

Ιωάννα Μενδρινού-Μάρα Δρακοπούλου

Υπεύθυνες Αγωγής Υγείας
Διευθύνσεων Α/θμιας και Β/θμιας
Εκπαίδευσης Δ' Αθήνας

Υπό την επιστημονική εποπτεία του
Κέντρου Πρόληψης Γλυφάδας

Επιστημονική Υπεύθυνη: **Μελίνα Χαρατσιίδου**

Μεταμφιέσεις



και ...

Όνειρα!

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα & Υλικό
για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας

μαθητών/τριών Α/θμιας και Β/θμιας Εκπαίδευσης

9-16 ετών

**ΣΥΓΓΡΑΦΗ -
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ.
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ**

Ιωάννα Μενδρινού
Διδάκτορας Θεατρολογίας
Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας
Διεύθυνσης Π.Ε. Δ' Αθήνας
Εκπαιδευτικός ΠΕ60
Νηπιαγωγών

**ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ & ΤΟΥ
ΥΛΙΚΟΥ**

Μάρα Δρακοπούλου
Διδάκτορας Επιστήμες της
Αγωγής
Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας
Διεύθυνσης Δ.Ε. Δ' Αθήνας
Εκπαιδευτικός ΠΕ05

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΟΠΤΕΙΑ

Μελίνα Χαρατσίδου
Κλινική Ψυχολόγος-
Ψυχοθεραπεύτρια
Επιστημονική Υπεύθυνη ΚΠ Δ.
Γλυφάδας (ΚΕ.ΠΡ.Α.Γ.Ε.Α.)
Στέλεχος Πρόληψης

ΨΗΦΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ 2020

Συνεργαζόμενοι Υποστηρικτικοί φορείς:

Διεύθυνση Π.Ε. Δ' Αθήνας
Διεύθυνση Δ.Ε. Δ' Αθήνας
δια των Υπευθύνων Αγωγής Υγείας
Κέντρο Πρόληψης Γλυφάδας ΚΕ.ΠΡ.Α.Γ.Ε.Α.

Περιεχόμενα

- ▶ Εισαγωγή - Το σκεπτικό
- ▶ «Μεταμφιέσεις και ... Όνειρα». Τι είναι;
- ▶ Στόχοι
- ▶ Θεωρητικό πλαίσιο: εννοιολογικές διασαφήσεις
 - Τι είναι κρίση
 - Τι είναι ψυχική ανθεκτικότητα
- ▶ Μεθοδολογικό πλαίσιο και εργαλεία
 - Η Μεταμφίεση: πολιτισμικές και ψυχολογικές προσεγγίσεις
 - Ξεκινώντας από μία μεταμφίεση
- ▶ Οδηγίες εφαρμογής
- ▶ Στοιχεία οργάνωσης-
- ▶ Εκπαιδευτικό Υλικό
- ▶ ΒΗΜΑ 1: Πρόσκληση στην 1^η συνάντηση. Συμβόλαιο της ομάδας
- ▶ ΒΗΜΑ 2: Μεταμφιεζόμαστε! Δημιουργούμε ένα χαρακτήρα/ήρωα και του δίνουμε ... ζωή
- ▶ ΒΗΜΑ 3: Πρόσκληση στη 2^η συνάντηση αλληλεπίδρασης - Παρουσίαση Μεταμφιέσεων
- ▶ ΒΗΜΑ 4: Ακροστιχίδα με το όνομα του χαρακτήρα/ήρωα - Εμβάθυνση-Διερεύνηση αποθεμάτων
- ▶ ΒΗΜΑ 5: Ο/η ήρωας/ίδα σε ... υποθετική δραματική συνθήκη
- ▶ ΒΗΜΑ 6: Αλλαγές. Απολογιστικές διαδικασίες - Αναστοχασμός
- ▶ ΒΗΜΑ 7: Η ζωή είναι όνειρο; Ή όνειρο είναι η ζωή;
- ▶ ΒΗΜΑ 8: Δημιουργία παζλ - Πρόταση για τη σύνδεση και το μοίρασμα
- ▶ ΒΗΜΑ 9: Μοιραζόμαστε τα όνειρά μας - Συνεργατική διάδραση
- ▶ ΒΗΜΑ 10: Πρόσκληση στην τελευταία συνάντηση. Αποτίμηση
- ▶ *Υποσημείωση: Μονοτροπικό - Πολυτροπικό κείμενο
- ▶ Ενδεικτική βιβλιογραφία
- ▶ Παράρτημα



«Ο άνθρωπος είναι
λιγότερο ο εαυτός του
όταν μιλάει
ως ο εαυτός του.
Δώσ' του μια μάσκα και
θα σου πει την αλήθεια».

Όσκαρ Ουάιλντ, 1854-1900

Ιρλανδός Συγγραφέας

Εισαγωγή

- ▶ Διανύσαμε και διανύουμε μια ιδιαίτερη περίοδο στην οποία κληθήκαμε όλοι να ανταπεξέλθουμε με υπευθυνότητα και σθένος σε μία πρωτόγνωρη, έκτακτη συνθήκη.
- ▶ Η αναστολή της λειτουργίας των σχολείων μεταξύ των γενικότερων περιοριστικών μέτρων κατά της διασποράς του νέου κορωνοϊού Covid-19, ανέδειξε την αναγκαιότητα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.
- ▶ Στο πλαίσιο αυτό, όπως και σε κάθε περίπτωση όπου απαιτείται πρόληψη ή υποστηρικτική παρέμβαση για τη διαχείριση κρίσεων (Χατζηχρήστου, 2012) και τη βίωση έντονων συναισθημάτων, τόσο η προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών/τριών όσο και η ενίσχυση της παιδαγωγικής σχέσης και των επικοινωνιακών δεσμών μεταξύ των συνομηλίκων, ανάγονται σε κεντρικά ζητούμενα αντιμετώπισης και διαχείρισης αυτών καθ' αυτών των ανατρεπτικών αλλαγών της καθημερινότητάς τους και των επιπτώσεων που έχουν επιφέρει σε κάθε επίπεδο του κοινωνικού και συναισθηματικού κόσμου τους, αλλά και των προκλήσεων της επόμενης, μετά την κρίση, ημέρας.



Το σκεπτικό

Στην απρόσμενη συνθήκη η οποία ανέτρεψε με οριζόντιο τρόπο την καθημερινότητά μας, επιλέξαμε να παραμείνουμε ενεργές αξιοποιώντας προσωπικά αποθέματα, εμπειρίες και γνώσεις, ψυχολογικές θεωρίες και προσεγγίσεις, μέσα και μεθόδους της ΕΞΑΕ .

Το πρόγραμμα

”Μεταμφιέσεις και Όνειρα” αποτέλεσε το επιστέγασμα της προσπάθειας δημιουργίας ενός δομημένου εκπαιδευτικού πλαισίου υποστήριξης και ενδυνάμωσης μαθητών/τριών 9-16 ετών, τόσο κατά τη διάρκεια μίας κρίσης όσο και κατά την περίοδο της εξόδου από αυτήν όπου ο απόηχός των “αλλαγών” και των επιπτώσεών τους διαμορφώνει μία νέα κανονικότητα.

Μεταφρέσεις και ... Όνειρα

Τι είναι:

- Ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα πρόληψης και αγωγής υγείας το οποίο σχεδιάστηκε από τις Υπεύθυνες Αγωγής Υγείας των ΔΙ.Π.Ε. και ΔΙ.Δ.Ε. Δ' Αθήνας υπό την επιστημονική εποπτεία του Κέντρου Πρόληψης Γλυφάδας και τη συμβολή της κ. Μελίνας Χαρατσίδου, Επιστημονικής Υπεύθυνης του Κέντρου, Κλινικής Ψυχολόγου και Ψυχοθεραπεύτριας, τον Απρίλιο του 2020.
- Ένα δομημένο σε 10 βήματα εκπαιδευτικό υλικό πρόληψης, υποστηρικτικής παρέμβασης, αγωγής και προαγωγής της υγείας σε περιόδους απρόβλεπτων ανατροπών στις οποίες εκλύονται έντονα συναισθήματα όπως σε καταστάσεις κρίσεων και κατά την έξοδο από αυτές ή σε κάθε περίπτωση όπου η δια ζώσης επικοινωνία και κοινωνική επαφή είναι δυσχερής ή μη επιτρεπτή.
- Απευθύνεται μέσω των εκπαιδευτικών όλων των ειδικοτήτων ή του ειδικού εκπαιδευτικού και βοηθητικού προσωπικού Π.Ε. και Δ.Ε.*, σε μαθητές/ριες Δ', Ε', Στ' Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου (9-16 ετών).

* Μπορεί να υλοποιηθεί στο πλαίσιο διεπιστημονικής συνεργασίας, εντός και εκτός διδακτικού ωραρίου.

- ▶ Οι δραστηριότητες του προγράμματος μπορούν να προσαρμοστούν στις δυνατότητες και ανάγκες διαφορετικών ηλικιακών ομάδων.
- ▶ Μπορεί να υλοποιηθεί με την αξιοποίηση σύγχρονης και ασύγχρονης εκπαιδευτικής επικοινωνίας, διαζώσης ή και στο πλαίσιο μίας συνδυαστικής προσέγγισης και εφαρμογής, κατά περίπτωση και συνθήκη.



- ▶ Είναι προαιρετικό, χωρίς οικονομική επιβάρυνση για τους/τις συμμετέχοντες/χουσες.
- ▶ Προϋποθέτει την εργασία στο πλαίσιο μίας ορισμένης ομάδας/τάξης, επί τη βάση αρχών σεβασμού της προσωπικότητας, των δικαιωμάτων και των προσωπικών δεδομένων όλων των μελών, καθώς και της συναίνεσης τήρησης των αρχών λειτουργίας της (βλέπε Συμβόλαιο ομάδας).

Στόχοι:

- ▶ κοινωνικό-συναισθηματική ενδυνάμωση
- ▶ αναγνώριση και διαχείριση συναισθημάτων
- ▶ αυτοφροντίδα-αυτοβοήθεια
- ▶ επανασύνδεση της ομάδας, εμπλουτισμός και ανανέωση των σχέσεων με τους/τις συνομήλικους/κες
- ▶ δημιουργία πλαισίου ασφάλειας και φροντίδας
- ▶ ενίσχυση ενσυναισθητικών δεξιοτήτων
- ▶ δημιουργικότητα και ψυχαγωγία
- ▶ ευκαιρία για διάδραση, αλληλεπίδραση, ανταλλαγή απόψεων, σκέψεων, συναισθημάτων αλλά και των ονείρων των συμμετεχόντων/χουσών
- ▶ συνεργασία και αλληλοϋποστήριξη της ομάδας

Θεωρητικό πλαίσιο: εννοιολογικές διασαφήσεις

- Τι σημαίνει όμως «κρίση»;
- ▶ Σύμφωνα με το ερμηνευτικό λεξικό, ως κρίση ορίζεται η «περίοδος ανωμαλίας με δυσχέρειες και κινδύνους» (Τεγόπουλος-Φυτράκης, 1997).
- ▶ Σύμφωνα με τη Χ. Χατζηχρήστου & συν., κρίση είναι μια προσωρινή κατάσταση, η οποία προκαλεί έντονο άγχος και αποδιοργάνωση και χαρακτηρίζεται από την αδυναμία του ατόμου να ελέγξει και να χειριστεί το συγκεκριμένο γεγονός.
- ▶ Οι περιστασιακές κρίσεις είναι απροσδόκητες, αρχίζουν ξαφνικά και μπορεί να επηρεάζουν ένα άτομο ή μια ολόκληρη κοινότητα (π.χ. φυσικές καταστροφές, επιδημίες, ατυχήματα, απώλειες, διαζύγιο, σοβαρή ασθένεια, οικονομική κρίση κ.ά.) (Χατζηχρήστου & συν., 2012)
- ▶ Τα πιο κοινά συναισθήματα που αναδύονται σε καταστάσεις κρίσεων είναι ο φόβος, το έντονο στρες και το άγχος.

