



**RESILIENT
PRESCHOOLS**

IO1.A2.3

Εργαλειοθήκη

**Για Εκπαιδευτικούς
Προσχολικής Εκπαίδευσης**





Erasmus+

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. [Project Number: 2020-1-CY01-KA201-066080]

P1 ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ – CYPRUS PEDAGOGICAL INSTITUTE



P2 INSTITUTE OF DEVELOPMENT LTD - ΚΥΠΡΟΣ



P3 Motion Digital s.r.o – ΤΣΕΧΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



P4 ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΕΛΛΑΔΟΣ (INTERNATIONAL HELLENIC UNIVERSITY) – ΕΛΛΑΔΑ



INTERNATIONAL HELLENIC UNIVERSITY
SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
DEPARTMENT OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION & CARE

P5 ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΟΥ ΠΙΤΕΣΤΙ (UNIVERSITATEA DIN PITESTI) - ΡΟΥΜΑΝΙΑ



UNIVERSITATEA DIN PITESTI

P6 ΔΗΜΟΣ ΤΗΣ ΛΟΥΣΑΔΑ (MUNICIPIO DE LOUSADA) – ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ



Περιεχόμενα	
Κοινοπραξία	2
Εισαγωγή στο έργο	4
Εργαλειοθήκη: Οδηγός Χρήστη	5
Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία	7
Καλές πρακτικές	11
7.1 Πρακτικές εφαρμογές	11
Συμπεράσματα	29



Εισαγωγή στο έργο

“Ψυχική Ανθεκτικότητα και Προαγωγή της Ευημερίας στην Προσχολική Εκπαίδευση, για την πρόληψη συναισθηματικών και κοινωνικών δυσλειτουργιών, καθώς και την εξάλειψη ανεπιθύμητων συμπεριφορών” – **RESILIENT PRESCHOOLS**. Το έργο χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής- Αριθμός Έργου: 2020-1-CY01-KA201-066080.

RESILIENT PRESCHOOLS Η κοινοπραξία αποτελείται από **έξι (6) εταίρους** (P1: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου – επικεφαλής του έργου, P2: Institute of Development CY, P3: Motion Digital s.r.o, P4: Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδος, P5: Πανεπιστήμιο του Πιτέστι, και P6: Δήμος της Λουσάδα **και πέντε (5) διαφορετικές** χώρες (Κύπρος, Τσεχική Δημοκρατία, Ελλάδα, Ρουμανία και Πορτογαλία). Το έργο θα έχει διάρκεια **24 μηνών** (01/12/2020 – 31/11/2022).

Βασικός σκοπός του έργου RESILIENT PRESCHOOLS, είναι η δημιουργία εκπαιδευτικού υλικού που να εμπεριέχει πρακτικές εφαρμογές και σχετική καθοδήγηση ειδικά διαμορφωμένη για να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των Εκπαιδευτικών Προσχολικής Εκπαίδευσης όσον αφορά ποικίλες μεθόδους αξιοποίησης της **Θετικής Ψυχολογίας** στη διδασκαλία των παιδιών. Μέσα από διάφορες διδαχές και πρακτικές εφαρμογές που απορρέουν από τις μεθόδους και τις βασικές αρχές της Θετικής Ψυχολογίας, τα παιδιά προσχολικής ηλικίας θα έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν από πολύ νεαρή ηλικία δεξιότητες ζωής και τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους, μεγιστοποιώντας, έτσι, τα πιθανά μελλοντικά οφέλη. Επιπρόσθετα, ενισχύοντας την ψυχική ανθεκτικότητα και την ευημερία των μικρών παιδιών, επιτυγχάνεται ταυτόχρονα και η βελτίωση των ακαδημαϊκών τους επιδόσεων.

Η **Θετική Εκπαίδευση** είναι μια ανερχόμενη μέθοδος που ενσωματώνει τις προαναφερθείσες έννοιες στην εκπαίδευση. Συγκεκριμένα, η Θετική Εκπαίδευση είναι ο συνδυασμός των παραδοσιακών αρχών της Εκπαίδευσης με προσεγγίσεις της Θετικής Ψυχολογίας που δύναται να βοηθήσουν τα παιδιά να καλλιεργήσουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα, τα θετικά συναισθήματα και τη δέσμευσή τους, χρησιμοποιώντας παρεμβάσεις στην τάξη (Baker, Green, & Falecki, 2017). Το υλικό που θα αναπτύξει το RESILIENT PRESCHOOLS θα ακολουθεί τη βασική δομή της πιο γνωστής και παγκοσμίως αναγνωρισμένης πρακτικής εφαρμογής της Θετικής Ψυχολογίας - το **μοντέλο PERMA** (P-Positive



Emotion/Θετικά Συναισθήματα, E-
Engagement/Δέσμευση και Εμπλοκή, R-
Relationships/Σχέσεις, M-Meaning/Νόημα, A-
Accomplishment/Επίτευγμα-Αυτοπραγμάτωση) (Seligman, 2011).

Για την επίτευξη των προαναφερθέντων στόχων, κατά τη διάρκεια του έργου RESILIENT PRESCHOOLS, θα προκύψουν τα ακόλουθα Πνευματικά Παραδοτέα (Intellectual Outputs):

- **IO1: Εργαλειοθήκη Θετικής Εκπαίδευσης για Εκπαιδευτικούς Προσχολικής Εκπαίδευσης**
- **IO2: Εκπαιδευτικό πακέτο (εκπαιδευτικό πρόγραμμα και υλικό) για Εκπαιδευτικούς Προσχολικής Εκπαίδευσης**
- **IO3: Χώρος ηλεκτρονικής μάθησης και OERs (Open Educational Resources)**

Εργαλειοθήκη: Οδηγός Χρήστη

"Η διδασκαλία για να μάθουν τα παιδιά να μετρούν είναι σημαντική, αλλά η διδασκαλία του τι μετράει πραγματικά στη ζωή είναι σημαντικότερη." – Bob Talbert

Για τη δημιουργία της Εργαλειοθήκης, η κοινοπραξία του έργου RESILIENT PRESCHOOLS διεξήγαγε εκτεταμένες έρευνες σε κάθε χώρα-εταίρο, προκειμένου να δημιουργήσει μια τράπεζα υλικού με **δεδομένα**, πόρους/πηγές και βέλτιστες πρακτικές. Όλα αυτά χρησιμοποιήθηκαν για τον εντοπισμό των ειδικών αναγκών και των υφιστάμενων πρακτικών που συνδέονται με την **Προσχολική Εκπαίδευση** και την **ψυχολογική ευημερία των παιδιών προσχολικής ηλικίας**. Όλα τα δεδομένα που συγκεντρώθηκαν χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της Εργαλειοθήκης, η οποία διατίθεται δωρεάν στους/στις Εκπαιδευτικούς Προσχολικής Εκπαίδευσης, σε άλλους αρμόδιους επαγγελματίες και στο κοινό γενικότερα.

Εστιάζοντας σε έννοιες όπως η **"Ευημερία"** και η **"Ψυχική Ανθεκτικότητα"**, ο κύριος σκοπός της Εργαλειοθήκης είναι να δημιουργήσει μια πηγή πληροφοριών και πρακτικών εφαρμογών που θα παρέχει πλούσιο υλικό για τους/τις Εκπαιδευτικούς Προσχολικής Εκπαίδευσης και θα τους/τις εξοπλίσει με δεξιότητες, στρατηγικές και τεχνικές που απορρέουν από τις βασικές αρχές της **Θετικής**



Ψυχολογίας, του Μοντέλου PERMA και της Εκπαίδευσης Χαρακτήρα. Όλες οι έννοιες που θα αναφερθούν στις επόμενες σελίδες έχουν ως κύριο σκοπό να βελτιώσουν τη συνολική

ευημερία των μαθητών/μαθητριών, τα σχολικά βιώματα και να επιφέρουν μια θετική αλλαγή στο γενικότερο σχολικό κλίμα.

