

ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ



για παιδιά 0-6 ετών



Co-funded by the
Rights, Equality &
Citizenship Programme
of the European Union



Terre des hommes
Helping children worldwide.



Υπό την αιγίδα





Περιεχόμενα

Συντομογραφίες	4
Ευχαριστίες	5
Λίγα λόγια για τη μεθοδολογία	6
Πώς να χρησιμοποιήσετε το εγχειρίδιο	8
1. Ανάπτυξη στην πρώιμη παιδική ηλικία	9
1.1 Εισαγωγή	9
1.2 Ανάπτυξη του εγκεφάλου	11
1.3 Ευημερία και διατροφή κατά την ανάπτυξη	15
1.4 Ολιστική ανάπτυξη	16
2. Δημιουργία περιβάλλοντος ευημερίας	24
2.1 Τι είναι ένα περιβάλλον ευημερίας	25
2.2 Ο ρόλος των ενηλίκων στα περιβάλλοντα ευημερίας	28
2.3 Δημιουργία ασφαλών και χωρίς αποκλεισμούς εκπαιδευτικών και μαθησιακών πλαισίων	30
2.4 Ειδικά στοιχεία των περιβαλλόντων ευημερίας	35
2.5 Η ευημερία των ενηλίκων στα περιβάλλοντα ευημερίας	42
3. Σχεδιασμός περιβάλλοντος ευημερίας	43
3.1 Ο φυσικός σχεδιασμός των χώρων	45
3.2 Υλικά	49
3.3 Ο κύκλος	53
3.4 Τα κέντρα ενδιαφέροντος	54
3.5 Χώροι φροντίδας	72
4. Οικοδόμηση περιβάλλοντος ευημερίας	74
4.1 Σχέσεις υποστήριξης και σεβασμού	76
4.2 «Γλυκιά Βία»	82
4.3 Υποστηρικτικό και προβλέψιμο περιβάλλον	84
4.4 Ειδικές στρατηγικές	89
4.5 Ατομική παρέμβαση	93
4.6 Θετική Πειθαρχία	94
4.7 Ενσυνειδητότητα	98
Τράπεζα Ασκήσεων	102
1. Ζωγραφίζοντας αστέρια	103
2. Ο Πηλός	104



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



3. Αντίχειρες πάνω ή κάτω	105
4. Πες κάτι ωραίο	106
5. Φτιάξτε έναν φίλο.....	107
6. Δίχτυ φιλίας.....	108
7. Ο ψηλότερος πύργος.....	109
8. Η αλυσίδα του γέλιου	110
9. Τι νιώθω σήμερα;.....	111
10. Παντομίμα Συναισθημάτων.....	112
11. Ας φτιάξουμε ένα Τραγούδι	114
12. Κεφάλι, ώμοι, γόνατα, δάχτυλα	115
13. Φύσα δυνατά	116
14. Αλυσίδα	117
15. Το Υπέροχο Δάσος.....	118
16. Κόκκινο Φως, Πράσινο Φως.....	120
17. Ήρεμα συναισθήματα	121
18. Άλλάζοντας σχήμα	123
19. Καλλιέργεια σπόρων	125
20. Δέντρο	126
21. Σάρωση σώματος	128
22. Τίναξε τα πάντα	130
Βιβλιογραφικές Αναφορές.....	131



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Συντομογραφίες

ACE	Δυσμενείς Εμπειρίες Παιδικής Ηλικίας ¹
IRC	Διεθνής Επιτροπή Διάσωσης - Ελλάδα (International Rescue Committee Hellas)
REEC	Ενισχύστε τους Εκπαιδευτικούς - Ενδυναμώστε τα παιδιά
SEL	Κοινωνικό-συναισθηματική μάθηση
SHLS	Ασφαλείς Θεραπευτικοί και Εκπαιδευτικοί Χώροι
Tdh	Γη των Ανθρώπων – Ελλάδα (Terre des hommes Hellas)
UNICEF	Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών για τα Παιδιά
ΣΠΔ	Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού

¹Οι δυσμενείς εμπειρίες παιδικής ηλικίας αναφέρονται σε δυνητικά τραυματικά συμβάντα που συμβαίνουν στην παιδική ηλικία (0-17 ετών), όπως η βία, η κακοποίηση ή/και η παραμέληση. Επίσης συμπεριλαμβάνει εμπειρίες ενδοοικογενειακής βίας ή αυτοκτονικές απότειρες, αιφνίδιο θάνατο μέλους/μελών της οικογένειας. Τέλος, αναφέρεται επίσης σε πτυχές του περιβάλλοντος του παιδιού που μπορούν να υπονομεύσουν την αίσθηση της ασφάλειας, της σταθερότητας και του δεσμού του με τους γονείς/φροντιστές, όπως το να μεγαλώνει σε ένα νοικοκυριό με ενήλικες που κάνουν κατάχρηση ουσιών, με προβλήματα ψυχικής υγείας, με αστάθεια λόγω χωρισμού γονέων ή φυλάκισης γονέα, αδερφού ή άλλου μέλους (Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων, 2019). Διαθέσιμο σε: <https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/about.html>



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Ευχαριστίες

Το παρόν εγχειρίδιο συντάχθηκε για την Ιταλία από τις Δρ. Giulia Cavalli και Δρ. Simona Vigoni σε συνεργασία με την Alice Tramontano, για την Ελλάδα από τη Δρ. Νικολέττα Θεοδώρου σε συνεργασία με την Αναστασία Ραμαντζά και με συνεχή εποπτεία της IRC Ιταλίας και Ελλάδας.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την εργαλειοθήκη «Ασφαλείς θεραπευτικοί και εκπαιδευτικοί χώροι» (SHLS), επικοινωνήστε με την IRC στη διεύθυνση kids@rescue.org.

Για λήψη των αντίστοιχων εργαλείων (SHLS), μεταβείτε στη διεύθυνση SHLS.rescue.org.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μεθοδολογία "Κίνηση, Παιχνίδια και Αθλήματα", επικοινωνήστε με την Tdh στο info@tdh-europe.org.

Αποποίηση ευθύνης: Η παρούσα δημοσίευση πραγματοποιήθηκε με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενό της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη των εταίρων του έργου και δεν αντικατοπτρίζει απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Λίγα λόγια για τη μεθοδολογία

Βασισμένο σε περισσότερα από 30 χρόνια εμπειρίας στην προστασία των παιδιών και σε 10 χρόνια έρευνας και υλοποίησης προγραμμάτων στο πεδίο, η IRC ανέπτυξε τα εγχειρίδια «Θεραπευτικές Τάξεις» (Healing Classroom - HC) και «Κοινωνικό-Συναισθηματική Μάθηση» (Social-Emotional Learning - SEL) για να βοηθήσει τα παιδιά να αναπτύξουν γνωστικές και κοινωνικό-συναισθηματικές δεξιότητες σε έναν σταθερό, φιλόξενο και φιλικό προς αυτά χώρο. Τα προαναφερόμενα εγχειρίδια έχουν χρησιμοποιηθεί και δοκιμαστεί ευρέως σε συνθήκες ανθρωπιστικών κρίσεων και σε χώρες με ασταθείς κοινωνικές και πολιτικές συνθήκες. Το γεγονός αυτό τα καθιστά χρήσιμα και αξιόπιστα εργαλεία και ταυτόχρονα ευέλικτα και προσαρμόσιμα σε διαφορετικά πλαίσια.

Η **"Ολιστική εκπαιδευτική προσέγγιση για παιδιά από 0 έως 6 ετών"** που προτείνεται μέσω του παρόντος στοχεύει στην υποστήριξη της ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης των παιδιών και στην προώθηση της δημιουργίας περιβαλλόντων ευημερίας, δηλαδή ασφαλών και φιλόξενων συνθηκών και σχέσεων στο πλαίσιο της προσχολικής αγωγής και των σχολικών υπηρεσιών. Ακολουθεί σύντομη περιγραφή των μεθόδων που αναλύθηκαν για την δημιουργία του εγχειρίδιου:

Κοινωνικό-συναισθηματική μάθηση (SEL): Είναι ζωτικής σημασίας να διασφαλιστεί ότι όλα τα παιδιά λαμβάνουν επαρκή υποστήριξη και ευκαιρίες μάθησης ώστε να μπορούν να αναπτύξουν πλήρως τις δυνατότητές τους. Η δημιουργία ενός ασφαλούς, φιλόξενου και καθησυχαστικού περιβάλλοντος προάγει την κοινωνική-συναισθηματική μάθηση, η οποία μπορεί να οριστεί ως η διαδικασία απόκτησης και εφαρμογής γνώσεων και δεξιοτήτων που είναι θεμελιώδεις για την καθημερινή ζωή. Αυτές οι γνώσεις και δεξιότητες, περιλαμβάνουν την ικανότητα συγκέντρωσης, τη μνήμη, την επίγνωση και τη διαχείριση των δικών μας συναισθημάτων, την αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων, την ενσυναίσθηση, την ικανότητα λήψης αποφάσεων, τη δημιουργία φιλικών σχέσεων, την επίλυση προβλημάτων και την επιμονή στους στόχους μας. Η απόκτηση αυτών των κοινωνικό-συναισθηματικών δεξιοτήτων στα πρώτα χρόνια της ζωής επηρεάζει έντονα την ικανότητα των παιδιών να εξελιχθούν σε ικανοποιημένους, υγιείς και ευτυχισμένους ενήλικες.

Θεραπευτικές Τάξεις (HC): Η αίθουσα διδασκαλίας όπου τα παιδιά περνούν ένα σημαντικό μέρος της ημέρας τους, παίζει σημαντικό ρόλο στη διαδικασία ανάπτυξης και μάθησής τους. Στην τάξη, είναι σημαντικό να προωθηθεί όχι μόνο η ευημερία των παιδιών, αλλά και η ευημερία του εκπαιδευτικού ή του δασκάλου που τα φροντίζει, που παρακολουθεί, υποστηρίζει και καλλιεργεί καθημερινά τις μαθησιακές τους διαδικασίες. Ο ενήλικας δημιουργεί ένα πλαίσιο που είναι καθησυχαστικό, συμμετοχικό, συνεργατικό, εκφραστικό και σέβεται τις ανάγκες και τις επιλογές των παιδιών. Η μάθηση πρέπει να επικεντρώνεται στο παιδί, το οποίο αφήνεται ελεύθερο να επιλέξει, να κινηθεί και να πειραματιστεί με το δικό του ρυθμό και σύμφωνα με τις δικές του κλίσεις, ενώ ο δάσκαλος/εκπαιδευτικός διευκολύνει τις μαθησιακές διαδικασίες επανεκκινώντας και επεκτείνοντας την αυθόρμητη έρευνα. Στην πραγματικότητα, το παιδί μαθαίνει πειραματιζόμενο προσωπικά και ενεργά, ξεκινώντας από παραδείγματα και δραστηριότητες που γνωρίζει από την καθημερινή του ζωή. Οι θεραπευτικές τάξεις δεν αφορούν μόνο το σχολικό κτίριο: είναι ενεργητικές, πειραματικές και ανοιχτές, και η ευημερία των παιδιών εξαρτάται επίσης από τις δυνατότητες που τους προσφέρει ο ανοιχτός χώρος (ο κήπος, το έδαφος κ.λπ.). Στις θεραπευτικές τάξεις οι ενήλικες που εκπαιδεύουν υποστηρίζουν επίσης τη δική τους ευημερία και την ευημερία της ομάδας εργασίας, μέσω μιας διαδικασίας αυτογνωσίας και της δικής τους εκπαιδευτικής προοπτικής.





Κίνηση, Παιχνίδια και Αθλήματα (MGS): Ένα πρόγραμμα σπουδών που παρήχθη από την Tdh το 2005 και έχει δοκιμαστεί έκτοτε σε διάφορα περιβάλλοντα. Το MGS επικεντρώνεται στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των παιδιών. Αυτό το πρόγραμμα σπουδών στοχεύει στην αύξηση της ικανότητας των δασκάλων, των εκπαιδευτικών και των σχολικών ψυχολόγων να αναπτύξουν προσωπικές, μεθοδολογικές, κοινωνικές, τεχνικές και επιδεικτικές δεξιότητες στην πρακτική, την επίλυση συγκρούσεων, την ομαδική εργασία και τις κοινωνικές σχέσεις.

Η προσέγγιση της μεθοδολογίας "Θεραπευτικές Τάξεις" βασίζεται σε 30 χρόνια εκπαιδευτικού έργου της IRC σε περιοχές που πλήττονται από συγκρούσεις και κρίσεις. Η προσέγγιση επικεντρώνεται στους τρόπων με τους οποίους οι εκπαιδευτικοί μπορούν να δημιουργήσουν και να διατηρήσουν "θεραπευτικούς" χώρους μάθησης στους οποίους όλα τα παιδιά μπορούν να ανακάμψουν και να αναπτυχθούν

Το 2005, η Tdh ανέπτυξε ένα πιλοτικό πρόγραμμα, "Κίνηση, Παιχνίδια και Αθλήματα για την Κοινωνική και Συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών". Αυτή η μέθοδος είναι αποτέλεσμα 15 χρόνων εμπειρίας και εφαρμογής προγραμμάτων με στόχο την ενδυνάμωση των δεξιοτήτων όσων εργάζονται με παιδιά (διευκολυντές, κοινωνικοί λειτουργοί & εκπαιδευτικοί)

Η προσέγγιση της SEL είναι αποτέλεσμα του σταθερού έργου της IRC για την ενσωμάτωση της SEL στα προγράμματα εκπαίδευσης και προστασίας. Η SEL έχει αποδειχθεί ότι μετριάζει τις επιπτώσεις των αντιξοοτήτων, παρέχοντας στα παιδιά τα εργαλεία για να εστιάζουν, να ρυθμίζουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις, να αλληλεπιδρούν με τους άλλους και να αντιμετωπίζουν το άγχος και τις προκλήσεις

Αυτή η νέα προσέγγιση προτείνει θεωρητικούς προβληματισμούς και πρακτικές συμβουλές για τη δημιουργία ενός εκπαιδευτικού πλαισίου που θέτει ως απώτερο στόχο την ευημερία των παιδιών και των ενηλίκων. Με την εφαρμογή αυτής της προσέγγισης, τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν νέες δεξιότητες σε ένα φροντιστικό και φιλόξενο περιβάλλον, ενώ ταυτόχρονα θα ενισχύουν και θα μειώνουν τις επιπτώσεις πιθανών δυσμενών παιδικών εμπειριών που το παιδί έχει αντιμετωπίσει ή μπορεί να αντιμετωπίσει. Η προσέγγιση βασίζεται σε δραστηριότητες που προσκαλούν το παιδί να χρησιμοποιήσει το μυαλό, το σώμα και τον συναισθηματικό του κόσμο. Η τάξη μεταμορφώνεται αμέσως σε έναν χώρο που εξετάζει ολιστικά την ευημερία του παιδιού και συνδυάζει την ευχαρίστηση και τη μάθηση.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Πώς να χρησιμοποιήσετε το εγχειρίδιο

Το παρόν εγχειρίδιο απευθύνεται σε παιδαγωγούς και δασκάλους/ες νηπιαγωγείων και προσχολικών σταθμών και αποσκοπεί στη βελτίωση της συνολικής ευημερίας των παιδιών μέσω της ενίσχυσης των ψυχοκοινωνικών τους ικανοτήτων, παρέχοντας αποτελεσματικές πληροφορίες και εργαλεία για την εργασία με τα παιδιά. Το εγχειρίδιο αυτό θα βοηθήσει τους παιδαγωγούς και τους εκπαιδευτικούς να σχεδιάσουν ασφαλή και ενδιαφέροντα πλαίσια μάθησης για τα παιδιά, με στόχο να τους παρέχουν πολλαπλές ευκαιρίες να πειραματιστούν με ποικίλες εμπειρίες που έχουν νόημα για την αισθητηριακή, γνωστική, κοινωνική, εκφραστική και κινητική τους ανάπτυξη.

Το πρώτο κεφάλαιο, βασισμένο σε έγκυρα επιστημονικά ευρήματα, αποτελεί μια εισαγωγή στην έννοια της ευημερίας και του ρόλου των εκπαιδευτικών πλαισίων στην προώθηση της ευημερίας και της ολιστικής ανάπτυξης των παιδιών, μεταξύ άλλων μέσω της διασφάλισης της υγείας και της σωστής διατροφής.

Στο δεύτερο κεφάλαιο επισημαίνονται τα ορόσημα και οι στόχοι για την ανάπτυξη δεξιοτήτων για παιδιά ηλικίας 0-6 ετών. Βασιζόμενοι στα πιθανά επιτεύγματα των παιδιών ανά ηλικία, το παρόν εγχειρίδιο υποδεικνύει στον/ην παιδαγωγό/δασκαλο/α πρακτικές με τις οποίες μπορεί να προσανατολίσει την προσοχή στην οργάνωση δραστηριοτήτων και εμπειριών με στόχο την προώθηση των ικανοτήτων με σφαιρικό και ενιαίο τρόπο.

Το τρίτο κεφάλαιο παρέχει μια επισκόπηση του τι σημαίνει η δημιουργία ενός «περιβάλλοντος ευημερίας» και του θεμελιώδους ρόλου του/ης παιδαγωγού/δασκάλου/ας στη ζωή των παιδιών και των οικογενειών τους για το σχεδιασμό ασφαλών, συμπεριληπτικών και ενδιαφέροντων χώρων στους οποίους ο καθένας μπορεί να μάθει και να αναπτυχθεί σύμφωνα με τους δικούς του ρυθμούς και κλίσεις. Η ενότητα αυτή προσφέρει επίσης προτάσεις και στρατηγικές για τους παιδαγωγούς και τους εκπαιδευτικούς που εργάζονται με παιδιά με αναπηρίες ή ετερογενείς ομάδες.

Το τέταρτο κεφάλαιο προσφέρει έναν λεπτομερή και πρακτικό οδηγό για τη δημιουργία και το σχεδιασμό των περιβαλλόντων ευημερίας, προσφέροντας προτάσεις και ιδέες για τον τρόπο οργάνωσης του φυσικού χώρου και τη χρήση των υλικών, ζεκινώντας από τα «κέντρα ενδιαφέροντος», τα οποία αντιστοιχούν στις διαφορετικές και ποικίλες γλώσσες επικοινωνίας των παιδιών. Υποδιαιρώντας τον χώρο σε «κέντρα ενδιαφέροντος», δημιουργούνται μικρές ομάδες, όπου καθίσταται ευκολότερο να εξασφαλιστεί η συγκέντρωση και η προσοχή των παιδιών και να προσφερθεί στον ενήλικα η δυνατότητα να σταματήσει, να παρατηρήσει, να καταγράψει την πρόοδο των παιδιών, να τα υποστηρίξει αν χρειαστεί, να επανεκκινήσει δραστηριότητες με καινούριες προτάσεις, αυξάνοντας τον βαθμό πολυπλοκότητας, με στόχο την ενίσχυση της μάθησης.





1. Ανάπτυξη στην πρώιμη παιδική ηλικία

1.1 Εισαγωγή

Η παιδική ηλικία αρχίζει κατά την προγεννητική περίοδο, όταν η υγεία και η ευημερία της μητέρας επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την ανάπτυξη του παιδιού, και εκτείνεται μέχρι τη μετάβαση στο δημοτικό σχολείο, καλύπτοντας την περίοδο 0-10 ετών. Ο παρών οδηγός, εστιάζει στην περίοδο του νηπιαγωγείου και της προσχολικής ηλικίας, δηλαδή 0-6 ετών, πριν από το δημοτικό σχολείο.

Η εστίαση στην ανάπτυξη των παιδιών σε αυτό το πρώιμο στάδιο της παιδικής ηλικίας είναι σημαντική διότι:

- Πολλές θεμελιώδεις πτυχές της μελλοντικής μάθησης οικοδομούνται σε αυτό το στάδιο,
- Η ανάπτυξη του παιδιού εξαρτάται από γενετικούς και συγκυριακούς παράγοντες (οικογένεια, κοινότητα, εκπαίδευση, ψυχαγωγικές δραστηριότητες, πολιτισμικά έθιμα),
- Η ανάπτυξη κατά τα πρώτα χρόνια επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από το περιβάλλον, το οποίο περιλαμβάνει τους γονείς, τους φροντιστές, τους συγγενείς, τους εκπαιδευτικούς, τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης και όσους αλληλοεπιδρούν άμεσα με το παιδί,
- **Οι δάσκαλοι/ες, οι παιδαγωγοί και οι φροντιστές/τριες** παίζουν ουσιαστικό ρόλο στην υποστήριξη της ανάπτυξης των μικρών παιδιών και μπορούν να τα βοηθήσουν να προετοιμαστούν για τη μελλοντική τους ευημερία.

Το παρακάτω γράφημα απεικονίζει τις βασικές σφαίρες επιρροής στην ανάπτυξη του παιδιού. Πρώτον, τα παιδιά επηρεάζονται από τις οικογένειές τους, τους γονείς και άλλους κύριους φροντιστές, οι οποίοι παίζουν τον πιο σημαντικό ρόλο στις πρώτες εμπειρίες που αποκτούν στον κόσμο. Οι πάροχοι παιδικής φροντίδας, όπως οι δάσκαλοι/ες και οι παιδαγωγοί, συμπεριλαμβάνονται στο επόμενο επίπεδο επιρροής, έχοντας σημαντικές αλληλεπιδράσεις απευθείας με το παιδί και την οικογένεια. Τέλος, η κοινότητα και το ευρύτερο κοινωνικοπολιτικό περιβάλλον στο οποίο ζει το παιδί επηρεάζουν τους παρόχους υπηρεσιών και την οικογένεια, έχοντας έμμεσο αντίκτυπο στην ανάπτυξη του παιδιού. Όταν σκεφτόμαστε πώς να προάγουμε την ανάπτυξη, είναι σημαντικό να εξετάζουμε τις δραστηριότητες και τις παρεμβάσεις σε κάθε επίπεδο επιρροής και να αναγνωρίζουμε **τον ζωτικό ρόλο των δασκάλων, των εκπαιδευτικών και των υπηρεσιών προσχολικής ηλικίας γενικότερα.**

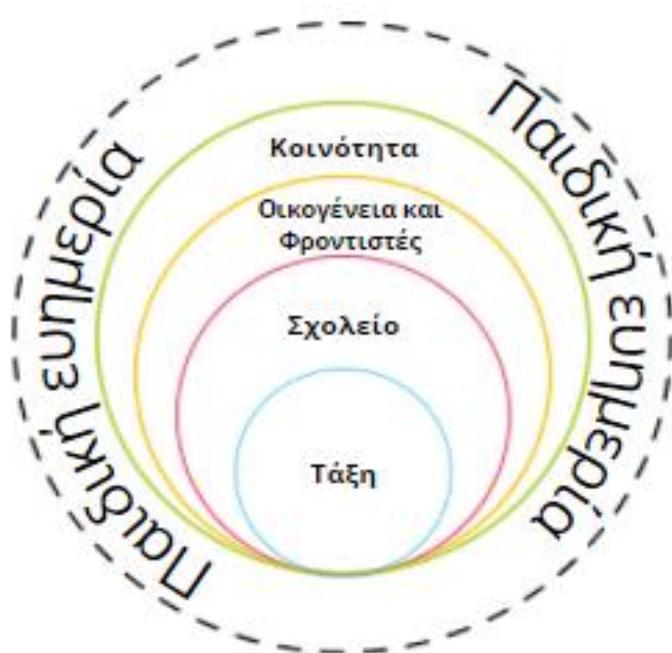
Η ανθρώπινη ανάπτυξη συνεχίζεται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, δεν περιορίζεται αποκλειστικά στην παιδική ηλικία και είναι **μια πολυδιάστατη και πολυσήμαντη διαδικασία**: οι αναπτυξιακές κατευθύνσεις έχουν πολλαπλές διαστάσεις που αλληλοεπηρεάζονται (π.χ., σωματική, γνωστική, κοινωνική, συναισθηματική ανάπτυξη) και μπορούν να πάρουν οποιαδήποτε κατεύθυνση. Από αυτή την άποψη, η ανάπτυξη δεν ακολουθεί ένα μοτίβο «προς τα εμπρός και προς τα πάνω» ή



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



«από το αρνητικό στο θετικό» - μάλλον, μπορούμε να σκεφτούμε την ανάπτυξη ως τη δυνατότητα αντιμετώπισης της ζωής με βάση το πλαίσιο στο οποίο βρισκόμαστε. Η ανάπτυξη είναι μια βαθιά **διαδραστική** και σχεσιακή διαδικασία, ενσωματωμένη στην ιστορική και πολιτισμική πραγματικότητα και, υπό αυτή την έννοια, έχει πολλά να κάνει με τη ματιά που υιοθετούν όσοι/ες εκπαιδεύουν. Για το λόγο αυτό, ακόμη και ξεκινώντας από δυσμενείς συνθήκες ζωής, κάθε σχέση είναι πραγματικά μια ευκαιρία - τόσο για το παιδί όσο και για τον ενήλικα - για την ανάπτυξη των προσωπικών και συγκυριακών δυνατοτήτων.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

1.2 Ανάπτυξη του εγκεφάλου

Ένα μωρό γεννιέται με βασικά στοιχεία για τη μάθηση και τη μνήμη. Ο εγκέφαλος ενός βρέφους έχει πάνω από 80 δισεκατομμύρια νευρώνες. Αυτοί είναι σχεδόν όλοι οι νευρώνες που θα έχει ο εγκέφαλος για όλη του τη ζωή, αλλά για να μπορέσει το μωρό να μάθει και να αναπτυχθεί, ο εγκέφαλος πρέπει να σχηματίσει και να ενισχύσει τις συνδέσεις μεταξύ των νευρώνων, τις συνάψεις. Κατά τη γέννηση, ο εγκέφαλος του μωρού έχει πολύ λίγες συνάψεις.

Ο εγκέφαλος αναπτύσσεται ταχύτατα κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής και ο **σχηματισμός των συνάψεων** εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις εμπειρίες και τις αλληλεπιδράσεις με τους γονείς, φροντιστές/τριες. Πάνω από ένα εκατομμύριο συνάψεις σχηματίζονται κάθε δευτερόλεπτο κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής. Όταν οι γονείς και οι φροντιστές/ριες έχουν μια σχέση αγάπης με το παιδί όταν παίζουν, τραγουδούν, λένε ιστορίες ή διαβάζουν βιβλία, βοηθούν τον εγκέφαλό του να αναπτυχθεί και να ενδυναμώσει τις συνάψεις σε περιοχές που είναι κρίσιμες για τη μελλοντική μάθηση, τη μακροπρόθεσμη υγεία και την ευημερία.

Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να δημιουργείται μια σχέση φροντίδας με τα παιδιά και να τους προσφέρονται τα κατάλληλα ερεθίσματα. Η υποδιέγερση έχει επιζήμια αποτελέσματα στην ανάπτυξη του εγκεφάλου, αλλά και η υπερδιέγερση μπορεί επίσης να εμποδίσει την ισορροπημένη ανάπτυξη του εγκεφάλου - σε αυτή την ηλικία είναι σύνηθες να βομβαρδίζεται κανείς με ερεθίσματα που είναι πολύ έντονα για τον εγκέφαλο του παιδιού. Για παράδειγμα, έχει αποδειχθεί ότι τα παιδιά ηλικίας 3-4 ετών που εκτίθενται σε ένα πλούσιο σε αισθήσεις περιβάλλον με πολλά χρώματα μπορεί να έχουν μεγαλύτερη δυσκολία να εστιάσουν σε μια δραστηριότητα.

Η νευροεπισήμη μάς έχει επίσης δείξει ότι τα υπερβολικά ερεθίσματα (οπτικά, ακουστικά) που εφιστούν την προσοχή στο εξωτερικό περιβάλλον μπορούν να οδηγήσουν σε αλλοίωση της ανάπτυξης του εγκεφάλου, με συνέπειες στις συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες, καθώς μειώνουν τη δραστηριότητα του εγκεφάλου που αποσκοπεί στο να «κοιτάζει κανείς μέσα του», στο να ακούσει τον εαυτό του, στο να χαθεί στη φαντασία και στο παιχνίδι, στον εσωτερικό στοχασμό. Πράγματι, στον εγκέφαλο, οι περιοχές που είναι αφιερωμένες στο «κοίταγμα προς τα έξω», δηλαδή οι περιοχές που οδηγούν στο να δίνεται προσοχή στο εξωτερικό περιβάλλον, ενεργοποιούνται όταν οι περιοχές που είναι αφιερωμένες στο «κοίταγμα προς τα μέσα» είναι ανενεργές και το αντίστροφο. Συνεπώς, η μάθηση δεν είναι απλώς μια διαδικασία κατά την οποία τα παιδιά οδηγούνται να δίνουν προσοχή σε ό,τι έρχεται από έξω, αλλά απαιτεί απαραίτητως και μια εσωτερική, νοητική και συναισθηματική διαδικασία. Τα αποτελέσματα αυτών των μελετών είναι επίσης πολύ ενδιαφέροντα σε σχέση με τον εγκέφαλο των ενηλίκων, ο οποίος οδηγείται συνεχώς στο να «κοιτάζει έξω» (π.χ. με τη χρήση κινητών τηλεφώνων, μέσων κοινωνικής δικτύωσης κ.λπ.). Αυτή η ευρέως διαδεδομένη συμπεριφορά μειώνει έτσι τη δυνατότητα των ενηλίκων να επεξεργάζονται μέσα τους αυτά που παρατηρούν έξω, να επιτρέπουν τις αναμνήσεις και τα όνειρα, να συνειδητοποιούν τα συναισθήματα τους και των άλλων ανθρώπων, με αποτέλεσμα να μειώνονται οι δεξιότητες όπως η σύναψη σχέσεων και η ενσυναίσθηση, οι οποίες είναι θεμελιώδεις για όσους/ες εκπαιδεύουν.





MHN ΞΕΧΝΑΤΕ!

**Ανάπτυξη του εγκεφάλου = νευρολογικές συνδέσεις,
σχηματισμός συνάψεων = μάθηση**

Νευρώνες: Εξειδικευμένα νευρικά κύτταρα στον εγκέφαλο που χρησιμεύουν ως βασικές μονάδες μάθησης και μνήμης. Οι νευρώνες επικοινωνούν μεταξύ τους χρησιμοποιώντας ηλεκτρικά και χημικά σήματα και είναι σε θέση να λαμβάνουν, να αναλύουν και να παράγουν πληροφορίες.

Σύναψη: Δημιουργείται και ενισχύεται όταν μαθαίνουμε νέα πράγματα και επαναλαμβάνουμε δραστηριότητες.

Συναπτικές συνδέσεις στην πρώιμη ζωή

Κατά τη

Γέννηση



3 μήνες



5 μήνες



15 μήνες



Στην προσχολική ηλικία (3-6 ετών), ο εγκέφαλος ...



- Φτάνει στο 90% του ενήλικου μεγέθους του.
- Αναπτύσσει περισσότερες από 100 τρισεκατομμύρια συνάψεις.
- Έχει περίπου 50% περισσότερες συνάψεις από τον εγκέφαλο των ενηλίκων.

Ο σχηματισμός συνάψεων και η ανάπτυξη του εγκεφάλου σημαίνουν ότι τα παιδιά βρίσκονται σε μια περίοδο θεμελιώδους μάθησης και ανάπτυξης. Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, η ανάπτυξη νέων συνάψεων επιβραδύνεται.

Επομένως, οι δάσκαλοι/ες και οι εκπαιδευτικοί διαδραματίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του παιδικού εγκεφάλου. Το έργο τους έχει τεράστια επίδραση στη δημιουργία συνάψεων και, επομένως, στη μάθηση των παιδιών μέσω των αλληλεπιδράσεων με αυτά.

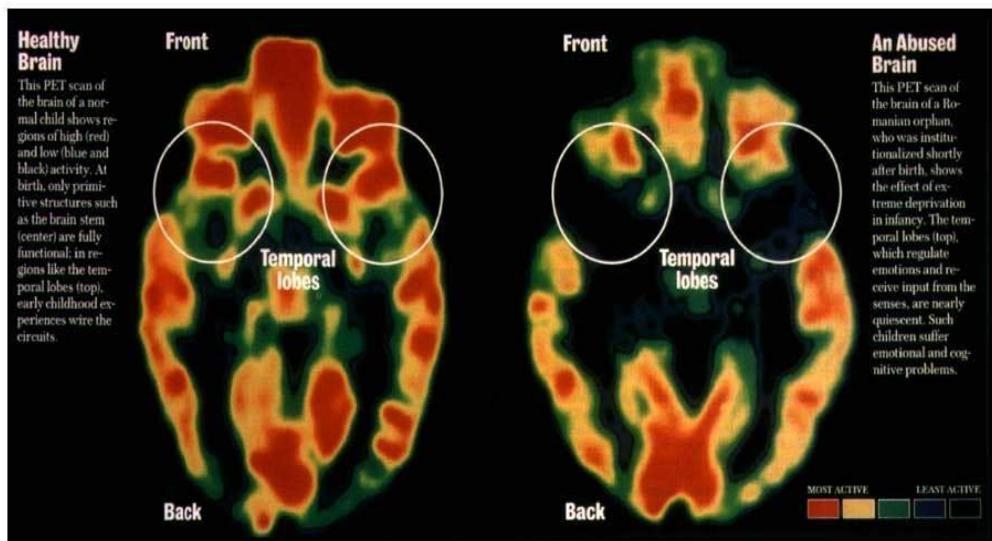


Μείωση του στρες

Εμπειρίες που προκαλούν επανειλημμένα υψηλά επίπεδα άγχους στο παιδί μπορούν να βλάψουν την ανάπτυξη του εγκεφάλου. Συγκεκριμένα:

1. Όταν το παιδί ζει σε στρεσογόνο περιβάλλον για παρατεταμένες περιόδους (φτώχεια, πτείνα),
2. Όταν το παιδί είναι θύμα ή μάρτυρας βίας,
3. Όταν το παιδί είναι θύμα παραμέλησης (το παιδί δεν έχει γονέα ή φροντιστή που είναι σε θέση να ανταποκριθεί στις ανάγκες του παιδιού και να το φροντίσει με αγάπη και έγκαιρα).

Σε καταστάσεις κρίσης ή σύγκρουσης, το περιβάλλον του παιδιού στο σπίτι και στην κοινωνία μπορεί να προκαλέσει παρατεταμένες στρεσογόνες καταστάσεις. Το άγχος έχει καταστροφική επίδραση στην ανάπτυξη του εγκεφάλου, επειδή διαταράσσει τη δημιουργία συνάψεων και καταστρέφει ορισμένες από αυτές, και αυτό μπορεί να έχει μακροπρόθεσμες συνέπειες στη μάθηση και τη συμπεριφορά του ίδιου του παιδιού.



Επιπτώσεις της ακραίας παραμέλησης στην ανάπτυξη του εγκεφάλου

Ο εγκέφαλος αυτού του παιδιού έχει υψηλό επίπεδο δραστηριότητας στον προμετωπιαίο φλοιό, την περιοχή του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνη για τη γνωστική λειτουργία και τη μνήμη υψηλότερου επιπέδου. Αυτό υποδηλώνει τυπική ανάπτυξη του εγκεφάλου.

Ο εγκέφαλος αυτού του παιδιού δεν έχει σχεδόν καθόλου δραστηριότητα στον προμετωπιαίο φλοιό. Αυτό είναι το αποτέλεσμα ακραίας παραμέλησης.





Ως εκπαιδευτικοί και δάσκαλοι/ες, μπορείτε να διαδραματίσετε σημαντικό ρόλο παρέχοντας ένα συνεπές και προστατευτικό περιβάλλον. Οι έρευνες δείχνουν ότι η γνωστική διέγερση, η έγκαιρη φροντίδα και οι σχέσεις αγάπης μπορούν να μειώσουν τις αρνητικές επιπτώσεις του στρες και να συμβάλουν στην ισορροπημένη ανάπτυξη του εγκεφάλου ακόμη και σε περιόδους στρες στο σπίτι ή στην κοινότητα στην οποία ζείτε.

Έχοντας κατανοήσει τον αρνητικό αντίκτυπο του άγχους, οι ενήλικες θα πρέπει να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν ένα ασφαλές, ήρεμο, υποστηρικτικό περιβάλλον με σταθερή ρουτίνα. Τα «περιβάλλοντα ευημερίας» σε επίπεδο νηπιαγωγείου και προσχολικής ηλικίας που παρουσιάζονται σε αυτό το εγχειρίδιο, παρέχουν καθοδήγηση για τη δημιουργία θετικών περιβαλλόντων για την ευημερία όλων των παιδιών, με ιδιαίτερη προσοχή σε εκείνα που ζουν με ψυχοκοινωνική ευπάθεια.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



1.3 Ευημερία και διατροφή κατά την ανάπτυξη

Η γνωστική, σωματική και κοινωνικό-συναισθηματική ανάπτυξη απαιτεί καλή υγεία και ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει βασικές βιταμίνες και μέταλλα, που ονομάζονται επίσης μικροθρεπτικά συστατικά, αλλά αποκλείει άλλα.

Η σχέση μεταξύ τροφής και συμπεριφοράς είναι σαφώς διατυπωμένη και εξακολουθεί να μελετάται. Μια ακατάλληλη διατροφή μπορεί να οδηγήσει όχι μόνο σε σωματικά προβλήματα, αλλά και σε συναισθηματικές και γνωστικές δυσκολίες. Τα γλυκά, για παράδειγμα, μπορεί να είναι μια μάλλον ύπουλη αιτία ξεσπασμάτων θυμού «βιοχημικής» προέλευσης: η ζάχαρη που δεν μπορεί να μεταβολιστεί από τον οργανισμό προκαλεί την ανησυχία. Πολυάριθμες έρευνες έχουν δείξει τη στενή συσχέτιση μεταξύ μιας διατροφής πολύ πλούσιας σε σάκχαρα και ανεπιθύμητων συμπεριφορών. Τα τεχνητά γλυκαντικά και τα πρόσθετα τροφίμων είναι επίσης επιβλαβή, επειδή μεταβάλλουν τη σταθεροποίηση της σεροτονίνης, μιας ορμόνης απαραίτητης για την ψυχοφυσική ισορροπία, επηρεάζοντας αρνητικά την υπερκινητική και επιθετική συμπεριφορά.

Πρέπει να προάγουμε την ευημερία των παιδιών μέσω μιας υγιεινής διατροφής, καθώς το εντερικό τους σύστημα είναι απόλυτα συνδεδεμένο με την ψυχική τους κατάσταση!

Τι μπορείτε να κάνετε;

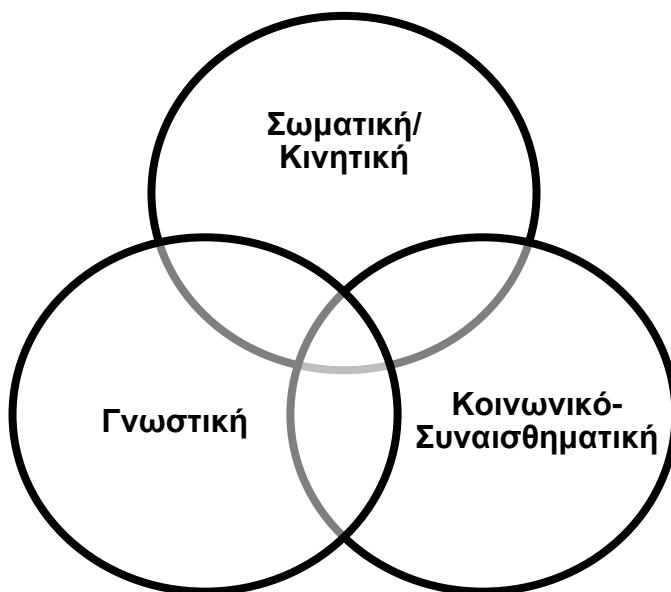
- **Παρέχετε στα παιδιά τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, ανάλογα με την ηλικία τους.** Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας πρέπει να τρώνε τρόφιμα που περιέχουν μεγάλη ποικιλία πρωτεΐνων, λιπών, υδατανθράκων, βιταμινών και μικροθρεπτικών συστατικών, συμπεριλαμβανομένης της βιταμίνης Α, του ασβεστίου, του σδήρου, του φυλλικού οξέος, του ψευδαργύρου, του ιωδίου και της βιταμίνης D. Επαρκείς ποσότητες πράσινων φυλλωδών λαχανικών, φρούτων, δημητριακών, κρέατος και ιωδιούχου αλατιού μπορούν να παρέχουν στα παιδιά τα περισσότερα από αυτά τα στοιχεία. Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας θα πρέπει να λαμβάνουν υγιεινά, δυναμωτικά σνακ καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.
- **Να πίνουν άφθονο νερό.** Το νευρικό μας σύστημα λειτουργεί μέσω ηλεκτρικών ερεθισμάτων και το νερό είναι καλός αγωγός. Ένα αφυδατωμένο νευρικό σύστημα συνεπάγεται φτωχά και αναποτελεσματικά βιοχημικά σήματα.
- **Τα ωμέγα 3 διευκολύνουν τη μετάβαση μεταξύ των νευρώνων.** Το 95% της σεροτονίνης εκκρίνεται από το έντερο. Η σεροτονίνη είναι περισσότερο γνωστή ως η ορμόνη που είναι υπεύθυνη για την καλή διάθεση και συνδέεται αμφίδρομα με εμπειρίες ικανοποίησης, ευχαρίστησης και ψυχικής και σωματικής ευεξίας.
- **Εξασκήστε υγιεινές συνήθειες στην τάξη.** Τα παιδιά μπορούν να μάθουν υγιεινές ρουτίνες συνήθειες και να ενθαρρύνονται να τις εφαρμόζουν στο σπίτι.
- **Αναφέρετε περιπτώσεις παραμέλησης.**
- **Παραπομπή των παιδιών σε υπηρεσίες υγείας όταν είναι απαραίτητο.**



1.4 Ολιστική ανάπτυξη

Η εστίαση σε μια ολιστική ανάπτυξη ισοδυναμεί με την αναγνώριση των πολλαπλών αναγκών του παιδιού, συμπεριλαμβανομένης της διατροφής, της υγείας, των εκπαιδευτικών σχέσεων, της επικοινωνίας, του παιχνιδιού και των κατάλληλων μαθησιακών δραστηριοτήτων. Η αντιμετώπιση αυτών των πολλαπλών αναγκών ενισχύει τους τρεις βασικούς τομείς που σχετίζονται με την ανάπτυξη του παιδιού: τον σωματικό/κινητικό, τον γνωστικό και τον κοινωνικό-συναισθηματικό. Η ανάπτυξη σε έναν τομέα επηρεάζει την ανάπτυξη στους άλλους τομείς, όπως τα γρανάζια σε μια μηχανή.

ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ



Η σωματική ανάπτυξη αναφέρεται στις αισθητηριακές και κινητικές λειτουργίες του παιδιού, συμπεριλαμβανομένων των γενικών κινητικών δεξιοτήτων ή των μεγάλων κινήσεων των χεριών, των ποδιών ή ολόκληρου του σώματος (όπως το περπάτημα), των λεπτών κινητικών δεξιοτήτων ή του συντονισμού των χεριών, των δακτύλων και των ματιών (όπως το κράτημα ενός μολυβιού ή το γράψιμο), της οπτικής λειτουργίας (όραση), της ακουστικής λειτουργίας (ακοή), του απτικού συστήματος (αφή) και της ισορροπίας.

Η γνωστική ανάπτυξη αναφέρεται στις νοητικές διεργασίες που αφορούν τη μνήμη, τη νοημοσύνη, την επίλυση προβλημάτων και τη λήψη αποφάσεων. Η γλωσσική ανάπτυξη θεωρείται επίσης μέρος της γνωστικής ανάπτυξης, αν και συνδέεται στενά με τη σωματική και την κοινωνικό-συναισθηματική ανάπτυξη. Για παράδειγμα, οι σωματικές ικανότητες της ακοής, η ανάπτυξη των φωνητικών χορδών και οι λεπτές κινητικές δεξιότητες επηρεάζουν την απόκτηση της γλώσσας, όπως και η κοινωνικό-συναισθηματική χρήση της γλώσσας ως μορφή επικοινωνίας και αυτοέκφρασης.





Η κοινωνικό-συναισθηματική ανάπτυξη αναφέρεται στην ικανότητα του παιδιού να αναγνωρίζει και να κατανοεί τα συναισθήματά του και να δημιουργεί και να διατηρεί θετικές σχέσεις με τους άλλους. Αυτό περιλαμβάνει τη συναισθηματική αυτορρύθμιση, την ικανότητα να ρυθμίζει τις συμπεριφορές και τις εκφράσεις συναισθημάτων, την ικανότητα να διαβάζει και να κατανοεί σωστά τις δικές του ψυχικές καταστάσεις και των άλλων και να αναπτύσσει ενσυναίσθηση για τους άλλους.

Σωματική / Κινητική Ανάπτυξη

- Ανάπτυξη (ύψος, βάρος)
- Κινητικές δεξιότητες (περπάτημα, άλματα) και λεπτές κινητικές δεξιότητες (σκιαγράφηση, κράτημα αντικειμένου για γραφή)
- Συντονισμός και ισορροπία
- Αισθητηριακές λειτουργίες (ακοή, όραση, αφή, γεύση κ.λπ.)

Γνωστική Ανάπτυξη

- Μνήμη
- Επίλυση προβλημάτων
- Λήψη αποφάσεων
- Προμαθηματικές δεξιότητες
- Γλωσσικές δεξιότητες

Κοινωνικό-συναισθηματική Ανάπτυξη

- Προσδιορισμός συναισθημάτων (λύπη, χαρά, φόβος κ.λπ.).
- Ενσυναίσθηση και ανταπόκριση στα συναισθήματα των άλλων
- Ικανότητα να ηρεμεί, να ρυθμίζει τα συναισθήματά του
- Παιχνιδιάρικη διάθεση (μαθαίνοντας να περιμένει κανείς τη σειρά του, μαθαίνοντας να διαπραγματεύεται τους κανόνες, τη συνεργασία κ.λπ.)
- Αυτοεκτίμηση (αισθήματα σημαντικότητας, υπερηφάνειας και αυτοπεποίθησης)
- Νοητικοποίηση (αναγνώριση των νοητικών καταστάσεων που διέπουν τη δική μας συμπεριφορά και τη συμπεριφορά των άλλων)

Αν και οι δεξιότητες που αναφέρονται παραπάνω στους τρεις βασικούς τομείς που σχετίζονται με την ανάπτυξη του παιδιού είναι κρίσιμες, ΔΕΝ καλύπτουν συγκεκριμένα όλες τις σημαντικές



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



δεξιότητες που θα μάθουν τα παιδιά κατά τα πρώτα έξι χρόνια της ζωής τους. Έννοιες όπως η ηθική, η πνευματικότητα, η δημιουργικότητα και η καλλιτεχνική έκφραση και άλλες συχνά αφορούν ΟΛΟΥΣ αυτούς τους τομείς. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προωθήσουν την **ολιστική ανάπτυξη** ενσωματώνοντας πτυχές κάθε τομέα στις δραστηριότητες και τον προγραμματισμό. Στην πραγματικότητα, ορισμένες από τις πιο αποτελεσματικές δραστηριότητες αντλούν από ΟΛΟΥΣ αυτούς τους τομείς ταυτόχρονα. Σκεφτείτε μια ομάδα παιδιών που κάνει έναν κύκλο. Χρησιμοποιούν γνωστικές δεξιότητες (γλώσσα για να τραγουδήσουν ένα τραγούδι κ.λπ.), κοινωνικό-συναισθηματικές δεξιότητες (αλληλεπίδραση με φίλους, εύρεση κοινού ρυθμού κ.λπ.) και σωματικές δεξιότητες (περπάτημα σε κύκλο).

Τα αναπτυξιακά στάδια στην πρώιμη παιδική ανάπτυξη

Στα περισσότερα παιδιά, η ανάπτυξη γίνεται σε στάδια, αν και κάθε παιδί αναπτύσσεται με το δικό του ρυθμό. Τα παιδιά με σωματικές ή αναπτυξιακές αναπτηρίες αναπτύσσονται και μαθαίνουν με τον δικό τους ρυθμό. Παρακάτω παρατίθεται μια σχηματική περίληψη των «τυπικών» αναπτυξιακών σταδίων στην πρώιμη παιδική ηλικία, αν και είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι δεν βιώνουν όλα τα παιδιά τα εν λόγω στάδια με τον ίδιο τρόπο.



ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ!

Κάθε παιδί μεγαλώνει και αναπτύσσεται με το δικό του ρυθμό.
~ 40% των παιδιών μπορεί να έχουν καθυστερήσεις σε έναν ή περισσότερους τομείς.
~ 20% των παιδιών έχουν καθυστερήσεις σε δύο ή περισσότερους τομείς.

Ηλικία 0-1 ετών	<p>Κοινωνικό-συναισθηματική ανάπτυξη Ηρεμεί όταν ο/η φροντιστής/τρία είναι ήρεμος/η. Αναζητάει παρηγοριά από ενήλικες αναφοράς. Μαθαίνει να έχει βασική εμπιστοσύνη στον εαυτό του, στους/ις φροντιστές/τριες, στο περιβάλλον.</p> <p>Γνωστική ανάπτυξη Επαναλαμβάνει κινήσεις για να τις κατακτήσει. Αποκτά ενδιαφέρον για το περιβάλλον. Φτιάχνει νανουρίσματα, λέει συλλαβές και μιμείται ήχους. Διακρίνει τους/ις φροντιστές/ριες από άλλους άγνωστους ενήλικες. Επιλύει προβλήματα μέσω της δοκιμής και κάνοντας λάθη.</p> <p>Σωματική ανάπτυξη Στριφοργυρνά. Γυρίζει το κεφάλι του. Πιάνει αντικείμενα. Σηκώνει το κεφάλι και τον κορμό από το πάτωμα. Υποστηρίζει το βάρος του. Στέκεται όρθιο. Αρχίζει να περπατά.</p>
Ηλικία 1-3 ετών	<p>Κοινωνικό-συναισθηματική ανάπτυξη Δείχνει άγχος για τους ξένους και άγχος αποχωρισμού από τον/ην φροντιστή/τρια. Μιμείται τους ανθρώπους. Παίζει συμβολικά παιχνίδια με τους συνομήλικους.</p>



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



	<p>Μπορεί να έχει εναλλαγές στη διάθεση (πείσμα). Δείχνει υπερηφάνεια όταν τα καταφέρνει καλά και ντρέπεται όταν κάνει κάτι που θεωρεί "λάθος". Μπορεί να αναγνωρίσει το άγχος στους άλλους. Είναι συναισθηματικά προσκολλημένο σε παιχνίδια ή αντικείμενα για λόγους ασφάλειας.</p> <p>Γνωστική ανάπτυξη</p> <p>Ξεκινάει τη συμβολική σκέψη. Δείχνει εικόνες στα βιβλία. Ανταποκρίνεται σε λεκτικές ενδείξεις. Αρχίζει να χρησιμοποιεί λέξεις. Μιμείται σύνθετες συμπεριφορές. Γνωρίζει ότι τα αντικείμενα χρησιμοποιούνται για συγκεκριμένους σκοπούς. Χρησιμοποιεί πιο σύνθετα παιχνίδια και παζλ.</p> <p>Σωματική ανάπτυξη</p> <p>Περπατάει με περισσότερη αυτοπεποίθηση. Αναπτύσσει πιο σύνθετες κινητικές δεξιότητες. Ανεβοκατεβαίνει σκάλες.</p>
Ηλικία 3-4 ετών	<p>Κοινωνικό-συναισθηματική ανάπτυξη</p> <p>Εκφράζει ανοιχτά μια ποικιλία συναισθημάτων, όπως χαρά, λύπη, υπερηφάνεια, θυμό. Μπορεί εύκολα να αποχωριστεί τους γονείς. Περιμένει τη σειρά του. Χαίρεται όταν βοηθά τους άλλους. Ανταποκρίνεται με αυξανόμενη αυτοπεποίθηση, αυτονομία και αποφασιστικότητα. Αρχίζει να ακολουθεί κανόνες και ρουτίνες. Θέλει να κάνει πράγματα για τον εαυτό του. Μιμείται τους ενήλικες και τους συνομηλίκους. Αρχίζει να αναπτύσσει ενσυναίσθηση.</p> <p>Γνωστική ανάπτυξη</p> <p>Αρχίζει να κατανοεί τις έννοιες του χώρου, του χρόνου και της ποσότητας. Αρχίζει να μετράει. Αρχίζει να ταξινομεί αντικείμενα με βάση το σχήμα και το μέγεθος. Να επεκτείνει το λεξιλόγιο και να μιλάει με σύντομες προτάσεις. Μπορεί να παρακολουθεί μια συζήτηση, να κατανοεί προτάσεις και να παίζει γλωσσικά παιχνίδια.</p> <p>Σωματική / Κινητική ανάπτυξη</p> <p>Τρέχει με ευκολία. Περπατάει με το ρυθμό της μουσικής. Πηδάει και με τα δύο πόδια μαζί. Ξεπερνάει τα εμπόδια.</p>
Ηλικία 4-5 ετών	<p>Κοινωνικό-συναισθηματική ανάπτυξη</p> <p>Αναπτύσσει ενσυναίσθηση. Ελέγχει και εκφράζει καλύτερα τα συναισθήματά του. Κατανοεί τις νοητικές και συναισθηματικές καταστάσεις των άλλων. Αρχίζει να παίζει ανταγωνιστικά παιχνίδια κατανοώντας τους βασικούς κανόνες, αν και όχι πάντα πλήρως.</p> <p>Γνωστική ανάπτυξη</p> <p>Έχει επίγνωση των γνωστικών του επιδόσεων. Αρχίζει να κατανοεί τις σχέσεις αιτίου/αποτελέσματος και να επιλύει προβλήματα. Οργανώνει αντικείμενα από το</p>





	<p>μικρότερο στο μεγαλύτερο, από το ελαφρύτερο στο βαρύτερο. Διατυπώνει αιτήματα και αιτιολογήσεις. Συγκρίνει αντικείμενα παρατηρώντας ομοιότητες και διαφορές.</p> <p>Σωματική / Κινητική ανάπτυξη Μπορεί να σκαρφαλώσει σε σκάλα. Να περπατάει ανάποδα. Να κρατάει σταθερά το χαρτί με το ένα χέρι ενώ γράφει με το άλλο. Μπορεί να ντυθεί με λίγη βοήθεια. Να τραβήξει μια γραμμή ανάμεσα σε δύο τελείες. Να κόβει ευθεία με ψαλίδι.</p>
Ηλικία 5-6ετών	<p>Κοινωνικό-συναισθηματική ανάπτυξη Ελέγχει περισσότερο τα συναισθήματά του. Επιλέγει φίλους. Διαπραγματεύεται με τους ενήλικες. Γίνεται όλο και πιο ανεξάρτητο. Κατανοεί καλύτερα τους κανόνες των ανταγωνιστικών παιχνιδιών. Κατανοεί και ενθαρρύνει τη δικαιοσύνη. Του αρέσει να παίζει σε ομάδες. Ζητάει διευκρινίσεις όταν δεν καταλαβαίνει κάτι. Ζητάει την άδεια.</p> <p>Γνωστική ανάπτυξη Ακολουθεί και συμμετέχει σε πιο σύνθετες συζητήσεις. Κατανοεί ότι το μέγεθος ενός αντικειμένου δεν αλλάζει ανεξάρτητα από τον τρόπο που παρουσιάζεται κάθε φορά. Σχεδιάζει αναπαραστάσεις αντικειμένων ή ιστοριών. Γράφει το όνομά του. Αφηγείται χρονολογικές και λογικές ιστορίες. Αρχίζει να διαβάζει απλές λέξεις. Αναγνωρίζει ομοιοκατάληκτες λέξεις. Κατανοεί καλύτερα (αλλά όχι πλήρως) την έννοια του χρόνου.</p> <p>Σωματική / Κινητική ανάπτυξη Μπορεί να ντυθεί μόνο του. Μπορεί να πηδήξει με το ένα πόδι. Ελέγχει καλύτερα τις λεπτές κινητικές δεξιότητες (γράφει γράμματα, αριθμούς και λέξεις, μένει μέσα σε συγκεκριμένες γραμμές ενώ ζωγραφίζει).</p>

Για να βοηθήσουμε τα παιδιά να αναπτύξουν το μέγιστο δυνατό δυναμικό τους, είναι σημαντικό να προσφέρουμε:

- Μαθησιακές εμπειρίες που εμπλέκουν πολλαπλές αισθήσεις (όραση, ακοή, γεύση, όσφρηση, αφή)
- Επιλογές
- Ασκήσεις λεπτής κινητικότητας για την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων
- Ευκαιρίες έκφρασης της γλώσσας μέσω της ομιλίας, της ακρόασης αναγνώσεων και του τραγουδιού
- Ευκαιρίες συμμετοχής σε δραστηριότητες που τους βοηθούν να αναπτύξουν την αίσθηση της κυριαρχίας και της ολοκλήρωσης
- Ευκαιρίες να μάθουν για τη συνεργασία, τη βοήθεια και το μοίρασμα
- Ευκαιρίες εξάσκησης της λογικομαθηματικής σκέψης.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΑ ΟΡΟΣΗΜΑ

Ο παρακάτω κατάλογος αποτελεί σημείο αναφοράς για τους εκπαιδευτικούς. Δεν έχει σκοπό να διαγνώσει αναπτηρίες ή/και αναπτυξιακά προβλήματα, αλλά να δώσει μια ιδέα για τα είδη των δεξιοτήτων που πρέπει να έχουν τα παιδιά σε διάφορα στάδια.

Από τρεις μήνες

Σωματικές δεξιότητες

- Σηκώνουν το κεφάλι και το στήθος τους όταν ξαπλώνουν μπρούμυτα
- Τεντώνονται και κλωτσάνε όταν ξαπλώνουν στην κοιλιά ή την πλάτη τους
- Άνοιγμα και κλείσιμο των χεριών
- Φέρνουν το χέρι στο στόμα
- Πιάνουν και κουνούν τα παιχνίδια

Κοινωνικές δεξιότητες

- Αρχίζουν να αναπτύσσουν ένα κοινωνικό χαμόγελο
- Τους αρέσει να παίζουν με ανθρώπους
- Είναι πιο επικοινωνιακά και εκφραστικά με το πρόσωπο
- Μιμούνται κάποιες κινήσεις/εκφράσεις
- Αρχίζουν να βγάζουν άναρθρες κραυγές

Αισθητηριακές δεξιότητες

- Ακολουθούν κινούμενα αντικείμενα
- Αναγνωρίζουν οικεία αντικείμενα και ανθρώπους από απόσταση
- Αρχίζουν να χρησιμοποιούν τα χέρια και τα μάτια με συντονισμένο τρόπο
- Κοιτούν προσεκτικά τα πρόσωπα
- Προτιμούν γλυκές μυρωδιές και απαλές αισθήσεις

Από επτά μήνες

Σωματικές δεξιότητες

- Κυλούν και προς τις δύο κατευθύνσεις
- Κάθονται με στήριξη και στη συνέχεια χωρίς στήριξη με τα χέρια
- Υποστηρίζονται πλήρως στα πόδια
- Πιάνουν αντικείμενα με το ένα χέρι
- Μεταφέρουν ένα αντικείμενο από το ένα χέρι στο άλλο

Κοινωνικές δεξιότητες

- Απαντούν στα ονόματά τους
- Λάλισμα (αλυσίδα ήχων)
- Τους αρέσει το κοινωνικό παιχνίδι
- Ενδιαφέρονται για τις εικόνες του καθρέφτη
- Ανταποκρίνονται σε εκφράσεις συναισθημάτων
- Συχνά εμφανίζονται χαρούμενα

Γνωστικές δεξιότητες



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



- Βρίσκουν μερικώς κρυμμένα αντικείμενα
- Εξερευνούν με τα χέρια και το στόμα
- Προσπαθούν να φτάσουν αντικείμενα που δεν μπορούν να φτάσουν

Από το πρώτο έτος

Σωματικές δεξιότητες

- Πλαίρνουν μόνα τους καθιστή θέση
- Σέρνονται προς τα εμπρός με την κοιλιά
- Σέρνονται στα τέσσερα áκρα, στα χέρια και στα γόνατα
- Μετακινούνται από καθιστή σε συρόμενη θέση
- Σηκώνονται για να σταθούν
- Περπατούν στηριζόμενα σε έπιπλα

Κοινωνικές δεξιότητες

- Απαντούν στο «όχι»
- Προσπαθούν να μιμηθούν λέξεις
- Είναι ντροπαλά ή αγχώδη απέναντι σε ξένους
- Απολαμβάνουν να μιμούνται ανθρώπους, να παίζουν παιχνίδια
- Δείχνουν προτιμήσεις για συγκεκριμένα άτομα και παιχνίδια
- Ελέγχουν την ανταπόκριση των γονέων στις συμπεριφορές τους
- Τρέφονται μόνα τους χρησιμοποιώντας τα δάχτυλά τους

Γνωστικές δεξιότητες

- Εξερευνούν αντικείμενα με διάφορους τρόπους
- Βρίσκουν εύκολα κρυμμένα αντικείμενα
- Κοιτάζουν τη σωστή εικόνα όταν τους δίνεται μια πληροφορία (π.χ. μήλο)
- Μιμούνται χειρονομίες
- Αρχίζουν να χρησιμοποιούν σωστά τα αντικείμενα (π.χ. να πίνουν από ποτήρι)

Από το δεύτερο έτος

Σωματικές δεξιότητες

- Περπατάνε μόνα τους
- Μπορούν να μεταφέρουν διάφορα αντικείμενα περπατώντας
- Αρχίζουν να τρέχουν
- Στέκονται στις μύτες των ποδιών
- Ανεβαίνουν και κατεβαίνουν χωρίς βοήθεια

Κοινωνικές δεξιότητες

- Χρησιμοποιούν σύντομες προτάσεις
- Ακολουθούν απλές οδηγίες
- Μιμούνται τη συμπεριφορά των άλλων
- Έχουν επίγνωση του εαυτού τους ως ζεχωριστού από τους άλλους
- Ενθουσιάζονται με την παρέα άλλων παιδιών

Γνωστικές δεξιότητες

- Βρίσκουν αντικείμενα ακόμη και αν είναι κρυμμένα κάτω από δύο ή τρία καλύμματα



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



- Ταξινομούν τα αντικείμενα με βάση το σχήμα και το χρώμα
- Εφαρμόζουν το παιχνίδι προσποίησης

Από το τέταρτο έτος

Σωματικές δεξιότητες

- Πηδάνε και στέκονται στο ένα πόδι για λίγα δευτερόλεπτα.
- Μπορούν εύκολα να περπατήσουν μπρος-πίσω
- Ανεβοκατεβαίνουν σκάλες χωρίς υποστήριξη
- Ρίχνουν ή κλωτσούν μπάλες προς τα εμπρός

Κοινωνικές δεξιότητες

- Σχεδιάζουν απλά σχήματα και ανθρώπους
- Λένε ιστορίες
- Συνεργάζονται με άλλα παιδιά
- Παίζουν σύνθετο παιχνίδι προσποίησης
- Γίνονται πιο ανεξάρτητα (μπορούν να ντύνονται και να γδύνονται μόνα τους)
- Ενδιαφέρονται για νέα πράγματα

Γνωστικές δεξιότητες

- Ονομάζουν σωστά κάποια χρώματα
- Κατανοούν την έννοια των αριθμητικών μεγεθών
- Εκτελούν εντολές που αποτελούνται από τρεις φάσεις
- Κατανοούν την έννοια του ίσου/διαφορετικού
- Μπορούν να ανακαλέσουν μέρη μιας ιστορίας



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

2. Δημιουργία περιβάλλοντος ευημερίας

Οι μονάδες προσχολικής αγωγής είναι συχνά το πρώτο μέρος στο οποίο τα παιδιά λαμβάνουν φροντίδα εκτός του πλαισίου του σπιτιού τους. Χρησιμεύουν όχι μόνο ως ένα ασφαλές μέρος, αλλά και ως ένας τόπος συνάντησης, παιχνιδιού με άλλα παιδιά, ένας τόπος πιθανής μάθησης στον οποίο θα συναντήσουν επαγγελματίες ενήλικες ικανούς να διερευνήσουν και να υποστηρίξουν τα ενδιαφέροντά τους. Εδώ, οι καθημερινές ρουτίνες και τελετουργίες είναι πολύ σημαντικές: η συνέχεια και η επανάληψη των εμπειριών έχουν μεγάλο αντίκτυπο στο επίπεδο ασφάλειας, ιδίως στην πρώιμη ηλικιακή ομάδα, όταν ο χρόνος ορίζεται από τη συνεχή διαδοχή γεγονότων. Οι ρουτίνες θα μετατραπούν σε συνήθειες που θα επιτρέψουν στα παιδιά να κατακτήσουν μια συνθήκη, ακριβώς επειδή είναι προβλέψιμες. Σε αυτό το πλαίσιο, οι προτάσεις, οι χώροι, οι ευκαιρίες για διάλογο με τα διαθέσιμα υλικά πρέπει επίσης να λαμβάνουν υπόψη την ποικιλία των γλωσσών που διαθέτει το παιδί, την εξέλιξη του έργου, την εισαγωγή γνωστικών προκλήσεων ικανών να διεγέρουν την περιέργεια και να προωθήσουν την απόκτηση νέων ικανοτήτων. Γι' αυτό οι υπηρεσίες παιδικής φροντίδας είναι ευέλικτες, χωρίς αποκλεισμούς, δημιουργικές και προσαρμόσιμες στις ανάγκες και τις επιθυμίες των παιδιών. Τις τελευταίες δεκαετίες, η συνειδητοποίηση των αναγκών και των επιθυμιών των μικρών παιδιών έχει αυξηθεί σημαντικά χάρη στη συμβολή των νευροεπιστημονικών κλάδων και την επιτυχή συνάντηση αυτών με τις παιδαγωγικές επιστήμες: αυτό έχει οδηγήσει σε μια ολιστική θεώρηση της ανάπτυξης και της ευημερίας των παιδιών. Δεδομένης της έντονης εγκεφαλικής πλαστικότητας των πρώτων ετών της ζωής, η δουλειά των παιδαγωγών και των δασκάλων είναι μια από τις πιο σημαντικές και ευαίσθητες δουλειές στον κόσμο.

Όταν τα παιδιά είναι υγιή και ικανοποιούνται οι σωματικές, κοινωνικό-συναισθηματικές και γνωστικές τους ανάγκες, μπορούν να αισθάνονται «καλά», να είναι έτοιμα να αλληλεπιδράσουν θετικά με τους συνομηλίκους τους και να είναι πρόθυμα να μάθουν νέα πράγματα. Όταν μιλάμε και ασχολούμαστε με την καλή υγεία, αναφερόμαστε σε μια ευρεία έννοια, η οποία δεν καλύπτει μόνο σωματικές πτυχές, αλλά ακολουθεί τις ενδείξεις και τον ορισμό που μας δίνει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ, 2011). «Η υγεία είναι η ικανότητα προσαρμογής και αυτοδιαχείρισης όταν αντιμετωπίζουμε κοινωνικές, σωματικές και συναισθηματικές προκλήσεις: μια δυναμική έννοια που βασίζεται στην ανθεκτικότητα ή στην ικανότητα να αντιμετωπίζουμε, να διατηρούμε και να αποκαθιστούμε την ακεραιότητα, την ισορροπία και την αίσθηση ευεξίας²». Η ευημερία ή το αίσθημα ευεξίας είναι διαφορετικό για κάθε παιδί. Ωστόσο, υπάρχουν πυξίδες που μπορούν να μας κατευθύνουν για την προώθηση της ευημερίας των παιδιών στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών και σχολικών πλαισίων.

² Huber M, Knottnerus JA, Green L, et al. How should we define health? BMJ. 2011;26(343):d4163. doi: 10.1136/bmj.d4163



2.1 Τι είναι ένα περιβάλλον ευημερίας

Είναι ένας χώρος που προωθεί την ευημερία των παιδιών. Τα «περιβάλλοντα ευημερίας» υιοθετούν μια προσέγγιση της εκπαίδευσης χωρίς αποκλεισμούς: όλα τα παιδιά είναι ευπρόσδεκτα και υποστηρίζονται, ανεξαρτήτως φύλου, εθνικότητας, θρησκείας ή εθνοτικής ταυτότητας. Αυτό σημαίνει επίσης ότι τα παιδιά πρέπει να έχουν ίσες ευκαιρίες να παίζουν και να μαθαίνουν, ανεξάρτητα από την κοινωνικοοικονομική τους κατάσταση ή το υπόβαθρό τους. Ταυτόχρονα, η προσέγγιση των «περιβαλλόντων ευημερίας» αναγνωρίζει ότι οι καταστάσεις κρίσης και τα τραύματα επηρεάζουν τη σωματική, συναισθηματική, κοινωνική, γνωστική και πνευματική ανάπτυξη των παιδιών και αυξάνουν τον κίνδυνο κακοποίησης και εκμετάλλευσης, μεταξύ άλλων στην εκπαίδευση και τις σχολικές υπηρεσίες. Το παρόν εγχειρίδιο παρέχει κατευθυντήριες γραμμές και στρατηγικές για τον μετριασμό αυτών των κινδύνων.

Βασικά στοιχεία του περιβάλλοντος ευημερίας

- **Με επίκεντρο το παιδί:** Είναι σημαντικό να επιτρέπουμε στα παιδιά να κάνουν επιλογές για να αποκτήσουν την αίσθηση της αυτοεκτίμησης και να ακολουθήσουν τα ατομικά τους ενδιαφέροντα. Θα πρέπει να παρέχονται ευκαιρίες στα παιδιά να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που βασίζονται στο παιχνίδι μόνα τους ή σε μικρές ομάδες, υπό την καθοδήγηση ενηλίκων ή αυτοκατευθυνόμενα. Με αυτόν τον τρόπο, το παιδί τοποθετείται στο επίκεντρο της δικής του μάθησης και αισθάνεται ικανό να μάθει.
- **Βασισμένο στο παιχνίδι:** Το παιχνίδι είναι το έργο των παιδιών. Μέσα από τον ενεργό και ελκυστικό πειραματισμό, τα παιδιά μαθαίνουν, αποκτούν και ενισχύουν σημαντικές δεξιότητες που χρησιμεύουν ως θεμέλιο για τη μελλοντική μάθηση και συμπεριφορά. Οι παιδαγωγοί και οι δάσκαλοι/ες θα υποστηρίζουν τα διαφορετικά ενδιαφέροντα που προκύπτουν από το αυθόρυμητο παιχνίδι. Ανάλογα με την ηλικία των παιδιών και τα ενδιαφέροντά τους και με βάση τις παρατηρήσεις, θα επεκτείνουν τις δραστηριότητες, λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορετικές εκφραστικές γλώσσες των παιδιών: κινητική, γραφική, εικονογραφική, αφηγηματική, μουσική.
- **Πειραματικό και ενεργητικό:** «Ο εγκέφαλος χρειάζεται απτικές και κινητικές εμπειρίες για να αναπτύξει τις κινητικές αισθητηριακές περιοχές που αποτελούν την αφετηρία για την ωρίμανση των ανώτερων περιοχών, αυτών της γλώσσας και της σύνθετης σκέψης³.» Τα παιδιά βιώνουν τον κόσμο μέσω της αισθητηριακής εξερεύνησης. Η απραγία για περισσότερο από 10-15 λεπτά τη φορά δεν ευνοεί την πρώιμη παιδική μάθηση. Ως «περιβάλλοντα ευημερίας» ορίζονται τα εκπαιδευτικά και σχολικά περιβάλλοντα εντός και εκτός κτιρίων. Ως εκ τούτου, θα πρέπει να υπάρχει μια συνεχής και διαρκής εναλλαγή μεταξύ εσωτερικού και εξωτερικού χώρου, καθώς ο εξωτερικός χώρος θεωρείται θεμελιώδης χώρος μάθησης.
- **Πολυμορφικό, ποικίλο και ενωτικό:** Τα «περιβάλλοντα ευημερίας» θα πρέπει να είναι ικανά να λαμβάνουν υπόψη τις διαφορετικές εκφραστικές δυνατότητες των παιδιών. Κινητικά, γραφικά,

³ Oliverio A. (2017), Il cervello che impara, Giunti Ed., Firenze



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



κλπ. Μια ποικιλία που μπορεί να επιτρέψει στο καθένα να πειραματιστεί με τις γλώσσες που προτιμά και να συνοδεύεται και να υποστηρίζεται από την γνώση των άλλων.

➤ **Αισθητικά όμορφο και κατανοητό:** Τα περιβάλλοντα πρέπει να είναι πλούσια, αλλά όχι υπερφορτωμένα: τα πολλά ερεθίσματα κινδυνεύουν να καταβάλλουν το παιδί. Τα περιβάλλοντα πρέπει να είναι τακτοποιημένα, όμορφα και ικανά να προκαλούν την περιέργεια στα παιδιά.

➤ **Σχετικό και πρακτικό:** Είναι σημαντικό οι μαθησιακές διαδικασίες να αντιπροσωπεύουν την πραγματικότητα της ζωής των παιδιών. Οι εκπαιδευτικοί και οι δάσκαλοι/ες πρέπει να αναφέρονται σε δραστηριότητες οικείες στα παιδιά. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να συμπεριλαμβάνουν αντικείμενα ή υλικά που είναι αναγνωρίσιμα από τα παιδιά.

➤ **Ανεξάρτητο και αυτοκατευθυνόμενο:** Τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα όταν δοκιμάζουν πράγματα μόνα τους, έχουν την ευκαιρία να «κάνουν λάθη» και ενθαρρύνονται να ξαναπροσπαθήσουν. Είναι σημαντικό τα παιδιά να έχουν ευκαιρίες να μαθαίνουν μόνα τους, καθώς τα λάθη αποτελούν μέρος της μαθησιακής διαδικασίας.

➤ **Πλούσιο σε φυσικό υλικό:** Το αδόμητο υλικό (ανακυκλωμένο, φυσικό, ανακυκλώσιμα υλικά), σε ένα πλαίσιο όπου τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να κάνουν πράγματα μόνα τους, προάγει τις δημιουργικές διαδικασίες, την ελεύθερη σκέψη, τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, την ανεξάρτητη εξερεύνηση.

Οι δάσκαλοι/ες και οι εκπαιδευτικοί πρέπει να:

➤ **Γνωρίζουν τους τρόπους με τους οποίους μαθαίνουν τα παιδιά:** Οι δάσκαλοι/ες και οι εκπαιδευτικοί πρέπει να γνωρίζουν τις διαδικασίες μάθησης, να γνωρίζουν πώς μαθαίνουν τα παιδιά και να λαμβάνουν επίσης υπόψη ότι μαθαίνουν με διαφορετικούς τρόπους: κάποια μαθαίνουν καλύτερα βλέποντας, κάποια κάνοντας, κάποια ακούγοντας.

➤ **Δημιουργούν ένα ειρηνικό περιβάλλον:** Είναι σημαντικό να δημιουργούν ένα περιβάλλον χαλάρωσης, ηρεμίας και ρουτίνας. Τα παιδιά αισθάνονται ασφάλεια όταν γνωρίζουν πού βρίσκονται τα υλικά και τα πράγματά τους και όταν οι παιδαγωγοί και οι δάσκαλοι/ες αναγνωρίζουν το έργο τους. Ενώ οι εκπαιδευτικοί και οι παιδαγωγοί ενθαρρύνονται να ερευνούν με τα παιδιά, να παρατηρούν τα ευρήματά τους, να προτείνουν νέες δραστηριότητες και υλικά και να προετοιμάζουν τα πλαίσια, θα πρέπει επίσης να έχουν κατά νου ότι τα παιδιά, ειδικά εκείνα που έχουν βιώσει άγχος και αντιξοότητες, μπορεί να είναι υπερευαίσθητα στην υπερβολική διέγερση, η οποία μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά τους να εστιάζουν την προσοχή τους. Οι παιδαγωγοί και οι δάσκαλοι/ες πρέπει να υποστηρίζουν και να συνοδεύουν τα παιδιά στην ανάπτυξη στρατηγικών αυτορρύθμισης.

➤ **Σέβονται τη μάθηση και την προσωπική ανάπτυξη του παιδιού:** Τα μοναδικά κληρονομικά και μαθημένα χαρακτηριστικά κάθε παιδιού διαμορφώνουν τις συμπεριφορές του και την



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



ικανότητά του να μαθαίνει. Ορισμένα μπορεί να παρουσιάζουν μαθησιακές δυσκολίες ή προβλήματα προσαρμογής: είναι σημαντικό να είναι υπομονετικοί, να προσπαθούν να κατανοούν την οπτική γωνία των παιδιών και να εκφράζουν κατανόηση. Οι εκπαιδευτικοί και οι δάσκαλοι/ες μπορούν να προσδιορίσουν στρατηγικές που βοηθούν και υποστηρίζουν τα παιδιά και τα κάνουν να αισθάνονται ευπρόσδεκτα και αποδεκτά. Αυτό είναι συχνά μια μακρά διαδικασία που απαιτεί τη δοκιμή και την προσαρμογή νέων στρατηγικών και τον αναστοχασμό της διαδικασίας ανάπτυξης.

Τα παιδιά πρέπει να έχουν:

- **Ελευθερία κίνησης:** Είναι σημαντικό να δίνεται στα παιδιά η ελευθερία να κινούνται και να εξερευνούν, να πειραματίζονται σε διαφορετικά πλαίσια.
- **Ελευθερία επιλογής:** Είναι σημαντικό να αφήνουν τα παιδιά να επιλέγουν τις δικές τους δραστηριότητες για να υποστηρίζουν την επινοητικότητα και την αυτογνωσία.
- **Αισθήματα ασφάλειας και υποστήριξης:** Τα παιδιά πρέπει πάντα να αισθάνονται ευπρόσδεκτα, ασφαλή και υποστηριζόμενα.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

2.2 Ο ρόλος των ενηλίκων στα περιβάλλοντα ευημερίας

Η προσέγγιση των «περιβαλλόντων ευημερίας» επεκτείνει και υποστηρίζει τον θετικό ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν οι εκπαιδευτικοί και οι δάσκαλοι/ες στη ζωή των παιδιών και των οικογενειών τους, δημιουργώντας ασφαλείς χώρους στους οποίους τα παιδιά μπορούν να ανακάμψουν από κρίσιμες καταστάσεις, να μάθουν και να αναπτυχθούν.

Ο ρόλος των δασκάλων και των εκπαιδευτικών:

- Προετοιμάστε το χώρο
- Δημιουργήστε ένα γαλήνιο περιβάλλον
- Προσφέρετε στιγμές φροντίδας
- Λειτουργήστε ως πρότυπο και μέσο ανάπτυξης (Bruner)
- Εργαστείτε στη ζώνη ανάπτυξης του κάθε παιδιού (Vygotskij)
- Συνεργαστείτε με τα παιδιά και τις οικογένειες για να συνδιοργανώσετε δράσεις και δραστηριότητες
- Παρατηρήστε τα παιδιά
- Καλλιεργήστε μια καλή σχέση με τους φροντιστές
- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή της οικογένειας



MHN ΞΕΧΝΑΤΕ!

Η εκπαιδευτική ομάδα θα πρέπει να συνεργάζεται για να δημιουργήσει ένα προσεγμένο, ασφαλές, σταθερό, εκπαιδευτικό, όμορφο και τακτοποιημένο χώρο. Οι συνάδελφοι θα πρέπει να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον, να είναι ευγενικοί μεταξύ τους, να εκτιμούν ο ένας τα δυνατά σημεία του άλλου και να βοηθούν ο ένας τον άλλον να μαθαίνει.

Χαρακτηριστικά ενός αποτελεσματικού εκπαιδευτικού/δασκάλου/ας:

- ❖ Είναι ερευνητής/ρια
- ❖ Παρατηρητικός/ή
- ❖ Έχει αυτοπεποίθηση
- ❖ Είναι ευέλικτος/ή
- ❖ Συνεπής
- ❖ Προετοιμασμένος/η
- ❖ Δημιουργικός/ή
- ❖ Σεβαστός/ή



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Ενέργειες: Ο/Η εκπαιδευτικός/δάσκαλος/α σε «περιβάλλον ευημερίας»:

- ❖ Εξασφαλίζει ίσες ευκαιρίες για τα δύο φύλα
- ❖ Κατανοεί τις αναπτυξιακές διαδικασίες των παιδιών και τον τρόπο με τον οποίο μαθαίνουν
- ❖ Εργάζεται για την ένταξη όλων των παιδιών στην τάξη
- ❖ Θεωρεί τις ατομικές διαφορές ως πλεονέκτημα
- ❖ Ενημερώνει τα παιδιά για το τι αναμένεται από αυτά
- ❖ Παρέχει στα παιδιά ευκαιρίες για παιχνίδι
- ❖ Παρατηρεί τα παιδιά, και αναπροσαρμόζει τις πρακτικές του/της
- ❖ Συνεργάζεται με τα παιδιά και τις οικογένειες
- ❖ Τεκμηριώνει τις διαδικασίες και υποστηρίζει το έργο των παιδιών
- ❖ Επιδεικνύει στάσεις και συμπεριφορές σύμφωνες με τις αξίες και τις παιδαγωγικές κατευθυντήριες γραμμές του σχολείου

Να θυμάστε να φροντίζετε τον εαυτό σας. Η εφαρμογή «περιβαλλόντων ευημερίας» μπορεί να είναι πολύ δύσκολη. Τα παιδιά, ιδίως εκείνα που έχουν βιώσει τραύματα ή καταστάσεις κρίσης, μπορεί να μεταφέρουν τις δυσκολίες τους στο εκπαιδευτικό και σχολικό πλαίσιο και οι ενήλικες μπορεί να καταλήξουν να επιδεικνύουν ακατάλληλες συμπεριφορές, όπως να θυμώνουν, να κρίνουν και να υποτιμούν τα παιδιά. Ως εκπαιδευτικοί και δάσκαλοι/ες, πολλοί/ές από εσάς θα περάσετε δύσκολες και αγχωτικές στιγμές. Είναι σημαντικό να αφιερώνετε χρόνο για να φροντίζετε τον εαυτό σας. Οι ασκήσεις χαλάρωσης, οι βαθιές αναπνοές μπορούν να βοηθήσουν στην ανακούφιση από το στρες. Σας ενθαρρύνουμε να αφιερώνετε χρόνο στον εαυτό σας και να μιλάτε σε συναδέλφους/ισσες και συντονιστές/ριες εάν αισθάνεστε στεναχωρημένοι. Τα παιδιά εσωτερικέυουν το άγχος από τους ενήλικες γύρω τους. Προκειμένου να τους παρέχουν την υποστήριξη, την ενθάρρυνση και την καθοδήγηση που χρειάζονται για να μάθουν, οι εκπαιδευτικοί και οι δάσκαλοι/ες πρέπει να είναι υγιείς, συναισθηματικά και ψυχολογικά ισορροπημένοι και να έχουν κίνητρα για να παρέχουν στα παιδιά μαθησιακές εμπειρίες υψηλής ποιότητας.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

2.3 Δημιουργία ασφαλών και χωρίς αποκλεισμούς εκπαιδευτικών και μαθησιακών πλαισίων

Τα «περιβάλλοντα ευημερίας» για παιδιά 0-6 ετών έχουν σχεδιαστεί για να παρέχουν ένα περιβάλλον ρουτίνας, φροντίδας και υποστήριξης για ΟΛΑ τα παιδιά. Αυτό απαιτεί ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές για να διασφαλιστεί ότι τα μαθησιακά περιβάλλοντα είναι ασφαλή και χωρίς αποκλεισμούς.

Γίνεται ειδική αναφορά σε τέσσερις γενικές αρχές που περιγράφονται στη Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού (ΣΔΠ), οι οποίες διατρέχουν όλα τα δικαιώματα του παιδιού: απαγόρευση των διακρίσεων (άρθρο 2), βέλτιστο συμφέρον του παιδιού (άρθρο 3), δικαίωμα στη ζωή, την επιβίωση και την ανάπτυξη (άρθρο 6), συμμετοχή και σεβασμός των απόψεων του παιδιού (άρθρο 12).

«Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η συμμετοχή παιδιών από μειονεκτούσες οικογένειες σε υψηλής ποιότητας προσχολικά προγράμματα οδηγεί στην απόκτηση καλύτερων γνωστικών δεξιοτήτων και επηρεάζει σημαντικά και μακροπρόθεσμα τις κοινωνικό-συναισθηματικές δεξιότητες: οι παράγοντες αυτοί έχουν θετικό αντίκτυπο στην κοινωνική και εργασιακή τους πορεία ως ενήλικες. Τα οφέλη από την επένδυση σε προγράμματα προσχολικής εκπαίδευσης είναι πολύ πιο αποτελεσματικά και λιγότερο δαπανηρά από τις μεταγενέστερες παρεμβάσεις που αποσκοπούν στην καταπολέμηση της πρόωρης εγκατάλειψης του σχολείου (James Heckman και Dimitri V. Masterov, "The productivity argument for investing in young children", Review of Agricultural Economics, 2007). Η ύπαρξη ενός εξειδικευμένου συνόλου εκπαιδευτικών και μαθησιακών υπηρεσιών αποτελεί απάντηση στο δικαίωμα σε μια καλή ατομική και κοινοτική ζωή⁴».

«Η αλλαγή στην αναπαραγωγική συμπεριφορά που έλαβε χώρα στα τέλη της δεκαετίας του 1960 δημιούργησε επαναλαμβανόμενες καταστάσεις οικογενειακής μοναξιάς, λόγω της ολοένα και συχνότερης συγκρότησης μικρών νοικοκυριών, που χαρακτηρίζονται από την απουσία αδελφών, στενών συγγενών και παππούδων. Οι ενήλικες αδυνατούν μερικές φορές να φροντίζουν τα παιδιά σε συνεχή βάση, επίσης λόγω της επιμήκυνσης του εργασιακού βίου ή/και της φυσικής απόστασης. Τα τελευταία χρόνια, οι τρόποι δημιουργίας και ύπαρξης οικογένειας έχουν πολλαπλασιαστεί και διαφοροποιηθεί, με αύξηση των διαφορετικά διαμορφωμένων νοικοκυριών. Οι σημερινές οικογένειες είναι όλο και πιο πλουραλιστικές ως προς τους τρόπους με τους οποίους οικοδομούν σχέσεις και φέρνουν διαφορές που συνδέονται με πολιτισμικές, ηθικές και προσωπικές επιλογές που απαιτούν σεβασμό και προσοχή. Μεταξύ αυτών, οι οικογένειες με ξένη καταγωγή αξίζουν ένα καλωσόρισμα, ακρόαση και μια μη στερεοτυπική ιδέα του πολιτισμού τους [...]»⁵.

Ασφαλή περιβάλλοντα

- **Όλα τα παιδιά έχουν δικαίωμα προστασίας από την κακοποίηση και την παραμέληση:** ψυχολογική κακοποίηση (όπως εξευτελισμός, εκφοβισμός ή αίσθημα ντροπής), σεξουαλική κακοποίηση (όπως βιασμός), σεξουαλική εκμετάλλευση ή έκθεση

⁴ <https://www.miur.gov.it/documents/20182/1945318/Bozza+Linee+pedagogiche+0-6.pdf/5733b500-2bdf-bb16-03b8-a299ad5f9d08?t=1609347710638>

⁵ ibidem





των παιδιών σε πορνογραφικό υλικό και παραμέληση (μη κάλυψη των αναπτυξιακών αναγκών του παιδιού ή έλλειψη ασφάλειας).

- **Συνεργασία με ολόκληρο το δίκτυο παιδικής προστασίας:** Οι εκπαιδευτικοί, οι δάσκαλοι/ες και οι διευθυντές/ριες των σχολείων πρέπει να συνεργάζονται με φορείς, ενώσεις και κοινωνικές υπηρεσίες που, υπό διάφορες ιδιότητες, εμπλέκονται στην προστασία της υγείας και της ψυχολογικής και σωματικής ευεξίας των παιδιών. Η χαρτογράφηση των συστημάτων παραπομπής στην παιδική προστασία θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος κάθε «περιβάλλοντος ευημερίας».
- **Σεβασμός της ιδιωτικής ζωής:** Η εμπιστευτικότητα είναι ένας κανόνας δικαίου, μια υποχρέωση να μην αποκαλύπτονται ή να μην διατίθενται πληροφορίες που μοιράζεται ένα άτομο σε σχέση εμπιστοσύνης, σε μη εξουσιοδοτημένα πρόσωπα και χωρίς τη συγκατάθεση του ενδιαφερόμενου ατόμου.
- **Υποχρεωτική αναφορά:** Οι δάσκαλοι/ες και οι εκπαιδευτικοί πρέπει να τηρούν τα εθνικά και τοπικά πρότυπα υποχρεωτικής αναφοράς για ύποπτες περιπτώσεις παραμέλησης και κακοποίησης.

Πλαίσια χωρίς αποκλεισμούς

- **Παιδιά όλων των εθνοτικών, θρησκευτικών, κοινωνικοοικονομικών, πολιτιστικών και γλωσσικών καταβολών:** Όλα τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να φοιτούν σε ποιοτικούς παιδικούς σταθμούς και σχολεία και είναι ευθύνη των παιδαγωγών, των δασκάλων, των διευθυντών/τριών των σχολείων και των γονέων να διασφαλίσουν ότι όλοι αισθάνονται ευπρόσδεκτοι και ενθαρρύνονται να συμμετέχουν. Αυτό προϋποθέτει την κατανόηση των διαφορετικών αναγκών των παιδιών με διαφορετικό υπόβαθρο. «Για να αντιληφθούν τα παιδιά τι έχουμε όλοι κοινό και τι μας κάνει μοναδικούς, είναι μια πρώιμη εμπειρία της μεγάλης ποικιλίας της ανθρώπινης οικογένειας. Αν ο καθένας μάθει να αποφεύγει τους ταξινομητικούς ορισμούς της ταυτότητας του άλλου, αυτή η ποικιλία μπορεί να εξερευνηθεί, να γίνει γνωστή, να εγείρει ερωτήματα και να πρωθήσει τη σύγκριση και την ανακάλυψη διαφορετικών απόψεων⁶». Είναι σημαντικό να εκτιμήσουμε τις διαφορετικές γλώσσες προέλευσης, να δημιουργήσουμε πλαίσια στα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν και να καλλιεργήσουμε την περιέργεια για τις διαφορετικές γλώσσες σε όλα τα παιδιά.
- **Ευαισθησία ως προς το φύλο:** στα περισσότερα μέρη του κόσμου, οι γυναίκες και τα κορίτσια αντιμετωπίζουν εμπόδια και διακρίσεις που επηρεάζουν σημαντικά τη ζωή τους. Ο/Η εκπαιδευτικός/δάσκαλος/α θα πρέπει να διασφαλίζει ότι αυτές οι πρακτικές διακρίσεων δεν εμφανίζονται εντός της υπηρεσίας. Τα παιχνίδια και οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες δεν θα πρέπει να ενισχύουν τα στερεότυπα των φύλων και όλα τα παιδιά θα πρέπει να ενθαρρύνονται να εκφράζονται ελεύθερα, χωρίς να κατηγοριοποιούν τις δραστηριότητες με βάση το φύλο.
- **Ένταξη παιδιών με αναπηρίες:** Μερικά παιδιά έχουν αναπηρίες ή ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Η υποδοχή τους ως προτεραιότητα στις εκπαιδευτικές υπηρεσίες σημαίνει αναγνώριση του δικαιώματός τους στην εκπαίδευση, της ανάγκης που έχουν, όπως όλα τα παιδιά, να συνοδεύονται στην ανάπτυξή τους. Αυτό απαιτεί την οικοδόμηση μιας συνεχούς σχέσης με τους/τις φροντιστές/ριες των παιδιών, προκειμένου να κατανοηθούν οι ανάγκες τους και ο τρόπος με τον οποίο μπορούν να υποστηριχθούν στην εκπαιδευτική

⁶ ibidem

⁷ ibidem



To έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



κοινότητα. Οι δάσκαλοι/ες/εκπαιδευτικοί, το υποστηρικτικό προσωπικό, σε συνέργεια με την οικογένεια και τους επαγγελματίες υγείας που είναι υπεύθυνοι για το παιδί, θα καταρτίσουν ένα ατομικό σχέδιο που θα εντάσσεται στις προθέσεις σχεδιασμού της υπηρεσίας (τμήμα, τάξη κ.λπ.).

Εργασία με παιδιά με αναπηρίες

Όταν εργάζεστε με παιδιά με αναπηρίες να έχετε κατά νου τα εξής:

- Ο ρόλος σας είναι να δημιουργήσετε ένα προσβάσιμο περιβάλλον: αν ένα παιδί έχει σωματική αναπηρία, φροντίστε να διαμορφώσετε το χώρο σας έτσι ώστε να μην υπάρχουν φυσικά εμπόδια στη συμμετοχή του παιδιού. Χαμηλά ράφια, εικόνες στο ύψος των ματιών που όλοι μπορούν να δουν είναι μερικοί μόνο τρόποι για να κάνετε το χώρο σας άνετο για όλους. Μην απομονώνετε τα παιδιά με ειδικές ανάγκες από την υπόλοιπη ομάδα.
- Μαζί με τους/ις συναδέλφους σας, φροντίστε για το ατομικό σχέδιο ενσωματώνοντάς το στο σχεδιασμό του τμήματος/τάξης.
- Κατά τη διάρκεια της ημέρας και των δραστηριοτήτων, βεβαιωθείτε ότι όλα είναι ασφαλείς και έχουν ενδιαφέρουσες εμπειρίες.
- Να είστε ευέλικτοι/ες και έτοιμοι/ες να αλλάξετε κατευθύνσεις, ακολουθώντας τα ενδιαφέροντα των παιδιών, μην γίνεστε κατευθυντικοί/ές ή πιεστικοί/ές.
- Αφιερώστε χρόνο και παρατηρήστε. Να είστε ευέλικτοι/ες και να αφήνετε τα παιδιά να καθορίζουν το ρυθμό της δραστηριότητας.
- Βοηθήστε τα παιδιά να οικοδομήσουν θετικές σχέσεις με τους συνομηλίκους τους. Όταν κάνετε μια αλλαγή για να καλύψετε μια ειδική ανάγκη, βρείτε τρόπους να το κάνετε έτσι ώστε το παιδί να μην αισθάνεται μοναδικό.

Στρατηγικές για πιο ενταξιακές τάξεις/τμήματα:

- Περιβάλλον: Τροποποίηση του κοινωνικού, φυσικού ή χρονικού περιβάλλοντος της δραστηριότητας ώστε να ανταποκρίνεται καλύτερα στις ανάγκες του παιδιού. Για παράδειγμα, αυτό μπορεί να σημαίνει ότι πρέπει να βάζετε ένα παιδί να δουλεύει συνεργατικά αντί σε μια ομάδα, αν το καταβάλλουν οι ομαδικές δραστηριότητες, ή να το βάζετε να κάθεται πιο κοντά σας, αν δυσκολεύεται να ακούσει ή να επικεντρωθεί στη δραστηριότητα.

- Υλικά: Προσαρμόστε και επιλέξτε τα υλικά που χρησιμοποιούνται στη δραστηριότητα έτσι ώστε το παιδί να είναι σε θέση να τα χρησιμοποιήσει καλύτερα.

- Δραστηριότητες: Απλοποιήστε μια πιο σύνθετη δραστηριότητα ώστε να είναι πιο προσιτή στο παιδί.