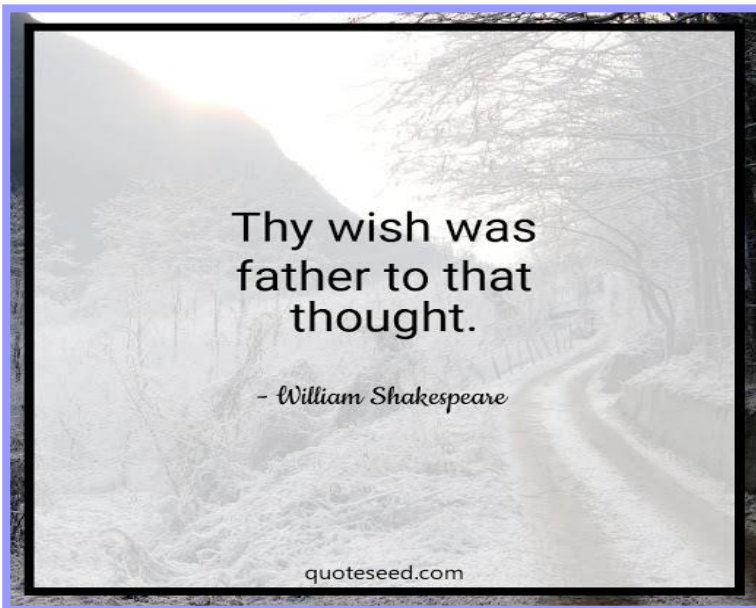
- ▶ Όσο πιο γρήγορα προσαρμοζόμαστε στις αλλαγές τόσο πιο γρήγορα μπορούμε να απαλλαγούμε από τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνουμε. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με το να μάθουμε να διαχειριζόμαστε το στρες που προκύπτει από τις τρέχουσες συνθήκες, με τρόπο άμεσο και αποτελεσματικό.
- ▶ Η επεξεργασία, κατανόηση και συνειδητοποίηση της πραγματικότητας είναι μία διαδικασία αναγκαία. Ενδυναμώνει τα άτομα ενισχύοντας την ανθεκτικότητά τους ώστε να μπορούν να ανταπεξέρχονται σε ενδεχόμενες αντιξοότητες και προκλήσεις του μέλλοντος
- ▶ Στο πλαίσιο αυτό,
 - τόσο η προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών/τριών
 - όσο και η ενίσχυση της παιδαγωγικής σχέσης και των επικοινωνιακών δεσμών μεταξύ των συνομηλίκων (σύνδεση ή επανασύνδεση),ανάγονται σε παιδαγωγικά ζητούμενα μέσα από τα οποία επιτυγχάνονται στόχοι που αφορούν την καλλιέργεια δεξιοτήτων ζωής και η αγωγή και προαγωγή της υγείας των εφήβων-μελλοντικών ενηλίκων.

○ Τι είναι ψυχική ανθεκτικότητα;

- ▶ Με τον όρο ψυχική ανθεκτικότητα - ελαστικότητα (Resilience)* ορίζουμε την ικανότητα του ατόμου να ανακάμπει και να ξεπερνά τις αντιξοότητες, τις στρεσογόνες καταστάσεις, τις κρίσεις και να συνεχίζει με την εξέλιξή του (Henderson & Milstein, 2008; Ματσόπουλος, 2011; Λακιώτη, 2011).
- ▶ Οι πιο ανθεκτικοί άνθρωποι μπορούν να αντέξουν και να προσαρμοστούν σε αντίξοες συνθήκες χωρίς μεγάλες δυσκολίες, ενώ οι λιγότερο ανθεκτικοί δυσκολεύονται περισσότερο να αντιμετωπίσουν το άγχος και τις αλλαγές στη ζωή.
- ▶ Τα τελευταία 40 και πλέον χρόνια, οι ερευνητές ορίζουν την ψυχική ανθεκτικότητα μέσα από πολλές διαφορετικές οπτικές και απόψεις. Ενδεικτικά:
 - Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια διαδικασία εξέλιξης και αυτο-διόρθωσης (O'Connell Higgins, 1994).
 - Με τον όρο ψυχική ανθεκτικότητα αναφερόμαστε στην ικανότητα του ατόμου για “καλή” προσαρμογή σε προκλήσεις και την ταυτόχρονη δυνατότητα για επαναφορά στην προηγούμενη κατάσταση (Cairns, 2002).
 - Το Stokholm Religiense Centre ορίζει ως ανθεκτικότητα την ικανότητα ενός συστήματος, συνεχώς να αλλάζει και να προσαρμόζεται (πηγή: <https://www.stockholmresilience.org/>).

* από την λατινική λέξη *resiliō* (re + salire, απαρέμφατο *resilire*) η οποία σημαίνει ‘να αναπηδήσει πίσω, να ανακρούσει’ (πηγή: <https://en.wiktionary.org/wiki/resilio>)
Στους τομείς της μηχανικής και της φυσικής, η αγγλική λέξη *resilience* περιγράφεται ως η ικανότητα ενός υλικού να απορροφά την ενέργεια, να αντιστέκεται στη ζημιά και να ανακτά τη δύναμή του γρήγορα.

- Ενώ αρχικά είχε θεωρηθεί ως ένα σωματικό ή/και ψυχολογικό γνώρισμα ή σύνολο μηχανισμών αντιμετώπισης που υπάρχει εγγενώς στο άτομο ή μια ικανότητα σε ψυχολογικό και/ή σωματικό επίπεδο που του επιτρέπει να ανακάμψει ύστερα από αντίξοα γεγονότα, πιο πρόσφατα, θεωρείται όλο και περισσότερο, ως μια δυναμική διαδικασία «η οποία ενέχει τη θετική προσαρμογή στο πλαίσιο σημαντικών αντιξοοτήτων» (Luthar, et al. 2000: 543-562).
- ▶ Σε κάθε περίπτωση, αφορά σε ένα σύνολο δεξιοτήτων οι οποίες καλλιεργούνται, ενώ φαίνεται ότι μπορεί να βελτιωθεί με την εκπαίδευση και την άσκηση, σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο (Linde-Leimer & Wenzel, 2014; Doll & Brehm, 2009).
- ▶ Η επίγνωση των εσωτερικών και εξωτερικών πόρων ενός ατόμου μπορεί να βοηθήσει το άτομο να αντιμετωπίσει όχι μόνο με αποτελεσματικότητα έκτακτες ανατρεπτικές συνθήκες αλλά και με επιτυχία τις νέες προκλήσεις που αναδύονται μπροστά του.
- ▶ Μεταξύ των τρόπων ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας επισημαίνονται οι εξής:
 - Φροντίδα εαυτού με έμφαση στις ανάγκες και τα συναισθήματα
 - Στοχοθέτηση μέσα από ρεαλιστικούς, εφικτούς στόχους
 - Καλλιέργεια θετικής αυτό-εικόνας
 - Αυτοπεποίθηση
 - Υιοθέτηση υγιών σκέψεων στο πλαίσιο μιας ευρύτερης προοπτικής
 - Ελπίδα
 - Αλλαγή τρόπου σκέψης και ερμηνείας του κόσμου
 - Αποδοχή καταστάσεων που δεν αλλάζουν
 - Εστίαση σε αποθέματα και παρελθούσες εμπειρίες
 - Πηγές ενδυνάμωσης
 - Αυτορρύθμιση
 - Διαχείριση συναισθημάτων
 - Υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής
 - Βίωση συναισθημάτων αντί αποφυγής
 - Ανάληψη δράσης αντί υποχώρησης
 - Αποφασιστικότητα
 - Σύνδεση με σημαντικούς άλλους
 - άντληση θάρρους από θετικές σχέσεις
 - Αναζήτηση ψυχολογικής στήριξης.



“The Wish is father
of the Thought”

[ο τρόπος που σκεφτόμαστε
συνδέεται με τις επιθυμίες μας]

Αγγλική παροιμία προερχόμενη από
το Βασιλιάς Ερίκος ο Δ΄ του
Ουίλιαμ Σαίξπηρ (1597)

Μεθοδολογικό πλαίσιο και εργαλεία

- ▶ Το πρόγραμμα βασίζεται στη συστημική διαλεκτική προσέγγιση και ειδικότερα στην Καταξιοτική Συστημική διερεύνηση, η οποία ανήκει στην ευρύτερη οικογένεια των Συστημικών Πρακτικών.
- ▶ Σύμφωνα με τη Συστημική προσέγγιση, ο άνθρωπος είναι ένα σύστημα, τα μέρη του οποίου χρειάζεται να επικοινωνούν μεταξύ τους όπως και με άλλα συστήματα με τα οποία σχετίζεται. Κατ' αυτόν τον τρόπο, το σύστημα ζει και εξελίσσεται (Lang & McAdam, 2017·Lang, Little, & Cronen, 2011).
- ▶ Η Καταξιοτική προσέγγιση επικεντρώνεται στη διερεύνηση των αποθεμάτων, των αναγκών, των επιθυμιών και των οραματισμών που έχουν τα άτομα, οι ομάδες ή τα ευρύτερα συστήματα. Στην ανακάλυψη δηλαδή, των ικανοτήτων, τη σύνδεση με τις ανάγκες, τις επιθυμίες και τα όνειρα για το μέλλον, τον σχεδιασμό δράσεων που θα οδηγήσουν στην πραγματοποίηση των επιθυμιών καθώς και στα βήματα που χρειάζεται να γίνουν για την υλοποίηση τους (Γκότσης, 2017, 2019).
- ▶ Το άτομο και ιδίως το παιδί και ο έφηβος, έχουν ανάγκη να φτιάξουν όνειρα για να αντέξουν στις «καταιγίδες» της ζωής. Ως εκ τούτου, σύνδεση, αποθέματα, επιθυμίες και όνειρα αναδεικνύονται εν δυνάμει, σε καταλύτες της κρίσης.

- ▶ Σε κάθε περίπτωση, η διατήρηση της επικοινωνίας με σημαντικούς ανθρώπους σε συνθήκες κρίσης και πρόκλησης έντονων και αρνητικών συναισθημάτων κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική για τα παιδιά και τους εφήβους. Είναι για το λόγο αυτό «ανακουφιστικό όταν μπορούν να μιλήσουν για τις ανησυχίες τους με φίλους ή με την οικογένειά τους» καθώς η σύνδεση και η επικοινωνία μπορούν να δημιουργήσουν «ένα ισχυρό υποστηρικτικό δίκτυο ψυχικής προστασίας για το άτομο του οποίου ο ψυχισμός δοκιμάζεται σημαντικά» (Μπράβου & συν., 2020).
- ▶ Γενικότερα, η ομάδα μπορεί να παράγει θετικές εμπειρίες, συναίσθημα αλληλεγγύης, κουράγιο, ευγενική διαγωγή και αξιοπρέπεια που θα μπορούσε να χαθεί στην απομόνωση (Jung, 1988).
- ▶ Όσον αφορά στα μεθοδολογικά εργαλεία, για την επίτευξη του γενικότερου και των επιμέρους στόχων, αξιοποιούνται τεχνικές, πρακτικές και μέθοδοι από το πεδίο των τεχνών, το θέατρο και το θέατρο στην εκπαίδευση (Αυδή & Χατζηγεωργίου, 2007), τα εικαστικά, τη δημιουργική γραφή και ψηφιακή δημιουργία, αλλά και της θεραπείας δια των τεχνών (δραματοθεραπεία) (Ρόμπερτσον & Ρόμπερτσον, 2018).
- ▶ Στην κατεύθυνση αυτή, η επιλογή των «μεταμφιέσεων», δεν είναι τυχαία. Διότι σχετίζονται με την ορμέμφυτη τάση, τη μεταμορφωτική ροπή και ανάγκη του ανθρώπου (Κακούρη, 1998) ενώ συγχρόνως, αποτελούν ένα από τα οπτικά και πλέον καταδηλωτικά σημειωτικά συστήματα που νοηματοδοτούν και τελικά προσδιορίζουν την πολυδιάστατη και πολυφωνική υπόσταση του θεάτρου (Kowzan, 1970. Fisher-Lighte, 1983).



Η Μεταμφίεση: πολιτισμικές και ψυχολογικές προσεγγίσεις

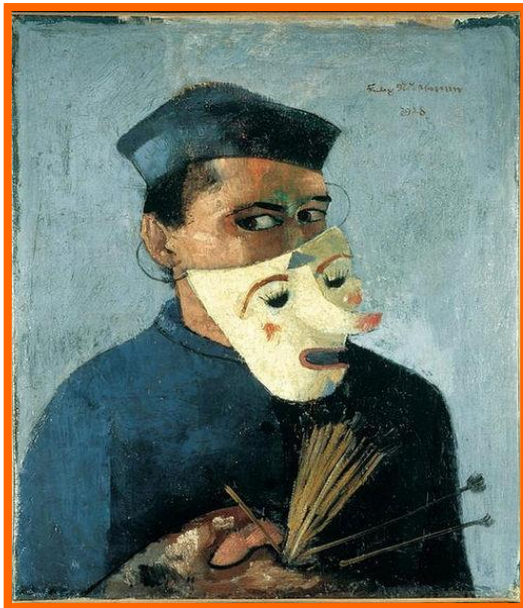
- ▶ Η μεταμφίεση, μασκάρωμα ή μεταμόρφωση προσώπου και σώματος, απαντάται πολύ πίσω στο χρόνο, σε πρωταρχικές μορφές κοινωνικής αλληλεπίδρασης, λατρευτικές τελετουργίες, εθιμικές και πολιτισμικές επιτελέσεις, στις λαϊκές παραδόσεις και στην κουλτούρα όλου του κόσμου.
- ▶ Συνιστά φυσική τάση ή εγγενή παρόρμηση που δε γνωρίζει *σύνορα*. Εκφράζεται ποικιλοτρόπως σε όλες τις ηλικιακές φάσεις του ανθρώπου, με διαφορετικούς τρόπους και για διαφορετικούς λόγους (διασκέδαση, ψυχαγωγία, σάτιρα, αυτοσαρκασμός, λατρεία, διερεύνηση της ατομικής ταυτότητας, κ.λπ.) πρωτοστατώντας διαχρονικά και οικουμενικά στις ανθρώπινες πολιτισμικές επιτελέσεις.
- ▶ Ειδικότερα, απαντάται:
 - στο συμβολικό παιχνίδι και το παιχνίδι ρόλων των παιδιών,
 - σε γιορτές, καρναβάλια, τελετουργίες.
 - στην ακατανίκητη παρόρμηση του ανθρώπου:
 - να μιμείται, να φαντάζεται, να θεάται, να μεταμορφώνεται (με την έννοια της προσαρμογής σε διαφορετικές κοινωνικές περιστάσεις ή μέσα στο παιχνίδι ή δια των τεχνών),
 - να μετασχηματίζεται, να εξελίσσεται, να αντιλαμβάνεται και να εκφράζει τον πολύπτυχο εαυτό του,
 - να ονειρεύεται, να δημιουργεί.

