

Ιωάννα Μενδρινού

Κούκλες από ... σπίτι:

*Μικρές ηλιαχτίδες ενδυνάμωσης και φροντίδας
μέσα από το παράθυρο*

Εξ αποστάσεως Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα
πρόληψης και υποστήριξης σε καταστάσεις κρίσεων

Για Μαθητές Νηπιαγωγείου, Α', Β' και Γ' Δημοτικού



Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Δ' Αθήνας

Κέντρο Πρόληψης Γλυφάδας (ΚΕ.ΠΡ.Α.Γ.Ε.Α.)

Επιστ. Υπεύθυνη: Μελίνα Χαρατσιδου

Ινστιτούτο Ρητορικών και Επικοινωνιακών
Σπουδών Ελλάδας (Ι.Ρ.Ε.Σ.Ε.)

Επιμέλεια Animation - Εντύπων
Πηνελόπη Κερασοβίτη

Αθήνα
2020

Ιωάννα Μενδρινού

**Κούκλες από ... σπίτι:
Μικρές ηλιαχτίδες ενδυνάμωσης και φροντίδας
μέσα από το παράθυρο**

Εξ αποστάσεως Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα
πρόληψης και υποστήριξης σε καταστάσεις κρίσεων

Για μαθητές Νηπιαγωγείου, Α' Β' και Γ' Δημοτικού

Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Δ' Αθήνας
(δια της Υπεύθυνης Αγωγής Υγείας)

Υπό την επιστημονική εποπτεία του Κέντρου Πρόληψης Γλυφάδας
(ΚΕ.ΠΡ.Α.Γ.Ε.Α.)

Επιστ. Υπεύθυνη: **Μελίνα Χαρατσίδου**

Υπό την αρωγή και αιγίδα του

Ινστιτούτου Ρητορικών και Επικοινωνιακών Σπουδών
Ελλάδας (Ι.Ρ.Ε.Σ.Ε.)

Επιμέλεια Γραφικών - Animation - Εντύπων

Πηνελόπη Κερασοβίτη
Εκπ/κός ΠΕ60 (Νηπιαγωγών)

Αθήνα

2020

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ:

Κούκλες από ... σπίτι: Μικρές ηλιαχτίδες ενδυνάμωσης και φροντίδας μέσα από ... το παράθυρο. Εξ αποστάσεως Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα πρόληψης και υποστήριξης σε καταστάσεις κρίσεων. Για μαθητές Νηπιαγωγείου, Α΄ Β΄ και Γ΄ Δημοτικού

ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΦΟΡΕΙΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

- Διεύθυνση Π.Ε. Δ΄ Αθήνας (δια της Υπεύθυνης Αγωγής Υγείας)
- ΚΕ.ΠΡ.Α.Γ.Ε.Α. Κέντρο Πρόληψης Γλυφάδας
- Ινστιτούτο Ρητορικών και Επικοινωνιακών Σπουδών Ελλάδας (Ι.Ρ.Ε.ΣΕ.)

ΣΥΓΓΡΑΦΗ - ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ. ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ (ΟΔΗΓΟΣ) & ΥΛΙΚΟΥ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	Ιωάννα Μενδρινού <i>Διδάκτορας ΕΚΠΑ Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Διεύθυνσης Π.Ε. Δ΄ Αθήνας Εκπαιδευτικός ΠΕ60 - Νηπιαγωγών</i>
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ - ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΓΡΑΦΙΚΩΝ - VIDEO ANIMATION - ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΩΝ ΕΝΤΥΠΩΝ	Πηνελόπη Κερασοβίτη <i>Εκπαιδευτικός ΠΕ60- Νηπιαγωγών</i>
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΟΠΤΕΙΑ	Μελίνα Χαρατσίδου <i>Κλινική Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια Στέλεχος Πρόληψης Επιστημονική Υπεύθυνη ΚΠ Δ. Γλυφάδας (ΚΕ.ΠΡ.Α.Γ.Ε.Α.)</i> Ιωάννα Μενδρινού

ΨΗΦΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ
2020

* Το υλικό διανέμεται ΔΩΡΕΑΝ στις/στους ενδιαφερόμενες/ους να το υλοποιήσουν, με τις/τους μαθήτριες/ές τους.

«Θυμήσου. Σε κάθε δύσκολη κατάσταση μπορείς να επιλέξεις μεταξύ τριών προσεγγίσεων:

1. Φεύγεις
2. Αλλάζεις ό,τι μπορείς να αλλάξεις, αποδέχεσαι ό,τι δε γίνεται να αλλάξει και ζεις με τις δικές σου αξίες
3. Τα παρατάς και απομακρύνεσαι από τις αξίες σου»

*Ελεύθερη απόδοση από τον Οδηγό αντιμετώπισης άγχους του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, “**Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide**”. Geneva: World Health Organization; 2020, p. 124

Περιεχόμενα

Περιεχόμενα

Περιεχόμενα	7
Εισαγωγή	9
Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Κούκλες από ... σπίτι».....	12
Θεωρητικό Πλαίσιο & Μεθοδολογία.....	16
Γιατί επιλέξαμε τις κούκλες κουκλοθεάτρου;	25
Παρουσίαση υλικού.....	29
Οδηγίες εφαρμογής προς εκπαιδευτικούς & γονείς	35
Γενικές Επισημάνσεις	38
Ενδεικτική Βιβλιογραφία-Πηγές	41
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	41
ΠΗΓΕΣ	44
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ	45
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	47
Video animation & υποστηρικτικό υλικό.....	49
Εξισορρόπηση & Επανασύνδεση με τον εαυτό (grounding yourself).....	50
Μένουμε Σπίτι αλλά... Μένουμε Σωματικά Δραστήριοι και Τρεφόμαστε Υγιεινά*	52
Συμβουλές για την ασφάλεια στο διαδίκτυο και την προστασία των προσωπικών δεδομένων*	53
Έντυπο συναίνεσης γονέων/κηδεμόνων	54
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ.....	55
ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ.....	61
Ένα κολλάζ με φωτογραφίες και υλικό από την εφαρμογή τού προγράμματος....	66

Εισαγωγή

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο «Κούκλες από ... σπίτι. Μικρές ηλιαχτίδες ενδυνάμωσης και φροντίδας μέσα από ... το παράθυρο» είναι ένα εξ αποστάσεως εκπαιδευτικό πρόγραμμα πρόληψης, υποστήριξης και δημιουργικής έκφρασης. Στοχεύει, μέσα από την αξιοποίηση της ψυχοθεραπευτικής και επικοινωνιακής υπόστασης και λειτουργίας των τεχνών, στην κοινωνικο-συναισθηματική ενδυνάμωση και φροντίδα μαθητών Νηπιαγωγείου και των πρώτων τάξεων του Δημοτικού Σχολείου κατά τη διάρκεια έκτακτων συνθηκών και καταστάσεων κρίσεων στις οποίες η διαζώσης παιδαγωγική επικοινωνία δεν είναι εφικτή ή κατά την περίοδο της σταδιακής μετάβασης από μία κρίση στην κανονικότητα της καθημερινής ζωής.

Δημιουργήθηκε το Μάρτιο του 2020, στο πλαίσιο της προσπάθειας υποστήριξης του εκπαιδευτικού έργου και των μικρότερων ηλικιακά μαθητών, οι οποίοι παρέμειναν στο σπίτι την περίοδο αναστολής λειτουργίας των σχολείων λόγω της εφαρμογής των περιοριστικών προληπτικών μέτρων κατά της διασποράς του νέου κορωνοϊού Covid-19. Υλοποιήθηκε πιλοτικά από σχολεία (γενικής εκπαίδευσης και τμήματα ένταξης) της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Δ' Αθήνας κατά τη διάρκεια της κρίσης και της μεταβατικής περιόδου εξόδου από την κρίση.

Η σύλληψη της ιδέας, ο σχεδιασμός και η συγγραφή του οδηγού και του υλικού του προγράμματος, ανήκουν στην Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Διεύθυνσης Π.Ε. Δ' Αθήνας (Ιωάννα Μενδρινού ΠΕ60

Νηπιαγωγός, MEd, PhD). Η ολοκλήρωσή του εκπαιδευτικού υλικού πραγματοποιήθηκε υπό την επιστημονική εποπτεία του Κέντρου Πρόληψης Γλυφάδας (ΚΕ.ΠΡ.Α.Γ.Ε.Α.) και την επιστημονικά Υπεύθυνη του Κέντρου κ. Μελίνα Χαρατσίδου (Κλινική Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια), το οποίο υποστηρίζει το πρόγραμμα κατά την υλοποίησή του. Επίσης, υπό την αιγίδα του Ινστιτούτου Ρητορικών και Επικοινωνιακών Σπουδών Ελλάδας (Ι.Ρ.Ε.Σ.Ε) με την αρωγή του οποίου το υλικό του προγράμματος, η επιμόρφωση των εκπαιδευτικών και η παρουσίαση καλών πρακτικών και αποτελεσμάτων του προγράμματος θα διαχυθούν στην ευρύτερη εκπαιδευτική κοινότητα. Σημαντική υπήρξε τέλος, η συμβολή της εκπαιδευτικού κ. Πηνελόπης Κερασοβίτη (ΠΕ60 Νηπιαγωγός), η οποία δημιούργησε και επιμελήθηκε τα animation-βίντεο και συνοδευτικό εκπαιδευτικό υλικό, εφαρμόζοντας πιλοτικά το πρόγραμμα με μαθητές Νηπιαγωγείου γενικής εκπαίδευσης και τμήματος Ένταξης και στηρίζοντας την εφαρμογή του από άλλους/ες εκπαιδευτικούς του ίδιου και άλλων σχολείων (Νηπιαγωγείων και Δημοτικών).

Πρόκειται για ένα πρόγραμμα αγωγής και προαγωγής της ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής υγείας και ευεξίας των μαθητών, μέσα από αφηγήσεις και δημιουργικές δραστηριότητες, οι οποίες καλλιεργούν αξίες και δεξιότητες ζωής, την επικοινωνία, τη σύνδεση, την αλληλεγγύη και την ενσυναίσθηση, με αβίαστο, βιωματικό και ανακαλυπτικό τρόπο, ώστε να συνάδει με τα αναπτυξιακά γνωρίσματα μαθητών Νηπιαγωγείου και των πρώτων τάξεων του Δημοτικού. Είναι ένα πρόγραμμα-πρόσκληση υποστήριξης και φροντίδας, που αγγίζει με ευαισθησία τον άνθρωπο (παιδί) και το πρόβλημα (κρίση), επενδύει μέσω των αρχών της θετικής ψυχολογίας

στην καταξίωση της ύπαρξης του ατόμου. Υπό την οπτική της συστημικής διερευνητικής θεώρησης αντιμετωπίζει το άτομο ως μέρος ενός ευρύτερου συστήματος, το οποίο λειτουργεί ομαλά όταν βρίσκεται σε αγαστή λειτουργία με τα μέλη που το απαρτίζουν. Διαχέει επομένως μία φιλοσοφία και στάση ζωής, η οποία ενισχύεται από το περιεχόμενο και τη λεκτική διατύπωση των κειμένων. Σέβεται αρχές και αξίες που υποστηρίζονται και μπορούν να καλλιεργούνται σε δημοκρατικά εκπαιδευτικά και κοινωνικά περιβάλλοντα.

Το πρόγραμμα, εξαιτίας της ιδιαιτερότητάς του ως υλικό πρόληψης και υποστήριξης ανηλίκων σε καταστάσεις κρίσεων δια των τεχνών και ειδικότερα της τέχνης του θεάτρου¹, μπορεί να υλοποιηθεί:

- είτε κυρίως, ως πρόγραμμα Αγωγής Υγείας για την αγωγή και προαγωγή της υγείας και ευεξίας των μαθητών/τριών,
- είτε ως πρόγραμμα Πολιτιστικών Θεμάτων, υπό την οπτική της της μύησης στον εκφραστικό-εκθετικό λόγο, της δημιουργικής και της κριτικο-στοχαστικής διερεύνησης μέσα από καλλιτεχνικές μορφές και πρακτικές, ζητημάτων και όψεων της σύγχρονης πραγματικότητας και ειδικότερα του αγαθού της ατομικής και δημόσιας υγείας, με τη «ματιά» και τη «γλώσσα» των μικρών ανηλίκων.

¹ Κατεξοχήν επικοινωνιακής καλλιτεχνικής, παιδευτικής και ψυχ-αγωγικής παραστατικής τέχνης η οποία βρίσκεται σε άμεση και διαρκή αλληλεπίδραση με την πραγματικότητα στην οποία εγγράφεται (Μενδρινού, 2020;2016Α;2014;Γραμματάς, 2014;2010)

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Κούκλες από ... σπίτι»

Τι είναι το πρόγραμμα «Κούκλες από ... σπίτι. *Μικρές ηλιαχτίδες ενδυνάμωσης και φροντίδας μέσα από ... το παράθυρο*»;

Αποτελεί ένα δομημένο εξ αποστάσεως εκπαιδευτικό πρόγραμμα 8 (κατ' ελάχιστον) εβδομάδων, στο οποίο αξιοποιούνται κυρίως ασύγχρονες και - όπου καθίσταται δυνατό ή κρίνεται αναγκαίο ή επιθυμητό - σύγχρονες μέθοδοι εκπαίδευσης.

Προσφέρεται προς υλοποίηση σε περιόδους έκτακτων συνθηκών, όπως κατά τη διάρκεια μίας κρίσης (εν προκειμένω μίας πανδημίας) αλλά και κατά την έξοδο ή μετά από την κρίση και γενικότερα, όταν η δια ζώσης εκπαιδευτική επικοινωνία και κοινωνικότητα δεν είναι εφικτή.