Ετερογενείς ομάδες

Οι παιδαγωγοί προσχολικής ηλικίας έχουν πολλούς καλούς λόγους και πλεονεκτήματα για τη δημιουργία ετερογενών ηλικιακών ομάδων παιδιών. Συγκεκριμένα, στις ετερογενείς ομάδες παιδιών:

- Η συναισθηματική εμπλοκή και οι συμπεριφορές που χαρακτηρίζονται από ενσυναίσθηση είναι πιο διαδεδομένες.
- Η μίμηση γίνεται ισχυρός μοχλός μάθησης για τα μικρότερα παιδιά.
- Το ενδιαφέρον που προκαλείται από το μεγαλύτερο παιδί αποτελεί πηγή ικανοποίησης, αυξάνοντας την αυτοεκτίμηση και τη θετική αυτοεικόνα του μικρότερου παιδιού.
- Οι σχέσεις μεταξύ συνομηλίκων φαίνεται να δίνουν ισχυρή ώθηση για την υπέρβαση του εγωκεντρισμού, διότι η δυσκολία στη σχέση με συνομηλίκους που έχουν διαφορετικό επίπεδο ικανοτήτων τους αναγκάζει να χρησιμοποιούν διαφορετικές στρατηγικές: απλοποίηση, πλεονασμός, επανάληψη των προσπαθειών, τόσο στο παιδί που θέλει να γίνει κατανοητό όσο και στο παιδί που θέλει να καταλάβει.
- Η σχέση μεταξύ των μη συνομηλίκων επιτρέπει στο μεγαλύτερο παιδί να αισθανθεί μικρότερο και να επιβεβαιώσει στον εαυτό του ότι έχει πλέον μεγαλώσει, μέσω ενός είδους εξελικτικής παλινδρόμησης που είναι χρήσιμη για την εδραίωση της ανάπτυξης.

Ωστόσο, η δημιουργία ετερογενών ομάδων παρουσιάζει επίσης ορισμένες προκλήσεις. Για την παροχή επαρκούς ποικιλίας ερεθισμάτων για τα μεγαλύτερα παιδιά, μπορεί να είναι απαραίτητο να προσφέρονται ορισμένα υλικά μόνο υπό ελεγχόμενες συνθήκες. Χρειάζονται επίσης προφυλάξεις όταν παιδιά που περπατούν βρίσκονται στον ίδιο χώρο με παιδιά που δεν περπατούν. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η άμεση εμπλοκή των παιδιών είναι θεμελιώδης, όπως είναι θεμελιώδης και η «βήμα προς βήμα» πορεία προς την ανάπτυξη: στην αρχή της χρονιάς, θα παρουσιάστε το πλαίσιο, και στη συνέχεια ο/η παιδαγωγός/δάσκαλος/α μπορεί να τροποποιήσει το χώρο, αφήνοντας τα υλικά κοντά στα παιδιά και χωρίς αυστηρή επίβλεψη.

Όταν έχετε μια ομάδα παιδιών διαφορετικών ηλικιών, αυτό σημαίνει ότι μπορεί να έχετε μια ομάδα που ποικίλλει σε:

- Διάρκεια προσοχής (ο χρόνος που μπορεί το κάθε παιδί να επικεντρωθεί σε ένα θέμα/μια δραστηριότητα)
- Σωματική ικανότητα (μυϊκή δύναμη, συντονισμός)
- Συναισθηματική ανάπτυξη (ικανότητα συναναστροφής, συνεργασίας, γνώση των κοινωνικών κανόνων κ.λπ.).
- Γλώσσα (ικανότητα επικοινωνίας των σκέψεων/συναισθημάτων του ατόμου, κατανόηση των άλλων)
- Γνωστικές δεξιότητες (πρόσβαση σε σύμβολα, σχεδιασμός έργου κ.λπ.)





Σε γενικές γραμμές, οι ετερογενείς ομάδες προσφέρουν μια σειρά από οφέλη, στους τομείς της κοινωνικής, συναισθηματικής και γνωστικής ανάπτυξης. Για να μεγιστοποιήσουν τα οφέλη, οι φροντιστές/τριες θα πρέπει να επικεντρωθούν στην ανάπτυξη σχέσεων με και μεταξύ των παιδιών. Το πιο σημαντικό είναι ότι τα παιδιά αναπτύσσονται και μαθαίνουν σε ένα περιβάλλον που παρέχει πλούσιες ευκαιρίες για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της κοινωνικής κατανόησης.

Συμβουλές διαχείρισης ετερογενών ομάδων:

Όταν έχετε μια ετερογενή ομάδα, είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι είστε προετοιμασμένοι/ες για να καλύψετε τις ανάγκες κάθε παιδιού. Σε γενικές γραμμές, μπορείτε να δοκιμάσετε τις ακόλουθες στρατηγικές για να εμπλέξετε παιδιά όλων των ηλικιών σε μια δραστηριότητα:

- ✓ Φίλοι - Συνδυάστε κάθε μεγαλύτερο παιδί με έναν μικρότερο «φίλο» που μπορεί να βοηθήσει κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Εκτός από τα οφέλη της ίδιας της δραστηριότητας, η ύπαρξη ενός φίλου αποτελεί μια εμπειρία μάθησης και για τα δύο.
- ✓ Εργαστείτε σε μικρές ομάδες.
- ✓ Αξιοποιήστε την ποικιλομορφία - Τα παιδιά στην ομάδα σας διαθέτουν ένα ευρύ φάσμα εμπειριών και ενδιαφερόντων. Επιτρέψτε στα παιδιά να μοιράζονται και να μαθαίνουν το ένα από το άλλο.

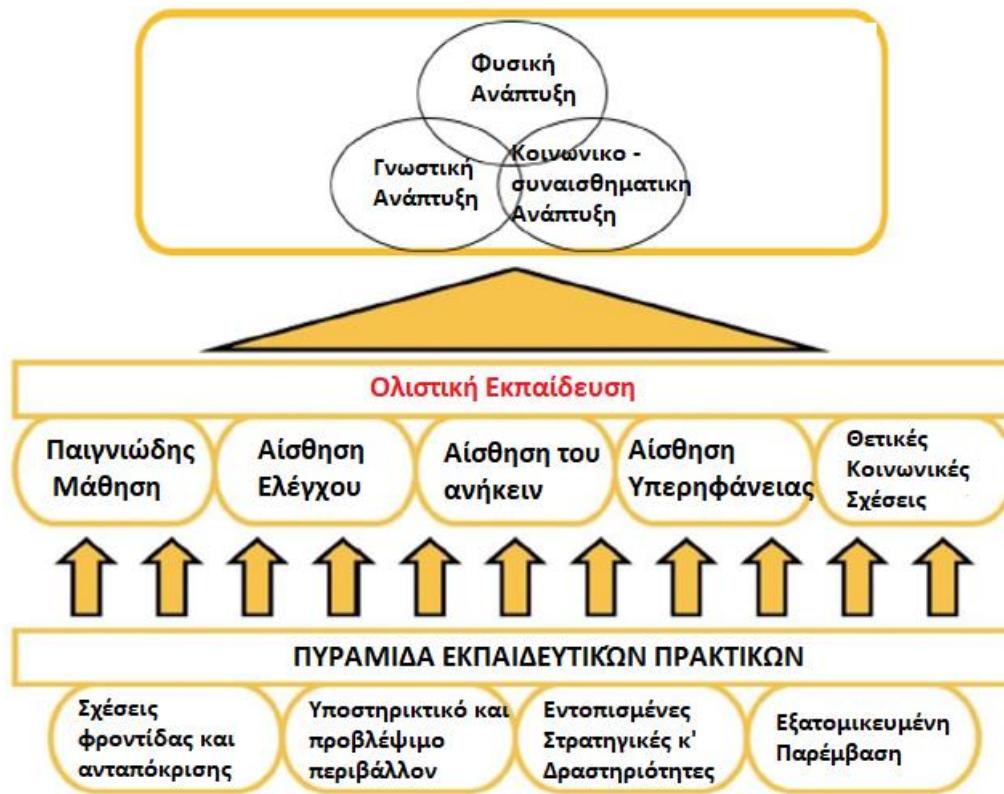


2.4 Ειδικά στοιχεία των περιβαλλόντων ευημερίας

Ένα «περιβάλλον ευημερίας» υποστηρίζει τα παιδιά παρέχοντάς τους πέντε βασικά στοιχεία που είναι απαραίτητα για την υγή ανάπτυξη:

- Ένα περιβάλλον μάθησης βασισμένο στο παιχνίδι
- Αίσθηση ελέγχου
- Αίσθηση του ανήκειν
- Αίσθημα αυτοεκτίμησης
- Θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις

Ο τρόπος οργάνωσης του χώρου, ο τρόπος που σχετιζόμαστε με τα παιδιά και οι εκπαιδευτικές εμπειρίες που προσφέρουμε θα ενισχύσουν τα στοιχεία του «περιβάλλοντος ευημερίας» και θα επηρεάσουν θετικά τη συλλογική ευημερία.





Στοιχείο 1: Ένα περιβάλλον μάθησης βασισμένο στο παιχνίδι

Ένα πλαίσιο που βασίζεται στο παιχνίδι διεγείρει τη μάθηση των παιδιών. Το **παιχνίδι είναι μάθηση**.

Γνωρίζουμε ότι τα μικρά παιδιά μαθαίνουν καθημερινά μέσα από το παιχνίδι και την εξερεύνηση σε ασφαλή, διεγερτικά περιβάλλοντα. Ο εγκέφαλος, σε αυτή την περίοδο της ζωής, είναι ανοιχτός σε νέες εμπειρίες. Τα παιδιά μαθαίνουν όταν χρησιμοποιούν ολόκληρο το σώμα και τις αισθήσεις τους. Δίνοντας στα παιδιά την ευκαιρία να εξερευνήσουν αδόμητα υλικά (π.χ. τουβλάκια, μικρές φιγούρες, ζωάκια, αυτοκινητάκια, μπάλες, κουτάλια, κουβάδες, τηγάνια, καλάθια ή ανακυκλωμένα υλικά) που μπορούν να χειριστούν και να συνδυάσουν με διαφορετικούς τρόπους, παρέχονται ατελείωτες ευκαιρίες για παιχνίδι και μάθηση. Αυτό το είδος παιχνιδιού επιτρέπει τον πειραματισμό, υποστηρίζει τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, τη σκέψη ανώτερης τάξης (κριτική σκέψη, αναλυτικές δεξιότητες, σύνθεση, συλλογισμός, κατανόηση, αξιολόγηση) και την ανάπτυξη της γλώσσας, των κοινωνικών δεξιοτήτων (συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας να υιοθετούν διαφορετικές προοπτικές) και της αυτορρύθμισης. Επιπλέον, το παιχνίδι είναι μια ισχυρή εμπειρία από κινητήρια και συναισθηματική άποψη: ενθουσιάζει τα παιδιά και τους επιτρέπει να βιώσουν ευχάριστα συναισθήματα, τα οποία σύμφωνα με έρευνες προωθούν άμεσα τις διαδικασίες μάθησης.

Ένα περιβάλλον μάθησης βασισμένο στο παιχνίδι:

- Ενισχύει την ενεργητική μάθηση επιτρέποντας στα παιδιά να συμμετέχουν άμεσα σε δραστηριότητες
- Προωθεί την ανάπτυξη του εγκεφάλου
- Συμβάλλει στη γνωστική, κινητική και κοινωνικό-συναισθηματική ανάπτυξη
- Προσελκύει το ενδιαφέρον των παιδιών
- Δημιουργεί θετικά συναισθήματα (αυτοεκτίμηση, αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας)
- Επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να διεγείρουν ποικίλες μορφές μάθησης στα παιδιά.

Το παιχνίδι είναι ένας φυσικός και προτιμώμενος τρόπος μάθησης για τα παιδιά και τα βοηθά να κοινωνικοποιηθούν. Παίζοντας σε ένα «περιβάλλον ευημερίας», τα παιδιά μαθαίνουν να ακολουθούν κανόνες, να ακούν, να αναπτύσσουν σχέσεις και να δείχνουν σεβασμό.

Τα παιδιά μαθαίνουν μέσω του παιχνιδιού σε όλους τους αναπτυξιακούς τομείς:

- **Κοινωνικό-συναισθηματική περιοχή:** Τα παιδιά εναλλάσσονται, μοιράζονται, επικοινωνούν με τους συνομηλίκους τους, διαπραγματεύονται κανόνες, λαμβάνουν αποφάσεις, αποκτούν αυτοπεποίθηση, διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις.
- **Γνωστική περιοχή:** Τα παιδιά χρησιμοποιούν τη φαντασία τους, λύνουν προβλήματα, αξιολογούν τα αποτελέσματα.
- **Κινητική περιοχή:** Τα παιδιά χρησιμοποιούν αδρές και λεπτές κινητικές δεξιότητες.

Το παιχνίδι σε ένα «περιβάλλον ευημερίας» μπορεί να γίνει αυθόρυμη, καθοδηγούμενο από τον/την ενήλικα, ατομικά ή σε ομάδες. Το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου που αφιερώνεται στο τμήμα/στην τάξη χρησιμοποιείται για την πραγματοποίηση δραστηριοτήτων που βασίζονται στο παιχνίδι. Το είδος και η ποικιλία του παιχνιδιού εξαρτάται επίσης από την ικανότητα εστίασης στα παιχνίδια, η οποία διαφέρει από παιδί σε παιδί και γενικά κυμαίνεται από 2-4 λεπτά για τα παιδιά





του πρώτου έτους της ζωής τους, σε 5-10 λεπτά στο δεύτερο έτος της ζωής τους, σε 10-15 λεπτά για τα παιδιά 3-4 ετών, σε 15-20 λεπτά για τα παιδιά 5-6 ετών.

Για τα παιδιά, το παιχνίδι περιλαμβάνει το σώμα και τις κινήσεις του από πολύ μικρή ηλικία. Η κίνηση συνδέεται με την ανάπτυξη του εγκεφάλου (π.χ. εξειδίκευση των εγκεφαλικών ημισφαιρίων και των συνδέσεων μεταξύ τους) και με συναισθηματικές, γνωστικές και κοινωνικές δεξιότητες.

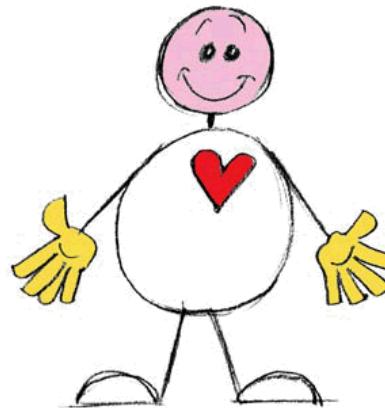
Συμβουλές για το πώς να παίζετε με τα παιδιά:

- ✓ Καθίστε στο ίδιο επίπεδο με τα παιδιά. Αυτό υποδηλώνει παρουσία και σεβασμό από πλευράς σας.
- ✓ Αφήστε το παιδί να σας καθοδηγήσει μέσω των επιλογών του και τον τρόπο που παίζει.
- ✓ Ακολουθήστε τους ρυθμούς των παιδιών.
- ✓ Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα και τη φαντασία.
- ✓ Περιγράψτε και μιλήστε για το τι κάνουν τα παιδιά. Αυτό ενισχύει τις δεξιότητες σκέψης, το λεξιλόγιο και την αυτοπεποίθηση τους.
- ✓ Ενθαρρύνετε την επίλυση προβλημάτων.

Σημασία της κίνησης για την ανάπτυξη

Η κίνηση οδηγεί στην ανάπτυξη:

- **ΕΙΜΑΙ** (κοινωνικό-συναισθηματικές δεξιότητες): αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου, εμπιστεύομαι τους άλλους, εκφράζω τα συναισθήματά μου, επιλύω προβλήματα και συγκρούσεις, συνεργάζομαι με τους άλλους, σέβομαι τους κανόνες και τη δέσμευση, είμαι δεκτικός και περίεργος,
- **ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ** (γνωστικές δεξιότητες): γνώση του εαυτού μου, τι μου αρέσει και τι δεν μου αρέσει, τις δυνάμεις και τους περιορισμούς μου, αντιλαμβάνομαι τι συμβαίνει γύρω μου, ενσωματώνω νέες γνώσεις, δίνω προσοχή, δημιουργώ στρατηγικές δράσης, επινοώ, έχω ιδέες,
- **ΚΑΝΩ** (κινητικές δεξιότητες): δύναμη, αντοχή, ευλυγισία, συντονισμός, ευκινησία, ακρίβεια, αντίδραση σε ερεθίσματα, ρυθμός, ισορροπία, επίγνωση του σώματος, να αισθάνεσαι καλά στο σώμα σου, να αφήνεσαι.



Η μάθηση στην παιδική ηλικία προέρχεται από την πράξη, από την κινητική εμπλοκή, από τη συγκεκριμενοποίηση και όχι από την αφαίρεση. Οι κινήσεις που εκτελούνται (πιάσιμο, μάζεμα, σήκωμα, ρίψη) φέρνουν στο παιχνίδι διαδικαστικές μνήμες που είναι εύρωστες, πρώιμες και μακροχρόνιες, ενώ οι δηλωτικές μνήμες που συνδέονται με τη γλώσσα δομούνται σε μεταγενέστερη ηλικία και είναι πιο ασταθείς και εύθραυστες. Η μάθηση που περιλαμβάνει κίνηση και άμεση δράση ενεργοποιεί στη συνέχεια τις δηλωτικές μνήμες (A. Oliverio).





Στοιχείο 2: Αίσθηση ελέγχου

Η αίσθηση του ελέγχου οδηγεί σε αίσθηση σταθερότητας και ασφάλειας. Είναι σημαντικό για τα παιδιά να αισθάνονται σιγουριά. Το να έχουν μια ρουτίνα και να γνωρίζουν τι αναμένεται από αυτά, ενισχύει την προβλεψιμότητα και άμεσα το αίσθημα της ασφάλειας.

Αίσθηση ελέγχου:

- Βοηθά τα παιδιά να ζουν θετικά και να προσαρμόζονται σε διαφορετικές καταστάσεις.
- Προιάγει την ευημερία και δίνει στα παιδιά ελπίδα για το μέλλον.
- Επιτρέπει στα παιδιά να ξεκινήσουν τις φυσικές διαδικασίες ανθεκτικότητας και ανάκαμψης.

Συμβουλές για το πώς να δώσετε στα παιδιά την αίσθηση του ελέγχου:

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να δώσετε στα παιδιά την αίσθηση του ελέγχου. Για παράδειγμα:

- ✓ καθιέρωση μιας ρουτίνας,
- ✓ συν-δημιουργία κανόνων,
- ✓ επαναλαμβάνοντας πληροφορίες,
- ✓ χρησιμοποιώντας ενθάρρυνση, διανέμοντας αρμοδιότητες, καθοδηγώντας με παραδείγματα.

Οι ρουτίνες και οι σχεσιακές ανταλλαγές που επαναλαμβάνονται, δηλαδή έχουν έναν προβλέψιμο ρυθμό, διατηρούν τη συναισθηματική σχέση. Πρόσφατες μελέτες δείχνουν τη σημασία των σωματικών ρυθμών (χειρονομίες, φωνή, κινήσεις) στη σχέση μεταξύ ενηλίκων και παιδιών, διότι μέσω αυτού του ρυθμού ο ένας αποκτά πρόσβαση στον κόσμο του άλλου, συντονίζεται βαθιά με τον άλλο. Οι άτακτοι και απρόβλεπτοι ρυθμοί δεν ευνοούν την αίσθηση ασφάλειας.

Αυτό το είδος συντονισμού δεν απαιτεί εξειδικευμένες γνωστικές λειτουργίες και ακόμη και τα μικρότερα παιδιά συγχρονίζουν τους ρυθμούς του σώματός τους με τους ρυθμούς των γύρω τους. Οι ενήλικες μπορούν να αποκτήσουν όλο και μεγαλύτερη επίγνωση των δικών τους σωματικών ρυθμών και των όσων μεταφέρουν στα παιδιά με αυτόν τον τρόπο, καθώς οι ρυθμοί συνδέονται στενά με τις συναισθηματικές εμπειρίες.

Στοιχείο 3: Αίσθηση του ανήκειν

Το αίσθημα ότι αποτελούν μέρος μιας κοινότητας κάνει τα παιδιά να αισθάνονται ασφάλεια, υποστήριξη και γαλήνη. Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου τα παιδιά νιώθουν ενσυναίσθηση, αισθάνονται ότι συμπεριλαμβάνονται και νοιάζονται για τους συνομηλίκους τους θα τα βοηθήσει να αναπτύξουν την αίσθηση ότι ανήκουν στην τάξη. Η αίσθηση του ανήκειν διευκολύνει την ανθεκτικότητα των παιδιών που βιώνουν τραύμα και άγχος. Η αίσθηση του ανήκειν συνδέεται στενά με την ένταξη και την ενδυνάμωση κάθε παιδιού και ενήλικα στην τάξη.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Στοιχείο 4: Θετικές κοινωνικές σχέσεις

Όταν τα παιδιά έχουν την αίσθηση ότι ανήκουν στην τάξη:

- Επιδεικνύουν σεβασμό για τους/τις συμμαθητές/τριές, τους/τις εκπαιδευτικούς και την εκπαιδευτική υπηρεσία στην οποία βρίσκονται.
- Εξασκούνται στην ενσυναίσθηση και το μοίρασμα με τους/τις συνομηλίκους/ές τους.
- Έχουν εμπιστοσύνη και υγιή στοργή για τους ενήλικες στη ζωή τους.
- Αναπτύσσουν εμπιστοσύνη και θετικές σχέσεις.
- Ενισχύουν την αυτοεκτίμηση τους.

Συμβουλές για το πώς να καλλιεργήσετε στα παιδιά την αίσθηση του ανήκειν:

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να δώσετε στα παιδιά την αίσθηση ότι ανήκουν στην τάξη σας.

Για παράδειγμα:

- ✓ δημιουργία και να ανάθεση καθηκόντων με νόημα,
- ✓ σύνδεση των δραστηριοτήτων που γίνονται στην τάξη με τις εμπειρίες, τα ενδιαφέροντα και τις γνώσεις των παιδιών.

Στοιχείο 5: Αίσθημα αυτοεκτίμησης

Όταν τα παιδιά αισθάνονται αυτοεκτίμηση στην τάξη/το τμήμα τους, αισθάνονται ικανά, ενημερωμένα και με αυτοπεποίθηση. Όταν τα παιδιά βιώνουν δύσκολες καταστάσεις, μπορεί να χάσουν την αυτοπεποίθησή τους, να πειραματιστούν και να ανακαλύψουν πράγματα μόνα τους. Το αίσθημα αυτοεκτίμησης και αυτοαποτελεσματικότητας παρακινεί τα παιδιά και τους εμφυσά την αγάπη για τη μάθηση.

Τα παιδιά έχουν ένα αίσθημα αυτοεκτίμησης στην τάξη, όταν:

- Εκτιμούν τον εαυτό τους και αισθάνονται αυτοπεποίθηση.
- Γίνονται πιο αυτοδύναμα.
- Αισθάνονται αισιόδοξα και έχουν κίνητρο να δοκιμάσουν νέα πράγματα.
- Βιώνουν τη μάθηση ως θετική εμπειρία.

Ένα «περιβάλλον ευημερίας» δίνει στα παιδιά μια αίσθηση αυτοεκτίμησης δείχνοντάς τους ότι έχουν ήδη ή μπορούν να αναπτύξουν τις δεξιότητες για να επιλύουν προβλήματα, να αντιμετωπίζουν το καινούργιο καθώς και πιθανές αντιξότητες.

Συμβουλές για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των παιδιών:

Μπορεί να είναι χρήσιμο να:

- ✓ Εκφράζετε την εκτίμησή σας,
- ✓ Δίνετε στα παιδιά επιλογές,
- ✓ Δημιουργείτε και να αναθέτετε καθήκοντα με νόημα.





Οι θετικές σχέσεις είναι σημαντικές για την κοινωνικό-συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. Όταν τα παιδιά έχουν αναπτύξει θετικές σχέσεις με τους/τις συνομηλίκους/κές τους και τους ενήλικες, αισθάνονται ότι εκτιμώνται, ακούγονται, υποστηρίζονται, αγαπούνται και εκτιμώνται.

Η σύνδεση με ενήλικες που τους φροντίζουν και τους σέβονται βοηθά στην ανάπτυξη μιας αίσθησης εμπιστοσύνης στον εαυτό τους και στους άλλους, επειδή τους κάνει να αισθάνονται ασφαλή. Επειδή τα παιδιά μαθαίνουν τόσα πολλά από την παρατήρηση των ενηλίκων και των συνομηλίκων, η ύπαρξη θετικών κοινωνικών σχέσεων είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της ευημερίας.

Όταν τα παιδιά έχουν θετικές κοινωνικές σχέσεις:

- Αναπτύσσουν αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση.
- Μαθαίνουν να επικοινωνούν αποτελεσματικά με τους άλλους.
- Μπορούν να δημιουργήσουν ισχυρούς κοινωνικούς δεσμούς.
- Αισθάνονται συναισθηματική υποστήριξη.
- Αισθάνονται ότι το περιβάλλον τους είναι ασφαλές και προβλέψιμο.
- Μαθαίνουν να εμπιστεύονται τους άλλους.
- Αναπτύσσουν ανοχή και ενσυναίσθηση, γεγονός που ενισχύει επίσης την ευημερία των συνομηλίκων τους.

Για την προώθηση υγιών σχέσεων μεταξύ ενηλίκων και παιδιών και μεταξύ των παιδιών, είναι σημαντικό ο/η εκπαιδευτικός/δάσκαλος/α να ακούει τι λένε τα παιδιά, να τους φέρεται δίκαια και να δείχνει ενσυναίσθηση για το καθένα από αυτά. Αυτό αποτελεί πρότυπο για τη θετική συμπεριφορά που θα θέλαμε να δούμε στα ίδια τα παιδιά.

Ενσυναίσθηση

Η ενσυναίσθηση είναι η συναισθηματική ταύτιση με την ψυχική κατάσταση ενός άλλου ατόμου, και η κατανόηση της συμπεριφοράς του. Τα παιδιά μαθαίνουν να έχουν ενσυναίσθηση από την πρώιμη παιδική ηλικία. Οι εκπαιδευτικοί διδάσκουν την ενσυναίσθηση μέσα από το δικό τους παράδειγμα, ακούγοντας τα παιδιά και δείχνοντάς τους κατανόηση.

Μια πρώιμη μορφή ενσυναίσθησης, η οποία φαίνεται να είναι παρούσα από τη γέννηση, ονομάζεται πρωτογενής διακειμενικότητα και εκδηλώνεται με τον ενσυναίσθητικό καθρέφτη. Καθώς αναπτύσσονται οι γνωστικές δεξιότητες και, ειδικότερα, η νοητικοποίηση (εν-νόηση), εμφανίζεται μια μορφή ενσυναίσθησης που χαρακτηρίζεται από κατανόηση του τι αισθάνεται το άλλο άτομο.

Η ανάπτυξη θετικών σχέσεων σχετίζεται επίσης με την ικανότητα του ενήλικα να νοηματοδοτεί. Η νοητικοποίηση είναι η ικανότητα αναγνώρισης των νοητικών καταστάσεων (συναισθήματα, επιθυμίες, πεποιθήσεις) που καθορίζουν τις συμπεριφορές των ανθρώπων. Η κατανόηση και η αντίληψη των κινήτρων των άλλων ανθρώπων είναι μια δεξιότητα που μαθαίνεται με την πάροδο του χρόνου και υποστηρίζεται από τους ενήλικες που διατηρούν μια νοησιαρχική στάση στις σχέσεις, δηλαδή από τους εκπαιδευτικούς που ενδιαφέρονται πραγματικά για τις σκέψεις και τα συναισθήματα των παιδιών και που είναι πρόθυμοι να δημιουργήσουν διαφορετικές απόψεις για μια κατάσταση, χωρίς να απαξιώνουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα των παιδιών.





Τα πλαίσια νοητικοποίησης αποτελούν «περιβάλλοντα ευημερίας», επειδή προάγουν τις θετικές κοινωνικές σχέσεις και τη συναισθηματική ρύθμιση.

Συμβουλές για την υποστήριξη των παιδιών στην οικοδόμηση θετικών κοινωνικών σχέσεων:

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να βοηθήσετε τα παιδιά να οικοδομήσουν θετικές κοινωνικές σχέσεις. Για παράδειγμα:

- ✓ να μιλάτε με σεβασμό στα παιδιά και να σχετίζεστε με σεβασμό με τους γονείς και τους συναδέλφους σας,
- ✓ να τα βάζετε εργάζονται σε μικρές ομάδες.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



2.5 Η ευημερία των ενηλίκων στα περιβάλλοντα ευημερίας

Ένα «περιβάλλον ευημερίας» δημιουργείται από ενήλικες που νοιάζονται για την ευημερία των παιδιών, καθώς και για τη δική τους. Ένα «περιβάλλον ευημερίας» προάγει επίσης την ευημερία των ενηλίκων που το παρακολουθούν.

Οι ενήλικες που συμμετέχουν στη δημιουργία ενός «περιβάλλοντος ευημερίας» καλούνται:

- Να παρατηρούν και να ακούν τον εαυτό τους, ώστε να αναπτύσσουν όλο και περισσότερο την αυτοεπίγνωση τους,
- Να αποδέχονται και να χαίρονται τη μοναδικότητά τους, αναγνωρίζοντας τα δυνατά τους σημεία και τους τομείς που επιδέχονται βελτίωση,
- Να συνειδητοποιούν ότι η δική τους άποψη για την πραγματικότητα είναι μία από τις απόψεις που μπορεί να έχει κανείς για την κατάσταση, αλλά όχι η μόνη,
- Να δρουν δημιουργικά,
- Να παρατηρούν τους ρυθμούς του σώματος και τον τρόπο με τον οποίο το δικό τους σώμα συντονίζεται με αυτό των άλλων,
- Να αναπτύξουν την ικανότητα να βρίσκονται πλήρως στο παρόν, χωρίς να αντιδρούν ή να κατακλύζονται από αυτό που συμβαίνει, χωρίς να κρίνουν τον εαυτό τους (mindfulness),
- Να αναπνέουν σωστά (η αναπνοή είναι ένα ισχυρό όχημα ψυχοφυσικής ευεξίας, επιπλέον, η αναπνοή δημιουργεί ένα ρυθμό που συντονίζεται με άλλα σώματα),
- Να νοητικοποιούν τις σχέσεις με τα παιδιά, τους γονείς και τους/τις συναδέλφους.



3. Σχεδιασμός περιβάλλοντος ευημερίας

Τα παιδιά μαθαίνουν αλληλοεπιδρώντας με τους ανθρώπους και τα πράγματα γύρω τους: η ανάπτυξη είναι μια κοινωνική διαδικασία και όχι αποκλειστικά ατομική. Σύμφωνα με τον Stern (2004⁸): «Η νοητική μας ζωή είναι το αποτέλεσμα της δημιουργίας ενός συνεχούς διαλόγου με τα μυαλά των άλλων, τον οποίο ονομάζω διακειμενικό πλέγμα». Οι ενήλικες, επομένως, έχουν το καθήκον να δίνουν προσοχή στον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά μαθαίνουν, να τα εμπλέκουν και να τα υποστηρίζουν στις μαθησιακές τους διαδικασίες, να μοιράζονται τη μάθησή τους, να αξιολογούν συνεχώς τους τρόπους παρέμβασής τους, να επεκτείνουν, να εμπλουτίζουν, να απλοποιούν.

Οι εκπαιδευτικοί και οι παιδαγωγοί μπορούν να διαμορφώσουν τα πλαίσια με τέτοιο τρόπο ώστε να προάγουν τη μάθηση προσφέροντας πολλές ευκαιρίες, όσες και οι διαφορετικές εκφραστικές γλώσσες των παιδιών. «Από τον Πλάτωνα και μετά, το παιχνίδι θεωρείται φυσικός παιδαγωγός και αποτελεί την ενδογενή μηχανή που κινεί τα παιδιά στο χώρο, προωθεί τις διερευνητικές και χειριστικές τους συμπεριφορές, ενισχύει την ιδιοσυγκρασία τους μέσα από την επίτευξη καλών συνηθειών που θα δομήσουν μόνιμα την προσωπικότητά τους» (Bobio, 2018⁹).

«Η γλώσσα του χώρου είναι πολύ ισχυρή και κλιμακωτή, γιατί είναι αναλογική. Ο κώδικάς του (...) γίνεται αντιληπτός και ερμηνεύεται από τους ανθρώπους από την πρώτη ηλικία. Επομένως, όπως κάθε άλλη γλώσσα, αποτελεί συστατικό στοιχείο της διαμόρφωσης της σκέψης. (...) Οι ιδιότητες μεταξύ του υποκειμένου και του περιβάλλοντός του είναι αμοιβαίες, έτσι ώστε τόσο ο άνθρωπος όσο και το περιβάλλον να είναι ενεργά και να τροποποιούν το ένα το άλλο. Τα αγόρια και τα κορίτσια αποκαλύπτουν μια έμφυτη και πολύ υψηλή αντιληπτική, πολυσημική και ολιστική ευαισθησία και ικανότητα. Είναι τόσο δραστήρια όσο δεν θα είναι ποτέ σε άλλες φάσεις της ζωής τους και η ικανότητά τους να αναλύουν την πραγματικότητα μέσω των αισθητηριακών υποδοχέων είναι πολύ υψηλή (...). Για το λόγο αυτό, κατά το σχεδιασμό του χώρου πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη τα φώτα, τα χρώματα, την όσφρηση, τον ήχο και τα στοιχεία αφής που είναι εξέχοντα στον αισθητηριακό ορισμό του χώρου (...). Είναι σημαντικό να προσπαθούμε να εισάγουμε μεγαλύτερη νοημοσύνη στο χώρο των αντικειμένων που τοποθετούνται εκεί (...)» (Rinaldi, 1988, στο Reggio Children).

Είναι σημαντικό ο χώρος να είναι πλούσιο σε «κείμενα ποικίλου είδους και αναγνώσιμα» από τα παιδιά, όπως οι σελίδες ενός βιβλίου. Ένα περιβάλλον πλούσιο σε κείμενα είναι ένας χώρος στον οποίο τα παιδιά έχουν πολλές ευκαιρίες να δουν και να μάθουν για το «κείμενο». Συγκεκριμένα, η στάση και η ανταποδοτική συμπεριφορά των γονέων και των παιδαγωγών θα συνίστατο στο να προσφέρουν εσωτερικά και εξωτερικά περιβάλλοντα που είναι αισθητικά όμορφα, ικανά να διεγείρουν την περιέργεια και το ενδιαφέρον των παιδιών, να ενθαρρύνουν την αυτονομία και την ελευθερία επιλογής προσφέροντας δυνατότητες και άφθονο χώρο για κίνηση, χωρίς να προβλέπουν τις πιθανές αντιδράσεις τους, να είναι ενεργοί ακροατές ικανοί να σέβονται τον

⁸ Stern D. (2004), Il mondo interpersonale del bambino, Bollati Boringhieri, Torino.

⁹ Bobbio A. (2018) στο Amadini M., Bobbio A., Bondioli A., Musi E., Itinerari di pedagogia dell'infanzia, Scholè, Brescia.





προσωπικό χρόνο του κάθε παιδιού, να προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη χωρίς να υποκαθιστούν ή να παρεμβαίνουν και να τους δίνουν την ευκαιρία να είναι χρήσιμα και επινοητικά.

Ο χώρος θα πρέπει να διαμορφωθεί και να διαμοιραστεί σε διαφορετικές περιοχές που είναι ξεχωριστές, αλλά δυνητικά συνδεόμενες, ως ένα σύνολο μαθησιακών πλαισίων που δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να συναντηθούν, να συμμετάσχουν, να παίζουν με διαφορετικούς τρόπους και σε διαφορετικούς χρόνους και να αναπτύξουν δημιουργικές συμπεριφορές.

Η αίθουσα διδασκαλίας θα πρέπει να είναι ένας σωματικά ασφαλής χώρος για τα παιδιά. Η διατήρηση του περιβάλλοντος, η υγιεινή και η καθαριότητα είναι πράξεις φροντίδας και ευσυνειδησίας που οφείλονται στα παιδιά και τις οικογένειες που ζουν, στις εκπαιδευτικές και σχολικές υπηρεσίες. Οι «κανόνες» της συνύπαρξης μπορούν να συζητηθούν και να καθιερωθούν με τα παιδιά στην αρχή της χρονιάς. Είναι σημαντικό να μοιράζονται τη φροντίδα, την τακτοποίηση και κάποιες πρακτικές δραστηριότητες της ζωής με την ομάδα των παιδιών. Η τάξη πρέπει πάντα να είναι ένας χώρος που υποστηρίζει την ευημερία των παιδιών: ασφαλής, φωτεινός, φιλόξενος και διαδραστικός, όπου όλοι μπορούν να μάθουν και να παίζουν μαζί.

«Ο χώρος, ο χρόνος, τα αντικείμενα δημιουργούν το κλίμα που χαρακτηρίζει τις «πτυχές» της καθημερινής ζωής. Ως εκ τούτου, καθίσταται θεμελιώδες για όσους ασχολούνται με την εκπαίδευση να θέσουν στον εαυτό τους ορισμένα ερωτήματα.

Τι είδους χρήση παρέχεται στο παιδί; **Ποιες άδειες, ποιες απαγορεύσεις και ποιες προδιαγραφές υπάρχουν σε σχέση με το χώρο;** Η κατανόηση της πραγματικότητας, με την έννοια της πρόσληψής της, σημαίνει επίσης τη δυνατότητα χειρισμού του χώρου. Ποιες ανακαλύψεις μπορούν να κάνουν τα παιδιά όταν χρησιμοποιούν πόρους ανοιχτούς στις ερμηνείες τους;

Το περιβάλλον είναι ο φυσικός και ψυχικός χώρος που υποδέχεται τα παιδιά κατά τη διάρκεια της ημέρας τους στο σχολείο: **έχει τη λειτουργία του κουτιούεμπειριών.** Ο όρος κουτί δεν πρέπει να ερμηνεύεται με την έννοια του περιορισμού των παιδιών, αλλά με την έννοια της υποστήριξης των κινήτρων τους, της πρωτοβουλίας τους, της κατάκτησής τους, με την έννοια της υποδοχής, της προστασίας, του προσανατολισμού.

Ποιες περιπέτειες και κινδύνους αφήνουμε τα παιδιά να βιώσουν; «Ο κίνδυνος ενέχει μια ευκαιρία για διαμόρφωση, ακόμη περισσότερο σε μια κοινωνία που τείνει να κάνει τα πάντα ασφαλή, ειδικά για τους μικρότερους. Όπου, όμως, τα πάντα γίνονται ασφαλή, όπου το σώμα δεν μπορεί να ασκήσει τη φυσική του ανάγκη για περιπέτεια, χάνεται μια ευκαιρία εκπαίδευσης. Συχνά βλέπουμε τα μικρά παιδιά να κρατιούνται με τα δύο χέρια ακόμη και μόνο για να κατέβουν ένα σκαλοπάτι μερικών εκατοστών. Αν τα παιδιά πέσουν στο έδαφος, οι ενήλικες τα περιβάλλουν αμέσως. Η περιπέτεια είναι μια μεγάλη παιδαγωγική κατηγορία¹⁰».

Επομένως, αν η ασφάλεια εμφανίζεται μεταξύ των κριτηρίων για τη διαμόρφωση του χώρου, είναι σημαντικό να διευκρινιστεί ότι ο χώρος πρέπει να είναι μια ασφαλής βάση (για να παραθέσουμε το παράδειγμα του Bowlby) και όχι ένα κουτί ασφαλείας, το δοχείο στο οποίο θέλουμε μερικές φορές να αξιοποιήσουμε την πιο σωστά δημιουργική και περιπτειώδη διάσταση της δραστηριότητας¹¹ του παιχνιδιού».

¹⁰ Gamelli I., Manuzzi P., Zatti A. (2010), Il corpo ai tempi di Avatar, Roma: Armando.

¹¹ Vigoni S. στο Crispoldi S. (a cura di, 2016), Cuore, Mente, Mano. Il senso della cura nei servizi 0-6 anno. Aracne Ed.



3.1 Ο φυσικός σχεδιασμός των χώρων

Η φυσική διαρρύθμιση του δωματίου είναι ιδιαίτερα σημαντική, διότι αν είναι καλά μελετημένη, οργανωμένη και κατάλληλη από αναπτυξιακή άποψη, θα υπάρχουν λιγότερες προκλητικές ή δυσλειτουργικές συμπεριφορές. Από την άλλη πλευρά, τα παιδιά σε κακώς οργανωμένους χώρους εξαρτώνται από τον/την φροντιστή/τρια για καθοδήγηση, καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Επομένως, θα ξοδέψετε πολύ χρόνο και ενέργεια, θα πρέπει συνεχώς να κατευθύνετε τη συμπεριφορά της ομάδας και θα έχετε πολύ λιγότερο χρόνο να ασχοληθείτε με την έρευνα μαζί τους και να παρακολουθήσετε τις διαδικασίες τους. Οι παρακάτω συμβουλές θα σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε ένα φυσικό περιβάλλον που οδηγεί στην ευημερία:

- Αποφύγετε τις περιοχές "υψηλής επισκεψιμότητας", ώστε τα παιδιά να μπορούν να κινούνται και να εξερευνούν.
- Οργανώστε τους χώρους προσθέτοντας ράφια, ετικέτες.
- Αναρτήστε στους τοίχους τους κανόνες της τάξης, προγράμματα δραστηριοτήτων ή άλλες οδηγίες, στα οποία μπορούν να ανατρέχουν τα παιδιά
- Δημιουργήστε ένα πλαίσιο που μπορεί να χωρέσει την εργασία που κάνουν τα παιδιά.
- Παρέχετε χώρους που υποστηρίζουν τη δυνατότητα προσωπικού χώρου για τα παιδιά, καθώς και στιγμές ηρεμίας και έκφρασης.
- Εξασφαλίστε όσο το δυνατόν περισσότερα παιδικά έπιπλα και οργανώστε τα έτσι ώστε τα παιδιά να μπορούν να αρχίσουν να καλύπτουν τις ανάγκες τους ανεξάρτητα.
- Οργανώστε τη διάταξη του χώρου με τρόπο που να είναι εμφανής σε εσάς και τα παιδιά.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Στο «περιβάλλον ευημερίας» θα πρέπει να δίνεται μεγάλη προσοχή σε τυχόν στρεσογόνα ερεθίσματα που μπορεί να επηρεάσουν τη συμπεριφορά του παιδιού και το βαθμό προσοχής του παιδιού. Εκτός από τη χρήση απαλών, φυσικών χρωμάτων και ισορροπημένων χρωματικών συνδυασμών, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι **το υψηλό επίπεδο θορύβου, η υπερφόρτωση ερεθισμάτων, οι πολύ υψηλές ή απότομες αλλαγές θερμοκρασίας, η υπερβολική κινητικότητα ή, αντίθετα, η υπερβολική σταθερότητα μπορούν πραγματικά να δημιουργήσουν υπερφόρτωση στα παιδιά.**

Τοποθετήστε, όπου είναι δυνατόν, φυτά στα διάφορα δωμάτια του παιδικού σταθμού και του σχολείου: εκτός του ότι είναι ένας εξαιρετικός εξισορροπητής ενέργειας, τα παιδιά μαθαίνουν να τα φροντίζουν.

Περιοχές ολιστικής ανάπτυξης

Στις υπηρεσίες για παιδιά, το περιβάλλον λειτουργεί ως «τρίτος παιδαγωγός», όπως δήλωσε ο Loris Malaguzzi, υποστηρίζοντας τη μάθηση και την ανάπτυξη των παιδιών. Για να προάγουν και να συνοδεύουν την ολιστική ανάπτυξη των παιδιών, τα «περιβάλλοντα ευημερίας» θα πρέπει να προσφέρουν τους ακόλουθους τομείς εστίασης:



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



- **Μια ευρέως διαδεδομένη βιβλιοθήκη:** Μπορούμε να προετοιμάσουμε τα παιδιά να μάθουν, να ακούσουν, να εκτιμήσουν την αξία της ανάγνωσης εκθέτοντάς τα σε έντυπο υλικό με διάφορους τρόπους. Αν και τα παιδιά μπορεί να μην είναι έτοιμα να διαβάσουν κείμενο, θα μάθουν ότι η γλώσσα αναπαρίσταται από γράμματα και λέξεις. Θα δουν επίσης ότι η γραφή στα ελληνικά διαφέρει από τη γραφή στα αραβικά ή τα κινέζικα, γεγονός που θα τα προετοιμάσει για την εκμάθηση περισσότερων γλωσσών αργότερα. Η παρουσία θεματικών βιβλίων στα διάφορα κέντρα ενδιαφέροντος (συμβολικά, εποικοδομητικά, γραφικά-εικονογραφικά, βιβλία μικρόκοσμου και τέχνης στο γραφικό πλαίσιο, βιβλία επιστημονικού ενδιαφέροντος στο πλαίσιο του φυσικού υλικού, κ.λπ.), διεγέρει το ενδιαφέρον για αυτό το πολιτιστικό αντικείμενο, ώστε να μην το υποβιβάζει στη μοναδική στιγμή που ο/η παιδαγωγός/εκπαιδευτικός διαβάζει κάτι. Είναι σημαντικό τα βιβλία να είναι ποιοτικά και να ποικίλουν ως προς το περιεχόμενο, τα γραφικά, τη μορφή: σιωπηλά βιβλία, βιβλία με εικόνες, σκληρόδετα βιβλία.
- **Χώρο αισθητηριακής ανάπτυξης** (π.χ. άμμος και/ή νερό, πηλός, εύπλαστο υλικό): Ένας χώρος που καλλιεργεί την αισθητηριακή και επιστημονική ανάπτυξη, δίνοντας χρόνο στα παιδιά να πειραματιστούν με τη μέτρηση, την αρίθμηση, την έκχυση και την πρόβλεψη μέσω μεγεθυντικών φακών, καθώς και με στοιχεία του φυσικού κόσμου (όπως φυτά, πέτρες, κοχύλια, φύλλα, ενδεχομένως κάπποια μικρά ζώα όπως σαλιγκάρια κ.λπ.), ανάλογα με την εποχή του έτους και τα ενδιαφέροντα των παιδιών.
- **Περιοχή μικρών κατασκευών:** Μια περιοχή που προσφέρει ποικιλία υλικών, όπως μικρά τουβλάκια, πλακίδια, άλλα πεταμένα και διασωθέντα υλικά που προάγουν τη μαθηματική σκέψη και δεξιότητες (μέτρηση, πράξεις και αλγεβρική σκέψη, αριθμός και αίσθηση του αριθμού, μέτρηση και δεδομένα, και γεωμετρία).
- **Περιοχή μεγάλων κατασκευών:** Βιομηχανικά και ανακυκλωμένα απόβλητα που προσφέρονται για συναρμολογήσεις, κατασκευές, μετασχηματισμούς, έργα. Αυτός ο χώρος μπορεί να θυμίσει τόσο την τέχνη όσο και την επιστήμη (κατασκευή πύργων, γεφυρών, κτιρίων κ.λπ.)
- **Συμβολικός χώρος παιχνιδιού:** Χρησιμοποιείται ως «σπίτι» ή στήνεται για τη δημιουργία άλλων χώρων ενδιαφέροντος για τα παιδιά (όπως ένα κατάστημα, μια ιατρική κλινική κ.λπ.) - δημιουργία περιοχών (σαβάνα, αγρόκτημα, δεινόσαυροι) - δημιουργία πλαισίων (πίστα αυτοκινήτου, μεταφορικά μέσα).
- **Χώρος τέχνης:** Ένας χώρος που προσφέρει διαφορετικούς τύπους χαρτιού και υλικών ζωγραφικής (κραγιόνια, μαρκαδόρους κ.λπ.), κόλλα, ψαλίδια, σφραγίδες, νερομπογιές, κραγιόνια και τέμπερες και πινέλα, ένα καβαλέτο ή τραπέζι διαθέσιμο για ζωγραφική, υλικά για κολάζ και κατασκευές και άλλα ποικίλα υλικά, όπως πλαστελίνη και πηλό, βιβλία.
- **Χώρος μουσικής:** Διαθέσιμα ηχητικά υλικά και έπιπλα, μουσικά όργανα.
- **Μεγάλος χώρος για δραστηριότητες:** Ένας χώρος όπου τα παιδιά μπορούν να πηδούν, να σκαρφαλώνουν, να κυλιούνται, να μπουσουλάνε.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



- **Υπαίθριος χώρος:** Αν είναι δυνατόν, ο χώρος αυτός πρέπει να είναι πάντα προσβάσιμος στα παιδιά, σε διάλογο με το εσωτερικό, διαμορφωμένος με κέντρα ενδιαφέροντος (ακαλλιέργητος χώρος, ανώμαλο έδαφος, χώρος εκσκαφής, λασποκουζίνα, χώρος εργοταξίου, χώρος κίνησης).
- **Φυσική περιοχή:** Προσφέρεται για καλλιτεχνικές και επιστημονικές έρευνες. Διαμόρφωση με φυσικά υλικά, μεγεθυντικούς φακούς, ψηφιακά και μετρητικά όργανα, φύλλα.
- **Ψηφιακό υλικό:** Διαμορφώνοντας το χώρο με ψηφιακά εργαλεία και υλικά μπορούμε να επεκτείνουμε την καθημερινή έρευνα των παιδιών και να φέρουμε σε διάλογο τις διαφορετικές εκφραστικές γλώσσες.

