απαραίτητο.

Εξηγήστε με την πρώτη ευκαιρία στους γονείς ότι αυτή είναι μια σημαντική διαδικασία, καθώς, όχι μόνο θα ενισχύσει τη μάθηση που αποκτήθηκε στο σχολείο, αλλά πιθανότατα θα συμβάλει στην ομαλότερη λειτουργία της οικογενειακής ζωής.

### **B' Δημοτικού**

Ζητήστε από τους μαθητές σας να πάρουν «συνέντευξη» από κάποιον γονέα ή άλλο συγγενή σχετικά με τους κανόνες που υπήρχαν στο σπίτι του όταν ήταν εκείνος/η παιδί. Θα πρέπει να τους καταγράψει επιγραμματικά και να μοιραστεί τις σκέψεις του γι' αυτούς τους κανόνες σε κάποια ώρα που θα ορίσετε.

## ΜΑΘΗΜΑ 5ο: Νοιαζόμαστε ο ένας για τον άλλο

### ΕΝΝΟΙΕΣ

Το να νοιαζόμαστε, δηλαδή να νιώθουμε ενδιαφέρον, και το να βοηθάμε, δηλαδή να εκφράζουμε το ενδιαφέρον μας, είναι και τα δύο εκφράσεις ενσυναίσθησης. Το πρώτο όμως είναι συναίσθημα και το δεύτερο συμπεριφορά.

**Γλωσσικές έννοιες:** Συμπαραστέκομαι, Από κοντά, Διαδικτυακά, Ηλεκτρονικά, Μου λείπει, Στενοχωριέμαι, Λέω τα νέα μου, Παρηγορώ, Φτιάχνω το κέφι, Νοιάζομαι, Αδιαφορώ, Χρειάζομαι βοήθεια, Απευθύνομαι, Ζητώ βοήθεια, Ευχαριστώ, Παρακαλώ, Καλοί τρόποι.

### ΣΤΟΧΟΙ

- ▶ Να κατανοήσουν τα παιδιά την έννοια «νοιάζομαι».
- ▶ Να μάθουν τρόπους να δείχνουν ότι νοιάζονται.
- ▶ Να κατανοήσουν ότι υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να προσφέρουν βοήθεια σε διάφορες περιπτώσεις.
- ▶ Να μάθουν τον τρόπο να ζητούν βοήθεια όταν τη χρειάζονται.

### ΥΛΙΚΑ

- ▶ Ο πίνακας της τάξης.
- ▶ Χαρτί αφίσας.

### ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ / ΟΔΗΓΙΕΣ

Είναι σημαντικό να πειστούν τα παιδιά ότι μπορούν να δείχνουν στους άλλους πως νοιάζονται, βοηθώντας ή ακούγοντάς τους. Δεν είναι μόνο οι πράξεις αλλά και τα λόγια που βοηθούν, όταν οι φίλοι μας αισθάνονται άσχημα. Αυτό που επίσης είναι καλό να μάθουν τα παιδιά είναι ο τρόπος να ζητούν βοήθεια αλλά και ο τρόπος να τη δέχονται.

### ΣΥΖΗΤΗΣΗ

**1. Θυμάστε για ποιο πράγμα μιλήσαμε την προηγούμενη φορά; Πάρτε απαντήσεις.**

**Πολύ καλά τα θυμάστε! Μιλήσαμε για τους KANONEΣ! Φτιάξαμε μάλιστα και το ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ της τάξης μας και το υπογράψαμε για να δείξουμε πόσο σοβαρά ΔΕΣΜΕΥΟΜΑΣΤΕ να τους ΤΗΡΟΥΜΕ, σωστά; Πάρτε απαντήσεις.**

**Ποιους από αυτούς τους KANONEΣ που είπαμε θυμάστε να μου πείτε; Πάρτε απαντήσεις και δείχνετε στην αφίσα-συμβόλαιο τον αντίστοιχο κανόνα που αναφέρουν τα παιδιά, καθοδηγώντας με ερωτήσεις μέχρις ότου αναφερθούν όλοι.**

**Ωραία τα πήγατε! Πείτε μου όμως, μήπως θυμάστε για ποιον λόγο τους θέλουμε αυτούς τους KANONEΣ εδώ στην τάξη μας; Σε τι θα μας βοηθήσουν; Πάρτε απαντήσεις και καταλήξτε στο ότι ο σκοπός μας είναι να είμαστε ΟΛΟΙ ευχαριστημένοι και να περνάμε ΟΛΟΙ καλά.**

Πράγματι, είπαμε πως ο ΣΚΟΠΟΣ της *KOINOTHTAΣ* μας είναι να μαθαίνουμε, να παίζουμε και να περνάμε ΟΛΟΙ καλά εδώ στο σχολείο. Ελάτε όμως να σκεφτούμε: Πώς θα είμαστε σίγουροι πως ΟΛΟΙ περνάμε καλά εδώ στο σχολείο; Μήπως πρέπει να *EXOYME TON NOY* μας, να *ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ* δηλαδή ο ένας τον άλλο; Τι λέτε; Πάρτε απαντήσεις.

**2.** Δείξτε στους μαθητές σας μια εικόνα από έναν/μια μαθητή/τρια που παρακολουθεί διδασκαλία από απόσταση (μπορείτε να βρείτε αρκετές στο Διαδίκτυο, χρησιμοποιώντας ως λέξεις κλειδιά τις *class teacher images of students learning online*, όπως π.χ. <https://www.additudemag.com/online-learning-advice-adhd-students/>, <https://www.teachertoolkit.co.uk/2020/03/29/zoom-safe-guarding/>).

*Κοιτάξτε, αυτός/ή είναι ο/η .....* (όνομα μαθητή/τριας που να μη συμπίπτει με όνομα παιδιού της τάξης σας).

*O/H .....* (όνομα μαθητή/τριας) παρακολούθει τα μαθήματα από το σπίτι, επειδή έχει ένα πρόβλημα υγείας που τον κάνει εναίσθητο και σε αυτή την περίοδο της πανδημίας δεν πρέπει να έρχεται στο σχολείο για να μην τύχει και κολλήσει κάποιον ιό.

*O/H .....* (όνομα μαθητή/τριας) είναι χαρόνυμενος/η τώρα που μιλάει με τη δασκάλα του και τους φίλους του *ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ*, δηλαδή *ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ*, μέσω του *Ηλεκτρονικού Υπολογιστή* (ή του *TAMPLER* ή του *KINHTOUY* τηλεφώνου).

Όμως, μερικές φορές που είναι μόνος του, τον *ΛΕΙΠΕΙ* που δεν είναι στο σχολείο και δεν μπορεί να πάξει με τους φίλους του *ΑΠΟ KONTA*. Και τότε *ΣΤΕΝΟΧΩΡΙΕΤΑΙ...*

Έχει όμως έναν/μια φίλο/η συμμαθητή/τρια του, τον/την ....., (άλλο όνομα που να μη συμπίπτει με όνομα παιδιού της τάξης σας), που τον *ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΕΚΕΤΑΙ*. Πηγαίνει στο σχολείο και όταν επιστρέφει τηλεφωνεί στον/στην ..... (όνομα μαθητή/τριας της εικόνας) για να τον *ΠΕΙ ΤΑ NEA* της τάξης τους. Μάλιστα, όταν τον/την ακούει *ΣΤΕΝΟΧΩΡΗΜΕΝΟ/H*, τον/την *ΠΑΡΗΓΟΡΕΙ* και τον/της λέει: «*Μη στενοχωριέσαι, θα δεις που τα πράγματα θα πάνε καλύτερα και θα μπορείς και εσύ σύντομα να γνωίσεις στην τάξη μαζί μας!*». Τον/της λέει και αστεία για να τον/της *ΦΤΙΑΞΕΙ ΤΟ ΚΕΦΙ!*

**3.** Ξέρετε τι σημαίνει η λέξη *ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΕΚΟΜΑΙ*; Πάρτε απαντήσεις.

Ωραία σκέψτεστε. Πράγματι, *ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΕΚΟΜΑΙ* σημαίνει πως δείχνω ότι νοιάζουμαι, δείχνω ενδιαφέρον, βοηθάω.

Πώς νομίζετε ότι νιώθει ο/η ..... (όνομα μαθητή/τριας της εικόνας) που δεν μπορεί να πάει στο σχολείο; Πάρτε απαντήσεις (λυπημένος/η, στενοχωρημένος/η).

Πώς νομίζετε ότι νιώθει ο/η ..... (όνομα μαθητή/τριας που συμπαραστέκεται); Πάρτε απαντήσεις (λυπημένος/η επειδή και ο φίλος του είναι λυπημένος, χαρούμενος που βοηθάει). Για ποιον λόγο πιστεύετε ότι νιώθει έτσι; Πάρτε απαντήσεις.