Σκοπός

Σκοπός του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι:

- η κοινωνικο-συναισθηματική ενδυνάμωση, υποστήριξη και φροντίδα μαθητών 4-8 ετών, που στερούνται - λόγω έκτακτων συνθηκών - τη σχολική καθημερινότητα, την παιδαγωγική επαφή και επικοινωνία με συνομηλίκους,
- η καλλιέργεια δεξιοτήτων διαχείρισης έντονων συναισθημάτων σε καταστάσεις κρίσεων,

- η δημιουργική, οργανωμένη απασχόληση, η ποιοτική διαχείριση του χρόνου και η στοχαστική και αναστοχαστική επεξεργασία των “αλλαγών” σε περιόδους κρίσης μέσα από την τέχνη.

Στόχοι:

Ειδικότερα, πρόκειται για μία πρόσκληση προς τους μαθητές, οι οποίοι με την αρωγή της οικογένειας/γονέων ή κηδεμόνων και υπό τον συντονισμό και καθοδήγηση των εκπαιδευτικών, στοχεύει:

- στην κατανόηση και επεξεργασία πληροφοριών και δεδομένων που αφορούν σε μία κρίση και των επιπτώσεών της σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο,
- στη δημιουργία ενός αντισταθμιστικού υποστηρικτικού και ασφαλούς περιβάλλοντος επικοινωνίας, σύνδεσης και μοιράσματος, όπως η σχολική τάξη, που εν προκειμένω ανασυστήνεται ως e-τάξη,
- στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και στην αποτελεσματική διαχείριση έντονων συναισθημάτων και καταστάσεων που δημιουργούν αβεβαιότητα, άγχος, φόβο, θυμό, αισθήματα νοσταλγίας, κενότητας, απώλειας, κ.λπ., στα παιδιά και το οικείο τους περιβάλλον,
- στην αγωγή και προαγωγή της πνευματικής και σωματικής υγείας μέσα από τη βιωματική αναφορά και προσέγγιση σε επιμέρους θεματικές όπως: υγιεινή του σώματος (χεριών), φυσική άσκηση και υγεία, υγιεινή διατροφή, διαταραχές ύπνου, ευεξία και περιβάλλον, ποιοτικός χρόνος/ποιότητα ζωής,

- επικοινωνιακές δεξιότητες, δεξιότητες και αξίες ζωής, ασφάλεια στο διαδίκτυο, αρχές προστασίας προσωπικών δεδομένων,
- στη σύνδεση ή επανασύνδεση με τον εαυτό και τους άλλους, μέλη της οικογένειας, φίλους, αγαπημένα πρόσωπα, τον/την εκπαιδευτικό, μέσα από τη συνεργασία και τη σύσταση ενός άτυπου δικτύου επικοινωνίας και αλληλεγγύης,
 - στη δημιουργία νέων, στον εμπλουτισμό ή στην επανασύνδεση με προϋπάρχοντα της κρίσης σχέδια και όνειρα για την επόμενη ημέρα και το μέλλον γενικότερα,
 - στην ψυχ-αγωγή και ανάδειξη ευοίωνων προοπτικών ελπίδας, και ομορφιάς μέσα από τη βιωματική, ανακαλυπτική, δημιουργική ενασχόληση και εκπαίδευση δια των τεχνών,
 - στην καλλιέργεια βασικών δεξιοτήτων ζωής μεταξύ των οποίων η διεύρυνση και ανάπτυξη γλωσσικών – επικοινωνιακών δεξιοτήτων, στοχαστικής, αναστοχαστικής, κριτικής και αποκλίνουσας σκέψης, της ικανότητας επομένως του *συλλογίζεσθαι* στα παιδιά (Improvement of Reasoning Ability) (Lipman, 2003;2004).
 - στη συναισθηματική επίγνωση και στην απόκτηση ικανοτήτων αυτορρύθμισης, ψυχικής ανθεκτικότητας αλλά και δεξιοτήτων ενσυναίσθησης και συμμετοχής στη συναισθηματική εμπειρία τού άλλου (Ζγαντζούρη & Πουρκός, 1997; Cole & Cole, 2001)
 - στην εξοικείωση των συμμετεχόντων με τις μεθόδους και αρχές της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και επικοινωνίας, τις ευεργετικές δυνατότητες της ψηφιακής τεχνολογίας, αλλά και τους κανόνες για την ασφάλεια και προστασία των προσωπικών δεδομένων στο διαδίκτυο.

Μικρές «ηλιαχτίδες» ονείρου, χαράς και αισιοδοξίας προσκαλούν και προκαλούν τη διερεύνηση, ανάδειξη, επεξεργασία, κατανόηση, αποδοχή, αξιοποίηση ή διαχείριση προσωπικών αποθεμάτων και συναισθημάτων, στη σύνδεση, στην ενσυναίσθηση. Στην αντιμετώπιση μέσα από την ψυχοθεραπευτική, αισθητική και μορφο-παιδευτική δυναμική των παραστατικών τεχνών (θέατρο κούκλας, θέατρο στην εκπαίδευση, εικαστικά, μουσική, animation), τη φαντασία, το παιχνίδι, την παραμυθιακή αφήγηση και τα σύμβολα, των “αλλαγών” που συντελούνται υπό την επίδραση έντονα στρεσογόνων καταστάσεων.

Θεωρητικό Πλαίσιο & Μεθοδολογία

Οι κρίσεις, είτε είναι αναπτυξιακές (δηλαδή συνδεδεμένες με γεγονότα που σχετίζονται με τον κύκλο ζωής ενός ατόμου ή μιας οικογένειας) είτε κρίσεις καταστάσεων (δηλαδή ξαφνικά και αιφνίδια γεγονότα που αναστατώνουν ένα άτομο ή μια κοινότητα, όπως ατυχήματα, φυσικές καταστροφές, βίαια γεγονότα, πανδημίες), αποτελούν δύσκολες περιόδους για όσους τις βιώνουν, καθώς κατακλύζονται από συναισθήματα φόβου, απελπισίας, απογοήτευσης, θυμού, ματαίωσης ή άγχους, που συχνά τους καθιστούν ανίκανους να αντιδράσουν (Whalley & Kaur, 2020). Τα συναισθήματα αυτά είναι εντονότερα στα παιδιά που χρειάζονται τη στήριξη και την καθοδήγηση των σημαντικών ενηλίκων (γονέων, εκπαιδευτικών) προκειμένου να καταφέρουν να επανέλθουν σε ικανοποιητικά επίπεδα λειτουργικότητας (Συλλογικό, 2008). Θεωρείται πράγματι, ότι «όταν ένα αιφνίδιο και, ως επί το πλείστον, δυσάρεστο γεγονός συμβεί στη ζωή ενός παιδιού ή της κοινότητας όπου ανήκει, το παιδί είναι πιθανό να αποδιοργανωθεί, να χάσει την αίσθηση ελέγχου της πραγματικότητάς του και [ενδεχομένως] να έρθει αντιμέτωπο με πολύ σημαντικές απώλειες» (Χατζηχρήστου, 2012).

Σε κάθε περίπτωση, επομένως, όπου απαιτείται πρόληψη ή υποστηρικτική παρέμβαση για τη διαχείριση κρίσεων, η προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών αλλά και των σημαντικών ενηλίκων που καλούνται να τα στηρίξουν, αποτελεί κεντρικό ζητούμενο. Η πανδημία κατ' αυτό τον τρόπο, και η επιβολή αυστηρών προληπτικών μέτρων κατά της διασποράς του νέου κορωνοϊού Covid-

19 μέτρων, την Άνοιξη του 2020, μεταξύ των οποίων η αναστολή λειτουργίας των σχολείων και ο περιορισμός της δια ζώσης κοινωνικής επαφής, ανέδειξαν μεταξύ άλλων, και την αναγκαιότητα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Υπό αυτές τις συνθήκες, απέναντι σε ένα ουσιαστικά αχαρτογράφητο και συγχρόνως ρευστό και αβέβαιο τοπίο, η απουσία εξειδικευμένων² εκπαιδευτικών προγραμμάτων και υλικού πρόληψης και παρέμβασης, ενδυνάμωσης, φροντίδας, διατήρησης και ενίσχυσης της παιδαγωγικής σχέσης και των επικοινωνιακών δεσμών των μελών της σχολικής κοινότητας (ιδιαίτερα των συνομηλίκων) ή αντιμετώπισης των προκλήσεων της επόμενης - μετά την κρίση - ημέρας, κατέστη άμεσα ορατή.

Την κάλυψη του εν λόγω κενού επιδίωξε να καλύψει το εξ αποστάσεως εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Κούκλες από ... σπίτι: μικρές ηλιαχτίδες ενδυνάμωσης και φροντίδας μέσα από το ... παράθυρο» το οποίο δημιουργήθηκε μέσα στην κρίση, προκειμένου να εξυπηρετήσει τις ανάγκες εκπαιδευτικών, μαθητών και οικογένειας, οι οποίοι κλήθηκαν, για προληπτικούς υγειονομικούς λόγους, να παραμείνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα στο σπίτι. Το πρόγραμμα εξελίχθηκε και ολοκληρώθηκε παρακολουθώντας στενά τις οδυνηρές εξελίξεις σε παγκόσμιο και εθνικό επίπεδο, τις οδηγίες και τις πρακτικές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας και του Υπουργείου Υγείας, Ιατρικών Πανεπιστημιακών Τμημάτων ή Τμημάτων Ψυχολογίας, τις περιοριστικές διατάξεις, αλλά και την πορεία της σταδιακής και αργής αποκλιμάκωσης των μέτρων μετά την κρίση.

² στη συνθήκη, το περιεχόμενο, τις αναπτυξιακές ανάγκες μαθητών 4-8 ετών και στις εξ αποστάσεως αρχές και μεθόδους.

Κατά το σχεδιασμό και δημιουργία του προγράμματος λήφθηκε σοβαρά υπόψη ότι η διατήρηση της επικοινωνίας των παιδιών με σημαντικούς ανθρώπους σε συνθήκες κρίσης και πρόκλησης έντονων και αρνητικών συναισθημάτων, θεωρείται ιδιαίτερα ανακουφιστική. Είναι σημαντικό να μπορούν να μιλήσουν για τις ανησυχίες τους με φίλους ή με την οικογένειά τους και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους σε ένα ασφαλές και προστατευμένο περιβάλλον. Η σύνδεση και η επικοινωνία είναι δυνατόν να δημιουργήσουν «ένα ισχυρό υποστηρικτικό δίκτυο ψυχικής προστασίας για το άτομο του οποίου ο ψυχισμός δοκιμάζεται σημαντικά» (Μπράβου & συν., 2020). Μέσα από δραστηριότητες όπως το παιχνίδι, τη ζωγραφική, τις κατασκευές, το παιχνίδι ρόλων ή τη μυθοπλασία είναι δυνατόν να διευκολυνθούν στη διαδικασία αυτή. Η κατανόηση δε, ότι «οι επιδημίες έχουν μια αρχή, μια μέση και ένα τέλος», κρίνεται επίσης αναγκαία, προσφέροντας εμπυχωτικά, μία προοπτική για το μέλλον (Μαγκλάρα-Λαζαράτου, 2020).

Στο σημείο αυτό αναδεικνύεται και η αξία της έννοιας της ομάδας, η οποία μπορεί να παράγει θετικές εμπειρίες, συναίσθημα αλληλεγγύης, κουράγιο, ευγενική διαγωγή και αξιοπρέπεια, που θα μπορούσαν να χαθούν στην απομόνωση (Jung, 1988).

Η διατήρηση του δικτύου των κοινωνικών σχέσεων του παιδιού μέσω εναλλακτικών τρόπων επικοινωνίας υποκαθιστώντας τις διαζώσεις, για όσο (και εφόσον) έκτακτες ή ιδιαίτερες συνθήκες το απαιτούν, διαπνέει τη δομή και στοχοθεσία του προγράμματος “Κούκλες από ... σπίτι”. Στην κατεύθυνση αυτή, η σύνδεση ή και επανασύνδεση των συνομηλίκων, ως εγγενής κοινωνική και αναπτυξιακή ανάγκη, μεθοδεύεται και ενθαρρύνεται μέσα από αυτή καθαυτή τη μυθοπλασία. Η στοχευμένη αξιοποίηση του

φαντασιακού-παραμυθιακού στοιχείου (ακτινοκορδέλες που ενώνουν σπίτι με σπίτι, φίλο με φίλο, γειτονιά με γειτονιά, κ.λπ.), περιβάλλει με ελκυστικό, ασφαλή και φροντιστικό τρόπο τις δραστηριότητες που καλούνται οι μαθητές να υλοποιήσουν με την αρωγή των γονέων/κηδεμόνων τους.

Μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικοί, μέσα από το μοίρασμα και τις σχέσεις αλληλεγγύης, τον υποστηρικτικό και καταξιοτικό φιλικό λόγο των άλλων, μπορούν να βρίσκουν το νήμα επανασύνδεσης με τον εαυτό, τα όνειρα και την ελπίδα για ένα καλύτερο μέλλον.

Μεθοδολογία:

Η μεθοδολογία του προγράμματος 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. Δηλαδή, στην ανακάλυψη 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 υλοποίησή 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 τής κρίσης.