Τα όρια μεταξύ των τομέων πρέπει να είναι σαφή σε όλους: Η δημιουργία συγκεκριμένων πλαισίων δεν σημαίνει ότι εμποδίζουμε τα παιδιά να κάνουν συνδέσεις μεταξύ ενός πλαισίου και ενός άλλου και να έχουν τη δυνατότητα να δημιουργήσουν διάλογο μεταξύ τους. Ο χώρος επικοινωνεί την πιθανή δράση, και αν ένα πλαίσιο με δύο καρέκλες και ένα μικρό τραπέζι είναι ήδη κατειλημένο, το παιδί θα κληθεί να επιστρέψει στην αρχική του επιλογή ή να περιμένει την ευκαιρία να συμμετάσχει με τη νέα ομάδα μάθησης. Τα όρια μπορούν να είναι κινητά, για παράδειγμα χρησιμοποιώντας μικρά χαλιά ή διάφανες κουρτίνες.

Ορισμένες σκέψεις σχετικά με τη δημιουργική διαδικασία:

Η δημιουργικότητα είναι η πιο ελεύθερη μορφή αυτοέκφρασης. Δεν υπάρχει τίποτα πιο ικανοποιητικό για τα παιδιά από το να μπορούν να εκφράζονται ανοιχτά και χωρίς κριτική. Η ικανότητα να είναι κανείς δημιουργικός, να δημιουργεί κάτι από προσωπικά συναισθήματα και εμπειρίες, μπορεί επίσης να αντανακλά και να καλλιεργεί τη συναισθηματική υγεία των παιδιών.

Το μόνο που χρειάζονται τα παιδιά για να είναι πραγματικά δημιουργικά είναι να συμμετέχουν ελεύθερα στη δραστηριότητα, προσπαθώντας με όποιο τρόπο εκείνα μπορούν. Η δημιουργικότητα τροφοδοτεί την πνευματική ανάπτυξη των παιδιών παρέχοντας ευκαιρίες να δοκιμάσουν νέες ιδέες και νέους τρόπους σκέψης και επίλυσης προβλημάτων. Η δημιουργική πράξη μας βοηθά να αναγνωρίσουμε και να γιορτάσουμε τη μοναδικότητα και τη διαφορετικότητα των παιδιών, παρέχει εξαιρετικές ευκαιρίες για να εξατομικεύσουμε την εκπαιδευτική μας προσέγγιση και να εστιάσουμε στο κάθε παιδί.

Ξεκινήστε κάνοντας προτάσεις με βάση τα ενδιαφέροντα και τις ιδέες των παιδιών. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να μάθετε να ακούτε τα παιδιά. Τα παιδιά όλων των ηλικιών απολαμβάνουν να εκφράζουν τις ιδέες τους μέσα από ήχους, χρώματα, σχήματα και παιχνίδια ρόλων. Η δημιουργικότητα των παιδιών μπορεί να αναπτυχθεί με την εμπλοκή τους σε δραστηριότητες που τους επιτρέπουν να μοιράζονται ιδέες, σκέψεις και συναισθήματα.

Φροντίστε να προσφέρετε στα παιδιά ένα ευρύ φάσμα υλικών. Η δημιουργικότητα είναι κάτι περισσότερο από το σχέδιο ή τη ζωγραφική. Περιλαμβάνει επίσης τη φωτογραφία, τη μουσική, την πεζοπορία, την εργασία με σύρμα, τον πηλό, το χαρτί, το ξύλο, το νερό ή τις σκιές. Οι δυνατότητες είναι ατελείωτες. Είναι σημαντικό να δίνετε στα παιδιά άφθονο χρόνο για να εξερευνήσουν τα υλικά και να ακολουθήσουν τις ιδέες τους. Αυτό τους δίνει χρόνο να σκεφτούν



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



τον προγραμματισμό, τον σχεδιασμό, την κατασκευή, τον πειραματισμό και την αναθεώρηση αυτού που δημιουργούν.

Είναι, επίσης, σημαντικό να ενθαρρύνετε τα παιδιά να παίρνουν τις δικές τους αποφάσεις. Στα παιδιά πρέπει να δίνονται συχνές ευκαιρίες και άφθονος χρόνος για να πειραματιστούν και να εξερευνήσουν εκφραστικά υλικά. Δώστε έμφαση στη δημιουργική διαδικασία και όχι στο τελικό προϊόν. Αυτό που τα παιδιά μαθαίνουν και ανακαλύπτουν για τον εαυτό τους, σε σχέση με αυτό που δημιουργούν, είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξή τους. Δείξτε την υποστήριξή σας στη δημιουργική διαδικασία εκτιμώντας και προσφέροντας υποστήριξη στις προσπάθειες των παιδιών. Η ανεξαρτησία και ο έλεγχος είναι σημαντικά στοιχεία της δημιουργικής διαδικασίας. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα όταν εργάζεστε με παιδιά με αναπηρίες.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

3.2 ΥΛΙΚΑ

Το παιχνίδι αποτελεί σημαντικό μέρος της ανάπτυξης του παιδιού. Παρέχει ευκαιρίες στα παιδιά να εξασκήσουν δεξιότητες με τρόπο που να είναι κατάλληλος για την ανάπτυξή τους. Ο εγκέφαλος των παιδιών αναπτύσσεται με εκπληκτικά γρήγορο ρυθμό. Παρόλο που δεν έχουν ακόμη τις λέξεις για να εκφράσουν όσα βλέπουν, ακούν ή κάνουν, τα παιδιά απορροφούν τα πάντα γύρω τους και αυτό επηρεάζει την ανάπτυξη του εγκεφάλου τους. Το παιχνίδι αποτελεί φυσική έκφραση των παιδιών, καθώς πηγάζει από την περιέργεια τους για τον κόσμο. Είναι ο τρόπος με τον οποίο μαθαίνουν και εξερευνούν τον κόσμο γύρω τους. Το να έχουν θετικές εμπειρίες παιχνιδιού συμβάλλει στην υγιή ανάπτυξη και θέτει τα θεμέλια για τη δια βίου μάθηση.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η μάθηση με βάση το παιχνίδι αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο των υπηρεσιών για τα παιδιά. Για να αναπτύξουν γνωστικές, κοινωνικό-συναισθηματικές και κινητικές δεξιότητες, τα παιδιά χρειάζονται ευκαιρίες αλληλεπίδρασης με διαφορετικούς τύπους υλικών. Αυτά τα υλικά τα εκθέτουν σε μια ποικιλία αισθητηριακών εμπειριών, κειμένων, φανταστικών κόσμων και τρόπων έκφρασης.

Παράλληλα με τα δομημένα υλικά, είναι σημαντικό τα «περιβάλλοντα ευημερίας» να διαθέτουν υλικά που δεν έχουν δημιουργηθεί με δηλωμένο διδακτικό σκοπό, δηλαδή τεχνητά και φυσικά μη δομημένα υλικά. Με τον όρο τεχνητά υλικά αναφερόμαστε σε «ανακυκλωμένα υλικά, δηλαδή υλικά που έχουν ήδη χρησιμοποιηθεί και έχουν φτάσει στο τέλος του κύκλου ζωής τους όσον αφορά την αρχική τους λειτουργία, και κυρίως σε βιομηχανικά απόβλητα υλικά, τα οποία χαρακτηρίζονται από το γεγονός ότι είναι παραδόξως νέα, ως αποτέλεσμα μιας παραγωγικής διαδικασίας που στο τέλος της τα έχει κρίνει περιπτά ή μη αναγκαία¹²». Με τον όρο φυσικά υλικά εννοούμε εκείνα που προέρχονται από τον ζωικό, φυτικό και ορυκτό κόσμο.

Αυτά τα υλικά είναι ανοιχτά, πολυσημικά και γι' αυτόν ακριβώς το λόγο περιεκτικά: «επειδή σε αυτά κάθε άτομο μπορεί να βρει απαντήσεις σε συγκεκριμένες και διαφορετικές ανάγκες σε σχέση με την ηλικία, τα ενδιαφέροντα και τις δεξιότητες: όταν στην πραγματικότητα ένα υλικό - όπως συμβαίνει πιο εύκολα με αδόμητα υλικά και άκρως άτυπα υλικά, όπως βιομηχανικά απόβλητα ή φυσικά - προσκαλεί σε προσωπικές χρήσεις και όχι σε επιτελεστικές, ο καθένας μπορεί να βρει τους δικούς του τρόπους να αλληλεπιδράσει με αυτό, χωρίς να αισθάνεται ανίκανος να ανταποκριθεί σε αποκλειστικά ή υπερμεγέθη αιτήματα¹³». Τα αδόμητα υλικά προσφέρουν ευκαιρίες για επιστημονική και καλλιτεχνική έρευνα λόγω της ευελιξίας τους και μπορούν επίσης να επενδυθούν συμβολικά προσφέροντας υποστήριξη στη φαντασία.

«Αυτή η σωματική και συμβολική άσκηση υποστηρίζει την ικανότητα των παιδιών να εξετάζουν τη μεταβλητότητα των πραγμάτων, να επεμβαίνουν σε αυτά αντλώντας ομορφιά από αυτά, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση μιας πιο ελαστικής νοοτροπίας¹⁴».

Μερικά από τα πιθανά μαθησιακά πλεονεκτήματα που μπορούμε να προσφέρουμε στα παιδιά εμπλουτίζοντας τα περιβάλλοντα με αυτά τα υλικά είναι: ενίσχυση των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων, εμπλουτισμός των λογικών επιστημονικών και μαθηματικών δεξιοτήτων, εκπαίδευση της αποκλίνουσας σκέψης, άσκηση της δημιουργικότητας, ενίσχυση της φαντασίας,

¹² Guerra M. (A cura di, 2017). Materie Intelligenti, ED. Junior, Μπέργκαμο

¹³ ibidem

¹⁴ Munari B. (1977), Fantasia. Invenzione creatività e immaginazione nelle comunicazioni visive, Laterza Roma Bari





εκπαίδευση της αισθητικής αίσθησης, εκπαίδευση στη γεύση, συγκέντρωση, γνώση της φύσης και σύνδεση με το οικολογικό ζήτημα (για τα φυσικά υλικά).

«Η νοημοσύνη αυτών των υλικών εκδηλώνεται επίσης με τη δημιουργία ερωτήσεων και την αυθόρυμη επίλυση προβλημάτων (Gariboldi, Cardarello, 2012 - Guerra, 2013) που προκαλούν με χρήσιμο τρόπο την παιδική νοημοσύνη εισάγοντας κοντινές και εποικοδομητικές δυσκολίες και δημιουργώντας αδιέξοδα (Cavallini, Giudici, 2009) και εμπόδια (Guerra, 2013) που μπορούν να αποβούν γόνιμα και για τους ενήλικες¹⁵».



MHN ΞΕΧΝΑΤΕ!

Σας ενθαρρύνουμε να εμπνευστείτε από τα υλικά και τα αντικείμενα του περιβάλλοντός σας για να διαφοροποιήσετε τα υλικά και να εμπλέξετε τις οικογένειες στη συλλογή ανακυκλωμένων υλικών και την τοπική περιοχή στην αναζήτηση απορριπτόμενων βιομηχανικών υλικών. Όταν χρησιμοποιούνται αποτελεσματικά και με ασφάλεια, σχεδόν τα πάντα μπορούν να αποτελέσουν μαθησιακό υλικό για τα παιδιά.

Η δημιουργία ενός πλαισίου με απλά και ανακτημένα υλικά σημαίνει ότι προσφέρει πολλαπλές δυνατότητες εποικοδομητικής και επιστημονικής μάθησης για τα παιδιά.



Ακολουθεί ένας ενδιαφέρων πίνακας (Miklitz, 2011), ο οποίος συγκρίνει τα χαρακτηριστικά των βιομηχανικών παιχνιδιών και των φυσικών υλικών και ο οποίος αναδεικνύει ενδιαφέροντα πλεονεκτήματα όσον αφορά την εκπαίδευση που απορρέουν από την προσφορά εκπαιδευτικών και διδακτικών προτάσεων με αφετηρία αυτό το υλικό. Το φυσικό υλικό που διερευνάται και συλλέγεται στην ύπαιθρο και εισάγεται στις υπηρεσίες καθιστά επίσης δυνατή τη σύνδεση των εμπειριών στην ύπαιθρο με τις εμπειρίες στους εσωτερικούς χώρους, την ενίσχυση της συνέχειας των παιδαγωγικών προτάσεων, τη διεύρυνση της έρευνας των παιδιών και τη διαχρονική διάρκεια των σχεδίων.

¹⁵ Guerra M. (A cura di, 2017). Materie Intelligenti, ED. Junior, Μπέργκαμο





Βιομηχανικά παιχνίδια

Φυσικά υλικά

Επιδράσεις των φυσικών υλικών στα παιδιά

Βιομηχανικά παιχνίδια	Φυσικά υλικά	Επιδράσεις των φυσικών υλικών στα παιδιά
Καμία οσμή	Κάθε υλικό έχει μια συγκεκριμένη οσμή	Διαφοροποιημένη αντίληψη- γνώση της οσμής για συγκεκριμένα είδη
Το βάρος, το μέγεθος και η λειτουργία είναι συχνά άσχετα μεταξύ τους	Αδιάψευστο και μοναδικό βάρος κάθε υλικού	Γνώση των φυσικών φαινομένων- εκτίμηση- εμπειρία των δικών μας περιορισμών- ομαδικό πνεύμα
Χρώμα που δεν σχετίζεται απαραίτητα με το υλικό - Λίγες αποχρώσεις του χρώματος	Τα χρώματα σχετίζονται με το υλικό - Πολλές αποχρώσεις του χρώματος	Διαφοροποιημένη αντίληψη - Αισθητικές ικανότητες
Απαιτεί δαπάνη	Δεν απαιτεί καμία δαπάνη	Εναλλακτική λύση στον καταναλωτικό προσανατολισμό
Επιφάνεια αντικειμένων και υλικών που δεν είναι ειδικά για το είδος	Ειδική για το είδος επιφάνεια υλικού	Διαφοροποιημένη αντίληψη- Γνώση των διαφορετικών υλικών και των χαρακτηριστικών τους
Συχνά δεν είναι βιοδιασπώμενα	100% βιοδιασπώμενο	Κατανόηση των φυσικών διεργασιών και αύξηση της δικτυωμένης σκέψης
Διαθέσιμο παντού στον κόσμο	Συνδέεται με το φυσικό περιβάλλον	Γνώση των χαρακτηριστικών των διαφόρων τόπων
Δύσκολο να τροποποιηθεί	Τροποποιήσιμο και προσωπικά ερμηνεύσιμο	Προώθηση της φαντασίας και της χαράς του παιχνιδιού
Εξετάζεται σύμφωνα με τα πρότυπα ασφαλείας	Χωρίς πρότυπα ασφαλείας	Βιώνοντας τα όρια - Ενεργώντας με άμεση ευθύνη
Διαθέσιμο όλο το χρόνο	Συχνά συνδέεται με εποχικούς κύκλους	Γνώση ειδικών διαδικασιών ωρίμανσης - Ρυθμική εμπειρία



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Μερικά παραδείγματα μη δομημένου υλικού



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



3.3 Ο κύκλος

Ο κύκλος είναι ο τόπος συνάντησης, ο χώρος στον οποίο όλοι συναντιούνται, χαιρετιούνται το πρωί. Στον κύκλο κάθε παιδί δηλώνει σε πτοιο κέντρο ενδιαφέροντος θα παίξει, με βάση τα δικά του ενδιαφέροντα και τις επιλογές του προγράμματος που πραγματοποιούν οι παιδαγωγοί και οι δάσκαλοι/ες. Είναι ο χώρος της μεγάλης ομάδας, όπου όλοι συναντιούνται στο τέλος του πρωινού για να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, να προσφέρουν σε όλους τη δυνατότητα να γνωρίσουν την έρευνα των άλλων, ώστε να διαμοιραστεί η γνώση.

Είναι ένας φιλόξενος και άνετος χώρος όπου τα παιδιά μπορούν να τραγουδήσουν, να κινηθούν και να αλληλοεπιδράσουν ως μια πραγματική κοινότητα. Ο χώρος του κύκλου θα χρησιμοποιείται για να καλωσορίζουμε τα παιδιά, να επεξεργαζόμαστε μαζί νέες έννοιες και να διαβάζουμε δυνατά ιστορίες.

Το εμβαδόν του κύκλου πρέπει να είναι:

- Αρκετά μεγάλο για να καθίσετε εσείς και όλα τα παιδιά στο πάτωμα σε κύκλο.
- Κοντά σε έναν τοίχο όπου μπορείτε να τοποθετήσετε υλικά στο ύψος των ματιών των παιδιών.
- Φωτεινό και άνετο.
- Σταθερό. Δεν πρέπει ποτέ να χρησιμοποιείται για αποθήκευση ή να μετακινείται.

Ο κύκλος είναι ένα σημείο αναφοράς, βοηθά στην αύξηση της **αίσθησης της κυριαρχίας και της ασφάλειας, της αίσθησης του ανήκειν στην ομάδα.**



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



3.4 Τα κέντρα ενδιαφέροντος

Οι υπηρεσίες πρώιμης παιδικής ηλικίας είναι πιθανό να είναι οι πρώτοι χώροι συγκέντρωσης και κοινωνικοποίησης των παιδιών. Μπορούμε να τα βοηθήσουμε να κάνουν αυτή τη μετάβαση, κάνοντας το περιβάλλον της τάξης όσο το δυνατόν πιο άνετο και ελκυστικό. Ο χώρος θα πρέπει να είναι δομημένος με βάση την παραδοχή ότι η μάθηση βασίζεται στο παιχνίδι και στις σχέσεις με την ομάδα και τους ενήλικες. Με τη διανομή του χώρου σε κέντρα ενδιαφέροντος, όλοι εργάζονται στη διάσταση της μικρής ομάδας, μια γόνιμη συνθήκη για να εξασφαλιστεί η συγκέντρωση και η προσοχή από την πλευρά των παιδιών και για να προσφερθεί στον ενήλικα η δυνατότητα να κάνει παύσεις, να παρατηρεί, να σημειώνει την έρευνα των παιδιών, να τα υποστηρίζει αν χρειάζεται, να φέρνει νέες προτάσεις, να αυξάνει το βαθμό πολυπλοκότητας, ώστε να ενισχύει τις διαδικασίες μάθησης. Ο/Η ενήλικας μπορεί να χρησιμοποιήσει απλές ερωτήσεις και να ενθαρρύνει τα παιδιά να σκεφτούν τι ελπίζουν να πετύχουν, πώς σκοπεύουν να επιτύχουν τους στόχους τους, τι υλικά θα χρειαστούν, τι βοήθεια θα χρειαστούν από άλλους κ.λπ. Τα παιδιά θα πρέπει επίσης να ενθαρρύνονται να μιλούν για το τι έκαναν, πώς το ολοκλήρωσαν και ποιες άλλες δραστηριότητες μπορούν να κάνουν μέσα στο κέντρο μάθησης.

Στα κέντρα ενδιαφέροντος μπορείτε να ρωτήσετε:

- *Μπορείτε να μου πείτε τι κάνετε εδώ;*
- *Τι σκοπεύετε να κάνετε στη συνέχεια;*
- *Τι σκοπεύετε να πετύχετε εδώ; Τι πιστεύετε ότι θα χρειαστείτε για να το πετύχετε;*
- *Μπορεί να σας βοηθήσει κάποιος συμμαθητής σας; Πώς; Χρειάζεστε τη βοήθειά μου;*

Στο τέλος της ημέρας, τα παιδιά θα πρέπει να έχουν χρόνο να καθαρίσουν και να τακτοποιήσουν τον χώρο ή να αποφασίσουν να διατηρήσουν τον χώρο οργανωμένο με αυτόν τον τρόπο για να συνεχίσουν την επόμενη ημέρα. Αν αυτό δεν επιτρέπεται για οργανωτικούς λόγους, μπορείτε να φωτογραφίσετε το υλικό (π.χ. να φτιάξετε μια γειτονιά με το αποδομημένο υλικό), ώστε να μπορείτε αργότερα να αναπαράγετε το έργο. Αυτό που θα δημιουργηθεί από τα παιδιά μπορεί να εκτεθεί σε έναν χώρο αφιερωμένο στο να δώσει αποδείξεις για την έρευνα που πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια της ημέρας, επίσης να εμπλέξει την υπόλοιπη ομάδα και να δώσει πληροφορίες πίσω στους γονείς μέσω μιας υλικής τεκμηρίωσης που θα συνοδεύεται από τα λόγια των παιδιών και τις σκέψεις του ενήλικα.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

«Η τεκμηρίωση δεν είναι μόνο μια λειτουργία που λειτουργεί εργαλειακά στο αίτημα των οικογενειών να λάβουν πληροφορίες για τη ζωή του παιδιού τους στον παιδικό σταθμό ή στο σχολείο, αλλά είναι πάνω απ' όλα και πρωτίστως για να διεισδύσει ανάμεσα στις διαδικασίες ανάπτυξης των παιδιών, παρατηρώντας τις, αφηγούμενες και αποδίδοντάς τους νέες αισθήσεις και νοήματα, με νέες και διαφορετικές οπτικές γωνίες για τα γεγονότα, μέσα από τη διατύπωση ερωτήσεων ικανών να υποστηρίξουν το παιδί σε μια συνεχώς ανανεωμένη πτοεία ανάπτυξης» (Malavasi, Zoccatelli, 2018).





Κέντρα μάθησης

Τα κέντρα μάθησης ενισχύουν τα στοιχεία των περιβαλλόντων ευημερίας:

- **Ασφάλεια, κυριαρχία του περιβάλλοντος (αίσθημα ασφάλειας)** - Τα παιδιά θα μάθουν να περιμένουν καθημερινά ευκαιρίες εξερεύνησης στα διάφορα κέντρα ενδιαφέροντος και θα χρησιμοποιούν τις ίδιες ρουτίνες κάθε μέρα για να μετακινούνται μέσα και έξω από τα κέντρα μάθησης. Αυτό παρέχει την προβλεψιμότητα που χρειάζονται τα παιδιά για να αισθάνονται ότι έχουν τον έλεγχο.
- **Αίσθηση του ανήκειν (αίσθημα συμμετοχής σε μια ομάδα, αναγνώριση του εαυτού)** - Η αίσθηση του ανήκειν μπορεί να ενισχυθεί με: την ανταλλαγή κατά τη διάρκεια του κύκλου των διεργασιών που διερευνήθηκαν στη μικρή ομάδα, την επίδειξη τεκμηρίωσης, την ανταλλαγή εμπειριών στα κέντρα ενδιαφέροντος.
- **Αίσθημα ικανότητας (αίσθηση ότι είναι ικανά να κάνουν, αίσθηση ότι είναι ικανά να επιλέξουν)** - Στα κέντρα μάθησης, τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να λαμβάνουν αποφάσεις, να σχεδιάζουν, να επιλύουν προβλήματα και να ολοκληρώνουν εργασίες. Τα παιδιά θα έχουν επίσης την ευκαιρία να επιλέξουν τα δικά τους κέντρα μάθησης και να παίζουν ελεύθερα, να ακολουθήσουν τα ενδιαφέροντά τους.
- **Θετικές κοινωνικές σχέσεις** - Όταν τα παιδιά βρίσκονται σε κέντρα μάθησης, συχνά παίζουν μαζί, συνεργάζονται και μαθαίνουν μέσα από σχέσεις. Μαθαίνουν πώς να αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους με σεβασμό, να εναλλάσσονται, να μοιράζονται και να βοηθούν το ένα το άλλο. Αυτό βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν και να διατηρήσουν θετικές σχέσεις με τους συνομηλίκους τους.

Σε μια τάξη/ένα τμήμα ευημερίας, θα υπάρχουν πολλά κέντρα ενδιαφέροντος. Έχουμε ήδη επισημάνει ότι θα ήταν ενδιαφέρον να δημιουργηθεί μια βιβλιοθήκη με ποικίλη θεματολογία στα «περιβάλλοντα ευημερίας»: βιβλία καλλιτεχνικής ή επιστημονικής φύσης, εικονογραφημένα βιβλία, εικόνες διαθέσιμες σε κάθε κέντρο ενδιαφέροντος του τμήματος/τάξης. Είναι επίσης δυνατό να αφιερωθεί ένας ειδικός χώρος αφιερωμένος στην ανάγνωση. Ακολουθούν ορισμένες ενδείξεις.

1. Κέντρο Ανάγνωσης/Αφήγησης/Δραματοποίησης

Στο κέντρο ανάγνωσης/αφήγησης/δραματοποίησης, τα παιδιά μπορούν να αναπτύξουν δεξιότητες προφορικού λόγου, λεξιλόγιο, μίμηση, αναγνώριση γραμμάτων. Το κέντρο γραμματισμού είναι επίσης ένας χώρος όπου τα παιδιά αρχίζουν να αναπτύσσουν μια εκτίμηση για την ανάγνωση και τη γραφή.

Τα υλικά για αυτό το κέντρο μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Βιβλία (π.χ. βιβλία αφήγησης για νήπια, βιβλία με σκληρό εξώφυλλο, βιβλία με εικόνες, βιβλία με σιωπηλά κείμενα κ.λπ.)
- Μαξιλάρια
- Μολύβια
- Φύλλα χαρτιού
- Διαφορετικά είδη κειμένων (π.χ. εφημερίδες, φυλλάδια, περιοδικά)
- Μαριονέτες
- Βιβλία με κινούμενες εικόνες



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Για να δημιουργήσετε ένα κέντρο αφήγησης μπορείτε:

- Χαρακτηρίστε σαφώς το χώρο ως «κέντρο της XXX». Επιλέξτε ένα όνομα που είναι εύκολο να κατανοήσουν τα παιδιά και μεταφράστε το σε όλες τις γλώσσες.
- Επιλέξτε έναν χώρο στην τάξη που έχει καλό φωτισμό για ανάγνωση.
- Τοποθετήστε 2-3 μαξιλάρια στο έδαφος για να κάνετε την ανάγνωση άνετη.
- Συμπεριλάβετε ένα μικρό τραπέζι με 4-5 καρέκλες για να γράφετε.
- Τοποθετήστε τα βιβλία με τρόπο ελκυστικό και προσιτό στα παιδιά.
- Κρεμάστε φωτογραφίες, γράμματα, εικόνες για τι γίνεται σε αυτό το κέντρο.

Διαβάστε δυνατά

Μια ευκαιρία για θετική αλληλεπίδραση με τα παιδιά είναι να μοιραστείτε μαζί τους μια ξεχωριστή ιστορία. Μπορεί να σκεφτείτε ότι αυτή η μέθοδος δεν είναι «παιδοκεντρική» επειδή μιλάει κυρίως ο/η παιδαγωγός. Ωστόσο, εάν η δραστηριότητα είναι διαδραστική, ελκυστική και φιλική προς το παιδί, μπορεί να είναι και πάλι παιδοκεντρική.

Η φωναχτή ανάγνωση βιβλίων βοηθά τα παιδιά να αποκτήσουν νέο λεξιλόγιο και μπορεί να βελτιώσει τις εκφραστικές γλωσσικές τους δεξιότητες και τις δεξιότητες ακρόασης. Τα μικρά παιδιά επωφελούνται περισσότερο από τη φωναχτή ανάγνωση βιβλίων όταν συμμετέχουν ενεργά στην ιστορία.

Όταν οι παιδαγωγοί διαβάζουν δυνατά, θα πρέπει πάντα να:

- δείχνουν στα παιδιά το εξώφυλλο και να διαβάζουν τον τίτλο.
- κρατούν το βιβλίο ώστε τα παιδιά να μπορούν να δουν τις εικόνες.
- χρησιμοποιούν το δάχτυλό τους για να δείχνουν τις λέξεις κατά την ανάγνωση.

Όταν διαβάζουν δυνατά, οι παιδαγωγοί μπορούν να συμπεριλάβουν:

- κινήσεις που σχετίζονται με ένα επαναλαμβανόμενο γεγονός στην ιστορία.
- κλήσεις και ακολουθίες απαντήσεων.
- απλές ερωτήσεις όπως «Τι θα συμβεί στη συνέχεια;», «Τι μπορούμε να κάνουμε;» ή «Γιατί συνέβη αυτό?».

Ποια βιβλία:

«Τα καλύτερα βιβλία προτείνουν στα παιδιά ενδιαφέρουσες και πρωτότυπες εικόνες και εικονογραφήσεις που συχνά είναι εκλεπτυσμένες και εξαιρετικής καλλιτεχνικής ποιότητας. Θα μπορούσαμε δικαίως να μιλήσουμε για φιλική προς τα παιδιά τέχνη, επειδή ένα σταθερό μέρος των σύγχρονων καλλιτεχνών σκοπεύει να προσφέρει στον νεαρό αναγνώστη εικονογραφήσεις που εκπλήσσουν και γοητεύουν, ακριβώς λόγω της ασυνήθιστης ομορφιάς και της πρωτοτυπίας τους. Οι εικονογράφοι αναφέρονται ρητά στα διάφορα σύγχρονα και αρχαία καλλιτεχνικά ρεύματα, στα γραφικά ή στις οπτικοακουστικές και πολυμεσικές γλώσσες. Αυτός ο προσανατολισμός επιφέρει διπλή θετική επίδραση στην ανάπτυξη των νεαρών αναγνωστών, διότι συμβάλλει στην τελειοποίηση του αισθητικού τους γούστου και τους συνηθίζει σε μια ιδιαίτερα ενεργή και ερμηνευτική ανάγνωση που τους βλέπει να εμπλέκονται στην αναζήτηση σημείων νοήματος που υπονοούνται και υπαινίσσονται. (...) Η εικονογράφηση έχει ερμηνευτική λειτουργία υπό την έννοια ότι μεταδίδει αισθήσεις, συναισθήματα, και επομένως αισθήσεις του κειμένου που ελάχιστα υπαινίσσεται η γραφή ή μερικές φορές ακόμη και κρύβει. Στην περίπτωση των εικονογραφημένων βιβλίων με κείμενο, είναι σημαντικό να μην ξεχνάμε ότι τα παιδιά προσχολικής ηλικίας είναι πολύ ευαίσθητα και ενδιαφέρονται για τη γλώσσα, ακόμη και για νέους



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



και ασυνήθιστους όρους, σε τέτοιο βαθμό που μια υπερβολική απλούστευση ή μείωση του λεξιλογίου προκαλεί απώλεια ενδιαφέροντος (...). Τα καλύτερα εικονογραφημένα βιβλία είναι δομημένα με τέτοιο τρόπο ώστε να προσελκύουν τα παιδιά, προτρέποντάς τα να διαβάζουν ενεργά και με έντονο το αίσθημα της ερμηνείας. Για να κατανοήσει την ιστορία, το παιδί πρέπει να θέσει σε λειτουργία μια σειρά από γνωστικές διαδικασίες ανάλυσης και επεξεργασίας που ενεργοποιούνται και διατηρούνται από την έκπληξη και τη γοητεία που προκαλούν οι εικόνες. Τα μηνύματα δεν είναι ποτέ δεδομένα, πρέπει να αναζητηθούν, να μελετηθούν και να κατασκευαστούν, μαζί με τον ενήλικα. (...) Η σημερινή παραγωγή βιβλίων, στην πραγματικότητα, δεν προτείνει όσο στο παρελθόν μοντέλα παιδιών ή πρότυπα παιδιών στα οποία πρέπει να προσαρμοστούν προκειμένου να αναπτυχθούν με υγιή και ισορροπημένο τρόπο. Αντίθετα, παρουσιάζει πολλούς χαρακτήρες και πολλούς διαφορετικούς τρόπους να είναι κανείς σήμερα παιδί. Στα εικονογραφημένα βιβλία, οι πρωταγωνιστές (παιδιά ή διάφοροι ζωικοί χαρακτήρες) ενσαρκώνουν το πραγματικό αυθεντικό παιδί που ζει καθημερινά δίπλα μας, σύνθετα παιδιά που εκφράζουν τις ανάγκες τους, τις σκέψεις τους, ακόμη και τις κρυφές. Τα παιδιά αυτά προσπαθούν να εξηγήσουν, σύμφωνα με τη δική τους λογική, πώς είναι ο κόσμος και τα πράγματα που τα περιβάλλουν και θέτουν στον εαυτό τους πολλά ερωτήματα υπαρξιακής, πολιτιστικής, ηθικής, μεταφυσικής και θρησκευτικής σημασίας. Αυτό το φανταστικό παιδί εκφράζει και αφηγείται έναν ολόκληρο σύνθετο συναισθηματικό κόσμο. (...) Στα πρώτα χρόνια, όταν το παιδί πλησιάζει τη ζωή και πρέπει να τη γνωρίσει, προτείνεται να μην χρησιμοποιούνται φανταστικά ή παραμυθένια κείμενα αλλά ρεαλιστικά, έστω και αν τα αφηγούνται με πρωτότυπο τρόπο. Θα ήταν προτιμότερο, να υπάρχουν βιβλία που έχουν πρωταγωνιστές παιδιά και όχι ζώα, ώστε τα παιδιά (0-3) να ταυτίζονται καλύτερα με τους πρωταγωνιστές των ιστοριών. Όσο μεγαλώνουν, τόσο περισσότερο μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και φανταστικές ιστορίες με ζώα, γύρω στην ηλικία των 3 ετών¹⁶».

Ιστορίες

Η προφορική αφήγηση είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να αναπτύξουν τα παιδιά δεξιότητες γραμματισμού. Η προφορική αφήγηση είναι μια κοινή εμπειρία στην οποία το παιδί συμμετέχει ενεργά στη δημιουργία της ιστορίας. Τα παιδιά που ακούν προφορικές ιστορίες πρέπει να εξασκούν τη φαντασία τους. Ο/Η αφηγητής/ρια τα βοηθά να δημιουργήσουν εικόνες στο μυαλό τους με λέξεις, εκφράσεις του προσώπου, τόνο και χειρονομίες, αλλά το εσωτερικό όραμα κάθε παιδιού θα είναι διαφορετικό.

ΠΡΟΣΟΧΗ να αποφεύγονται:
Στερεοτυπικές ιστορίες και εικόνες
Τετριμένες εικόνες
Τεχνητά, μη ρεαλιστικά χρώματα
Ρητά μηνύματα

Για τα παιδιά, η «ενεργή» ακρόαση ιστοριών βοηθά στη βελτίωση της ικανότητάς τους να συγκεντρώνονται και να κατανοούν. Η αφήγηση ιστοριών αναπτύσσει επίσης το λεξιλόγιο, εκθέτει τα παιδιά σε σύνθετη γραμματική και διαφορετικές δομές στις ιστορίες. Καθώς μεγαλώνουν, αυτές οι δεξιότητες θα τα βοηθήσουν να αναλύσουν κείμενα και ακόμη και να γράψουν ένα δομημένο δοκίμιο.

Η αφήγηση ιστοριών καλλιεργεί τη συναισθηματική νοημοσύνη. Οι αντιδράσεις των αφηγητών στην ιστορία, ο τόνος της φωνής και οι εκφράσεις του προσώπου τους, υποστηρίζουν τη συναισθηματική ικανότητα (έκφραση, κατανόηση και ρύθμιση των συναισθημάτων). Η εκμάθηση

¹⁶ Silvia Blezza Picherle e Luca Ganzerla, La narrativa illustrata: albi e libri illustrati definizioni e classificazioni, <https://www.raccontareancora.org/wp-content/uploads/2015/05/AlbiLibrilllustrati.pdf>





της αναγνώρισης των συναισθημάτων και της έκφρασής τους είναι ένα κρίσιμο βήμα στην ανάπτυξη ενός παιδιού. Η ακρόαση ιστοριών δίνει επίσης στα παιδιά τον έλεγχο του επιπέδου φόβου που βιώνουν, επειδή μπορούν να δημιουργήσουν στο μυαλό τους εικόνες με τις οποίες νιώθουν άνετα.

Ως παιδαγωγοί, μπορείτε να αξιοποιήσετε διάφορες πηγές για να κατασκευάσετε τις δικές σας ιστορίες. Αυτές οι πηγές περιλαμβάνουν:

1) Μια ιστορία που ήδη γνωρίζετε.

Η προφορική αφήγηση είναι μια εξαιρετική ευκαιρία να μοιραστείτε με τα παιδιά κάποια αγαπημένα παραμύθια ή γνωστές ιστορίες από την παιδική σας ηλικία.

2) Μια ιστορία που επινοήσατε.

Μπορείτε επίσης να επινοήσετε τη δική σας ιστορία. Αυτές οι επινοημένες ιστορίες μπορούν να βασίζονται σε θέματα που ενδιαφέρουν τα παιδιά ή σε ένα θέμα που θα θέλατε να συζητήσετε με τα παιδιά, αλλά δεν μπορείτε να βρείτε μια ιστορία που να μεταφέρει αυτό το μήνυμα.

3) Μια ιστορία που έχετε λάβει από τις οικογένειες των παιδιών.

Εξετάστε το ενδεχόμενο να ζητήσετε από τους γονείς ή άλλα μέλη της οικογένειας να μοιραστούν ιστορίες, παροιμίες, θρύλους, που γνωρίζουν ή χρησιμοποιούν συχνά στο σπίτι. Μπορείτε στη συνέχεια να δημιουργήσετε μια ιστορία βασισμένη σε αυτές τις ιστορίες.

Είτε επινοείτε τη δική σας ιστορία είτε χρησιμοποιείτε μια ιστορία που μοιράζονται μαζί σας οι οικογένειες, πρέπει να προετοιμαστείτε για να τη μοιραστείτε με τα παιδιά. Όταν δημιουργείτε την ιστορία σας, πρέπει να είστε ευέλικτοι/ες. Ο στόχος είναι να δεσμεύσετε τα παιδιά. Οι προφορικές ιστορίες μπορούν να έχουν διάρκεια 5 έως 7 λεπτά. Εξασκηθείτε στο να λέτε την ιστορία δυνατά για να εξοικειωθείτε με την ιστορία, τους χαρακτήρες και την αλληλουχία των γεγονότων. Σκεφτείτε το λεξιλόγιο που σχετίζεται με τους χαρακτήρες, το σκηνικό και την πλοκή. Σκεφτείτε εικόνες και αξεσουάρ που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε, καθώς και τρόπους με τους οποίους μπορείτε να αναπαραστήσετε την ιστορία. Όταν λέτε την ιστορία στα παιδιά, σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε τη φωνή σας για να δραματοποιήσετε την ιστορία, να κάνετε παύσεις για να δημιουργήσετε προσμονή και να χρησιμοποιήσετε το σώμα και τα χέρια σας για να την αναπαραστήσετε.

Τα παιδιά έχουν ζωηρή φαντασία και τους αρέσει να συμμετέχουν στην αφήγηση παραμυθιών. Η χρήση μαριονετών, μαζί με άλλα σκηνικά αφήγησης, είναι ένας διασκεδαστικός και εύκολος τρόπος για να ζωντανέψουν τα βιβλία για τα παιδιά. Αυτά τα οπτικά βοηθήματα συμβάλλουν στην αύξηση των κινήτρων, του προφορικού λόγου και της κατανόησης.

Τα παιδιά λατρεύουν να χρησιμοποιούν μαριονέτες και σκηνικά για να αφηγηθούν μια ιστορία που γνωρίζουν. Όταν τα παιδιά χρησιμοποιούν μαριονέτες για να αφηγηθούν μια ιστορία, δείχνουν ότι κατανοούν τη δομή της ιστορίας: την αρχή, την πλοκή και το τέλος, την αλληλουχία των γεγονότων και των διαλόγων και μερικές φορές την ικανότητα να επεκτείνουν την ιστορία.

Τρόποι εμπλοκής των παιδιών όταν χρησιμοποιούν μαριονέτες για να αφηγηθούν ιστορίες:

- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να προσθέσουν λεπτομέρειες στις ιστορίες τους ή ακόμη και να τις ξαναδιηγηθούν με διαφορετικό τρόπο.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να προσθέσουν μια διαφορετική φωνή για κάθε χαρακτήρα.
- Χρησιμοποιήστε μαριονέτες για να ακολουθήσετε την ιστορία ή για να πείτε την αρχή, την πλοκή και το τέλος της ιστορίας.





- Κάντε ερωτήσεις στα παιδιά. Για παράδειγμα, πώς θα μπορούσατε να αλλάξετε το τέλος; Πώς θα μπορούσατε να αλλάξετε τα σκηνικά; Ποιοι άλλοι χαρακτήρες υπάρχουν στην ιστορία σας;

Επίσης, ένας πολύ καλός τρόπος για να καλλιεργήσετε την ενσυναίσθηση μέσω των ιστοριών είναι να προσκαλέσετε μεγαλύτερα παιδιά **να αναπαράζουν τις ιστορίες**. Οι ιστορίες παρέχουν μια δομή που καθοδηγεί τις ενέργειες των παιδιών και απαιτεί από αυτά να δώσουν προσοχή στην ιστορία και την πλοκή της. Κάθε φορά που τα παιδιά «υποδύονται» πρέπει να φαντάζονται πώς μπορεί να σκέφτεται και να αισθάνεται ένα άλλο άτομο και στη συνέχεια να ενεργούν ανάλογα, για παράδειγμα παίρνοντας τη πόζα ενός υπερήρωα, ξεχνώντας πώς να περπατάει και μιλώντας σαν βρέφος.

2. Κέντρο Μεγάλων Κατασκευών

«Ο όρος εποικοδομητικότητα δεν αναφέρεται σε μια δραστηριότητα που προγραμματίζεται από έναν/μια ενήλικα, αλλά η εποικοδομητικότητα χαρακτηρίζεται ως ένας χωροχρόνος στον οποίο ο εποικοδομητικός σχεδιασμός των παιδιών μπορεί να εκφραστεί σε μια πληθώρα γλωσσών και να εξερευνήσει μια πληθώρα υλικών διαφορετικής φύσης και χαρακτηριστικών, αλληλοεπιδρώντας με το ανοιχτό βλέμμα του/της παιδαγωγού, ο οποίος/η οποία καλωσορίζει και αποκαθιστά την αξία της έρευνας των παιδιών¹⁷».

Με ανακυκλωμένα υλικά, και φυσικά υλικά, εκπαιδευτικοί και δάσκαλοι/ες διαμορφώνουν το πλαίσιο.

«Στις εμπειρίες της εποικοδομητικότητας, οι σκέψεις των παιδιών αναλαμβάνουν πρωταγωνιστικό ρόλο: είναι τα παιδιά που δίνουν μορφή και νόημα στα υλικά που βρίσκουν, αναδεικνύοντας διαισθήσεις, ερωτήματα, πρώτες ερμηνείες, προβλήματα, αμφιβολίες και αμηχανία μπροστά στα αντικείμενα, τη συμπεριφορά τους και τις μεταμορφώσεις τους. Είναι τα παιδιά που σκηνοθετούν φανταστικές πλοκές που αφηγούνται τις πιο συμβολικές αντιλήψεις της πραγματικότητας κατά την αλληλεπίδραση στην ομάδα με τον/την ενήλικα και τα άλλα παιδιά. (...) Η κατασκευαστικότητα δεν αφορά τόσο το αποτέλεσμα του κατασκευασμένου προϊόντος (το οποίο προφανώς έχει τη δική του αξία), όσο τις ερευνητικές διαδικασίες και τη μάθηση που μπορούν να υποστούν τα παιδιά όταν έρχονται σε επαφή με υλικά απρόβλεπτα, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διάφορα κατασκευαστικά έργα. Η εποικοδομητικότητα αναφέρεται επομένως στις διαδικασίες που εφαρμόζουν τα παιδιά με βάση την επινοητικότητά τους, προκειμένου να παράγουν περίτεχνα έργα που μερικές φορές είναι πολύ περίπλοκα, οργανώνοντας χειρονομίες, συμπεριφορές και πολύπλοκες λειτουργίες. Έτσι, τα παιδιά πειραματίζονται με και πάνω στα υλικά, ξεκινώντας από μια ιδέα που είναι ήδη ξεκάθαρη στην αρχή ή σε σχέση με ένα σχέδιο, σε μια σειρά από υποθέσεις και προσδοκίες που αποσαφηνίζονται στην πορεία, ίσως και να αλλάζουν¹⁸».

Οι παιδαγωγοί και οι δάσκαλοι/ες παρατηρούν την έρευνα των παιδιών, προσφέρουν τεχνική υποστήριξη όταν χρειάζεται, καταγράφουν τις μαθησιακές διαδικασίες, εμπλουτίζουν το πλαίσιο προτείνοντας πιθανές συνδέσεις και προτείνοντας νέες δραστηριότητες. Τα εκπαιδευτικά οφέλη

¹⁷ Infantino A. (2019), I bambini imparano. Il ruolo educativo degli adulti nei servizi per l'infanzia 0-6. Guerini Scientifica.

¹⁸ ibidem



είναι πολλαπλά: δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, φυσική και μαθηματική μάθηση (μετρήσεις, ισορροπίες), αισθητική έρευνα. Επίσης:

«Φαντασία, προσοχή, μνήμη, κινητικότητα, έλεγχος, αφηγηματική γλώσσα και γραφικές δεξιότητες, μίμηση και συντονισμός, δημιουργικότητα, αξιολόγηση και λήψη αποφάσεων, έλεγχος της απογοήτευσης ή της συναισθηματικής διέγερσης: τα παιδιά διεγείρονται ολιστικά από εμπειρίες δημιουργίας και κατασκευής που μοιράζονται με άλλους. Κάθε φορά που νέες δημιουργίες παίρνουν μορφή με υλικά, κάθε φορά που ενήλικες και παιδιά μοιράζονται προκλήσεις και νέα προβλήματα για τα οποία πρέπει να επινοηθούν πρωτότυπες λύσεις¹⁹».

Κέντρο μεγάλων κατασκευών 0-3 ετών



Τα παιδιά φέρνουν διάφορες ενέργειες στο παιχνίδι: στοίβαγμα, ομαδοποίηση, χτίσιμο, καταστροφή. Η ταξινόμηση, η τοποθέτηση σε σειρά, η ομαδοποίηση, τα μοτίβα, τα σχήματα και άλλες πρώιμες μαθηματικές δεξιότητες είναι οι πράξεις που είναι ορατές σε αυτό το πλαίσιο. Τα παιδιά αναπτύσσουν επίσης κινητικές δεξιότητες, επίλυση προβλημάτων και κοινωνικές σχέσεις μέσα από την εργασία και το μοίρασμα με άλλους.

¹⁹ Ibidem



Κέντρα μεγάλων κατασκευών 3-6 ετών



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

3. Κέντρο Τέχνης

Στο κέντρο τέχνης, τα παιδιά αναπτύσσουν τον προφορικό λόγο, τη φαντασία και τις κινητικές δεξιότητες μέσω της καλλιτεχνικής αυτοέκφρασης. Η έρευνα στο κέντρο τέχνης βοηθά τα παιδιά να εξοικειωθούν με τα μεγέθη, τα σχήματα, τις υφές και τα χρώματα.