*Και πώς λέτε πως νιώθει ο/η .....* (όνομα μαθητή/τριας της εικόνας) όταν τον τηλεφωνεί ο/η φίλος/η του για να τον/της πει τα νέα της τάξης τους και να τον/της φτιάξει το κέφι; Για ποιον λόγο πιστεύετε ότι νιώθει έτσι; Πάρτε απαντήσεις.

*Τι ωραία που τα λέτε! Και πείτε μου, με ποιον τρόπο δείχνει ο/η .....* (όνομα μαθητή/τριας που συμπαραστέκεται) ότι νοιάζεται για τον/την φίλο/η του; Πάρτε απαντήσεις.

*Πράγματι! Το να ακούς λοιπόν τον φίλο σου και να τον μιλάς είναι λοιπόν ένας τρόπος να του δείξεις ότι *ΝΟΙΑΖΕΣΑΙ*.*

*Με ποιους άλλους τρόπους, με ποιες συμπεριφορές, μπορούμε να δείξουμε ότι NOIAZOMAΣΤΕ για κάποιον; Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε για να δείξουμε το ενδιαφέρον μας γι' αυτόν; Πείτε μου τις ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ σκέψεις σας και εγώ θα τις σημειώνω σε αυτή τη λίστα με τίτλο «Τι μπορούμε να κάνουμε για να δείξουμε ότι NOIAZOMAΣΤΕ».*

Πάρτε απαντήσεις και καταγράψτε τες σε λίστα σε χαρτί αφίσας που μπορείτε να αναρτήσετε στον τοίχο, αφού το διακοσμήσουν τα παιδιά. Βεβαιωθείτε πως θα αναφερθούν οι επιστολές, τα τηλεφωνήματα, η ηλεκτρονική επικοινωνία, η αγκαλιά (με τη διευκρίνιση πως δεν επιτρέπεται κατά τη διάρκεια πανδημών), το φιλί (επίσης με τη διευκρίνιση πως δεν επιτρέπεται κατά τη διάρκεια πανδημών), ένα τραγούδι, **τα ευγενικά λόγια, η προσφορά βοήθειας**, λουλούδια, μια ξωγραφιά κτλ.

**4. Ωραίες ιδέες έχετε, είμαι ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ/Η για σας που σκέφτεστε τόσο όμορφα!**

*Και εδώ στο σχολείο; Πώς μπορούμε να δείχνουμε ότι NOIAZOMAΣΤΕ για το σχολείο μας και για ΟΛΟΥΣ όσοι είναι μέσα σ' αυτό; Πάρτε απαντήσεις. Συζητήστε για τι μπορούμε να κάνουμε για να κρατάμε το περιβάλλον του σχολείου μας όμορφο, για να υπάρχουν καλές σχέσεις ανάμεσα στους δασκάλους και τα παιδιά, αλλά κυρίως εστιάστε στις διαπροσωπικές σχέσεις των μαθητών:*

*Πώς μπορούμε να δείξουμε ότι NOIAZOMAΣΤΕ και να κάνουμε το σχολείο μας πιο όμορφο; Πάρτε απαντήσεις.*

*Πώς μπορούμε να δείχνουμε ότι NOIAZOMAΣΤΕ και να κρατάμε το σχολείο μας καθαρό και περιποιημένο; Πάρτε απαντήσεις.*

*Πώς μπορούμε να δείχνουμε ότι NOIAZOMAΣΤΕ σε ΟΛΟΥΣ όσοι δουλεύουν εδώ στο σχολείο; Τι μπορούμε να κάνουμε για να έχουμε καλές σχέσεις; Πάρτε απαντήσεις.*

*Πώς μπορούμε να δείχνουμε ότι NOIAZOMAΣΤΕ σε ΟΛΟΥΣ όσοι είναι συμμαθητές μας; Πάρτε απαντήσεις.*

*Και τι μπορούμε να κάνουμε AN δούμε κάποιον συμμαθητή μας να είναι στενοχωρημένος; Να ΑΔΙΑΦΟΡΗΣΟΥΜΕ ή να NOIΑΣΤΟΥΜΕ; (σχολιάστε πως το ΑΔΙΑΦΟΡΩ είναι το αντίθετο συναίσθημα του NOIAZOMAI).*

**5. Ας συζητήσουμε τώρα και κάτι άλλο. Πείτε μου, αν ΕΣΕΙΣ αισθανθείτε ότι χρειάζεστε βοήθεια, σε περίπτωση δηλαδή που δεν μπορείτε να τα καταφέρετε μόνοι σας σε κάτι, από ποιους ανθρώπους που σας NOIAZONTAI μπορείτε να ζητήσετε BOΗΘΕΙΑ; Το έχετε σκεφτεί ποτέ αυτό; Σε ποιον ΑΠΕΥΘΥΝΕΣΤΕ, σε ποιον πηγαίνετε δηλαδή, όταν χρειάζεστε BOΗΘΕΙΑ ή όταν θέλετε να μιλήσετε για τα ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ σας; Πάρτε απαντήσεις.**

*Και τι κάνει συνήθως αυτό το πρόσωπο για να σας βοηθήσει; Πάρτε απαντήσεις.*

*Τι λέτε, είναι χρήσιμο να έχετε ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ENΑ τέτοιο πρόσωπο στη ζωή σας; Πάρτε απαντήσεις.*

*Υπάρχουν άλλα πρόσωπα που θα μπορούσατε να ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ AN το πρόσωπο αυτό δεν είναι ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ εκείνη τη στιγμή, AN δηλαδή δεν βρίσκεται κοντά σας ή δεν μπορεί να σας ακούσει; Πάρτε απαντήσεις.*

*Με ποιον τρόπο λέτε πως θα είναι καλό να ξητήσετε τη ΒΟΗΘΕΙΑ του; Τι θα πρέπει να πείτε; Πάρτε απαντήσεις και προκαλέστε συζήτηση. Βεβαιωθείτε πως τα παιδιά έχουν κατανοήσει πως πρέπει να ξητούν βοήθεια με ευγενικό τρόπο, χρησιμοποιώντας τη λέξη «ΠΑΡΑΚΑΛΩ».*

*Και αφού κάποιος λοιπόν σας προσφέρει τη βοήθειά του, εσείς τι πρέπει να κάνετε; Τι πρέπει να του πείτε; Πάρτε απαντήσεις (ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ). Γράψτε τις λέξεις ΠΑΡΑΚΑΛΩ και ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ στον πίνακα συλλαβίζοντάς τες.*

*Πόσο σημαντικό είναι, όταν ξητάμε και όταν παίρνουμε βοήθεια, να μιλάμε με ΕΥΓΕΝΙΚΟ ΤΡΟΠΟ; Πάρτε απαντήσεις.*

*Ωραία τα είπατε! Όταν μιλάμε ΕΥΓΕΝΙΚΑ δείχνουμε ότι ΝΟΙΑΖΟΜΑΣΤΕ. Άλλωστε, οι ΤΡΟΠΟΙ ΚΑΛΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ, ή αλλιώς οι ΚΑΛΟΙ ΤΡΟΠΟΙ όπως ονομάζονται, λένε πως πρέπει πάντα να μιλάμε ΕΥΓΕΝΙΚΑ.*

## **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

**1. Παιχνίδι ιδεών.** Ελάτε τώρα να παίξουμε ένα παιχνίδι με ΙΔΕΕΣ. Εγώ θα σας περιγράψω μια κατάσταση κι εσείς θα βρίσκετε πολλούς και διαφορετικούς τρόπους, ΙΔΕΕΣ δηλαδή, για να ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ. Ξεκινάμε; Παροτρύνετε τα παιδιά να λένε τις ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ιδέες τους.

- ▶ Ενώ η μαμά φτιάχνει το φαγητό και είναι απασχολημένη, και εσείς βλέπετε κάτι στην τηλεόραση, το μικρό σας αδελφάκι ξαφνικά αρχίζει να κλαίει, γιατί δεν μπορεί να φτιάξει το παξλ-παιχνίδι του.
- ▶ Ο μπαμπάς έχει αργήσει για τη δουλειά και ψάχνει το κινητό του τηλέφωνο, αλλά δεν μπορεί να το βρει.
- ▶ Ένα καινούριο παιδί στο σχολείο είναι μόνο του στην αυλή και μοιάζει στενοχωρημένο.
- ▶ Ένα παιδί, τρέχοντας για να βγει γρήγορα έξω στο διάλειμμα, φίχνει κατά λάθος κάτω το καλαθάκι των σκουπιδιών. Τα σκουπίδια σκορπίζονται στο πάτωμα και έχουν γίνει όλα χάλια. Το παιδί που το έκανε προσπαθεί να μαζέψει την ατσαλιά.
- ▶ Κάποια μεγαλύτερα παιδιά κοροϊδεύουν στο πάρκο έναν συμμαθητή σας που φαίνεται στενοχωρημένος.
- ▶ Στο διάλειμμα, ένα παιδί πέφτει κάτω και χτυπάει το γόνατό του. Από την πληγή τρέχει αίμα και το παιδί φαίνεται να πονάει.