Τα «εργαλεία»

Αναφορικά με την επιλογή των μέσων που επιλέχθηκαν για την επίτευξη των γενικότερων και των επιμέρους στόχων, προτεραιότητα δόθηκε σε κριτήρια όπως:

- η ηλιακή ομάδα-στόχος του προγράμματος και συνεπώς οι αναπτυξιακές, αλλά και πραγματικές ανάγκες ενός παιδιού, το οποίο περιορίζεται μαζί με την οικογένεια στο σπίτι, την ίδια ακριβώς στιγμή που υπηρεσίες και αγορά, αναστέλλουν ή περιορίζουν επίσης, τη λειτουργία τους,
- οι διαθέσιμοι υλικοτεχνικοί και τεχνολογικοί πόροι, ο ψηφιακός εγγραμματισμός και ενημερότητα εκπαιδευτικών και γονέων/κηδεμόνων,
- η παιδαγωγική καταλληλότητα και παρεχόμενη ασφάλεια,
- η ελκυστικότητα σε επίπεδο ενδιαφέροντος (ενεργητική συμμετοχή, έκπληξη, φαντασία, προσδοκία), πρωτοτυπίας, αισθητικής, ψυχαγωγίας

Καθόλου τυχαία συνεπώς, η επιλογή δημιουργίας ενός προγράμματος αγωγής υγείας μέσω των τεχνών και ειδικότερα του θεάτρου (θεάτρου κούκλας) ως χώρου συνάντησης όλων των τεχνών (Γραμματάς, 2014).

Η ιδέα της κατασκευής, σε συνεργασία με τους γονείς/κηδεμόνες, μίας κούκλας αποκλειστικά από υλικά που υπάρχουν στο σπίτι και της σταδιακής βήμα-βήμα προετοιμασίας για

την παρουσίαση μίας “οικιακής” παράστασης κουκλοθέατρου, υλοποιείται σε πρώτο επίπεδο (εξωτερικό) ενώ και ταυτόχρονα αναπτύσσεται σε ένα δεύτερο (εσωτερικό επίπεδο), μία διαδικασία σύνδεσης ή επανασύνδεσης με τον εαυτό και τους άλλους. Στην πορεία αυτή, αξιοποιούνται τεχνικές, πρακτικές και μέθοδοι από όλο το φάσμα των τεχνών, τα εικαστικά, τη μουσική, το θέατρο και το εκπαιδευτικό δράμα (Αυδή & Χατζηγεωργίου, 2007), αλλά και της θεραπείας μέσω των τεχνών (δραματοθεραπεία, παιγνιοθεραπεία, θεραπευτικό κουκλοθέατρο) (Ρόμπερτσον & Ρόμπερτσον, 2018; Ρόμπερτσον, 2017; Aronoff, 2001).

Το υλικό δίνει την δυνατότητα για ατομική πολυμορφική επεξεργασία, λαμβάνοντας υπόψη τις αναπτυξιακές, συναισθηματικές και γνωσιακές δυνατότητες, τις ικανότητες, τις ιδιαιτερότητες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών (θέματα που απασχολούν και κινητοποιούν τον μαθητή να εξερευνήσει, να ανακαλύψει και να μάθει). Επενδύει σε ενεργητικά στυλ διδασκαλίας (αυτονομία, αυτοκαθοριζόμενη συμπεριφορά, εφευρετικότητα, δημιουργικότητα, αποκλίνουσα παραγωγικότητα) (Mayer, 2004) προκειμένου να εξυπηρετηθούν τόσο οι στόχοι τού προγράμματος, όσο και οι ανάγκες διαφορετικών μαθητικών μαθησιακών προφίλ, σύμφωνα με τις αρχές της διαφοροποιημένης διδασκαλίας (Μπιρμπίλη, 2011· Tomlinson, 2011).

Υπό την οπτική της θετικής ψυχολογίας (Σταλίκας, 2020; Γαλανάκης & Σταλίκας, 2017; Συλλογικό, 2011), οι μαθητές εμπυχώνονται να συμμετάσχουν με περισσότερο ενδιαφέρον, δημιουργικότητα, θετικά συναισθήματα και αυτοκαθοριζόμενη συμπεριφορά (Deci & Ryan, 1987). Να αναγνωρίσουν τις δικές τους ικανότητες και τα δυνατά τους σημεία, να εκφράσουν σκέψεις και

συναισθήματα, να επικεντρωθούν στις σχέσεις, να κατανοήσουν την έννοια των προτεραιοτήτων στη ζωή και να διακρίνουν, ιδιαίτερα σε εποχές αβέβαιες και κρισιακές, τα ουσιώδη και επουσιώδη της ζωής, ενισχύοντας με τον τρόπο αυτό την ενεργοποίηση των μεταγνωστικών διεργασιών (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 2011).

Θα πρέπει στο σημείο αυτό να επισημανθεί ότι η προτεινόμενη εκπαιδευτική επεξεργασία (βήματα, ερωτήσεις-προσκλήσεις των παιδιών σε δράση, συλλογισμό, έκφραση), λαμβάνοντας υπόψη ότι υλοποιείται στο πλαίσιο μίας εξ αποστάσεως διαδικασίας και ότι τα συναισθήματα που βιώνουν οι άνθρωποι σε μία κρίση είναι έντονα απαιτώντας εφόσον κρίνεται αναγκαίο, την αντιμετώπισή τους στο πλαίσιο μίας εξειδικευμένης θεραπευτικής παροχής φροντίδας³, προκρίνει:

- τη νοηματοδότηση από τους ανήλικους μαθητές σε συνεργασία με τους σημαντικούς ενήλικες, της έκτακτης συνθήκης και
- την κατανόηση των παραμέτρων που την ορίζουν και
- τη διασύνδεση (συγκρότηση πλαισίων ασφάλειας και αλληλεγγύης).

Τρία σημαντικά στάδια τα οποία προαπαιτούνται για τη διαχείριση κρίσεων συμβάλλοντας στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας και διασφαλίζοντας τα άτομα κατά τη διαδικασία επεξεργασίας των συναισθημάτων τους (Χατζηχρήστου & συν., 2008).

Το πρόγραμμα συνάδει με τις βασικές αρχές των ΑΠΣ και ΔΕΠΠΣ για το Νηπιαγωγείο και το Δημοτικό εξυπηρετώντας τους

³ Όπως σε κλινικά πλαίσια, υποστηρικτικές μονάδες ψυχικής ψυχικής υγείας, έγκριτους επιστημονικούς οδηγούς προαγωγής της υγείας Δείτε στα: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ/ΠΗΓΕΣ

γενικούς και επιμέρους στόχους τους και συμβάλλοντας στην ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών, με μία ποικιλία εγνωσμένων παιδαγωγικά, μέσων και βιωματικών πρακτικών, που προσφέρονται από το πεδίο των τεχνών και ανταποκρίνονται στα αναπτυξιακά γνωρίσματα, τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες των μαθητών. Προϋποθέτοντας τη συνεργασία με σημαντικούς ενήλικες και δεδομένου τού δομημένου - με σαφείς οδηγίες και βήματα - τρόπου παρουσίασής του, των ανοικτών ερωτήσεων και κυρίως του παρεχόμενου οπτικοακουστικού υλικού (video animation) είναι προσβάσιμο προς κάθε ενδιαφερόμενο ανήλικο μαθητή.

Συνάδει βεβαίως, και με τις αρχές και τη στοχοθεσία των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας, επιδιώκοντας την πρόληψη και αγωγή της υγείας των μαθητών μέσα από εξειδικευμένη και έγκυρη πληροφόρηση, καθώς και διαδικασίες ψυχολογικής στήριξης που ενισχύουν την ανθεκτικότητα των μαθητών, ώστε να είναι δυνατόν να ανταποκριθούν σε πιεστικές καταστάσεις και αλλαγές. Προάγοντας επομένως, την κοινωνικο-συναισθηματική, αλλά και σωματική τους υγεία και ευεξία.

Η αποτίμηση του προγράμματος μεθοδεύεται με ερωτηματολόγια προς τους/τις εκπαιδευτικούς και τους γονείς/κηδεμόνες. Όσον αφορά στην αποτίμηση του προγράμματος από τους μαθητές και των αποτελεσμάτων αναφορικά με τους επιδιωκόμενους στόχους, προκρίνονται εναλλακτικοί τρόποι αξιολόγησης, όπως προκύπτουν μέσα από την παραγωγή μαθητικών έργων και την αποστολή τους με ασύγχρονες μεθόδους της ΕΞΑΕ στην/στον εκπαιδευτικό-συντονιστή/ές του προγράμματος. Στο

μαθητικό έργο περιλαμβάνονται: φωτογραφικό υλικό, οπτικοακουστικό υλικό (βίντεο ή αρχεία ήχου), φύλλα εργασίας, καταληκτικές εργασίες που αναδεικνύουν την εξελικτική πορεία της διαδικασίας και τα αποτελέσματά της (παράσταση κουκλοθεάτρου, κολλάζ εντυπώσεων και έργων που έχουν δημιουργηθεί από τους μαθητές, οι «λέξεις που ταιριάζουν»).

Γιατί επιλέξαμε τις κούκλες κουκλοθεάτρου;

Γιατί επιλέξαμε την κούκλα-αντικείμενο και το θέατρο της κούκλας (κουκλοθέατρο) ή αντικειμενοθέατρο, ως μέσο για την επίτευξη των στόχων μίας δράσης πρόληψης και αγωγής της υγείας για μαθητές Νηπιαγωγείου και των πρώτων τάξεων του Δημοτικού⁴;

Γιατί το κουκλοθέατρο αποτελεί μία πανάρχαια, διαπολιτισμική και κατεξοχήν λαϊκή τέχνη (Παρούση, 2012; Μαγουλιώτης, 2009; 2012; Πούχνερ, 2000; 1989; Κοντογιάννη, 2011;). Μία φτωχή τέχνη, τέχνη των αυτοσχέδιων υλικών και μέσων. Τέχνη των «λιγοστών λέξεων» που αφήνει πάντα χώρο στη φαντασία τού κουκλοπαίκτη και του κοινού του (Παρούση, 2012). Τέχνη η οποία ανάμεσα στις καθιερωμένες ιεραρχίες και τις προκαταλήψεις τού ακαδημαϊσμού, αντιμετωπίζεται συχνά ως τέχνη ήσσονος σημασίας (Meschke, 2004)⁵.

Γιατί το κουκλοθέατρο αποτελεί μία ιδιαίτερη και ξεχωριστή μορφή παραστατικής τέχνης. Απελευθερωτική. Σε μία παράσταση κουκλοθεάτρου τα πάντα μπορούν να συμβούν αγνοώντας κάθε

⁴ Η δράση είναι δυνατόν να αφορά και σε ομάδες εφήβων και ενηλίκων. Εξαρτάται βέβαια, από το πλαίσιο και τον τρόπο παρουσίασης μίας ανάλογης “πρόσκλησης”. Η επενέργεια της κούκλας, διαχρονικά, αντίστοιχα όπως και στις άλλες μορφές τέχνης, εξυπηρετεί πολυεπίπεδα την κάλυψη εγγενών αναγκών τού ανθρώπου, όπως η καταφυγή στη φαντασία, το συμβολικό παιχνίδι, η δημιουργικότητα, η αναπαράσταση, η θέαση, η ταύτιση, η κάθαρση, κ.λπ. Η δύναμη της κούκλας, τελετουργική στο απώτερο παρελθόν, παραστατική/καλλιτεχνική και ψυχοθεραπευτική στη συνέχεια, δεν υπάγεται, ανεξάρτητα από επικρατούσες αναπαραστάσεις, σε ηλικιακές οριοθετήσεις. Μεταλλασσόμενη στο χρόνο, αγγίζει μεγάλους και μικρούς (βλ. π.χ. την τεράστια απήχηση των avatar, videogames), προσφέροντας ασφαλή ταύτιση, εναλλακτικές διεξόδους έκφρασης, ψυχο-συναισθηματική εκτόνωση, μέσα προσωπικής ανάπτυξης, αυτοβελτίωσης και αυτορρύθμισης.

⁵ Παρόλα αυτά, έχει να επιδείξει έναν πλούτο καλλιτεχνικού έργου, το οποίο συμμετέχει διαχρονικά στη διαμόρφωση των σύγχρονων τάσεων στο χώρο της τέχνης.

συμβατικότητα και λογικό περιορισμό, ακόμη και τους νόμους της φυσικής (π.χ. της βαρύτητας)!

Γιατί η κούκλα του κουκλοθεάτρου είναι ένα άψυχο αντικείμενο, μια ύλη που αναπαριστά ένα ζωντανό πλάσμα εκπληρώνοντας εγγενείς ανάγκες του ανθρώπου για ψυχαγωγία, παιχνίδι, καταφυγή στη φαντασία, αναπαράσταση, μίμηση, θέαση και ταύτιση με ρόλους - πρότυπα, σημαντικά για την εξελικτική του πορεία.

Γιατί η κούκλα, αποτελεί ένα απτό, συμβολικό αντικείμενο-παιχνίδι πολύ κοντά στον ψυχισμό και τις αναπτυξιακές ανάγκες των παιδιών το οποίο μπορεί να νοηματοδοτήσει, να χειριστεί και διαχειριστεί χωρίς να εκτίθεται.

Γιατί το κουκλοθέατρο όπως και το θέατρο, απαιτεί για να υπάρξει έστω και έναν θεατή. Αποτελεί δηλαδή μία κατεξοχήν επικοινωνιακή μορφή τέχνης και έκφρασης, με την ιδιαιτερότητα ότι η κούκλα λειτουργεί σαν ένα ασφαλές, προστατευτικό ενδιάμεσο και συγχρόνως ως ένα κανάλι επικοινωνίας ανάμεσα στο χειριστή της, τον κουκλοπαίχτη και το κοινό (Παρούση, 2012). Μπορεί κατ' αυτό τον τρόπο, να εκπληρώσει με τον καλύτερο τρόπο, βασικούς στόχους που αφορούν στη σύνδεση και επικοινωνία τού παιδιού με τον εαυτό και τους άλλους.

