

## Ερευνώντας τον κόσμο του παιδιού

Τόμ. 13 (2014)

Special Issue - Life Skills



### ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ (We C.A.R.E.): ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΟ 1ο ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ Δ. ΣΧ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ

Αγγελική Κουγιουρούκη (Angeliki Kougiouraki),  
Ευστράτιος Κυβριτζίκης

doi: [10.12681/icw.17940](https://doi.org/10.12681/icw.17940)

Copyright © 2018, Ερευνώντας τον κόσμο του παιδιού



Άδεια χρήσης [Creative Commons Αναφορά-Μη Εμπορική Χρήση 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### Βιβλιογραφική αναφορά:

Κουγιουρούκη (Angeliki Kougiouraki) A., & Κυβριτζίκης Ε. (2014). ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ (We C.A.R.E.): ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΟ 1ο ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ Δ. ΣΧ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ. *Ερευνώντας τον κόσμο του παιδιού*, 13, 211-218. <https://doi.org/10.12681/icw.17940>

Κουγιουρούκη Αγγελική, Εκπαιδευτικός – 1<sup>ο</sup> 12/θ Πρότυπο Πειραματικό Δ.Σ. Αλεξανδρούπολης  
Κυβιρτζίκης Ευστράτιος, Εκπαιδευτικός – 1<sup>ο</sup> 12/θ Πρότυπο Πειραματικό Δ.Σ. Αλεξανδρούπολης

## **ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ (We C.A.R.E.): ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΟ 1<sup>ο</sup> ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ Δ. ΣΧ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ**

### **ΠΕΡΙΛΗΨΗ**

Η παρούσα εργασία σκοπό έχει να παρουσιάσει εκτενώς τις δράσεις που πραγματοποιήθηκαν από τους μαθητές/τριες δύο τμημάτων του 1<sup>ου</sup> Πρότυπου Πειραματικού Δ. Σ. Αλεξανδρούπολης στο πλαίσιο υλοποίησης του Διεθνούς Προγράμματος κατάρτισης εκπαιδευτικών και παρέμβασης (We C.A.R.E.) κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς 2012-13. Το Διεθνές Πρόγραμμα We C.A.R.E. είναι ένα από τα παρεμβατικά προγράμματα των οποίων οι δράσεις στοχεύουν στην προαγωγή του θετικού κλίματος και της ψυχικής ανθεκτικότητας στη σχολική κοινότητα μέσα από την αξιοποίηση εσωτερικών δυνάμεων, κινήτρων και ικανοτήτων σε επίπεδο ατόμου και ομάδας. Προκειμένου να υλοποιηθούν οι δράσεις του προγράμματος έγινε κατάρτιση των εκπαιδευτικών μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-learning. Ακολούθησαν σχεδιασμένες παρεμβάσεις στη σχολική τάξη, χωρισμένες σε τρεις ενότητες. Οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν στο πρόγραμμα είχαν τη δυνατότητα να συνεργάζονται και να συνταξιδεύουν διαδικτυακά με άλλα σχολεία της ελληνικής περιφέρειας, καθώς και με σχολεία του εξωτερικού μέσω online διαδραστικού παιχνιδιού με την ονομασία "Sailing for Caring" (Sailing4Caring). Κάθε δραστηριότητα που εφαρμόζοταν στην τάξη συνοδευόταν από μία αντίστοιχη εφαρμογή στο online παιχνίδι. Οι δραστηριότητες αυτές ήταν σχεδιασμένες βάσει της ηλικιακής ομάδας στην οποία ανήκαν οι μαθητές.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ

*Πρόγραμμα κατάρτισης, Διδακτική παρέμβαση, We C.A.R.E., Διαχείριση συναισθημάτων*

## **INTERNATIONAL PROGRAM CONCERNING SPECIALIZED TEACHER TRAINING AND INTERVENTION IN THE SCHOOL COMMUNITY (We CARE): EXAMPLE OF IMPLEMENTATION IN THE 1<sup>st</sup> MODEL EXPERIMENTAL PRIMARY SCHOOL OF ALEXANDROUPOLIS**

### **ABSTRACT**

*This paper aims to present extensively actions undertaken by the students of two classes of the 1st Model Experimental Primary School of Alexandroupolis during the implementation of the International Program teacher training and intervention (We CARE) during the academic year 2012 - 13.*

*The International Program We CARE is one of the intervention programs whose actions aim at promoting positive change and mental resilience in the school community through the utilization of inner strength, incentives and abilities at individual and group level. In order to implement the actions of the program there was teacher training via e-learning platform, upon which there followed pre-planned interventions in the classroom, divided into three sections. Teachers who participated in the program were able to work together and "travel" online together with other schools in the Greek region, as well as with schools abroad through an online interactive game named "Sailing for Caring" (Sailing4Caring). Each activity applied in class was accompanied by a corresponding application in the online game. These activities were designed based on the age group to which the students belonged.*

### **KEYWORDS**

*Training program, Teaching intervention, We CARE, Emotion Management*

### **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Κάθε άτομο κατά τη διάρκεια της ζωής του βιώνει ποικίλα συναισθήματα, ευχάριστα ή δυσάρεστα. Τα παιδιά, όπως και οι ενήλικες, βιώνουν έντονα, ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα, αν και δε διαθέτουν σε μικρή ηλικία τις απαραίτητες δεξιότητες για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες.