**2. Παιχνίδι ρόλων.** Καλέστε με τη σειρά τα παιδιά που θέλουν να παίξουν κάθε φορά τον ρόλο του παιδιού που έχει πρόβλημα και ξητάει βοήθεια και τον ρόλο αυτών που δείχνουν ότι νοιάζονται. Μην ξεχνάτε να εναλλάσσετε τους ρόλους, ώστε να περνούν όλα τα παιδιά που συμμετέχουν και από τον ρόλο αυτού που έχει το πρόβλημα αλλά και από τον ρόλο εκείνου που νοιάζεται. Δώστε σενάρια όπως για παραδειγμα:

- ▶ Ο ..... πονάει και κλαίει, επειδή έπεσε και χτύπησε.
- ▶ Ο ..... νιώθει λυπημένος, επειδή δεν τον φώναξαν τα άλλα παιδιά να παίξει μαζί τους ποδόσφαιρο.
- ▶ Ο δάσκαλος ανοίγει τα χαρτιά του και κατά λάθος του πέφτουν στο πάτωμα και σκορπίζονται.
- ▶ Κάποια μεγαλύτερα παιδιά στο πάρκο κοροϊδεύουν τον ..... που φαίνεται πολύ στενοχωρημένος.

## **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ**

Αναζητήστε λογοτεχνικά αναγνώσματα που να εμπίπτουν στη θεματολογία του μαθήματος, όπως:

- ▶ Θέλω πάντα να γελάς, εκδόσεις Παπαδόπουλου.
- ▶ Τι κάνεις; Είσαι καλά;, εκδόσεις Παπαδόπουλου.
- ▶ Η Αρήτη της οδιάς, εκδόσεις Λιβάνη.
- ▶ Η μυστική συνταγή της Έλλης, εκδόσεις Πατάκη.
- ▶ Το δώρο της Παπλωματούς, εκδόσεις Άγκυρα.

Τα βιβλία αυτά πρέπει να πληρούν τα κριτήρια καταλληλότητας που περιγράφονται αναλυτικά στο σύγγραμμα «Η Κοινωνική-Συναισθηματική Μάθηση μέσα από την Παιδική Λογοτεχνία και το Πρόγραμμα “Βήματα για τη Ζωή”. Πρακτικός Οδηγός για Εκπαιδευτικούς», το οποίο μπορείτε να κατεβάσετε δωρεάν από την ιστοσελίδα της ΟΜΕΠ Greece [http://www.omep.gr/images/pdf/KoinonikoSynaisthmmMathhsh\\_2016.pdf](http://www.omep.gr/images/pdf/KoinonikoSynaisthmmMathhsh_2016.pdf).

## **ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

### **ΓΛΩΣΣΑ**

- **Νέες γλωσσικές έννοιες** (Συμπαραστέκομαι, Από κοντά, Διαδικτυακά, Ηλεκτρονικά, Μου λείπει, Στενοχωριέμαι, Λέω τα νέα μου, Παραγορώ, Φτιάχνω το κέφι, Νοιάζομαι, Αδιαφορώ, Χρειάζομαι βιόθεια, Απευθύνομαι, Ζητώ βιόθεια, Ευχαριστώ, Παρακαλώ, Καλοί τρόποι.).
- **Εγγραμματισμός.** Επιστολές που δείχνουν πως νοιαζόμαστε, τηλεφωνήματα που δείχνουν πως νοιαζόμαστε

### **ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ**

- Μέτρηση-απαρίθμηση των τρόπων που σκέφτηκαν τα παιδιά για να δείχνουν ότι νοιάζονται (από τη λίστα).

### **ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ**

- Συζητήστε με τα παιδιά για τον εθελοντισμό και για τις δράσεις που μπορούν ατομικά ή συλλογικά να κάνουν για να δείχνουν πως νοιάζονται για τους άλλους και να προσφέρουν βιόθεια.
- Συζητήστε με τα παιδιά για το ποια επαγγέλματα βοηθούν τους άλλους ανθρώπους, τους συνανθρώπους μας δηλαδή. Καταγράψτε τα σε μια λίστα και συζητήστε για τον τρόπο με τον οποίον οι επαγγελματίες αυτοί βοηθούν τον κόσμο γύρω τους.

### **ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**

- Καλέστε τα παιδιά να σκεφτούν τρόπους με τους οποίους θα δείξουν ότι νοιάζονται και ότι θέλουν να βοηθήσουν στην προστασία του περιβάλλοντος. Καλέστε τα να φιλοτεχνήσουν μια αφίσα με τις ιδέες τους. Υλοποιήστε όποια από αυτές κρίνετε εφικτό να υλοποιηθεί. Μπορείτε ακόμη, με αφορμή το μάθημα αυτό, να ξεκινήσετε ένα project για την προστασία του περιβάλλοντος.

## **H/Y**

- Το μάθημα αυτό προσφέρει μια εξαιρετική ευκαιρία για να εξηγήσετε στα παιδιά τις χρήσεις αλλά και τον τρόπο λειτουργίας της ηλεκτρονικής αλληλογραφίας. Μπορείτε μάλιστα να επικοινωνήσετε με e-mail που θα γράψετε –όπως σας το υπαγορεύουν τα παιδιά– με κάποιο άλλο σχολείο και να φροντίσετε να διατηρήσετε την επαφή σας με τακτική ανταλλαγή ηλεκτρονικών επιστολών.
- Στο ηλ. παιχνίδι <http://www.bbc.co.uk/wales/bobinogs/games/game.shtml?7>, βοηθήστε το παιδί να μαζέψει το δωμάτιό του.
- Στο ηλ. παιχνίδι [http://store.playmobilusa.com/on/demandware.store/Sites-US-Site/en\\_US/Link-Page?cid=GAME31](http://store.playmobilusa.com/on/demandware.store/Sites-US-Site/en_US/Link-Page?cid=GAME31), βοηθήστε τα ζωάκια -ασθενείς να γίνουν καλά!

## **ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ**

- «Η ηλικιωμένη κυρία Νίτσα».

Είστε όλοι όρθιοι και λέτε στα παιδιά: *Η ηλικιωμένη, η γιαγιά κυρία Νίτσα, θα έρθει στο σπίτι μας να μας κάνει επίσκεψη. Ρωτήστε με πώς είναι η κυρία Νίτσα. Τα παιδιά πρέπει να ρωτήσουν: «Και πώς είναι η κ. Νίτσα;».*

Εσείς τους περιγράφετε λεκτικά αλλά και μιμητικά την ηλικιωμένη: *Xμ, το ένα της πόδι έχει πρόβλημα και γι' αυτό το σέρνει (κουτσαίνετε), δεν βλέπει και πολύ καλά (βάλτε το χέρι στο μέτωπο σαν να κοιτάζετε τον ήλιο), δεν ακούει καλά (βάλτε το χέρι πίσω από το αυτί) και ξεχνάει πράγματα (βάλτε τον δείκτη του χεριού στο μέτωπο σαν να προσπαθείτε να θυμηθείτε). Μπορείτε να προσθέσετε και χιουμοριστικά στοιχεία, όπως ότι ζαρώνει τη μύτη της, ότι ζαρώνει το μέτωπό της, ότι τραγουδάει στο μπάνιο κτλ.*

Τα παιδιά μιμούνται τις κινήσεις σας καθώς περιγράφετε την κ. Νίτσα.

Αφού χαλαρώσουν και γελάσουν, τότε ρωτήστε τα με ποιον τρόπο θα περιποιόντουσαν την ηλικιωμένη αν ερχόταν στο σπίτι τους, αλλά και τι θα έπρεπε να προσέξουν (να μην πέσουν πάνω στο πόδι της, να της περιγράφουν ότι δεν βλέπει, να της μιλούν φωναχτά και καθαρά ώστε να ακούει, να μη νευριάζουν ή γελούν όταν ξεχνάει κάτι .....). Καλέστε τα να δραματοποιήσουν τις προτάσεις τους.

## **ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΚΡΥΦΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

Σε κάθε στιγμή της σχολικής ημέρας, δείξτε ότι παρατηρείτε τις ενέργειες φροντίδας των παιδιών και χρησιμοποιείστε λεκτική επιβράβευση. Περιγράψτε αυτό ακριβώς που είδατε, καθώς και το πώς αυτή η ενέργεια έκανε το παιδί που βοηθήθηκε να νιώσει. π.χ. *Σε είδα, Χρήστο, που βοήθησες την Ελένη να μαζέψει τους μαρκαδόρους που έριξε κατά λάθος στο πάτωμα. Της έδειξες ότι νοιάζεσαι και τη βοήθησες, και αυτό την έκανε να νιώσει ..... (ΧΑΡΟΥΜΕΝΗ).* Αφήστε το παιδί να συμπληρώσει τη λέξη.