Γιατί τα παιδιά αναγνωρίζουν τις κούκλες και προβάλλουν σε αυτές τα συναισθήματά τους. Το παιχνίδι με την κούκλα, ως μία μορφή παιχνιδιού προσποίησης, διαθέτει παιδευτικό και ψυχοθεραπευτικό χαρακτήρα και αξιοποιείται πλέον αποτελεσματικά πλέον ως μέσο διάγνωσης και θεραπείας

(παιγνιοθεραπεία, θεραπευτικό κουκλοθέατρο) (Oades-Sese et al., 2014: 188; Aronoff, 1996).

Γιατί η τέχνη του κουκλοθεάτρου προσφέρει μία ατελείωτη ποικιλία μέσων, υλικών, θεμάτων και πρακτικών οι οποίες μπορούν να εξυπηρετήσουν διαφορετικές ανάγκες, ενδιαφέροντα, κλίσεις και προσδοκίες των εμπλεκομένων στη διαδικασία, μαθητών.

Γιατί αυτή καθαυτή η κατασκευή της κούκλας και ιδιαίτερα με την αξιοποίηση υλικών που βρίσκονται στο σπίτι, χρηστικών ή άχρηστων πια (όπως π.χ. ένα κουτί αναψυκτικού), συνιστά μία δημιουργική πράξη ανάπλασης, που εξελίσσει τη φαντασία, την επινοητικότητα, την επιδεξιότητα αλλά και το χιούμορ του παιδιού. Πρόκειται για μία πρωτόλεια φαινομενικά, αλλά σημαντική συνθετική και κριτική συνεπώς διεργασία έκφρασης αλλά και βελτίωσης ή καλλιέργειας δεξιοτήτων (κιναισθητική, λεπτή κινητικότητα και επιδεξιότητα των άνω άκρων, συντονισμός ματιού-χεριού, συγκέντρωση, λεκτικός και μη λεκτικός επικοινωνιακός λόγος, κ.λπ.). Μία διαδικασία επίσης, άμεσης επαφής με διαφορετικά υλικά και τις ιδιότητές τους και επομένως, μία άκρως βιωματική και ελκυστική προσέγγιση εννοιών της φυσικής επιστήμης.

Γιατί τόσο η κατασκευή όσο και η εμφύχωση της κούκλας (κίνηση, ομιλία, δημιουργία ταυτότητας) λειτουργεί αυτο-ενθαρρυντικά και τελικά, καταξιοτικά (*μπορώ να τα καταφέρω!*) ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση του ατόμου ιδιαίτερα δε, αφού προορίζεται να απευθυνθεί μέσω αυτής σε ένα κοινό (εν προκειμένω στην οικογένεια και στην κοινότητα μέσω ασύγχρονων [φωτογραφίες, βίντεο] τρόπων επικοινωνίας με δασκάλα/ο, συμμαθητές, φίλους, κ.λπ.).

Γιατί το παιδί γίνεται δημιουργός και μέσω της κούκλας, πειραματίζεται κάνοντας πρόβα για την πραγματική ζωή. Απελευθερώνεται, εκφράζει ιδέες, σκέψεις και συναισθήματα ή καταστάσεις που δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα ότι συμβαίνει ακριβώς στη ζωή του, αλλά ενδεχομένως αυτό που το απασχολεί.

Γιατί η κούκλα ως μέσο προβολής, επιτρέπει στα μικρά παιδιά, με βιωματικό, ενεργητικό και παιγνιώδη τρόπο, να «δοκιμάσουν» τα συναισθήματα προτού τα οικειοποιηθούν.

Γιατί η κούκλα προστατεύει. Αποδίδει και εκφράζει ως δικό της το συναίσθημα του χειριστή-παιδιού. Γίνεται ο δίαυλος ή διαμεσολαβητής των μηνυμάτων τού εσωτερικού του κόσμου, του φόβου, της αγωνίας, του θυμού, της ανασφάλειας, ιδεών, αναγκών, αλλά και των ονείρων του.

Γιατί η κούκλα μπορεί να γίνει ο «συνήγορός» του (Cole, 1993). Ένας σύντροφος και συμπαραστάτης σε μία δύσκολη περίοδο μακριά από φίλους, αγαπημένα πρόσωπα και συνήθειες, από την οποία όλοι ευελπιστούμε να βγούμε υγιείς, έτοιμοι να συνεχίσουμε με ψυχική ανθεκτικότητα, χωρίς τραύματα και φοβίες, τη ζωή μας. Με ελπίδα, σχέδια για το μέλλον και αισιοδοξία ότι θα τα καταφέρουμε.

Η κούκλα, μία αυτοσχέδια «**Κούκλα από ... σπίτι**», με οικεία υλικά που αναπλάθονται αλλάζοντας χρήση ή αποκτούν ξανά χρηστική αξία, προσκαλείται να γίνει για τα παιδιά μας ένας σύμμαχος ενδυνάμωσης στο δικό τους αγώνα!

Παρουσίαση υλικού

Το πρόγραμμα δομείται σε δύο μέρη και δέκα διαδοχικά βήματα-προσκλήσεις των μαθητών/τριών σε δράση. Περιλαμβάνει ένα φιλικό προς το χρήστη και πλούσιο σε οπτικοακουστικά ερεθίσματα υλικό, το οποίο συνοδεύεται με πρόσθετο ψηφιακό, διαδραστικό και στοχευμένο υποστηρικτικό υλικό το οποίο μπορεί να αξιοποιηθεί προαιρετικά, συμβάλλοντας στην προσέγγιση, προέκταση και επεξεργασία επιμέρους θεματικών ενοτήτων αγωγής υγείας, στην ενημέρωση επί θεμάτων που σχετίζονται με την έκτακτη κατάσταση, στην εκμάθηση πρακτικών και συνηθειών που προάγουν την υγεία και στην καλλιέργεια ατομικών και κοινωνικών δεξιοτήτων.

Εξυπηρετώντας τους στόχους, όπως έχουν ήδη αναφερθεί σε προηγούμενη ενότητα του παρόντος εγχειριδίου, προωθεί την επανασύνδεση και το μοίρασμα με τους συνομήλικους σε περιόδους που δεν είναι επιτρεπτή ή εφικτή η ομαλή παιδαγωγική και γενικότερη κοινωνική επαφή. Αποδίδεται κατ' αυτό τον τρόπο, ιδιαίτερη αξία στη συνεργατικότητα που μπορεί να αναπτυχθεί μεταξύ εκπαιδευτικού-γονέων, εκπαιδευτικού-μαθητών, γονέων-μαθητών και στη δημιουργία αποθεμάτων, υποστηρικτικών κατά τη διάρκεια της κρίσης, αλλά της επανένταξης στη σχολική και κοινωνική ζωή, μετά την κρίση.

Η εισαγωγή στο πρόγραμμα πραγματοποιείται μέσα από την αφήγηση - εκθετικό πλαίσιο - μίας ιστορίας, η οποία μυεί με ευχάριστο, ελκυστικό, και ασφαλή τρόπο τους/τις συμμετέχοντες/ουσες μαθητές/τριες στο θέμα. Η αφήγηση η οποία διακόπτεται και συνεχίζεται ανανεώνοντας το ενδιαφέρον και

προσφέροντας νέες προκλήσεις για ενεργητική συμμετοχή, πλαισιώνει όλο το πρόγραμμα διαμορφώνοντας ένα ενιαίο παραμυθιακό περιβάλλον εκτύλιξης της δράσης. Σε αυτήν, εξιστορείται ο τρόπος με τον οποίο ο Ήλιος βιώνει την έκτακτη συνθήκη. Το θέμα προσεγγίζεται με ευαισθησία προσφέροντας δυνατότητες επιλογής για περαιτέρω εξέταση μέσω της παραπομπής σε άλλες πηγές/υλικό, διερεύνηση και κριτική επεξεργασία πληροφοριών επί των αιτίων και επιπτώσεων της κρίσης, καθώς και πρακτικές συμβουλές προαγωγής της ατομικής υγείας και ευεξίας με αναφορές σε υλικά εξειδικευμένων και έγκυρων φορέων. Οι μαθητές/τριες συμμετέχουν στην ιστορία ως δρώσες δυνάμεις, με ενεργητικό και συνδιαμορφωτικό ρόλο στην εξέλιξή της (αντιστοίχως με την πρακτική και μεθόδους του συμμετοχικού-διαδραστικού θεάτρου για ανηλικούς και του εκπαιδευτικού δράματος) (Μενδρινού, 2016a; 2016b; Γραμματάς 2010; Αυδή & Χατζηγεωργίου, 2007).

Στόχος επομένως, η διαχείριση των αλλαγών που επιφέρει μία εξ'αίφνης και ανατρεπτική κατάσταση κρίσης και επομένως η σταδιακή εξισορρόπηση και ανάκτηση του ελέγχου τού εαυτού, η αναζήτηση, αξιοποίηση ή ενίσχυση προσωπικών αποθεμάτων (αξιών, ικανοτήτων, δυνάμεων, κλίσεων, κ.λπ.), η διευκόλυνση της σύνδεσης ή επανασύνδεσης και του μοιράσματος, την ενδυνάμωση και η δημιουργία «ηλιαχτίδων» αισιοδοξίας και προοπτικών ονείρου.

Με ποιους τρόπους μεθοδεύεται η επίτευξη των στόχων;

Μέσα από:

- την παραμυθιακή αφήγηση, τη δράση, τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα, τις ενέργειες και τη στάση των ηρώων (ήλιος, μικρή

ηλιαχτίδα), αλλά και την ταύτιση με τους ήρωες, οι ανήλικοι μαθητές/τριες οδηγούνται στη δράση

- προτάσεις ενεργητικής, βιωματικής, δημιουργικής ενασχόλησης και έκφρασης με διαφορετικά υλικά και εναλλακτικά μέσα. τον κατασκευαστικό πειραματισμό, τα εικαστικά και τη μουσική. Κυρίως όμως, την εμπύχωση της κούκλας (του δικού τους κουκλοθεατρικού τύπου), τη διερεύνηση και το χτίσιμο της ταυτότητάς της. Το παιδί ειδικότερα, συνδέεται και ταυτίζεται με τον (κουκλο)θεατρικό χαρακτήρα που το ίδιο δημιούργησε και συνεχίζει να τον εμπλουτίζει σε μία *in progress*, ενεργητική, ανακαλυπτική διαδικασία. Η κούκλα λειτουργεί ως ένα ενδιάμεσο αντικείμενο μέσα από το οποίο μπορεί να εκφράσει ιδέες, συναισθήματα, προβληματισμούς. Την ίδια στιγμή το παιδί αναλαμβάνει φροντιστικό ρόλο σε σχέση με την κούκλα του («Αλήθεια που θα κοιμηθεί;», «Τι βοήθεια χρειάζεται; Μπορείς να κάνεις κάτι γι' αυτό; Τι θα μπορούσες να κάνεις;»). Παροτρύνεται να συνομιλήσει, να ρωτήσει και να αναρωτηθεί για τα προβλήματά της, να αναζητήσει και να δώσει λύσεις. Αισθάνεται και συναισθάνεται. Αντιδρά συγκινησιακά, βιώνει εμπειρικά και μπαίνει στη θέση της κούκλας του, καλλιεργώντας τις ενσυναισθητικές του δεξιότητες.
- τον κριτικό αναστοχασμό, την αναγνώριση συναισθημάτων, τη λεκτική διατύπωση συλλογισμών, την έκφραση ιδεών, την επίλυση προβλημάτων, την πρόκληση ενσυναισθητικών αντιδράσεων, την απάντηση σε ερωτήματα που αφορούν και στη δική τους ζωή. Οι μαθητές/τριες περνούν ως εκ τούτου, με ανώδυνο τρόπο σε αναγωγές που αφορούν στον προσωπικό τρόπο βίωσης της κρίσης, στη δημιουργία νέων αποθεμάτων και στην ενίσχυση της

ανθεκτικότητά τους για την αποτελεσματικότερη διαχείριση αντιξοοτήτων που προκαλούν έντονα συναισθήματα.

Οι μαθητές/τριες συνοπτικά, καλούνται να διατυπώσουν λεκτικά, μέσω της αυτοσχέδιας κούκλας τους, περιγραφές, δομημένες αφηγήσεις, συλλογισμούς, ιδέες, ερμηνείες και συναισθήματα, καλλιεργώντας τον εσωτερικό διάλογο, τον προφορικό λόγο, τα εκφραστικά μέσα, την αναστοχαστική, κριτική και αποκλίνουσα σκέψη τους. Μυούνται επομένως, σταδιακά, στην τέχνη τού εκθετικού, πειστικού λόγου αξιοποιώντας, χωρίς να «απειλούνται», κώδικες και εναλλακτικά μέσα επικοινωνίας, οικοδομούν τη μεταγνωστική τους αντίληψη, εξελίσσουν τη φαντασία, την ευρηματικότητά τους και δεξιότητες συναίσθησης του εαυτού και ενσυναίσθησης. Αντιλαμβάνονται μέσα από την παρακολούθηση των έργων των συνομηλίκων τους ότι δεν είναι μόνοι, αλλά όλοι μαζί μοιράζονται κοινές εμπειρίες, συναισθήματα, αλλά και όνειρα για το μέλλον.