- ▶ Αν και η χαρά, η φαντασία, η ψυχαγωγία παίζουν πρωτεύοντα ρόλο, η μεταμφίεση προσφέρεται και ως ένα μέσο έκφρασης των συναισθημάτων και των επιθυμιών του ατόμου. Ο προσωρινός χαρακτήρας της προσφέρει τη δυνατότητα για αυτοσαρκασμό χωρίς τον κίνδυνο της γελοιοποίησης. Κυρίως όμως, μπορεί να αναδείξει βιώματα και συγκινήσεις οδηγώντας σε μεγαλύτερη αυτογνωσία.
- ▶ Στο αποκριάτικο καρναβάλι ειδικότερα, δίνει στο άτομο την ευκαιρία να απελευθερώσει το άγχος και να ξεφύγει από την πίεση στρεσογόνων καταστάσεων της καθημερινότητας.
- ▶ Το καρναβάλι γίνεται μέσο «για την επικοινωνία των σωμάτων» (Πινακούλας στο Μπαχτίν, 2017). Για μία βιωματική επομένως επικοινωνία. Μία (ασφαλή) διαδικασία απελευθέρωσης του εαυτού και (υποστηρικτικής) σύνδεσης με την κοινότητα.
- ▶ Η μεταμόρφωση μέσω της μεταμφίεσης επιπλέον, αποτελεί όπως και η μίμηση, το παιχνίδι, η φαντασία ή η ανάγκη για θέαση και ταύτιση, μία από τις «προαισθητικές μορφές» του θεάτρου (Κακούρη, 1998).
- ▶ Συνιστά εγνωσμένο ήδη από την αριστοτέλεια πραγματεία *Περί Ποιητικής*, βασικό επικοινωνιακό κώδικα του θεάτρου (την “όψιν” του θεατρικού γεγονότος) μέσα από τον οποίο ο θεατής μπορεί να πληροφορηθεί την κοινωνική ταυτότητα, τις ιδιότητες και ιδιαιτερότητες ενός δραματικού χαρακτήρα (Πούχνερ, 1985:47-51). Επίσης, είναι δυνατόν να πληροφορηθεί για τις γενικότερες πολιτιστικές αντιλήψεις και στερεότυπα σχετικά με το σώμα και την κοινωνική του θέση, όπως και για την ίδια τη μίμηση και την υποκριτική (Κεραμάρη, 2019), την αισθητική, την άποψη επομένως και τα μέσα, των συντελεστών για την προβολή και διάχυση σε ευρύτερα κοινά των μηνυμάτων ενός παραστατικού, καλλιτεχνικού προϊόντος.

- ▶ Η μάσκα (προσωπείο), σύμβολο της αλλαγής της προσωπικότητας του καθενός, αποτελεί έναν από τους αρχαιότερους τρόπους έκφρασης. Συνιστά από μόνη της ένα ξεχωριστό μεταμορφωτικό μέσο πολύσημης φόρτισης καθώς λειτουργεί αποστασιοποιητικά, αποξενώνοντας το φορέα της από την κοινωνία (σε αντίθεση με το μακιγιάζ που καταδηλώνει το κοινωνικο-πολιτισμικό status του φορέα και ενισχύει την ταύτιση). Αποκρύπτει την ταυτότητά του παρέχοντας επομένως κάλυψη ή και την τόλμη για τη διενέργεια πράξεων ή έκφραση στάσεων και απόψεων χωρίς την επιβολή κυρώσεων. Αποενεχοποιεί. Απελευθερώνει σύμφωνα με τον Μιχαήλ Μπαχτίν (στο έργο του αναδεικνύει τις καρναβαλικές ρίζες του μυθιστορήματος), την ανθρώπινη συνείδηση. Επιτρέπει την ασφαλή προσέγγιση της “θέσης” του Άλλου και ως εκ τούτου την καλλιέργεια συναίσθησης και ενσυναισθητικών δεξιοτήτων.
- ▶ Οι μάσκες συνδέονται με τη θεραπευτική διαδικασία και γίνονται εργαλεία αναγνώρισης και έκφρασης της ψυχής. Παρέχουν την ευκαιρία διερεύνησης των διαφορετικών πτυχών του εαυτού. Θεωρείται συχνά όπως αναφέρει ο ψυχολόγος Winnicot D., μέρος του “ενδιάμεσου χώρου”, του χώρου δηλαδή της φαντασίας, του ονείρου και του παιχνιδιού. Δεν είναι ούτε “εγώ”, ούτε “αυτό”, αλλά κάτι “άλλο” (Winnicot, 1971).
- ▶ Η ένδυση, η υπόδυση και η κόμμωση τέλος, αποτελούν πρώτη τάξεως «πολιτισμικούς πληροφοριοδότες». Αναδεικνύουν την κοινωνική ταυτότητα ενός προσώπου, τους ρόλους που του ανατίθενται και τους ρόλους που αποδέχεται. Ιδιαίτερα το κοστούμι σημειώνει την εποχή, τον τόπο, την ηλικία, το φύλο, την εθνότητα, το επάγγελμα, μία ιδιαίτερη κατάσταση, ιδιαίτερες εκφάνσεις ενός χαρακτήρα, κ.λπ. (Πούχνερ, ό.π.).

Ξεκινώντας λοιπόν από μία «μεταμφίεση» ...

- ▶ Οι συμμετέχοντες/χουσες μαθητές/ήτριες,
 - καλούνται να επιμεληθούν το “κοστούμι” τους,
 - οδηγούνται σε ένα ρόλο,
 - στη διερεύνηση και το “χτίσιμο” ενός χαρακτήρα με τον οποίο ταυτίζονται ή όχι.
 - στη δημιουργία επομένως, ενός/μιας ήρωα/ίδας ο οποίος έχει δημιουργηθεί από τους/τις ίδιους/ες, εκφράζοντας ασύνειδα ατομικές τους ανάγκες, επιθυμίες και αισθητικές ή γνωσιακές εμπειρίες.
- ▶ Προσκαλούνται με τον τρόπο αυτό:
 - στη μελέτη και δημιουργική εξέταση ενός ρόλου που “κατασκευάζεται” *in progress*
 - σε μία ταυτόχρονη διαδικασία ενδοσκόπησης και σύνδεσης με τον εαυτό,
 - στην επαφή, στην αλληλεπίδραση και το μοίρασμα με τα άλλα μέλη μίας ομάδας συνομηλίκων.



Self-portrait with Mask
Felix Nussbaum

«Μόνο πίσω από τη μάσκα
νιώθω την ένταση των
πραγμάτων και τη φωνή
να ηχεί σαν εκκωφαντικό
ηφαίστειο.
Οι μάσκες κρύβουν,
δημιουργούν,
ερωτεύονται»*

Αλέκος Φασιανός, 1935
Έλληνας Ζωγράφος

*(Στο Φωτόπουλος, 1980)

Οδηγίες εφαρμογής

προς εκπαιδευτικούς & γονείς

- ▶ Το πρόγραμμα είναι δομημένο σε διαδοχικά βήματα-προσκλήσεις σε δραστηριότητες. Οι εν λόγω προσκλήσεις παρέχονται σταδιακά στους/στις μαθητές/ήτριες.
- ▶ Η συμμετοχή και ενασχόληση με τις δραστηριότητες του προγράμματος θα πρέπει να εκληφθεί από τους/τις μαθητές/ήτριες ως μέρος μίας ευχάριστης, βιωματικής εμπειρίας και όχι ως μάθημα.
- ▶ Εάν κατά την υλοποίηση του προγράμματος παρατηρηθούν έντονα συναισθήματα που δεν είναι διαχειρίσιμα, όπως π.χ. έντονο άγχος ή κρίσεις πανικού, τότε συστήνεται εξειδικευμένη ψυχολογική στήριξη.
- ▶ Ως προς την εξυπηρέτηση των στόχων για τη σύνδεση και αλληλεπίδραση του “κόσμου μέσα στο σπίτι” με τον κόσμο και τους/τις φίλους/ες ή αγαπημένα πρόσωπα “έξω από το σπίτι”, καθώς και για την ανατροφοδότηση και αποτίμηση του προγράμματος από τους/τις εκπαιδευτικούς και τις δημιουργούς του, η διαδικασία αποστολής υλικού (φωτογραφίες, βίντεο, ηχητικά μηνύματα, ζωγραφιές, κείμενα, κ.λπ.) θα γίνεται σύμφωνα με τους τρόπους που θα επιλεγούν και υποδειχθούν από τους/τις εκπαιδευτικούς-συντονιστές/ίστριες του προγράμματος.

- ▶ Αναφορικά με την αποστολή, ανάρτηση και δημοσιοποίηση (π.χ., σε πλατφόρμα, blog σχολείου ή Διεύθυνσης Εκπαίδευσης/Υπεύθυνων Αγωγής Υγείας) οπτικοακουστικού υλικού για την εξυπηρέτηση στόχων του προγράμματος όπως η σύνδεση και η αλληλεπίδραση μέσω των νέων τεχνολογιών ή και την ανάδειξη καλών πρακτικών, απαιτείται σύμφωνα με τις αρχές προστασίας των προσωπικών δεδομένων η συναίνεση των μαθητών/ητριών και των γονέων/κηδεμόνων τους.
- ▶ Στο πλαίσιο αυτό, προασπίζουμε την ασφάλεια των ανήλικων μαθητών/ητριών στο διαδίκτυο. Ως εκ τούτου, σε φωτογραφίες, βίντεο ή ηχογραφήσεις, αλλά και σε γραπτά κείμενα, αποφεύγεται η αποκάλυψη των χαρακτηριστικών, ιδιοιοτητών ή προσωπικών στοιχείων της ταυτότητάς τους [Δείτε σχετικές πληροφορίες στο **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2**].
- ▶ Οι δημιουργοί του εκπαιδευτικού προγράμματος διατηρούν το δικαίωμα αξιοποίησης και ανάδειξης του υλικού το οποίο μπορεί να διατεθεί από τους/τις εκπαιδευτικούς, αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς και επιστημονικούς σκοπούς τηρώντας επίσης, τις αρχές προστασίας προσωπικών δεδομένων.
- ▶ Κάθε ενδιαφερόμενος/η μπορεί να απευθύνεται στις δημιουργούς και τους συνεργαζόμενους υποστηρικτικούς φορείς για κάθε διευκρίνιση, επιμορφωτική δράση ή υποστήριξη κατά την υλοποίηση του προγράμματος, όπως και για τη συμπλήρωση και αποστολή των ερωτηματολογίων που επισυνάπτονται στο Παράρτημα του παρόντος εγχειριδίου, αν και εφόσον, υλοποιήσουν με τους μαθητές/ήτριές τους το πρόγραμμα.

Στοιχεία οργάνωσης

- ▶ Οι εκπαιδευτικοί αναλαμβάνουν την υποχρέωση να συντονίζουν, οργανώνουν, θέτουν χρονοδιαγράμματα, ενημερώνουν, λαμβάνουν και αναρτούν ή διαμοιράζουν το υλικό στα μέλη της ομάδας.
- ▶ Οι μαθητές/ήτριες που αποδέχονται την πρόσκληση ακολουθούν τα βήματα του προγράμματος, τηρούν το χρονοδιάγραμμα, τους όρους και κανόνες συμμετοχής λειτουργίας της ομάδας.
- ▶ Τα προτεινόμενα φύλλα εργασίας συνιστούν ενδεικτικά πρότυπα. Οι μαθητές/ήτριες, ιδιαίτερα όσοι δεν διαθέτουν εκτυπωτικά μέσα, μπορούν να επεξεργάζονται τις δραστηριότητες με εναλλακτικούς τρόπους, σε επιφάνειες και με υλικά που θα επιλέξουν οι ίδιοι/ες.
- ▶ Ο/η εκπαιδευτικός-συντονιστής/ίστρια προετοιμάζει και προσκαλεί τους/τις μαθητές /ήτριες οι οποίοι /ες έχουν εκδηλώσει ενδιαφέρον συμμετοχής στο πρόγραμμα.
- ▶ Τα ΒΗΜΑΤΑ 1, 3, 9 και 10 προτείνεται να υλοποιηθούν στην περίπτωση υλοποίηση του προγράμματος μέσω ΕΞΑΕ με σύγχρονες μεθόδους χωρίς βέβαια να αποκλείεται η εν λόγω δυνατότητα και σε άλλα ενδιάμεσα βήματα, κατά την κρίση πάντα, των εκπαιδευτικών-συντονιστών/ιστριών.