Η εργαλειοθήκη προσφέρει συγκεκριμένες, έγκυρες και αξιόπιστες πληροφορίες που προέκυψαν μέσα από έρευνα και εμπεριέχει ορισμούς, μελέτες περιπτώσεων από την πραγματική ζωή, μεθοδολογία και εισηγήσεις για το αναλυτικό πρόγραμμα για την ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών, παρεμβάσεων και δραστηριοτήτων στο σχολικό πλαίσιο. Όλο το υλικό προσεγγίστηκε και αποτυπώθηκε μέσα από τον επιστημονικό φακό της τεκμηριωμένης μεθοδολογίας της Θετικής Ψυχολογίας, ενώ παράλληλα προσαρμόστηκε με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορεί να αξιοποιηθεί στα σύγχρονα περιβάλλοντα και προγράμματα σπουδών της Προσχολικής Εκπαίδευσης.

Πώς να αξιοποιήσετε την εργαλειοθήκη:

- **Εκπαιδευτικοί Προσχολικής Εκπαίδευσης:** Ανάπτυξη δεξιοτήτων, απόκτηση πληροφοριών, εφαρμογή πρακτικών σε συνθήκες εκπαίδευσης
- **Ενήλικες/Εκπαιδευτικοί Σχολείων:** Εργαλείο αναφοράς για Εκπαιδευτικούς, Σχολικούς Συμβούλους, Διευθυντές/Διευθύντριες σχολείων, Ψυχολόγους, Επαγγελματίες που εργάζονται με Εκπαιδευτικούς Προσχολικής Εκπαίδευσης ή παιδιά προσχολικής ηλικίας.

Το υλικό είναι δομημένο με τέτοιο τρόπο που λαμβάνει υπόψη ότι ο/η αναγνώστης/αναγνώστρια μπορεί να είναι μην είναι γνώστης/γνώστρια των προαναφερθεισών εννοιών ή εξοικειωμένος/εξοικειωμένη με τις προαναφερθείσες έννοιες, εξασφαλίζοντας, έτσι, την ομαλή



εισαγωγή του/της αναγνώστη/αναγνώστριάς στο απαραίτητο θεωρητικό υπόβαθρο και τους ορισμούς. Παρέχεται, επίσης, πρόσθετο υλικό και παραπομπές για όσους/όσες ενδεχομένως επιθυμούν να διερευνήσουν σε μεγαλύτερο βάθος ορισμένες έννοιες και πτυχές.

Οι Εκπαιδευτικοί Προσχολικής Εκπαίδευσης και/ή οποιοσδήποτε/οποιαδήποτε άλλος/άλλη αναγνώστης/αναγνώστριά - επαγγελματίας ενθαρρύνονται να τροποποιήσουν, να προσαρμόσουν και να εφαρμόσουν οποιοδήποτε υλικό και πληροφορίες, σύμφωνα με τους δικούς τους ειδικούς στόχους ή περιορισμούς (διαθεσιμότητα χρόνου, υλικοτεχνική υποδομή, πολιτισμικές διαφορές, εκπαιδευτικό σύστημα - πρόγραμμα διδασκαλίας κάθε χώρας, ειδικά χαρακτηριστικά της σχολικής τάξης, διαθεσιμότητα υλικού, επιθυμητά μαθησιακά αποτελέσματα, χαρακτηριστικά του/της εκπαιδευτικού).

Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία

“Η ψυχολογία θα πρέπει να ασχολείται τόσο με την ανθρώπινη δύναμη όσο και με την αδυναμία, θα πρέπει, επίσης, να ενδιαφέρεται τόσο για την οικοδόμηση των καλύτερων πραγμάτων στη ζωή όσο και για την επιδιόρθωση των χειρότερων.” – Martin Seligman (2004)

Ο **Μάρτιν Σέλιγκμαν** θεωρείται ο πατέρας της Θετικής Ψυχολογίας. Την εφάρμοσε επίσημα ως νέο τομέα - κλάδο της Ψυχολογίας το 1998, όταν την επέλεξε ως βασικό θέμα κατά τη διάρκεια της θητείας του ως πρόεδρος της **Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (APA)**. Από το 2000 και έπειτα, η προτροπή του Σέλιγκμαν για έμφαση στις θετικές πτυχές της ζωής και λιγότερη εστίαση στις τραυματικές εμπειρίες και τις δυσλειτουργικές συμπεριφορές, έχει εισακουστεί από έναν τεράστιο αριθμό ερευνητών/ερευνητριών και επαγγελματιών σε όλο τον κόσμο. Αυτό οδήγησε στη διεξαγωγή



χιλιάδων μελετών σχετικά με τη Θετική Ψυχολογία και τις σχετικές έννοιες, δημιουργώντας έτσι ένα συγκεκριμένο, τεκμηριωμένο έδαφος για την εφαρμογή των αρχών της Θετικής Ψυχολογίας σε ποικίλα περιβάλλοντα: ατομική αυτό-πραγμάτωση, σχέσεις, καριέρα, εκπαίδευση, επιχειρήσεις, κοινότητες.

Η Θετική Ψυχολογία είναι σήμερα γνωστή ως ο **εφαρμοσμένος τομέας της ψυχολογίας** που διερευνά τις δυνατότητες των ανθρώπων, εστιάζει στη δημιουργία θετικών συνηθειών, ικανοτήτων και σχέσεων, με κύριο στόχο να βελτιώσει τη ζωή των ανθρώπων και να προωθήσει την ολιστική λειτουργικότητά τους (Snyder & Lopez, 2007). Έτσι, σε αντίθεση με τις παραδοσιακές προσεγγίσεις της Ψυχολογίας που διερευνούν πώς να εξαλείψουν δυσλειτουργικές συμπεριφορές ή να

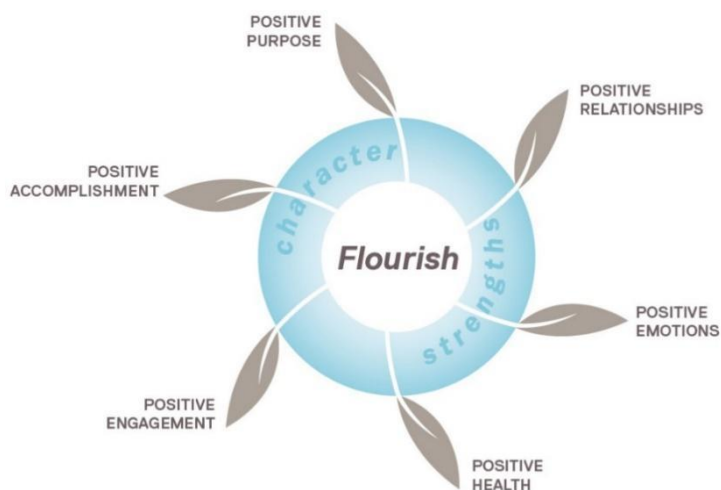
θεραπεύσουν τραύματα του παρελθόντος, η Θετική Ψυχολογία εστιάζει **σε ό,τι λειτουργεί αποτελεσματικά** (Biswas-Diener & Dean, 2007) και δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να ενισχύσουν όλες τις θετικές πτυχές της ζωής και του εαυτού τους, προκειμένου να **ευημερήσουν** και να φτάσουν σε ένα **βέλτιστο επίπεδο λειτουργικότητας** (Seligman, 2011).