Το πρόγραμμα υλοποιείται με ασύγχρονες κατά κύριο λόγο μεθόδους εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, χωρίς να αποκλείει παράλληλη υποστήριξη και με σύγχρονες μορφές τηλεκπαίδευσης. Παρέχεται κατ' αυτό τον τρόπο, η δυνατότητα επιλογής των μέσων και των τρόπων επικοινωνίας εκπαιδευτικού-μαθητή και εκπαιδευτικού-γονέων/κηδεμόνων. Σε κάθε περίπτωση, προϋποθέτει την αρωγή των γονέων/κηδεμόνων.

Τα βήματα του δομημένου υλικού με ενσωματωμένες τις οδηγίες προς τους μαθητές/τριες, αλλά και τους γονείς αρωγούς στην εξ αποστάσεως υλοποίηση του προγράμματος, διατίθενται ψηφιακά (σε μορφή pdf ή ppt) σε δύο εκδοχές ηλεκτρονικής παρουσίασης:

- α' εκδοχή: παρουσίαση όλου του υλικού
- β' εκδοχή: ξεχωριστή παρουσίαση των βημάτων για την εξυπηρέτηση της σταδιακής προώθησής τους από τους/τις εκπαιδευτικούς στους αποδέκτες.

Το πρόγραμμα συνοδεύεται τέλος, από τρία βίντεο animation (με εικόνα, ηχητική αφήγηση, υπότιτλους) του υλικού⁶:

- βίντεο animation για το Α' Μέρος,
- βίντεο animation για το 2^ο Βήμα του Α' Μέρους και
- βίντεο animation για το Β' Μέρος.

Προσφέρεται κατ' αυτό τον τρόπο, η δυνατότητα μίας περισσότερο ελκυστικής, πολυαισθητηριακής αλλά και προσβάσιμης σε κάθε μαθητή, μορφής προσέγγισης του υλικού, σύμφωνα με τις αρχές της διαφοροποιημένης διδασκαλίας και για την εξυπηρέτηση των διαφορετικών ή ιδιαίτερων αναγκών κάθε συμμετέχοντα/ουσας μαθητή/τριας.

Η διάρθρωση του προγράμματος συντάσσεται ως εξής:

Α' Μέρος

Βήμα 1ο: Αφήγηση / Ανάγνωση. «Ο Ήλιος είναι στεναχωρημένος...».

Βήμα 2ο : Κατασκευή. Μία κούκλα κουκλοθεάτρου

Βήμα 3ο : Φύλλο εργασίας. Η ταυτότητα της κούκλας

Βήμα 4ο : Παίζω-Σκέφτομαι-Εκφράζομαι. Η ιστορία της κούκλας / Ζωγραφική

⁶ Στο Παράρτημα 1.

Β' Μέρος

Βήμα 5ο : Αφήγηση / Ανάγνωση. «Ο Ήλιος άργησε να ξυπνήσει ...»

Βήμα 6ο : Μία «σκηνή» για την κούκλα / Συνέντευξη

Βήμα 7ο : Δημιουργία Λίστας

Βήμα 8ο : Πηγαίνω μια βόλτα / Μηνύματα για όσους και ό,τι μου λείπει.

Βήμα 9ο : Ο Ήλιος είναι χαρούμενος. / Ονειρο-αφίσα

Βήμα 10ο : Η Παράσταση.

Οδηγίες εφαρμογής προς εκπαιδευτικούς & γονείς

Το πρόγραμμα είναι δομημένο σε 10 διαδοχικά βήματα τα οποία μπορούν να υλοποιηθούν κατ' ελάχιστον σε 8 εβδομάδες. Είναι ένα πρόγραμμα ανοικτό σε μαθησιακές εξατομικεύσεις, καθώς το περιεχόμενό του “συμπληρώνεται” και τελικά συν-διαμορφώνεται με την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών-συντονιστών επί των δομημένων βημάτων-προσκλήσεων και αναφορικά με το έργο που δύνανται να παράγουν οι συμμετέχοντες/ουσες μαθητές/τριες.

Κάθε βήμα αποτελεί μία πρόσκληση, η οποία αποστέλλεται σταδιακά από τον/την εκπαιδευτικό στους μαθητές/τριες έως την ολοκλήρωση του προγράμματος. Ο/η εκπαιδευτικός-συντονιστής αναλαμβάνει διαμεσολαβητικό και καθοδηγητικό ρόλο φροντίζοντας σε κάθε περίπτωση τη συμπερίληψη, ισότιμη συμμετοχή και υποστήριξη όλων των μαθητών/τριών που επιθυμούν να συμμετέχουν, αλλά και των γονέων και κηδεμόνων, οι οποίοι (λόγω της ηλικίας των μαθητών), ανάγονται σε αρωγούς για την υλοποίηση και επίτευξη των στόχων του προγράμματος.

Για την εξυπηρέτηση των στόχων επανασύνδεσης του “κόσμου μέσα στο σπίτι” με τον κόσμο και τους φίλους ή αγαπημένα πρόσωπα “έξω από το σπίτι”, καθώς και για την ανάδειξη καλών πρακτικών, την ανατροφοδότηση και αποτίμηση της δράσης, οι γονείς και κηδεμόνες προσκαλούνται να αποστέλλουν το παραγόμενο μαθητικό υλικό (φωτογραφίες, βίντεο, ηχητικά μηνύματα, ζωγραφιές, κείμενα, κ.λπ.) με τους τρόπους που θα επιλεγούν και υποδειχθούν από τους/τις εκπαιδευτικούς.

Η ανατροφοδότηση, ειδικότερα, πραγματοποιείται με τη συμβολή τού/τής εκπαιδευτικού, που φροντίζει για την ανάρτηση ή διαμοίραση των έργων των μαθητών με κάθε πρόσφορο μέσο (πάντα με τη συναίνεση των γονέων και κηδεμόνων και τους κανόνες δεοντολογίας και ασφάλειας των χρηστών, σύμφωνα με όσα προβλέπονται στην ισχύουσα νομοθεσία για την προστασία των προσωπικών δεδομένων (Νόμος 4624/2019, Γενικός Κανονισμός 2016/679 για την Προστασία Δεδομένων-GDPR.). Στην κατεύθυνση αυτή, δύναται να αξιοποιηθεί το επίσημο ιστολόγιο του σχολείου, το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, η οργάνωση τηλεδιασκέψεων στο πλαίσιο της σύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, αλλά και ο προγραμματισμός και υλοποίηση μίας εκδήλωσης (εξ αποστάσεως ή δια ζώσης) για την παρουσίαση των αποτελεσμάτων τού προγράμματος.

Ειδικότερα όσον αφορά στην αποστολή, ανάρτηση και δημοσιοποίηση οπτικοακουστικού υλικού από το έργο των μαθητών/τριών, απαιτείται η συναίνεση των γονέων και κηδεμόνων. Προϋπόθεση επομένως, για την εκκίνηση υλοποίησης του προγράμματος είναι η ενημέρωση και η ενυπόγραφη συγκατάθεσή τους για συμμετοχή σύμφωνα με όρους που εγγυώνται την προστασία των προσωπικών δεδομένων των ανήλικων μαθητών στο διαδίκτυο⁷. Στην κατεύθυνση αυτή, επισημαίνεται ότι κατά τη φωτογράφιση των κουκλών ή άλλων κατασκευών και έργων των παιδιών, την ηχογράφιση της φωνής τους ή τη βιντεοσκόπηση των μικρών «παραστάσεων» τους, θα πρέπει να αποφεύγεται η εμφάνιση της εικόνας των προσώπων, χαρακτηριστικών ή ιδιαιτεροτήτων των

⁷ Δείτε στο Παράρτημα 5 πρότυπο έντυπου ενημέρωσης και συναίνεσης των γονέων/κηδεμόνων

μαθητών ή άλλων στοιχείων που αποκαλύπτουν στοιχεία της ταυτότητάς τους, του τόπου κατοικίας ή προσωπικών και οικογενειακών δεδομένων⁸ Στο πλαίσιο της διάχυσης και της διασύνδεσης των μαθητών μέσα από την αξιοποίηση ασύγχρονων και κατ' εκτίμηση, σύγχρονων μεθόδων τής εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, το μαθητικό υλικό δημοσιοποιείται κατόπιν γονικής συναίνεσης και μόνο εφόσον τηρούνται οι αρχές περί προσωπικών δεδομένων.

Είναι σημαντικό οι μαθητές να αντιληφθούν και να προσεγγίσουν τη διαδικασία ως μέρος μίας ευχάριστης, βιωματικής εμπειρίας και όχι ως μάθημα. Σε κάθε περίπτωση όμως, και κατά την ενημέρωση τους για το πρόγραμμα, προτείνεται η συζήτηση και σύνταξη ενός πλαισίου (“συμβόλαιο” ομάδας ή τάξης) επί αρχών και αξιών κατανοητών για τους μαθητές, σύμφωνα με τις οποίες θα οργανωθεί η διαδικασία, η επικοινωνία και η επίτευξη των στοχοθεσιών και των χρονοδιαγραμμάτων. Το “συμβόλαιο” μπορεί να συνταχθεί και κοινοποιηθεί από τον/την εκπαιδευτικό σε όλα τα μέλη της ομάδας ή τάξης που συμμετέχουν στο πρόγραμμα.

Μεταξύ εκείνων που θα συμφωνηθούν, στο συμβόλαιο της ομάδας κρίνεται σημαντική η συμπερίληψη όρων που αφορούν στην ασφάλεια⁹, στη συνέπεια, στο σεβασμό, στην ευγένεια και στη σωστή (με την έννοια της ηθικής διάστασης) χρήση της γλώσσας. Με αποφυγή επομένως χαρακτηρισμών και σχολίων που μπορεί να θίξουν ή πληγώσουν άμεσα ή έμμεσα τα υπόλοιπα μέλη¹⁰.

⁸ Δείτε σχετικές πληροφορίες από το saferinternet4kids, στο Παράρτημα 4.

⁹ Με την έννοια διασφάλισης της ιδιωτικότητας σε σχέση με τον προσωπικό χώρο / χρόνο των μελών της ομάδας και της προστασίας της υγείας και των προσωπικών τους δεδομένων κατά την επαφή τους με τεχνολογικά μέσα/διαδίκτυο/ηλεκτρονική επικοινωνία.

¹⁰ Σε σχέση με τις ψηφιακές δεξιότητες, τους ψηφιακούς πόρους των μελών της ομάδας αλλά και τις γενικότερες αναπτυξιακές, συναισθηματικές ή κοινωνικοπολιτισμικές ιδιαιτερότητές τους.

Γενικές Επισημάνσεις

Επισημαίνεται ότι:

- Η επιμόρφωση των εκπαιδευτικών και η υλοποίηση του προγράμματος είναι προαιρετική
- Δεν επιβαρύνει σε καμία περίπτωση οικονομικά τους συμμετέχοντες
- Το εγκεκριμένο υλικό διατίθεται δωρεάν και σε ψηφιακή μορφή, από τους δημιουργούς του και τους συνεργαζόμενους φορείς υποστήριξής του.
- Το πρόγραμμα μπορεί να υλοποιηθεί από εκπαιδευτικούς όλων των ειδικοτήτων, αλλά και από το ειδικό εκπαιδευτικό και βοηθητικό προσωπικό των σχολείων, στο πλαίσιο διεπιστημονικής συνεργασίας.
- Προϋποθέτει απόφαση του Συλλόγου Διδασκόντων και τη σύμφωνη γνώμη του/της Διευθυντή/τριας ή του Προϊσταμένου/ης της σχολικής μονάδας
- Προϋποθέτει τη συναίνεση και αρωγή των γονέων/κηδεμόνων των μαθητών/τριών. Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό να έχει προηγηθεί η ενημέρωση τους σε ό,τι αφορά το πρόγραμμα και να έχει εξασφαλιστεί ενυπόγραφη δήλωση συναίνεσης αυτών, έχοντας υπόψη ότι η συμμετοχή των παιδιών τους δεν είναι υποχρεωτική.
- Η εφαρμογή του θα πρέπει να γίνεται χωρίς τροποποιήσεις, για το σχολικό έτος για το οποίο θα έχει λάβει τη σχετική έγκριση από το ΥΠΑΙΘ.
- Την ευθύνη για την ενημέρωση, επιμόρφωση των εκπαιδευτικών και την υποστήριξη του προγράμματος διατηρούν η συντάκτρια του

υλικού, οι συνεργαζόμενοι φορείς (Κέντρο Πρόληψης Γλυφάδας, Ι.Ρ.Ε.ΣΕ.) και τα πρόσωπα επιστημονικής υποστήριξης, επιμέλειας του ψηφιακού υλικού και πιλοτικής εφαρμογής του προγράμματος σε συνεργασία με την Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας της Διεύθυνσης Π.Ε Δ' Αθήνας για το σχολικό έτος 2020-2021. Η επιμόρφωση των εκπαιδευτικών και η υποστήριξη του ανά χείρας προγράμματος Αγωγής Υγείας στα σχολεία, μπορεί να πραγματοποιείται (χωρίς οικονομική επιβάρυνση) σε συνεργασία με τους Υπεύθυνους/ες Αγωγής Υγείας /Σχολικών Δραστηριοτήτων ή τους ΣΕΕ Υγείας και Ευεξίας των ΠΕΚΕΣ, άλλων Διευθύνσεων Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης και Περιφερειών Εκπαίδευσης.