Ο Frijda (1986, 2007) ορίζει ως συναίσθημα οτιδήποτε νιώθει ένα άτομο όταν αξιολογεί ένα γεγονός και συνήθως συνοδεύεται από αλλαγές στη συμπεριφορά αλλά και στον οργανισμό του. Ανάλογα με τα συναισθήματα που νιώθει τότε το άτομο βρίσκεται σε ετοιμότητα δράσης προκειμένου να θεσπίσει, να διατηρήσει ή να διακόψει μια σχέση με το περιβάλλον.

Τα παιδιά κατά τη βρεφική ηλικία εκδηλώνουν ορισμένες συναισθηματικές αντιδράσεις οι οποίες ποικίλουν ανάλογα με το περιβάλλον στο οποίο βρίσκονται και ιδιαίτερα από την αίσθηση ασφάλειας και ελέγχου που έχουν στο περιβάλλον αυτό (Saarni, Mumme, & Campos, 1998, Sroufe, 1995 στο Χατζηχρήστου κ.ά., 2013). Στη νηπιακή ηλικία αρχίζουν να κατανοούν τους κοινωνικούς κανόνες και να προσαρμόζουν τις συμπεριφορές τους στα όρια και τις απαιτήσεις του περιβάλλοντος (Kochanska, 1993), να αντιδρούν σε δυσάρεστες συναισθηματικές εκδηλώσεις άλλων ατόμων (Emde, 1992, Saarni, Mumme, & Campos, 1998 στο Χατζηχρήστου κ.ά., 2013) και να αισθάνονται δυσφορία και άγχος όταν τους απαγορεύεται κάτι που επιθυμούν να κάνουν (Kochanska, 1993). Τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας αναγνωρίζουν τα θετικά συναισθήματα όπως και οι ενήλικες, δυσκολεύονται, όμως, στην αναγνώριση και στην ερμηνεία των αρνητικών συναισθημάτων όταν αυτά βιώνονται από τους άλλους (Fabes et al., 1994 στο Χατζηχρήστου κ.ά., 2013, Friend & Davis, 1993). Αντιλαμβάνονται ότι κάθε συναίσθημα συνοδεύεται από ένα πρόβλημα αλλά και από κάποια ενέργεια που πρέπει να ακολουθήσει για την επίλυσή του, κατανοούν τις αιτίες δηλαδή των συναισθημάτων (Saarni, Mumme & Campos, 1998, Sroufe, 1995, Flavell, Miller, & Miller, 2002, Tracy, Robins & Lagattuta, 2005).

Όταν τα παιδιά βρίσκονται στη σχολική ηλικία μπορούν πια να κατανοούν την πολυπλοκότητα των συναισθημάτων. Είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται ότι διάφορες καταστάσεις ή πτυχές της ίδιας κατάστασης μπορούν να τους δημιουργήσουν ευχάριστα ή δυσάρεστα συναισθήματα, καθώς επίσης και ότι αυτά που αισθάνονται δεν εξαρτώνται μόνο από την παρούσα κατάσταση, αλλά επηρεάζονται από σκέψεις, συναισθήματα και προσδοκίες του παρελθόντος (Gnepp, 1989 στο Χατζηχρήστου κ.ά., 2013).

Επιπλέον, αντιλαμβάνονται ότι σε μια δεδομένη κατάσταση τα συναισθήματα μπορούν να ποικίλουν ανάλογα με το αποτέλεσμα, ότι διαφορετικά παιδιά είναι δυνατόν να έχουν διαφορετικά συναισθήματα στην ίδια κατάσταση, καθώς και ότι τα συναισθήματα μπορεί να διαφοροποιούνται ανάλογα με τη χρονική στιγμή που εκδηλώνονται (Gnepp & Klayman, 1992 στο Χατζηχρήστου κ.ά., 2013).

Σύμφωνα με έρευνες και στοιχεία από τη διεθνή βιβλιογραφία τα συναισθήματα που νιώθουν τα παιδιά κατά τη διάρκεια της σχολικής ηλικίας συνδέονται στενά με τη μαθησιακή διαδικασία. Η ευχαρίστηση που προκύπτει από τη μάθηση, η πλήξη που βιώνουν οι μαθητές στην τάξη κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας, ο θυμός, η ματαίωση ή η απόγνωση τους όταν έχουν να κάνουν δύσκολες εργασίες αποτελούν μερικά παραδείγματα συναισθημάτων που προκύπτουν στο πλαίσιο της μαθησιακής διαδικασίας. Επίσης, συναισθήματα όπως η ελπίδα, η αγωνία, η απαισιοδοξία σχετίζονται με το αποτέλεσμα των προσπαθειών των μαθητών (Χατζηχρήστου X., κ.ά., 2013).