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, η έρευνα και οι πρακτικές εφαρμογές που διεξάγονται υπό την ομπρέλα της Θετικής Ψυχολογίας, αποσκοπούν στον εντοπισμό, την κατανόηση και την υποστήριξη οποιωνδήποτε πτυχών και παραγόντων που μπορούν να βοηθήσουν **άτομα, ομάδες και ευρύτερες κοινότητες** ώστε να λειτουργούν σε βέλτιστα επίπεδα (Gable & Haidt, 2005). Ο τομέας της Θετικής Ψυχολογίας εστιάζει σε τρία διαφορετικά επίπεδα - το υποκειμενικό, το ατομικό και το συλλογικό επίπεδο (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). Το υποκειμενικό επίπεδο περιλαμβάνει τη μελέτη των θετικών εμπειριών, όπως τα θετικά συναισθήματα, η ευτυχία και το νόημα της ζωής, η αισιοδοξία και η ελπίδα. Το ατομικό επίπεδο περιλαμβάνει τη μελέτη των προσωπικών ιδιοτήτων που ορίζουν έναν "καλό άνθρωπο" και επικεντρώνεται στα δυνατά στοιχεία και τις αρετές του χαρακτήρα, όπως η ικανότητα για αγάπη, το θάρρος, η συγχώρεση, η δημιουργικότητα και η σοφία (Bonniwell, 2012).



Συνοπτικά, οι προσεγγίσεις της Θετικής Ψυχολογίας επικεντρώνονται στις βασικές έννοιες **της αισιοδοξίας, της ελπίδας, της ευγνωμοσύνης και της χαράς**, αλλά και σε βαθύτερα επίπεδα από την απλή ενασχόληση με τα θετικά συναισθήματα. Ο τομέας της Θετικής Ψυχολογίας διερευνά, επίσης, έννοιες όπως **οι ατομικές δυνατότητες του χαρακτήρα, η αυτοεκτίμηση και οι συνήθειες** που δημιουργούν μία ζωή με ευημερία. Για να επιτευχθεί αυτό, οι μεθοδολογίες της Θετικής Ψυχολογίας προτείνουν τρόπους με τους οποίους τα χαρακτηριστικά αυτά μπορούν να εφαρμοστούν στην καθημερινή ζωή, την εργασία και τις διαπροσωπικές σχέσεις του ατόμου. Όταν αυτές οι πτυχές και τα χαρακτηριστικά ενωθούν, **δημιουργούν μια ζωή με νόημα και μια παρατεταμένη αίσθηση της ύπαρξης με συγκεκριμένο σκοπό.**

Το έργο θα υιοθετήσει το μοντέλο Θετικής Εκπαίδευσης που περιγράφεται στο παρακάτω διάγραμμα και το μοντέλο PERMA όπως προτάθηκε από τον Seligman (2011) με την προσαρμογή της Norrish (2015).





Διάγραμμα: Οι 6 τομείς της Θετικής Εκπαίδευσης, από το μοντέλο Θετικής Εκπαίδευσης του Geelong

Τα φύλλα αντιπροσωπεύουν τους έξι τομείς της Θετικής Εκπαίδευσης, που μπορούν να "διδασθούν":

- **Θετικά συναισθήματα**
- **Θετικές σχέσεις**
- **Θετικός σκοπός**
- **Θετικό νόημα**
- **Θετική υγεία**
- **Θετική δέσμευση**

Κάθε τομέας περιλαμβάνει ένα σύνολο δεξιοτήτων και εννοιών που βασίζονται σε τεκμηριωμένα στοιχεία. Οι τομείς στηρίζονται στις δυνατότητες του χαρακτήρα, οι οποίες λειτουργούν υποστηρικτικά προς τους τομείς.

Βιβλιογραφία:

American Psychological Association. The road to resilience. Washington, DC: American Psychological Association; 2014. Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>.

Biswas-Diener, R., & Dean, B. (2007). Positive psychology coaching: Putting the science of happiness to work for your clients. John Wiley & Sons.

Boniwell, I. (2012). Positive Psychology in A Nutshell: The Science of Happiness: The Science of Happiness. McGraw-Hill Education (UK).

Edwards, L., Rand, K. L., Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2007). Understanding hope: A review of measurement and construct validity research.

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? Review of general psychology, 9(2), 103-110.

Norrish, J. M., & Seligman, M. E. (2015). Positive education: The Geelong grammar school journey. Oxford Positive Psychology Series.



Seligman, M. E. (2011). Building resilience. Harvard business review, 89(4), 100-106.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In Flow and the foundations of positive psychology (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.

TEDTalk (2004). Martin Seligman: Why is psychology good? Retrieved from: https://www.ted.com/talks/martin_seligman_the_new_era_of_positive_psychology

Καλές πρακτικές

7.1 Πρακτικές εφαρμογές

Το Βάζο με τα Γλυκόλογα - Ένα βάζο με ατάκες/φράσεις/αποφθέγματα από ιστορίες/παραμύθια που κάνουν τα παιδιά ή/και τους άλλους να αισθάνονται θετικά/όμορφα. Ζητήστε από κάθε παιδί (ο/η Εκπαιδευτικός/Συντονιστής/Συντονίστρια), μια φορά την εβδομάδα, να σας πει μια "γλυκιά φράση" για κάποιον/κάποια άλλον/άλλη, ίσως ένα κομπλιμέντο, κάτι θετικό που συνέβη εκείνη την ημέρα, μία χαρούμενη στιγμή/ανάμνηση. Ο/Η Εκπαιδευτικός/Συντονιστής/Συντονίστρια τη γράφει σε ένα χαρτάκι και την τοποθετεί σε ένα βάζο. Πριν ή μετά την ώρα του παραμυθιού, πάρτε ένα ή μερικά χαρτιά από το βάζο και διαβάστε τα δυνατά σε όλη την τάξη. Αυτό θα κάνει τα παιδιά να αισθάνονται όμορφα με τον εαυτό τους γιατί λένε κάτι θετικό για ένα άλλο άτομο και, επίσης κάνει το άλλο άτομο να αισθάνεται ότι το εκτιμούν. Όλη η τάξη μπορεί να απολαύσει αυτή τη "γλυκιά" χαρούμενη στιγμή και έτσι να βελτιωθεί το γενικότερο κλίμα της τάξης.





Η εικόνα ανακτήθηκε από: <https://hip2save.com/wp-content/uploads/2019/02/kindness-jars-craft.jpg?fit=1200%2C630&strip=all>

Ανελκυστήρας ηρεμίας - Πάρτε ένα μεγάλο κουτί από χαρτόνι (αρκετά μεγάλο ώστε τα παιδιά να μπορούν να σταθούν μέσα και να προσομοιώσουν την εμπειρία ενός ανελκυστήρα) και ζητήστε από τα παιδιά να σας βοηθήσουν να το διακοσμήσετε με όμορφες εικόνες που θα τοποθετηθούν στο εσωτερικό του (κατά προτίμηση να σχεδιάσουν/ζωγραφίσουν τα ίδια τις εικόνες). Όταν ένα παιδί αισθάνεται απογοητευμένο ή θυμωμένο, ενθαρρύνετε το να επισκεφτεί τον νοητό ανελκυστήρα (να σταθεί μέσα στο κουτί όπως θα έκανε σε ένα ανελκυστήρα και να μετρήσει μέχρι το 10 – αναπαριστώντας ότι ανεβαίνει στο επίπεδο 10 του κτηρίου) - μιμούμενο τη λειτουργία ενός ανελκυστήρα. Προτρέψτε το παιδί να παρατηρήσει προσεκτικά και να απορροφήσει τις όμορφες εικόνες που είναι ζωγραφισμένες στο κουτί-ανελκυστήρα. Αυτή η πρακτική θα δώσει στα παιδιά χρόνο και χώρο για να ανακτήσουν την ψυχραιμία τους και να μάθουν να εστιάζουν στις θετικές πτυχές της ζωής.