- Οι συνεργαζόμενοι φορείς σε συνεργασία με τη συντάκτρια του υλικού δύνανται να οργανώσουν σε συνεργασία με άλλες Διευθύνσεις Εκπαίδευσης, φορείς ή σχολεία, κεντρική εκδήλωση ή κατά τόπους εκδηλώσεις παρουσίασης του προγράμματος και των αποτελεσμάτων της εφαρμογής του, διαχέοντας στην ευρύτερη κοινότητα καλές εκπαιδευτικές πρακτικές, που προάγουν την υγεία και τον πολιτισμό στο σχολείο του 21ου αιώνα.

Διατηρούν τέλος την ευθύνη για την ανανέωση, βελτίωση, επέκταση ή διαμόρφωση του υλικού στο μέλλον, προκειμένου να μπορεί γενικότερα, να ανταποκριθεί στη διαχείριση κρίσεων από φυσικές καταστροφές–σεισμούς/ πυρκαγιές, επιδημίες/πανδημίες, στην υποστήριξη και σύνδεση μαθητών από απομακρυσμένες περιοχές και σε κάθε περίπτωση, όπου η εξ αποστάσεως εκπαίδευση καθίσταται αναγκαία.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία-Πηγές

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Aronoff M. (2001). «Το κουκλοθέατρο σαν μέσο θεραπείας: μια εισαγωγή». *Νήμα*, 33: 18-26
- Baric, Maija (2012). *Κουκλοθέατρο. Τέχνη και τεχνική, έμπνευση και δημιουργία*. (Μετ.) Γ. Κακουδάκη. (Εικον.) Κ. Louhi. Αθήνα: Πατάκης.
- Cole, S. & Cole, M. (2001). *Η Ανάπτυξη των Παιδιών*. Τόμος 2. Αθήνα: Gutenberg
- Deci E. & Ryan R. (2000). "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being". *American Psychologist*, 55(1), 68- 78.
- Fischer-Lichte, E. (2012). *Ιστορία Ευρωπαϊκού Δράματος και Θεάτρου*. (Μετ.: Γ. Καλιφατίδης). Τομ. Α'. Αθήνα: Πλέθρον.
- Heathcote, D. & Bolton, G. (1995). *Drama for learning: Dorothy Heathcote's Mantle of the expert Approach to Education*. Portsmouth: Heinemann
- 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.
- Lipman M. (2004). *Η Σκέψη στην Εκπαίδευση*. (Μετ. Γ. Σαλαμάς). Αθήνα: Πατάκης.
- Lipman M. (2003). *Thinking in Education*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mayer R. (2004). *Should there be a three-strikes rule against pure discovery learning? The case for guided methods of instruction*. *American Psychologist* 59 (1), 14-19.
- Meschke M. (2009). *Πρόσωπα*. (Μετ. Μ. Κουλεντιανού. Φωτ. Μ. Α. Kersten). Αθήνα: Gutenberg - Γιώργος & Κώστας Δαρδανός.
- Meschke M. (2004). *Το θέατρο στ' ακροδάχτυλα*. (Επιμ. Α. Παρούση. Μετ. Μ. Κουλεντιανού). Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Oades-Sese, G. V., Cohen, D., Allen, J. W. P., & Lewis, M. (2014). "Building resilience in young children the sesame street way". In S. Prince-Embury, & D. H. Saklofske (Eds.), *Resilience interventions for youth in diverse populations* (pp. 181-202). New York, NY: Springer.
- Tomlinson, C. A. (2011). *Πώς να διαφοροποιήσουμε τη διδασκαλία σε τάξεις μεικτής ικανότητας*. (Επιμ. - Μετ.: Ειρ. Κορρέ). Αθήνα: Γρηγόρης
- Vygotsky L. (1993). *Σκέψη και Γλώσσα*. (Μετ. Α. Ρόδη). Αθήνα: Γνώση
- Winnicott W. Donald (2000). *Το παιδί, το παιχνίδι και η πραγματικότητα*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Winnicott D. (1971). *Playing and reality*. London, New York, Tavistock.

- Woolland, Brian (1999). *Η διδασκαλία του δράματος στο δημοτικό σχολείο*. (Μετ.: Ε. Κανηρά). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Αυδή Α. & Χατζηγεωργίου Μ. (2007). *Η Τέχνη του Δράματος στην εκπαίδευση. 48 προτάσεις για εργαστήρια θεατρικής αγωγής*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- 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.
- Εγγλέζου Φ. (2014). *Η Διδασκαλία της Επιχειρηματολογίας στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Από τον Προφορικό στον Γραπτό Λόγο: Θεωρία και Πράξη*. Αθήνα: Γρηγόρης.
- Ζγαντζούρη, Κ., & Πουρκός, Μ. (1997). Ο ρόλος της εκπαίδευσης στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησης. Στο Μ. Πουρκός (Επιμ.) *Ατομικές διαφορές μαθητών και εναλλακτικές ψυχοπαιδαγωγικές προσεγγίσεις*, (σσ. 259-273). Αθήνα: Gutenberg.
- Κακούρη Αικ. (1998). *Προαισθητικές μορφές Θεάτρου*. Αθήνα: Βιβλιοπωλείον της Εστίας [α΄ έκδοση: Οι Φίλοι του Βιβλίου, 1946].
- Κοντογιάννη Α. (2011). *Κουκλο-θέατρο σκιών*. Αθήνα: Πεδίο.
- Κωσταρίδου-Ευκλείδη Α. (2011). *Μεταγνωστικές διεργασίες και αυτορρύθμιση*. Αθήνα: Πεδίο.
- Γαλανάκης Μ., Σταλίκας Α. (2017). *Ευτυχία τώρα! Η δύναμη των θετικών συναισθημάτων*. Αθήνα: Κριτική.
- Γραμματάς Θ. (2014). «Το Θέατρο ως πάμμουσος παιδαγωγία. Προκλήσεις και ζητούμενα στην εποχή της ύστερης νεωτερικότητας». Στο Θ. Γραμματάς [επιμ.], *Πάμμουσος Παιδαγωγία. Η Παιδαγωγική του Θεάτρου* (σ.σ. 13-20). Αθήνα: Ταξιδευτής.
- Γραμματάς Θ. [επιμ.] (2010). *Στη χώρα του Τοτώρα. Θέατρο για ανήλικους θεατές*. Αθήνα: Πατάκης.
- Γραμματάς, Θ., Μουδατσάκης, Τ. (2008). *Θέατρο και Πολιτισμός στο σχολείο για την επιμόρφωση εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης*. Ρέθυμνο: Ε.ΔΙΑ.Μ.Μ.Ε.
- Λαζαράτου Ε. (2020). *Γονείς και παιδιά: Υπευθυνότητα – Κατανόηση – Αγάπη*. Αθήνα: Παρισιάνου.
- Λιοναράκης Α. [επιμ.](2006). *Ανοικτή και εξ αποστάσεως εκπαίδευση*. Αθήνα: Προπομπός
- 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
[\[https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklio/6936-korwnoios-covid-19-odhgies-psyxologikhs-yposthrikshs-twn-politwn?fbclid=IwAR2b_IA2QJwL6KzQoRifMRSXB2NervNblZsLkehrVTmIxCL_Cy8suu-jcoAk\]](https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklio/6936-korwnoios-covid-19-odhgies-psyxologikhs-yposthrikshs-twn-politwn?fbclid=IwAR2b_IA2QJwL6KzQoRifMRSXB2NervNblZsLkehrVTmIxCL_Cy8suu-jcoAk) (Προσπέλαση: 23/03/2020)]
- Μαγουλιώτης Α. Ν. (2012). *Ιστορία του νεοελληνικού κουκλοθέατρου: 1870-1938*. Αθήνα: Παπαζήσης.
- Μαγουλιώτης Α. Ν. (2009). *Κούκλες στην κοινωνία, στις τέχνες, στην εκπαίδευση*. Αθήνα: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Θεσσαλίας.

- Ματσαγγούρας Η. (2009). *Εισαγωγή στις Επιστήμες της Παιδαγωγικής*. Αθήνα: Gutenberg.
- Μενδρινού, Ι. (2020). «Θέατρο και Ρητορική Παιδεία. Εισαγωγική μελέτη της συμβολής του θεάτρου στην καλλιέργεια Ρητορικών Πολιτών». Στο *Η Τέχνη του Λόγου στη Διδακτική Πράξη: Αναζητώντας σύγχρονες μορφές της ρητορικής παιδείας*. Πρακτικά 1ου Πανελληνίου Συνεδρίου Ρητορικής [Αθήνα, 9-10 Φεβρουαρίου 2019], (σ.σ. 79-91). Εκπαιδευτήρια “Saint-Paul-Δελασάλ” - Ινστιτούτο Ρητορικών και Επικοινωνιακών Σπουδών Ελλάδας (Ι.Ρ.Ε.Σ.Ε.). Στο: https://www.rhetoricinstitute.edu.gr/wp-content/uploads/2020/03/2020-03-18_PRAKTIKA-SYNEDRIOY-RHTORIKHS-SAINTPAUL-%CE%94%CE%95%CE%9B%CE%91%CE%A3%CE%91%CE%9B-%CE%A1%CE%95%CE%A3%CE%95.pdf
- Μενδρινού Ι. (2016α). «Το ελληνικό θέατρο για ανήλικους θεατές στο τελευταίο τέταρτο του 20ου αιώνα». *Διδακτορική Διατριβή*. Π.Τ.Δ.Ε. Ε.Κ.Π.Α.
- Μενδρινού, Ι. (2016β). «Το θέατρο ως μέσο ανάδειξης και καλλιέργειας της πολλαπλής νοημοσύνης των παιδιών προσχολικής ηλικίας». Στο Σ. Παπαδόπουλος [επιμ.], *Τέχνη και Πολιτισμός στο Σχολείο του 21ου αιώνα*. (σ.σ. 263-278). Πρακτικά Επιστημονικής Δημερίδας [Μαράσλειο Διδασκαλείο Δημοτικής Εκπαίδευσης, 13-14 Ιουνίου 2015]. Αθήνα: ΘΑΛΗΣ/Ε.Σ.Π.Α.-Ε.Κ.Π.Α., Στο: http://simospapadopoulos.com/wp-content/uploads/THEDUARTE-PRAKTIKA-ATHINA-SIMOS-PAPADO-TEXNIK-POLITISMOS-STO-SXOLEIO-TOU-21OY-AIONA-2016_FINAL-1.pdf (Ανάκτηση: 10/5/2020).
- Μενδρινού Ι. (2014). «Θέατρο στο Νηπιαγωγείο. Η πρώτη μύηση στο Θέατρο και στην κοινωνική ζωή». Στο Θ. Γραμματάς [επιμ.], *Το θέατρο στην Εκπαίδευση. Καλλιτεχνική έκφραση και Παιδαγωγία*. Αθήνα: Διάδραση.
- Μενδρινού Ι. (2010). «Το ελληνικό λαϊκό παραμύθι στο θέατρο για ανήλικους θεατές». Στο Θ. Γραμματάς [επιμ.], *Στη χώρα του Τοτώρα. Θέατρο για ανήλικους θεατές* (σ.σ. 269-330). Αθήνα: Πατάκης.
- Μπιρμπίλη Μ. (2011). *Οδηγός εκπαιδευτικού για το πρόγραμμα σπουδών του Νηπιαγωγείου*. Αθήνα: ΥΠ.Π.Δ.Β.Μ.Θ. – Π.Ι.
- 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/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklio/6936-korwnoios-covid-19-odhgies-psyxologikhs-yposthrikshs-twn-politwn?fbclid=IwAR2b_IA2QJwL6KzQoRifMRSXB2NervNblZsLkehnVTmIxCCLCy8suu-jcoAk (Προσπέλαση: 23/03/2020)]
- Παπαδόπουλος Σ. (2010). *Παιδαγωγική του Θεάτρου*. Αθήνα.
- Παρούση Α. (2012). *Κουκλοθέατρο στην εκπαίδευση, εκπαίδευση στο κουκλοθέατρο*. Αθήνα: Πλέθρον.
- Παρούση Α., Λενακάκης Α. (2019). *Η τέχνη του κουκλοθέατρου στην εκπαίδευση. Παιχνίδι συγκλίσεων και αποκλίσεων*. Αθήνα: Gutenberg - Γιώργος & Κώστας Δαρδανός.
- Πούχνερ Β. (2000). *Είδωλα και ομοιώματα. Πέντε θεατρολογικά μελετήματα*. Αθήνα: Εκδόσεις: Νεφέλη.