## ΜΑΘΗΜΑ 6ο: Πώς διαχειρίζομαστε το στρες μας;

### ΕΝΝΟΙΕΣ

Το στρες δεν είναι συναίσθημα αλλά βιολογική κατάσταση. Μπορεί όμως να προκαλέσει δυσάρεστα συναισθήματα ή και δυσάρεστες επιπτώσεις στην υγεία. Λέμε πως αισθανόμαστε στρεσαρισμένοι ή πως έχουμε στρες όταν μια αλλαγή μικρότερη ή μεγαλύτερη, προσωρινή ή μονιμότερη, μας προξενεί μια αίσθηση ανασφάλειας, είτε επειδή δεν ξέρουμε αν είμαστε ικανοί να την αντιμετωπίσουμε είτε επειδή δεν γνωρίζουμε τον τρόπο για να τα καταφέρουμε.

Όταν πιστεύουμε ότι έχουμε τον έλεγχο των πραγμάτων, τότε αισθανόμαστε ήρεμοι.

**Γλωσσικές έννοιες:** Είμαι προβληματισμένος/η, Είμαι αναστατωμένος, Αισθάνομαι/Έχω στρες, Είμαι στρεσαρισμένος/η, Ορμόνες, Παράγω, Ουσίες, Αντιμετωπίζω, Αντιλαμβάνομαι, Τεχνικές χαλάρωσης, Διαφραγματική / Χαλαρωτική Αναπνοή, Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση, Τεχνική «Άμεσης Δράσης», Εφαρμόζω Τεχνικές, Συνοψίζω, Άμεσα.

### ΣΤΟΧΟΙ

- ▶ Να κατανοήσουν τα παιδιά την έννοια των φράσεων «έχω στρες» και «είμαι ήρεμος».
- ▶ Να καταλάβουν ότι πρόκειται για αντίθετες καταστάσεις.
- ▶ Να αντιληφθούν ότι συχνά οι καταστάσεις αλλάζουν, όπως και τα συναισθήματά μας γι' αυτές.
- ▶ Να συνειδητοποιήσουν πως, μόλις αντιληφθούν πως ξεκινάει ο μηχανισμός του στρες, μπορούν να επέμβουν για να το καταπολεμήσουν.
- ▶ Να μάθουν επιστημονικά τεκμηριωμένες τεχνικές χαλάρωσης, τις οποίες θα μπορούν να χρησιμοποιούν κάθε φορά που αισθάνονται ότι έχουν στρες, ώστε να χαλαρώνουν.

### ΥΛΙΚΑ

- ▶ Ο πίνακας της τάξης.
- ▶ (για το νηπιαγωγείο) Οι 2 γαντόκουκλες της τάξης.

### ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ / ΟΔΗΓΙΕΣ

**1.** Το στρες είναι μια κατάσταση δύσκολη να προσδιοριστεί ακόμη και από τους ενήλικες. Το στρες είναι διαφορετικό από το άγχος: το άγχος αποτελεί συναίσθημα, έχει μεγαλύτερη διάρκεια και συγκεχυμένη ή συγκεχυμένες αιτίες. Ωστόσο, είναι πιθανό να εμφανίζεται και σε παιδιά, όταν στη ζωή τους υπάρχουν ασαφείς προβληματικές καταστάσεις με διάρκεια. Εάν αντιμετωπίσετε περιστατικό με παιδί σε κατάσταση άγχους, προσπαθήστε να εντοπίσετε την κύρια πηγή του άγχους του και –σε συνεργασία με την οικογένεια– να το καθοδηγήσετε σταδιακά σε εκλογίκευση της κατάστασης με τον διάλογο.

Το στρες είναι μια βιολογική διαδικασία. Είναι απαραίτητο για τη ζωή, καθώς αποτελεί το σύστημα συναγερμού του οργανισμού, ενεργοποιείται κάθε φορά που εμφανίζεται μια αντιλαμ-

βανόμενη απειλή και εξυπηρετεί την επιβίωση του ανθρώπου. Είναι ένα σύστημα γενετικά κληροδοτημένο από την αρχή της ζωής, από τότε δηλαδή που ο άνθρωπος ερχόταν αντιμέτωπος με καθημερινούς κινδύνους που απειλούσαν τη ζωή του και τη σωματική του ακεραιότητα, και λειτουργεί ως εξής: στην εμφάνιση του στρεσογόνου παραγόντα, το ανοσοποιητικό σύστημα ενισχύεται με ορμόνες στρες για να ενδυναμώσει τον οργανισμό. Σε περίπτωση όμως που η απειλή δεν αντιμετωπίστει με επιτυχία και οι ορμόνες του στρες παραμείνουν σε υψηλά επίπεδα, τότε το ανοσοποιητικό σύστημα αρχίζει να καταστέλλεται και μπορεί να εμφανιστούν μια σειρά από συμπτώματα δυσάρεστα για την ψυχική και σωματική μας υγεία. Το στρες μπορεί να είναι οξύ ή και χρόνιο (σε περιπτώσεις που ο στρεσογόνος παραγόντας διαρκεί).

Για τα παιδιά, αυτό που είναι σημαντικό να κατανοήσουν και να μάθουν είναι πως το στρες μπορεί να γίνει αντιληπτό από εσωτερικά σημάδια αναγνώρισης μέσα στο σώμα τους. Εξίσου όμως σημαντικό είναι και το να συνειδητοποιήσουν ότι υπάρχουν τεχνικές τις οποίες μπορούν να μάθουν και να χρησιμοποιούν ώστε να ηρεμούν.

**2.** Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να βοηθήσετε τους μαθητές να διαχειριστούν το στρες και τα έντονα συναισθήματά τους. Ενθαρρύνετε τους να συμμετέχουν σε ασκήσεις βαθιάς αναπνοής, σε παιχνίδια ρόλων και σε τεχνικές χαλάρωσης. Τονίζετε με κάθε ευκαιρία τη σημασία της υγιεινής διατροφής και της άσκησης για την ανακούφιση από το στρες. Και, το πιο σημαντικό, παρακανείτε τους μαθητές να αναζητούν βιοήθεια εάν αισθάνονται ότι τους είναι δύσκολο να διαχειριστούν το άγχος τους ή τα δυσάρεστα συναισθήματά τους (CASEL, 2020b).

**3.** Μην ξεχνάτε πως εσείς είστε το πρότυπο για τους μαθητές σας. Φροντίζετε, όταν είστε στρεσαρισμένος/η, να εφαρμόζετε επιδεικτικά τις τεχνικές χαλάρωσης.

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

**1.** Ελάτε να θυμηθούμε για ποιο θέμα μιλήσαμε στο προηγούμενο μάθημα. Ποιος θα μας πει; Πάρτε απαντήσεις.

Τι καλά που τα θυμάστε! Σας ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΑΝ καθόλου αυτά που συνέητήσαμε; Ξέρετε τι σημαίνει αυτή η λέξη; Πάρτε απαντήσεις.

Ναι, κάπως έτσι είναι. Όταν λέμε πως μας ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΖΕΙ κάτι, σημαίνει πως μας ΑΠΑΣΧΟΛΕΙ έντονα. Μερικές φορές, μπορεί και μια κατάσταση να μας ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΖΕΙ έντονα και να μας προκαλεί ΑΝΗΣΥΧΙΑ και ΣΤΡΕΣ.

Κοιτάξτε όμως, ήρθαν πάλι στην παρέα μας οι φίλοι μας, ο ..... και η ..... (Παρουσιάζετε τις δύο γαντόκουκλες)

**Γαντόκουκλα 1:** (Παίρνει μια αναπνοή αναστεναγμού)

**Γαντόκουκλα 2:** Τι συμβαίνει ..... (όνομα 1ης γαντόκουκλας), γιατί είσαι στενοχωρημένος;

**Γαντόκουκλα 1:** Δεν είμαι στενοχωρημένος ακριβώς.

**Γαντόκουκλα 2:** Αναστατωμένος μήπως;

**Γαντόκουκλα 1:** Ούτε κι έτσι θα το έλεγα...

**Γαντόκουκλα 2:** Νομίζω πως είσαι προβληματισμένος. Έτσι μου φαίνεται.

**Γαντόκουκλα 1:** Ίσως. Ξέρεις, να, είναι σαν να έχω έναν κόμπο στο στομάχι μου. Δεν ξέρω πώς να σου περιγράψω αυτή την αίσθηση.

**Γαντόκουκλα 2:** Πάντως εγώ είμαι προβληματισμένη που σε βλέπω έτσι από χθες.

**Γαντόκουκλα 1:** Και πώς με βλέπεις δηλαδή;

**Γαντόκουκλα 2:** Να, κάπως αφηρημένο, χωρίς πολλή διάθεση για τα παιχνίδια μας και για τα τραγούδια μας. Φαίνεται σαν το μυαλό σου να είναι αλλού. Θέλεις να να μου εξηγήσεις τι σου συμβαίνει, τι είναι αυτό που σε απασχολεί;

**Γαντόκουκλα 1:** Χμμ...;

**Γαντόκουκλα 2:** Μήπως συνέβη κάτι στο γυμναστήριο; Πρόσεξα πως άρχισες να είσαι έτσι από όταν ξεκίνησες να πηγαίνεις στο σπορ που μου έλεγες.