Είναι αλήθεια ότι το σχέδιο και η ζωγραφική απαιτούν τεχνική. Ωστόσο, η τέχνη είναι μια δημιουργική έκφραση που τροφοδοτεί τη φαντασία, δεν πρέπει να είναι ένα μάθημα για καλλιτεχνικές τεχνικές. Μέσα από τη ζωγραφική, τη γλυπτική, το κολάζ, τον πηλό, το σχέδιο ή οποιοδήποτε άλλο μέσο, η τέχνη είναι ένας τρόπος για τα παιδιά να επεξεργαστούν τα συναισθήματα, να πάρουν αποφάσεις και να εκφράσουν τις ιδέες τους. Ο χειρισμός των υλικών παρέχει μια αίσθηση ελευθερίας, αλλά ενθαρρύνει επίσης τη συγκέντρωση και την εστίαση. Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες αναπτύσσουν επίσης τις κινητικές δεξιότητες και τον συντονισμό χεριού-ματιού. Επιπλέον, οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες δημιουργούν αυτοπεποίθηση ώστε τα παιδιά να αποκτήσουν την αίσθηση της κυριαρχίας πάνω στα υλικά, γεγονός που οδηγεί σε νέες δημιουργίες.

Στόχος μας είναι να ενθαρρύνουμε τη δημιουργικότητα των παιδιών μέσα από αναπτυξιακά κατάλληλες εμπειρίες τέχνης, όχι να δημιουργήσουμε ένα προϊόν που είναι χαριτωμένο ή να «φαίνεται καλό» στους γονείς. Ποια πιστεύετε ότι μπορεί να είναι η διαφορά μεταξύ της καλλιτεχνικής διαδικασίας και της τέχνης με επίκεντρο το προϊόν;

Ακολουθούν μερικά από τα χαρακτηριστικά των εμπειριών τέχνης με επίκεντρο το προϊόν:

- Τα παιδιά πρέπει να ακολουθούν οδηγίες.
- Ο/Η ενήλικας έχει δημιουργήσει ένα δείγμα για να το αντιγράψουν τα παιδιά.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



- Υπάρχει ένας σωστός και ένας λανθασμένος τρόπος για να προχωρήσετε.
- Υπάρχει ένα τελικό προϊόν στο μυαλό.
- Όλα τα τελικά προϊόντα των παιδιών μοιάζουν το ίδιο.
- Τα παιδιά βιώνουν απογοήτευση.
- Ο/Η ενήλικας μπορεί να «διορθώσει τα λάθη».
- Όλη η τάξη συμμετείχε ταυτόχρονα σε ένα καλλιτεχνικό έργο.

Αυτά είναι μερικά από τα χαρακτηριστικά των εμπειριών τέχνης με επίκεντρο τη διαδικασία:

- Δεν υπάρχουν οδηγίες βήμα προς βήμα.
- Δεν υπάρχουν παραδείγματα για να ακολουθήσουν τα παιδιά.
- Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος για να εξερευνήσετε και να δημιουργήσετε.
- Η τέχνη επικεντρώνεται στην εμπειρία και την εξερεύνηση τεχνικών, εργαλείων και υλικών.
- Η τέχνη είναι μοναδική και πρωτότυπη.
- Η εμπειρία είναι χαλαρωτική. Η τέχνη είναι αποκλειστικά φτιαγμένη για την εμπειρία των παιδιών.
- Η καλλιτεχνική εμπειρία είναι επιλογή του παιδιού.
- Οι ιδέες δεν είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο.

Για να παρέχουν δημιουργικές και ανοιχτές εμπειρίες τέχνης, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προσφέρουν:

- Ζωγραφική με διάφορα χρώματα και πινέλα (χωρίς οδηγίες).
- Ζωγραφική με ακουαρέλα.
- Εξερεύνηση και δημιουργία με πηλό.
- Ζωγραφική με τα δάχτυλα.
- Ζωγραφική με ασυνήθιστα εργαλεία, όπως οδοντόβουρτσες, ρολά ζωγραφικής, πουρέ πατάτας.
- Δημιουργία ζωγραφιών με ένα περιστρεφόμενο πικάπ και μπογιά, λαιμούς μπουκαλιών, πινέλα ή μαρκαδόρους.
- Σύνδεση κομματιών ανεξάρτητων και δημιουργικών.
- Χρήση υφάσματος, κλωστής ή χαρτιού.
- Ζωγραφική με μολύβια, κηρομπογιές, κιμωλία, μαρκαδόρους διαφόρων μεγεθών ή κραγιόνια.
- Χρήση σπιτικής ζύμης, ζυμαρικών ή ψωμιού ή ζύμη αλατιού.
- Δημιουργία κολλάζ με χαρτί υγείας, χαρτί μικτών μέσων, κόλλα, ψαλίδι και ανακυκλωμένα υλικά.





Συμβουλές για την καθοδήγηση μιας τέχνης με επίκεντρο τη διαδικασία:

- ✓ Προσεγγίστε την τέχνη ως παιχνίδι ανοιχτού τύπου- για παράδειγμα, παρέχετε μια πτοικιλία υλικών και παρατηρήστε τι συμβαίνει καθώς το παιδί διεξάγει την καλλιτεχνική εμπειρία.
- ✓ Μετατρέψτε την τέχνη σε μια ευχάριστη εμπειρία. Αφήστε τα παιδιά να χρησιμοποιούν περισσότερες μπογιές, περισσότερα χρώματα και να δημιουργούν όλο και περισσότερα έργα τέχνης.
- ✓ Αφήστε αρκετό χρόνο στα παιδιά να ολοκληρώσουν τα σχέδια και τις εξερευνήσεις τους.
- ✓ Αφήστε τα παιδιά να έρχονται και να φεύγουν με την τέχνη τους όπως επιθυμούν.
- ✓ Παρατηρήστε και σχολιάστε αυτό που βλέπετε.
- ✓ Πείτε ναι στις ιδέες των παιδιών.
- ✓ Προσφέρετε νέα και ενδιαφέροντα υλικά.
- ✓ Φέρτε τις προμήθειες τέχνης στο φυσικό φως.
- ✓ Εκθέστε παιδικά βιβλία με ευκρινείς εικόνες.
- ✓ Αφήστε τα παιδιά να επιλέξουν αν η τέχνη τους θα μεταφερθεί στο σπίτι ή θα παραμείνει στην τάξη.
- ✓ Να θυμάστε ότι είναι τέχνη για τα παιδιά, όχι για εσάς.
- ✓ Καταγράψτε τις διαδικασίες.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

4. Κέντρο χειρισμού

Στο κέντρο χειρισμού, τα παιδιά έχουν πάνω απ' όλα διαφορετικές αισθητηριακές εμπειρίες. Για άλλη μια φορά, βρισκόμαστε σε ένα μέρος όπου η επιστήμη (καταστάσεις, μετασχηματισμοί, αιτία και αποτέλεσμα), η τέχνη και η ομορφιά συναντιούνται και συνδέονται. Οι δραστηριότητες στο κέντρο χειρισμού αναπτύσσουν το λεξιλόγιο, τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, τις δεξιότητες περιγραφικής γλώσσας και τις κινητικές δεξιότητες. Το κέντρο εξερεύνησης ενθαρρύνει επίσης τα παιδιά να εργάζονται και να παίζουν μαζί διευκολύνοντας την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και την αυτοέκφραση.

ΕΧΕΤΕ ΚΑΤΑ ΝΟΥ:

Η φωτογραφική, υλική και προφορική τεκμηρίωση θα δείχνει την πορεία και τα έργα των παιδιών.

Εδώ, τα παιδιά εμπλέκονται σε μετασχηματισμούς του υλικού: ο πηλός, το αλεύρι, σε διάλογο με το νερό, πτάίρουν διαφορετική σύσταση και σχήμα κάτω από τα χέρια και τα εργαλεία τους. Σε αυτό το πλαίσιο και με αυτά τα υλικά, το παιδί καλλιεργεί τη διερευνητική και ερευνητική διάσταση, τη συμβολική και την αφηγηματική.



5. Εξωτερικό κέντρο διαβίωσης

Το φυσικό περιβάλλον είναι η κύρια πηγή αισθητηριακής διέγερσης. Η ελευθερία εξερεύνησης και παιχνιδιού είναι απολύτως απαραίτητη για την ανάπτυξη: τα παιδιά δοκιμάζουν τον εαυτό τους, κοιτάζουν, μυρίζουν, ακούν, αγγίζουν και παρατηρούν. Το υπαίθριο περιβάλλον γίνεται το γυμναστήριο της ζωής τους. Στο υπαίθριο κέντρο, τα παιδιά εξερευνούν επιστημονικές έννοιες, βιώνουν ποικίλες αισθητηριακές εμπειρίες και συμμετέχουν σε παιχνίδια κίνησης ατομικά ή με άλλα παιδιά, εξερευνούν τις δυνατότητες ανάληψης κινδύνου και αντιμετωπίζουν την προσπάθεια και την καταπόνηση δοκιμάζοντας τα όρια και τις δυνατότητές τους. Ακόμη και για τα παιδιά που δεν περπατούν ακόμη, η δυνατότητα να βρίσκονται σε εξωτερικούς χώρους αποτελεί πηγή σημαντικών εμπειριών.



Οι εμπειρίες που βιώνουμε έξω, ειδικά αν τις ζούμε σε συνέχεια με το εσωτερικό περιβάλλον, αποφέρουν αμέτρητα οφέλη:

- Ψυχική και σωματική ευεξία** (έκθεση στο ηλιακό φως για βιταμίνη D, ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, μείωση της υπερκινητικότητας, αύξηση της συγκέντρωσης, πρόληψη της παχυσαρκίας, μείωση του στρες, πρόληψη της μυωπίας)
- Οφέλη για τις μαθησιακές διαδικασίες, την αισθητηριακή ανάπτυξη, την κινητική, τη γνωστική ωρίμανση** (δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, γνώση και διαχείριση κινδύνων, μαθηματική και επιστημονική μάθηση, όπως η μελέτη





φυσικών φαινομένων, οι ταξινομήσεις, η γλωσσική ανάπτυξη) και τη συναισθηματική ωρίμανση (αυτοεκτίμηση, αίσθηση κυριαρχίας και ελέγχου).

3. Κοινωνικοποίηση και αλληλοεπίδραση
4. Αίσθηση του ανήκειν στο κόσμο
5. Οικολογική συνείδηση και σύνδεση με τη φύση
6. Αίσθημα του πολίτη

ΕΧΕΤΕ ΚΑΤΑ ΝΟΥ!

Τα κέντρα ενδιαφέροντος στον εξωτερικό χώρο μπορεί να είναι διαφορετικά:

- Δημιουργία ενός βασικού καταυλισμού (κύκλος), όπως γίνεται μέσα στις τάξεις/τμήματα με την ίδια λειτουργία.
- Ζώνη λόφου (ανομοιομορφία)
- Ζώνη εκσκαφής
- Λασποκουζίνα (διαθέσιμο νερό, λάσπη)
- Λαχανόκηπος
- Ζώνη εργοταξίου
- Ζώνη μετακίνησης



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

6. Κέντρο φυσικού υλικού

Στο εσωτερικό, στα «περιβάλλοντα ευημερίας», τα παιδιά θα βρουν επίσης ένα κέντρο ενδιαφέροντος με φυσικά υλικά: αυτό θα είναι το μέρος για να πάρουν ό,τι συλλέγεται έξω, το οποίο μπορεί να διερευνηθεί με γραφικά, χειραγωγήσιμο υλικό, κάποια τεχνολογικά όργανα (ψηφιακό μικροσκόπιο), μεγεθυντικούς φακούς, υπολογιστή και βίντεο-προβολέα. Το φυσικό υλικό μπορεί επίσης να συγκριθεί προκειμένου να πραγματοποιηθούν ταξινομήσεις. Παράλληλα με τα επιστημονικά όργανα, θα πρέπει να υπάρχουν βιβλία που επιτρέπουν στα παιδιά να κάνουν συνδέσεις και να μελετήσουν τα ευρήματα.



7. Κέντρο μικρών κατασκευών

Στο κέντρο της μικρής εποικοδομητικότητας, τα παιδιά μπορούν να εξασκηθούν στις λεπτές χειρωνακτικές δεξιότητες, να φτιάζουν συνθέσεις και κολάζ, να μάθουν γράμματα (προ-γραφή) και αριθμούς.

ΠΙΘΑΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ:

Βότσαλα, κοχύλια, ψηφιδωτά πλακάκια, μικρά τουβλάκια, κουμπιά, καπάκια, κορνίζες





8. Κέντρο συμβολικού παιχνιδιού

Σε αυτό το κέντρο, τα παιδιά ανοίγονται στη διάσταση του συμβολικού παιχνιδιού και του παιχνιδιού «προσποίησης» (από την ηλικία των 2 ετών περίπου), παίζοντας διάφορους ρόλους, μαθαίνοντας να μπαίνουν στη θέση άλλων ανθρώπων, να φροντίζουν κούκλες, να προσομοιώνουν δουλειές. Το συμβολικό παιχνίδι είναι ένα ισχυρό μέσο εκτόνωσης πιθανών εντάσεων που βιώνει το παιδί στην πραγματική ζωή.

Θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι αυτό δεν είναι το μόνο μέρος όπου τα παιδιά ανοίγονται στην αφηγηματική και συμβολική διάσταση της εμπειρίας: στο κέντρο εποικοδομητικότητας, στο νηπιαγωγείο, τα παιδιά μπορούν να αποφασίσουν να χτίσουν μια πόλη, στο κέντρο χειρισμού τα σχήματα που φτιάχνουν μπορούν να αποκτήσουν συμβολική σημασία, κ.λπ.

ΕΧΕΤΕ ΚΑΤΑ ΝΟΥ:

Είναι σημαντικό να αποφεύγονται τα ψεύτικα υλικά: τα παιδιά, ακόμη και τα μικρά, πρέπει να μπορούν να πειραματιστούν με πραγματικά αντικείμενα.

Αυτό το κέντρο, με κούκλες, κουζίνα κ.λπ., έχει επίσης τη λειτουργία της καθησύχασης των παιδιών, επειδή τους θυμίζει αντικείμενα, υλικά, ενέργειες και χειρονομίες που βιώνουν στην καθημερινή ζωή. Το παιχνίδι «προσποίησης» βοηθά στη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων του παιδιού και στην εκμάθηση νέων λέξεων. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που συμμετέχουν σε σύνθετες μορφές κοινωνικού-δραματικού παιχνιδιού έχουν μεγαλύτερες γλωσσικές δεξιότητες από εκείνα που δεν παίζουν αυτά τα παιχνίδια. Αναπτύσσουν καλύτερες κοινωνικές δεξιότητες, περισσότερη ενσυναίσθηση, περισσότερη φαντασία και μεγαλύτερη ικανότητα να γνωρίζουν τι θέλουν να πουν οι άλλοι - οι επιθετικές συμπεριφορές είναι λιγότερο συχνές, δείχνουν περισσότερο αυτοέλεγχο και υψηλότερα επίπεδα σκέψης.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

9. Κέντρο αφηγηματικού-συμβολικού παιχνιδιού

Αυτό μπορεί να είναι μια πίστα αγώνων για αυτοκινητάκια, ένα σκηνικό σαβάνας ή δεινοσαύρων ή ένα δάσος γεμάτο ζώα. Αυτά τα σκηνικά προσφέρονται τόσο για αισθητηριακή εξερεύνηση όσο και για την αφηγηματική-συμβολική διάσταση που υπάρχει από την ηλικία των δύο ετών και μετά.



ΠΡΟΣΟΧΗ:

Στα διάφορα κέντρα ενδιαφέροντος που έχουμε εξερευνήσει μπορείτε να σκεφτείτε τη δημιουργία πλαισίων στα οποία η ψηφιακή γλώσσα συναντά την υλική, δημιουργώντας σενάρια.



3.5 Χώροι φροντίδας

Υπνωτήριο

Μερικά σημαντικά πράγματα που πρέπει να θυμάστε είναι:

- Τα μωρά κοιμούνται ανάσκελα.
- Όλα τα μωρά έχουν το δικό τους καθορισμένο χώρο ύπνου που είναι ο ίδιος κάθε μέρα για να είναι προβλέψιμος και ασφαλής.
- Τα βρέφη και τα νήπια επιβλέπονται τακτικά από το προσωπικό όταν κοιμούνται.

Μερικές συμβουλές για να βοηθήσετε το μωρό να μάθει να κοιμάται (και να ξανακοιμάται) από τους πρώτους μήνες της ζωής του:

- Διατηρήστε μια συνεπή, τρυφερή και καταπραϋντική ρουτίνα.
- Προσέξτε τα σημάδια που δείχνουν ότι τα παιδιά είναι κουρασμένα: χασμουρητά, κλάμα με συγκεκριμένο τρόπο όταν νυστάζουν, άγγιγμα των αυτιών τους, ζάρωμα των ματιών τους ή εκνευρισμό, χαμένο βλέμμα.
- Για παιδιά ηλικίας άνω του ενός έτους, ένα αντικείμενο που παρέχει ασφάλεια (όπως ένα αγαπημένο λούτρινο ζωάκι ή μια μαλακή κουβέρτα) μπορεί να αποτελέσει σημαντικό μέρος της ρουτίνας.
- Χρησιμοποιήστε χαλαρωτική μουσική ή τραγουδήστε με τη δική σας φωνή.
- Να είστε ήρεμοι/εξόταν ξυπνάνε.

Ο χώρος τραπεζαρίας

Μερικά σημαντικά πράγματα που πρέπει να θυμάστε είναι:

Το γεύμα είναι:

- «Στάση φροντίδας» (πόσο προσφέρω, την ποιότητα αυτού που προσφέρω και τον τρόπο που το προσφέρω).
- Μοναδική στιγμή για τη σχέση παιδαγωγού-παιδιού
- Αισθητηριοκινητική εμπειρία (ανακάλυψη και χειρισμός)
- Στιγμή απόκτησης σωματικής και ψυχολογικής αυτονομίας
- Εμπειρία ανταλλαγής, μίμησης και αμοιβαίας συνεργασίας
- Η εμπειρία της γνώσης του εαυτού, των αναγκών και του σώματος
- Άσκηση γνωστικών, κοινωνικών, αντιληπτικών, κινητικών και συναισθηματικών δραστηριοτήτων
- «Στιγμή κατά την οποία αναγνωρίζονται οι δεξιότητες του παιδιού, καθώς και οι ρυθμοί του, οι προτιμήσεις του» (S. Vigoni, 2008)²⁰.

²⁰ Vigoni S.(2008), Vita quotidiana al nido: i contesti di cura, Ed. La Scuola, Brescia.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Το μεσημεριανό γεύμα δεν είναι:

- Αγώνας χρόνου (ποιο παιδί θα τελειώσει πρώτο το φαγητό του)
- Μαθησιακή διαδικασία (τέλεια χρήση μαχαιροπίρουνων)

MHN ΞΕΧΝΑΤΕ!

Είναι σημαντικό να εκτιμάται η αυτονομία: τα παιδιά πρέπει να μπορούν να συμμετέχουν σε πρακτικές δραστηριότητες της ζωής, όπως το στρώσιμο του τραπεζιού, το καθάρισμα του τραπεζιού, το σερβίρισμα στον εαυτό τους.

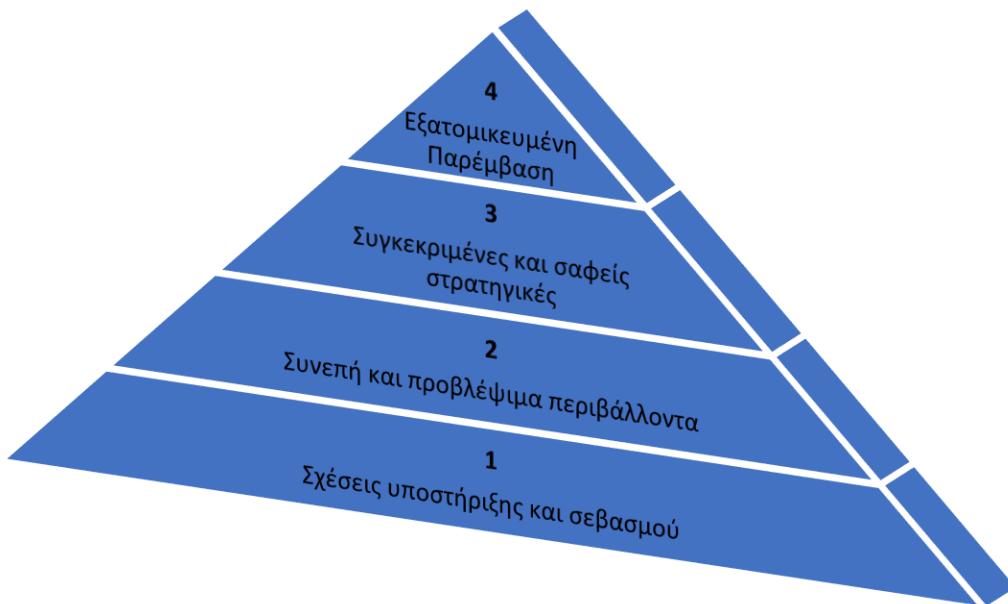
Χρησιμοποιήστε κεραμικά επιτραπέζια και γυάλινα σκεύη.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

4. Οικοδόμηση περιβάλλοντος ευημερίας

Τα πέντε στοιχεία ενός «περιβάλλοντος ευημερίας» όχι μόνο υποστηρίζουν τη μάθηση και την ισόρροπη ανάπτυξη, αλλά συμβάλλουν επίσης στη δημιουργία πλαισίων σχέσεων με σεβασμό που υποστηρίζουν την αυτορρύθμιση κάθε συμμετέχοντα. Οι έρευνες δείχνουν ότι όταν τα παιδιά έχουν την αίσθηση της αυτοεκτίμησης και του ανήκειν στην τάξη, οι σχέσεις μεταξύ των παιδιών και με τους ενήλικες είναι θετικές, τα παιδιά είναι πιο ικανά να αυτορυθμίζονται και δείχνουν σεβασμό και ενσυναίσθηση για τους συνομηλίκους. Με την προώθηση της αίσθησης ελέγχου και επιτρέποντας στα παιδιά να κατανοήσουν τι να περιμένουν κάθε μέρα, οι εκπαιδευτικοί θα δημιουργήσουν υποστηρικτικά και συνεπή περιβάλλοντα που χρησιμεύουν στην πρόληψη και τη μείωση της ακατάλληλης συμπεριφοράς. Επιπλέον, η χρήση μεθόδων μάθησης που βασίζονται στο παιχνίδι θα ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή των παιδιών και θα επιτρέψει την προώθηση των κοινωνικό-συναισθηματικών και γνωστικών δεξιοτήτων και την ανάπτυξη του εγκεφάλου. Η συγκεκριμένη προσέγγιση σε ένα «περιβάλλον ευημερίας» βασίζεται στα πέντε βασικά στοιχεία (που παρουσιάστηκαν στην ενότητα 3.4.) και στο «μοντέλο της πυραμίδας». Το μοντέλο της πυραμίδας παρέχει έναν οδηγό για την παρατήρηση και την υποστήριξη της ανάπτυξης των παιδιών, κάνοντάς τα να αισθάνονται ασφαλή, ικανά και υποστηριζόμενα.





Κάθε επίπεδο του μοντέλου της πυραμίδας προωθεί τα στοιχεία των περιβαλλόντων ευημερίας:

		Επίπεδα του μοντέλου της πυραμίδας			
Στοιχεία των «περιβαλλόντων ευημερίας»	Υποστηρικτικές σχέσεις με σεβασμό	Υποστηρικτικό και προβλέψιμο περιβάλλον	Ειδικές στρατηγικές	Ατομική παρέμβαση	
	Μάθηση με βάση το παιχνίδι		✓	✓	
	Αίσθηση ελέγχου		✓	✓	✓
	Αίσθηση του ανήκειν	✓			✓
	Αίσθημα αυτοεκτίμησης	✓		✓	✓
	Θετικές κοινωνικές σχέσεις	✓	✓	✓	

Η διαχείριση των «δύσκολων» συμπεριφορών των παιδιών δεν είναι ούτε άμεση ούτε εύκολη. Το παρόν εγχειρίδιο παρέχει ορισμένες προτάσεις, οι οποίες μπορούν να συνδυαστούν με την εμπειρία του/της εκπαιδευτικού/δασκάλου/ας και τη σύγκριση με τους/τις συναδέλφους. Η πρακτική εφαρμογή της μεθόδου που παρουσιάζεται σε αυτό το εγχειρίδιο έχει δείξει ότι, αν εφαρμοστεί από την αρχή με τα παιδιά, στηρίζει την ευημερία ολόκληρου του τμήματος/τάξης, επειδή τα παιδιά αισθάνονται έτοιμα και ικανά να βρίσκονται σε αυτό το πλαίσιο και δεν εκπλήγουνται από τις ενέργειες αυτών που τα εκπαιδεύουν, και οι ενήλικες αισθάνονται ότι μπορούν να διατηρήσουν τον έλεγχο που είναι απαραίτητος για τη δημιουργία ενός ασφαλούς και ήρεμου περιβάλλοντος.

Η χρήση των «περιβαλλόντων ευημερίας» και του μοντέλου της πυραμίδας στη διαχείριση τάξεων/τμημάτων σημαίνει ότι πρέπει να εργάζεστε με στόχο:

- να δημιουργούν θετικές σχέσεις με τα παιδιά και τους/τις φροντιστές/τριες,
- να θεσπίζετε κανόνες και προσδοκίες με τα παιδιά,
- να καθιερώνετε ρουτίνες,
- να δίνετε το παράδειγμα και, όταν είναι απαραίτητο, να διδάσκετε ρητά στα παιδιά τρόπους αυτορρύθμισης, συναισθηματικής επίγνωσης, επίλυσης συγκρούσεων κ.λπ.
- να ενθαρρύνετε συμπεριφορές που φέρνουν ευημερία στο παιδί και στην ομάδα,
- να να προτείνετε δραστηριότητες που μπορεί να λειτουργούν ως σημαντικές εμπειρίες για τα παιδιά.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



4.1 Σχέσεις υποστήριξης και σεβασμού

Το θεμέλιο της πυραμίδας είναι η ανάπτυξη μιας υποστηρικτικής και γεμάτης σεβασμό σχέσης μεταξύ εσάς, των παιδιών της τάξης/του τμήματός σας και των οικογενειών τους. Με τον όρο σχέση με σεβασμό εννοούμε τη δυνατότητα για κάθε έναν από τους αλληλοεπιδρώντες να είναι ευπρόσδεκτοι για τα ιδιαίτερα, μοναδικά και υπέροχα χαρακτηριστικά τους, να γίνονται σεβαστοί για τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις συμπεριφορές τους. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν θέτουμε όρια στα παιδιά, αλλά ότι δεν τα κάνουμε να αισθάνονται ταπεινωμένα ή υποτιμημένα - σημαίνει ότι τα εκτιμούμε γι' αυτό που είναι και, ταυτόχρονα, τα υποστηρίζουμε στο να είναι αυτό που είναι, ώστε η μοναδικότητά τους να αποτελεί αξία και για την ομάδα.

Είναι σημαντικό να αρχίσουμε να αναπτύσσουμε από νωρίς αυτές τις υποστηρικτικές και γεμάτες σεβασμό σχέσεις. Για το σκοπό αυτό, είναι σημαντικό να παρατηρούμε και να ακούμε τον κόσμο του κάθε παιδιού, τον τρόπο που αντιμετωπίζει τις καταστάσεις, τις σχέσεις, τις δυνάμεις, τις επιθυμίες, τους φόβους του. Αυτό θα αναπτύξει μια θετική σχέση που θα θέσει τις βάσεις για κάθε αλληλεπίδραση που έχετε στην τάξη. Επιπλέον, αυτού του είδους σχέσης των ενηλίκων κάνει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν ότι τα σέβεστε ως μέλη της κοινότητας στην τάξη και τα βοηθά να αναπτύξουν ένα αίσθημα εμπιστοσύνης στον εαυτό τους και στους άλλους. Τέλος, η ανάπτυξη υποστηρικτικών σχέσεων με σεβασμό με τις οικογένειες των παιδιών σας επιτρέπει να τις εμπλέκετε συνεχώς και να συνεργάζεστε όταν προκύπτουν δυσκολίες.

Ακολουθούν ορισμένες μεθοδολογικές υποδείξεις, τις οποίες μπορείτε να υιοθετήσετε με τα παιδιά σας.

Μιλήστε με σεβασμό

Παρόλο που είναι μικρά, τα παιδιά είναι πολύ οξυδερκή και μαθαίνουν μιμούμενα αυτά που βλέπουν να κάνουν οι ενήλικες. Αν μιλάτε στα παιδιά ή σε άλλους ενήλικες με έναν οξύθυμο τόνο φωνής που επικοινωνεί υποτίμηση, ή τους επιβάλλετε πράγματα αντί να τους τα ζητάτε ευγενικά, τα παιδιά θα αρχίσουν να μιλούν στους ενήλικες και τους συνομηλίκους τους με τον ίδιο τρόπο. Επιπλέον, η αντιμετώπιση με σεβασμό από τους ενήλικες στη ζωή τους δίνει στα παιδιά την αίσθηση του ανήκειν και του ελέγχου και αναπτύσσει αισθήματα εμπιστοσύνης.





Για να μιλήσετε με σεβασμό, μπορείτε να:

- να χρησιμοποιείτε πάντα ευγενική και υποστηρικτική γλώσσα όταν μιλάτε στα παιδιά, ακόμη και αν η συμπεριφορά τους είναι κοινωνικά ακατάλληλη (σκεφτείτε ότι η «δύσκολη» συμπεριφορά τους έχει κάποιο λόγο, τον οποίο μπορεί να μην καταλαβαίνουμε αμέσως),
- αποφύγετε να υψώνετε τη φωνή σας ή να χρησιμοποιείτε άλλες τακτικές εκφοβισμού των παιδιών: ο εκφοβισμός δεν είναι σεβαστός και δημιουργεί φόβο και θυμό (τα παιδιά κλείνονται ή γίνονται επιθετικά και βάζουν στην άκρη αυτό που πραγματικά είναι για να ευχαριστήσουν τον ενήλικα),
- εκφράστε τα αιτήματα ως ερώτηση αντί για εντολή (π.χ., «Μπορείς σε παρακαλώ να μου δώσεις τον μαρκαδόρο;» αντί για «Δώσε μου τον μαρκαδόρο!»),
- χρησιμοποιήστε τακτικά το «παρακαλώ» και το «ευχαριστώ» όταν μιλάτε σε παιδιά και ενήλικες στην τάξη (ευγένεια) και καθοδηγήστε τα παιδιά σε αυτή τη συμπεριφορά.

Βρείτε ευκαιρίες για θετικές αλληλεπιδράσεις σε ατομική βάση

Αν ένα παιδί έχει βιώσει έντονες εμπειρίες, θα του είναι δύσκολο να εισέλθει στην αίθουσα με ανοιχτή καρδιά και μυαλό και με προθυμία να εμπλακεί και να συνεργαστεί με συνομηλίκους και ενήλικες. Ειδικά με αυτά τα παιδιά, είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι έχετε τουλάχιστον μία θετική αλληλεπιδραση ένας προς έναν κάθε μέρα. Αυτές οι αλληλεπιδράσεις μπορεί να είναι μικρές, όπως μια καλή κουβέντα, ή μεγαλύτερες, όπως η προσωπική βοήθεια σε μια εμπειρία που βιώνει το παιδί. Όταν προτάσσετε τις θετικές αλληλεπιδράσεις με τα παιδιά, αναπτύσσετε μια σχέση εμπιστοσύνης μαζί τους και αυτά θα εισέρχονται στο περιβάλλον συναισθηματικής μάθησης με χαρά, προσβλέποντας σε μια ακόμη καλή μέρα.

Για να βρείτε ευκαιρίες για θετικές αλληλεπιδράσεις ένας προς έναν, μπορείτε να:

- χαιρετάτε κάθε παιδί με το όνομά του όταν εισέρχεται στο τμήμα/στην τάξη,
- μιλήσετε στο ύψος του παιδιού,
- να χρησιμοποιείτε «θετική» φωνή και να μιλάτε με σεβασμό,
- παρατηρήσετε πότε ένα παιδί βιώνει θετικά το περιβάλλον, παθιάζεται με αυτό που βιώνει, αισθάνεται ικανό, χειρίζεται τις συγκρούσεις, μοιράζεται κ.λπ.,
- ρωτάτε πάντα το παιδί αν θέλει μια αγκαλιά (σωματική επαφή) και να περιμένετε τη συγκατάθεσή του,
- θυμάστε ότι τα παιδιά μπορούν επίσης να υποστηριχθούν απλά με μια χειρονομία ή ένα χαμόγελο,
- ενδιαφέρεστε πραγματικά για το τι κάνουν ή παίζουν τα παιδιά,
- επικοινωνείτε με σαφήνεια, σε απλή γλώσσα και με τον κατάλληλο ρυθμό,
- βοηθάτε τα παιδιά να επιλύουν τα δικά τους προβλήματα που αντιμετωπίζουν, αντί να τα λύνετε για λογαριασμό τους,
- ενθαρρύνετε τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των παιδιών, με γνώμονα την ένταξη,
- υποστηρίζετε αυτό που βιώνει το παιδί, δεν υπάρχουν κακές ιδέες,
- γιορτάσετε την προσπάθεια και τη διαδικασία αντί για αυτό που νομίζουμε ότι είναι «τελειότητα».





Αμφίδρομη επικοινωνία

Οι ειδικοί της πρώιμης παιδικής ηλικίας προτείνουν οι φροντιστές/τριες να έχουν τακτικά αμφίδρομη επικοινωνία με κάθε παιδί κάθε μέρα. Συχνά πρόκειται για συνομιλίες ή προσυνομιλίες που χαρακτηρίζονται από καθρέφτισμα (στον τόνο της φωνής, στις χειρονομίες). Οι συνεπείς και κατάλληλες απαντήσεις από τον ενήλικα υποστηρίζουν την αρχιτεκτονική του εγκεφάλου.

Ακολουθούν μερικά βήματα που μπορείτε να κάνετε καθημερινά:

- παρατηρήστε σε τι είναι στραμμένη η προσοχή του παιδιού και μοιραστείτε την προσοχή μαζί του. Θα μάθετε πολλά για τις ικανότητες, τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες του παιδιού και θα το ενθαρρύνετε να εξερευνήσει και να ενισχύσει τον συναισθηματικό δεσμό,
- υποστηρίξτε και ενθαρρύνετε το ενδιαφέρον και την περιέργεια του παιδιού: το παιδί θα γνωρίζει ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματά του ακούγονται και γίνονται κατανοητά,
- ονομάστε αυτό για το οποίο το παιδί είναι περίεργο: όταν ονομάζετε αυτό που ενδιαφέρει το παιδί, το βοηθάτε να κατανοήσει τον κόσμο γύρω του και να ξέρει τι να περιμένει,
- να επικοινωνείτε, να παίζετε, να εναλλάσσετε τα παιδιά ώστε να μάθουν τον αυτοέλεγχο και πώς να σχετίζονται με τους άλλους - επιπλέον, η αναμονή της σειράς τους δίνει στο παιδί χρόνο να αναπτύξει ιδέες και να χτίσει αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία,
- όταν τα παιδιά παίρνουν την πρωτοβουλία, να τα υποστηρίξετε εξερευνώντας τον κόσμο τους και επιτρέποντας τις αλληλεπιδράσεις.

Καλλιέργεια ασφαλούς προσκόλλησης

Η προσκόλληση ορίζεται ως ένας βαθύς συναισθηματικός δεσμός με ένα πρόσωπο αναφοράς που παραμένει με την πάροδο του χρόνου. Τα παιδιά δημιουργούν δεσμούς προσκόλλησης με σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή τους και αυτές οι πρώιμες σχέσεις δημιουργούν σημαντικά θεμέλια για τις μελλοντικές σχέσεις. Τα παιδιά με ασφαλείς δεσμούς δείχνουν περισσότερα θετικά συναισθήματα και λιγότερο άγχος στην πρώιμη παιδική ηλικία. Χρειάζεται χρόνος για να αναπτυχθούν ισχυροί δεσμοί μεταξύ των παιδιών και των φροντιστών.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Οι φροντιστές/τριες που είναι αξιόπιστοι/ες, ζεστοί/ές και προβλέψιμοι/ες θέτουν τα θεμέλια για ασφαλείς σχέσεις στις οποίες τα παιδιά αντλούν δύναμη από τους ενήλικες και τους χρησιμοποιούν ως ασφαλή βάση για την εξερεύνηση του περιβάλλοντος. Τα παιδιά έχουν προδιάθεση να αναπτύσσουν ισχυρούς συναισθηματικούς δεσμούς με τους/τις κύριους/ες φροντιστές/τριες τους. Η ικανότητα να συνδέονται με έναν σημαντικό ενήλικα επιτρέπει στα παιδιά να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, ασφάλεια και την ικανότητα να ρυθμίζουν το άγχος και τη δυσφορία.

Η ποιότητα της σχέσης μεταξύ του παιδιού και του/της φροντιστή/τριας βασίζεται κυρίως στην ποιότητα της μη λεκτικής επικοινωνίας που λαμβάνει χώρα μεταξύ των δύο. Να θυμάστε ότι μπορείτε να αρχίσετε να κάνετε ένα παιδί να αισθάνεται κατανοητό και ασφαλές σε οποιαδήποτε ηλικία. Ο εγκέφαλος των παιδιών συνεχίζει να δημιουργεί τη δική του αρχιτεκτονική μέχρι την ηλικία των 20-25 ετών περίπου. Επιπλέον, επειδή ο εγκέφαλος συνεχίζει να αλλάζει καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, δεν είναι ποτέ αργά για να αρχίσετε να συμμετέχετε σε μια μη λεκτική συναισθηματική (σωματική) ανταλλαγή που χαρακτηρίζεται από συντονισμό.

Τα παιδιά μπορούν στη συνέχεια να συμμετέχουν σε μια συναισθηματική ανταλλαγή με τον/την φροντιστή/τριά τους, επικοινωνώντας τις ανάγκες τους και νιώθοντας ότι κατανοούνται και είναι ασφαλή. Τα παιδιά που αισθάνονται συναισθηματικά αποσυνδεδεμένα από τον/την φροντιστή/τριά τους κινδυνεύουν να νιώσουν σύγχυση, παρεξηγήσεις και ανασφάλεια.

Υποστήριξη της κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης

Τα παιδιά χρειάζονται κάποιον που να τα συνοδεύει στην κοινωνική - συναισθηματική τους ανάπτυξη:

- που μπορούν να εμπιστευτούν (ικανοποιεί τις σωματικές και συναισθηματικές/ψυχολογικές τους ανάγκες),
- να τους δείχνει αγάπη (με σωστό άγγιγμα με απαλή και ζεστή ομιλία, με όμορφες λέξεις),
- που επικοινωνεί μαζί τους (απαντώντας, για παράδειγμα, στις φωνές τους ή μοιραζόμενος το ενδιαφέρον τους για ό,τι τους ενδιαφέρει),
- που τα καταλαβαίνει (ξέρει τι τους αρέσει να κάνουν, τι τα κάνει δυστυχισμένα ή ευτυχισμένα) και παίζει μαζί τους,
- που είναι εκεί γι' αυτούς ως «ασφαλής βάση».

Τα παιδιά μαθαίνουν πάντα από ό,τι κάνουν οι ενήλικες. Αν τα παιδιά βλέπουν τον ενήλικα να αντιδρά στο άγχος με θυμό, θα έχουν την τάση να υιοθετήσουν την ίδια συμπεριφορά. Βλέποντας τον εκπαιδευτικό να αντιδρά αποτελεσματικά στο άγχος και παρέχοντας στοργική υποστήριξη, όπως αγκαλιές και χάδια, τα παιδιά θα μάθουν να αντιμετωπίζουν με τον ίδιο τρόπο αυτό το δυσμενές συναίσθημα.

Από τους πρώτους μήνες, τα παιδιά και τα μωρά νιώθουν ένα πλήρες φάσμα συναισθημάτων, όπως θλίψη, θυμό και φόβο. Ένας κρίσιμος παράγοντας για την προώθηση της υγιούς ανάπτυξης είναι η ικανότητα των ενηλίκων να διαβάζουν και να ανταποκρίνονται στα μηνύματα των παιδιών σχετικά με το πώς αισθάνονται και τι χρειάζονται για να νιώθουν ασφάλεια και σιγουριά. Κατά τη



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



διάρκεια της παιδικής ηλικίας, τα παιδιά θα μάθουν σταδιακά για τα συναισθήματά τους, πώς να τα ονομάζουν και να τα διαχειρίζονται.

Υπάρχουν παιδιά που είναι συναισθηματικά και έντονα αντιδραστικά (π.χ. δείχνουν την ευτυχία τους φωνάζοντας από χαρά, εκφράζουν το θυμό τους φωνάζοντας, πετώντας πράγματα, χτυπώντας ή δαγκώνοντας) και αντιδρούν έντονα σε σωματικά ερεθίσματα (π.χ. δεν μπορούν να ανεχούν μια φαγούρα σε ένα πουκάμισο ή μια δυσάρεστη μυρωδιά ή γεύση).

Για τα παιδιά που αντιδρούν τόσο παρορμητικά, οι ακόλουθες στρατηγικές μπορεί να είναι χρήσιμες:

- χρησιμοποιήστε πιο απαλή μουσική και φώτα,
- κάντε τις δραστηριότητες διασκεδαστικές αλλά όχι υπερβολικές,
- αφήστε το παιδί να αποφασίσει αν θα συμμετέχει ή όχι σε αισθητηριακές δραστηριότητες, όπως η ζωγραφική με τα δάχτυλα.

Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο να προσφέρετε σωματική παρηγοριά όταν το παιδί βρίσκεται σε συναισθηματική δυσκολία, καθώς και να αναφέρετε τι αισθάνεται (π.χ. «Ξέρω ότι είναι δύσκολο για σένα να βρίσκεσαι σε μέρη με πολύ κόσμο και πολύ θόρυβο»). Τα έντονα αντιδραστικά παιδιά δεν χρειάζεται να παρεξηγηθούν για τις έντονες αντιδράσεις τους: έτσι ακριβώς είναι. Μπορείτε να τα βοηθήσετε να ηρεμήσουν και να νιώσουν ασφάλεια. Στη συνέχεια, μπορείτε να τους υποδείξετε τρόπους με τους οποίους μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.

Εμπλοκή των φροντιστών/τριών

Οι φροντιστές/τριες, συμπεριλαμβανομένων των βιολογικών και μη βιολογικών γονέων ή άλλων ενηλίκων που είναι υπεύθυνοι για τη φροντίδα των παιδιών, διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην ανατροφή των παιδιών. Αποτελεί μέρος της εργασίας των εκπαιδευτικών/δασκάλων να τους υποστηρίζουν στο έργο της εκπαίδευσης και της φροντίδας των παιδιών τους. Η δημιουργία θετικών σχέσεων με τους/τις φροντιστές/τριες θα βοηθήσει επίσης να διευκολυνθεί η μετάβαση του παιδιού από το σπίτι στο σχολείο.

Για τη δέσμευση των φροντιστών/τριών, είναι σημαντικό να:

- Σέβεστε την ποικιλομορφία: οι φροντιστές/τριες μπορεί να προέρχονται από διαφορετικές κουλτούρες, θρησκείες ή εθνοτικές ομάδες (π.χ. ο χαιρετισμός των φροντιστών στη γλώσσα που γνωρίζουν, όταν είναι δυνατόν, μπορεί να βοηθήσει τις οικογένειες να αισθανθούν ευπρόσδεκτες και αποδεκτές, καθώς και να σεβαστούν και να εκτιμήσουν τον άλλο πολιτισμό),
- Οργανώστε συναντήσεις εκπαιδευτικών-γονέων, στις οποίες θα μπορούν να συνομιλούν μεταξύ τους για την ανάπτυξη των παιδιών τους, με σεβασμό στις διαφορετικές απόψεις.





Έκφραση εκτίμησης

Η χρήση γλώσσας που υποστηρίζει αυτό που ήδη υπάρχει στα παιδιά ή αναπτύσσεται (αντί να τονίζει αυτό που λείπει ή είναι λάθος) με τα παιδιά και η λεκτική έκφραση της εκτίμησής τους συμβάλλει στην αύξηση της αυτοεκτίμησής τους και τα κάνει να συνειδητοποιήσουν ότι είναι σημαντικά, με τη μοναδικότητά τους, στην κοινότητα της τάξης/του τμήματος. Με αυτόν τον τρόπο θα νιώσουν επίσης ότι υποστηρίζονται για να δοκιμάσουν νέα πράγματα.

Για να εκφράσετε την εκτίμησή σας, μπορείτε να:

- συγχαίρετε τα παιδιά για τη συμπεριφορά τους, τις προσπάθειές τους και τη θετική τους πρόοδο. Μπορείτε επίσης να συγχαίρετε τα παιδιά για τις σωστές απαντήσεις, αλλά το αίσθημα αυτοεκτίμησης χτίζεται πραγματικά όταν τα παιδιά αισθάνονται ότι ανταποκρίνονται στις προσδοκίες και σημειώνουν πρόοδο,
- αναγνωρίζετε τη θετική συμπεριφορά, δηλαδή τη συμπεριφορά κατά την οποία το παιδί εκφράζεται με τρόπο που ενδυναμώνει τον εαυτό του και τους άλλους (π.χ. λέγοντας σε ένα παιδί για τη θετική του συμπεριφορά που παρατηρήσατε και γιατί σας αρέσει, ή συγχαίροντας το παιδί για τη θετική του συμπεριφορά μπροστά σε όλη την τάξη: «Μπράβο!», «Τα πας περίφημα!» και «Ευχαριστώ για όλη σου τη δουλειά!»).
- αφήστε τα παιδιά να γνωρίζουν ότι τους δίνετε προσοχή,
- ενθαρρύνετε τα παιδιά να κάνουν ό,τι καλύτερο μπορούν, ακόμη και αν δεν τα κάνουν όλα απολύτως «σωστά». Το να κάνουν λάθη είναι μέρος της διαδικασίας μάθησης! Η ενθάρρυνση λειτουργεί περισσότερο από 89 επιπλήξεις!



4.2 «Γλυκιά Βία»

Αναλογιζόμενοι τις θετικές σχέσεις, σας καλούμε να αναλύσετε τις συμπεριφορές και τη γλώσσα σας υπό το πρίσμα αυτού που η C. Schuhl στο κείμενό της "Vivre en crèche: remédier aux douces violences" αποκαλεί «γλυκές βίες», δηλαδή κακώς επιλεγμένες λέξεις, ετικέτες ή συμπεριφορές που βυθίζουν το παιδί σε έναν κόσμο όπου τα συναισθήματά του δεν λαμβάνονται υπόψη. Όλοι πρέπει να προβληματιστούμε σχετικά με τις επαγγελματικές μας πρακτικές και να γνωρίζουμε τα όριά τους. Δεν μπορούμε να παραλείψουμε τις λέξεις που λέγονται, τις χειρονομίες που τις συνοδεύουν, την ανομολόγητη ή και συγκρατημένη επιθετικότητα.

Ίσως από συνήθεια, οι επαγγελματίες έχουν την τάση να κάνουν τα πράγματα μηχανικά, και αυτό ακριβώς πρέπει να αποφευχθεί απολύτως. Μεταξύ των χειρονομιών και των λέξεων που διεγείρουν, ενθαρρύνουν, περιβάλλουν και διαβεβαιώνουν, είναι απαραίτητο να μπορούμε να εντοπίσουμε εκείνες που περιορίζουν, υποβαθμίζουν και βαναυσοποιούν. Είναι ενδιαφέρον να κοσκινίσουμε τις σκηνές της καθημερινής ζωής για να εντοπίσουμε αυτές τις «γλυκές βιαιότητες», επειδή μερικές φορές είναι βαθιά «αγκυλωμένες» στην επαγγελματική πρακτική και δύσκολα γίνονται παραδεκτές.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα «γλυκιάς βίας»:

- Μιλάμε πάνω από το κεφάλι του παιδιού κατά τη διάρκεια διαφόρων συνδιαλλαγών με άλλους, χωρίς να το συμπεριλαμβάνουμε στη συζήτηση, όταν αυτό είναι το αντικείμενο της συζήτησης.
- Ανοιχτή κριτική σε έναν γονέα που μόλις έφυγε μπροστά στο παιδί του (π.χ. σχόλια σχετικά με την ακρίβεια, την ενδυμασία, τις γονικές συνήθειες κ.λπ.).
- Εξαναγκασμός του παιδιού να κάνει μια δραστηριότητα.
- Να προτείνουμε πάρα πολλές δραστηριότητες ταυτόχρονα.
- Να πιέζουμε το παιδί.
- Να σχολιάζουμε αρνητικά τα επιτεύγματα του παιδιού.
- Μη ενθάρρυνση του παιδιού όταν δυσκολεύεται.
- Πραγματοποίηση συγκρίσεων μεταξύ παιδιών.
- Να αποκαλούμε τα παιδιά με διάφορες λέξεις πέραν του ονόματος τους, χωρίς να σεβόμαστε την πραγματική τους ταυτότητα.
- Να κρίνουμε.
- Να μιλάμε υποτιμητικά
- Να μην χαμογελάμε.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ!