Εκπαιδευτικό υλικό



για τον/την
εκπαιδευτικό

Σελίδες με Οδηγίες που αφορούν
μόνο τον/την εκπαιδευτικό

για τον/τη
μαθητή/τρια

Σελίδες με Οδηγίες και φύλλα
εργασίας για τον/τη μαθητή/ήτρια



Επισημάνσεις και διαδικαστικές οδηγίες
υλοποίησης των προτεινόμενων δραστηριοτήτων

Βήμα 1ο: Πρόσκληση στην 1η {εξ αποστάσεως} συνάντηση μελών της ομάδας-Συμβόλαιο ομάδας

Προσκαλούμε τους/τις μαθητές/ήτριες στην πρώτη εξ αποστάσεως συνάντηση κατά τη διάρκεια της οποίας:

- ▶ Καλωσορίζουμε τους/τις συμμετέχοντες/χουσες.
- ▶ Εξηγούμε τον τρόπο με τον οποίο θα εργαστούμε και τον τρόπο λειτουργίας της πλατφόρμας τηλεκπαίδευσης.
- ▶ Ενημερώνουμε για τον ρόλο του/της συντονιστή/ίστριας και τον ρόλο, τις δυνατότητες του μέσου και της επικοινωνιακής αλληλεπίδρασης που προσφέρονται στους/στις μαθητές/ήτριες.
- ▶ Επανα-συστηνόμαστε στο νέο ψηφιακό περιβάλλον:
ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ-ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗΣ.
- ▶ Ο λόγος στους/στις προσκεκλημένους/ες μαθητές/ήτριες:
-όνομα-διάθεση-τι νομίζω-τι προσδοκώ μέσα από τη συμμετοχή στο πρόγραμμα.
- ▶ Εξηγούμε με λίγα λόγια το σκοπό του προγράμματος και τον τρόπο υλοποίησής του.
- ▶ Δημιουργούμε το συμβόλαιο της ομάδας το οποίο θα πρέπει να αναρτηθεί ή αποσταλεί ώστε να είναι ορατό και διαθέσιμο σε όλα τα μέλη.

Βασικές αρχές για τη σύνταξη του συμβολαίου της ομάδας

για τον/την
εκπαιδευτικό

- ▶ Εκφράζουμε ελεύθερα την γνώμη μας με ευγένεια και πνεύμα σεβασμού προς όλους τους /τις συμμαθητές/ήτριμας.
- ▶ Δεν προβαίνουμε σε χαρακτηρισμούς που μπορεί να θίξουν, άμεσα ή έμμεσα τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.
- ▶ Αποφεύγουμε υβριστικά, προσβλητικά, ρατσιστικά, επιθετικά, χλευαστικά ή ειρωνικά σχόλια.
- ▶ Δεν επιτρέπεται στα μέλη να δημοσιοποιήσουν οτιδήποτε αφορά στα υπόλοιπα μέλη είτε προσωπικά στοιχεία: *ονοματεπώνυμο, διεύθυνση τηλέφωνο*, είτε υλικό που έχουν παράγει στο πλαίσιο της δράσης: *φωτογραφίες, κείμενα, ζωγραφίες, κ.ά*, χωρίς τη συγκατάθεση των ιδίων και των κηδεμόνων τους.
- ▶ Μοιραζόμαστε μόνο τις πληροφορίες που επιθυμούμε και δίνουμε μεγάλη προσοχή στην τήρηση του απορρήτου.
- ▶ Το υλικό που θα παραχθεί από τους/τις συμμετέχοντες/χουσες μαθητές/τριες-μέλη της ομάδας κατά την διάρκεια της δραστηριότητας, θα αναρτηθεί στην πλατφόρμα που θα δημιουργηθεί ειδικά για αυτόν τον σκοπό από τον/την επιβλέποντα/ουσα εκπαιδευτικό-διαχειριστή/ίστρια, με τη σύμφωνη γνώμη των μελών.
- ▶ Δεσμευόμαστε να διαφυλάξουμε με υπευθυνότητα και συνέπεια το πλαίσιο που τέθηκε.

Επιλέξτε ένα από τα προτεινόμενα πρότυπα ή διαμορφώστε άλλο δικό σας, σύμφωνα με τις ανάγκες της ομάδας σας. Μπορείτε να διατυπώσετε διαφορετικά, χωρίς όμως να παραλείψετε ή να αλλοιώσετε το περιεχόμενο των βασικών αρχών που κατοχυρώνουν την ασφαλή και ομαλή υλοποίηση του προγράμματος.

Βήμα 1^ο: Βρισκόμαστε στην 1η συνάντηση της ομάδας.

Καλωσορίζατε!

Ιωάννα Μενδρινού-Μάρα Δρακοπούλου
Υπεύθυνες Αγωγής Υγείας
Διευθύνσεων Α/θμιας και Β/θμιας
Εκπαίδευσης Δ' Αθήνας
Υπό την επιστημονική εποπτεία του
Κέντρου Πρόληψης Γλυφάδας
Επιστημονική Υπεύθυνη: Μελίνα Χαρατσίδου

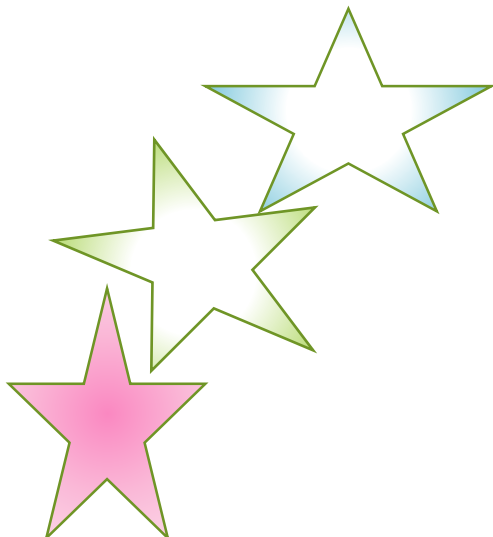
Μεταφρέσεις



και ...

Όνειρα!


Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα & Υλικό
για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας
μαθητών/τριών Α/θμιας και Β/θμιας Εκπαίδευσης
9-16 ετών




Δημιουργούμε το Συμβόλαιο της Ομάδας

για τον/την
εκπαιδευτικό


για τον/τη
μαθητή/τρια



Προκειμένου να διασφαλιστεί η δημοκρατική, ενεργητική, ισότιμη και ασφαλής συμμετοχή όλων των μαθητών/τριών που επιθυμούν να υλοποιήσουν το πρόγραμμα, θεωρείται σκόπιμο να τεθούν ορισμένες αρχές οι οποίες θα διέπουν τη λειτουργία της ομάδας και τη συμπεριφορά των μελών. Όλοι οι συμμετέχοντες/χουσες οφείλουν να δεσμευτούν ότι θα τους τηρήσουν απαρέγκλιτα.



Η ομάδα μπορεί να δημιουργήσει το δικό της «Συμβόλαιο» (ΠΡΟΤΥΠΟ Β) ή να συμπληρώσει τις αρχές που παρατίθενται (ΠΡΟΤΥΠΟ Α) με επιπλέον αρχές που θεωρεί σημαντικές.



Τα μέλη της ομάδας “υπογράφουν” με τον τρόπο που θα υποδείξει ο/η εκπαιδευτικός (chat, e-mail, συνεργατικό έγγραφο, προφορική δέσμευση, κ.λπ.)

το συμβόλαιο της ομάδας

1. Εκφράζουμε ελεύθερα την γνώμη μας με ευγένεια και πνεύμα σεβασμού προς όλους τους/τις συμμαθητές/ήτριές μας.
2. Δεν προβαίνουμε σε χαρακτηρισμούς που μπορεί να θίξουν, άμεσα ή έμμεσα τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.
3. Αποφεύγουμε υβριστικά, προσβλητικά, ρατσιστικά, επιθετικά, χλευαστικά ή ειρωνικά σχόλια.
4. Δεν επιτρέπεται στα μέλη να δημοσιοποιήσουν οτιδήποτε αφορά στα υπόλοιπα μέλη είτε προσωπικά στοιχεία: *ονοματεπώνυμο, διεύθυνση, τηλέφωνο*, είτε υλικό που έχουν παράγει στο πλαίσιο της δράσης: *φωτογραφίες, κείμενα, ζωγραφιές κ.ά*, χωρίς την άδεια των ιδίων και των κηδεμόνων τους.
5. Μοιραζόμαστε μόνο τις πληροφορίες που επιθυμούμε και δίνουμε μεγάλη προσοχή στην τήρηση του απορρήτου.
6. Το υλικό που θα παραχθεί από τους/τις συμμετέχοντες/χουσες μαθητές/ήτριες-μέλη της ομάδας κατά την διάρκεια της δραστηριότητας, θα αναρτηθεί στην πλατφόρμα που θα δημιουργηθεί ειδικά για αυτόν τον σκοπό από τον/την επιβλέποντα/ουσα εκπαιδευτικό-διαχειριστή/ίστρια, με τη σύμφωνη γνώμη των μελών.
7. Δεσμευόμαστε να διαφυλάξουμε με υπευθυνότητα και συνέπεια το πλαίσιο που τέθηκε.
8.
.....
.....

το σύμβολο της ομάδας

▶ 1.

.....
.....

▶ 2.

.....
.....

▶ 3.

.....
.....

▶ 4.

.....
.....

▶ 5.

.....
.....

▶ 6.

.....
.....

7.

.....
.....



Portrait of a young girl with
a mask
Jean-François Portaels

“Καλό προσωπείο,
σε δύσκολους καιρούς,
ο μύθος”

Γιάννης Ρίτσος, 1909-1990
Έλληνας ποιητής
(Μονόχορδα)

Βήμα 2^ο: Μεταμφιεζόμαστε!

Δημιουργούμε ένα χαρακτήρα -ήρωα/ίδα
και του /της δίνουμε ... ζωή.

- αξιοποιούμε υλικά που διαθέτουμε στο σπίτι για τη δημιουργία του κοστουμιού μεταμφίεσης



υφάσματα, σεντόνια, ρούχα, κορδέλες, μαντήλια, ζώνες, καπέλα και ό,τι άλλο προτάζει η φαντασία μας ...

- αξιοποιούμε αντικείμενα που συνδέονται με την ιδιότητα, την κατάσταση και το ρόλο του χαρακτήρα



γυαλιά, τσάντες, καλάθια, μαγειρικά σκεύη, σκούπες, φαράσια, μπαστούνια, κ.λπ.

- κάνουμε το κατάλληλο μακιγιάζ, κόμμωση ή κατασκευάζουμε την κατάλληλη μάσκα



προϊόντα μακιγιάζ, μαλλί πλεξίματος, περούκες, γάζες, χρώματα, χαρτόνια, κ.λπ.



Αφού ολοκληρώσουμε

τη μεταμφίεσή μας, συνθέτουμε σταδιακά
την ταυτότητα του /της ήρωά /ίδας μας και
δημιουργούμε τη δική του /της ιστορία:

- ▶ Τι είναι;
- ▶ Πώς τον/την λένε;
- ▶ Από πού πήρε το όνομά του/της;
.....
- ▶ Πόσο χρονών είναι;
- ▶ Πού ζει;
- ▶ Είναι μόνος/η; Αν όχι, με ποιους ζει
(αδέρφια, γονείς, κ.λπ.);
-
- ▶ Με τι ασχολείται;
- ▶ Ιδιαιτερότητες, αγαπημένες συνήθειες,
προτιμήσεις;
-
- ▶ Με ποιους/ες έκανε/κάνει παρέα;
-

Φωτό



Στέλνουμε τη φωτογραφία στον/στην εκπαιδευτικό
σημειώνοντας όνομα και ιδιότητα του χαρακτήρα

Βήμα 3^ο: Πρόσκληση στη 2η συνάντηση αλληλεπίδρασης - Παρουσίαση Μεταμφιέσεων

- ▶ Προετοιμάζουμε τη δεύτερη διαδικτυακή συνάντηση στην οποία οι μαθητές/τριες μέλη της ομάδας μπορούν να εμφανιστούν με τις μεταμφιέσεις τους* και να παρουσιάσουν το χαρακτήρα τους στην ομάδα.
- ▶ Σε περίπτωση αδυναμίας αξιοποίησης σύγχρονων μεθόδων ΕξαΕ ο/η εκπαιδευτικός-συντονιστής αφού συγκεντρώσει, ανεβάζει το υλικό (φωτογραφίες-όνομα-ιδιότητα χαρακτήρα) στην πλατφόρμα ασύγχρονης εκπαίδευσης και προσκαλεί τους/τις μαθητές/ήτριες να στείλουν ένα μήνυμα με τις σκέψεις και τις εντυπώσεις τους σε καθένα (και μηδενός εξαιρουμένου) από τα μέλη.
- ▶ Αντίστοιχη διαχείριση και με τις απαραίτητες προσαρμογές ακολουθείται και για τη δια ζώσης εφαρμογή.

**εφόσον συν-αποφασιστεί από τον/την εκπαιδευτικό-συντονιστή/ίστρια και όλα τα μέλη της ομάδας*



Έναστροη Νύχτα
Vincent Van Gogh

«Ονειρεύομαι ότι
ζωγραφίζω και
μετά ζωγραφίζω
αυτό που
ονειρεύομαι»

Vincent Van Gogh, 1853-1890
Ολλανδός ζωγράφος

Βήμα 4^ο: Φτιάχνουμε μία ακροστιχίδα με το όνομα του /της ήρωα/ίδας.

- ▶ Τι λένε οι λέξεις της ακροστιχίδας για τον/την ήρωα/ίδα;

(δυνατά ή αδύνατα σημεία, αξίες, επιθυμίες, συναισθήματα, κ.λπ.)