- Πούχνερ Β. (1989). *Λαϊκό θέατρο στην Ελλάδα και στα Βαλκάνια. Συγκριτική μελέτη*. Αθήνα: Πατάκης
- Ρόμπερτσον Τ. (2017). *Παιγνιοθεραπεία. Ψυχοθεραπευτική Παρέμβαση Για Παιδιά και Εφήβους*. Αθήνα: Το Έρμα
- Ρόμπερτσον Κ. & Ρόμπερτσον Τ. (2018). *Δραματοθεραπεία. Ψυχοθεραπευτική Παρέμβαση για Παιδιά, Εφήβους και Ενήλικες*. Αθήνα: Το Έρμα.
- Συλλογικό (2011). *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος
- Συλλογικό (2010). *Τέχνη στην εκπαίδευση, εκπαίδευση στην τέχνη. Εξερευνήσεις του δημιουργικού ρόλου της τέχνης στην εκπαίδευση*. (Επιμ. Ν. Τσαφταρίδης, Π. Α. Κανελλόπουλος). Αθήνα: Νήσος.
- Συλλογικό (2008). *Στήριξη των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων*. Αθήνα: Τυπωθήτω/Δαρδανός
- Συλλογικό (1996). *Κούκλες και παιχνίδια* [Baudelaire, Charles, 1821-1867 / Kleist, Heinrich von, 1777-1811 / Πλούταρχος]. Αθήνα: Άγρα.
- Τσιλιμένη Τ., Μαγουλιώτης Α. Ν. (2011). *Κουκλοθέατρο. Κούκλες, σκηνικά, παίξιμο, έργα*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Χατζηχρήστου Γ. Χ. (2015). *Πρόληψη και προαγωγή της ψυχικής υγείας στο σχολείο και στην οικογένεια*. Αθήνα: Gutenberg.
- Χατζηχρήστου Χ., Κατή Α., Γεωργουλέας Γ., Λυκιστάκου 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) [<https://www.othisi.gr/sxoleio/wp-content/uploads/2014/06/%CE%A0%CE%91%CE%99%CE%94%CE%99%CE%91-%CE%A3%CE%95-%CE%9A%CE%A1%CE%99%CE%A3%CE%97.pdf>] (Ανάκτηση: 04/05/2020)]

ΠΗΓΕΣ

- Whalley M., Kaur H. (2020). «Ζώντας με την ανησυχία και το άγχος εν μέσω παγκόσμιας αβεβαιότητας». *Psychologytools s*. Στο: [https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide to living with worry and anxiety amidst global uncertainty gr.pdf](https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide%20to%20living%20with%20worry%20and%20anxiety%20amidst%20global%20uncertainty%20gr.pdf)
- World Health Organization (2020). “**Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide**”. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Στο: <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> (Ανάκτηση: 04/05/2020)
- Α΄ Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική του ΕΚΠΑ (2020). «**Covid-19-Πρακτικές συμβουλές και οδηγίες για τη Διαχείριση του Στρες**». Feel- Στο: <https://apsych.med.uoa.gr/fileadmin/depts/med.uoa.gr/apsych/uploads/Feel Covid 19 StressManagementTips 2.pdf> (Ανάκτηση: 30/04/2020)
- Γελαστοπούλου Μ., Παπαμιχαλοπούλου Ε. (2020). «Πως προστατευόμαστε από τον κορωνοϊό». *Κοινωνική Ιστορία*. Υπουργείο Παιδείας. Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.

Στο: <http://prosvasimo.iep.edu.gr/koronoios/Koronoios%20KI%20Book.pdf>
(Ανάκτηση: 30/04/2020)

Καραδήμας Χ. Ε., «Τεχνικές Διαχείρισης του Στρες. Υλικό Παρέμβασης». Στο «Covid-19-Πρακτικές συμβουλές και οδηγίες για τη Διαχείριση του Στρες». Feel- Α΄ Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική του ΕΚΠΑ, 2020. [https://apsych.med.uoa.gr/fileadmin/depts/med.uoa.gr/apsych/uploads/Feel_Covid_19_StressManagementTips_2.pdf]

Σταλίκας, Α. (2020). «Στην “μετακανονικότητα” το άγγιγμα θα είναι ενοχοποιημένο. Η “θετική ψυχολογία” πυξίδα μας μετά την καραντίνα. ΑΠΕ-ΜΠΕ. Στο: <https://www.amna.gr/health/article/451856/Stin-metakanonikotita-to-aggigma-tha-einai-enochopoiimeno-l-thetiki-psuchologia-puxida-mas-meta-tin-karantina>

Υπουργείο Υγείας. «Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για βρέφη, παιδιά και εφήβους. Στο: <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-vgieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklio/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikis-plhthysmiakes-omades>
(Ανάκτηση: 04/05/2020)

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής (2020). «Ενημέρωση για τον COVID-19 σε προσβάσιμες μορφές:» (8 Οδηγίες και 19 Ερωτήσεις-Απαντήσεις για τη νόσο COVID-19, σύμφωνα με τις οδηγίες του Υπουργείου Υγείας και του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και σε συνεργασία με τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ), η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας). Στους: <http://prosvasimo.iep.edu.gr/el/defovomaste-prostateuomaste-aspida-mas-h-gnws> και https://www.civilprotection.gr/sites/default/gscp_uploads/media_root/coronoiosfaqinside.pdf

Χριστοφορίδου Δ. (2020). «Πώς αντιμετωπίζω τον Κορονοϊό» (Παιδικός οδηγός για τον Covid19). Σε μορφή Μορφή: Pdf Online, στο <https://www.ebooks4greeks.gr/pws-antimetwpizw-ton-koronoio>

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

που εμπλουτίζει διαθεματικά το πρόγραμμα

Στανελούδη Γ., *Ο Βασιλιάς Κορονοϊός, ένα παραμύθι*. [Εικονογράφηση] Γλυκερία Σκιαδοπούλου. Ιδιωτική Έκδοση, 2020. Σε μορφή pdf On line, στο: <https://www.ebooks4greeks.gr/o-basilias-koronoios>.

Υπουργείο Υγείας - Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας Τομέας Δημόσιας & Διοικητικής Υγιεινής, **Τεχνική της διαφραγματικής αναπνοής για την πρόληψη και τον έλεγχο του στρες**. Σε μορφή video animation, στο: <https://www.youtube.com/watch?v=qqxr94ivoL4>

Yiruma, River flows in you (music box)

Στο: <https://www.youtube.com/watch?v=WxM45dOrb10>

Ασφάλεια στο διαδίκτυο και προστασία προσωπικών δεδομένων

<https://saferinternet4kids.gr/hot-topics-ef/proswpika-dedomena-ef/>

Υπουργείο Υγείας. Γενική Γραμματεία Δημόσιας Υγείας. Γενική Δ/νση Δημόσιας Υγείας και Ποιότητας Ζωής. Δ/νση Δημόσιας Υγείας και Υγιεινής

Περιβάλλοντος Με τη συμβολή της Εθνικής Επιτροπής Διατροφικής Πολιτικής. **Μένουμε Σπίτι αλλά... Μένουμε Σωματικά Δραστήριοι και Τρεφόμαστε Υγιεινά.** Παράρτημα. Απρίλιος, 2020. Στο: <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/04/covid19-askisi-diatrofi.pdf>

Ο μύθος του Φαέθωνα. Σε μορφή video animation, στο:

https://www.youtube.com/watch?v=hk5b9_VvOPA

Ludwig van Beethoven, *Sonata Claro de Luna*

<https://www.youtube.com/watch?v=ydKwY0tqAXQ> Music by Valkristo, *Aisiodoxia*

<https://www.youtube.com/watch?v=gLDq-xNZytc>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Video animation & υποστηρικτικό υλικό

Το video του **Α' μέρους** του προγράμματος μπορείτε να βρείτε **πατώντας κλικ στον ηλεκτρονικό σύνδεσμο:**

[Κούκλες από... σπίτι-Α' ΜΕΡΟΣ](#)

Παρουσίαση του δεύτερου βήματος του προγράμματος (**2ο ΒΗΜΑ**) με ένα ξεχωριστό video animation, που διευκολύνει την πρόσβαση σε μαθητές που δεν έχουν κατακτήσει ακόμη το μηχανισμό της ανάγνωσης, παρουσιάζουν αναγνωστικές δυσκολίες ή αναπηρία.

Μπορείτε να δείτε και να ακούσετε την αφήγηση και τις οδηγίες του 2ου Βήματος **πατώντας κλικ στο σύνδεσμο:**

[Κούκλες από...σπίτι – Μέρος 1^ο – Βήμα 2ο](#)

Συμπλήρωσε το φύλο εργασίας του **Βήματος 3**, ηλεκτρονικά ή εκτύπωσε, συμπλήρωσε, σκανάρησε ή φωτογράφησέ το. Στείλε το συμπληρωμένο στη/στον δασκάλα/λό σου.

Μπορείς να βρεις το ψηφιακό (fillable pdf) φύλλο εργασίας **πατώντας κλικ στο σύνδεσμο:**

[ΚούκλεςV3-φύλλο εργασίας](#)

Το video του **Β' μέρους** του προγράμματος μπορείτε να βρείτε **πατώντας κλικ στον ηλεκτρονικό σύνδεσμο:**

[Κούκλες από...σπίτι-Β' Μέρος.](#)

Εξισορρόπηση & Επανασύνδεση με τον εαυτό (grounding yourself).

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας σε έκτακτες συνθήκες οι οποίες προκαλούν έντονο άγχος και συναισθηματική αποδιοργάνωση του ατόμου, καθίσταται αναγκαία η προσπάθεια αποκατάστασης της χαμένης ισορροπίας (grounding yourself)¹¹ και της ασφάλειας.

Τι σημαίνει αυτό;

Είναι μία διαδικασία «γείωσης του εαυτού», εξισορρόπησης δηλαδή της φυσικής, συναισθηματικής, ψυχικής και σωματικής/ενεργειακής κατάστασης του ατόμου και της επανασύνδεσής του με τον εαυτό του.

Πώς μπορεί να γίνει αυτό;

Μέσα από την αναζήτηση, επισήμανση και αναγνώριση σκέψεων και συναισθημάτων, τα οποία έχουν προκληθεί κατά τη διάρκεια της συναισθηματικής «καταιγίδας»

Δε χρειάζεται πολύς χρόνος. Ένα ή δύο λεπτά διαθέσιμα, αρκούν.

Μπορείτε να ασκηθείτε ακόμα και την ώρα που κάνετε μία άλλη βαρετή δουλειά, πριν ή μετά από μία καθημερινή δραστηριότητα.

Με τον τρόπο αυτό θα είναι πιο εύκολο να χρησιμοποιήσετε την τεχνική τού grounding σε κάποια πιο δύσκολη κατάσταση.

¹¹ Ελεύθερη απόδοση από τον Οδηγό αντιμετώπισης άγχους του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, **“Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide”**. Geneva: World Health Organization; 2020, p. 122-123 [<https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> (Ανάκτηση: 04/05/2020)]

Τεντώνω-Χαλαρώνω-Αλλάζω ματιά

Πάρε το χρόνο που χρειάζεσαι και άφησε τον εαυτό σου ελεύθερο να συνδεθεί με το σώμα σου
Μπορείς να κλείσεις τα μάτια σου αν θες.
Πίεσε αργά τα πόδια σου στο πάτωμα
Τεντώσου. Εισπνοή. Χαλάρωσε και ανέπνευσε....

Άνοιξε τα μάτια σου αν τα έχεις κλείσει
Κοίταξε γύρω σου με νέα ματιά και
συνδέσου ξανά με τον κόσμο γύρω σου.

Τι μπορείς να δεις;

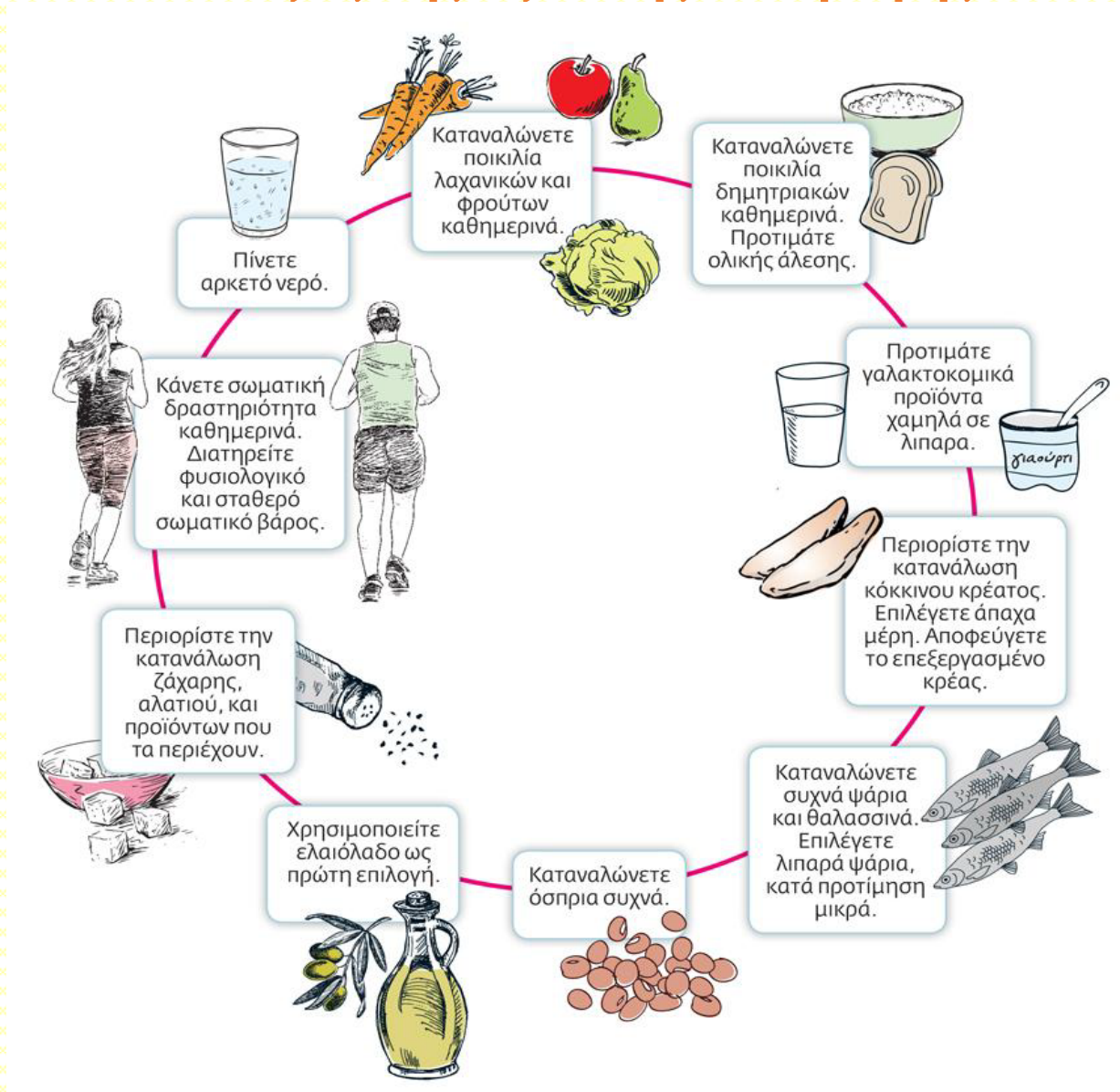
Τι μπορείς να ακούσεις, να αγγίξεις,
να γευτείς ή να μυρίσεις;

Συγκέντρωσε την προσοχή και την περιέργειά σου σε
ό,τι βρίσκεται μπροστά σου.