- όταν αγγίζουμε το σώμα αγγίζουμε πάντα τα συναισθήματα,
- το σώμα είναι ένας τόπος ευαισθησίας,
- το σώμα «σημαδεύεται» από τα λόγια.





Είναι σημαντικό να προβληματιστούμε όλοι σχετικά με τις καθημερινές πρακτικές, ώστε να μην κινδυνεύουμε να παρασυρθούμε σε συμπεριφορές που μπορούν πραγματικά να βλάψουν το παιδί. Το επίπεδο ευαισθητοποίησης και προσοχής πρέπει να διατηρείται πάντα σε υψηλά επίπεδα και η θεσμική οργάνωση της υπηρεσίας δεν πρέπει να επηρεάζει αρνητικά την ποιότητα της σχέσης, η οποία αποτελεί την αφετηρία για να είναι το παιδί διαθέσιμο για μάθηση.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

4.3 Υποστηρικτικό και προβλέψιμο περιβάλλον

Μια υπηρεσία για παιδιά με αποτελεσματική διαχείριση είναι μια υπηρεσία στην οποία τα παιδιά είναι ασφαλή, υποστηρίζονται και μπορούν να μάθουν. Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι όλα τα παιδιά κάθονται ήσυχα. Ακριβώς το αντίθετο! Τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα όταν είναι ενεργά, οπότε ένας χώρος με πολλή κίνηση ή θόρυβο μπορεί να είναι μια χαρά, εφόσον τα παιδιά είναι ασφαλή και ο χώρος είναι υποστηρικτικός.

Ένα προβλέψιμο και υποστηρικτικό περιβάλλον μέσα σε ένα «περιβάλλον ευημερίας» ανακουφίζει τα παιδιά και τα κάνει πιο σταθερά συναισθηματικά, λόγω του ότι έχουν τις πληροφορίες που χρειάζονται για να κάνουν το καλύτερο δυνατό. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν τα παιδιά έχουν βιώσει μια κατάσταση την οποία δεν μπορούσαν να ελέγχουν στην καθημερινή τους ζωή, για παράδειγμα, ξαφνικές μετακινήσεις, πένθος ή τραυματικά γεγονότα. Δημιουργώντας έναν χώρο όπου τα παιδιά κατανοούν τι αναμένεται από αυτά και αισθάνονται ότι έχουν τη βοήθεια που χρειάζονται για να πετύχουν να εκφράσουν τους στόχους τους, θα υποστηρίξετε την ευημερία και θα ενθαρρύνετε προσαρμοστικές κοινωνικές και συναισθηματικές συμπεριφορές.

Η δημιουργία ενός προβλέψιμου περιβάλλοντος δεν απαιτεί μεγάλο φυσικό χώρο. Αντίθετα, αναφέρεται στη δομή που δίνεται στην ημέρα των παιδιών.

Επειδή τα παιδιά μπορεί να προέρχονται από δυσλειτουργικές οικογένειες και περιβάλλοντα, είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένας χώρος μάθησης που να είναι ήρεμος, ειρηνικός και προβλέψιμος. Τα παιδιά αισθάνονται ασφάλεια όταν γνωρίζουν πού βρίσκονται τα υλικά και τα πράγματά τους και όταν οι ενήλικες προβάλλουν τα έργα των παιδιών. Είναι χρήσιμο για τους εκπαιδευτικούς να είναι δημιουργικοί στην προσφορά πολύχρωμων και ελκυστικών υλικών, με την κατανόηση ότι τα παιδιά που έχουν βιώσει άγχος και αντιξοότητες ή που έχουν ιδιαίτερες αντιληπτικές ευαισθησίες μπορεί να είναι υπερευαίσθητα στην υπερδιέγερση, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά τους να συγκεντρώνονται και να αυτορρυθμίζονται.

Οι ακόλουθες μεθοδολογίες θα πρέπει να χρησιμοποιούνται καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

Καθιέρωση ρουτίνας

Οι ρουτίνες στο σχολείο βοηθούν να μπει τάξη στα γεγονότα της ημέρας και να ξέρουν τα παιδιά τι να περιμένουν μέσα στη μέρα. Ταυτόχρονα, οι ρουτίνες επιπρέπουν στα παιδιά να κάνουν επιλογές σε κάθε σημείο της ημέρας. Η εισαγωγή και η ανάλυση των ρουτινών στην τάξη πρέπει να είναι μια διασκεδαστική δραστηριότητα, ώστε τα παιδιά να αισθάνονται μέρος του καθημερινού τους προγράμματος και να απολαμβάνουν να το ακολουθούν.

Για να αποφασίσετε τι ρουτίνες επιθυμείτε να κάνετε μπορείτε να αναλογιστείτε τις απαντήσεις στις παρακάτω απαντήσεις που θα θέσετε στον εαυτό σας:

- Πώς θα χαιρετήσω τα παιδιά;
- Πού θα πηγαίνουν τα παιδιά κάθε μέρα;
- Ποια στοιχεία της πρωινής μας συνάντησης θα παραμένουν τα ίδια κάθε μέρα;
- Πώς και πού θα κάθονται τα παιδιά όταν είναι όλα μαζί;
- Υπάρχει ένα συγκεκριμένο μέρος ή τρόπος με τον οποίο τα παιδιά πρέπει να περιμένουν για να χρησιμοποιήσουν την τουαλέτα;





- Υπάρχει συγκεκριμένο σημείο ή τρόπος με τον οποίο τα παιδιά πρέπει να παρατάσσονται για να εισέλθουν ή να εξέλθουν από την τάξη;
- Υπάρχουν άλλες ρουτίνες που θέλω να εφαρμόσω για να κυλήσει η μέρα πιο ομαλά;
- Τι ώρα και πού θα τρώνε τα παιδιά τα γεύματα, τα σνακ και πώς θα πηγαίνουν για ύπνο;

Στην αρχή της χρονιάς, διδάξτε ρητά στα παιδιά κάθε ρουτίνα που θέλετε να χρησιμοποιούν καθημερινά. Συνεχίστε να τις επαναλαμβάνετε (είναι επίσης χρήσιμο να τις αναπαραστήσετε γραφικά με απλό τρόπο) μέχρι να γίνουν αυτόματες γι' αυτά. Αυτό μπορεί να πάρει λίγο χρόνο... αλλά δεν πειράζει!

Εάν πρόκειται να αλλάξει μια ρουτίνα, ενημερώστε τα παιδιά πριν από την αλλαγή και δώστε τους χρόνο να μάθουν τη νέα ρουτίνα.

Μια ρουτίνα που δεν πρέπει να παραλείπεται είναι να χαιρετάτε τα παιδιά με το όνομά τους όταν φτάνουν στην τάξη. Ξεκινήστε και τελειώστε την ημέρα με τον ίδιο τρόπο κάθε μέρα, με μια δραστηριότητα έναρξης και μια δραστηριότητα λήξης. Ξεκινήστε και τελειώστε τις δραστηριότητες εγκαίρως, ώστε να μην χρειαστεί να βιαστείτε. Κάντε σαφές ότι αυτό που μαθαίνουν τα παιδιά σχετίζεται με αυτό που έχουν μάθει προηγουμένως.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ!

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι οι ρουτίνες δεν είναι άκαμπτες δομές που δεν μπορούν ποτέ να αλλάξουν. Πρέπει να είναι ευέλικτες και προσαρμόσιμες στις ανάγκες των παιδιών. Για παράδειγμα, αν μια δραστηριότητα εκείνη την ημέρα δεν λειτουργεί καλά ή αν τα παιδιά δεν δείχνουν ενδιαφέρον, μερικές φορές είναι καλύτερο να σταματήσετε με αυτή την εμπειρία, όπως και αυτό που λειτουργεί καλά μπορεί να επεκταθεί.

Δημιουργία κανόνων από κοινού

Ο καθορισμός λογικών προσδοκιών αποτελεί επίσης σημαντικό μέρος της οικοδόμησης της αίσθησης ελέγχου στα παιδιά και θα τα βοηθήσει να κατανοήσουν τις αποδεκτές συμπεριφορές καθώς και τις συνέπειες των ακατάλληλων συμπεριφορών. Με τα μεγαλύτερα παιδιά (ηλικίας δύο ετών και άνω), το να επιτρέπετε στα παιδιά να συμμετέχουν στη δημιουργία κανόνων της τάξης, τους επιτρέπει να αισθάνονται υπεύθυνα για τις συμπεριφορές τους και το σχολικό περιβάλλον, αναδεικνύει την προσοχή στις ανάγκες τους και αναπτύσσει μια θετική σχέση μεταξύ ολόκληρης της ομάδας.

Βασικά στοιχεία για την κατάρτιση των κανόνων:

- Η τάξη δεν πρέπει να έχει περισσότερους από πέντε κανόνες,
- Κρεμάστε μια πινακίδα κανόνων με απλές εικόνες και λέξεις σε σημείο όπου τα παιδιά μπορούν να τη βλέπουν εύκολα,
- Εξηγήστε στα παιδιά ποιες θα είναι οι συνέπειες αν δεν τηρούνται οι κανόνες,
- Υπενθυμίστε συχνά τους κανόνες που έχετε δημιουργήσει μαζί με τα παιδιά,



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



- Παρέχετε πάντα ευκαιρίες στα παιδιά να τους εξασκούν - δείξτε πώς να ακολουθούν τους κανόνες και ενθαρρύνετε τα παιδιά να το κάνουν. Τα παιδιά μαθαίνουν μιμούμενα εσάς!

Επανάληψη πληροφοριών

Τα μικρά παιδιά είναι πρόθυμα να μάθουν, αλλά ακόμα ψάχνουν να βρουν τον καλύτερο τρόπο για να το κάνουν. Όταν ακούν, βλέπουν ή κάνουν κάτι επαναλαμβανόμενα, είναι ευκολότερο για αυτά να το θυμούνται στο μέλλον.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ!

- **Η επανάληψη είναι χρήσιμη για τα παιδιά.** Αν χρειάζονται να τους επαναλάβετε μια έννοια, δεν πρέπει να τα επιπλήττετε ή να τα μαλώνετε γι' αυτό. Είναι ένα σημάδι ότι εργάζονται σκληρά για να επεξεργαστούν τις πληροφορίες και είναι πρόθυμα να επιτύχουν!
- **Να είστε υπομονετικοί.** Συνεχίστε να εξηγείτε πώς να ακούτε και να παίζετε μαζί, σεβόμενοι ο ένας τον άλλον, και σταδιακά οι δεξιότητες ακρόασης των παιδιών θα βελτιωθούν και η ανάγκη επανάληψης θα μειωθεί.
- **Μην περιμένετε τα παιδιά να σας ζητήσουν να επαναλάβετε κάτι.** Αν δείτε ότι ένα παιδί δυσκολεύεται, μπορεί απλώς να χρειάζεται μια υπενθύμιση για το τι πρέπει να κάνει.

Να είστε πρότυπο

Τα μικρά παιδιά μαθαίνουν τη συμπεριφορά μέσω της μίμησης. Όταν φέρεστε στα παιδιά με σεβασμό, επικοινωνείτε θετικά και χρησιμοποιείτε κατάλληλα το διδακτικό υλικό, τα παιδιά θα κάνουν το ίδιο. Διατηρώντας θετικό τόνο και αναπτύσσοντας ζεστές, γεμάτες σεβασμό σχέσεις με τα παιδιά, τα βοηθάτε να οικοδομήσουν θετικές κοινωνικές σχέσεις μεταξύ τους και ενισχύετε τα συναισθήματα ελέγχου, του ανήκειν και του σεβασμού.

Για παράδειγμα, αντί να λέτε:

«Σταμάτα να κλαίς»

«Τι κάνεις; Αφήστε την ήσυχη»

«Βαρέθηκα, ποτέ δεν τελειώνεις αυτό που άρχισες. Αν δεν τελειώσεις, δεν μπορείς να συμμετέχεις στο παιχνίδι»

Μπορείτε να πείτε:

«Βλέπω ότι αγωνίζεσαι»

«Χάρηκα που σε είδα να βοηθάς τον φίλο σου σε αυτό που έκανε, τώρα θα ήθελα να επικεντρωθείς σε αυτό που κάνεις εσύ»

«Βλέπω ότι σου αρέσει αυτό το παιχνίδι και πιστεύω ότι θα τα καταφέρεις».

Δημιουργία και ανάθεση ουσιαστικών εμπειριών

Η παροχή ευκαιριών στα παιδιά να συνεισφέρουν στην κοινότητα μέσα στην τάξη τους δίνει την αίσθηση του ανήκειν, συμπληρώνοντας το προβλέψιμο και υποστηρικτικό περιβάλλον. Μπορείτε να τους παρέχετε ευκαιρίες για κατάλληλες εμπειρίες, ώστε να μπορούν να αποδείξουν ότι εκτιμώνται και υποστηρίζονται από τους συνομηλίκους τους. Επιπλέον, αυτές οι εμπειρίες δίνουν



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



στα παιδιά μια θετική διέξοδο για την ενέργειά τους και βοηθούν να διασφαλιστεί ότι έχουν την καθοδήγηση που χρειάζονται για να συνεχίσουν να τηρούν τους κανόνες και να ακολουθούν τις ρουτίνες.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΣΑΣ!

Όταν προσφέρετε στα παιδιά επιλογές, μπορείτε να:

- παρουσιάζετε διαφορετικούς τρόπους εξάσκησης των δεξιοτήτων (π.χ. «Θα ήθελες να μετρήσεις κύβους ή να μετρήσεις πόσους χτύπους ακούς;»),
- χρησιμοποιήστε την επιλογή ως τρόπο για να δώσετε θετική πειθαρχία (π.χ. «Βλέπω ότι δυσκολεύεσαι να κρατήσεις τα χέρια σου μακριά από τον εαυτό σου. Θέλεις να καθίσεις δίπλα στον φίλο σου και να τα κρατήσεις στη θέση τους ή προτιμάς να μετακινηθείς σε άλλη καρέκλα;»),
- βεβαιωθείτε ότι οι επιλογές είναι κατάλληλες για την ηλικία και τις ικανότητες των παιδιών (π.χ. αν ένα παιδί χρειάζεται να το συνοδεύσετε στην τουαλέτα, μην του δώσετε την επιλογή να πάει μόνο του- αν ένα παιδί δυσκολεύεται να καθίσει για μεγάλο χρονικό διάστημα, μην του δώσετε την επιλογή να κάθεται για μεγάλο χρονικό διάστημα).

Σε καθημερινή βάση, μπορείτε να παρέχετε ευκαιρίες σε όλα τα παιδιά να έχουν ουσιαστικές εμπειρίες:

- Μπορείτε να επιλέξετε κατάλληλες και ασφαλείς δραστηριότητες για τα παιδιά που θα συμβάλλουν στη λειτουργία ολόκληρης της τάξης (π.χ. να φτιάξουν ένα χώρο, να βοηθήσουν εσάς και τους συμμαθητές τους),
- Μπορείτε να επινοήσετε διάφορες «εργασίες» κατά τη διάρκεια της ημέρας, κάθε μία από τις οποίες θα ανατεθεί σε ένα παιδί (π.χ. μπορείτε να βάλετε τα παιδιά να ζωγραφίσουν ονόματα για να τους ανατεθούν εργασίες),
- Μπορείτε να βάλετε τα παιδιά να αναρτήσουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες στον τοίχο της τάξης με εικόνες και απλές λέξεις- αυτό θα βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν τις ευθύνες που έχουν.

ΜΙΑ ΠΡΟΤΑΣΗ ΓΙΑ ΕΣΑΣ!

Για παράδειγμα, κάθε μέρα μπορείτε να έχετε έναν «βοηθό». Αυτός ο ρόλος θα ανατίθεται με τη σειρά σε όλα τα παιδιά, έτσι ώστε όλοι να έχουν την ευκαιρία να γίνουν. Ο ρόλος μπορεί να περιλαμβάνει το να τραγουούδησει ένα τραγούδι με τους συμμαθητές του, να σταθεί στην πρώτη σειρά ή να βοηθήσει τον εκπαιδευτικό σε ορισμένα πράγματα. Στο τέλος της ημέρας, ο «βοηθός» θα έχει πάντα την ευκαιρία να μοιραστεί ένα κομμάτι της δουλειάς του για το οποίο είναι περήφανος. Αυτός ο ρόλος παρέχει στα παιδιά την αίσθηση του ανήκειν, επειδή αισθάνονται ότι εκτιμώνται, ότι είναι υπεύθυνα, ότι έχουν προσόντα και ότι υποστηρίζονται.

Προσφέροντας τη δυνατότητα επιλογής

Κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής τους, τα παιδιά μαθαίνουν να είναι ανεξάρτητα και είναι ικανοποιημένα με τον εαυτό τους όταν κάνουν πράγματα μόνα τους. Το να τους δίνετε επιλογές



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



δείχνει ότι τα εμπιστεύεστε και αυξάνει τα αισθήματα αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησής τους. Είναι σημαντικό οι επιλογές που προσφέρονται να είναι επιλογές που το παιδί μπορεί πραγματικά να κάνει και όχι επιλογές που προσφέρουμε γνωρίζοντας ήδη ποια είναι η «σωστή απάντηση» για το παιδί.

Η επιλογή δίνει στα παιδιά την ευκαιρία να εξασκηθούν στη διαχείριση των συναισθημάτων και των συμπεριφορών τους και τα προετοιμάζει για τη ζωή, λαμβάνοντας υπόψη τα δυνατά σημεία, τις δυσκολίες και τα ενδιαφέροντά τους.

Σύνδεση με τα ενδιαφέροντα των παιδιών

Συνδέστε τις εμπειρίες, τις γνώσεις και τα ενδιαφέροντα των παιδιών. Όταν τα παιδιά γνωρίζουν ότι οι προσωπικές τους εμπειρίες, γνώσεις και ενδιαφέροντα εκτιμώνται, αισθάνονται ότι ανήκουν και ότι υποστηρίζονται.

Προκειμένου να συνδέσετε τις δραστηριότητες που κάνουν στην τάξη με τις εμπειρίες, τις γνώσεις και τα ενδιαφέροντα των παιδιών, είναι σημαντικό να:

- προσαρμόσετε τις προτάσεις στην πραγματικότητα των παιδιών,
- κάνετε ερωτήσεις στα παιδιά σχετικά με τα ενδιαφέροντά τους,
- συνδέσετε τις νέες έννοιες με αυτά που τα παιδιά ήδη γνωρίζουν. Αυτό θα τα βοηθήσει να κατανοήσουν τις νέες έννοιες πιο εύκολα. Θα στηρίξει επίσης την αυτοεκτίμησή τους, επειδή το παιδί θα αισθάνεται ότι είναι ικανό.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

4.4 Ειδικές στρατηγικές

Οι δάσκαλοι/ες και οι εκπαιδευτικοί, δίνουν το παράδειγμα συμπεριφοράς, και έτσι ενισχύουν τη συναισθηματική και συμπεριφορική αντίδραση των παιδιών και με τη χρήση κατάλληλων και ελκυστικών εμπειριών, συμβάλλουν στη διατήρηση ενός μαθησιακού περιβάλλοντος στο οποίο τα παιδιά μπορούν να ευδοκιμήσουν. Με μια λέξη, τα βοηθά να γνωρίσουν το ένα το άλλο.



Πηγή: IRC

Διδασκαλία και ενίσχυση στρατηγικών αυτορρύθμισης

Καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς, θα διδάξετε στα παιδιά στρατηγικές αυτοδιαχείρισης που όχι μόνο θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε καλύτερα την τάξη σας, αλλά θα τα βάλουν στο δρόμο της ευημερίας για το υπόλοιπο της ζωής τους. Σε αυτό το εγχειρίδιο προτείνονται πολλές δραστηριότητες που τα βοηθούν να κατανοήσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματα, να σκεφτούν δημιουργικά, να επιμείνουν σε δύσκολες στιγμές, να κάνουν φίλους και να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες. Ιδιαίτερα για τα παιδιά που έχουν βιώσει σοβαρές αντιξότητες, αυτές οι στρατηγικές τα βοηθούν στη θετική προσαρμογή και την ανάρρωσή τους.

Για να διασφαλίσετε ότι τα παιδιά μαθαίνουν και χρησιμοποιούν αποτελεσματικά αυτές τις στρατηγικές, μπορείτε να:

- Σκεφτείτε τις προτάσεις. Σκεφτείτε τα παιδιά της τάξης σας και προσπαθήστε να προβλέψετε έννοιες ή στρατηγικές που μπορεί να τους δυσκολέψουν στις προτάσεις. Στη συνέχεια, σκεφτείτε πώς θα αντιμετωπίσετε αυτές τις προκλήσεις αν προκύψουν.
- Συνεχίστε να ενισχύετε τη μάθηση των παιδιών ενθαρρύνοντάς τα να χρησιμοποιούν αυτές τις στρατηγικές τακτικά.

Εξασκηθείτε στις στρατηγικές κατά τη διάρκεια της ημέρας. Όταν τα παιδιά σας βλέπουν να εφαρμόζετε αποτελεσματικά τις στρατηγικές αυτορρύθμισης - να



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



ρυθμίζετε τα συναισθήματά σας, να αναπνέετε με το διάφραγμά σας κ.λπ. - είναι πιο πιθανό να τις υιοθετήσουν κι αυτά. Τα παιδιά μαθαίνουν παρατηρώντας!

- Όταν δίνετε οδηγίες προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε την ίδια ορολογία και τις ίδιες οδηγίες που χρησιμοποιούνται στην πρόταση που εισήγαγε τη στρατηγική. Για παράδειγμα, όταν πιστεύετε ότι ένα παιδί μπορεί να επωφεληθεί από μερικές βαθιές αναπνοές για να ηρεμήσει και να νιώσει συγκεντρωμένο, χρησιμοποιείτε πάντα τους ίδιους όρους, ώστε το παιδί να καταλάβει γρήγορα τι προτείνετε και πώς να το εφαρμόσει.

Η Γωνιά της Ειρήνης

Η Γωνιά της Ειρήνης είναι ένα μικρό, ήσυχο μέρος όπου τα παιδιά μπορούν να μείνουν μόνα τους, να ηρεμήσουν, να ακούσουν τα συναισθήματά τους και να ξεκουραστούν. Στη γωνιά της ειρήνης, τα παιδιά αισθάνονται άνετα και προστατευμένα. Είναι μια ευκαιρία να διδαχθούν τεχνικές αυτορρύθμισης στα παιδιά που μπορούν να τις χρησιμοποιήσουν όποτε χρειάζονται ένα διάλειμμα.

Τα παιδιά μπορούν να επιλέξουν να πάνε στη Γωνιά της Ειρήνης ανά πάσα στιγμή. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν επίσης να ζητήσουν από ένα παιδί να επισκεφθεί τη Γωνιά της Ειρήνης αν πιστεύουν ότι το παιδί χρειάζεται ένα διάλειμμα από την ομάδα. Ωστόσο, η Γωνιά της Ειρήνης δεν πρέπει ποτέ να αποτελεί τιμωρία. Θα πρέπει πάντα να είναι ένα μέρος για θετικότητα και ήρεμη σκέψη. Η Γωνιά της Ειρήνης δεν είναι TIME OUT και μπορεί ενδεχομένως να χρησιμοποιηθεί ως πόρος όταν το παιδί βιώνει τόσο έντονα συναισθήματα που είναι σημαντικό να δοθεί χρόνος για να μειωθεί η δύναμη της συναισθηματικής κατάστασης.

ΜΙΑ ΠΡΟΤΑΣΗ ΓΙΑ ΕΣΑΣ!

Για να δημιουργήσετε μια Γωνιά Ειρήνης, μπορείτε να:

- Επιλέξετε μια ήσυχη γωνιά του δωματίου.
- Ορίσετε σαφώς τον χώρο αυτό ως Γωνιά Ειρήνης.
- Κάντε τη Γωνιά της Ειρήνης ένα άνετο μέρος για να κάθονται και να χαλαρώνουν τα παιδιά.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Τα υλικά για τη Γωνιά της Ειρήνης μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Στρώμα γυμναστικής (mat)
- Άνετα μαξιλάρια
- Βάζα με γκλίτερ
- Χαρτί και μολύβια
- Φύλλα χαρτοιού και ψαλίδι
- Κλίμακες συναισθημάτων

Τα βάζα με γκλίτερ είναι χρήσιμα εργαλεία για να βοηθήσουν τα παιδιά να ηρεμήσουν, επειδή μπορούν να το τινάξουν και στη συνέχεια να παρακολουθήσουν το γκλίτερ καθώς κατακάθεται στο πάτο. Ή μπορείτε να φτιάξετε μπουκαλάκια με νερό και γκλίτερ (σφραγίζοντας καλά το καπάκι). Τα παιδιά μπορούν να κουνήσουν το μπουκάλι για να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, κουνώντας το δυνατά ή απαλά. Μπορείτε να προτείνετε στα παιδιά να δείξουν τη συναισθηματική τους κατάσταση κουνώντας το μπουκάλι.

Είναι σημαντικό για τα παιδιά να μάθουν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους. Η κλίμακα συναισθημάτων είναι ένα παράδειγμα ενός εργαλείου που μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να αναγνωρίσουν και να κατανοήσουν τι αισθάνονται ανά πάσα στιγμή.

Χρήση ποικίλων τεχνικών για την υποβολή ερωτήσεων στα παιδιά

Η χρήση διαφορετικών τύπων ερωτήσεων και εμπειριών με μεμονωμένα παιδιά, σε μικρές ομάδες ή με ολόκληρη την ομάδα, βοηθά τα παιδιά να αισθάνονται ότι συμμετέχουν, επιτρέπει την αποτελεσματική παρατήρηση της μάθησης και επιτρέπει σε όλους να συμμετέχουν. Αυτές οι τεχνικές δίνουν σε όλους την ευκαιρία να παρέμβουν και βοηθούν τα παιδιά να αισθάνονται ότι εκτιμώνται στην ομάδα.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΣΑΣ!

- Κάλεσμα προς όλους: Ζητήστε από όλα τα παιδιά να απαντήσουν σε μια ερώτηση σηκώνοντας τα δάχτυλά τους (Για παράδειγμα, «Έχει ήλιο σήμερα;» Τα παιδιά σηκώνουν τους αντίχειρές τους στον αέρα για «ναι» και τους αντίχειρες προς τα κάτω για «όχι».)
- Δώστε στα παιδιά ευκαιρίες να μοιραστούν τη δουλειά τους με άλλους. Γυρίστε και μιλήστε: Κάντε μια ερώτηση και, στη συνέχεια, προσκαλέστε τα παιδιά να μοιραστούν τις απαντήσεις τους με έναν συνομήλικο που κάθεται κοντά τους.
- Κάντε απλές ανοιχτές ερωτήσεις. Αυτά είναι ερωτήματα που δεν έχουν συγκεκριμένη απάντηση. Συνήθως είναι ερωτήσεις με «πώς» ή «γιατί» (Για παράδειγμα, «Πώς αισθάνεσαι σήμερα;» «Γιατί νιώθεις έτσι;»).
- Τροποποιήστε τις τεχνικές σας. Χρησιμοποιήστε άλλες τεχνικές εκτός από το να ζητάτε από τα παιδιά να επαναλάβουν μετά από εσάς!





Δραστηριότητες μικρών ομάδων

Η ενθάρρυνση των παιδιών να παίζουν μαζί δημιουργεί θετικές σχέσεις και αποθαρρύνει τις διακρίσεις και τον αποκλεισμό. Παρέχει επίσης ευκαιρίες στα παιδιά να βοηθούν και να μαθαίνουν το ένα από το άλλο, οικοδομώντας μια θετική κοινότητα.

Όταν χρησιμοποιείτε την εργασία σε μικρές ομάδες (αναφερόμενοι στην προσχολική ηλικία), πρέπει να:

- Βεβαιωθείτε ότι κάθε μέλος συμμετέχει. Αυτό απαιτεί πολύ σαφείς κατευθυντήριες γραμμές και ενεργό συμμετοχή όλων των ομάδων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Κινηθείτε στην αίθουσα για να παρατηρείτε τις ομάδες, να κάνετε/απαντάτε σε ερωτήσεις και να βεβαιώνεστε ότι όλα τα παιδιά συμμετέχουν.
- Καθορίστε σαφείς κατευθυντήριες γραμμές και δώστε παραδείγματα πριν από την έναρξη της ομαδικής δραστηριότητας. Αυτό περιλαμβάνει επίσης τους τρόπους συμπεριφοράς στη δραστηριότητα και σε όλες τις συζητήσεις στην τάξη - ακούγοντας προσεκτικά, σεβόμενοι και ενθαρρύνοντας, κ.λπ.
- Χωρίστε τα παιδιά τυχαία σε ομάδες.

Ενεργοποίηση των αισθήσεων

Επειδή τα παιδιά μαθαίνουν με διαφορετικούς τρόπους, είναι σημαντικό να χρησιμοποιούμε όσο το δυνατόν περισσότερες αισθήσεις για να υποστηρίξουμε καλύτερα τη μάθησή τους. Η ανάδειξη των αισθήσεων των παιδιών καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας δημιουργεί ένα αίσθημα κοινότητας στην τάξη, όπου όλα τα παιδιά αισθάνονται ότι συμμετέχουν και εκτιμώνται.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



4.5 Ατομική παρέμβαση

Αν εφαρμόσετε αποτελεσματικά τα τέσσερα πρώτα επίπεδα της «πυραμίδας», μπορείτε να λύσετε τις περισσότερες δυσκολίες στις σχέσεις σας με τα παιδιά. Ωστόσο, μερικές φορές τα παιδιά χρειάζονται εξατομικευμένη υποστήριξη για να διαχειριστούν τη συμπεριφορά τους και να μάθουν νέους, θετικούς τρόπους να διοχετεύουν την ενέργειά τους. Οι στρατηγικές θετικής πειθαρχίας αποτελούνται από μικρά, ατομικά βήματα που υποδεικνύουν στα παιδιά ότι ο τρόπος που συμπεριφέρονται δεν είναι αποδεκτός και τους παρέχουν εναλλακτικές συμπεριφορές. Όταν είναι απαραίτητο, οι κατάλληλες συνέπειες δείχνουν στα παιδιά ότι οι αρνητικές πράξεις τους έχουν αρνητικά αποτελέσματα και τα διδάσκουν πώς να συμπεριφέρονται διαφορετικά στο μέλλον.

Τα μικρά παιδιά μόλις αρχίζουν να μαθαίνουν πώς να συμπεριφέρονται στην οικογένεια, στον παιδικό σταθμό και στην κοινότητα. Είναι σημαντικό όλοι να κατανοούν και να βρίσκουν τρόπους να διδάσκουν στα παιδιά θετική συμπεριφορά αντί να τα τιμωρούν μετά από κακή συμπεριφορά. Είναι επίσης σημαντικό να κατανοήσουμε ότι οι φροντιστές/τριες χρειάζονται πολλή εξάσκηση και εμπειρία για να αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης της συμπεριφοράς.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ!

Αποδοκιμάζετε τη συμπεριφορά, ποτέ το άτομο.

Οι επιτυχημένοι/ες παιδαγωγοί γνωρίζουν ότι θα πρέπει να εξασκούνται συνεχώς και να ζητούν υποστήριξη από τους συναδέλφους τους για τις δύσκολες συμπεριφορές. Μην περιμένετε μέχρι να εμφανιστεί μια κακή συμπεριφορά για να τη διορθώσετε. Αντίθετα, χρησιμοποιήστε στρατηγικές για να ενθαρρύνετε την καλή συμπεριφορά από την πρώτη μέρα!

Όταν διαχειρίζεστε αποτελεσματικά την ομάδα σας, τα παιδιά αισθάνονται καλά και δεν εκπλήσσονται από τις ενέργειές σας. Αυτό προάγει την ευημερία των παιδιών και σας βοηθά να διατηρήσετε τον έλεγχο που χρειάζεστε για να δημιουργήσετε έναν ασφαλή και ήρεμο χώρο.



4.6 Θετική Πειθαρχία

Με την ενεργή συμμετοχή των μαθητών στη δημιουργία κανόνων στην τάξη, πιθανότατα θα αυξηθεί η τήρησή τους στα καθορισμένα όρια, καθώς τα παιδιά αισθάνονται ένα αίσθημα ιδιοκτησίας και ένα ισχυρότερο κίνητρο για συνεργασία. Όταν οι μαθητές νιώθουν ότι έχουν φωνή στον τρόπο λειτουργίας της τάξης, είναι πιο πιθανό να αναλάβουν την ευθύνη για την αυτο-παρακολούθηση της συμπεριφοράς στην τάξη. Μια άλλη σημαντική παράμετρος είναι ότι θα πρέπει να εφαρμόζονται πειθαρχικά μέτρα με τρόπο που να ωθεί τους/τις μαθητές/τριες να σκεφτούν και να μάθουν από τα λάθη τους.

Οι σαφώς προσδιορισμένες συνέπειες για συμπεριφορές ή ενέργειες που είναι αντίθετες με τους κανόνες θα πρέπει να περιλαμβάνονται σε οποιεσδήποτε οδηγίες για τη διαχείριση της τάξης. Για παράδειγμα, ένας εκπαιδευτικός ή άλλο μέλος του προσωπικού μπορεί να συναντηθεί με τον μαθητή που συμπεριφέρθηκε λάθος, ή που εμπλέκεται σε μια ενοχλητική συμπεριφορά για να συζητήσει τι ένιωσε ο μαθητής πριν και κατά τη διάρκεια του συμβάντος, γιατί έκανε συγκεκριμένες επιλογές και τυχόν εναλλακτικές ενέργειες που θα μπορούσε να είχε επιλέξει.

Αυτή η επίγνωση και η συνέπεια στην εφαρμογή βοηθά τους/τις μαθητές/τριες να γνωρίζουν τι να περιμένουν, υποστηρίζοντας έτσι την αίσθηση ελέγχου. Θα βελτιώσει επίσης γενικά τη διαχείριση της τάξης, καθώς οι μαθητές/τριες θα κατανοήσουν γιατί η συνεργασία τους είναι σημαντική και θα γνωρίζουν τις συνέπειες της παραβίασης των κανόνων. Εκτός από τη δίκαιη και συνεπή εφαρμογή, χρησιμοποιώντας θετική πειθαρχία στη θέση των παραδοσιακών μεθόδων τιμωρίας, προάγεται η υγιής ψυχοκοινωνική λειτουργία των μαθητών.

Η θετική πειθαρχία χρησιμοποιείται όταν τα παιδιά χρειάζονται μια μικρή υπενθύμιση για να ακολουθήσουν τους κανόνες. Είναι ένας τρόπος αντιμετώπισης μιας κακής συμπεριφοράς που δεν είναι συχνή και δεν βλάπτει το παιδί ή τους συνομηλίκους του. Η χρήση θετικής πειθαρχίας με δίκαιες συνέπειες είναι ένας τρόπος να διδάξουμε στα παιδιά την κατάλληλη συμπεριφορά στην τάξη.

Έρευνες δείχνουν!

Η σκληρή πειθαρχία, όπως η χρήση σωματικής τιμωρίας, είναι παράνομη και σπάνια οδηγεί σε θετικές μακροπρόθεσμες αλλαγές στη συμπεριφορά των μαθητών/τριών, ενώ μπορεί να μειώσει τη γνωστική τους ικανότητα. Μελέτες δείχνουν ότι η χρήση της σωματικής τιμωρίας σχετίζεται ακόμη και με αυξανόμενα επίπεδα αντικοινωνικής συμπεριφοράς και διαταραχών συμπεριφοράς, καθώς και με μειωμένη ικανότητα ανάπτυξης και χρήσης δεξιοτήτων ορθολογικής επίλυσης προβλημάτων. Συχνά οδηγεί σε μείωση της ακαδημαϊκής επίδοσης και των κοινωνικών δεξιοτήτων. Επιπλέον, δεν διδάσκει στους μαθητές τον αυτοέλεγχο, και/ή τρόπους βελτίωσης της μελλοντικής συμπεριφοράς.

Από την άλλη πλευρά, η θετική πειθαρχία υποστηρίζει την ανάπτυξη δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων σχετικά με επιλογές συμπεριφοράς, αξιολόγηση εναλλακτικών επιλογών και





προβληματισμό σχετικά με τα αποτελέσματα. Περιλαμβάνει στοιχεία αυτοελέγχου των μαθητών/τριών, θετικής ενίσχυσης μέσω επαίνων του εκπαιδευτικού και άλλων ανταμοιβών/προνομίων, ισονομίας, ανάπτυξης κανόνων και ομαδικού πνεύματος. Το τελικό αποτέλεσμα θα πρέπει να είναι ένα θετικό περιβάλλον στην τάξη που ενισχύει την αίσθηση ελέγχου των μαθητών/τριών μέσω της θέσπισης προβλέψιμων κανόνων και συνεπειών για διάφορες συμπεριφορές που διδάσκονται, εξασκούνται, επανεξετάζονται τακτικά και παρακολουθούνται, ώστε οι μαθητές/τριες να γνωρίζουν τις πιθανές συνέπειες και να είναι σε θέση να ρυθμίζουν την συμπεριφορά τους για την αποφυγή τους.

Τεχνικές για εκπαιδευτικούς

- **Αγνόηση** – Μερικές φορές τα παιδιά συμπεριφέρονται άσχημα για να τραβήξουν την προσοχή των ενηλίκων ή άλλων παιδιών στην τάξη. Εάν η συμπεριφορά δεν είναι επικίνδυνη ή ιδιαίτερα ενοχλητική για το παιδί ή τους άλλους, μπορείτε να την αγνοήσετε για να δείξετε στο παιδί ότι αυτό που κάνει δεν είναι αποδεκτό. Σε περίπτωση που αυτό δεν είναι επιτυχές, μπορείτε να επιλέξετε μία από τις παρακάτω τεχνικές.
- **Ανακατεύθυνση** – Όταν δείχνετε στα παιδιά μια θετική εναλλακτική στην αρνητική τους συμπεριφορά, τα ανακατευθύνετε προς την ικανοποίηση των προσδοκώμενων συμπεριφορών.
- **Βοηθήστε το παιδί να επιλέξει μια άλλη συμπεριφορά μόνο του** – αυτό μπορεί να γίνει με μικρές υπενθυμίσεις με σεβασμό (για παράδειγμα, σκύψτε δίπλα στο παιδί και ψιθυρίστε μια πρόταση για καλύτερη συμπεριφορά). Επειδή τα περισσότερα παιδιά μιλούν συχνά με δυνατή φωνή, ο ψίθυρος θα τραβήξει την προσοχή τους.
- **Βοηθήστε το παιδί να επιλέξει μια άλλη συμπεριφορά επισημαίνοντας τη θετική συμπεριφορά στην τάξη** – αυτό μπορεί να γίνει με την ανακοίνωση της συμπεριφοράς που βλέπετε ότι ανταποκρίνεται στις προσδοκίες (για παράδειγμα, πείτε στην τάξη «Μου αρέσει να βλέπω παιδιά να κάθονται ήσυχα με το μολύβι στο χέρι!»). Αυτό ΔΕΝ σημαίνει ότι επισημαίνετε συγκεκριμένα παιδιά που δείχνουν θετική ή αρνητική συμπεριφορά. Αντίθετα, είναι ένας τρόπος να υπενθυμίσετε στα παιδιά τις προσδοκίες σας και να τα ενθαρρύνετε να αξιολογήσουν τη συμπεριφορά τους, για να διαπιστώσουν εάν ανταποκρίνονται σε αυτές.
- **Σεβαστείτε το παιδί** – Βάλτε τον εαυτό σας στη θέση του παιδιού για να προσδιορίσετε γιατί το παιδί μπορεί να συμπεριφέρεται αρνητικά. Βρείτε φιλικούς τρόπους για να μιλήσετε στο παιδί για την αρνητική συμπεριφορά, ενισχύοντας την προσοχή στην αλλαγή της συμπεριφοράς και όχι επικρίνοντας το παιδί. Αυτό μπορεί να γίνει χρησιμοποιώντας το «εγώ» αντί για το «εσύ».

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς

- Παράδειγμα ανακατεύθυνσης: «Αναρωτιέμαι αν μπορείς να σηκώσεις το χέρι σου και μετά να μείνεις ήσυχος μέχρι να φωνάξουν το όνομά σου; Αυτό είναι καλό – θυμηθείτε το σχετικό κανόνα για το πότε να σηκώνετε το χέρι σας!».



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



- Μην ξεχνάτε να επαινείτε το παιδί όταν αλλάζει την αρνητική του συμπεριφορά σε θετική!
- Χρησιμοποιήστε τις εκφράσεις του προσώπου και τη γλώσσα του σώματος – Οι εκφράσεις και η γλώσσα του σώματός σας μπορούν να πουν εμμέσως στα παιδιά ότι δεν σας αρέσει η συμπεριφορά τους.
- Δείξτε απογοήτευση, θλίψη ή ανησυχία στο πρόσωπό σας. Μερικές φορές, τα μικρά παιδιά δεν έχουν ακόμη τις προφορικές γλωσσικές δεξιότητες για να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους. Το να δείξετε τα συναισθήματά σας θα τους βοηθήσει να κατανοήσουν τις προσδοκίες σας.
- Εάν η συμπεριφορά του παιδιού είναι ήσσονος σημασίας και δεν είναι επικίνδυνη, αγνοήστε τη συμπεριφορά. Συχνά, τα παιδιά ενεργούν ακατάλληλα για να τραβήξουν τη προσοχή. Εάν δεν τραβήξουν τη προσοχή, μπορεί να σταματήσουν τη συμπεριφορά.
- Καθίστε ή σκύψτε στο επίπεδο του παιδιού. Αυτό θα δείξει στο παιδί ότι το σέβεστε και θα το βοηθήσει να επικεντρωθεί στην νέα κατεύθυνση και τις προσδοκίες σας.
- Κατανοήστε ότι συμβαίνουν ατυχήματα – Καθώς τα παιδιά μαθαίνουν πώς να συμπεριφέρονται σε ένα περιβάλλον τάξης, σχεδόν πάντα θα κάνουν λάθη. Αυτά τα λάθη ή τα ατυχήματα δεν είναι σκόπιμα και δεν είναι δίκαιο να τιμωρούνται τα παιδιά για αυτά. Εάν ένα παιδί σπάσει κατά λάθος κάτι ή χτυπήσει ένα άλλο παιδί, μη τιμωρήσετε το παιδί για το ατύχημα. Αντίθετα, μιλήστε στο παιδί για τη συμπεριφορά που οδήγησε στο ατύχημα και υποδείξτε πώς το παιδί θα μπορούσε να αλλάξει αυτή τη συμπεριφορά στο μέλλον.
- Παρηγορήστε το παιδί λέγοντας ότι όλοι κάνουν λάθη μερικές φορές.
- Ρωτήστε το παιδί τι οδήγησε στο λάθος. Στη συνέχεια, ρωτήστε: «Τι μπορούμε να κάνουμε την επόμενη φορά για να αποφύγουμε να το κάνουμε ξανά;»
- Εάν το παιδί έχει κατά λάθος μια αρνητική αλληλεπίδραση με έναν συνομήλικο (όπως το να πέσει πάνω ή να πατήσει το πόδι του συμμαθητή), ρωτήστε το αν ήθελε να πληγώσει τον φίλο του. Αν ήταν ατύχημα, η απάντηση θα είναι «όχι». Στη συνέχεια, μπορείτε να ενθαρρύνετε το παιδί να ζητήσει «συγγνώμη» και να σκεφτεί πώς μπορεί να αποφευχθεί αυτό το λάθος στο μέλλον.

Κατάλληλες συνέπειες

Οι κατάλληλες συνέπειες χρησιμοποιούνται ΜΟΝΟ όταν η συμπεριφορά του παιδιού είναι επικίνδυνη ή αμετάβλητη αφού δοκιμάσατε τεχνικές θετικής πειθαρχίας. Είναι σημαντικό να χρησιμοποιούνται κατάλληλες συνέπειες μαζί με θετική πειθαρχία για να βοηθήσουν τα παιδιά να μάθουν γιατί η συμπεριφορά τους είναι αρνητική και πώς να επιλέξουν θετική συμπεριφορά στο μέλλον. Οι κατάλληλες συνέπειες για την αρνητική συμπεριφορά διδάσκουν στα παιδιά ποια θετική συμπεριφορά περιμένετε. Οι βίαιες ή μη ασφαλείς συνέπειες δεν λειτουργούν μακροπρόθεσμα. Αυξάνουν το άγχος των παιδιών και επηρεάζουν αρνητικά την ευημερία τους.

Τεχνικές για εκπαιδευτικούς

Φτιάξτε μια Ομάδα. Όταν αναπτύσσετε ισχυρές σχέσεις με τους γονείς στη ζωή ενός παιδιού, δημιουργείτε μια ομάδα ενηλίκων που είναι έτοιμοι να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον, να υποστηρίξουν τη θετική συμπεριφορική ανάπτυξη του παιδιού και να αντιμετωπίσουν την κακή συμπεριφορά.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Όταν εμφανίζονται προκλητικές συμπεριφορές, ζητήστε να συναντηθείτε με τους γονείς και άλλους ενήλικες κοντά στο παιδί (εάν χρειάζεται αμέσως). Αυτό δεν γίνεται για να ενθαρρύνει τους γονείς να τιμωρήσουν το παιδί. Ο στόχος είναι να συζητήσετε τους πιθανούς λόγους για τη συμπεριφορά και να σχεδιάσετε πώς θα αντιμετωπιστεί, τόσο στην τάξη όσο και στο σπίτι. Όταν όλοι οι ενήλικες στη ζωή ενός παιδιού συμφωνούν για το ποιες θετικές συμπεριφορές θέλουν να δουν και πώς θα αντιμετωπίσουν τις αρνητικές συμπεριφορές, το παιδί αισθάνεται υποστήριξη, μαθαίνει πιο γρήγορα και δεν μπερδεύεται από διπλά μηνύματα.

Να κάνετε τακτικές συναντήσεις με την ομάδα σας. Η τακτική και θετική επικοινωνία με τους γονείς και άλλους ενήλικες κοντά στο παιδί είναι το κλειδί για την αντιμετώπιση της αρνητικής συμπεριφοράς και την ενθάρρυνση της θετικής, μακροπρόθεσμης συμπεριφοράς. Η συχνότητα των συναντήσεων είναι στη διακριτική ευχέρεια σας, αλλά θα πρέπει να είναι τουλάχιστον ανά τρίμηνο, ώστε όλοι να ενημερώνονται για την πρόοδο του παιδιού.

Λογικές Συνέπειες. Οι συνέπειες πρέπει να είναι μαθησιακές εμπειρίες για τα παιδιά. Για να μάθουν τα παιδιά θετικές συμπεριφορές, πρέπει να δουν τα φυσικά αποτελέσματα των αρνητικών τους συμπεριφορών. Η κατανόηση αυτής της σχέσης αιτίου-αποτελέσματος είναι το κλειδί για την αλλαγή της συμπεριφοράς. Για παράδειγμα, εάν το παιδί σπάσει ένα αντικείμενο της τάξης επίτηδες (που σημαίνει ότι δεν ήταν τυχαίο), απαγορεύστε στο παιδί να χρησιμοποιήσει αυτό το αντικείμενο για την υπόλοιπη δραστηριότητα. Να είστε προσεκτικοί με αυτή τη συνέπεια: Μην απαγορεύετε τη χρήση του αντικειμένου περισσότερο από τη διάρκεια της δραστηριότητας. Άλλιώς το παιδί θα επικεντρωθεί περισσότερο στον θυμό του παρά στο μάθημα που υποτίθεται ότι θα διδάξει η συνέπεια.