Πολλά παιδιά, όμως, βιώνουν συναισθήματα τα οποία δημιουργούνται όταν αυτά έρχονται αντιμέτωπα με απρόβλεπτες καταστάσεις και εμπειρίες που τα κάνουν να αισθάνονται πολλές φορές αβοήθητα.

Για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των συναισθημάτων αυτών η στήριξη των ενηλίκων αποκτά ιδιαίτερη σημασία καθώς αποτελεί βασική προϋπόθεση για την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας και συμβάλλει θετικά στην ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού.

Στην κατεύθυνση αυτή ο ρόλος που καλείται να παίξει το σχολείο είναι ιδιαίτερα σημαντικός μια και αποτελεί έναν χώρο όπου εντοπίζονται πολλά από αυτά τα συναισθήματα.

Σύμφωνα με τα ερευνητικά δεδομένα όταν οι σχολικές κοινότητες δίνουν έμφαση στην προαγωγή των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των παιδιών, παρατηρείται βελτίωση της ακαδημαϊκής επίδοσης των μαθητών, μείωση των προβλημάτων συμπεριφοράς, αύξηση της ικανότητας για δημιουργία και διατήρηση υγιών και στενών διαπροσωπικών σχέσεων, καθώς και για την επίλυση

προβλημάτων και τη λήψη αποφάσεων (Elias et al., 1997, Zins, Weissberg, Wang, & Walberg, 2004 στο Χατζηχρήστου κ.ά., 2013).

Προκειμένου να αναβαθμιστούν οι παρεχόμενες σχολικές υπηρεσίες, ώστε να συμβάλουν καθοριστικά στην προαγωγή της θετικής ανάπτυξης, της ψυχοκοινωνικής προσαρμογής και της μάθησης των παιδιών σχεδιάστηκαν διάφορα παρεμβατικά προγράμματα για να εφαρμοστούν στο χώρο του σχολείου και να αποτελέσουν τις αναγκαίες προϋποθέσεις για την ανάπτυξη και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μαθητών και εκπαιδευτικών. Έρευνες που αξιολογούν την αποτελεσματικότητα ανάλογων προγραμμάτων πρόληψης αναφέρουν οφέλη σε τομείς όπως η ενίσχυση της αυτονομίας των μαθητών, της ικανότητάς τους να επιλύουν προβλήματα και να λαμβάνουν αποφάσεις, της δυνατότητάς τους να επικοινωνούν αποτελεσματικά με τους άλλους, καθώς και της σχολικής τους επίδοσης (Elias et al., 1997, Elias & Arnold, 2006, Elias, Tobias, & Friedlander, 2002 στο Χατζηχρήστου κ.ά., 2013).

Ένα από τα προγράμματα αυτά είναι και το Διεθνές Πρόγραμμα κατάρτισης εκπαιδευτικών και παρέμβασης (We C.A.R.E.), με μία σειρά επιμέρους δράσεων για την προαγωγή του θετικού κλίματος και της ψυχικής ανθεκτικότητας στη σχολική κοινότητα μέσα από την αξιοποίηση εσωτερικών δυνάμεων, κινήτρων και ικανοτήτων σε επίπεδο ατόμου και ομάδας.

### **Στόχοι του προγράμματος:**

Οι μαθητές/τριες:

- Να συνειδητοποιήσουν και να αναδείξουν θετικά στοιχεία της ταυτότητας της τάξης ως ομάδας, καθώς και στοιχεία που δυσκολεύουν τους μαθητές και θα ήθελαν να τα αλλάξουν
- Να θέσουν στόχους για την τάξη τους, να συνεργαστούν και να την παρουσιάσουν στα άλλα συνεργαζόμενα σχολεία
- Να ενισχύσουν τη θετική αλληλεπίδραση μεταξύ τους αλλά και μεταξύ αυτών και των εκπαιδευτικών
- Να αναγνωρίζουν τα ποικίλα συναισθήματα που νιώθουν και να ασκηθούν στην αναγνώριση αυτών με βάση την έκφραση του προσώπου
- Να κατανοήσουν ότι όλοι νιώθουμε ποικίλα συναισθήματα και ότι μπορούμε να διαχειριστούμε αυτά που μας δυσκολεύουν
- Να αναγνωρίσουν, εκφράσουν, αποδεχτούν ότι τα δυσάρεστα συναισθήματα αποτελούν μέρος της διαδικασίας ωρίμανσης με ιδιαίτερη σημασία
- Να συνειδητοποιήσουν ότι όλα τα συναισθήματά μας χρειάζονται φροντίδα και προστασία από εμάς τους ίδιους
- Να εκφράσουν γνώμες και απόψεις για το ταξίδι τους με το καράβι των σχολείων We C.A.R.E.