**Γαντόκουκλα 1:** Η αλήθεια είναι πως κάτι έγινε, δεν με πείραξε όμως κανείς. Και ο προπονητής μας είναι πολύ καλός. Είναι όμως κάτι που είπε και από τότε το μυαλό μου είναι εκεί.

**Γαντόκουκλα 2:** Τι πράγμα; Πες μου...

**Γαντόκουκλα 1:** Να, είπε πως στο τέλος της χρονιάς πρόκειται να γίνουν αγώνες κι εκεί θα δείξουμε πόσο καλοί είμαστε! Και πως οι αγώνες θα γίνουν στο γήπεδο και θα έρθουν όλοι οι γονείς για να μας δουν και να μας θαυμάσουν!

**Γαντόκουκλα 2:** Και δεν χάρηκες που θα συμμετέχεις σε κάτι τόσο σημαντικό;

**Γαντόκουκλα 1:** Ναι, βέβαια, όμως νιώθω ένα παράξενο αίσθημα ανησυχίας. Αναρωτιέμαι: Μπορώ να τα καταφέρω; Τι θα γίνει αν δεν τα καταφέρω;

**Γαντόκουκλα 2:** Νομίζω ..... (όνομα 1ης γαντόκουκλας) πως ξέρω πώς το λένε αυτό που αισθάνεσαι. Αισθάνεσαι στρες.

**Γαντόκουκλα 1:** Στρες, ε; Έχω ακούσει να το λένε οι μεγάλοι, όμως δεν καταλαβαίνω ακριβώς τι είναι...

**Γαντόκουκλα 2:** Είναι αυτό που αισθανόμαστε στο σώμα μας όταν συμβαίνει κάτι και δεν είμαστε σίγουροι αν μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε. Να, εγώ για παράδειγμα, αισθάνθηκα έτσι την πρώτη μέρα που πήγα στο σχολείο μας. Ανησυχούσα πώς θα ήταν! Δεν φανταζόμουν πως τελικά θα περνούσα τόσο καλά!

**Γαντόκουκλα 1:** Πράγματι, έτσι ακριβώς αισθάνομαι. Και τώρα τι να κάνω για να φύγει αυτό το στρες; Αν συνεχίσω να το έχω, τότε σίγουρα δεν θα τα καταφέρω να παίξω καλά στους αγώνες, έτσι σφιγμένο που είναι το στομάχι μου.

**Γαντόκουκλα 2:** Να ρωτήσουμε αύριο τη δασκάλα μας στο σχολείο. Αλλά ας καθίσουμε εδώ να ακούσουμε αυτά τα παιδιά και τον/τη δάσκαλο/α τους. Μπορεί να ξέρουν εκείνα τι μπορείς να κάνεις ..... (όνομα 1ης γαντόκουκλας) για να σου φύγει το στρες.

**2. Παιδιά, τι λέτε; Την έχετε ξανακούσει τη λέξη ΣΤΡΕΣ;** Γράψτε στον πίνακα τη λέξη ΣΤΡΕΣ, συλλαβίζοντάς την και πάρτε απαντήσεις.

**Πείτε μου λοιπόν, τι πιστεύετε;** Είναι φυσιολογικό να αισθανόμαστε ΣΤΡΕΣ μερικές φορές, όταν υπάρχουν καταστάσεις που μας ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΖΟΥΝ; Πάρτε απαντήσεις.

**Πείτε μου όμως και κάτι άλλο:** Τι νομίζετε; ΜΕΡΙΚΟΙ μόνο ή ΟΛΟΙ οι άνθρωποι αισθάνονται ΣΤΡΕΣ κάποιες φορές στη ζωή τους; Πάρτε απαντήσεις και καταλήξτε κάπως έτσι:

ΣΤΡΕΣ αισθανόμαστε ΟΛΟΙ, σε διάφορες περιπτώσεις στη ζωή μας. Το ΣΤΡΕΣ μοιάζει κάπως με τον φόβο και είναι κάτι πολύ φυσιολογικό και χρήσιμο. Γιατί, όταν το αισθανόμαστε, τότε μέσα στο σώμα μας ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΙ ΟΥΣΙΕΣ που ονομάζονται ΟΡΜΟΝΕΣ. Αυτές οι ΟΥΣΙΕΣ μας κάνουν πιο δυνατούς, για να μπορέσουμε να ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΜΕ τη δυσκολία που έχουμε. Άρα, τι λέτε; Σας φαίνεται χρήσιμο το ΣΤΡΕΣ ή όχι; Πάρτε απαντήσεις.

Έχετε δίκιο, είναι όντως πολύ χρήσιμο. Όμως, το στρες μας κάνει και αισθανόμαστε δυσάρεστα. Μάλιστα, αν αυτές τις ΟΥΣΙΕΣ που τις λένε «ΟΡΜΟΝΕΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ» τις έχουμε για αρκετό διάστημα μέσα στο σώμα μας, τότε μπορούν να μας κάνουν κακό και να βλάψουν την υγεία μας.

Γι' αυτό, όταν αισθανόμαστε ότι ξεκινάει το ΣΤΡΕΣ μέσα μας, θα πρέπει να χρησιμοποιούμε τρόπους για να το καταπολεμήσουμε. Θέλετε να μάθουμε τέτοιους τρόπους σήμερα; Τι λέτε; Πάρτε απαντήσεις.

**3. Ωραία! Πώς όμως σας πω και σας δείξω εγώ κάποιους τρόπους που θα χρησιμοποιούμε εδώ στο σχολείο και που μπορείτε να χρησιμοποιείτε και μόνοι σας στο σπίτι για να καταπολεμήσετε το ΣΤΡΕΣ, πείτε μου εσείς πρώτα:**

Είναι κάτι που έχετε βρει πως σας βοηθάει να ηρεμήσετε όταν είστε **ΑΝΑΣΤΑΤΩΜΕΝΟΙ** και **ΣΤΡΕΣΑΡΙΣΜΕΝΟΙ**; Εγώ, για παράδειγμα, όταν έχω ΣΤΡΕΣ, διαβάζω ένα βιβλίο ή μαγειρεύω. Εσείς, όταν έχετε ΣΤΡΕΣ, τι κάνετε για να νιώσετε καλύτερα; Ελάτε να μου πείτε τις ιδέες σας κι εγώ θα τις γράψω όλες σε αυτή τη λίστα: **ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ**.

Καταγράψτε τις ιδέες και τις προτάσεις των παιδιών, καθοδηγώντας με ερωτήσεις αν χρειαστεί: Είναι κάποιος από εσάς που μιλά με ένα αγαπημένο του πρόσωπο για να νιώσει καλύτερα; Είναι κάποιος από εσάς που παίρνει βαθιές αναπνοές; Είναι κάποιος από εσάς που ζωγραφίζει; Είναι κάποιος από εσάς που ακούει μουσική;

**4. Και, τώρα, θέλετε να μάθουμε κάποιες ασκήσεις που τις λέμε **ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ** και που θα μας βοηθούν να ηρεμούμε όταν έχουμε ΣΤΡΕΣ; Μπορούμε μάλιστα να τις δείξουμε και στην οικογένειά μας και στους φίλους μας για να τις χρησιμοποιούν και εκείνοι όταν θα είναι **ΣΤΡΕΣΑΡΙΣΜΕΝΟΙ**.**

Προχωρήστε στη διδασκαλία των παρακάτω τεχνικών –Διαφραγματικής Αναπνοής, Προοδευτικής Μυϊκής Χαλάρωσης και Τεχνικής «Άμεσης Δράσης»– διαβάζοντας στους μαθητές τις οδηγίες που ακολουθούν παρακάτω για την κάθε μια. **Ωστόσο, για το τρέχον διάστημα της πανδημίας, είναι καλό να αποφεύγετε τη διδασκαλία και την άσκηση των τεχνικών αυτών σε εσωτερικό χώρο, καθώς η πιθανή χρήση μάσκας αλλά και ο συγχρωτισμός δεν τις καθιστούν ενδεδειγμένες και ασφαλείς. Προτιμήστε να τις διδάξετε και να τις ασκούν οι μαθητές μόνο σε εξωτερικό χώρο, κρατώντας μάλιστα και τις απαιτούμενες αποστάσεις ασφαλείας.**

### Διαφραγματική αναπνοή

Τοποθετήστε το χέρι σας στην κοιλίτσα σας. Η κοιλίτσα σας είναι κάτω από το μέρος που αισθάνεστε ότι τελειώνει ο θώρακά σας, εκεί που είναι ο ομφαλός σας. Να θυμάστε πως, όταν τοποθετείτε το χέρι σας στην κοιλίτσα σας, αυτό θα σας βοηθάει να καταλαβαίνετε καλύτερα το πώς νιώθετε. Επίσης, θα σας βοηθάει να καταλαβαίνετε ότι κάνετε το σωστό είδος αναπνοής για να ηρεμείτε.