Η εικόνα ανακτήθηκε από: <https://thumbs.dreamstime.com/z/kids-drawing-wall-childrens-group-draw-color-paintings-walls-child-paint-art-cartoon-vector-illustration-kindergarten-kid-133245703.jpg>

Θυμό-μετρο: Όταν ένα παιδί νιώθει θυμό ή απογοήτευση, ζητήστε του να αξιολογήσει - μετρήσει τον θυμό του με βάση τέσσερα επίπεδα (ηρεμία, ήπιος εκνευρισμός, θυμός, οργή). Στη συνέχεια, προτρέψτε το παιδί να συζητήσει και να προβληματιστεί σχετικά με τη σοβαρότητα του συναισθήματός του και πώς η οργή και η αντίδραση μπορεί να βλάψει τους άλλους γύρω μας.

Εναλλακτική επιλογή 📄 Το ηφαίστειο του θυμού – μέτρηση των επιπέδων της λάβας για να βεβαιωθείτε ότι το ηφαίστειο δεν θα εκραγεί.





Η εικόνα ανακτήθηκε από:

<https://i.pinimg.com/originals/96/96/d7/9696d7c853d0c4e56d51bedb78e172f8.jpg>

“Δείξε μου τι αισθάνεσαι” - Ζητήστε από τα παιδιά να επιλέξουν ένα συναίσθημα από τον κατάλογο - πίνακα που ακολουθεί. Ενθαρρύνετέ τα να μην μοιραστούν με τους/τις συμμαθητές/συμμαθήτριές τους ποιο συναίσθημα επέλεξαν. Ζητήστε από τα παιδιά να δείξουν/αναπαραστήσουν με τη γλώσσα του σώματος το συναίσθημα που έχουν διαλέξει. Ενώ τα παιδιά αναπαριστούν τα συναισθήματα, ζητήστε από τους/τις συμμαθητές/συμμαθήτριες τους να αναζητήσουν στοιχεία που θα τους/τις βοηθήσουν να μαντέψουν το συναίσθημα που αναπαριστάται. Υπενθυμίστε στα παιδιά ότι δεν είναι πάντα προφανές το πώς αισθάνεται ένα άτομο εσωτερικά. Επιπλέον, αρχίστε μια συζήτηση σχετικά με τη διαφορετικότητα και ότι δεν βιώνουν ή εκφράζουν όλα τα άτομα τα συναισθήματά τους με τον ίδιο τρόπο.





Η εικόνα ανακτήθηκε από: <https://www.teacherspayteachers.com/Product/Character-Emotions-Charts-FREE-2370313>

“Το Δέντρο της Ευγνωμοσύνης”:

Υλικά

- Χρωματιστό χαρτί για να κόψετε τα φύλλα
- Σπάγκο ή κορδέλα για να κρεμάσετε τα φύλλα στα κλαδιά του δέντρου
- Ψαλίδι
- Κλαδιά δέντρων από το έδαφος
- Πέτρες για να δώσετε σταθερότητα στο δέντρο
- Βάζο

Οδηγίες:

Κόψτε και φτιάξτε μερικά φύλλα για να τα χρησιμοποιήσετε ως πρότυπο. Δημιουργήστε μια μικρή τρύπα στην κορυφή κάθε φύλλου και περάστε ένα κομμάτι σπάγκου μέσα από κάθε φύλλο. Ζητήστε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν ή να γράψουν στα φύλλα (μπορείτε να τα γράψετε εσείς) πράγματα για τα οποία είναι ευτυχισμένα και νιώθουν ευγνωμοσύνη. Μπορείτε, επίσης, να χρησιμοποιήσετε κομμένες εικόνες, φωτογραφίες κ.λπ. Κρεμάστε τα φύλλα στα κλαδιά.

Εναλλακτική επιλογή: Μπορείτε να ζωγραφίσετε το δέντρο και να κολλήσετε τα φύλλα.





Οι εικόνες ανακτήθηκαν από: <https://2msyr620c1pi2v7yai33qf95-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2016/11/gratitude-tree-thankful.jpg>

ZIPPY'S FRIENDS

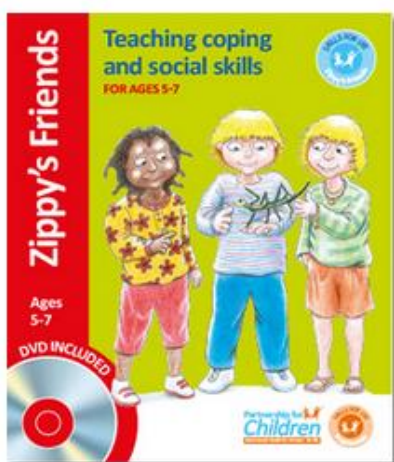
Το Zippy's Friends είναι ένα σχολικό πρόγραμμα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης για παιδιά ηλικίας 5-7 ετών. Το πρόγραμμα διδάσκεται σε όλη την τάξη από [εκπαιδευτικούς που έχουν επιμορφωθεί](#) στο πρόγραμμα Zippy's Friends, στο Ηνωμένο Βασίλειο και [διεθνώς](#). Το πρόγραμμα αναπτύχθηκε από κοινού από την «Partnership for Children», από ακαδημαϊκούς και από ειδικούς στη δημιουργία εκπαιδευτικού υλικού. Το πρόγραμμα Zippy's Friends, εφαρμόζεται σε όλο τον κόσμο από το 1998 και σήμερα χρησιμοποιείται σε περισσότερες από 30 χώρες.

Η θεμελιώδης ιδέα πίσω από το συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι απλή: αν μπορούμε να διδάξουμε στα μικρά παιδιά πώς να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες, τότε θα είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν πιο αποτελεσματικά τα προβλήματα και τις επικείμενες κρίσεις στην εφηβική ηλικία και στη μετέπειτα ζωή τους. Το πρόγραμμα Zippy's Friends έχει αξιολογηθεί και είναι αποδεδειγμένο ότι βελτιώνει τις δεξιότητες αντιμετώπισης δυσκολιών, τις κοινωνικές δεξιότητες και την καλλιέργεια συναισθηματικής νοημοσύνης.. Ακόμη, βελτιώνει το κλίμα στην τάξη και μειώνει τον εκφοβισμό. Το



πρόγραμμα δημιουργήθηκε, αρχικά, για την πρόληψη της αυτοκτονικής συμπεριφοράς. Διαβάστε περισσότερα για το πρόγραμμα στον ακόλουθο σύνδεσμο [evaluation studies of Zippy's Friends \(link: https://www.partnershipforchildren.org.uk/research.html \)](https://www.partnershipforchildren.org.uk/research.html)

Το πρόγραμμα Zippy's Friends βασίζεται σε μια σειρά ιστοριών και περιλαμβάνει 24 συνεδρίες των 45 λεπτών. Οι έξι ενότητες καλύπτουν τα εξής: συναισθήματα, επικοινωνία, φιλία, σύγκρουση, αλλαγή και απώλεια, αποδοχή. Τα παιδιά αναπτύσσουν τις δικές τους θετικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση των προβλημάτων μέσα από δραστηριότητες που τα εμπλέκουν στη διαδικασία : ακρόαση ιστοριών, συζήτηση, παιχνίδια, παιχνίδια ρόλων και ζωγραφική. (Partnership for Children, n. d.)