### **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ**

Το Πρόγραμμα We C.A.R.E. (Connect, Accept, Respect, Empower) περιελάμβανε στα διάφορα στάδια της εφαρμογής του διαδικτυακές ασύγχρονες επιμορφώσεις εκπαιδευτικών αλλά και ευαισθητοποίησης αυτών προκειμένου να αποτελέσουν φορείς της συναισθηματικής αγωγής και να δημιουργήσουν θετικό κλίμα στην τάξη, που θα ενθαρρύνει τους μαθητές να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, να υιοθετούν στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων και συγκρούσεων, να συζητούν για την επιλογή των λύσεων και να αντιλαμβάνονται την οπτική των άλλων.

Στο πρόγραμμα συμμετείχαν εκπαιδευτικοί από σχολεία της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της ελληνικής περιφέρειας, της Κύπρου, της Ιρλανδίας, της Αγγλίας, των ΗΠΑ και του Βελγίου καθώς και μαθητές σχολείων όπου διδάσκεται η ελληνική γλώσσα.

Παράλληλα με την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών το πρόγραμμα ήταν σχεδιασμένο έτσι ώστε να αποτελείται από μία σειρά δραστηριοτήτων με παρεμβάσεις στην τάξη αλλά και διασύνδεση σχολείων μέσα από το διαδραστικό παιχνίδι Sailing for Caring.

Κάθε δραστηριότητα είχε συγκεκριμένο στόχο, περιελάμβανε συγκεκριμένες οδηγίες και κατευθύνσεις για την εφαρμογή της και ακολουθούνταν από συζήτηση στην τάξη. Για την εφαρμογή των δραστηριοτήτων οι μαθητές/τριες εργάζονταν σε ομάδες, ενώ οι τάξεις συνταξιδιώτες από διάφορες περιοχές της Ελλάδας και του Εξωτερικού είχαν την ευκαιρία να συνεργαστούν ανά δύο. Ακολουθούσε η ηλεκτρονική εφαρμογή στο online διαδραστικό παιχνίδι Sailing for Caring, όπου οι τάξεις συνταξιδιώτες μοιράζονταν σκέψεις, ιδέες, απόψεις και πρακτικές.

Ο εκπαιδευτικός της τάξης υποστηριζόταν μέσα από τη διαδικτυακή πλατφόρμα e-learning, ενώ είχε την ευκαιρία να ανταλλάξει απόψεις και να ζητήσει συμβουλές μέσα από τη διασύνδεση σχολείων και από τον/την υπεύθυνο/η της κάθε ομάδας στην οποία ανήκε.

## **ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΟ 1Ο ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ Δ.ΣΧ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ**

Το Διεθνές Πρόγραμμα κατάρτισης εκπαιδευτικών και παρέμβασης (We C.A.R.E.) εφαρμόστηκε σε δυο τμήματα του 1ου Πρότυπου Πειραματικού Σχολείου Αλεξανδρούπολης κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς 2012-13 και συγκεκριμένα σε ένα τμήμα της Γ' τάξης και σε ένα της ΣΤ'.

Προκειμένου να υλοποιηθούν οι δράσεις του προγράμματος προηγήθηκε η ανάλογη κατάρτιση των εκπαιδευτικών μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-learning και ακολούθησαν σχεδιασμένες παρεμβάσεις στη σχολική τάξη, χωρισμένες σε τρεις ενότητες.

### **Α' ενότητα: 1<sup>η</sup> δραστηριότητα: «Η δική μας τάξη»**

Οι μαθητές/τριες συνεργάστηκαν για να εντοπίσουν στοιχεία της τάξης που την κάνουν ξεχωριστή και να ετοιμάσουν το προφίλ της. Στόχος της πρώτης αυτής δραστηριότητας, η οποία είχε τον τίτλο «Η δική μας τάξη», ήταν οι μαθητές/τριες να συνειδητοποιήσουν και να αναδείξουν θετικά στοιχεία της ταυτότητας της τάξης τους, να ενισχυθεί η μεταξύ τους θετική αλληλεπίδραση αλλά και η αλληλεπίδραση μεταξύ αυτών και των εκπαιδευτικών.

Στην συγκεκριμένη δραστηριότητα οι μαθητές/τριες εντόπισαν ως θετικά στοιχεία της τάξης τη φιλία, την αλληλοβοήθεια, την αδελφοσύνη, την ευαισθητοποίηση σε θέματα περιβάλλοντος, την ομαδικότητα, την εκτός σχολείου συναναστροφή.