Προτού ξεκινήσουμε την εξάσκηση στη **ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ**, θα σας δείξω τον λάθος τρόπο: εισπνέοντας, φουσκώστε το στήθος σας και δουφήξτε την κοιλιά σας, και με την εκπνοή ξεφουσκώστε το στήθος και φουσκώστε την κοιλιά σας. Τώρα θα σας δείξω τον σωστό τρόπο: τοποθετήστε το χέρι σας στην κοιλιά σας έτσι ώστε τα παιδιά να τη βλέπουν να κινείται και εισπνέοντας φουσκώστε την κοιλιά σας. Με την εκπνοή ξεφουσκώστε τη.

Τώρα, είναι η σειρά σας να προσπαθήσετε. Πρώτα καθίστε άνετα και χαλαρά (εάν υπάρχει δυνατότητα, καλέστε τα παιδιά να ξαπλώσουν). Βάλτε τα χέρια σας πάνω στην κοιλίτσα σας. Πάρτε

τέτοια αναπνοή που να κάνει την κοιλίσα σας να φουσκώνει προς τα έξω σαν μπαλόνι όταν εισπνέετε και να ξεφουσκώνει όταν εκπνέετε. Εισπνεύστε αργά από τη μύτη σας και εκπνεύστε αργά από το στόμα σας.

Πάμε να το δούμε πάλι (τα παιδιά εξασκούνται). Ποιος νιώθει την κοιλιά του να κινείται μέσα έξω; Ας προσπαθήσουμε και άλλη μια φορά, με κλειστά τα μάτια.

Επαναλάβετε μέχρι 4 το πολύ φορές.

Την τεχνική αυτή μπορείτε να τη χρησιμοποιείτε κάθε φορά που θέλετε να βοηθήσετε τα παιδιά να χαλαρώσουν, όταν δηλαδή βλέπετε πως βρίσκονται σε ένταση. Τονίζεται πως για την αποφυγή υπεροξυγόνωσης –που μπορεί να προκαλέσει σε κάποιο παιδί ελαφριά ζάλη– είναι καλό να ξεκινήσετε τα παιδιά με μικρό αριθμό αναπνοών (μέχρι 4) αυξάνοντας σταδιακά μέχρι 6 (εφόσον βλέπετε πως έχουν συνηθίσει).

Εξηγήστε τους ότι αυτή είναι μια τεχνική που τη χρησιμοποιούν και οι ενήλικες για να χαλαρώνουν και παρακανήστε τα να τη δείξουν και στους γονείς τους για να τη χρησιμοποιούν κι εκείνοι.

### Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση

Η τεχνική αυτή είναι μια άσκηση προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης για μικρά παιδιά. **Προσοχή, δεν πρέπει να εφαρμόζεται σε παιδιά που έχουν τραυματίσει κάποιον μνήματά τους**. Διαβάστε στους μαθητές σας αργά, με απαλή και ήρεμη φωνή, τις παρακάτω οδηγίες και εξηγήστε τους πως και αυτή την τεχνική μπορούν να τη μάθουν και να τη χρησιμοποιούν καθημερινά στο σπίτι τους για να τους φεύγει η ένταση, εάν βέβαια την προτιμούν από τη Χαλαρωτική/ Διαφραγματική Αναπνοή.

Βρείτε μια άνετη θέση –καθιστοί ή ξαπλωμένοι, όπως σας βολεύει–, κλείστε τα μάτια σας και χαλαρώστε. Όταν αναφέρω τις λέξεις «σφίξτε», θα σφίγγετε τους μυς που σας λέω και όταν λέω «χαλαρώστε», θα προσπαθείτε να αφήνετε τους μυς σας όσο πιο ελεύθερους και χαλαρούς γίνεται, όσο πιο απότομα μπορείτε. Έτοιμοι;

Κλείστε τα μάτια σας... Χαλαρώστε... Αφεθείτε, χαλαρώστε...

Πάρτε μια βαθιά αναπνοή... Νιώστε το σώμα σας να χαλαρώνει...

Βγάλτε τον αέρα αργά αργά... Αφήστε την ένταση να φύγει μακριά...

Πάρτε μια ανάσα ακόμη και ρουφήξτε τον αέρα της χαλάρωσης... Εκπνεύστε αργά και διώξτε όλη σας την ένταση...

Πάμε πάλι.

Πάρτε μια βαθιά αναπνοή... Νιώστε το σώμα σας να χαλαρώνει...

Βγάλτε τον αέρα αργά αργά... Αφήστε την ένταση να φύγει μακριά...

Τώρα, θα αρχίσουμε να σφίγγονται και να χαλαρώνονται ένα ένα μέρος του σώματός μας: Ας ξεκινήσουμε με τις πατούσες μας. Φανταστείτε ότι βρίσκεστε σε μια παραλία με αψιονδιά. Κουνήστε τα δάχτυλα των ποδιών σας μέσα στην άμμο. Νιώστε τη βρεγμένη άμμο να μπαίνει ανάμεσα στα δάχτυλά σας, καθώς τα χώνετε όλο και πιο βαθιά, σφίγγοντάς τα όσο πιο πολύ μπορείτε. Σφίξτε τις πατούσες και τα δάχτυλα των ποδιών σας, έτσι, κρατήστε τα σφιγμένα. Ένα, δύο, τρία... Ωραία, χαλαρώστε τα. Νιώστε την ένταση να φεύγει μέσα στο νερό της θάλασσας... Πάμε μια φορά ακόμη. Σκάψτε με δύναμη με τα δάχτυλα των ποδιών σας μέσα στην άμμο. Σφίξτε τα! Πιο σφιχτά! Ωραία, τώρα χαλαρώστε τα δάχτυλά σας και τις πατούσες σας. Νιώστε πόσο χαλαρές είναι οι πατούσες σας και τα δάχτυλά σας αυτή τη στιγμή...

Χαλαρώστε όλο σας το κορμί... Έτσι...

**Σφίξτε τώρα τις γάμπες σας. Κρατήστε τες σφιγμένες. Ένα, δύο, τρία... Χαλαρώστε. Νιώστε πόσο χαλαρές είναι οι γάμπες σας αυτή τη στιγμή... Πάμε πάλι. Σφίξτε τις γάμπες σας και κρατήστε τες σφιγμένες. Ένα, δύο, τρία... Χαλαρώστε. Νιώστε πόσο χαλαρές είναι οι γάμπες σας αυτή τη στιγμή...**

**Τώρα σφίξτε τους μηρούς σας, λίγο ακόμη, κρατήστε τους σφιγμένους. Ένα, δύο, τρία... Ωραία, χαλαρώστε. Νιώστε πόσο χαλαροί είναι οι μηροί σας αυτή τη στιγμή... Πάμε πάλι. Σφίξτε τους μηρούς σας, λίγο ακόμη, κρατήστε τους σφιγμένους. Ένα, δύο, τρία... Ωραία, χαλαρώστε τους. Νιώστε πόσο χαλαροί είναι οι μηροί σας αυτή τη στιγμή...**

**Σφίξτε τώρα τη μέση και την κοιλιά σας. Νιώστε την κοιλιά σας να μαζεύει και να γίνεται ένα κουβάρι σφιχτό που να ακονυμπάει πίσω στη μέση σας. Έτοι, κρατήστε το σφίξιμο. Ένα, δύο, τρία... Χαλαρώστε. Νιώστε πόσο χαλαρές είναι η μέση σας και η κοιλιά σας αυτή τη στιγμή... Πάμε πάλι. Σφίξτε τη μέση και την κοιλιά σας. Πιο δυνατά, έτοι. Ένα, δύο, τρία... Χαλαρώστε. Νιώστε πόσο χαλαρές είναι η μέση σας και η κοιλιά σας αυτή τη στιγμή...**

**Τώρα σφίξτε δυνατά τις γροθιές, τα χέρια και τα μπράτσα σας, σαν να θέλετε να δείξετε όλη τη δύναμή σας. Λίγο ακόμη, κρατήστε τα σφιγμένα. Ένα, δύο, τρία... Ωραία, νιώστε πόσο χαλαρά είναι τα χέρια και τα μπράτσα σας αυτή τη στιγμή... Πάμε πάλι. Σφίξτε δυνατά τις γροθιές, τα χέρια και τα μπράτσα σας, λίγο ακόμη, κρατήστε τα σφιγμένα. Ένα, δύο, τρία... Ωραία, νιώστε πόσο χαλαρά είναι τα χέρια και τα μπράτσα σας αυτή τη στιγμή...**