Η εικόνα ανακτήθηκε από: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/uploads/images/What%20we%20do/ZippysFriendsCover.jpg>

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ ΣΤΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΑ

Τα οφέλη της ενσυνειδητότητας έχουν αποδειχθεί από πολλές διεθνείς μελέτες με ενήλικες και παιδιά: Σύμφωνα με τα αποτελέσματα σχετικών ερευνών, οι πρακτικές ενσυνειδητότητας βελτιώνουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία των παιδιών σχολικής ηλικίας. Οι ασκήσεις αναπνοών και η γιόγκα βελτιώνουν την ισορροπία, τη δύναμη και την αντοχή στα παιδιά. Οι πρακτικές ενσυνειδητότητας προσφέρουν, επίσης, ψυχολογικά οφέλη για τα παιδιά. Ένας αυξανόμενος αριθμός ερευνών έχει ήδη δείξει ότι, η γιόγκα μπορεί να βελτιώσει τη συγκέντρωση, τη μνήμη, την αυτοεκτίμηση, την ακαδημαϊκή απόδοση και τη συμπεριφορά στην τάξη, και μπορεί ακόμη να μειώσει το άγχος των παιδιών. Αναδυόμενες ερευνητικές μελέτες δείχνουν, επίσης, ότι οι πρακτικές ενσυνειδητότητας μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) (Harvard Health Publishing, 2016).



Ακολουθεί ένα παράδειγμα μιας τέτοιας καλής
πρακτικής από ένα ιδιωτικό διεθνές σχολείο στην

Πράγα - [Happy Child](http://www.happychild.cz/en/school/english)

<https://www.happychild.cz/en/school/english>). Παρέχονται πρακτικές ενσυνειδητότητας, ασκήσεις αναπνοής και χαλάρωσης για τα παιδιά, καθώς και για τους/τις εκπαιδευτικούς και τους γονείς/κηδεμόνες για τη βελτίωση της ευεξίας και της υγείας τους. Τα παιδιά είναι από τη φύση τους δυναμικά και η προσοχή τους αποσπάται. Η εξάσκηση της γιόγκα ηρεμεί τα παιδιά και τα βοηθάει να συγκεντρωθούν καλύτερα. Παρέχονται, επίσης, οδηγίες για τους/τις εκπαιδευτικούς σχετικά με τις δραστηριότητες ενσυνειδητότητας που επηρεάζουν σημαντικά τη **σωματική, νοητική και συναισθηματική κατάσταση των παιδιών** και οι οποίες αποτελούν την πρωταρχική πρόληψη των ασθενειών. Το βιβλίο καθοδηγεί συστηματικά για τη χρήση πρακτικών ενσυνειδητότητας και αναπνοής για παιδιά από 3 μηνών έως εφήβους (Paramhans Svámí Mahéśvarananda, 2014).

Η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας και των σωστών στάσεων αναπνοής βοηθά στη βελτίωση της μυϊκής ισορροπίας, στην τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος, στην εναρμόνιση των οργάνων (καρδιά, πάγκρεας, συκώτι, νεφρά κ.λπ.), στην ενεργοποίηση του μεταβολισμού και επιδρά θετικά στον ψυχισμό και στην ισορροπία του νευρικού συστήματος. **Οι αναπνευστικές ασκήσεις** εμβαθύνουν και χαλαρώνουν την αναπνοή, διεγείρουν τον μεταβολισμό και την κυκλοφορία του αίματος, ενισχύουν τον ψυχισμό, εναρμονίζουν τα όργανα. **Ο διαλογισμός και η ενσυνειδητότητα** χαλαρώνουν σωματικά και ψυχικά, βελτιώνουν την αυτοσυνειδησία και την αυτοεκτίμηση, βελτιστοποιούν τη συγκέντρωση, ενισχύουν την ικανότητα ταχύτερης χαλάρωσης και επιφέρουν εσωτερική γαλήνη, αρμονία και ηρεμία.



**Παραδείγματα των τεχνικών
της ενσυνείδητης αναπνοής
και τα αποτελέσματά τους:**

Στάση παιδιού/κουνελιού - διεγείρει και οξυγονώνει τα κέντρα του εγκεφάλου και υποστηρίζει τη σωστή λειτουργία τους. Με την αναπνοή στο στομάχι μεταφέρεται ροή αίματος στα όργανα, η οποία διεγείρει, επίσης, τη λειτουργία τους. Είναι μια θέση που ηρεμεί. Τα παιδιά, συχνά, αποκοιμούνται κατά την εκτέλεσή της.

Στάση Κόμπρας - η θέση είναι ιδανική για να ηρεμήσει έντονα συναισθήματα - όπως η οργή και ο θυμός. Γενικά ενδυναμώνει την πλάτη και τα χέρια (βοηθά στην ανάπτυξη μιας ισορροπημένης στάσης). Βελτιώνει, επίσης, την όραση (κοιτάζοντας προς τα πάνω). Διεγείρει τα νεφρά και το συκώτι (Paramhans Svámí Mahéśvarananda, 2014).



Παράδειγμα απλής πρακτικής ενσυνειδητότητας για παιδιά: Τα παιδιά μπορούν να κάθονται ή να ξαπλώνουν ανάσκελα. Φέρνοντας τα χέρια στην κοιλιά τους μπορούν να παρατηρήσουν πώς ανεβαίνει και πώς πέφτει η κοιλιά τους κατά την εισπνοή και εκπνοή ανάλογα. Τα παιδιά μπορούν να οπτικοποιήσουν την κοιλιά τους ως ένα μπαλόνι που διαστέλλεται και συστέλλεται. Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά συνδέονται με το σώμα τους, αναπτύσσουν επίγνωση της αναπνοής, και το σώμα τους οξυγονώνεται περισσότερο. Η εστίαση στην αναπνοή φέρνει το νευρικό σύστημα σε ισορροπία, βοηθώντας τη σωστή λειτουργία όλων των οργάνων, βελτιώνοντας έτσι το ανοσοποιητικό τους σύστημα και τη συνολική τους ανθεκτικότητα.