Σκέψου και επίλεξε μία ή συνδυασμό των παρακάτω δραστηριοτήτων:

- α. Σχεδίασε το περίγραμμα του σώματος του χαρακτήρα που έχεις δημιουργήσει και τοποθέτησε τις λέξεις μέσα, έξω, σε κοντινή ή μακρινή απόσταση ανάλογα με τη σχέση που έχουν ή αποκτούν σε σχέση με αυτόν.
 - β. Γράψε μία σύντομη παράγραφο, ποίημα, διάλογο με άλλο/α πρόσωπο/α ή σλόγκαν στο οποίο να περικλείονται οι λέξεις αυτές.
- ▶ Αναζήτησε μία μουσική ή ένα τραγούδι που θεωρείς είτε ταιριάζει στο χαρακτήρα είτε συνδέεται με ένα ιδιαίτερο συμβάν, μία ευχάριστη στιγμή από το παρελθόν του/της ήρωά/ίδας σου.



Ακολουθεί πρότυπο φύλλου εργασίας.
Μπορείς όμως να επεξεργαστείς τη δραστηριότητα με τον τρόπο -υλικό ή επιφάνεια- που επιθυμείς.

φύλλο εργασίας 1

Τι λένε οι λέξεις για
τον/την ήρωά/ίδα σου;

Ακροστιχίδα
ονόματος

••• —
••• —
••• —
••• —
••• —
••• —
••• —
••• —
••• —
••• —



Στέλνεις τη δραστηριότητα και τη μουσική ή το τραγούδι
που επέλεξες για να το ακούσουν οι φίλοι /ες σου



«Νομίζω πως
είμαστε όλοι νησιά,
σε μια κοινή
θάλασσα»

Anne Morrow Lindbergh, 1906-2001
Αμερικανίδα συγγραφέας-Πιλότος

Βήμα 5^ο: Ο/η ήρωας /ίδα σου
«μένει στο σπίτι» ...» ή
περιορισμένος/η σε κάποιο χώρο,
μέρος, πραγματικό ή φανταστικό.

**Ερωτήσεις
για να σκεφτείς**

- ▶ Πού; Πόσο καιρό; Γιατί;
- ▶ Πώς περνάει;
- ▶ Τον/την δυσκολεύει κάτι; Τι;
- ▶ Αν ναι, πώς ξεπερνά τις δυσκολίες;
- ▶ Ποιο είναι το «όπλο»/η «δύναμή» του/της;
- ▶ Πώς αντιμετωπίζει την αλλαγή;
- ▶ Του/της λείπει κάτι; Τι;
- ▶ Τι σκέφτεται;
- ▶ Πώς νιώθει;



*Αν μπορούσε να μοιραστεί σκέψεις
και συναισθήματα με κάποιο πρόσωπο,
ποιο θα ήταν αυτό και με ποιον τρόπο
θα επικοινωνούσε μαζί του;*



- ▶ Θα έγραφε ένα γράμμα ή μία κάρτα;
- ▶ Θα έστελνε ένα e-mail ή sms;
- ▶ Θα έπαιρνε τηλέφωνο;
- ▶ Θα έβρισκε έναν άλλο τρόπο; Ποιον;

Επίλεξε έναν από τους
προτεινόμενους ή άλλο τρόπο
επικοινωνίας και υλικό.
Γράψε, σχεδίασε, φωτογράφησε ή
ηχογράφησε το μήνυμα που θέλεις
να στείλεις. Σημείωσε το όνομα
του αποστολέα (ήρωα/ίδας) και
του/των παραλήπτη/ών



Στείλε το υλικό αυτό στον/στην
εκπαιδευτικό



«Το να περιμένεις
είναι το πιο
δύσκολο»

Πάουλο Κοέλιο, 1947
Βραζιλιάνος συγγραφέας

Βήμα 6^ο: Αλλαγές.

Ο περιορισμός και η αναμονή
τελειώνουν. Σύντομα ο/η ήρωας/ίδα
σου θα είναι και πάλι “ελεύθερος/η”.

- Έχει αλλάξει κάτι;
- Είναι κάτι που δεν χρειάζεται πια; Αν ναι, τι; Γιατί;
- Είναι κάτι που ξέρει πως θα χρειαστεί στο εξής; Αν ναι, τι; Γιατί;
- Αν όχι, είναι κάτι που απέκτησε ιδιαίτερη αξία κατά το διάστημα του περιορισμού; Τι; Γιατί;

Επίλεξε ένα στοιχείο, αντικείμενο ή έννοια της μεταμφίεσής σου που είτε δε χρειάζεσαι ή χρειάζεσαι οπωσδήποτε στο εξής είτε απέκτησε τώρα ιδιαίτερη αξία. Γράψε σε σχέση με τα παραπάνω ερωτήματα ένα σημείωμα (π.χ. σε post-it) και στερέωσέ το πάνω στο/στα αντικείμενο/α ή στοιχείο/α της επιλογής σου. Φωτογράφησε. Αν επιλέξεις μία έννοια, φωτογράφησε το σημείωμα.

Αξιοποίησε εναλλακτικά,
αν σε εξυπηρετεί, το πρότυπο



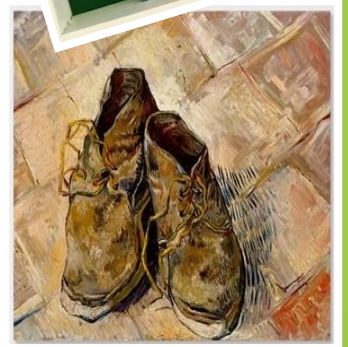
Είναι κάτι που δε χρειάζεται πια;

.....

.....

.....

.....



Τι χρειάζεται;

.....

.....

.....

.....



Κάτι άλλο; Με αξία γι' αυτόν/ήν;

.....

.....

.....

.....

Βήμα 7^ο: Η ζωή είναι όνειρο ; Ή όνειρο είναι η ζωή ;

Πώς φαντάζεται ο/η ήρωας/ίδα
σου την επόμενη μέρα;

Ποιες είναι οι σκέψεις και τα
συναισθήματά του/της;

Κάνει σχέδια, όνειρα;
Τι ονειρεύεται;



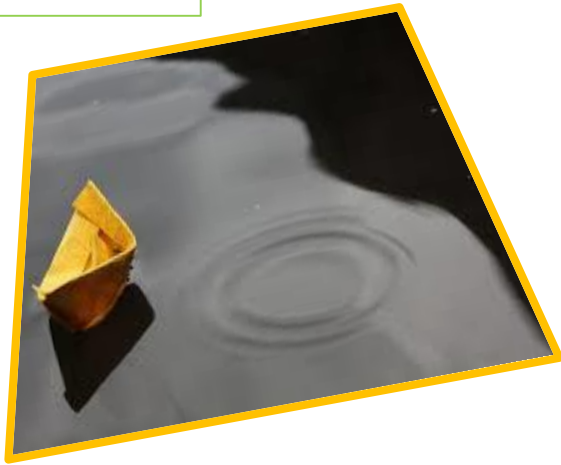
Θα ήθελε να μοιραστεί τις
σκέψεις, τα συναισθήματα,
τα όνειρά του/της με
φίλους/ες; Πώς;



Επίλεξε έναν από τους προτεινόμενους
ή άλλο τρόπο επικοινωνίας και υλικό.



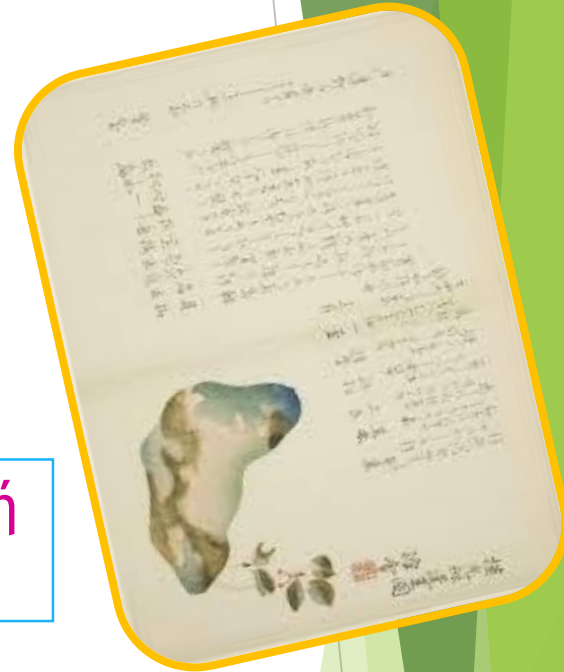
Πώς;



Ζωγράφισε ή κατασκεύασε μία βάρκα από χαρτί ή μία σαΐτα. Σημείωσε πάνω πού θέλει να πάει. Τι θέλει να κάνει. Τι ονειρεύεται (λέξεις).

Ή με:

ένα ποίημα ή
ένα κείμενο;



μία ζωγραφιά ή
ένα κολλάζ;

ένα κόμικ;

ή μήπως ένα
πολυτροπικό
κείμενο;



ένα τραγούδι;

★ Γράψε, σχεδίασε, φωτογράφισε ή ηχογράφησε
Στείλε το υλικό που επιθυμείς να μοιραστείς
με την ομάδα στον/στην εκπαιδευτικό.



Le Déjeuner des canotiers
Pierre Auguste Renoir

«Ο κόσμος μόνο
όταν τον μοιράζεσαι
υπάρχει»

Τάσος Λειβαδίτης, 1922-1988
Έλληνας ποιητής

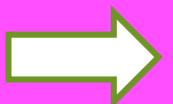
Βήμα 8^ο: Δημιουργούμε το δικό μας παζλ

Πλησιάζοντας προς την ολοκλήρωση του προγράμματος, ας διασκεδάσουμε μετατρέποντας σε **παζλ** μία από τις εργασίες που δημιουργήσατε!

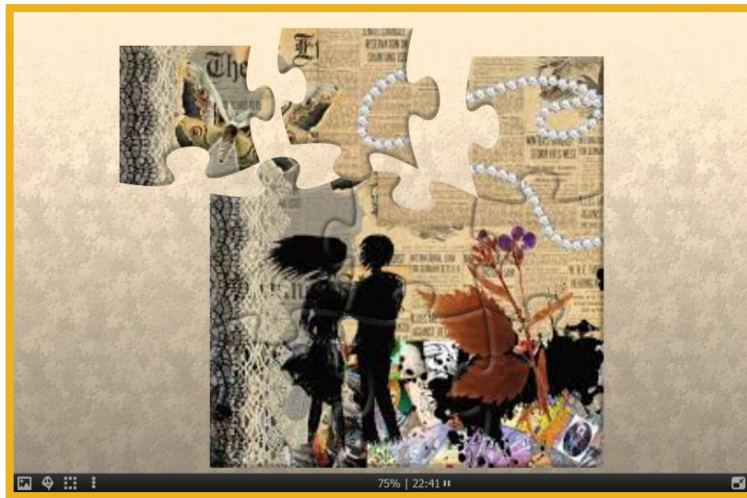
Π.χ. τη φωτογραφία της αρχικής σας μεταμφίεσης ή τη ζωγραφιά, το κολλάζ, κ.λπ.



Πώς;



- Δημιουργείτε το δικό σας παζλ με τη δωρεάν εφαρμογή για παζλ **jigsaw puzzle** [με τη συναίνεση των γονέων & κηδεμόνων σας].
- Μόλις το ολοκληρώσετε, μπορείτε αν θέλετε να το αναρτήσετε στην προεπιλεγμένη πλατφόρμα ή blog ή εκτυπώνετε και το φέρνετε στην τάξη.
- Θέλετε να προσπαθήσει να φτιάξει ο/η ένας/μία το παζλ του/της άλλου/ης; Αν ναι, δεν έχετε παρά να τα ανταλλάξετε μέσω της πλατφόρμας ή μέσω *e-mail*.



Καλή διασκέδαση !

Δείτε τις οδηγίες στο Παράρτημα 1. Στο Παράρτημα 2 διαβάστε για τις αρχές προστασίας προσωπικών δεδομένων

Βήμα 9ο: Πρόσκληση στην τελευταία συνάντηση: Συνεργατική διάδραση

Ο/η εκπαιδευτικός προσκαλεί τα μέλη της ομάδας να μοιραστούν κοινά και διαφορετικά σχέδια, στόχους και όνειρα για το μέλλον. Για το σκοπό αυτό προτείνονται οι εξής εφαρμογές:

- Των εργαλείων share content και annotate της πλατφόρμας **webex** για τη δημιουργία με διαδραστικό τρόπο (σε έγγραφο word) συνεργατικού κειμένου ή ζωγραφιάς/σκίτσου.
- Άνοιγμα συνεργατικού εγγράφου στο **sch + γραφίς** με τους κωδικούς του/της στο ΠΣΔ , το οποίο διαμοιράζεται με όλα τα μέλη της ομάδας.
- Εναλλακτικά, και εφόσον όλα τα μέλη της ομάδας διαθέτουν Gmail, άνοιγμα εγγράφου στα **Έγγραφα Google Drive**, και διάθεσή του σε κοινή χρήση με προσθήκη των e-mail όλων των μελών.