Στο τέλος της πρώτης ενότητας εφαρμογής του προγράμματος δημιουργήθηκε βίντεο το οποίο περιείχε φωτογραφίες αλλά και παρουσιάσεις των παιδιών για τη δική τους τάξη, καθώς και διαδικτυακή αφίσα.

Η παρουσίαση της τάξης ενσωματώθηκε στις λοιπές παρουσιάσεις των συμμετεχόντων σχολείων στη διαδικτυακή εφαρμογή, όπου κάθε συνεργαζόμενο σχολείο με τις τάξεις του έπρεπε να ετοιμάσει τη βαλίτσα του προκειμένου να σαλπάρει για ταξίδι μαζί με τα υπόλοιπα σχολεία με το «Καράβι των σχολείων» We C.A.R.E. Οι μαθητές/τριες των δύο τμημάτων του 1<sup>ου</sup> Πρότυπου Πειραματικού Σχολείου Αλεξανδρούπολης συμπλήρωσαν τα στοιχεία τους στη βαλίτσα που αντιστοιχούσε σε κάθε ομάδα και στη συνέχεια κάθε τμήμα συμπλήρωσε το δικό του «Ταξιδιωτικό Ημερολόγιο».

### **2<sup>η</sup> δραστηριότητα: «Οι Αποσκευές μας, οι Ευχές μας»**

Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα οι μαθητές/τριες των τμημάτων προσδιόρισαν τις αξίες της κάθε τάξης, τα θετικά της στοιχεία καθώς και αυτά που τους δυσκόλευαν και θα ήθελαν να αλλάξουν, ενώ έθεσαν επίσης τους στόχους της τάξης.

Ετοιμάζοντας τη βαλίτσα της τάξης συμπλήρωσαν στο «Ταξιδιωτικό Ημερολόγιο» στις σελίδες: «Τι μας αρέσει στην τάξη μας», «Τι θέλουμε να αλλάξει στην τάξη μας», «Οι στόχοι της τάξης μας». Στον «Πάπυρο» που υπήρχε μέσα στη βαλίτσα έγραψαν τις αξίες της τάξης ενώ στο Γραμματοκιβώτιο της διαδραστικής εφαρμογής συμπλήρωσαν το μήνυμα φιλίας-ευχή προς την τάξη-συνταξιδιώτη.

### **Β' ενότητα: Αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων**

#### **1<sup>η</sup> δραστηριότητα: Στο νησί της Καλυψούς «Πρόσωπα που μιλάνε»**



Κατά τη διάρκεια αυτής της ενότητας ξεκίνησε το ταξίδι με «Το καράβι των σχολείων We C.A.R.E.». Πρώτος σταθμός ήταν το νησί της Καλυψούς. Οι μαθητές/τριες στην ενότητα αυτή συνεργάστηκαν για να κατανοήσουν ότι όλοι νιώθουμε ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα τα οποία είναι αποδεκτά και για να ασκηθούν στην αναγνώριση των συναισθημάτων με βάση την έκφραση του προσώπου. Χωρισμένοι σε 4 ομάδες δημιούργησαν κολάζ με σκίτσα που απεικόνιζαν καταστάσεις της καθημερινής ζωής προσθέτοντας ετικέτες με λέξεις που αναφέρονταν σε συναισθήματα.

Συζήτησαν επίσης για τα συναισθήματα που νιώθουμε σε διάφορες καταστάσεις, για το γεγονός ότι σε ίδιες καταστάσεις οι άνθρωποι νιώθουμε διαφορετικά συναισθήματα καθώς και για το πόσο σημαντικό είναι οι άνθρωποι να αναγνωρίζουμε και να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας.

Έτσι, λοιπόν, την πρώτη μέρα στο νησί της Καλυψούς οι μαθητές/τριες των ομάδων έμαθαν:

- Να εκφράζουν τα συναισθήματά τους
- Να αναγνωρίζουν ότι στις ίδιες καταστάσεις ο καθένας αντιδρά διαφορετικά
- Να βοηθούν ο ένας τον άλλον όταν γνωρίζουν τα συναισθήματα τους
- Να προσπαθούν να εντοπίσουν συναισθήματα που οι άνθρωποι πολλές φορές δεν εκφράζουν
- Να εκφράζουν αυτό που αισθάνονται χωρίς να ντρέπονται

Οι απαντήσεις τους αυτές μεταφέρθηκαν στο «Ταξιδιωτικό ημερολόγιο» της διαδραστικής εφαρμογής στην ανάλογη σελίδα.