Το πρόγραμμα Early Change

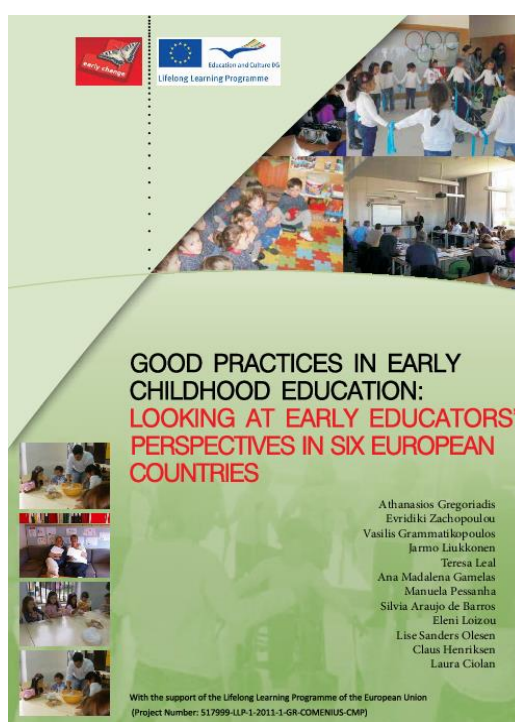
Το πρόγραμμα Early Change (www.earlychange.teithe.gr) είναι ένα Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα που χρηματοδοτείται με την υποστήριξη του προγράμματος Δια Βίου Μάθησης της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το έργο υλοποιήθηκε μεταξύ του 2011 και 2014. Η κοινοπραξία του έργου Early Change περιελάμβανε ακαδημαϊκό προσωπικό, εκπαιδευτικούς προσχολικής εκπαίδευσης και φροντιστές από έξι ευρωπαϊκές χώρες (Ελλάδα, Πορτογαλία, Φινλανδία, Δανία, Κύπρο και Ρουμανία). Το έργο Early Change σχεδιάστηκε για να υποστηρίξει την επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών προσχολικής εκπαίδευσης, να αξιολογήσει την ποιότητα του προσχολικού περιβάλλοντος στις συμμετέχουσες χώρες και να συλλέξει καλές πρακτικές στην Προσχολική Εκπαίδευση από τις έξι χώρες-εταίρους (Zachoroulou et al., 2018).

Ένα από τα παραδοτέα του έργου ήταν ένα ηλεκτρονικό βιβλίο με τίτλο *"Καλές πρακτικές στην εκπαίδευση στην πρώιμη παιδική ηλικία"* (Gregoriadis et al., 2014), το οποίο αποτελείται από δύο ενότητες: 1) μία παρουσίαση μίας συγκριτικής μελέτης με θέμα την ποιότητα των συστημάτων εκπαίδευσης στην πρώιμη παιδική ηλικία των έξι χωρών εταίρων και 2) έναν κατάλογο 146 καλών πρακτικών για τους εκπαιδευτικούς, που σχετίζονται με πέντε κατηγορίες καθημερινών πρακτικών σε περιβάλλοντα εκπαίδευσης στην πρώιμη παιδική ηλικία: (α) υγεία και ασφάλεια, (β)



δραστηριότητες/παιχνίδι, (γ) αλληλεπιδράσεις, (δ)
 διαχείριση της τάξης και (ε)
 ποικιλομορφία/ενσωμάτωση.

Οι πρακτικές που παρουσιάστηκαν ήταν παραδείγματα που οι συμμετέχοντες/συμμετέχουσες εκπαιδευτικοί εφάρμοσαν στις τάξεις τους και αντανakλούν τις ιδέες των παιδαγωγών Προσχολικής Εκπαίδευσης στην Ευρώπη σχετικά με το τι συνιστά μια καλή πρακτική και ένα ποιοτικά καλό περιβάλλον Προσχολικής Εκπαίδευσης. Το διαδραστικό ηλεκτρονικό βιβλίο είναι ελεύθερα διαθέσιμο στον ιστότοπο του έργου.



Η εικόνα ανακτήθηκε από: www.earlychange.teithe.gr

SIA-ProD: An Innovative Self-Improvement Approach for the Professional Development of Early Educators

Το έργο SIA-ProD (www.sia-prod.com) είναι ένα Ευρωπαϊκό Έργο, το οποίο χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και διεξήχθη με βάση την εμπειρία και την τεχνογνωσία επτά οργανισμών/φορέων από τέσσερις ευρωπαϊκές χώρες (Ελλάδα, Κύπρος, Γερμανία και Ιταλία). Σκοπός του έργου ήταν να παρέχει στους επαγγελματίες τη μεθοδολογία και τα μέσα για την



αυτοαξιολόγηση και την αυτοβελτίωση με χαμηλό κόστος. Το πρόγραμμα SIA-ProD χρησιμοποίησε μια εναλλακτική προσέγγιση, που ονομάστηκε Μοντελοποίηση Διακριτών Επιλογών (Discerte Choice Modeling, DCM), για την κατάρτιση και την επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών προσχολικής εκπαίδευσης (Γραμματικόπουλος κ.ά., 2019). Με την εφαρμογή της καινοτόμου μεθόδου DCM στην Προσχολική Εκπαίδευση και Φροντίδα (ΠΕΦ), η κοινοπραξία του προγράμματος ανέπτυξε ένα εργαλείο αυτοαξιολόγησης και ένα εκπαιδευτικό πακέτο αυτοβελτίωσης για να διερευνήσει και να υποστηρίξει τον τρόπο με τον οποίο οι εκπαιδευτικοί της Προσχολικής Εκπαίδευσης προωθούν τις φυσικές δραστηριότητες στην τάξη τους.

Το Εκπαιδευτικό Πακέτο Αυτοβελτίωσης (Self-Improvement Educational Package, SIEP) παρέχει γνώσεις, ιδέες, πρακτικές στρατηγικές και υποστηρικτικό υλικό για συγκεκριμένες διαστάσεις του σχεδιασμού και της αποτελεσματικής διδασκαλίας φυσικών δραστηριοτήτων στην Προσχολική Εκπαίδευση. Το SIEP έχει ως στόχο να βοηθήσει τους/τις εκπαιδευτικούς να βελτιώσουν την ποιότητα της ενδοϋπηρεσιακής εκπαίδευσής τους. Το SIEP είναι ελεύθερα διαθέσιμο στον ιστότοπο του έργου.



Η εικόνα ανακτήθηκε από: www.sia-prod.com

RESCUR: Πρόγραμμα Ανθεκτικότητας

Το RESCUR (www.rescur.eu) είναι ένα Ευρωπαϊκό Έργο που χρηματοδοτήθηκε από το πρόγραμμα Comenius της ΕΕ και διεξήχθη από έξι ευρωπαϊκά πανεπιστήμια (από τη Μάλτα, την Ελλάδα, την Πορτογαλία, την Ιταλία, τη Σουηδία και την Κροατία). Σε μια εποχή που οι εμπλεκόμενες χώρες-εταίροι αντιμετώπιζαν κοινωνική, οικονομική και τεχνολογική κρίση, το τριετές πρόγραμμα (2012-



2015) είχε ως στόχο την ανάπτυξη ενός προγράμματος ανθεκτικότητας για την Προσχολική και Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση στην Ευρώπη (Cefai et al., 2014). Σκοπός του προγράμματος ήταν να αυξήσει τις δεξιότητες ανθεκτικότητας των παιδιών, ώστε να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της κρίσης και να επιτύχουν ακαδημαϊκή επιτυχία και κοινωνική και συναισθηματική ευημερία ως νέοι πολίτες στην ΕΕ. Ένας πρόσθετος στόχος του προγράμματος ήταν η υποστήριξη των δεξιοτήτων ανθεκτικότητας των ευάλωτων παιδιών, όπως τα παιδιά Ρομά, τα παιδιά με αναπηρία, τα χαρισματικά παιδιά και τα παιδιά προσφύγων, μεταναστών και εθνικών μειονοτήτων (Matsopoulos et al., 2020). Το πρόγραμμα RESCUR περιλαμβάνει εγχειρίδιο για εκπαιδευτικούς της Προσχολικής και της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, καθώς και εγχειρίδιο για γονείς/κηδεμόνες.