Η συνέπεια που παρατίθεται παρακάτω θα πρέπει να είναι η τελευταία λύση. Χρησιμοποιήστε αυτή τη συνέπεια μόνο σε σοβαρές περιπτώσεις, ως απάντηση σε μια επικίνδυνη ή βίαιη κατάσταση, όπως το δάγκωμα, το χτύπημα ή η εκούσια καταστροφή αντικειμένων. Εάν χρησιμοποιείται πολύ συχνά, αυτή η συνέπεια χάνει την αποτελεσματικότητά της και τα παιδιά χάνουν πτολύτιμο χρόνο μάθησης.

Χρόνος Διαλείμματος. Μερικές φορές, ένα παιδί μπορεί να χρειαστεί να κάνει ένα διάλειμμα από μια κατάσταση για να ηρεμήσει και να αλλάξει τη συμπεριφορά του. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να διώξετε το παιδί από την τάξη. Αντίθετα, θα πρέπει να πείτε: «Φαίνεται ότι χρειάζεσαι λίγο χρόνο μακριά από την ομάδα, ώστε να ηρεμήσεις και να θυμηθείς πώς συμπεριφερόμαστε στην τάξη. Μπορείς, σε παρακαλώ, να καθίσεις ήσυχα σε αυτή την καρέκλα, ή σε αυτό το μαξιλάρι για τρία λεπτά;»

Εξηγήστε στο παιδί γιατί χρειάζεται ένα διάλειμμα. Πείτε στο παιδί πόσο καιρό θα μείνει εκεί ήσυχα. Γενικά, ένα παιδί 3 ετών πρέπει να κάνει παύση για 3 λεπτά, ένα παιδί 4 ετών πρέπει να κάνει παύση για 4 λεπτά και ένα παιδί 5 ετών πρέπει να κάνει παύση για 5 λεπτά. Εάν έχετε χρονόμετρο στο τηλέφωνό σας, χρησιμοποιήστε το έτσι ώστε το παιδί να γνωρίζει ότι ελέγχετε την ώρα. Όταν τελειώσει ο χρόνος, εξηγήστε ξανά στο παιδί γιατί έκανε ‘διάλειμμα’ και επαινέστε το που κάθεται ήσυχα και με σεβασμό.



4.7 Ενσυνειδητότητα

Η ενσυνειδητότητα είναι η σκόπιμη κατάσταση της επίγνωσης και της εστίασης στην παρούσα στιγμή και της αποδοχής της πραγματικότητας. Η ενσυνειδητότητα μπορεί να διδάξει τη συγκέντρωση, την αυτογνωσία και τη ρύθμιση των συναισθημάτων. Όταν οι πρακτικές επίγνωσης ασκούνται τακτικά μειώνουν τα συναισθήματα άγχους και στρες, βοηθούν στην οικοδόμηση δεξιοτήτων εστίασης της προσοχής και χτίζουν επιμονή και ικανότητες αντιμετώπισης δυσκολιών. Τα οφέλη από την ενσωμάτωση πρακτικών που βασίζονται στη συνείδηση στα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα περιλαμβάνουν τη μείωση του αντιληπτού άγχους των παιδιών, τη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων, της ευεξίας και των δεξιοτήτων εκτελεστικής λειτουργίας, συμπεριλαμβανομένης της εστίασης της προσοχής και του ελέγχου των παρορμήσεων. Οι στρατηγικές ενσυνειδητότητας έχουν επίσης δείξει ότι βελτιώνουν τις κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών, την επίγνωση και τη διαχείριση των συναισθημάτων και των φυσιολογικών εμπειριών. Η ενσυνειδητότητα έχει χρησιμοποιηθεί ως παρέμβαση για την καταπολέμηση του τοξικού στρες, το οποίο μπορεί να εμποδίσει την βέλτιστη ανάπτυξη του εγκεφάλου, επηρεάζοντας ιδιαίτερα την προσοχή, τη μνήμη, τη λήψη αποφάσεων και τον αυτοέλεγχο. Ως εκ τούτου, πιστεύεται ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να εστιάσουν περισσότερο την προσοχή τους στην τάξη και να βελτιώσουν τις ακαδημαϊκές τους ικανότητες (International Rescue Committee, 2017).

Για να εφαρμόσετε τέτοιες πρακτικές θα πρέπει να λάβετε υπόψιν τις παρακάτω αρχές:

Μη χρησιμοποιείτε επικριτική γλώσσα: Κάθε μαθητής/τρια μπορεί να βιώσει κάθε δραστηριότητα διαφορετικά. Είναι σημαντικό οι μαθητές/τριες να αισθάνονται άνετα και ασφαλείς να αποδεχτούν αυτό που βιώνουν. Χρησιμοποιήστε γλώσσα που ενθαρρύνει τους/τις μαθητές/τριες να εξερευνήσουν αυτό που νιώθουν, χωρίς να κρίνουν τον εαυτό τους. Για παράδειγμα, η έκφραση «παρατηρήστε πώς νιώθετε καθώς η αναπνοή εισέρχεται στην κοιλιά σας» δεν είναι επικριτικό για τα διαφορετικά συναισθήματα που μπορεί να προκαλέσει η αναπνοή στην κοιλιά.

Είναι επίσης σημαντικό οι μαθητές/τριες να αισθάνονται ότι η δραστηριότητα είναι αρκετά εύκολη για αυτούς: Εάν ένας/μια μαθητής/τρια απογοητευτεί ή αναστατωθεί επειδή δεν καταλαβαίνει την άσκηση, συνεχίστε να είστε θετικοί και εξηγήστε τη δραστηριότητα με πιο λεπτομερή και απλό τρόπο.

Δώστε επιλογές και ευκαιρίες: Οι μαθητές/τριες έρχονται στην τάξη με ποικίλες εμπειρίες που μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούν σε μια πρακτική ενσυνειδητότητας. Καθ' όλη τη διάρκεια της πρακτικής, παρέχετε στους/στις μαθητές/τριες μια σειρά επιλογών για να εξερευνήσουν τι είναι άνετο και σωστό για αυτούς σε έναν ασφαλή χώρο. Για παράδειγμα, επιτρέψτε στους/στις μαθητές/τριες να επιλέξουν αν θα κλείσουν τα μάτια τους ή πού θα τοποθετήσουν τα χέρια τους. Δώστε τους ευκαιρίες να εξερευνήσουν αυτές τις διαφορετικές παραλλαγές, καθώς και να σταματήσουν τη δραστηριότητα ανάλογα με το τι τους βολεύει.

Χρησιμοποιήστε έναν ήρεμο, γλυκό τόνο στη φωνή σας: Η πρακτική ενσυνειδητότητας βασίζεται σε μια κατευναστική και χαλαρή προσέγγιση. Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να





καθοδηγούνται για να αισθάνονται ήρεμοι και χαλαροί από τη φωνή σας. Μπορείτε να επιβραδύνετε το ρυθμό σας όταν μιλάτε και να κάνετε μεγαλύτερες παύσεις μεταξύ των φράσεων.

Παρατηρήστε και απαντήστε στους μαθητές σας: Οι μαθητές/τριες μπορεί να έχουν αρνητικές αντιδράσεις στην πρακτική ενσυνειδητότητας. Βάζοντας τους/τις μαθητές/τριες να κάθονται ακίνητοι και ήσυχοι, μπορεί να επιτρέψει στο μυαλό τους να περιπλανηθεί για να αναλογιστεί το παρελθόν, συμπεριλαμβανομένης της ανάμνησης αρνητικών και αγχωτικών εμπειριών που είχαν. Έχετε τα μάτια σας ανοιχτά καθ' όλη τη διάρκεια της πρακτικής για να παρατηρήσετε τις αντιδράσεις και τις ανάγκες των μαθητών σας. Εάν ένας/μια μαθητής/τρια αρχίσει να ανησυχεί ή εκφράσει έντονα αρνητικά συναισθήματα, θα πρέπει να ανταποκριθείτε στις ανάγκες του παρέχοντας ενθάρρυνση και καθησυχάζοντάς τον ότι αυτό είναι φυσιολογικό και συμβαίνει σε όλους.

Καθιερώστε Ρουτίνες: Στην πρακτική ενσυνειδητότητας είναι σημαντικό να διατηρείτε τις ρουτίνες. Η καθιέρωση ρουτίνας βοηθά τους/τις μαθητές/τριες να αισθάνονται ασφάλεια και ηρεμία. Η δομή, η τάξη και το προβλέψιμο περιβάλλον επιτρέπουν στους μαθητές να αισθάνονται μια αίσθηση ελέγχου και να νιώθουν άνετα γνωρίζοντας τι θα κάνουν κάθε μέρα. Είναι σημαντικό να ξεκινάτε πάντα την εξάσκηση της ενσυνειδητότητάς σας με μια ρουτίνα που επιτρέπει στα παιδιά να γνωρίζουν ότι είναι η ώρα να εξασκήσουν την επίγνωσή τους.

Περιγράψτε την εμπειρία της δραστηριότητας: Είναι σημαντικό να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα με μια σύντομη περιγραφή που επιτρέπει στους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τι βίωσαν. Μια ανοιχτή αναφορά στο τέλος της δραστηριότητας μπορεί να βοηθήσει τους/τις μαθητές/τριες να κατανοήσουν τι συμβαίνει όταν εξασκούν την ενσυνειδητότητα και να τους ενθαρρύνει να χρησιμοποιούν την ενσυνειδητότητα σε άλλες πτυχές της ζωής τους. Ο απολογισμός θα πρέπει να επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν τι ένιωσαν και βίωσαν και να αρχίσουν να καταλαβαίνουν πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν την πρακτική και εκτός τάξης.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς

- Ένα καθημερινό διάλειμμα ενσυνειδητότητας μπορεί να ενσωματωθεί στο πρωινό πρόγραμμα. Αφήστε τα παιδιά να επιλέξουν από μια λίστα δραστηριοτήτων κάθε πρωί.
- Στην εισαγωγική και πρώιμη πρακτική, οι δραστηριότητες θα πρέπει να είναι μικρότερες. Με την πάροδο του χρόνου, καθώς οι μαθητές/τριες εξοικειώνονται περισσότερο με την πρακτική και αυξάνουν την ικανότητά τους για επίγνωση, οι δραστηριότητες θα πρέπει να παρατείνονται σιγά σιγά.
- Πριν από την πρώτη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας, εισαγάγετε τους/τις μαθητές/τριες στην έννοια της ενσυνειδητότητας και γιατί περιλαμβάνεται στο καθημερινό τους πρόγραμμα. Για παράδειγμα, «Ενσυνειδητότητα είναι όταν επιβραδύνουμε το σώμα και το μυαλό μας για να κοιτάζουμε και να ακούσουμε τι συμβαίνει στο σώμα και στο μυαλό μας, καθώς και γύρω μας».





- Παρουσιάστε συνοπτικά τη δραστηριότητα της ημέρας και εξηγήστε τη δομή. Ανεξάρτητα από την ηλικία και το αναπτυξιακό στάδιο των μαθητών/τριών σας, εξηγήστε ότι θα κάνουν μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
- Προετοιμάστε τους/τις μαθητές/τριες στη σωστή θέση, ώστε να κάθονται άνετα ή να στέκονται προετοιμασμένοι για την πρακτική.
- Τακτοποιήστε την τάξη όπως πρέπει για την πρακτική ενσυνειδητότητας.
- Κάντε την κύρια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας με τους/τις μαθητές/τριες.
- Ολοκληρώστε με μια συζήτηση σχετικά με το πώς ένιωσαν κατά την διάρκεια της δραστηριότητας και τι παρατήρησαν!



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Δύο βασικά παραδείγματα ενσυνειδητότητας για την τάξη



1. Βάλτε τα παιδιά να καθίσουν οκλαδόν στο πάτωμα και με ίσια πλάτη και να προετοιμαστούν για τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
2. ΠΕΙΤΕ > Η σημερινή πρόθεση είναι, για παράδειγμα, «Έλεγχος για τη συμμετοχή στην τάξη». Επαναλάβετε αργά την πρόθεση.
3. ΠΕΙΤΕ > Μεγαλώστε και ψηλώστε την πλάτη σας, φτάνοντας το κεφάλι σας στον ουρανό.
4. Αναπνεύστε ήρεμα. Συνεχίστε να αναπνέετε αργά για ένα λεπτό. Εάν θέλετε μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας. Με τα μάτια σας κλειστά και παραμένοντας ακίνητοι, φανταστείτε έναν κύκλο να σχεδιάζεται μπροστά σας.
5. Εστιάστε την προσοχή σας σε αυτόν τον κύκλο και κρατήστε τον σταθερό μπροστά σας. Όταν αρχίσετε να σκέφτεστε κάτι άλλο, απλώς υπενθυμίστε στον εαυτό σας απαλά, να επιστρέψει την προσοχή στον κύκλο μπροστά σας.
6. Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν σιωπηλά για 30 δευτερόλεπτα έως ένα λεπτό, ανάλογα με την ικανότητά τους να κάθονται ακίνητα.
7. Ήρεμα και αθόρυβα επαναφέρετε την προσοχή των παιδιών στην τάξη.



1. Ήρεμα, ΠΕΙΤΕ > Τώρα θα κάνουμε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
2. ΠΕΙΤΕ > Μεγαλώστε και ψηλώστε την πλάτη σας, φτάνοντας το κεφάλι σας στον ουρανό. Εισπνεύστε βαθιά. Εκπνεύστε αργά και αφήστε τον εαυτό σας να χαλαρώσει. Σφίξτε τα δάχτυλα των ποδιών σας και αφήστε τα, νιώθοντας τη θερμότητα να βγαίνει από τα δάχτυλα των ποδιών σας. Πιέστε τους μυς στα πόδια και τα γόνατα σας, αφήστε τους τώρα να χαλαρώσουν πλήρως και να νιώσετε τη θερμότητα να βγαίνει από τα πόδια σας. Σφίξτε το κάτω μέρος και μετά αφήστε τη ζέστη να ζεστάνει την καρέκλα σας καθώς χαλαρώνετε. Τραβήξτε τους μυς της κοιλιάς σας προς τα μέσα, στη συνέχεια απελευθερώστε τους και νιώστε τη ζεστασιά να ακτινοβολεί έξω. Νιώστε το στήθος σας να σφίγγει και μετά χαλαρώστε, απελευθερώνοντας θερμότητα. Σηκώστε τους ώμους σας μέχρι τα αυτιά σας και στη συνέχεια χαλαρώστε τους ώμους σας προς τα κάτω, νιώθοντας τη ζέστη να βγαίνει. Τεντώστε τα χέρια σας, μετά χαλαρώστε τα και αφήστε τη θερμότητα να βγει από τα δάχτυλα σας. Νιώστε τη θερμότητα να ανεβαίνει στο λαιμό σας και να τυλίγεται γύρω από το κεφάλι σας. Νιώστε ολόκληρο το σώμα σας ζεστό και χαλαρό.
3. Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν σιωπηλά για ένα λεπτό, ή όσο νιώθουν άνετα.
4. Αργά και ήρεμα, ΠΕΙΤΕ > Τώρα φέρτε την προσοχή σας πίσω στην τάξη. Κουνήστε τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών σας. Κάντε μικρούς κύκλους με τους καρπούς σας. Τεντώστε τα χέρια σας μέχρι τον ουρανό και μετά τινάξτε τα έξω.
5. Εάν τα μάτια σας είναι κλειστά, ανοίξτε τα αργά και απαλά.





Τράπεζα Ασκήσεων



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



1. Ζωγραφίζοντας αστέρια

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΜΟΝΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 4-6 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Εξερεύνηση της ταυτότητας
εντός και εκτός ομάδας



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Χοντρό χαρτί A4 για κάθε
παιδί, χρωματιστά μολύβια,
πινέλα και νερομπογιές.

Χώρος:

Χώρος για να κάθονται άνετα τα παιδιά
5 ομάδες για κοινή χρήση προμηθειών
τέχνης

Διαμόρφωση:

Χωρίστε την ομάδα σε 5 ομάδες για να
μοιραστεί τα υλικά, αλλά και να δουλεύει
μεμονωμένα.

Πώς να παίξετε

1. Κάθε παιδί παίρνει ένα χαρτί A4 και πρέπει να ζωγραφίσει ένα χρωματιστό αστέρι που αντιπροσωπεύει τον εαυτό του. Για να ενισχύσει τη φαντασία των παιδιών, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει μια σύντομη «υποβοηθούμενη καθοδήγηση» για αρχή ως μια ιστορία όπου τα παιδιά κλείνουν τα μάτια τους και φαντάζονται να πετούν στο διάστημα, όπου πρέπει να φανταστούν τα χρώματα των αστεριών και των πλανητών τριγύρω.
2. Στη συνέχεια, κάθε παιδί αναπαριστά τον εαυτό του ως αστέρι με χρώματα που αισθάνεται ότι είναι πιο ταιριαστά με τον χαρακτήρα του.
3. Δώστε αρκετό χρόνο σε όλους να τελειώσουν, δώστε συμβουλές εάν χρειάζεται και ενθαρρύνετε τους σε αυτό που κάνουν.
4. Το τελευταίο στάδιο αφορά όλα τα παιδιά να βάλουν τα αστέρια τους το ένα δίπλα στο άλλο, είτε σε έναν τοίχο είτε στο πάτωμα (όπου η τάξη το επιτρέπει). Χρησιμοποιήστε αυτή τη στιγμή για να ξεκινήσετε την ανατροφοδότηση γύρω από τους ρόλους και τη ταυτότητα του καθενός.

Ερωτήσεις > Προσοχή! Κάντε μια παύση μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Πώς αισθάνεστε; ή για τα παιδιά που είναι δύσκολο να συνδεθούν και/ή να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, πώς ήταν η δραστηριότητα για εσάς; Τι μάθατε για τον εαυτό σας, ο ένας για τον άλλον; Θα άλλαζες ή θα έκανες κάτι διαφορετικό; Τι; Μπορείτε να βρείτε κάποια σύνδεση μεταξύ αυτού του παιχνιδιού και του ρόλου και της ταυτότητάς σας στην καθημερινή ζωή;

Στόχοι (δεξιότητες που αναπτύσσονται)

Σε νοητικό επίπεδο, ενισχύεται η δημιουργική σκέψη και η φαντασία. Σε συναισθηματικό επίπεδο, η έκφραση των συναισθημάτων και η ενσυναίσθηση. Σε αυτά τα στοιχεία θα πρέπει να εστιάσετε κατά τη διάρκεια και μετά τη δραστηριότητα. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει μια ατμόσφαιρα σεβασμού κατά τη διάρκεια του τελικού σταδίου και της ανατροφοδότησης χωρίς κριτική κατά την διάρκεια που τα παιδιά τοποθετούν τα αστέρια τους.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

2. Ο Πηλός

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΜΟΝΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 5-6 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Αναστοχασμός του μέλλοντος
χρησιμοποιώντας πηλό και
δημιουργικότητα.



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Πολλά χρώματα πηλού ή
πλαστελίνες.

Χώρος:

Χώρος για να κάθονται άνετα τα παιδιά σε
5 ομάδες για κοινή χρήση των υλικών

Διαμόρφωση:

Χωρίστε την ομάδα σε 5 ομάδες για να
μοιραστεί τα υλικά, αλλά και να δουλεύει
μεμονωμένα.

Πώς να παίξετε

1. Καθισμένοι σε κύκλο σε ένα τραπέζι ή στο πάτωμα, μοιράστε το πηλό/πλαστελίνες στα παιδιά. Ζητήστε από κάθε παιδί να αφιερώσει λίγο χρόνο παιζόντας με τον πηλό, νιώθοντας πώς αλλάζει θερμοκρασία και σχήμα καθώς το αγγίζει, ακόμη και πώς αλλάζει χρώμα εάν τον αναμειγνύουν.
2. Πείτε στα παιδιά να αρχίσουν να σκέφτονται τον εαυτό τους και πώς βλέπουν τον εαυτό τους, πού θα είναι; Με ποιον; Κάνοντας τι; Λαμβάνοντας υπόψη ότι όλα πήγαν καλά μέχρι τότε. Δώστε στα παιδιά 5 λεπτά για να δουλέψουν πάνω στα οράματά τους.
3. Στη συνέχεια μπορούν να αρχίσουν να σκαλίζουν το πηλό αφήνοντας τα χέρια τους να παίζουν ελεύθερα με τον πηλό. Στο τέλος της δραστηριότητας ζητήστε από κάποιους εθελοντές να παρουσιάσουν τη δημιουργία τους και να εξηγήσουν πώς κατέληξαν σε αυτό το αποτέλεσμα.

Ερωτήσεις > Προσοχή! Κάντε μια παύση μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Τι ήταν εύκολο, τι δύσκολο; Τι πιστεύετε για το αποτέλεσμα; Μάθατε κάτι νέο; Αν ναι, τι; Τι καταλάβατε από τον εαυτό σας;

Στόχοι (δεξιότητες που αναπτύσσονται)

Σε νοητικό επίπεδο, αναπτύσσεται η χαλάρωση και η απελευθέρωση. Σε συναισθηματικό επίπεδο, η έκφραση των συναισθημάτων και η εμπιστοσύνη.

Βεβαιωθείτε ότι όλοι αισθάνονται άνετα με την ιδέα τους πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



3. Αντίχειρες πάνω ή κάτω

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 5-6 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
20 λεπτά



Στόχος του
παιχνιδιού:
Κατανόηση των διαφορών
και ομοιοτήτων
μεταξύ των ομάδων



Μέγεθος
ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
2 χαρτόνια, το ένα με αντίχειρες
προς τα πάνω και το άλλο με
αντίχειρες προς τα κάτω,
σελοτέιπ

Χώρος:

Χώρος για να σταθούν τα παιδιά σε μια
ομάδα

Διαμόρφωση:

Βάλτε τα παιδιά να σταθούν σε μια ομάδα
στη μέση του δωματίου.

Πώς να παίξετε

1. Διαβάστε τις παρακάτω δηλώσεις και ζητήστε από τα παιδιά να μετακινηθούν μπροστά από τα χαρτόνια με αντίχειρες πάνω ή κάτω, ανάλογα με το πόσο συμφωνούν ή διαφωνούν με τη δήλωση. Για παράδειγμα, εάν η δήλωση είναι «μου αρέσει να κοιμάμαι νωρίς», τότε τα παιδιά μπορούν να σταθούν οπουδήποτε ανάμεσα στα δύο χαρτόνια. Αν σε κάποιον αρέσει να κοιμάται νωρίς τις περισσότερες μέρες αλλά όχι όλες τις μέρες, μπορεί να σταθεί πιο κοντά στην πινακίδα με τους αντίχειρες πάνω αλλά όχι ακριβώς δίπλα της.
2. Μετά από κάθε δήλωση, κάντε μια παύση και ζητήστε από τα παιδιά να παρατηρήσουν τις ομοιότητες και τις διαφορές με τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης.
3. Δηλώσεις προς ανάγνωση: • Μου αρέσει να μιλάω με άλλους ανθρώπους • Περνάω πολύ ωραία στο κήπο • Μου αρέσουν οι ιστορίες • Όταν γυρνάω στο σπίτι ξεκουράζομαι • Μου αρέσουν τα παιχνίδια με τη μπάλα • Μου αρέσει να εκφράζω τα συναισθήματά μου μιλώντας σε άλλα άτομα • Μου αρέσει να παίζω έξω • Μου αρέσει να κάνω φίλους • Μου αρέσει να χορεύω. ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Ελέγχτε αυτές τις δηλώσεις ως προς τη συνάφεια με το πλαίσιο σας και την δεκτικότητα στην τάξη σας, και τροποποιήστε τις αναλόγως.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Πώς ήταν η δραστηριότητα για εσάς; Τι ήταν εύκολο; Τι ήταν δύσκολο; Τι μάθατε για τον εαυτό σας και τους άλλους; Τι σχέση/σύνδεση μπορείτε να κάνετε ανάμεσα σε αυτές τις επιθυμίες και την καθημερινότητά σας;



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα
και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



4. Πες κάτι ωραίο

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 4-6 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του
παιχνιδιού:
1. Συνεργασία για να μην
πέσει η μπάλα . 2. Θετική
έκφραση



Μέγεθος
ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Μια μαλακή μπάλα

Χώρος:

Χώρος για να στέκονται τα παιδιά σε έναν
μεγάλο κύκλο

Διαμόρφωση:

Βάλτε τα παιδιά να σταθούν σε έναν μεγάλο
κύκλο

Πώς να παίξετε

1. Δώστε τη μπάλα σε ένα παιδί της ομάδας, το οποίο στη συνέχεια θα την πετάξει σε κάποιον άλλο.
2. Εξηγήστε στα παιδιά ότι ολόκληρη η τάξη πρέπει να εργαστεί ως ομάδα για να μην πέσει η μπάλα στο έδαφος.
3. Όταν κάποιος ρίχει την μπάλα, πρέπει να πει κάτι ωραίο για το άτομο που του πέταξε την μπάλα. Στη συνέχεια, το άτομο που πέταξε την μπάλα θα πει κάτι ωραίο σε αυτόν που την πέταξε. Για παράδειγμα, «Είσαι πραγματικά χρήσιμος!». Μετά θα καθίσουν στην άκρη και τα δύο παιδιά.
4. Το παιχνίδι θα συνεχιστεί μέχρι να πουν όλοι κάτι καλό για κάποιον άλλον και όλοι να κάτσουν κάτω.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Πώς αισθάνεστε; Ή για τα παιδιά που είναι δύσκολο να συνδεθούν και/ή να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, πώς ήταν η δραστηριότητα για εσάς; Τι μάθατε για τον εαυτό σας, ο ένας για τον άλλον; Τι είναι βοηθητικό στη μεταξύ σας σχέση;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Σε αυτό το παιχνίδι κάνατε δύο πράγματα που θα σας βοηθήσουν να συνεργαστείτε καλά με άλλους ανθρώπους – πρώτον, εξασκηθήκατε πώς να συνεργάζεστε ως ομάδα και δεύτερον, είπατε κάτι ωραίο για τους φίλους σας».



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

5. Φτιάξτε έναν φίλο

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 5-6 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
45 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Δημιουργία φιλικών σχέσεων



Μέγεθος
ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Μεγάλα κομμάτια χρωματιστού
χαρτού, ταινία, ένα μικρό ξυλάκι ανά
παιδί, μαλλί ή κορδόνι, χρωματιστά
μολύβια/μπογιές, ψαλίδι, χρονόμετρο

Χώρος:

Χώρος για 6 ομάδες παιδιών να κάθονται
και να δουλεύουν άνετα

Διαμόρφωση:

Χωρίστε τα παιδιά σε 6 ομάδες

Πώς να παίξετε

1. Χωρίστε όλο τα υλικά σε 6 πακέτα. Εάν τα παιδιά είναι πολύ μικρά για να χρησιμοποιήσουν ψαλίδι, κόψτε διαφορετικά μέρη του σώματος (1 κύκλος για το κεφάλι, 1 μακρύ οβάλ για το σώμα, 2 κοντά ορθογώνια για τα χέρια και 2 μακριά ορθογώνια για τα πόδια). Ζητήστε από τους/τις μαθητές/τριες να καθίσουν σιωπηλοί/ές για ένα λεπτό και να σκεφτούν για το τι κάνει κάποιον καλό φίλο.
2. Ζητήστε από μερικά παιδιά να μοιραστούν τις ιδέες τους με τα υπόλοιπα της τάξης.
3. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα πακέτο υλικών και πείτε τους ότι πρέπει να μοιραστούν τα υλικά αλλά να δουλέψουν μόνοι τους για να δημιουργήσουν τους δικούς τους φίλους.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Μπορείτε να δημιουργήσετε έναν φίλο με το ίδιο υλικό για να δείξετε στα παιδιά ένα παράδειγμα.
4. Πείτε στα παιδιά ότι μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα καλλιτεχνικά εφόδια για να φτιάξουν έναν φίλο με το χαρτί, το μαλλί/κορδόνι και τα χρώματα.
5. Αφού τελειώσουν με τη δημιουργία του σώματος, μπορούν να χρησιμοποιήσουν την ταινία και την κόλλα για να δημιουργήσουν μια λαβή στο πίσω μέρος.
6. Δώστε στα παιδιά 20 λεπτά για να φτιάξουν τον φίλο τους.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Κινηθείτε στο χώρο ενώ τα παιδιά εργάζονται για να βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν κατανοήσει τις οδηγίες. Υποστηρίξτε τα παιδιά που μπορεί να χρειαστούν οποιαδήποτε βοήθεια.
7. Ενημερώστε τους όταν απομένουν 5 λεπτά.
8. Αφού περάσουν τα 20 λεπτά, πείτε στα παιδιά ένα προς ένα, να κρατήσουν ψηλά τον φίλο τους, να πουν σε όλους το όνομά του και τι τον κάνει καλό φίλο.
9. Ζητήστε από τα παιδιά να βολέψουν όλα τα υλικά και να καθαρίσουν τον χώρο.

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Σε αυτό το παιχνίδι σκεφτήκατε τι κάνει κάποιον καλό φίλο. Αυτό είναι σημαντικό για να μπορείτε να καταλάβετε τι σκέφτονται οι άλλοι για την φιλία και επίσης πώς να είστε κι εσείς καλοί φίλοι για τους άλλους».



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

6. Δίχτυ φιλίας

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 5-6 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
45 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Γνωριμία με τους/τις συμμαθητές/τριες



Μέγεθος ομάδας:
25-30 παιδιά



Υλικά:
Μια μπάλα από σπάγκο ή μαλλί

Χώρος:

Χώρος για να σταθούν όλα τα παιδιά σε έναν μεγάλο κύκλο

Διαμόρφωση:

Βάλτε τα παιδιά να σχηματίσουν έναν μεγάλο κύκλο

Πώς να παίξετε

- Ξεκινήστε το παιχνίδι κρατώντας το ένα άκρο του κορδονιού, λέγοντας το όνομά σας (ή κάτι για εσάς) και ένα πράγμα στο οποίο είστε καλοί (για παράδειγμα, είμαι καλός στο να βιοθάω άλλους ανθρώπους) και πετάξτε το κουβάρι σε ένα παιδί στον κύκλο.
- Το παιδί που παίρνει το κουβάρι κάνει το ίδιο – κρατάει ένα μέρος του κορδονιού, λέει το όνομά του/της και ένα πράγμα στο οποίο είναι καλό και πετάει τη μπάλα-κουβάρι σε κάποιον άλλο.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Πείτε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να αποφύγουν να δώσουν την μπάλα-κουβάρι στον συμμετέχοντα ακριβώς δίπλα τους για να βεβαιωθείτε ότι ένα δίχτυ σχηματίζεται εντός του κύκλου.
- Αυτό συνεχίζεται μέχρι να μιλήσουν όλοι και να δημιουργηθεί ένας ιστός μέσα στον κύκλο.

Ερωτήσεις > Κάντε παύση μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Πώς αισθάνεστε; Ή για παιδιά που δυσκολεύονται να συνδεθούν ή/και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, πώς ήταν η δραστηριότητα για εσάς; Τι μάθατε για τον εαυτό σας, ο ένας για τον άλλον; Τι είναι βοηθητικό στη μεταξύ σας σχέση;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Σε αυτό το παιχνίδι το μαλλί που περάσαμε δείχνει τις συνδέσεις που σχηματίζουμε και ότι είμαστε όλοι συνδεδεμένοι μεταξύ μας. Μάθαμε ότι όλοι σε αυτό το δίχτυ φιλίας είναι καλοί σε κάτι και πρέπει να χρησιμοποιούμε τις ικανότητές μας για να βιοθήσουμε ο ένας τον άλλον και να κάνουμε την ομάδα μας ακόμα καλύτερη και πιο δυνατή».



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

7. Ο ψηλότερος πύργος

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 4-6 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Γνωριμία με τους άλλους



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Μικρές έως μεσαίες πέτρες (10 ανά ομάδα), ραβδιά μικρού έως μεσαίου μεγέθους (10 ανά ομάδα), υφάσματα ή δοχεία για να βάλετε τα μπαστούνια και τις πέτρες (μία ανά ομάδα), χάρακα ή μεζούρα, χρονόμετρο

Χώρος:

Χώρος για εργασία 5 ομάδων

Διαμόρφωση:

Χωρίστε τα παιδιά σε 5 ομάδες. Κάθε ομάδα κάθεται σε κύκλο.

Πώς να παίξετε

1. Δώστε σε κάθε ομάδα τα ξυλάκια και τις πέτρες της. Κάθε ομάδα πρέπει να χτίσει έναν πύργο από ξύλα και πέτρες.
2. Ο πύργος πρέπει να μπορεί να σταθεί χωρίς την υποστήριξη κανενός.
3. Δώστε σε κάθε ομάδα 5 λεπτά για να σχεδιάσει τη στρατηγική της και 10 λεπτά για να χτίσει τον πύργο.
4. Μετρήστε κάθε πύργο μετά το πέρας του χρόνου. Αν πέσει ο πύργος κάποιου πριν μετρηθούν όλοι οι πύργοι (ακόμα κι αν ο πύργος του έχει ήδη μετρηθεί) τότε είναι εκτός παιχνιδιού.
5. Η ομάδα με τον ψηλότερο πύργο θα κερδίσει.

Ερωτήσεις > Κάντε παύση μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Πώς αισθάνεστε; Ή για παιδιά που δυσκολεύονται να συνδεθούν ή/και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, πώς ήταν η δραστηριότητα για εσάς; Τι μάθατε για τον εαυτό σας, ο ένας για τον άλλον; Τι είναι βοηθητικό στη μεταξύ σας σχέση;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Για να τα πάτε καλά σε αυτό το παιχνίδι έπρεπε να δουλέψετε με την ομάδα σας, να ακούσετε τις ιδέες όλων και να χτίσετε τον πύργο σε πολύ λίγο χρόνο. Στην πραγματική ζωή αυτό είναι πολύ σημαντικό γιατί συχνά πρέπει να συνεργαζόμαστε με άλλους ανθρώπους σε μια εργασία και μόνο αν ακούμε ο ένας τον άλλον και δουλεύουμε μαζί μπορούμε να πετύχουμε τους στόχους μας».

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Εάν υπάρχει μεγάλη διαφορά ηλικίας μεταξύ των παιδιών της τάξης σας, βεβαιωθείτε ότι οι ομάδες είναι μικτές. Βεβαιωθείτε ότι τα μικρότερα παιδιά συμμετέχουν στο παιχνίδι.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

8. Η αλυσίδα του γέλιου

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 4-6 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Ανάπτυξη εμπιστοσύνης,
σύνδεσης και καλής
ατμόσφαιρας μεταξύ μιας
ομάδας παιδιών



Μέγεθος
ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται υλικά

Χώρος:

Χώρος για 4 ομάδες να εργαστούν σε
ομάδες

Διαμόρφωση:

Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδα των τεσσάρων

Πώς να παίξετε

1. Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί ότι το γέλιο είναι ζωτικής σημασίας για τους ανθρώπους και βιοηθά στη δημιουργία δεσμών και φίλων.
2. Στη συνέχεια, τα παιδιά χωρίζονται σε μια ομάδα των τεσσάρων και σχηματίζουν κύκλο βάζοντας τα χέρια τους στους άμους των άλλων, το ένα παιδί ξεκινά λέγοντας «Χα», μετά το επόμενο λέει «Χα Χα» και το τρίτο «Χα Χα Χα», φυσικά όλοι θα γελάσουν καθώς αυτό το ΧΑ θα λειτουργήσει ως η αρχή για αληθινά γέλια.
3. Άλλάξτε τις ομάδες/έναρξη του ήχου. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν κι άλλοι ήχοι «ΧΟ, ΠΤΙ, κλπ». Μόλις όλοι πειραματιστούν, μπορείτε να κάνετε παύση και να αναλογιστείτε το αποτέλεσμα γέλιου στην ομάδα.
4. Τέλος, προτείνετε να συγκεντρωθεί ολόκληρη η ομάδα. Η καλύτερη στάση για τα παιδιά, αν είναι δυνατό, είναι να ξαπλώσουν με το κεφάλι τους στο στομάχι ενός άλλου παιδιού, καθώς αυτό θα δημιουργήσει δόνηση όταν όλα φωνάζουν το Χα Χα.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Πώς αισθανθήκατε; Ή για τα παιδιά που είναι δύσκολο να συνδεθούν και/ή να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, πώς ήταν η δραστηριότητα για εσάς; Τι μάθατε για τον εαυτό σας, ο ένας για τον άλλον; Τι σας κάνει να γελάτε καθημερινά;

Να είστε προσεκτικοί σε σχέση με την σωματική επαφή των παιδιών. Να λαμβάνεται υπόψη η κουλτούρα και το φύλο.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

9. Τι νιώθω σήμερα;

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 5-6 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
45 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Έκφραση συναισθήματος
μέσω ζωγραφικής



Μέγεθος
ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Χρωματιστά και λευκά χαρτιά
A4, μολύβια, χρωματιστά
μολύβια και νερομπογίες

Χώρος:

Χώρος για τα παιδιά να κάθονται άνετα και
να ζωγραφίζουν

Διαμόρφωση:

Βάλτε τα παιδιά να κάθονται σε μικρούς κύκλους
και να μοιραστούν τους μαρκαδόρους/χρωματιστά
μολύβια

Πώς να παίξετε

1. Δώστε ένα φύλλο χαρτί σε κάθε παιδί και δώστε σε κάθε ομάδα μαρκαδόρους/χρώματα να τα μοιραστούν.
2. Πείτε στα παιδιά ότι αυτή είναι η ώρα να χαλαρώσουν, να ζωγραφίσουν και να χρωματίσουν μια εικόνα αυτού που νιώθουν σήμερα.
3. Ο μόνος κανόνας είναι ότι πρέπει να σχεδιάζουν σε πλήρη σιωπή. Αν χρειάζονται κάτι από κάποιον άλλο, μπορούν να χρησιμοποιήσουν μόνο χειρονομίες, όχι λόγια, για να επικοινωνήσουν.
4. Αφιερώστε τα τελευταία 10 λεπτά περπατώντας και ρωτώντας τα παιδιά τι τίτλο θα έδιναν στη ζωγραφιά τους.
5. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να γράψει τον τίτλο στα σχέδια.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Αναζητήστε τυχόν σημάδια σοβαρής συναισθηματικής δυσφορίας ή κακοποίησης στις ζωγραφιές των παιδιών. Εάν δείτε κάποια σημάδια, παραπέμψτε το παιδί μέσω του σχετικού μηχανισμού παραπομπής.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Υπήρξαν δύσκολες στιγμές στο παιχνίδι; Τι έχετε μάθει για τον εαυτό σας ή τους άλλους; Πόσο εύκολο είναι να εκφράσετε τα συναισθήματά σας; Μπορείτε να σκεφτείτε ένα παράδειγμα στην καθημερινότητά σας;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Ο σκοπός αυτού του παιχνιδιού ήταν να σας κάνει να σκεφτείτε πώς αισθάνεστε, να το αναγνωρίσετε και να το εκφράσετε μέσω της ζωγραφικής».

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Αν τα παιδιά είναι πολύ μικρά, πιθανόν να μην είναι σε θέση να σχεδιάσουν πολύ σαφή σχέδια με πραγματικές φιγούρες. Αφήστε τα παιδιά να ζωγραφίσουν ελεύθερα για να εκφραστούν και αφήστε τα να σας ερμηνεύσουν το σχέδιο.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

10. Παντομίμα Συναισθημάτων

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 3-6 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Μαντεύοντας το συναίσθημα που αναπαριστάται



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
20 χαρτάκια με διαφορετικά συναίσθήματα

Χώρος:

Χώρος για τα παιδιά να σχηματίσουν ομάδες

Διαμόρφωση:

Χωρίστε τα παιδιά σε 5 ομάδες, και ονομάστε τις Ομάδες Α, Ομάδα Β και ούτω καθεξής

Πώς να παίξετε

1. Γράψτε στα κομμάτια χαρτιού 20 συναισθήματα (προτεινόμενα συναισθήματα: χαρούμενος/η, μοναχικός/ή, φοβισμένος/η, βαριεστημένος/η, θυμωμένος/η, λυπημένος/η, αναστατωμένος/η, έκπληκτος/η, δυνατός/η, περήφανος/η, φοβισμένος/η, χαρούμενος/η, ντροπαλός/η, ανήσυχος/η, κουρασμένος/η, αγαπησιάρης/α). Ετοιμάστε μια κάρτα βαθμολογίας στον πίνακα για να κρατήσετε τα σκορ στο παιχνίδι.
2. Ένας/Μία παίκτης/τρια από την ομάδα Α θα έρθει, θα πάρει ένα χαρτί και θα υποδυθεί το συναίσθημα. Τα άλλα μέλη της ομάδας στην Ομάδα Α θα έχουν 3 προσπάθειες για να ονομάσουν το συναίσθημα.
3. Εάν η ομάδα Α δεν μπορεί να απαντήσει σωστά, οι άλλες ομάδες θα έχουν από μία προσπάθεια για να ονομάσουν το συναίσθημα.
4. Επαναλάβετε το ίδιο με κάθε ομάδα.
5. Κάθε ομάδα θα πάρει 10 πόντους για κάθε σωστή προσπάθεια.
6. Στο τέλος του παιχνιδιού, μετρήστε τους πόντους για κάθε ομάδα και ανακηρύξτε τη νικήτρια. Ζητήστε από όλους να χειροκροτήσουν τη νικήτρια ομάδα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Μπορείτε να αυξήσετε τον αριθμό των συναισθημάτων και να βάλετε τα παιδιά να προσθέσουν περισσότερα συναισθήματα.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν κάθε απάντηση. Υπήρξαν δύσκολες στιγμές στο παιχνίδι; Τι έχετε μάθει για τον εαυτό σας ή τους άλλους; Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού; Ποιο συναίσθημα ήταν πιο εύκολο να αναπαραστήσετε και γιατί;



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Ο σκοπός αυτού του παιχνιδιού ήταν να σας βοηθήσει να εξασκηθείτε στην ονομασία των συναισθημάτων και επίσης να κατανοήσετε πώς εκφράζουν τα συναισθήματά τους διαφορετικοί άνθρωποι».

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ> Για τα μικρότερα παιδιά, προσαρμόστε τη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας μόνο βασικά συναισθήματα – χαρούμενος/η, φοβισμένος/η, θυμωμένος/η, λυπημένος/η, έκπληκτος/η, ντροπαλός/η, ανήσυχος/η, κουρασμένος/η, αγάπη. Τα παιδιά μπορούν να επαναλάβουν τα συναισθήματα. Εάν τα παιδιά είναι πολύ μικρά για να διαβάσουν το συναίσθημα από το χαρτί, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να το διαβάσει και να τους πει το συναίσθημα που πρέπει να παίξουν.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



11. Ας φτιάξουμε ένα Τραγούδι

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 4-6 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Δημιουργία ενός τραγουδιού σε συνεργασία με τους άλλους



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται υλικά ή προετοιμασία

Χώρος:

Χώρος για να εργαστούν τα παιδιά σε ομάδες

Διαμόρφωση:

Βάλτε τα παιδιά να κάθονται σε μικρές ομάδες από 5-6 παιδιά

Πώς να παίζετε

- Τα παιδιά θα δουλέψουν στις ομάδες τους για να γράψουν 2 στίχους ενός τραγουδιού. Πρέπει να επιλέξουν ένα συναίσθημα που θα είναι το θέμα για το τραγούδι τους και μια γνώριμη μελωδία (από ένα τραγούδι που ήδη γνωρίζουν) την οποία θα χρησιμοποιήσουν για να τραγουδήσουν το τραγούδι.
- Δώστε σε κάθε ομάδα 5 λεπτά για να αποφασίσει το συναίσθημα που θα χρησιμοποιήσει ως θέμα του τραγουδιού τους και μια οικεία μελωδία.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Μπορείτε να δώσετε συναισθήματα στα παιδιά εάν δεν μπορούν να επιλέξουν.
- Δώστε σε κάθε ομάδα 15 λεπτά για να δημιουργήσει το τραγούδι και να το προσαρμόσει στην επιλεγμένη μελωδία.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Μπορούν να αλλάξουν τη μελωδία εάν δεν ταιριάζει με τις λέξεις.
- Ζητήστε από κάθε ομάδα να πει εναλλάξ το τραγούδι της για την τάξη.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Υπήρξαν δύσκολες στιγμές στο παιχνίδι; Μπορείτε να εξηγήσετε τον λόγο; Τι σας έκανε να επιλέξετε αυτό το συναίσθημα; Τι έχετε μάθει για τον εαυτό σας ή τους άλλους; Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού; Πόσο εύκολο είναι να ελέγξετε τα συναισθήματά σας; Μπορείτε να σκεφτείτε παραδείγματα που δεν τα καταφέρατε;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Μέσα από αυτό το παιχνίδι μάθαμε περισσότερα για το συναίσθημα που επιλέξαμε μέσα από ένα τραγούδι».

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Προσαρμόστε την δραστηριότητα για τις μικρότερες ηλικίες. Ολόκληρη η τάξη μπορεί να δημιουργήσει ένα τραγούδι μαζί.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

12. Κεφάλι, ώμοι, γόνατα, δάχτυλα

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 5-6 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά



Στόχος του παιχνιδιού:
Εκτέλεση σύνθετων οδηγιών
και προσαρμογή δράσης



Μέγεθος
ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται υλικά

Χώρος:

Αρκετός χώρος για τα παιδιά να
σχηματίσουν έναν μεγάλο κύκλο

Διαμόρφωση:

Βάλτε τα παιδιά να σχηματίσουν έναν μεγάλο
κύκλο. Σταθείτε στον κύκλο, ώστε να μπορούν
να σας δουν όλοι

Πώς να παίξετε

1. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να αγγίζουν το κεφάλι τους, να αγγίζουν τους ώμους τους, να αγγίζουν τα γόνατά τους και να αγγίζουν τα δάχτυλα των ποδιών τους. Εξασκηθείτε σε αυτό μερικές φορές.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Μπορείτε να δείξετε πώς γίνεται αυτό και τα παιδιά μπορούν να ακολουθήσουν.
2. Στον 1ο γύρο, όταν λέτε, «Άγγιξε τα δάχτυλά σου!» Τα παιδιά πρέπει να αγγίζουν το κεφάλι τους και όταν λέτε, «Άγγιξε το κεφάλι σου!» τα παιδιά πρέπει να αγγίζουν τα δάχτυλα των ποδιών τους. Εξασκηθείτε στον 1ο γύρο μερικές φορές.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Ξεκινήστε αργά και καθώς τα παιδιά γίνονται καλύτερα στο παιχνίδι, αυξήστε την ταχύτητα των οδηγιών.
3. Στον 2ο Γύρο, όταν λέτε, «Άγγιξε τους ώμους σου!» Τα παιδιά πρέπει να αγγίζουν τα γόνατά τους και όταν λέτε, «Άγγιξε τα γόνατά σου!» τα παιδιά πρέπει να αγγίζουν τους ώμους τους. Εξασκηθείτε στον 2ο γύρο μερικές φορές.
4. Στον Γύρο 3, συνδυάστε τους Γύρους 1 και 2. Όταν λέτε, «Άγγιξε τα δάχτυλα των ποδιών σου!», τα παιδιά πρέπει να αγγίζουν το κεφάλι τους, όταν λέτε, «Άγγιξε το κεφάλι σου!», τα παιδιά πρέπει να αγγίζουν τα δάχτυλα των ποδιών τους. Όταν λέτε «Άγγιξε τους ώμους σου!», τα παιδιά πρέπει να αγγίζουν τα γόνατά τους και όταν λέτε «Άγγιξε τα γόνατά σου!», τα παιδιά πρέπει να αγγίζουν τους ώμους τους.
5. Παίξτε το παιχνίδι μέχρι τα παιδιά να αρχίσουν να κάνουν σωστά τις περισσότερες ενέργειες, ή μέχρι να κουραστούν.