## **2<sup>η</sup> δραστηριότητα: Στο νησί της Καλυψούς «Οι καρποί της καρδιάς»**

Στη δραστηριότητα αυτή οι μαθητές/τριες συνεργάστηκαν για να κατανοήσουν τη σημασία της αναγνώρισης, έκφρασης και αποδοχής των συναισθημάτων, τα οποία χρειάζονται φροντίδα και προστασία. Οι μαθητές/τριες ζωγράρισαν το δικό τους δέντρο πάνω στο οποίο τοποθέτησαν καρπούς και φύλλα για να απεικονίσουν τα ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματά τους τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή ή περίοδο της ζωής τους καθώς και οπδήποτε μπορούσε να επηρεάσει αρνητικά τα συναισθήματα αυτά αλλά και οτιδήποτε μπορούσε να φροντίσει το δέντρο ώστε να μπορέσουν να αναγνωρίσουν, να εκφράσουν και αποδεχθούν τα συναισθήματά τους. Τα ατομικά έργα συντέθηκαν και δημιουργήθηκε ο κήπος των συναισθημάτων της τάξης.

Η παρουσίασή του έγινε με βίντεο με τίτλο: «Το δέντρο και οι καρποί της καρδιάς». Στη διαδραστική εφαρμογή Sailing for Caring προστέθηκε δέντρο-δώρο στην τάξη-συνταξιδιώτη με οδηγίες για τη φροντίδα και προστασία του δέντρου.

Τέλος έγινε διαδικτυακή επίσκεψη στο μαγικό κήπο του νησιού της Καλυψούς όπου προστέθηκαν οι οδηγίες για τη φροντίδα του δέντρου-δώρου στην εφαρμογή «Οι κηπουροί της καρδιάς προτείνουν...».

## **Γ' ενότητα: Διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων**

### **1<sup>η</sup> δραστηριότητα: «Το φαρμακείο της καρδιάς»**

Η θλίψη, ο θυμός και ο φόβος είναι κάποια από τα δυσάρεστα συναισθήματα τα οποία πολλές φορές μας δυσκολεύουν όχι μόνο επειδή ο συναισθηματικός φόρτος είναι έντονος αλλά και γιατί δεν γνωρίζουμε πάντα πώς να τα διαχειριστούμε. Προκειμένου οι μαθητές/τριες να κατανοήσουν ότι και τα συναισθήματα που μας δυσκολεύουν μπορούμε να τα διαχειριστούμε συνεργάστηκαν σε ομάδες ώστε να ανακαλύψουν εκείνο το «φάρμακο» το οποίο δεν διώχνει τα δυσάρεστα συναισθήματα παρά βοηθάει εκείνον που τα βιώνει να νιώσει καλύτερα όταν τα διαχειριστεί με λειτουργικό τρόπο. Κάθε ομάδα ανάλογα με το συναίσθημα που είχε αναλάβει να θεραπεύσει σύστησε το κατάλληλο «φάρμακο» με οδηγίες χορήγησης, αντενδείξεις, περιγραφή των συστατικών του και ενδεικνύομενη δοσολογία.

Συμπληρώνοντας το «Ταξιδιωτικό ημερολόγιο» στη διαδραστική εφαρμογή οι μαθητές/τριες συζήτησαν πάνω στους άξονες:

- Ποια συναισθήματα θεωρούμε ως δυσάρεστα;
- Τι χρειαζόμαστε όταν νιώθουμε φόβο, θυμό, θλίψη;

- Τι μας βοηθάει και τι όχι ώστε να νιώσουμε καλύτερα;

## **2<sup>η</sup> δραστηριότητα: «Η εφημερίδα μας: Η φωνή των Ανέμων»**

Ταξιδεύοντας με το καράβι του We C.A.R.E. δημιούργησαν το υλικό της δικής τους ξεχωριστής τάξης για την εφημερίδα «Η φωνή των ανέμων». Προκειμένου να υλοποιηθεί η δραστηριότητα αυτή της 3<sup>ης</sup> και τελευταίας ενότητας:

- ✓ Οι μαθητές χωρίστηκαν σε 5 ομάδες
- ✓ Έγραψαν άρθρα με τα ακόλουθα θέματα
  - Οι συνταξιδιώτες μου
  - Ταξίδι στα συναισθήματα
  - Η τάξη μας σήμερα
- ✓ Δημιούργησαν αφίσα διαφήμισης
- ✓ Πήραν συνέντευξη από τους δασκάλους των τμημάτων

Η εφημερίδα «Η Φωνή των Ανέμων» εκδόθηκε με την ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων του προγράμματος και μεταξύ των άρθρων των συνεργαζόμενων σχολείων συμπεριέλαβε και τις εργασίες των ομάδων Ζέφυρος και Μαΐστρος του 1<sup>ου</sup> Πρότυπου Πειραματικού Δημοτικού Σχολείου Αλεξανδρούπολης.

### **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Ολοκληρώνοντας τις δράσεις του προγράμματος οι μαθητές/ τριες έμαθαν: Να εκφράζουν τα συναισθήματά τους χωρίς συστολή, να χρησιμοποιούν λειτουργικούς τρόπους διαχείρισης δυσάρεστων συναισθημάτων, να βοηθούν ο ένας τον άλλον όταν γνωρίζουν τα συναισθήματα τους.