BEHAVIOR STIMULATION POSITIVE CHILDREN - ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΛΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ για τη θετική εκπαίδευση γονέων, εκπαιδευτικών και μαθητών - Υποστηρίζεται από επιχορήγηση της Ισλανδίας, του Λιχτενστάιν και της Νορβηγίας μέσω του Χρηματοδοτικού Μηχανισμού του ΕΟΧ. Απρίλιος, 2011



Ο οδηγός δημιουργήθηκε με πρωτοβουλία της οργάνωσης Save the Children, η οποία θέλησε να παρέχει σε όλους/όλες όσοι/όσες εργάζονται με παιδιά και γονείς/κηδεμόνες μια πηγή πληροφοριών που να εμπεριέχει αποτελεσματικές μεθόδους εκπαίδευσης του παιδιού. Η εμπειρία που αναπτύχθηκε από τους/τις συμβούλους του οργανισμού Save the Children, η ψυχολογική και παιδαγωγική κατάρτιση που προσφέρεται στους/στις εκπαιδευτικούς αλλά και στους γονείς, αποτέλεσε τη βάση αυτού του οδηγού, ο οποίος συνοψίζει τις βασικές πληροφορίες σχετικά με το τι χρειάζεται ένας/μία εκπαιδευτικός και ένας γονέας για να οικοδομήσει μία υγιή και λειτουργική σχέση με το παιδί. Ο οδηγός προτείνει ένα μοντέλο για την αλλαγή των ψυχοεκπαιδευτικών πρακτικών στο σχολικό περιβάλλον, την αντικατάσταση των επιθετικών συμπεριφορών με κατάλληλες συμπεριφορές σχέσης, την εκμάθηση τρόπων αντιμετώπισης και διαχείρισης των συγκρούσεων. Ο οδηγός απευθύνεται σε όλους όσους στοχεύουν να βελτιώσουν τις δεξιότητες, τις γνώσεις και τις συμπεριφορές τους. Απευθύνεται σε όλους τους φορείς που εμπλέκονται στην εκπαίδευση και την πειθαρχία των παιδιών - εκπαιδευτικούς, ψυχολόγους, συμβούλους. Οι γονείς, με τη σειρά τους, επιμορφώνονται και αποκτούν θεμελιώδη ρόλο όσον αφορά την ανατροφή ενός υγιούς και ισορροπημένου παιδιού.

”SĂ ÎNVĂȚĂM REZILIEȚĂ!” – Bine ai revenit la școală!” (Ας μάθουμε για την ανθεκτικότητα - Καλώς ήρθατε πίσω στο σχολείο!)



Πρόκειται για ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που άρχισε να υλοποιείται από την εκπαιδευτικό και σχολική σύμβουλο Simona Domnica Crăciun από το CJRAE Sibiu (CJRAE - County Center for Resources and Educational Assistance), το οποίο στοχεύει στην παροχή συναισθηματικής υποστήριξης στους /στις μαθητές/μαθήτριες του Εθνικού Κολλεγίου "Octavian Goga" Sibiu που άρχισαν το σχολείο φέτος, βοηθώντας τους έτσι να μάθουν ανθεκτικούς τρόπους προσαρμογής στις τρέχουσες συνθήκες της νόσου Covid-19, αναπτύσσοντας μηχανισμούς αντιμετώπισης, όπως:

- αναδιατύπωση (επαναπροσδιορισμός μιας αρνητικής κατάστασης, με τον εντοπισμό θετικών/ουδέτερων πτυχών),
- παροχή υποστήριξης από οικεία πρόσωπα ή άλλα πρόσωπα αναφοράς,
- δημιουργία χρήσιμων ρουτίνων,
- ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης,
- διερεύνηση και επικοινωνία των αρνητικών συναισθημάτων,
- χιούμορ, όπως το να "να γελάς με τα προβλήματα",
- άσκηση, αθλητισμός,
- αύξηση της ενσυναίσθησης και της ανοχής,
- καλλιέργεια της αισιοδοξίας ("μετά τη βροχή βγαίνει πάντα ο ήλιος!")
- και πολλές άλλες τεχνικές.

Η ανθεκτικότητα θεωρείται ως η ικανότητα να μαθαίνουμε από τις δύσκολες καταστάσεις που αντιμετωπίζουμε, να αναζητούμε ευκαιρίες, να μαθαίνουμε πώς να γινόμαστε συναισθηματικά δυνατοί.

**ΔΩΡΕΑΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ****"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ****ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ"**

Το Ψυχιατρικό Νοσοκομείο "Dr. Gheorghe Preda" Sibiu, η Σχολική Επιθεωρητών της κομητείας Sibiu και το Κέντρο Πόρων και Εκπαιδευτικής Βοήθειας της κομητείας Sibiu, υλοποιούν σε συνεργασία το έργο που ξεκίνησε το Υπουργείο Υγείας της Ρουμανίας στις σχολικές μονάδες της κομητείας Sibiu στη Ρουμανία, λαμβάνοντας υπόψη την υποστήριξη δωρεάν εργαστηρίων για γονείς και εκπαιδευτικούς, με σκοπό την ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων σε παιδιά και εφήβους. Το έργο υλοποιήθηκε μεταξύ 1.10.2017 - 31.12.2017 σε πολλές σχολικές μονάδες: "King Ferdinand" High School Sibiu, High School no. 8 Sibiu, Γυμνάσιο αριθ. 13 Sibiu, Νηπιαγωγείο "Căsuța Poveștilor" Sibiu, Νηπιαγωγείο με διευρυμένο πρόγραμμα αριθ. 6 Cisnădie και Νηπιαγωγείο με διευρυμένο πρόγραμμα αριθ. 18 Sibiu. Τα εργαστήρια που διοργανώθηκαν στο πλαίσιο του έργου υποστηρίχθηκαν από έναν παιδοψυχίατρο και έναν ψυχολόγο, με τη συμμετοχή εκπαιδευτικών και σχολικών συμβούλων από το Επαρχιακό Κέντρο Πόρων και Εκπαιδευτικής Βοήθειας Sibiu στα σχολεία όπου εργάζονται.

Το υλικό που παρέχεται από αυτό το πρόγραμμα είναι ένα πακέτο κατάρτισης για γονείς, βασισμένο στην ιδέα ότι τα παιδιά μαθαίνουν συμπεριφορές αλληλεπιδρώντας με τους γύρω τους. Επομένως, η αλλαγή της συμπεριφοράς ενός παιδιού συνεπάγεται στην πραγματικότητα την αλλαγή της συμπεριφοράς των ατόμων του περιβάλλοντός του - γονέων, εκπαιδευτικών, συναδέλφων, φίλων. Τόσο οι γονείς όσο και οι εκπαιδευτικοί αποτελούν ουσιαστική πηγή και πλαίσιο μάθησης για το παιδί. Οι συμπεριφορές των παιδιών διαμορφώνονται με την αλληλεπίδραση με άλλα παιδιά, την αλληλεπίδραση με τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς. Προκειμένου να υποστηριχθούν τα παιδιά στην εκμάθηση λειτουργικών στάσεων και συμπεριφορών για τη διατήρηση της συναισθηματικής και κοινωνικής τους υγείας, είναι απαραίτητο να συμμετέχουν όλοι/όλες όσοι/όσες αλληλεπιδρούν με το παιδί: γονείς, εκπαιδευτικοί, συνάδελφοι. Στο τέλος των εργαστηρίων, στους/στις συμμετέχοντες/συμμετέχουσες προσφέρθηκε, δωρεάν, το εγχειρίδιο "Πρόγραμμα κατάρτισης για γονείς με σκοπό την ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των παιδιών".





Η εικόνα ανακτήθηκε από: <https://rrlip.ca/userdata/news/65bb91febe5b364c25ad48dafc680181.png>



Βιβλιογραφία

Zachopoulou, E., Grammatikopoulos, V., Gregoriadis, A.

(2018). Early Change: Description of a Project for Continuing Professional Development In: A. Gregoriadis, V. Grammatikopoulos, E.