**Τώρα σφίξτε το στήθος και την πλάτη σας, όσο πιο πολύ μπορείτε. Έτοι, κρατήστε τα μέρη αυτά σφιγμένα. Ένα, δύο, τρία... Χαλαρώστε. Νιώστε πόσο χαλαρά είναι το στήθος και η πλάτη σας αυτή τη στιγμή... Πάμε πάλι. Σφίξτε το στήθος και την πλάτη σας, όσο πιο πολύ μπορείτε και κρατήστε τα μέρη αυτά σφιγμένα. Ένα, δύο, τρία... Χαλαρώστε. Νιώστε πόσο χαλαρά είναι το στήθος και η πλάτη σας αυτή τη στιγμή...**

**Σφίξτε τώρα τους ώμους σας και τον λαιμό σας, λίγο ακόμη, κρατήστε τους σφιγμένους. Ένα, δύο, τρία... Χαλαρώστε. Νιώστε πόσο χαλαροί είναι οι ώμοι σας και ο λαιμός σας αυτή τη στιγμή... Πάμε πάλι. Σφίξτε τους ώμους σας και τον λαιμό σας, έτοι, κρατήστε τους σφιγμένους. Ένα, δύο, τρία... Χαλαρώστε. Νιώστε πόσο χαλαροί είναι οι ώμοι σας και ο λαιμός σας αυτή τη στιγμή...**

**Τώρα σφίξτε τους μυς του προσώπου σας. Σφίξτε τα δόντια σας, σουφρώστε τη μύτη και ζαρώστε τα φρύδια σας με δύναμη. Φτιάξτε όσο πιο πολλές ρυτίδες μπορείτε στο πρόσωπό σας. Έτοι, κρατήστε για λίγο το σφίξιμο. Ένα, δύο, τρία... Χαλαρώστε. Νιώστε πόσο χαλαρό είναι το πρόσωπό σας αυτή τη στιγμή... Πάμε πάλι. Σφίξτε τους μυς του προσώπου σας, σφίξτε τα δόντια σας, σουφρώστε τη μύτη και ζαρώστε τα φρύδια σας με δύναμη. Έτοι, κρατήστε για λίγο το σφίξιμο. Ένα, δύο, τρία... Χαλαρώστε. Νιώστε πόσο χαλαρό είναι το πρόσωπό σας αυτή τη στιγμή...**

**Εισπνεύστε και νιώστε τη χαλάρωση να προχωρεί σε όλο το σώμα σας, από το κεφάλι σας στο λαιμό και στους ώμους σας, στα χέρια σας, στη μέση και την κοιλιά σας, στους μηρούς σας, στις γάμπες σας, στους αστραγάλους και στις πατούσες σας... Κρατήστε για λίγο τον αέρα. Ένα, δύο, τρία...**

**Εκπνεύστε αργά και βγάλτε έξω όλη την ένταση που έχει μείνει... Ένα, δύο, τρία...**

**Συνεχίστε να παίρνετε χαλαρωτικές αναπνοές. Εισπνεύστε χαλάρωση. Ένα, δύο, τρία...**

**Εκπνεύστε έξω όλη την ένταση... Ένα, δύο, τρία...**

**Πάμε πάλι. Εισπνεύστε χαλάρωση. Ένα, δύο, τρία...**

**Εκπνεύστε έξω όλη την ένταση... Ένα, δύο, τρία...**

*Τώρα αισθάνεστε βαθιά χαλαροί. Βαθιά χαλαροί και ήρεμοι...*

*Αρχίστε σιγά σιγά να τεντώνεστε, με αλειπτά μάτια.*

*Κουνήστε ελαφρά τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών σας, καθώς αισθάνεστε το σώμα σας να ξωντανεύει.*

*Σιγά σιγά ανοίξτε τα μάτια σας, κοιτάξτε γύρω σας και τεντωθείτε πάλι. Είστε έτοιμοι να γνωρίστε στο πρόγραμμά μας;*

*Ωραία, πώς σας φάνηκε; Πώς νιώθετε; Αφήστε τα παιδιά να περιγράψουν αυτό που ένιωσαν.*

### **Τεχνική Χαλάρωσης «Αμεσης Δράσης»**

*Πάρτε μια βαθιά αναπνοή από το στόμα, γεμίστε τους πνεύμονες και κρατήστε τον αέρα. Ένα, δύο, τρία, τέσσερα...*

*Όση ώρα κρατάτε την αναπνοή σας, σφίξτε όλους τους μυς του σώματός σας ξεκινώντας από τα δάχτυλα των ποδιών σας, τα πόδια σας, την κοιλιά και την πλάτη, τα χέρια, τον λαιμό, το πρόσωπο, τα δόντια. Σφίξτε για 5 έως 10 δευτερόλεπτα. Ένα, δύο, τρία, τέσσερα...*

*Αφήστε τον αέρα να βγει αργά και χαλαρώστε κάθε έναν από τους μυς. Δόντια, πρόσωπο, λαιμό, χέρια, πλάτη, κοιλιά, πόδια, πατούσες και δάχτυλα ποδιών. Ένα, δύο, τρία, τέσσερα...*

*Ωραία!*

*Αν χρειαστεί να εφαρμόσετε αυτή την τεχνική κάποια φορά που είστε στρεσαρισμένοι και δείτε ότι δεν έχετε χαλαρώσει όσο χρειάζεται, τότε μπορείτε να την επαναλάβετε για ακόμη μια φορά.*

### **ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ**

Παρακανήστε τα παιδιά να χρησιμοποιούν τακτικά τις τεχνικές χαλάρωσης που διδάχθηκαν, καθότι οι επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι η συχνή χρήση τους συμβάλλει στην ευεξία του ατόμου και στην καλύτερη σωματική και πνευματική του υγεία. Μπορείτε μάλιστα και εσείς να τις εντάξετε στο καθημερινό πρόγραμμα της τάξης σας, αφιερώνοντας 10 λεπτά της κάθε ημέρας σε κάποια από αυτές (μετά το διάλειμμα ή κατά την ώρα ξεκούρασης του ολοήμερου σχολείου), πάντα όμως σε εξωτερικό χώρο κατά το διάστημα της πανδημίας.

### **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ**

Αναζητήστε λογοτεχνικά αναγνώσματα που να εμπίπτουν στη θεματολογία του μαθήματος, όπως:

- ▶ *Ti μπορείς να κάνεις με ένα πρόβλημα, εκδόσεις Λιβάνη.*
- ▶ *H ανησυχία της Ρούμπη, εκδόσεις Ψυχογιός.*

Τα βιβλία αυτά πρέπει να πληρούν τα κριτήρια καταλληλότητας που περιγράφονται αναλυτικά στο σύγγραμμα «Η Κοινωνική-Συναισθηματική Μάθηση μέσα από την Παιδική Λογοτεχνία και το Πρόγραμμα “Βήματα για τη Ζωή”. Πρακτικός Οδηγός για Εκπαιδευτικούς», το οποίο μπορείτε να κατεβάσετε δωρεάν από την ιστοσελίδα της OMEP Greece [http://www.omep.gr/images/pdf/KoinonikoSynaisthshMathhsh\\_2016.pdf](http://www.omep.gr/images/pdf/KoinonikoSynaisthshMathhsh_2016.pdf).

## **ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

### **ΓΛΩΣΣΑ**

- **Νέες γλωσσικές έννοιες** (Είμαι προβληματισμένος/η, Είμαι αναστατωμένος, Αισθάνομαι/Έχω στρες, Είμαι στρεσαρισμένος/η, Αντιμετωπίζω, Παραγάω, Ουσίες, Ορμόνες, Αντιλαμβάνομαι, Τεχνικές χαλάρωσης, Διαφραγματική/Χαλαρωτική Αναπνοή, Προοδευτική Μουσική Χαλάρωση, Τεχνική «Άμεσης Δράσης», Εφαρμόζω τεχνικές, Συνοψίζω, Άμεσα).
- **Με αφορμή ανάλογα λογοτεχνικά αναγνώσματα κάνετε ερωτήσεις όπως:**  
*Πώς λέτε πως αισθανόταν ο/η; .....*  
*Kαι τι έκανε;*  
*Tι άλλο θα μπορούσε να κάνει, που θα μπορούσε να τον/τη χαλαρώσει;*

### **ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ**

- Έννοιες χρονικής ακολουθίας, διαδοχής και εναλλαγής, μέσω της εκμάθησης διαδοχικών κινήσεων στις Τεχνικές Χαλάρωσης.
- Μιας και ο προγραμματισμός και η καθιέρωση ρουτινών είναι εξαιρετικά χρήσιμα στην πρόληψη του στρες μπορείτε να δημιουργήσετε ένα «Ημερολόγιο της τάξης» όπου θα προγραμματίζετε, θα καταγράφετε και θα περιγράφετε εκείνες που θα σχεδιάζετε από κοινού με τους μαθητές σας.

### **ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ**

- Ποιες ασχολίες ή χόμπι μπορούν να είναι χαλαρωτικά για τους ανθρώπους; Μπορείτε να αναφερθείτε στη μουσική, στα σπορ, στη μαγειρική, στην κηπουρική, στις τέχνες κ.ά.