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Σε αυτό το παιχνίδι, έπρεπε να κρατήσετε πολλούς δύσκολους κανόνες στο μυαλό σας και να κάνετε ενέργειες που προκαλούν σύγχυση. Για παράδειγμα, όταν σας ζήτησα να αγγίξετε το κεφάλι σας, έπρεπε να θυμάστε να μην αγγίζετε το κεφάλι σας αλλά να αγγίζετε τα δάχτυλα των ποδιών σας! Έγινε όλο και πιο δύσκολο καθώς η ταχύτητα του παιχνιδιού αυξανόταν. Κάνοντας τέτοιες μπερδεμένες εργασίες, βοηθά τον εγκέφαλο σας να μάθει νέα πράγματα γρήγορα, να αλλάξει τη σκέψη σας ανάλογα με διαφορετικές καταστάσεις και να κάνει πιο εύκολα δύσκολες εργασίες».

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Εάν τα παιδιά δεν αισθάνονται άνετα να μιλούν για τα μέρη του σώματός τους, προσαρμόστε το παιχνίδι σε μέρη του προσώπου – κεφάλι, μύτη, μάτια και αυτιά.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

13. Φύσα δυνατά

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 4-6 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Ανάπτυξη συγκέντρωσης και
λεπτής κινητικότητας



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Τέσσερα κομμάτια χαρτιού
μεγέθους A4, ταινία,
σχοινί/ταινία/κιμωλία

Χώρος:
Χώρος για 4 ομάδες

Διαμόρφωση:
Χωρίστε τα παιδιά σε 4 ίσες ομάδες. Χωρίστε κάθε ομάδα σε 2 μέρη και βάλτε κάθε υποομάδα να σταθεί στα απέναντι άκρα των 4 γραμμών. Εάν οι ομάδες δεν είναι ίσες, ένας/μια παίκτης/τρια πρέπει να παίζει δύο φορές.

Πώς να παίξετε

1. Δώστε μια χάρτινη μπάλα στο πρώτο παιδί στην Πλευρά Α της κάθε ομάδας.
2. Όταν πείτε «Πάμε!» το πρώτο παιδί στην πλευρά Α της κάθε ομάδας (δείτε την παρακάτω εικόνα) θα βάλει την μπάλα στη γραμμή, θα σκύψει και θα χρησιμοποιήσει το στόμα του για να φυσήξει την χάρτινη μπάλα στο άλλο άκρο, ανάμεσα στις 2 γραμμές.
3. Όταν η χάρτινη σφαίρα φτάσει στη γραμμή της πλευράς Β (δείτε την παρακάτω εικόνα) το πρώτο παιδί σε αυτό το άκρο θα φυσήξει τη χάρτινη μπάλα ανάμεσα στις γραμμές πίσω στην πλευρά Α.
4. Αν σε οποιοδήποτε σημείο η χάρτινη μπάλα βγει από το γραμμές το παιδί πρέπει να επιστρέψει στο σημείο εκκίνησης και να ξεκινήσει ξανά.
5. Όταν όλοι/εις οι παίκτες/τριες της ομάδας έχουν παίξει μια φορά, η ομάδα πρέπει να φωνάξει «Τέλος!»
6. Εάν θέλετε να το μετατρέψετε σε διαγωνισμό, ανακηρύξτε την πρώτη ομάδα που θα τερματίσει ως νικήτρια και καλέστε όλα τα παιδιά να τη χειροκροτήσουν . Ωστόσο, βεβαιωθείτε ότι όλες οι ομάδες ολοκλήρωσαν το παιχνίδι.

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Σε αυτό το παιχνίδι έπρεπε πραγματικά να εστιάσετε όλη σας την προσοχή για να φυσήξετε τη χάρτινη μπάλα στην άλλη πλευρά ενώ την κρατάτε μέσα στις γραμμές. Η εξάσκηση αυτής της ικανότητας σας βοηθά να εστιάζετε καλύτερα σε όλες σας τις εργασίες και σας βοηθά να τις κάνετε καλύτερα!».

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ> Μπορείτε να προσαρμόσετε το επίπεδο δυσκολίας του παιχνιδιού κάνοντας τις σειρές στενότερες ή ευρύτερες και τη μπάλα μικρότερη ή μεγαλύτερη



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

14. Αλυσίδα

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 5-6 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Ανάπτυξη συνεργασίας και
ομαδικότητας



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται υλικά

Χώρος:

Μεγάλος ανοιχτός χώρος για να
μετακινηθούν όλοι
τριγύρω ελεύθερα

Διαμόρφωση:

Βάλτε τα παιδιά να σταθούν σε έναν
μεγάλο κύκλο για να ακούσουν τις
οδηγίες

Πώς να παίξετε

1. Σχεδιάστε έναν μεγάλο κύκλο με κιμωλία ή με ένα σχοινί, περίπου δύο μέτρα έξω από τον κύκλο που έχουν ήδη σχηματίσει τα παιδιά.
2. Πείτε στα παιδιά ότι αυτό το παιχνίδι παίζεται εντός του σημειωμένου κύκλου.
3. Ζητήστε από ένα παιδί να είναι/μια εθελοντής/τρια και να είναι η «αλυσίδα», το οποίο θα ξεκινήσει το παιχνίδι και θα προσπαθήσει να ακουμπήσει όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά.
4. Όταν πείτε «Πάμε!» όλα τα παιδιά θα τρέξουν εντός των ορίων προσπαθώντας να ξεφύγουν από το παιδί «αλυσίδα».
5. Όποιος πιαστεί θα δώσει τα χέρια με την αλυσίδα και θα γίνει μέρος της.
6. Όσοι βρίσκονται στα δύο άκρα της αλυσίδας (δηλαδή, αυτοί με το ένα ελεύθερο χέρι) θα προσπαθήσουν να ακουμπήσουν άλλα άτομα και μόλις το κάνουν, θα ενταχθούν και αυτοί στην αλυσίδα. Η αλυσίδα θα συνεχίσει να μεγαλώνει μέχρι όλα τα παιδιά να αποτελούν μέρος μιας μακριάς αλυσίδας.

Ερωτήσεις > Σταματήστε μετά από κάθε ερώτηση για να δώσετε χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν την απάντηση. Υπήρξαν δύσκολες στιγμές στο παιχνίδι; Μπορείτε να εξηγήσετε τον λόγο; Ποιες συμπεριφορές βοήθησαν ή εμπόδισαν την ομαλή διεξαγωγή του παιχνιδιού; Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Αυτό το παιχνίδι ήταν ένας διασκεδαστικός τρόπος για να μάθετε πώς να εργάζεστε σε μια ομάδα. Όταν γίνατε μέρος της αλυσίδας, μπορεί να πηγαίνατε σε διαφορετικές κατευθύνσεις κυνηγώντας διαφορετικά παιδιά. Για να πιάσετε κάποιον, έπρεπε να μάθετε να κινείστε μαζί σαν μια μακριά αλυσίδα».



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

15. Το Υπέροχο Δάσος

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 5-6 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Ανάπτυξη χαλάρωσης
και αναστοχασμού



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται πόροι

Χώρος:

Άνετο και αρκετό χώρο για να καθίσουν
όλοι

Διαμόρφωση:

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας μπορεί να
ακούγεται απαλή και ήρεμη μουσική

Οδηγίες

1. Ο/Η εκπαιδευτικός εισάγει τη δραστηριότητα και φροντίζει όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες να αισθάνονται άνετα και να έχουν αρκετό χώρο. Οι συμμετέχοντες/χουσες καλούνται να ξαπλώσουν στο πάτωμα, να χαλαρώσουν και να συγκεντρωθούν στην αναπνοή.
2. Ο/Η εκπαιδευτικός τους καθοδηγεί μέσα από μια ιστορία χρησιμοποιώντας το «εσύ». Η αφήγηση είναι απαλή και αργή, είναι λεπτομερής και δίνει έμφαση σε διαφορετικά συναισθήματα και γεγονότα. Όλοι/ες οι συμμετέχοντες/χουσες καλούνται να σιωπήσουν, αυτό θα επιτρέψει σε όλους/ες να είναι συγκεντρωμένοι/ες.
3. Ο/Η συντονιστής/τρια λέει μια ιστορία με απαλή φωνή και μιλάει αργά: «Είσαι ένα μικρό ζώο σε ένα τεράστιο δάσος, όλα σου φαίνονται τεράστια και καταπληκτικά. Κοιτάς τριγύρω για να παρατηρήσεις το περιβάλλον γύρω σου και το βρίσκεις όμορφο. Βρίσκεσαι δίπλα σε έναν κορμό δέντρου και αποφασίζεις να τον σκαρφαλώσεις. Όσο είσαι πάνω στον κορμό, νιώθεις το δέντρο κοντά στο σώμα σου και στα πόδια σου και σου αρέσει. Αναπνέεις βαθιά τη μυρωδιά του ξύλου και το απολαμβάνεις. Ανεβαίνεις αργά, λίγο όλο και περισσότερο και κοιτάς ακόμα πιο ψηλά την ομορφιά του τοπίου. Όσο πιο ψηλά ανεβαίνεις και όσο πιο ευτυχισμένος είσαι, νιώθεις ελεύθερος και θαρραλέος. Προχωράς λίγο πιο γρήγορα τώρα. Κοιτάς γύρω σου άλλα ζώα. Θαυμάζεις τα πουλιά. Θαυμάζεις τα μικρά ζώα που μπορείς να δεις σε άλλα δέντρα. Ακούς όλους αυτούς τους όμορφους θορύβους και σου δίνουν κουράγιο. Ακόμα ανεβαίνεις μέχρι την κορυφή του δέντρου, όσο προχωράς, τόσο περισσότερη ελευθερία και έκσταση νιώθεις. Τίποτα δεν σου φαίνεται δύσκολο λοιπόν. Μόλις φτάσεις στην κορυφή, οι ήχοι αντηχούν, το φως είναι δυνατό και σε κάνει να νιώθεις καλά. Έχεις ένα αίσθημα επιτυχίας και ηρεμίας. Μένεις και θαυμάζεις το τοπίο για λίγα δευτερόλεπτα. Τότε βλέπεις ξεκάθαρα την ομορφιά της ζωής και αισθάνεσαι αισιόδοξος για το μέλλον σου. Τώρα πρέπει να κατέβεις κάτω, και σου φαίνεται πιο εύκολο. Η κορυφή του δέντρου σου έχει δώσει άφθονη ενέργεια που θα κρατήσει για πολύ καιρό. Κατεβαίνεις και αναπνέεις με ένταση για να μπει αέρας στα ρουθούνια σου».
4. Ξυπνήστε: «Μόλις επιστρέψετε στη βάση του κορμού του δέντρου, ξυπνάτε αργά, σηκώνεστε αργά και μένετε καθισμένοι/ες».



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



5. Ο/Η εκπαιδευτικός ζητάει από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να παραμείνουν στις θέσεις τους, να μείνουν σιωπηλοί και να αναπνεύσουν βαθιά. Σιγά σιγά, πολύ αργά οι συμμετέχοντες/ουσες καλούνται να ξυπνήσουν. Τέλος, οι συμμετέχοντες/ουσες σηκώνονται πολύ απαλά και ακουμπάνε (με την λεκτική καθοδήγηση του δασκάλου) απαλά τα διάφορα μέρη του σώματός τους για να τα ξυπνήσουν (από το κεφάλι μέχρι τα νύχια).

Ερωτήσεις> Ποιος/α θα ήθελε να μοιραστεί με την τάξη τι ένιωσε στο σώμα του όταν έφτασε στην κορυφή του δέντρου; Πώς νιώθετε τώρα, σε σύγκριση με πριν κάνουμε τη δραστηριότητα; Πώς και πότε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα στην καθημερινή σας ζωή;



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

16. Κόκκινο Φως, Πράσινο Φως

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 5-6 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
25 λεπτά
(ευέλικτο)



Στόχος του παιχνιδιού:
Ανάπτυξη ελέγχου του σώματος και της σκέψης, βελτίωση της εστίασης



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Κόκκινα και πράσινα χρωματιστά χαρτιά/λευκό χαρτί, πράσινο και κόκκινο χρώμα, ψαλίδι

Χώρος:

Μεγάλος ανοιχτός χώρος

Διαμόρφωση:

Βάλτε τα παιδιά να σταθούν σε έναν μεγάλο κύκλο για να ακούσουν τις οδηγίες

Οδηγίες

- Πείτε στα παιδιά ότι όταν κρατάτε ψηλά την πράσινη κάρτα, πρέπει να αρχίσουν να περπατούν. Όταν κρατάτε ψηλά την κόκκινη κάρτα σημαίνει ότι πρέπει να σταματήσουν αμέσως. Δεν πρέπει να κάνουν ούτε ένα βήμα μετά την επίδειξη της κόκκινης κάρτας.
- Παίξτε το παιχνίδι έως ότου όλα (ή τα περισσότερα) παιδιά είναι σε θέση να ρυθμίσουν το περπάτημά τους σε μια ταχύτητα με την οποία μπορούν να σταματήσουν αμέσως.
- Παίξτε έναν δεύτερο γύρο με τους ίδιους κανόνες, αλλά ζητήστε από τα παιδιά να πηδήσουν αντί να περπατήσουν.
- Εάν θέλετε να κάνετε το παιχνίδι ανταγωνιστικό, μπορείτε να προσθέσετε μια γραμμή τερματισμού στο αντίθετο άκρο από όπου ξεκινούν τα παιδιά. Όλα τα παιδιά που καταφέρνουν να περάσουν τη γραμμή χωρίς να αποκλειστούν είναι νικητές.

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Σε αυτό το παιχνίδι, έπρεπε να εστιάσετε όλες σας τις σκέψεις στον έλεγχο της ταχύτητας περπατήματος σύμφωνα με την κάρτα. Ασκήσατε δεξιότητες σκέψης που σας βοηθούν να ελέγχετε τις σκέψεις και το σώμα σας και σας βοηθούν να εστιάσετε καλύτερα».



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

17. Ήρεμα συναισθήματα

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 5-6 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Διδασκαλία τρόπων χαλάρωσης
των συναισθημάτων και του
σώματος



**Μέγεθος
ομάδας:**
30 παιδιά



Υλικά:
Συσκευή αναπαραγωγής
μουσικής ή μουσικού
οργάνου

Χώρος:

Αρκετός χώρος για να καθίσουν άνετα τα
παιδιά

Διαμόρφωση:

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας μπορεί να
ακούγεται απαλή και ήρεμη μουσική. Τα παιδιά
κάθονται άνετα όπου θέλουν

Οδηγίες

- Παίξτε λίγη μουσική και βάλτε τα παιδιά να χορέψουν για 2 λεπτά. Εάν δεν υπάρχει η δυνατότητας μουσικής, ζητήστε από όλους να τραγουδήσουν ένα δημοφιλές τραγούδι μαζί ενώ χορεύουν.
- Σταματήστε τη μουσική και ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες για να βοηθήσετε τα παιδιά να ηρεμήσουν τα συναισθήματά τους χαλαρώνοντας κάθε σημείο του σώματός τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Εάν δεν είναι κατάλληλο για τα παιδιά να χορεύουν και να χοροπηδούν, παραλείψτε αυτό το μέρος και πηγαίνετε κατευθείαν στην άσκηση χαλάρωσης.

- Αυτή η δραστηριότητα πρέπει να γίνει αργά και χαλαρά. Ζητήστε από τα παιδιά να βρουν ένα σημείο με αρκετό χώρο γύρω τους όπου μπορούν να ξαπλώνουν χωρίς να αγγίζουν κανέναν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Εάν το πάτωμα δεν είναι καθαρό ή εάν τα παιδιά δεν αισθάνονται άνετα να κάθονται στο πάτωμα, μπορούν να καθίσουν σε μια καρέκλα.

- Ακουμπήστε πάνω από κάθε μέρος του σώματος για να το χαλαρώσετε. Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες για κάθε βήμα:
 - Πρόσωπο – «Συνοφρυώστε τις μύτες και τα μέτωπα σας σαν να μυρίζετε κάτι που βρωμάει και μετά χαλαρώστε το πρόσωπο. Επαναλάβετε 3 φορές».
 - Σαγόνια – «Σφίξτε σφιχτά τα σαγόνια σας σαν να πιέζετε ένα ραβδί ανάμεσα από τα δόντια σας. Στη συνέχεια, αφήστε το φανταστικό ραβδί και αφήστε τα σαγόνια να χαλαρώσει εντελώς. Επαναλάβετε 3 φορές».
 - Μπράτσα και ώμοι – «Τεντώστε τα χέρια σας μπροστά και μετά σηκώστε τα πάνω από το κεφάλι και τεντώστε όσο πιο ψηλά μπορείτε. Στη συνέχεια, ρίξτε τα μπράτσα και αφήστε τα να κρεμαστούν χαλαρά».



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα
και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Επαναλάβετε 3 φορές. • Χέρια και μπράτσα – «Φανταστείτε να σφίγγετε ένα πορτοκάλι όσο πιο δυνατά μπορείτε με το ένα χέρι, και μετά να πέφτει αυτό το πορτοκάλι στο πάτωμα και να αφήνετε τα χέρια να χαλαρώσουν. Επαναλάβετε 3 φορές και μετά κάντε το ίδιο με το άλλο χέρι». • Στομάχι – «Ξαπλώστε ανάσκελα και σφίξτε τους μύες του στομάχου σας όσο πιο δυνατά μπορείτε για μια στιγμή, μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές και μετά κάντε την ίδια διαδικασία ενώ είστε όρθιοι».

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Εάν τα παιδιά κάθονται σε μια καρέκλα, μπορούν να το κάνουν ενόσω κάθονται.

5. Πόδια – «Ξαπλώστε ανάσκελα και τραβήξτε τα δάχτυλά σας. Χρησιμοποιήστε τους μύες των ποδιών για να τεντώσετε και τα 10 δάχτυλα των ποδιών προς τα πίσω προς την κατεύθυνση του προσώπου και κρατήστε τα τεντωμένα μέχρι το 10, μετά χαλαρώστε τα δάχτυλα των ποδιών σας και μετρήστε μέχρι το 10. Επαναλάβετε 3 φορές».

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Εάν τα παιδιά κάθονται σε μια καρέκλα, μπορούν να το κάνουν ενώ κάθονται.

6. Ολόκληρο το σώμα – «Ξαπλώστε ανάσκελα με κλειστά μάτια και προσποιηθείτε ότι οι μύες σας είναι φτιαγμένοι από πάγο και ο πάγος λιώνει. Χαλαρώστε και αφήστε το σώμα να χαλαρώσει. Χαλαρώστε όλο το σώμα για 1 λεπτό».

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Εάν τα παιδιά κάθονται σε μια καρέκλα, μπορούν να το κάνουν ενώ κάθονται.

7. «Τρίψτε τις παλάμες σας μεταξύ τους, τοποθετήστε τις στα μάτια σας και ανοίξτε αργά τα μάτια σας. Σηκωθείτε αργά».

Ερωτήσεις> Ποιος θέλει να μοιραστεί με την τάξη τι ένιωσαν στο σώμα τους; Πώς νιώθετε τώρα, σε σύγκριση με πριν από τη δραστηριότητα; Πώς και πότε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα στην καθημερινή σας ζωή;

Μοιραστείτε το μήνυμα του παιχνιδιού – «Ξεκινήσαμε αυτό το παιχνίδι πηδώντας και στη συνέχεια εξασκηθήκαμε πώς να κάνουμε κάθε μέρος του σώματος να χαλαρώσει και να ηρεμήσουν όλα τα συναισθήματά μας».



18. Αλλάζοντας σχήμα

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 5-6 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Εστίαση της προσοχής στα συναισθήματα, στο πώς αλλάζουν μαζί με το σώμα



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται υλικά

Χώρος:

Ένας μεγάλος ανοιχτός χώρος για τα παιδιά να στέκονται σε απόσταση τουλάχιστον ενός χεριού το ένα από το άλλο

Διαμόρφωση:

Πείτε στα παιδιά να βρουν χώρο για να σταθούν, τουλάχιστον ένα χέρι μακριά από τους διπλανούς τους.

Οδηγίες

1. Αυτό είναι ένα παιχνίδι με αργούς ρυθμούς και πρέπει να παίζεται ήρεμα. Πείτε στα παιδιά ότι πρέπει να μείνουν ακίνητα, να ακούσουν προσεκτικά τις οδηγίες και να τις ακολουθήσουν αθόρυβα για να αλλάξουν τα σχήματα του σώματός τους. Πείτε τους ότι θα τους κάνετε ερωτήσεις κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας για να τους βοηθήσετε να έχουν επίγνωση του πώς αλλάζουν τα συναισθήματά τους με τα σχήματα που παίρνει το σώμα τους. Πρέπει να σκεφτούν αυτές τις ερωτήσεις στο μυαλό τους και να μην μιλούν φωναχτά.

Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες:

- **Κλείστε τα μάτια σας.** Σταθείτε με τα πόδια σας ελαφρώς ανοιχτά, τα χέρια στο πλάι, με τις παλάμες σας στραμμένες προς τους μηρούς σας. Εστιάστε στην αναπνοή σας. Να είστε παρόντες στη στιγμή.
- **Φέρτε την πλήρη προσοχή σας στα χέρια σας,** σηκώστε αργά τα χέρια σας στα πλάγια και ανοίξτε την παλάμη σας προς τον ουρανό. Κρατήστε αυτή τη θέση. Αναπνέω. Φέρτε την επίγνωση σας σε ολόκληρο το σώμα σας. Παρατηρήστε πώς νιώθει το σώμα σας.
- **Επιστρέψτε αργά στην πρώτη θέση – σταθείτε με τα πόδια ελαφρώς ανοιχτά, τα χέρια στα πλάγια, με τις παλάμες σας στραμμένες προς τους μηρούς.** Εστιάστε στην αναπνοή σας. Να είστε παρόντες στη στιγμή.
- **Ρίξτε τους ώμους σας προς τα εμπρός.** Ρίξτε το κεφάλι σας έτσι ώστε το πηγούνι σας να είναι στο στήθος σας. Πώς σας κάνει να νιώθετε αυτό το σχήμα; (Παύση για 10 δευτερόλεπτα). Τραβήξτε τους ώμους σας προς τα πίσω ενώ σηκώνετε το κεφάλι σας στην κανονική του θέση. Παρατηρήστε τη διαφορά στο πώς αισθάνεστε.
- **Σηκώστε το πηγούνι σας** έτσι ώστε το κεφάλι σας να κοιτάει προς τα πίσω. (Παύση για 10 δευτερόλεπτα). Επαναφέρετε το πηγούνι σας στην αρχική του θέση. Παρατηρήστε πώς αισθάνεστε. Κάντε μια σφιχτή γροθιά με τα χέρια σας. Νιώστε τους μύες στα χέρια σας να σφίγγονται. (Παύση για 10 δευτερόλεπτα). Αφήστε τη γροθιά. Παρατηρήστε πώς αλλάζει η αίσθηση στο σώμα σας.
- **Γείρετε το κεφάλι σας προς το έδαφος.** Ανοίξτε σιγά σιγά τα μάτια σας. Κοιτάξτε το πάτωμα. Προσπαθήστε να μην ανοιγοκλείνετε τα μάτια σας. Κοιτάξτε έντονα το έδαφος. (Παύση για 10 δευτερόλεπτα). Χαλαρώστε αργά τα μάτια σας και κλείστε τα ξανά. Παρατηρήστε πώς αλλάζουν τα συναισθήματά σας.
- **Φέρτε την επίγνωση σας στο στόμα σας.** Χαμογελάστε αργά. (Παύση για 5 δευτερόλεπτα).
- **Ισιώστε τα**



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



χείλη σας. • Φέρτε τις παλάμες σας μαζί και αρχίστε να τις τρίβετε αργά. Νιώστε τη θερμότητα ανάμεσα στις παλάμες σας.

2. Τοποθετήστε τις παλάμες σας στα μάτια σας. Απομακρύνετε αργά τις παλάμες σας και ανοίξτε τα μάτια σας.
3. Περπατήστε αργά και σχηματίστε ήσυχα έναν μεγάλο κύκλο. Καθίστε κάτω. Θα μιλήσουμε τώρα για το πώς αλλάζοντας το σχήμα του σώματός μας, αλλάζει το πώς νιώθουμε.

Ερωτήσεις> Τελειώστε με μια ομαδική συζήτηση με όλα τα παιδιά χρησιμοποιώντας την παρακάτω λίστα ερωτήσεων. Βεβαιωθείτε ότι κάθε παιδί μιλάει τουλάχιστον μία φορά στη συζήτηση. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. • Σε πόσα παιδιά άρεσε αυτή η δραστηριότητα; Σηκώστε το χέρι. • Σε πόσα παιδιά δεν άρεσε αυτή η δραστηριότητα; Σηκώστε το χέρι. • Ποιο ήταν το αγαπημένο σου σχήμα σώματος; Πώς σας έκανε να νιώσετε; • Ποιο σχήμα σώματος δεν σας άρεσε; Πώς σας έκανε να νιώσετε; • Γιατί πιστεύετε ότι η αλλαγή του σχήματος του σώματός σας άλλαξε το πώς νιώθατε; • Πιστεύετε ότι μπορείτε να αλλάξετε το πώς νιώθετε αλλάζοντας το σχήμα του σώματός σας;

Συνοψίστε τη συζήτηση μοιράζοντας το μήνυμά του παιχνιδιού – «Σε αυτό το παιχνίδι, νιώσατε ότι όταν αλλάζετε οτιδήποτε στο σώμα σας, αλλάζουν και τα συναισθήματά σας. Αυτό είναι σημαντικό να το θυμόμαστε γιατί μπορεί να σας βοηθήσει να ελέγξετε τα συναισθήματά σας. Για παράδειγμα, όταν νιώθετε θυμό, το σώμα σας είναι σφιγμένο και αν χαλαρώσετε απλά αναπνέοντας βαθιά, ο θυμός σας θα μειωθεί».



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

19. Καλλιέργεια σπόρων

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 4-6 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
10 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Επίγνωση του σώματος



Μέγεθος
ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται υλικά

Χώρος:

Ένας μεγάλος ανοιχτός χώρος για τα παιδιά για να στέκονται σε απόσταση τουλάχιστον ενός χεριού το ένα από το άλλο

Διαμόρφωση:

Πείτε στα παιδιά να βρουν χώρο για να σταθούν, τουλάχιστον ένα χέρι μακριά από τους διπλανούς τους

Οδηγίες

- Πείτε: Θα ξεκινήσουμε σαν μικρός σπόρος μάνγκο, στο έδαφος. Παρατηρήστε τι κάνω και επαναλάβετε μετά από μένα. Προσπαθήστε να γίνετε μια πολύ μικρή μπάλα κοντά στο πάτωμα, σαν σπόρος μάνγκο, με τα πόδια σας πιεσμένα στο πάτωμα. Με τον μικρό σας σπόρο, έχετε την δύναμη να μεγαλώσετε σε ένα μεγάλο ψηλό δέντρο μάνγκο.
- Σιγά σιγά θα μεγαλώσετε σε ένα μικρό δέντρο μάνγκο. Φανταστείτε ότι βρέχει, βοηθώντας σας να ψηλώνετε και να ψηλώνετε.
- Τα δέντρα μάνγκο μεγαλώνουν πολύ αργά, οπότε επιλέξτε πόσο αργά θα ψηλώσετε.
- Καθώς αρχίζετε να μεγαλώνετε σε ένα μεγάλο δέντρο μάνγκο, φανταστείτε τον ήλιο να λάμπει πάνω σας και να φτάνετε τα κλαδιά και τα φύλλα σας στον ουρανό. Σηκώστε τα χέρια σας, καθώς γίνεστε ένα πολύ ψηλό δέντρο μάνγκο.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ> Τα παιδιά μπορεί να αποκτήσουν ενέργεια και ενθουσιασμό κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας. Να είστε έτοιμοι να τα ηρεμήσετε. Εάν κάποια στιγμή τα παιδιά γίνουν πολύ ανήσυχα και υπάρχει χρόνος, βάλτε τα να κάνουν όλα μαζί μερικές βαθείς εισπνοές, χρησιμοποιώντας την κοιλιακή αναπνοή.

- Πείτε: Επιστρέψτε σε μια όρθια θέση με ίσια πλάτη όπως κάναμε στην αρχή. Πάρτε μια τελευταία βαθιά, αργή αναπνοή, νιώθοντας την κοιλιά και το στήθος σας να φουσκώνουν και σκεφτείτε πως ψηλώνετε λίγο ακόμα. Παρατηρήστε πώς νιώθει το σώμα σας.
- Απευθυνθείτε σε έναν συμμαθητή σας και συζητήστε - τι νιώσατε στο σώμα σας καθώς μεγαλώσατε από σπόρος σε δέντρο μάνγκο.

Ερωτήσεις> Ποιος/α θέλει να μοιραστεί αυτό που ένιωσε στο σώμα του καθώς μεγάλωσε από σπόρος σε δέντρο μάνγκο; Πού το νιώσατε; Πώς νιώθετε τώρα, σε σύγκριση με πριν από τη δραστηριότητα; Πώς και πότε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα στην καθημερινή σας ζωή;

Μοιραστείτε το μήνυμα: Θυμηθείτε ότι μπορείτε να εξασκήσετε την επίγνωση μόνοι σας οποιαδήποτε στιγμή, ή όταν νιώθετε ένταση ή άγχος. Παίρνοντας λίγο χρόνο για να αναπνέετε και να συγκεντρώνεστε, είτε μένοντας ακίνητοι είτε ενώ κινείστε, μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε πιο ήρεμοι και χαρούμενοι.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

20. Δέντρο

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 4-6 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
30 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Ανάπτυξη αίσθησης
δύναμης του σώματος και
του μυαλού



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται υλικά

Χώρος:

Ένας μεγάλος ανοιχτός χώρος για τα παιδιά να στέκονται σε απόσταση τουλάχιστον ενός χεριού το ένα από το άλλο

Διαμόρφωση:

Πείτε στα παιδιά να βρουν χώρο για να σταθούν, τουλάχιστον ένα χέρι μακριά από τους διπλανούς τους

Οδηγίες

1. Πείτε: Τώρα θα μετατραπούμε σε δέντρο. Θυμηθείτε ότι τα δέντρα στέκονται ψηλά και σιωπηλά.
2. Ακριβώς όπως ένα δέντρο, πρέπει να ξεκινήσουμε από τις ρίζες μας. Νιώστε καθώς τα πόδια σας να πιέζουν το έδαφος. Φανταστείτε ότι υπάρχουν ρίζες που φύονται από το κάτω μέρος των ποδιών σας, βοηθώντας σας να παραμείνετε δυνατοί και σταθεροί.
3. Φανταστείτε ότι τα πόδια σας είναι προεκτάσεις των ριζών, των μεγαλύτερων ριζών που σας βοηθούν να σταθείτε γερά και να ψηλώσετε.
4. Φανταστείτε ότι ο κορμός σας είναι ο κορμός του δέντρου. Για να συνεχίσετε να μεγαλώνετε, ο κορμός σας πρέπει να είναι δυνατός. Νιώστε τη σταθερότητα του κορμού του δέντρου σας, καθώς ο κορμός σας είναι ακίνητος και σταθερός, αλλά ψηλώνει.
5. Φανταστείτε ότι τα χέρια σας, ο λαιμός σας και το κεφάλι σας είναι κλαδιά που βγαίνουν από τον κορμό σας. Βγάλε τα χέρια σας έξω σαν κλαδιά. Απλώστε τα δάχτυλά σας πλατιά σαν φύλλα που τεντώνονται προς τον ήλιο. Ψηλώστε για να τεντωθείτε προς τον ουρανό.
6. Παρατηρήστε πώς εσείς, ως δέντρο, χρειάζεστε τις ρίζες, τα πόδια σας, για να παραμείνετε σταθερά, και τα κλαδιά και τα φύλλα σας, τα χέρια και τα δάχτυλά σας, για να αναπτυχθείτε.
7. Πείτε: «Τώρα φανταστείτε ότι υπάρχει αέρας. Οι ρίζες σας, τα πόδια σας, είναι γερές και σταθερές και συνδεδεμένες με τη γη για να μην πέσετε. Τα κλαδιά και τα φύλλα σας, ίσως και ο κορμός σας, ταλαντεύονται αργά από τη μία πλευρά στην άλλη. Δείτε πώς το αισθάνεστε στο σώμα σας, καθώς νιώθετε τόσο τη σταθερότητα των ριζών σας όσο και τη ρευστότητα των κλαδιών και των φύλλων σας».
8. Πείτε: «Τώρα μείνετε πάλι ακίνητοι/ες. Σκεφτείτε τις ρίζες σας να γίνονται πιο δυνατές, να μπαίνουν πιο βαθιά στο έδαφος, παρέχοντας σταθερότητα και τα φύλλα σας να



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



απλώνονται προς τα πάνω, προς τον ουρανό, φθάνοντας ακόμη πιο ψηλά. Αν τα μάτια σας είναι κλειστά, ανοίξτε τα αργά για να προετοιμαστείτε για τη συζήτηση».

9. Απευθυνθείτε σε έναν συμμαθητή σας και συζητήστε: Τι ένιωσες στο σώμα σου όταν στεκόσουν ψηλά σαν δέντρο;

Ερωτήσεις> Ποιος/α θέλει να μοιραστεί αυτό που ένιωσε στο σώμα του όταν στεκόταν ψηλά σαν δέντρο; Πού το νιώσατε; Πώς νιώθετε τώρα, σε σύγκριση με πριν από τη δραστηριότητα; Πώς πιστεύετε ότι σχετίζεται με εσάς ως άτομο η σταθερότητα των ριζών και η ανάπτυξη των φύλλων; Πώς και πότε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα στην καθημερινή σας ζωή;

Να θυμάστε ότι μπορείτε να εξασκήσετε την προσοχή και την κοιλιακή αναπνοή μόνοι σας ανά πάσα στιγμή. Αφιερώνοντας μερικές στιγμές για να αναπνεύσετε και να συγκεντρωθείτε, μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε πιο ήρεμοι και χαρούμενοι και να έχετε μεγαλύτερη επίγνωση του τι συμβαίνει γύρω σας.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

21. Σάρωση σώματος

ΑΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 5-6 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
10 λεπτά
(ευέλικτος)



ΣΤÓΧΟΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ: Επίγνωση κάθε μέρος του σώματος



Μέγεθος
ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:

Χώρος:

Ένας μεγάλος ανοιχτός χώρος για τα παιδιά να στέκονται σε απόσταση τουλάχιστον ενός χεριού το ένα από το άλλο

Αισιορρωση:

Πείτε στα παιδιά να βρουν χώρο για να σταθούν, τουλάχιστον ένα χέρι μακριά από τους διπλανούς τους

Οδηγίες

1. Πείτε: «Φέρτε την επίγνωσή σας στα πόδια σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε. Εισπνεύστε, φαντάζεστε ότι αναπνέετε στα πόδια. Εκπνεύστε, φαντάζεστε ότι απελευθερώνεται η αναπνοή από τα πόδια και τα δάχτυλά σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε τώρα. Φέρτε την επίγνωση σας στην κοιλιά και στο κάτω μέρος της πλάτης σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε. Εισπνεύστε, φαντάζεστε ότι αναπνέετε στην κοιλιά και στο κάτω μέρος της πλάτης σας. Εκπνεύστε, φαντάζεστε ότι απελευθερώνεται την αναπνοή σας από την κοιλιά και το κάτω μέρος της πλάτης σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε τώρα. Φέρτε την επίγνωσή σας στο πάνω μέρος της πλάτης, στο στήθος και στους ώμους σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε. Εισπνεύστε, φαντάζεστε ότι αναπνέετε στο πάνω μέρος της πλάτης, στο στήθος και στους ώμους σας. Εκπνεύστε, φαντάζεστε ότι απελευθερώνεται την αναπνοή σας από το πάνω μέρος της πλάτης, το στήθος και τους ώμους σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε τώρα. Φέρτε την επίγνωσή σας στα χέρια και τα μπράτσα σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε. Εισπνεύστε, φαντάζεστε ότι αναπνέετε στα χέρια και τα μπράτσα σας. Εκπνεύστε, φαντάζεστε ότι απελευθερώνεται από τα μπράτσα και τα χέρια σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε τώρα. Φέρτε την επίγνωση σας στο λαιμό και το κεφάλι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε. Εισπνεύστε, φαντάζεστε ότι αναπνέετε στο λαιμό και το κεφάλι σας. Εκπνεύστε, φαντάζεστε ότι απελευθερώνεται από το λαιμό και το κεφάλι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε τώρα. Φέρτε την επίγνωση σας στο πρόσωπο και το σαγόνι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε. Εισπνεύστε, φανταστείτε ότι αναπνέετε στο πρόσωπο και το σαγόνι σας. Εκπνεύστε, φαντάζεστε ότι απελευθερώνεται την αναπνοή σας από το πρόσωπο και το σαγόνι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε τώρα. Εκπνεύστε, φαντάζεστε ότι απελευθερώνεται από το λαιμό και το κεφάλι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε τώρα. Φέρτε την επίγνωση σας στο πρόσωπο και το σαγόνι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε. Εισπνεύστε, φανταστείτε ότι αναπνέετε από το πρόσωπο και το σαγόνι σας. Εκπνεύστε, φαντάζεστε ότι απελευθερώνεται την αναπνοή από το πρόσωπο και το σαγόνι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε τώρα. Εκπνεύστε, φαντάζεστε ότι απελευθερώνεται από το λαιμό και το κεφάλι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε τώρα. Φέρτε την επίγνωση σας στο πρόσωπο και το σαγόνι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε. Εισπνεύστε, φανταστείτε ότι αναπνέετε στο πρόσωπο και το σαγόνι σας. Εκπνεύστε, φαντάζεστε ότι απελευθερώνεται την αναπνοή από το πρόσωπο και το σαγόνι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε τώρα. Φέρτε την επίγνωση σας στο πρόσωπο και το σαγόνι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε. Εισπνεύστε, φανταστείτε ότι αναπνέετε στο πρόσωπο και το σαγόνι σας. Εκπνεύστε,



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



φανταστείτε ότι απελευθερώνεται την αναπνοή σας από το πρόσωπο και το σαγόνι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε τώρα.

2. Τώρα φέρτε την επίγνωση σας σε ολόκληρο το σώμα σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε. Φανταστείτε ότι η αναπνοή σας ρέει σε ολόκληρο το σώμα σας από τα δάχτυλα των ποδιών σας μέχρι το κεφάλι σας. Παρατηρήστε πώς νιώθετε τώρα.
3. Τώρα επαναφέρετε την επίγνωση σας στο δωμάτιο. Παρατηρήστε πώς νιώθει το σώμα σας. Κουνήστε τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών σας. Κάντε μικρούς κύκλους με τους καρπούς σας. Τεντώστε τα χέρια σας μέχρι τον ουρανό και μετά τινάξτε τα έξω. Εάν τα μάτια σας είναι κλειστά, ανοίξτε τα αργά και απαλά».
4. Απευθυνθείτε σε έναν συμμαθητής σας και συζητήστε: «Τι νιώσατε στο σώμα σας καθώς φέρατε την επίγνωση στα διάφορα μέρη του;» Μετά από ένα λεπτό, καλέστε τα ζευγάρια για μια πλήρη συζήτηση στην τάξη.

Ερωτήσεις> Ποιος/α θέλει να μοιραστεί αυτό που ένιωσε στο σώμα του καθώς έφερνε την επίγνωσή του στα διάφορα μέρη του σώματός του; Πού το ένιωσε; Πώς νιώθετε τώρα, σε σύγκριση με πριν από τη δραστηριότητα; Πώς και πότε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα στην καθημερινή σας ζωή;

5. Πείτε: Κάνοντας μια σάρωση σώματος μπορείτε να συνειδητοποιήσετε πώς νιώθει το σώμα σας και να απελευθερώσετε κάθε περιττή ένταση.

Να θυμάστε ότι μπορείτε να εξασκήσετε την επίγνωση μόνοι σας οποιαδήποτε στιγμή, ή όταν αισθάνεστε ένταση ή άγχος. Αφιερώνοντας μερικές στιγμές για να αναπνεύσετε και να συγκεντρωθείτε, είτε μένοντας ακίνητοι είτε όχι, μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε πιο ήρεμοι και χαρούμενοι



22. Τίναξε τα πάντα

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 5-6 ΕΤΩΝ



Χρόνος:
10 λεπτά
(ευέλικτος)



Στόχος του παιχνιδιού:
Εξάσκηση κινήσεων για την συνειδητοποίηση και απελευθέρωση της σωματικής έντασης



Μέγεθος ομάδας:
30 παιδιά



Υλικά:
Δεν απαιτούνται υλικά

Χώρος:

Ένας μεγάλος ανοιχτός χώρος για τα παιδιά να στέκονται σε απόσταση τουλάχιστον ενός χεριού το ένα από το άλλο

Διαμόρφωση:

Πείτε στα παιδιά να βρουν χώρο για να σταθούν, τουλάχιστον ένα χέρι μακριά από τους διπλανούς τους

Οδηγίες

- Πείτε: «Παρακαλούθηστε τι κάνω και επαναλάβετε μετά από μένα. Θα κουνήσουμε κάθε σημείο του σώματός μας 10 φορές, μετρώντας μέχρι το 10 μαζί».
- «Θα ξεκινήσουμε με τα χέρια μας. Ξεκινήστε από την αριστερή πλευρά - τινάξτε έξω το χέρι, τον καρπό, τον βραχίονα, τον αγκώνα, μέχρι τον ώμο σας. Κουνήστε το αριστερό σας χέρι για 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Νιώστε ότι οτιδήποτε έχετε στο μυαλό σας να βγαίνει από τα δάχτυλά σας. Και τώρα το δεξί σας χέρι για 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10».
- Πείτε: «Τώρα ας τινάξουμε τα πόδια μας. Ξεκινήστε από την αριστερή πλευρά - τινάξτε έξω το πόδι, τον αστράγαλο, το πόδι, το γόνατο και μέχρι το ισχίο σας. Κουνήστε το αριστερό σας πόδι για 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Νιώστε ότι όλα βγαίνουν από τα δάχτυλα των ποδιών σας. Και τώρα το δεξί σας πόδι για 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10».
- Πείτε: «Τώρα ας τινάξουμε όλα τα σημεία τους σώματος μαζί. Κουνήστε τα χέρια, τα πόδια, το κεφάλι, τη μέση σας. Ανακινήστε ολόκληρο το σώμα σας για να αφήσετε πίσω οτιδήποτε έχει απομείνει. Κουνήστε ολόκληρο το σώμα σας για 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10».
- Επαναλάβετε τη δραστηριότητα εάν υπάρχει χρόνος και εάν οι μαθητές/τριες θέλουν να την κάνουν ξανά.
- Πείτε: «Τώρα μείνετε εντελώς ακίνητοι. Σταθείτε ψηλά σαν δέντρο. Κρατήστε το σώμα σας εντελώς ακίνητο. Φτάστε στην κορυφή του κεφαλού σας, όπως τα φύλλα που φτάνουν στον ήλιο. Σταθείτε λίγο πιο ψηλά».
- Απευθυνθείτε σε έναν συμμαθητή και συζητήστε: «Τι ένιωθες στο σώμα σου ενώ κουνιόταν; Τι ένιωθες όταν έμεινες ακίνητος/η»;

Ερωτήσεις> Ποιος/α θέλει να μοιραστεί αυτό που ένιωσε στο σώμα του; Τι έγινε όταν μείνατε ακίνητοι; Πού το νιώσατε; Πώς νιώθετε τώρα, σε σύγκριση με πριν από τη δραστηριότητα; Πώς και πότε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα στην καθημερινή σας ζωή;
Να θυμάστε ότι μπορείτε να εξασκήσετε την επίγνωση μόνοι σας οποιαδήποτε στιγμή, ή όταν αισθάνεστε ένταση ή άγχος. Αφιερώνοντας μερικά λεπτά για να παρατηρήσετε πώς αισθάνεται το σώμα σας. Το τίναγμα μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε ενέργεια ή χαλάρωση.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Βιβλιογραφικές Αναφορές

Bobbio A. (2018) στο Amadini M, Bobbio A., Bondioli A., Musi E., Itinerari di pedagogia dell'infanzia, Scholè, Brescia.

Bombardieri, M., Cavalli, G. (2019). L'antimanuale per genitori. Morcelliana.

Cavalli, G. (2017). Crescere e far crescere. Spunti teorici e applicativi per il lavoro relazionale. Sephirah, Μιλάνο.

Crispoldi, S. (a cura di) (2021). Percorsi narrativi per la consulenza pedagogica". Aracne, Ρώμη.

Gamelli I., Manuzzi P., Zatti A. (2010), Il corpo ai tempi di Avatar, Armando Ed. Roma.

Guerra M. (A cura di, 2017). Materie Intelligenti, ED. Junior, Μπέργκαμο

Huber M, Knottnerus JA, Green L, et al (2011). How should we define health?

Immordino-Yang, M.H. (2015). Συναισθήματα, μάθηση και εγκέφαλος. Εξερευνώντας τις εκπαιδευτικές επιπτώσεις της συναισθηματικής νευροεπιστήμης. Norton & Co.

Infantino A. (2019), I bambini imparano. Il ruolo educativo degli adulti nei servizi per l'infanzia 0-6. Guerini Scientifica, Μιλάνο

Kaplan, R., και Kaplan, S. (1989), Η εμπειρία της φύσης: Ψυχολογική προοπτική. University Press, Cambridge, NY.

Liverta Sempio, O. , Cavalli, G. (2005). Lo sguardo consapevole. L'osservazione psicologica in ambito educativo. Unicopli, Μιλάνο.

Mainetti D e Cosmai L. (2010), Gli spazi e i materiali nei servizi e nelle scuole per l'infanzia, Edizioni Junior, Μπέργκαμο.

Migdley, N., Vrouva I. (2021). Minding the Child: Mentalization-Based Interventions with Children, Young People and Families. Routledge.

Miklitz, I. (2011). Der waldkindergarten. Dimensionen eines pädagogischen ansatzes. 4. Auflage Cornelsen,, Berlin

MIUR (2017). Documento base - Linee Pedagogiche Per Il Sistema Integrato "Zerosei".

Accessibile a:

<https://www.miur.gov.it/documents/20182/1945318/Bozza+Linee+pedagogiche+0-6.pdf/5733b500-2bdf-bb16-03b8-a299ad5f9d08?t=1609347710638>

MIUR (2021). Orientamenti Nazionali Per I Servizi Educativi Per L'infanzia. Accessibile a:

<https://www.istruzione.it/sistema-integrato-06/allegati/Documento%20base%20Orientamenti%20nazionali%20per%20i%20servizi%20educativi%20per%20l'infanzia.pdf>



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Munari B. (1977), *Fantasia. Invenzione creatività e immaginazione nelle comunicazioni visive*, Laterza Roma Bari

Nicholson S.(1971), "How not to cheat children-The theory of loose parts." στο *Landscape Architecture* n. 62.

Oliverio A. (2017), *Il cervello che impara*, Giunti Ed., Firenze
Κέντρο Έρευνας της Ακαδημίας Reggio Children Domus (1988), *Bambini, spazi relazioni. Metaprogetto di ambiente per l'infanzia*, Reggio Emilia.

Ritscher P. (2002), *Il giardino dei segreti*, Edizioni Junior, Μπέργκαμο

Schuhl C. (2019) *Vivre en crèche. Remédier aux douces violences*, Chronique Sociale, Lyon
Stern D. (2004), *Il mondo interpersonale del bambino*, Bollati Boringhieri, Topívo.

Siegel, D.J., Bryson T.P. (2021). *The Whole-Brain Child: 12 αποδεδειγμένες στρατηγικές για να καλλιεργήσετε το αναπτυσσόμενο μυαλό του παιδιού σας*. Constable and Robinson.

Tronick E. (2009). *Ρύθμιση των συναισθημάτων: Εννοιολογικά και κλινικά ζητήματα*. Springer.

Ulrich, R. S. (1983), "Aesthetic and affective response to natural environment," in *Behaviour and the Natural Environment*, eds I. Altman and J. F. Wohlwill (New York: Plenum Press), 85-125.

Vigoni S. στο Crispoldi S. (a cura di, 2016), Cuore, Mente, Mano. Il senso della cura nei servizi 0-6, Aracne Ed., Roma.

Vigoni S.(2008), *Vita quotidiana al nido: i contesti di cura*, Ed. La Scuola, Brescia.



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια 2014-2020 της Ευρωπαϊκής Ένωσης.