Ο/η εκπαιδευτικός επιλέγει εξετάζοντας τη δυνατότητα και τις δεξιότητες πρόσβασης όλων των μελών της ομάδας. Δίνει στους/στις μαθητές/ήτριες τις κατάλληλες οδηγίες.

Αναλυτικές οδηγίες θα βρείτε είτε στην ιστοσελίδα της κάθε εφαρμογής είτε στο [youtube](#).

Ο/η εκπαιδευτικός υλοποιεί το πρόγραμμα θέτοντας στόχους και ερωτήματα ανάλογα με τις ανάγκες και ηλικιακές δυνατότητες της ομάδας του.

Μία ενδιαφέρουσα πρόταση είναι η εξής:

Μπορεί να ζητήσει, σε ένα από τα μέλη να ξεκινήσει πρώτο την καταγραφή σημειώνοντας με **bold** τη λέξη/φράση που είναι η πιο σημαντική στο όνειρό του. Στη συνέχεια, ζητά από το κάθε επόμενο μέλος να συμπεριλάβει αυτήν την λέξη/φράση στη δική του πρόταση η οποία θα περιέχει φυσικά και τη δική του σημαντική λέξη/φράση σε **bold** και να την συνδέσει με τα προηγούμενα με τρόπο ώστε να βγαίνει νόημα

από το κείμενο, κ.ο.κ.

Στο τέλος, το

συνεργατικό κείμενο

που θα προκύψει, θα

είναι ένα **ενιαίο κείμενο**,

μονοτροπικό ή

πολυτροπικό¹, όπου το κάθε μέλος θα βρίσκει και θα αναγνωρίζει κομμάτια από το όνειρο του/της δικού/ής του/της ήρωα/ίδας και ίσως τελικά, του εαυτού του.



Βήμα 9^ο: Μοιραζόμαστε τα όνειρά μας - βιώνουμε μία κοινή εμπειρία

για τον/την
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

για τον/τη
ΜΑΘΗΤΗ/ΤΡΙΑ

- ❖ Θέλουν οι ήρωες/ίδες να μοιραστούν τα όνειρά τους; Εσείς;
- ❖ Μπορούν να συνδεθούν μέσα από αυτά;
- ❖ Είναι κοινά ή διαφορετικά;
- ❖ Ενώνουν ή χωρίζουν;
- ❖ Βοηθά το μοίρασμα;
- ❖ Πώς ένα ατομικό όνειρο μπορεί να αποτελέσει μέρος ενός συλλογικού ονείρου;
- ❖ Πώς μπορεί να γίνει αυτό;



Σε μία κοινή πλατφόρμα, ορατή από όλους/ες τους/τις συμμετέχοντες/χουσες στο πρόγραμμα.



Ξεκινάει όποιος/α θέλει, γράφοντας, ζωγραφίζοντας, σκιτσάροντας στοιχεία από το όνειρο του/της ήρωα/ίδας του, που θα ήθελε να μοιραστεί με τους/τις υπόλοιπους/ες.

Συνεχίζει ο/η επόμενος/μενη **συνδέοντας** το δικό του/της όνειρο με το προηγούμενο.

Συνεχίζει ένας/μία τρίτος/η μέχρι να δημιουργηθεί

ένα **κοινό όνειρο** ή ένας **καταστατικός χάρτης ονείρων**

της ομάδας που θα περιλαμβάνει στοιχεία από **όλα τα όνειρα** των ηρώων/ίδων σας ...



ή τα δικά σας!

Δεν είμαστε μόνοι.
Συνδεόμαστε
ή επανασυνδεόμαστε
μέσα από τα όνειρά μας
για την αντιμετώπιση
των προκλήσεων
του μέλλοντος.

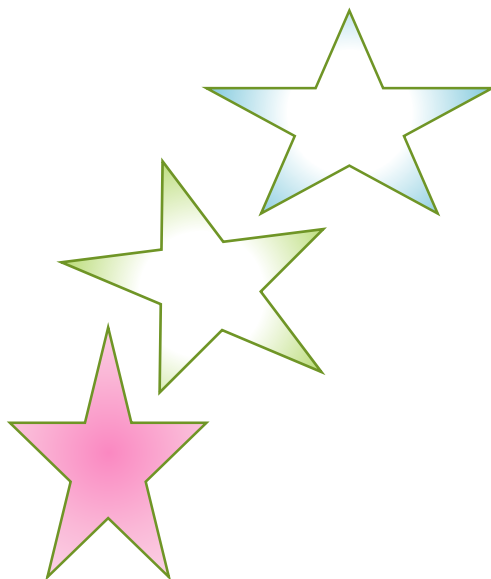
για τον/την
εκπαιδευτικό

για τον/τη
μαθητή/τρια

**Βήμα 10^ο: Βρισκόμαστε
στην τελευταία συνάντηση
των μελών της ομάδας.**

**Σας ευχαριστούμε για
τη συμμετοχή σας!**

Πώς βιώσατε την εμπειρία;



Ιωάννα Μενδρινού-Μάρα Δρακοπούλου

Υπεύθυνες Αγωγής Υγείας
Διευθύνσεων Α/θμιας και Β/θμιας
Εκπαίδευσης Δ' Αθήνας

Υπό την επιστημονική εποπτεία του
Κέντρου Πρόληψης Γλυφάδας

Επιστημονική Υπεύθυνη: Μελίνα Χαρατσιδού

Μεταφρέσεις



και ...

Όνειρα!

**Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα 4 Υλικό
για την επίτευξη της ψυχικής ανθεκτικότητας**

μαθητών/τριών Α/θμιας και Β/θμιας Εκπαίδευσης

9-16 ετών



«Φαίνεται πάντα
αδύνατο μέχρι να
γίνει ...»

Νέλσον Μαντέλα
Νοτιοαφρικανός
αγωνιστής-Πολιτικός

* Υποσημείωση

1. **Μονοτροπικό** είναι το κείμενο εκείνο το οποίο χρησιμοποιεί μόνο ένα σημειωτικό τρόπο για τη μετάδοση μηνυμάτων, λ.χ. μόνο το γλωσσικό σημειωτικό σύστημα ή μόνο το οπτικό. **Πολυτροπικό** είναι το κείμενο εκείνο που χρησιμοποιεί για τη μετάδοση μηνυμάτων συνδυασμό σημειωτικών τρόπων. Για παράδειγμα, τα περισσότερα κείμενα των σχολικών βιβλίων, του ημερήσιου τύπου ή της τηλεόρασης είναι πολυτροπικά, αφού συχνά συνδυάζουν γλώσσα και εικόνα ή στην περίπτωση της τηλεόρασης και μουσική. (Για μια εισαγωγή στην έννοια της πολυτροπικότητας βλ. το σχετικό κείμενο της Ε. Χοντολίδου, *Γλωσσικός Υπολογιστής* 1999, 1: 115-117). [http://www.greek-language.gr/greekLang/studies/guide/thema_e1/pop05.html Ανακτήθηκε στις 27/4/2020]



Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- ▶ Bolton Gillie (2013). *The writer's key: introducing creative solutions for life*. Jessica Kingsley Publishers.
- ▶ Bolton Gillie (1999). *The Therapeutic Potential of Creative Writing: Writing Myself*. Jessica Kingsley Publishers .
- ▶ Cairns Kate (2002). *Attachment, Trauma and Resilience: Therapeutic Caring for Children*. London: British Agencies for Adoption and Fostering (BAAF).
- ▶ Doll, Zucker & Brehm (2009). *Σχολικές τάξεις που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα*. Επιστημονική. [Επιμ.]Χ. Χατζηχρήστου. [Μετ. Ε. Θεοχαράκη. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- ▶ Hermans J.M.H., & Hermans-Konopka A. (2016). *Η Θεωρία του Διαλογικού Εαυτού* (μετ Γ. Γκαντώνα). Αθήνα: Παρισιάνου.
- ▶ Frankl, V. E. (2010). *Το νόημα της ζωής*. Αθήνα: Ψυχογιός.
- ▶ Fisher-Lichte, E. (1983). *Semiotic des Theaters*. Vol. 1: Das System der theatralischen Zeichen. Tübingen.
- ▶ Jung C.G. (1988). *Τέσσερα Αρχέτυπα*. Αθήνα: Ιάμβλιχος.
- ▶ Kowzan T. (1970). *Littérature et spectacle dans leur rapports esthétiques, thématiques et sémiologiques*. Warszawa.
- ▶ Lang, P., & McAdam, E. (2017). «Ιστορίες, προοπτικές και θέσεις. Τροφοδοτώντας και ενισχύοντας τους ανέμους της δημιουργικής φαντασίας στις συζητήσεις». *Μετάλογος*, 30.
- ▶ Lang, P., & McAdam, E. (2017). «Πρώτες συναντήσεις. Κάνοντας συνδέσεις, ανοίγματα προς τον καλύτερο τρόπο διεξαγωγής της Οικογενειακής Συμβουλευτικής και της Συμβουλευτικής Δικτύων». *Μετάλογος*, 30.
- ▶ Lang, P., & McAdam, E. (2017). «Το αφηγείσθαι: Μελλοντικά όνειρα στο ζην του παρόντος. Σημειώσεις για ένα τιμητικό θέμα». *Μετάλογος*, 30.

- ▶ Lang, P., Little M., & Cronen, V. (2011). “The Systemic Professional: Domains of Action and the Question of Neutrality”. *Human Systems*, 22:18-34.
- ▶ Linde-Leimer Klaus, Wenzel Thomas [eds] (2014). “Resilience - a key skill for education and job” project partners Guidelines . Link: <http://www.resilience-project.eu>.
- ▶ Luthar, S. et al. (2000). “The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work”. *Child Development* 71 (3): 543-562.
- ▶ Henderson N.. & Milstein M. (2008). *Σχολεία που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα*. [Επιμ.] Χ. Χατζηχρήστου. [Μετ.] Βασσαρά. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- ▶ O’Connell Higgins Gina (1994) *Resilient Adults: Overcoming a Cruel Past*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- ▶ Winnicott W. Donald (2000). *Το παιδί, το παιχνίδι και η πραγματικότητα*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- ▶ Winnicott D. (1971). *Playing and reality*. London, New York, Tavistock.
- ▶ Αυδή, Α. & Χατζηγεωργίου, Μ. (2007). *Η Τέχνη του Δράματος στην εκπαίδευση. 48 προτάσεις για εργαστήρια θεατρικής αγωγής*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- ▶ Βίκτορ Ε. Φράνκλ (2010). *Το Νόημα της Ζωής*. Αθήνα: Ψυχογιός.
- ▶ Γκότσης, Ηλίας (2017): «Η εμπειρία της εκπαίδευσης με τον Peter Lang και οι εφαρμογές και οι μεταφορές της Καταξιοτικής Συστημικής Διερεύνησης στον Οργανισμό Κατά των Ναρκωτικών». *Μετάλογος*, 30.
- ▶ Γκότσης Η. (2019). *Η Γραμματική των Αποθεμάτων*. Αθήνα: Αρμός.
- ▶ Κακούρη Ι. Κατερίνα (1998). *Προαισθητικές μορφές θεάτρου*. Αθήνα: Βιβλιοπωλείον της “Εστίας” (α’ έκδοση: 19446).

- ▶ Κεραμάρη Ε. (2019). «Η ενδυμασία στην αρχαία κωμωδία: εξέλιξη, κωμική χρήση και σκηνική λειτουργία. Μία χαρακτηρολογική προσέγγιση». Διδακτορική Διατριβή. ΕΚΠΑ, Φιλοσοφική Σχολή, Τμήμα Φιλολογίας.
- ▶ Λακιώτη, Α. (2011). Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας, Στο Α. Σταλίκας, Π. Μυτσκίδου (Επιμ.) *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία* Αθήνα: Τόπος.
- ▶ Μαγκλάρα Ν., Λαζαράτου Ε. [επιμ.](2020). *Οδηγίες για Παιδιά και Οικογένειες για την Αντιμετώπιση των περιοριστικών μέτρων λόγω του Κορονοϊού (Covid- 19)*. Α΄ Ψυχιατρική Κλινική της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών [<https://www.moh.gov.gr/articles/health/>].
- ▶ Ματσόπουλος Α. [επιμ.] (2011). *Από την ευαλωτότητα στην ψυχική ανθεκτικότητα. Εφαρμογές στο σχολικό πλαίσιο και στην οικογένεια*. Αθήνα: Παπαζήσης.
- ▶ Μπαχτίν Μ. (2017). *Ο Ραμπελαί και ο κόσμος του. Για τη λαϊκή κουλτούρα του Μεσαίωνα και της Αναγέννησης* [Μετ. Γ. Πινακούλας] Παν/κές Εκδόσεις Κρήτης.
- ▶ Μπράβου Α., Μαδούρου Κ., Βασιλείου Γ., Γονιδάκης Φ. [επιμ.] (2020). *Ψυχική Διαχείριση της επιδημίας Covid-19 στο γενικό Πληθυσμό*. Α΄ Ψυχιατρική Κλινική της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών [<https://www.moh.gov.gr/articles/health/>].
- ▶ Πούχνερ Βάλτερ (1985). *Σημειολογία του Θεάτρου*. Αθήνα: Παίριδη.
- ▶ Ρόμπερτσον Κ. & Ρόμπερτσον Τ. (2018). *Δραματοθεραπεία. Ψυχοθεραπευτική Παρέμβαση για Παιδιά, Εφήβους και Ενήλικες*. Αθήνα: Το Έρμα.