*«Αυτό που μας εντυπωσίασε περισσότερο όμως σ' αυτή τη σύντομη γνωριμία μας με τα συναισθήματα ήταν ότι μπορούσαμε ήρεμα να εκφράσουμε και να παρουσιάσουμε τα ανάμεικτα συναισθήματά μας χωρίς να υπάρξει καμιά αντίδραση θυμού, λύπης, χαράς ή απογοήτευσης που να οδηγήσει σε διαφωνίες και τσακωμούς.»* (Αθανασία Γ., Μαρίνα Π., Νικολέτα Σ.).

Μέσα από τις διαδικασίες αυτές έμαθαν επίσης να σέβονται και να αποδέχονται όχι μόνο τα συναισθήματα αλλά και τη διαφορετικότητα των συμμαθητών τους, να κατανοούν τους συνανθρώπους γνωρίζοντας τα συναισθήματά τους και να συμπεριφέρονται προάγοντας την ευημερία της τάξης.

*«Νιώσαμε πως με αυτό τον τρόπο μας φεύγουν όλα τα προβλήματα και κατανοήσαμε όα δεν νιώθουμε μόνο εμείς ευχάριστα ή δυσάρεστα κάποιες φορές αλλά και άλλοι άνθρωποι όσο κοντά ή μακριά μας κι αν βρίσκονται.»* (Θέμης Κ., Λάζαρος Π., Νίκος Π.).

Με τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα τα παιδιά συνεργάστηκαν, δούλεψαν ομαδικά, συγκέντρωσαν το απαιτούμενο υλικό. Κατανόησαν ότι η αναγνώριση, η έκφραση και η αποδοχή των δυσάρεστων συναισθημάτων αποτελούν μέρος της διαδικασίας ωρίμανσης. «Απελευθερωμένα» και «λυτρωμένα» καθώς ένιωθαν ήταν σε θέση να αισθάνονται πιο χαρούμενα και πιο δημιουργικά.

*«Στην τάξη μας, στην ομάδα μας, αλλάξαμε πολλά και διάφορα πράγματα και το σημαντικότερο από αυτά ήταν ότι προσπαθήσαμε να βελτιωθούμε σαν άνθρωποι.»* (Γρηγόρης Μ., Αλέξανδρος Τ., Κωνσταντίνος Χ.).

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα, όμως, βοήθησε και τους εκπαιδευτικούς να διερευνήσουν τους παράγοντες εκείνους που προκαλούν δυσάρεστα συναισθήματα στους μαθητές μέσα στην τάξη αλλά και γενικότερα στο σχολείο. Συνέτεινε στο να μειώσουν την ένταση μέσα από λειτουργικούς τρόπους διαχείρισης των συναισθημάτων ανάλογα με την προσωπικότητα, τις ικανότητες αλλά και το αναπτυξιακό στάδιο του κάθε μαθητή. Στάθηκε αρωγός ώστε οι εκπαιδευτικοί να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν εκείνες τις συνθήκες που είναι κατάλληλες για τη δημιουργία θετικού κλίματος στην τάξη, ενός κλίματος που προάγει τη μάθηση καθώς και την ψυχική υγεία των παιδιών.

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Οι σύγχρονες αντιλήψεις περί κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης συνδέουν τη θετική κοινωνική συμπεριφορά και τις υψηλές κοινωνικές δεξιότητες με τα υψηλά επίπεδα ενσυναίσθησης (Strayer & Roberts, 2004. Γκαρή, 2013). Επιπρόσθετα, θεωρούν ότι οι σχολικές κοινότητες, οι οποίες δίνουν έμφαση στην προαγωγή των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των παιδιών, βελτιώνουν την ακαδημαϊκή επίδοση των μαθητών τους και τις διαπροσωπικές σχέσεις και αυξάνουν την ικανότητα για την επίλυση προβλημάτων και τη λήψη αποφάσεων (Χατζηχρήστου κ.ά., 2013).

Η εφαρμογή του συγκεκριμένου παρεμβατικού προγράμματος We C.A.R.E. σε δύο τάξεις του δημοτικού σχολείου, όπως προαναφέρθηκε, βοήθησε τους μαθητές να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματα τους, να λύνουν τα μεταξύ τους προβλήματα, να σέβονται και να αποδέχονται τη διαφορετικότητα και με τον τρόπο αυτό να συντελούν στην προαγωγή κλίματος ευημερίας στην τάξη και να βελτιώσουν, τελικά, την ακαδημαϊκή τους επίδοση.