Zachopoulou (Eds.). *Professional Development and Quality in Early Childhood Education: Comparative European Perspectives* (pp. 59-82). UK: Palgrave Macmillan

Gregoriadis, A., Zachopoulou, E., Grammatikopoulos, V., Liukkonen, J., Leal, T., Gamelas, A., ... Ciolan, L. (2014). *Good practices in early childhood education: Looking at early educators' perspectives in six European countries*. Thessaloniki, Greece: Christodoulidi Publishers. ISBN 978-960-8183-88-9.

Grammatikopoulos, V., Gregoriadis, A., & Linardakis, M. (2019). Discrete Choice Modeling in Education: An Innovative Method to Assess Teaching Practices. *Educational Measurement: Issues and Practice*, 38(3), 46-54.

Cefai, C., Matsopoulos, A., Bartolo, P., Galea, K., Gavogiannaki, M., Zanetti, M. A., ... & Lebre, P. (2014). A resilience curriculum for early years and primary schools in Europe: enhancing quality education. *Croatian Journal of Education*, 16(2), 11-32.

Matsopoulos, A., Gavogiannaki, M., & Griva, A. M. (2020). Parents' perceptions and evaluation of the implementation of a resilience curriculum in Greek schools. *International Journal of School & Educational Psychology*, 8(2), 104-118.



Συμπεράσματα

Σήμερα η **Θετική Εκπαίδευση** φαίνεται να γίνεται όλο και πιο σημαντική για την επίτευξη του στόχου της εκπαίδευσης του 21ου αιώνα και για την καλύτερη προετοιμασία των μικρών παιδιών για τις καταστάσεις της πραγματικής ζωής. Μελέτες (Baker, Green, & Falecki, 2017- Seligman, 2011- Arguís, R. et al, 2010) έχουν καταγράψει και τονίσει τα εξαιρετικά αποτελέσματα που έχει η εφαρμογή προσεγγίσεων και πρακτικών της **Θετικής Ψυχολογίας** και του **μοντέλου PERMA** (P-Positive Emotion/Θετικά Συναισθήματα, E-Engagement/Δέσμευση και Εμπλοκή, R-Relationships/Σχέσεις, M-Meaning/Νόημα, A-Accomplishment/Επίτευγμα) στην Προσχολική Εκπαίδευση.

Βασισμένη σε βιβλιογραφικές αναλύσεις και έρευνες πεδίου, η κοινοπραξία του έργου **RESILIENT PRESCHOOL** ανέπτυξε αυτή την **Εργαλειοθήκη** ως ένα **χρήσιμο εργαλείο** και μια πρακτική πηγή πληροφοριών για τους **Εκπαιδευτικούς Προσχολικής Εκπαίδευσης** και για κάθε άλλο σχετικό επαγγελματία, ώστε να υποβοηθήσουν στη βελτίωση της ολόπλευρης ευημερίας των μαθητών/μαθητριών τους, της σχολικής τους εμπειρίας και να επιφέρουν μια θετική αλλαγή στο γενικότερο σχολικό κλίμα.

Η εφαρμογή της Θετικής Ψυχολογίας - δηλαδή η εστίαση **σε ό,τι λειτουργεί θετικά** - στα παιδιά προσχολικής ηλικίας, αυξάνει την **ευημερία** τους και ενισχύει τις **ατομικές δυνατότητες του χαρακτήρα**, την **αυτοεκτίμηση** και τις **θετικές συνήθειες και συμπεριφορές**, ενώ παράλληλα ενισχύει **την αισιοδοξία, την ελπίδα, την ευγνωμοσύνη και τη χαρά** των παιδιών.

Τα οφέλη της ενίσχυσης της **ψυχικής ανθεκτικότητας, της κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης και της ενσυνειδητότητας** στην Προσχολική Εκπαίδευση είναι αναμφισβήτητα και οι εκπαιδευτικοί καλούνται να επιδιώκουν συστηματικά την απόκτησή τους, για την αρμονική ανάπτυξη και εξέλιξη των μαθητών/μαθητριών τους.

Μεταξύ των κύριων **προκλήσεων** που αντιμετωπίζουν σήμερα οι Εκπαιδευτικοί Προσχολικής Εκπαίδευσης, η κοινοπραξία του έργου έχει εντοπίσει την ανάγκη προσαρμογής στη νέα πραγματικότητα λόγω της πανδημίας COVID 19, του μεγάλου αριθμού παιδιών στις τάξεις, του ανεπαρκούς προσωπικού επίβλεψης και υποστήριξης, της ανεπαρκούς κατάρτισης των εκπαιδευτικών, του υπερβολικού φόρτου εργασίας, του μεγάλου εύρους ηλικιών των μαθητών/μαθητριών (3-6 ετών), της αρνητικής



επίδρασης της έκθεσης των παιδιών προσχολικής ηλικίας στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, της παροχής κατάρτισης για την ομαλή ένταξη των παιδιών με ιδιαίτερες ικανότητες στην Ενιαία Εκπαίδευση, των νέων προσεγγίσεων στην εκπαίδευση που δεν έχουν επικαιροποιηθεί.

Υπάρχουν ήδη, σε ορισμένες χώρες, **προγράμματα** που **σχετίζονται** με το θέμα του έργου **RESILIENT PRESCHOOL** - όπως τα προγράμματα The Social and Emotional Education in Schools και το Πρόγραμμα «ΑΡΕΤΗ» για την εκπαίδευση χαρακτήρα (Κύπρος), και αποτελούν πολύτιμη συνεισφορά για εμάς κατά την ανάπτυξη των αποτελεσμάτων του έργου. Μπορούν όμως να γίνουν περισσότερα σε αυτόν τον τομέα, και ελπίζουμε ότι αυτή η Εργαλειοθήκη θα κάνει ένα βήμα προς αυτή την κατεύθυνση.

Το **εκπαιδευτικό πρόγραμμα** περιλαμβάνει παραδείγματα και καλές πρακτικές σχετικά με προσεγγίσεις και περιεχόμενο για τη συναισθηματική ενδυνάμωση (Κύπρος), τις ψυχολογικές και διαπροσωπικές δεξιότητες (Τσεχική Δημοκρατία), την ατομική και κοινωνική ανάπτυξη (Ελλάδα και Πορτογαλία) ή την κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη (Ρουμανία), ωστόσο η έρευνα πεδίου RESILIENT PRESCHOOL κατέδειξε ότι χρειάζεται να συμπεριληφθεί στο πρόγραμμα περισσότερο "στοχευμένο" περιεχόμενο, καθώς και ενισχυμένη ειδική κατάρτιση των εκπαιδευτικών σε αυτόν τον τομέα.

Η **εργαλειοθήκη RESILIENT PRESCHOOL** αποτελεί "**τροφή για σκέψη**" και "**προσφορά**" **θεωρίας ενσωματωμένης στην πράξη**, παρέχοντας στους/στις εκπαιδευτικούς θεωρητικά μοντέλα, μεθόδους, εργαλεία, προσεγγίσεις, δραστηριότητες, καλές πρακτικές, εφαρμογές, μελέτες περιπτώσεων και εργαλεία για αυτοαξιολόγηση και αυτοαναστοχασμό. Ελπίζουμε πραγματικά ότι θα χρησιμοποιηθεί σε μεγάλο βαθμό από όλους/όλες όσοι/όσες ενδιαφέρονται για τη βελτίωση της ευημερίας και της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών προσχολικής ηλικίας.



**RESILIENT
PRESCHOOLS**

www.resilientpreschools.eu