- ▶ Φιλίππου Δάφνη - Καραντάνα Πόλα (2010). *Ιστορίες για να ονειρεύεσαι... Παιχνίδια για να μεγαλώνεις*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- ▶ Φίσερ Ρόμπερτ (2001). *Ο ιππότης με τη σκουριασμένη πανοπλία*. Αθήνα: Όπερα.
- ▶ Φωτόπουλος Δ. (1980). *Μάσκες Θέατρο*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- ▶ Χατζηχρήστου Χ., Κατή Α., Γεωργουλέας Γ., Λυκितσάκου Κ., Υφαντή Θ. (2012). *Ψυχολογική στήριξη των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων*. Πρόγραμμα επιμόρφωσης εκπαιδευτικών για την ψυχολογική στήριξη των παιδιών στην περίοδο της οικονομικής κρίσης. Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας (ΚΕΕΣΧΟΨΥ). Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Εταιρεία Σχολικής και Οικογενειακής Συμβουλευτικής και Έρευνας (ΕΣΟΣΕ) [σε μορφή pdf, στο: <https://www.othisi.gr>].
- ▶ Χοντολίδου, Ε. (1999). «Εισαγωγή στην έννοια της πολυτροπικότητας». *Γλωσσικός Υπολογιστής*, Περιοδική Έκδοση του Κέντρου Ελληνικής Γλώσσας για τη Γλώσσα και τη Γλωσσική Αγωγή. Θεσσαλονίκη, τόμος 1, τεύχος 1, 115-117.



Παράρτημα 1.

ΟΔΗΓΙΕΣ για δημιουργία ψηφιακού παζλ

- ▶ Για να χρησιμοποιήσετε τη δωρεάν εφαρμογή για τη δημιουργία παζλ θα πρέπει πρώτα να ανοίξετε τον σύνδεσμο [κατασκευή παζλ](https://www.jigsawplanet.com/) (<https://www.jigsawplanet.com/>) και να κάνετε εγγραφή πάνω δεξιά (Sign up). Για την ολοκλήρωση της εγγραφής καταχωρείτε το E-mail σας, κωδικό (Password) και το όνομα (Name) που θέλετε να έχει το προφίλ σας σε αυτήν την εφαρμογή (π.χ. Νανά05) στα πλαίσια που σας υποδεικνύονται από τους διαχειριστές της εφαρμογής.
- ▶ Στην πάνω μπάρα της σελίδας, κλικάρετε πάνω στην λέξη δημιουργώ (Create). Αμέσως, εμφανίζεται οδηγία ότι πρέπει πρώτα να δημιουργήσετε τουλάχιστον ένα άλμπουμ πριν να έχετε τη δυνατότητα να δημιουργήσετε ένα μεμονωμένο παζλ (You need to have at least one album in order to create a puzzle) και από κάτω να δημιουργήσετε ένα άλμπουμ (Create Album).
- ▶ Σας ζητείτε να επιλέξετε όνομα (Name) για το άλμπουμ και σε ποιον επιτρέπετε να το βλέπει, να είναι ορατό (Visibility). Επιλέγετε ανάμεσα σε τρεις επιλογές: δημόσιο/ορατό από οποιονδήποτε (Public), σε όποιον έχει τον σύνδεσμο (Anyone with the link), που εσείς έχετε επιλέξει να δώσετε, ιδιωτικό/ορατό μόνο από σας (Private).
- ▶ Μπορείτε, όποτε το θελήσετε, να αλλάξετε την επιλογή αυτή. Πηγαίνετε στην πάνω μπάρα πατώντας πάνω στα παζλ μου (My Puzzles), πατάτε το τόξο πάνω στο άλμπουμ και στις επιλογές που εμφανίζονται πατάτε την τελευταία ιδιότητες/χαρακτηριστικά (Properties) και αλλάζετε σε ποιον θα είναι ορατό (Visibility). Αφού επιλέξετε τα προηγούμενα, κλικάρετε πάνω στην λέξη δημιουργώ (Create) και ξεκινάτε τη δημιουργία του παζλ σας.

- ▶ **Προσοχή:** Αν δεν αποφασίσετε εσείς για τις προηγούμενες επιλογές, θα παραμείνουν οι επιλογές της εφαρμογής για όλα τα άλμπουμ και τα παζλ που θα φτιάξετε, δηλαδή θα είναι χωρίς τίτλο (Untitled) και δημόσια (Public).
- ▶ Σας ζητείτε εικόνα (Image). Επιλογή αρχείου (Browser). Πατώντας επάνω, σας ανοίγει η επιφάνεια εργασίας από όπου επιλέγετε το αρχείο /εικόνα που θέλετε να μετατρέψετε σε παζλ, στην προκειμένη περίπτωση την φωτογραφία της μεταμφίεσής σας. **Προσοχή:** το αρχείο που θα επιλέξετε πρέπει να είναι αρχείο σε μορφή image jpeg, png, gif.
- ▶ Δίνετε ένα όνομα (Name) στην εικόνα/παζλ (π.χ. σκιάχτρο) και ακριβώς από κάτω:
- ▶ Επιλέγετε από πόσα κομμάτια (Pieces) θα αποτελείται. Μετακινώντας το τόξο αριστερά προς το Easy (εύκολο) μειώνονται τα κομμάτια και εμφανίζεται ο αριθμός των κομματιών. Μετακινώντας το τόξο δεξιά προς το Hard (δύσκολο) αυξάνεται ο αριθμός τους. Προτείνουμε για αρχή, να συμφωνήσετε όλοι στον ίδιο αριθμό κομματιών του παζλ ώστε να υπάρχει ο ίδιος βαθμός δυσκολίας.
- ▶ Επιλέγετε το σχήμα (Shape) που επιθυμείτε να έχουν τα κομμάτια του παζλ.
- ▶ Προχωράτε προς τα κάτω, βρίσκετε τη λέξη δημιουργώ (Create), την κλικάρετε και μετά από λίγα δευτερόλεπτα εμφανίζονται ανακατεμένα τα κομμάτια του παζλ σας και ξεκινάτε να τα ενώνετε σωστά.

► Προαιρετικά:

- Αν επιλέξετε τη λέξη περιστροφή (Rotation), για μεγαλύτερη δυσκολία, τα κομμάτια του παζλ εμφανίζονται «αναποδογυρισμένα». Για να τα επαναφέρετε στη σωστή θέση γυρνάτε τη ρόδα στο ποντίκι σας προς τα πάνω για αριστερόστροφη περιστροφή, προς τα κάτω για δεξιόστροφη.

- Στη λέξη άλμπουμ (Album) εμφανίζεται το άλμπουμ στο οποίο θα ενσωματωθεί το παζλ που ετοιμάζετε να φτιάξετε. Δίπλα ακριβώς, στη λέξη αλλάξτε (Change), μπορείτε να ενσωματώσετε το νέο σας παζλ σε άλλο άλμπουμ εφόσον έχετε ήδη δημιουργήσει πάνω από ένα. Να δημιουργήσετε, δηλαδή, άλμπουμ με παρεμφερή θέματα και να ενσωματώσετε τα παζλ σας με σχετικό θέμα σε αυτό/ά. Αν κλικάρετε πάνω στο τόξο που εμφανίζεται, μπορείτε να ανοίξετε (Open) το άλμπουμ να δείτε ποια παζλ έχετε ενσωματώσει σε αυτό, να αλλάξετε το εξώφυλλο του άλμπουμ σας (Set Cover) επιλέγοντας ποια εικόνα επιθυμείτε να έχει ως εξώφυλλο, να το διαγράψετε (Delete) και οι ιδιότητες/χαρακτηριστικά που έχετε δώσει στο άλμπουμ π.χ. το όνομά του, ποιος θα μπορεί να το δει κ.ά.

► Ξεκινήστε να το φτιάχνετε! Στη μαύρη μπάρα ακριβώς κάτω από το παζλ εμφανίζεται ο χρόνος που δαπανάτε για την ολοκλήρωσή του.

Σας δίνονται, επίσης, επιπλέον επιλογές τις οποίες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε, αν θέλετε:

► κάτω αριστερά εμφανίζεται η φωτογραφία/εικόνα όλου του παζλ για να βλέπετε τι προσπαθείτε να φτιάξετε και μπορείτε να επιλέξετε πόσο μεγάλη θα είναι (25% - 100%). Αν κλικάρετε πάνω στο εικονίδιο της εικόνας μία φορά εξαφανίζεται, αν κλικάρετε ξανά εμφανίζεται πάλι.

► αν κλικάρετε πάνω στο εικονίδιο του φαντάσματος, εμφανίζεται η φωτογραφία/εικόνα όλου του παζλ στο κέντρο ως φόντο.

- ▶ αν κλικάρετε πάνω στο τετράγωνο εικονίδιο, σας δίνεται η δυνατότητα να τοποθετήσετε/τακτοποιήσετε (Arrange) τα κομμάτια του παζλ στην σωστή πλευρά της επιφάνειας ή να εμφανιστούν μπερδεμένα (Disarrange).
- ▶ αν κλικάρετε πάνω στην κάθετη γραμμή, μπορείτε να ξαναρχίσετε (Restart), να επιλέξετε χρώμα από τα προτεινόμενα για την επιφάνεια/φόντο (Background) πάνω στην οποία φτιάχνετε το παζλ, και μερικές ακόμη επιλογές στις ρυθμίσεις (Settings), π.χ. να δουλέψετε το παζλ σε όλη την οθόνη, σε ποιο σημείο της οθόνης να εμφανίζεται το φάντασμα, περισσότερα χρώματα ως φόντο κ.ά. που μπορείτε να ανακαλύψετε μόνοι σας πειραματιζόμενοι.
- ▶ Κάθε νέο παζλ που φτιάχνετε είτε το ολοκληρώσετε είτε όχι μπορείτε να το διαμοιραστείτε με φίλο/η σας (Share) στέλνοντας μήνυμα με δύο τρόπους (You can send this puzzle in two ways):
 1. Αν ο/η φίλος/η σας έχει ήδη εγγραφεί (έχει λογαριασμό) στην εφαρμογή, αντιγράψετε και επικολλάτε τον σύνδεσμο που βρίσκεται ακριβώς από κάτω είτε στο Email σας είτε στο στιγμιαίο μήνυμα. Θα το βρείτε πατώντας πάνω στο εικονίδιο με τον φάκελο δίπλα στον δικό σας λογαριασμό στην πάνω μπάρα δεξιά (Copy & Paste/Copy and paste the following link into your e-mail or instant message).
 2. Στέλνοντας μήνυμα στο Email του (Send by Email Application/Click on the *Send Email* button to send the puzzle using your email application installed on your computer) πατώντας πάνω στο στέλνω μήνυμα (Send Email).

Παράρτημα 2.

Συμβουλές για την ασφάλεια στο διαδίκτυο και την προστασία των προσωπικών δεδομένων*

- ▶ Προσέχουμε πάντα τα προσωπικά μας δεδομένα στο διαδίκτυο, συμπεριλαμβανομένου των φωτογραφιών και των βίντεο που δημοσιοποιούμε.
- ▶ Δε δημοσιεύουμε προσωπικά στοιχεία στο διαδίκτυο, όπως όνομα, τηλέφωνο, διεύθυνση, σε ποιο σχολείο πηγαίνουμε, ή πληροφορίες για την οικογένειά μας.
- ▶ Όταν μπαίνουμε σε ιστοχώρους που ζητούν προσωπικά στοιχεία, συμβουλευόμαστε πάντα κάποιον ενήλικα και διαβάζουμε τους «όρους χρήσης» του κάθε ιστοχώρου.
- ▶ Δε δίνουμε ποτέ τους κωδικούς μας σε κανέναν.
- ▶ Επιλέγουμε «δυνατούς» κωδικούς, αποτελούμενους από 8 τουλάχιστον χαρακτήρες.
- ▶ Χρησιμοποιώντας ψευδώνυμα σε ιστολόγια μπορούμε να προστατέψουμε την ταυτότητά μας.
- ▶ Θυμόμαστε ότι δεν είμαστε ποτέ αόρατοι στο διαδίκτυο. Όλοι οι χρήστες του διαδικτύου αφήνουν «ηλεκτρονικά αποτυπώματα».
- ▶ Δημιουργούμε ασφαλή προφίλ στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης. Ρυθμίζουμε το προφίλ μας, ώστε να μην είναι ορατό σε αγνώστους, και προσέχουμε να μη δεχόμαστε για διαδικτυακούς φίλους άτομα που δε γνωρίζουμε στον πραγματικό κόσμο.
- ▶ Θυμόμαστε ότι οτιδήποτε ανεβάζουμε στο Διαδίκτυο μπορεί να μείνει εκεί για πάντα! Αισθανόμαστε άνετα αν τις πληροφορίες ή φωτογραφίες που ανεβάζουμε στο διαδίκτυο τις δει ο δάσκαλός μας, ο μελλοντικός μας φίλος, ο μελλοντικός μας εργοδότης; Εάν η απάντηση είναι «όχι», τότε δε θα πρέπει να τις ανεβάζουμε.
- ▶ Σεβόμαστε και δεν δημοσιοποιούμε προσωπικά δεδομένα άλλων ατόμων χωρίς τη συγκατάθεσή τους.