### **ΦΥΣΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ**

- Γνωρίζετε ότι υπάρχουν τροφές που καταπολεμούν το στρες και τροφές που το πυροδοτούν; Οι τροφές που περιέχουν μαγνήσιο, όπως οι ξηροί καρποί και η σοκολάτα, μας βοηθούν να ηρεμούμε. Οι λιπαρές και αλμυρές τροφές, που τείνουμε να καταναλώνουμε όταν είμαστε στρεσαρισμένοι, εντέίνουν το στρες.

### **ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**

- Ποια περιβαλλοντικά φαινόμενα μπορούν να αποτελέσουν πηγή έντονου στρες; (Σεισμοί, πλημμύρες, πυρκαγιές, τσουνάμι κ.ά.). Στο μάθημα αυτό ή και αργότερα, ανάλογα με τον βαθμό προσαρμογής των παιδιών, θα ήταν χρήσιμο να ξεκινήσετε ένα project για τις Πρώτες Βοήθειες και για την πρόληψη και την αντιμετώπιση κινδύνων από καταστροφές.

### **ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ**

- Ζητήστε από τα παιδιά να κλείσουν για λίγο τα μάτια τους και να φανταστούν ένα μέρος χαλαρωτικό. Στη συνέχεια καλέστε τα να το απεικονίσουν με τίτλο «Η Χαλαρωτική μου Εικόνα». Μπορούν να πάρουν τη ζωγραφιά στο σπίτι τους για να τη βάλουν στο δωμάτιό τους.

## ΜΟΥΣΙΚΗ

Βάλτε στα παιδιά να ακούσουν διάφορες χαλαρωτικές μουσικές και να σας περιγράψουν πώς νιώθουν. Ενδεικτικά αναφέρονται κάποιες μουσικές επιλογές που μπορούν να τα «ταξιδέψουν» και να τα αποφορτίσουν από το στρες:

- Επιλογές κλασικής μουσικής με σονάτες και συμφωνίες του Μότσαρτ (ειδικά τα αργά μέρη) ή συνθέσεις του Μπαχ (Air on G-string), του Pachebel (Canon) και του Grieg (Peer Gynt Suite 1).
- New Age επιλογές των Secret Garden και του Kobialka.
- Μουσική συγκροτημάτων όπως οι Enia.
- Συλλογές ambient μουσικής όπως το Café del Mar.
- Μπαλάντες με ελληνικό χρώμα, όπως της Καραΐνδρου, του Παπαθανασίου και του Χατζηδάκι.

**Έχετε υπόψη σας πως οι χτύποι της καρδιάς μας τείνουν να συντονίζονται με τη μουσική που ακούμε, γι' αυτό, αν θέλετε να χαλαρώσετε τα παιδιά, θα πρέπει να τους βάζετε ήρεμη, αργή μουσική, με τέμπο που δεν ξεπερνά τους 60 χτύπους το λεπτό.**

## ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

- Παρακανήστε τα παιδιά να κινηθούν ή να χορέψουν σε ρυθμούς διαφόρων μουσικών, μιμούμενα διαδοχικά αρθρωτές κούκλες ή ρομπότ με αυστηρές, σκληρές και μονοκόμματες κινήσεις, μαριονέτες με λίγο άγαρμπες κινήσεις, χορευτές με απαλές κινήσεις και, τέλος, πάνινες μαλακές κούκλες που χαλαρώνουν, χαλαρώνουν και τελικά ξαπλώνουν στο πάτωμα.

## ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΚΡΥΦΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Παρατηρήστε αν οι μαθητές σας χρησιμοποιούν ενδεδειγμένους τρόπους διαχείρισης στρες. Ενισχύετε λεκτικά και εξωλεκτικά όσους τους νιοθετούν και υπενθυμίζετε και στους υπόλοιπους να το κάνουν.



## Βιβλιογραφία

- Barr J. J. (2016). Developing a Positive Classroom Climate. IDEA Paper# 61. *IDEA Center, Inc.*
- Carr A. (2004). Interventions for post-traumatic stress disorder in children and adolescents. *Pediatric Rehabilitation*, 7(4), 231-244.
- CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning). (2020a). *Reunite, Renew, and Thrive: Social and Emotional Learning (SEL) Roadmap for Reopening School*. Διαθέσιμο στο <https://casel.org/reopening-with-sel/>
- (2020b). *2020 Back to School Guide*. Διαθέσιμο στο [https://f.hubspotusercontent30.net/hubfs/2613587/2020\\_SEL%20Back-To-School%20Playbook\\_v7.pdf](https://f.hubspotusercontent30.net/hubfs/2613587/2020_SEL%20Back-To-School%20Playbook_v7.pdf).
- (2020c). *5 Minute Chat with Students*. Διαθέσιμο στο <https://casel.org/wp-content/uploads/2020/06/5-Minute-Chats-with-Students.pdf>.
- Committee for Children (2020). *Second Step Elementary: Community Rebuilding Unit*.
- Fegert J. M., Vitiello B., Plener P. L. & Clemens V. (2020). Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 14, 1-11.
- Guarino K. & Chagnon E. (2018). Leading Trauma-Sensitive Schools Action Guide. Trauma-Sensitive Schools Training Package. *National Center on Safe Supportive Learning Environments*.
- Halladay Goldman J., Danna L., Maze J.W., Pickens I.B. and Ake III G.S. (2020). *Trauma Informed School Strategies during COVID-19*. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.
- Hatfield E., Carpenter M. & Rapson R.L. (2014). Emotional contagion as a precursor to collective emotions. *Collective emotions*, 108-122.
- Kourmousi N., Kounenou K., Tsitsas G., Yotsidi V., Merakou K., Barbouni A. & Koutras V. (2017). Active Empathic Listening Scale (AEELS): Reliability and Validity in a Nationwide Sample of Greek Educators. *Social Sciences*, 6(4), 113.
- Κουράκη Χ., Κουρμούση Ν., Σαλαγάννη Μ. (2016). Η Κοινωνική-Συναυσθηματική Μάθηση μέσα από την Παιδική Λογοτεχνία και το Πρόγραμμα «Βήματα για τη Ζωή»: Αθήνα: ΟΜΕΡ-εκδόσεις Σοκόλη.
- Κουρμούση Ν. & Κούτρας Β. (2011). *Βήματα για τη ζωή: Πρόγραμμα Ατομικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων για το Νηπιαγωγείο*. Αθήνα: εκδόσεις Παπαζήση.
- Κουρμούση Ν. (2013). *Βήματα για τη ζωή: Πρόγραμμα Ατομικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων για το Νηπιαγωγείο*. Αθήνα: εκδόσεις Σοκόλη-Κουλεδάκη.
- Κουρμούση Ν. (2014). *Βήματα για τη ζωή: Πρόγραμμα Ατομικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων για τις πρώτες τάξεις των Δημοτικών*. Αθήνα: εκδόσεις Σοκόλη-Κουλεδάκη.
- Layne C., Beck C., Rimmasch H., Southwick J., Morena M., Hobfoll S., Ford J.D. (2009). Promoting “resilient” posttraumatic adjustment in childhood and beyond: “Unpacking” life events, adjustment trajectories, resources and interventions. In D. Brom, R. Pat-Horenczyk, & J.D. Ford (Eds.), *Treating traumatized children: Risk, resilience and recovery* (pp. 51-71). New York: Routledge.
- Lewis M. (2000). The emergence of human emotions. *Handbook of emotions*, 2, 265-280.
- Liu C.H. & Doan S.N. (2020). Psychosocial Stress Contagion in Children and Families During the COVID-19 Pandemic. *Clinical Pediatrics*, 0009922820927044.
- Liu J.J., Bao Y., Huang X., Shi J. & Lu L. (2020). Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(5), 347-349.
- NCTSN (21. National Child Traumatic Stress Network, Terrorism and Disaster Network Committee). *Age-related Reactions to a Traumatic Event*, *National Child Traumatic Stress Network*. Διαθέσιμο στο <https://www.nctsn.org/resources/age-related-reactions-traumatic-event>.
- (2020). *Trauma-Informed School Strategies during COVID-19*. Διαθέσιμο στο <https://www.nctsn.org>.

- [org/resources/trauma-informed-school-strategies-during-covid-19](https://www.virtuallyvulnerable.org/resources/trauma-informed-school-strategies-during-covid-19).
- (2011). *Coping in Hard Times: Fact Sheet for School Staff, Teachers, Counselors, Administration, Support Staff*. Los Angeles and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.
- (2008). *Child Trauma Toolkit for Educators*. Los Angeles, CA & Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.
- Rawlings Lester R., Allanson P.B. & Notar C.E. (2017). Routines are the foundation of classroom management. *Education*, 137(4), 398-412.
- Shapiro S. (1993). Strategies that create a positive classroom climate. *The Clearing House*, 67(2), 91-97.