Η ευαισθητοποίηση και κατάρτιση των στελεχών που εφαρμόζουν προγράμματα κοινωνικής δικτύωσης και στήριξης φαίνεται να διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στην εφαρμογή των προγραμμάτων αυτών στο πλαίσιο της σχολικής τάξης (Χατζηχρήστου κ.ά., 2013). Στο πλαίσιο αυτό, το πρόγραμμα We C.A.R.E. βοήθησε τους εκπαιδευτικούς να αναζητήσουν παράγοντες που προκαλούν δυσάρεστα συναισθήματα στην τάξη και συνέτεινε στο να υιοθετήσουν λειτουργικούς τρόπους διαχείρισης συναισθημάτων ανάλογα με το αναπτυξιακό επίπεδο του κάθε μαθητή/τριας, ώστε να ενισχύσουν θετικά προσανατολισμένες κοινωνικές συμπεριφορές. Εξάλλου, αυτός είναι και ο στόχος των συγκεκριμένων παρεμβατικών προγραμμάτων τα οποία βασίζονται στις αξίες της αγάπης, του σεβασμού και της ασφάλειας προς τις συγκεκριμένες ομάδες (Cohen & Wills, 1985 Kahn & Antonucci, 1980. Γκαρή, 2013).

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Γκαρή, Κ. (2013). *Αξίες, συμπεριφορές και σκοποί ζωής*. Πρόγραμμα: Connecting4Caring.

Χατζηχρήστου, Χ., Λυκιτσάκου, Κ., Κατή, Α. (2013). *Αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων*. Πρόγραμμα: Connecting4Caring.

Cohen, S. & Wills, T. (1985). Stress, Social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-35.

Davis, Teresa L. (1995). *Gender differences in masking negative emotions: Ability or motivation?* *Developmental Psychology*, Vol 31(4), Jul 1995, 660-667.

Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R., Schwab-Stone, M. E., & Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning - Guidelines for educators*. Association for Supervision and Curriculum Development, USA.

Elias, M. J., Tobias, S. E., & Friedlander, B. S. (2002). *Raising emotionally intelligent teenagers: Guiding the way to compassionate, committed, and courageous adults*. New York: Three Rivers Press.

Elias, M. J., & Arnold, H. (2006). *The educator's guide to emotional intelligence and academic achievement: social-emotional learning in the classroom*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.

Emde, R. N. (1992). Social referencing research: *Uncertainty, self and the search for meaning*. In S. Feinman (Ed.), *Social referencing and the social construction of reality in infancy* (pp. 79-92). New York, NY: Plenum Press.



Fabes, R., Eisenberg, N., Karrbon, M., Bernsweig, J., Speer, A., & Carlo, G. (1994). *Socialization of children's vicarious emotional responding and prosocial behavior*. *Developmental Psychology*, 30, 44-55.

Friend, M. & Davis, T. L. (1993). Appearance-reality distinction: *Children's understanding of the physical and affective domains*. *Developmental Psychology*, Vol 29(5), Sep 1993, 907-914.

Frijda, N.H. (1986). *The Emotions. Studies in Emotion & Social Interaction*. Cambridge University Press.

Frijda, N. H. (2007). *The laws of emotion*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Gnepp, J. (1989). *Personalized inferences of emotions and appraisals: Component processes and correlations*. *Developmental Psychology*, 25, 277-288.

Gnepp, J., & Klayman, J. (1992). *Recognition of uncertainty in emotionally equivocal situations*. *Developmental Psychology*, 28, 145-158.

Kahn, R. & Antonucci, T. (1980). Convoys over the life course: attachments, roles, and social support. In B. Baltes & O. Brim (Eds.), *Life-span development and behavior*, Vol. 3. New York: Academic Press.

Kochanska, G. (1993). *Toward a synthesis of parental socialization and child temperament in early development of conscience*. *Child Development*. 64:325-247.

Saarni, C., Mumme, D. L. & Campos, J. J. (1998). *Emotional Development: Action, Communication, and Understanding*. In W. Damon (Editor-in- Chief), & N. Eisenberg (Volume Editor), *Handbook of child psychology*, 5th Edition (pp. 237-309). New York, NY: John Wiley and Sons.

Sroufe, L. A. (1995). *Emotional development: The organization of emotional life in the early years*. New York, NY: Cambridge University Press.

Strayer, J. & Roberts, W. (2004). Children's anger, emotional expressiveness, and empathy: Relations with parents' empathy, emotional expressiveness, and parenting practices. *Social Development*, 13(2), 229-254.

Flavell, J. H., Miller, P. H. & Miller, S. A. (2002). *Cognitive Development*. Rrentice Hall  
Tracy, J. L., Robins, R. W. & Lagattuta, K. H. (2005). *Can Children Recognize Pride?*

UBC emotion & Self lab 2005, Vol. 5, No. 3, 251-257.

Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (Eds.) (2004). *Building academic success through social and emotional learning: What does the research say?* New York, NY: Teachers College Press.

### **Στοιχεία επικοινωνίας:**

Αγγελική Κουγιουρούκη, [akougiou@gmail.com](mailto:akougiou@gmail.com)

Ευστράτιος Κυβιρτζίκης, [efkyvirtzi@school.gr](mailto:efkyvirtzi@school.gr)