* Διατίθενται στο <https://saferinternet4kids.gr/hot-topics-ef/proswpika-dedomena-ef/>, μαζί με παρουσίαση για τα Προσωπικά Δεδομένα σε ppt.

Παράρτημα 3.

Έντυπο συναίνεσης γονέων/κηδεμόνων

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι το σχολείο σε συνεργασία με τον/την Υπεύθυνο/η Αγωγής Υγείας της Διεύθυνσης Εκπαίδευσης , προτίθεται να υλοποιήσει κατά την περίοδο του σχολικού έτους, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα κοινωνικο-συναισθηματικής ενδυνάμωσης και ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας «Μεταμφιέσεις και ... Όνειρα!».

Πρόκειται για ένα πρόγραμμα (... **εγκεκριμένο από το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων**) το οποίο μπορεί να εφαρμοστεί μέσω εξ αποστάσεως ή συνδυαστικά με εξ αποστάσεως και δια ζώσης εκπαίδευση, απευθυνόμενο σε μαθητές/ήτριες Δ', Ε', ΣΤ' Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου. Ένα δομημένο σε 10 βήματα εκπαιδευτικό υλικό πρόληψης, αγωγής και προαγωγής της υγείας σε περιόδους έκλυσης έντονων συναισθημάτων, όπως σε καταστάσεις κρίσεων και μετά από αυτές, ή σε κάθε περίπτωση όπου η δια ζώσης επικοινωνία και κοινωνική επαφή είναι δυσχερής ή μη επιτρεπτή.

Μετά από τη γραπτή συγκατάθεσή σας και όντας ενήμεροι επί των αρχών για την ασφάλεια στο διαδίκτυο και την προστασία των προσωπικών δεδομένων.* ο/η μαθητής/ήτρια θα έχει τη δυνατότητα να συμμετάσχει (χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση) και να υλοποιήσει τις δραστηριότητες του προγράμματος. Με τη συναίνεσή σας και σύμφωνα με τον τρόπο και τα μέσα που θα οριστούν από τον/την εκπαιδευτικό-συντονιστή/ίστρια του προγράμματος, θα μπορεί επίσης να διαμοιραστεί ή κοινοποιηθεί παραγόμενο μαθητικό υλικό για την εξυπηρέτηση των εκπαιδευτικών στόχων που αφορούν στη σύνδεση και επανασύνδεση με το σχολείο και τους/τις συνομηλικούς/ες τηρουμένων σε κάθε περίπτωση, των προβλεπόμενων ασφαλιστικών όρων και με σεβασμό των δικαιωμάτων του/της μαθητή/ήτριας.

Για περισσότερη ενημέρωση μπορείτε να απευθυνθείτε στον/στην εκπαιδευτικό-συντονιστή/ίστρια ή στον/στην Υπεύθυνο/η Αγωγής Υγείας της Διεύθυνσης Εκπαίδευσης της περιοχής σας.

Προς τούτο,

Συμφωνώ να συμμετέχει ο/η/

μαθητής/ήτρια της/του τάξης/τμήματος του στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα Αγωγής Υγείας με θέμα: «Μεταμφιέσεις και ... Όνειρα!».

Όνομα και υπογραφή γονέα/κηδεμόνα

Ημερομηνία

.....

.....

* Βάσει της ελληνικής και ευρωπαϊκής νομοθεσίας, Ν. 4624/2019, Γενικός Κανονισμός 2016/679 για την Προστασία Δεδομένων-GDPR.

Παράρτημα 4.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

«Μεταμφιέσεις και Όνειρα»

από τους/τις μαθητές/ήτριες

Φύλο:	ΑΓΟΡΙ <input type="checkbox"/>	ΚΟΡΙΤΣΙ <input type="checkbox"/>	
Ηλικία:	9-11 <input type="checkbox"/>	12-14 <input type="checkbox"/>	14-16 <input type="checkbox"/>

1. Το πρόγραμμα «Μεταμφιέσεις και ... Όνειρα» μου άρεσε:				
ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΑΡΚΕΤΑ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>
2. Αυτό που μου άρεσε περισσότερο:				
3. Αυτό που δεν μου άρεσε:				
4. Αυτό που με δυσκόλεψε:				
5. Αυτό που θα ήθελα να γίνει και δεν έγινε:				
6. Σε αυτό το πρόγραμμα έμαθα πράγματα:				
ΠΑΡΑ ΠΟΛΛΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΛΑ <input type="checkbox"/>	ΑΡΚΕΤΑ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΑ <input type="checkbox"/>	ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>
7. Μερικά πράγματα που έμαθα:				
8. Σε αυτό το πρόγραμμα συνδέθηκα με τους/τις συμμαθητές /τριές μου:				
ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΑΡΚΕΤΑ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>
9. Σε αυτό το πρόγραμμα συνδέθηκα με τον/την εκπαιδευτικό-συντονιστή/ίστρια:				
ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΑΡΚΕΤΑ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>
10. Ποιο είναι το πιο σημαντικό πράγμα που «πήρα» από τη συμμετοχή μου στο πρόγραμμα :				
11. Θα πρότεινα το πρόγραμμα σε φίλους/ες μου				
ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	ΙΣΩΣ <input type="checkbox"/>		

Σε ευχαριστούμε πολύ για το χρόνο σου!

Παράρτημα 5.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

«Μεταμφιέσεις και Όνειρα»

από τους/τις εκπαιδευτικούς

Α. Δημογραφικά στοιχεία	
1. Φύλο:	ΑΝΔΡΑΣ <input type="checkbox"/> ΓΥΝΑΙΚΑ <input type="checkbox"/>
2. Ηλικία:	
20-30 <input type="checkbox"/> 31-40 <input type="checkbox"/> 41-50 <input type="checkbox"/> 51 και άνω <input type="checkbox"/>	

Β. Επαγγελματικά στοιχεία /εμπειρία	
1. Σημειώστε τον ανώτερο τίτλο σπουδών:	
ΑΕΙ: <input type="checkbox"/> ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ: <input type="checkbox"/> ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟ: <input type="checkbox"/>	
2. Εκπαιδευτικός Κλάδος: <i>πχ. ΠΕ70 Δάσκαλος/α, ΠΕ05</i>	ΠΕ.....
3. Έτη εκπαιδευτικής προϋπηρεσίας
4. Επιμόρφωση στις Τ.Π.Ε.	ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
5. Αν έχετε επιμορφωθεί στις ΤΠΕ σημειώστε σε ποιο επίπεδο ή άλλο	Επίπεδο Α <input type="checkbox"/> Επίπεδο Β <input type="checkbox"/> Άλλο:
6. Προηγούμενη εμπειρία στην υλοποίηση προγραμμάτων Αγωγής Υγείας	ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>

Γ. Εφαρμογή του προγράμματος

1. Σημειώστε την Τάξη με την οποία υλοποιήσατε το πρόγραμμα:
π.χ. Ε΄ Δημοτικού, Α΄ Λυκείου

Αριθμός μαθητών τάξης		Αριθμός μαθητών που συμμετείχαν στη δράση		Αριθμός μαθητών που ολοκλήρωσαν στη δράση	
-----------------------	--	---	--	---	--

2. Ποια μέσα αξιοποιήθηκαν για την επικοινωνία σας με τους μαθητές και πιθανόν τις οικογένειές τους για την υλοποίηση του προγράμματος;
[Σημειώστε όσα μέσα αξιοποιήθηκαν και ποια, π.χ.: e-me, webex, viber, κ.λπ.]

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (Email)	
Πλατφόρμα ασύγχρονης εκπαίδευσης	
Πλατφόρμα σύγχρονης εκπαίδευσης	
Συνδυασμός ασύγχρονων και σύγχρονων μέσων	
Μέσα κοινωνικής δικτύωσης	
Άλλο	

3. Πώς κρίνετε τη συνεργασία, εφόσον υπήρξε, με τους γονείς κατά την υλοποίηση του του προγράμματος;

Καθόλου ικανοποιητική <input type="checkbox"/>	Μη ικανοποιητική <input type="checkbox"/>	Μέτρια <input type="checkbox"/>	Ικανοποιητική <input type="checkbox"/>	Πολύ ικανοποιητική <input type="checkbox"/>
---	--	------------------------------------	---	--

4. Πόσο ενδιαφέρον έδειξαν οι μαθητές/τριες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα;

Καθόλου <input type="checkbox"/>	Ελάχιστο <input type="checkbox"/>	Λίγο <input type="checkbox"/>	Αρκετό <input type="checkbox"/>	Πολύ <input type="checkbox"/>
-------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	----------------------------------

Δ. Ποιοτική Αποτίμηση					
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα Πολύ
1. Οι στόχοι του προγράμματος ήταν σαφείς;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Οι οδηγίες για την ανάπτυξη του προγράμματος ήταν ικανοποιητικές;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Οι δραστηριότητες ανταποκρίνονταν στους στόχους του προγράμματος;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Το υλικό ανταποκρινόταν στις ανάγκες / ενδιαφέροντα των μαθητών/τριών;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Το χρονοδιάγραμμα υλοποίησης του προγράμματος ήταν επαρκές;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Σας ικανοποίησε η αισθητική επιμέλεια του παρεχόμενου ψηφιακού υλικού;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Το υλικό ήταν φιλικό και προσβάσιμο για όλους/ες τους/τις μαθητές/τριες;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Η διάρθρωση του προγράμματος σε διαδοχικά βήματα συνέβαλε στη διατήρηση του ενδιαφέροντος;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ολοκληρώθηκαν όλα τα βήματα του προγράμματος;					
ΝΑΙ <input type="checkbox"/>			ΟΧΙ <input type="checkbox"/>		
* Αν όχι, αναφέρετε δύο από τους σημαντικότερους λόγους που δεν ολοκληρώθηκαν όλα τα βήματα του προγράμματος:					

1.

 2.

10. Η υλοποίηση του προγράμματος πόσο πιστεύετε ότι βοήθησε:					
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα Πολύ
1. Τους/τις μαθητές/τριές σας στην κατανόηση των δεδομένων μίας έκτακτης συνθήκης/κατάστασης;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Στην παροχή πληροφοριών που προάγουν και προστατεύουν την υγεία των μαθητών/τριών;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Στη δημιουργία ενός ασφαλούς και ευχάριστου πλαισίου έκφρασης και δημιουργίας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Στην έκφραση και διαχείριση συναισθημάτων (μέσω της μεταμφίεσης) των μαθητών/τριών;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Στη βελτίωση των γλωσσικών εκφραστικών μέσων των μαθητών/τριών σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Στην επικοινωνία και σύνδεση των μαθητών/τριών μεταξύ τους;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Στη σύνδεση ή επανασύνδεση των μαθητών/τριών με εσάς;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Στην ανάδειξη κλίσεων και δεξιοτήτων των μαθητών/τριών που δεν γνωρίζατε;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Στη δημιουργία θετικών σκέψεων για το παρόν ή το μέλλον;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Παρατηρήσατε αλλαγές στη συμπεριφορά των μαθητών/τριών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα;

ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΙΣΩΣ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
------------------------------	-------------------------------	------------------------------

* Αν ναι, τι αλλαγή παρατηρήσατε;

.....

.....

.....

13. Πώς θα περιγράφατε την εμπειρία σας τώρα που ολοκληρώθηκε το πρόγραμμα;

ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ <input type="checkbox"/>	ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ <input type="checkbox"/>	ΑΠΛΗ <input type="checkbox"/>	ΑΔΙΑΦΟΡΗ <input type="checkbox"/>
--	---	--	----------------------------------	--------------------------------------

14. Σημειώστε τι σας ευχαρίστησε από την εφαρμογή του προγράμματος

.....

.....

.....

15. Σημειώστε τι σας δυσκόλεψε από την εφαρμογή του προγράμματος

.....

.....

.....

16. Γράψτε αυθόρμητα 3 λέξεις που συγκρατήσατε ή σκέφτεστε για το πρόγραμμα

17. Έχετε κάποιες παρατηρήσεις οι οποίες θα συνέβαλλαν στη βελτίωση του εκπαιδευτικού προγράμματος/υλικού;

Σας ευχαριστούμε για τη διάθεση του χρόνου σας!



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π.Ε. & Δ.Ε.
ΑΤΤΙΚΗΣ

Δ/ΝΣΗ Π/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ Δ' ΑΘΗΝΑΣ
Δ/ΝΣΗ Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ Δ' ΑΘΗΝΑΣ

ΚΕ.ΠΡΑΓ.ΕΑ



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΔΗΜΟΥ ΓΛΥΦΑΔΑΣ
σε συνεργασία με τον Οργανισμό Κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ)

Σχεδιασμός -Επιμέλεια Εκπαιδευτικού Υλικού:

“Μεταφρέσεις & Όνειρα”

Ιωάννα Μενδρινού,

Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Π.Ε. Δ' Αθήνας

Μάρα Δρακοπούλου,

Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Δ.Ε. Δ' Αθήνας

Επιστημονική εποπτεία:

Μελίνα Χαρατσίδου

Κλινική Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια
Επιστημονικά Υπεύθυνη του

Κέντρου Πρόληψης κατά των εξαρτήσεων
Δήμου Γλυφάδας

**Απρίλιος
2020**