Πού βρίσκεσαι; Ποιος είσαι και τι κάνεις;

Μένουμε Σπίτι αλλά... Μένουμε Σωματικά Δραστήριοι και Τρεφόμαστε Υγιεινά*

"Ο Δεκάλογος της Υγιεινής Διατροφής"



*Υπουργείο Υγείας. Γενική Γραμματεία Δημόσιας Υγείας Γενική Δ/νση Δημόσιας Υγείας και Ποιότητας Ζωής. Δ/νση Δημόσιας Υγείας και Υγιεινής Περιβάλλοντος. Με τη συμβολή της Εθνικής Επιτροπής Διατροφικής Πολιτικής. Απρίλιος, 2020. Στο: <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/04/covid19-askisi-diatrofi.pdf>

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 τού 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/>, όπως και μία παρουσίαση για τα Προσωπικά Δεδομένα σε μορφή ppt

Έντυπο συναίνεσης γονέων/κηδεμόνων

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι το σχολείο σε συνεργασία με την/τον Υπεύθυνη/ο Αγωγής Υγείας της ΔΙ. Π.Ε., προτίθεται να υλοποιήσει κατά την περίοδο του σχολικού έτους, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα κοινωνικο-συναισθηματικής αγωγής και δημιουργικής έκφρασης «Κούκλες από Σπίτι: Μικρές Ηλιαχτίδες ενδυνάμωσης και φροντίδας μέσα από το ... παράθυρο». Πρόκειται για ένα (... **εγκεκριμένο από το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων**), εξ αποστάσεως εκπαιδευτικό πρόγραμμα πρόληψης και υποστήριξης σε καταστάσεις κρίσεων, για Μαθητές Νηπιαγωγείου, Α΄, Β΄ και Γ΄ Δημοτικού».

Στόχοι του προγράμματος είναι η κοινωνικο-συναισθηματική ενδυνάμωση, υποστήριξη και φροντίδα μαθητών 4-8 ετών, που στερούνται - λόγω έκτακτων συνθηκών - την παιδαγωγική επαφή και επικοινωνία με συνομηλίκους. Η καλλιέργεια δεξιοτήτων διαχείρισης έντονων συναισθημάτων σε καταστάσεις κρίσεων. Η δημιουργική και ποιοτική διαχείριση του χρόνου στο σπίτι. Η στοχαστική και αναστοχαστική επεξεργασία των "αλλαγών" σε περιόδους κρίσης δια των τεχνών.

Μετά από τη γραπτή συγκατάθεσή σας και όντας ενήμεροι επί των αρχών για την ασφάλεια στο διαδίκτυο και την προστασία των προσωπικών δεδομένων¹², ο/η μαθητής/τρια θα έχει τη δυνατότητα να συμμετάσχει (χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση) και να υλοποιήσει με την αρωγή σας, τις δραστηριότητες του προγράμματος. Με τη συναίνεσή σας και σύμφωνα με τον τρόπο και τα μέσα που θα οριστούν από τον/την εκπαιδευτικό-συντονιστή 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 συνομηλίκους τηρουμένων σε κάθε περίπτωση, των προβλεπόμενων ασφαλιστικών όρων και με σεβασμό των δικαιωμάτων του/της μαθητή/τριας.

Για περισσότερη ενημέρωση μπορείτε να απευθυνθείτε στην/στον εκπαιδευτικό της τάξης ή στην/στον Υπεύθυνη/ο Αγωγής Υγείας της Διεύθυνσης Π.Ε. της περιοχής σας.

Προς τούτο,

Συμφωνώ να συμμετέχει ο/η/

μαθητής/-τρια της/του τάξης/τμήματος του
..... στο εξ αποστάσεως εκπαιδευτικό
πρόγραμμα αγωγής υγείας με θέμα: «Κούκλες από Σπίτι: Μικρές Ηλιαχτίδες
ενδυνάμωσης και φροντίδας μέσα από το ... παράθυρο».

Όνομα και υπογραφή γονέα/κηδεμόνα

Ημερομηνία

¹² βάσει της ελληνικής και ευρωπαϊκής νομοθεσίας, Ν. 4624/2019, Γενικός Κανονισμός 2016/679 για την Προστασία Δεδομένων-GDPR.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Κούκλες από Σπίτι: Μικρές Ηλιαχτίδες ενδυνάμωσης
και φροντίδας μέσα από το ... παράθυρο

Εξ αποστάσεως Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα
πρόληψης και υποστήριξης σε καταστάσεις κρίσεων.
Για Μαθητές Νηπιαγωγείου, Α', Β' και Γ' Δημοτικού

από τους εκπαιδευτικούς

1. 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"/>
3. Σημειώστε τον ανώτερο τίτλο σπουδών:	
ΑΕΙ: <input type="checkbox"/> ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ: <input type="checkbox"/> ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟ: <input type="checkbox"/>	
4. Εκπαιδευτικός Κλάδος: <i>πχ. ΠΕ60 Νηπιαγωγός</i>	ΠΕ.....
5. Έτη εκπαιδευτικής προϋπηρεσίας
6. Επιμόρφωση στις Τ.Π.Ε.	ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
7. Αν έχετε επιμορφωθεί στις ΤΠΕ σημειώστε σε ποιο επίπεδο ή άλλο	Επίπεδο Α <input type="checkbox"/> Επίπεδο Β <input type="checkbox"/> Άλλο:
8. Προηγούμενη εμπειρία στην υλοποίηση προγραμμάτων Αγωγής Υγείας	ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>

9. Σημειώστε την Τάξη με την οποία υλοποιήσατε το πρόγραμμα:

Νηπιαγωγείο Α' τάξη Β' τάξη Γ' τάξη

Αριθμός μαθητών τάξης		Αριθμός μαθητών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα		Αριθμός μαθητών που ολοκλήρωσαν το πρόγραμμα	
-----------------------	--	---	--	--	--

10. Ποια μέσα αξιοποιήθηκαν για την επικοινωνία σας με τους μαθητές και 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	

11. Πως κρίνετε τη συνεργασία με τους γονείς κατά την υλοποίηση 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"/>
---	--	------------------------------------	---	--

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

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

13. ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ

1. Οι στόχοι του προγράμματος ήταν σαφείς;				
ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>
2. Οι οδηγίες για την ανάπτυξη του προγράμματος ήταν ικανοποιητικές;				
ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>
3. Οι δραστηριότητες ανταποκρίνονταν στους στόχους του προγράμματος;				
ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>
4. Το υλικό ανταποκρινόταν στις ανάγκες/ ενδιαφέροντα των μαθητών/τριών;				
ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>
5. Το χρονοδιάγραμμα υλοποίησης του προγράμματος ήταν επαρκές;				
ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>
6. Σας ικανοποίησε η αισθητική επιμέλεια του παρεχόμενου ψηφιακού υλικού;				
ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>
7. Το υλικό ήταν φιλικό και προσβάσιμο για όλους/ες τους/τις μαθητές/τριες;				
ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>
8. Η διάρθρωση του προγράμματος σε διαδοχικά βήματα συνέβαλε στη διατήρηση του ενδιαφέροντος				

ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>
----------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------------

14. Ολοκληρώθηκαν όλα τα βήματα του προγράμματος;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

* Αν όχι, αναφέρετε δύο από τους σημαντικότερους λόγους που δεν ολοκληρώθηκαν όλα τα βήματα του προγράμματος:

1.
.....

2.
.....

15. Η υλοποίηση του προγράμματος πόσο πιστεύετε ότι βοήθησε:

1. ...τους/τις μαθητές/τριές σας στην κατανόηση των δεδομένων τής έκτακτης συνθήκης/κατάστασης;

ΚΑΘΟΛΟΥ

ΛΙΓΟ

ΜΕΤΡΙΑ

ΠΟΛΥ

ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

2. ...στην παροχή πληροφοριών που προάγουν και προστατεύουν την υγεία των μαθητών/τριών;

ΚΑΘΟΛΟΥ

ΛΙΓΟ

ΜΕΤΡΙΑ

ΠΟΛΥ

ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

3. ...στη δημιουργία ενός ασφαλούς και ευχάριστου πλαισίου έκφρασης και δημιουργίας;

ΚΑΘΟΛΟΥ

ΛΙΓΟ

ΜΕΤΡΙΑ

ΠΟΛΥ

ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

4. ...στην έκφραση (μέσω της κούκλας) και διαχείριση συναισθημάτων των μαθητών/τριών;

ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>
5. ...στη βελτίωση των γλωσσικών εκφραστικών μέσων των μαθητών σας;				
ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>
6. ...στη σύνδεση ή επανασύνδεση των μαθητών/τριών με εσάς;				
ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>
7. ...στη διατήρηση της παιδαγωγικής επικοινωνίας/επαφής παιδιού-σχολείου;				
ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>
8. ...στη σύνδεση και ποιοτική συνεργασία των μαθητών/τριών με τους γονείς/κηδεμόνες/οικεία πρόσωπα που συνέβαλαν στην υλοποίηση του προγράμματος;				
ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>
9. ...στην ενδυνάμωση και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών/τριών;				
ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>
10. ...στην ανάδειξη κλίσεων και δεξιοτήτων των μαθητών/τριών που δεν γνωρίζατε;				
ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>
11. ...στη δημιουργία θετικών σκέψεων για το παρόν ή το μέλλον;				
ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>

16 Παρατηρήσατε αλλαγές στη συμπεριφορά των μαθητών σας που συμμετείχαν στο πρόγραμμα;		
ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΙΣΩΣ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>

* Αν ναι, τι αλλαγή παρατηρήσατε;

.....

.....

.....

--

17 Πως θα περιγράφατε την εμπειρία σας τώρα που ολοκληρώθηκε το πρόγραμμα;				
ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ <input type="checkbox"/>	ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ <input type="checkbox"/>	ΑΠΛΗ <input type="checkbox"/>	ΑΔΙΑΦΟΡΗ <input type="checkbox"/>	ΒΑΡΕΤΗ <input type="checkbox"/>

18. Σημειώστε τι σας ευχαρίστησε από την εφαρμογή του προγράμματος.

19. Σημειώστε τι σας δυσκόλεψε από την εφαρμογή του προγράμματος

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

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

Σας ευχαριστούμε για τη διάθεση του χρόνου σας!

ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

**Κούκλες από Σπίτι: Μικρές Ηλιαχτίδες
ενδυνάμωσης και φροντίδας μέσα από το ... παράθυρο**

**Εξ αποστάσεως Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα
πρόληψης και υποστήριξης σε καταστάσεις κρίσεων.**

**Για Μαθητές Νηπιαγωγείου, Α', Β' και Γ' Δημοτικού
από τους γονείς/κηδεμόνες**

1. 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"/>			
3. Εκπαιδευτική βαθμίδα [σημειώστε τον ανώτερο τίτλο σπουδών]:			
ΑΠΟΦ. ΛΥΚΕΙΟΥ: <input type="checkbox"/> ΤΕΙ: <input type="checkbox"/> ΑΕΙ: <input type="checkbox"/> ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ: <input type="checkbox"/> ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟ: <input type="checkbox"/>			
4. Επάγγελμα:		5. Έτη εργασίας:	
6. Αριθμός παιδιών στην οικογένεια			
7. Τύπος οικογένειας		ΠΥΡΗΝΙΚΗ: <input type="checkbox"/> ΜΟΝΟΓΟΝΕΪΚΗ : <input type="checkbox"/> ΑΛΛΟ:.....	

2.1. Σημειώστε το φύλο του παιδιού σας που υλοποίησε το πρόγραμμα	
ΑΓΟΡΙ <input type="checkbox"/> ΚΟΡΙΤΣΙ <input type="checkbox"/>	
2.2. Κατά τη σχολ. χρονιά 20...-20.... το παιδί μου φοιτά στο/στην:	
Νηπιαγωγείο <input type="checkbox"/> Α' τάξη <input type="checkbox"/> Β' τάξη <input type="checkbox"/> Γ' τάξη <input type="checkbox"/>	

3. Ποια μέσα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και επικοινωνίας αξιοποιήθηκαν για την υλοποίηση του προγράμματος; [Σημειώστε όλα 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	

4.1. Πως κρίνετε τη συνεργασία σας με την/τον εκπαιδευτικό-συντονιστή κατά την υλοποίηση 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"/>
--	---	------------------------------------	---	---

4.2. Πόσο υποστηρικτική/ός ήταν η/ο εκπαιδευτικός-συντονιστής ως προς την αντιμετώπιση πρακτικών δυσκολιών που προέκυψαν κατά την υλοποίηση του προγράμματος;

Καθόλου <input type="checkbox"/>	Λίγο <input type="checkbox"/>	Μέτρια <input type="checkbox"/>	Πολύ <input type="checkbox"/>	Πάρα Πολύ <input type="checkbox"/>
-------------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------

5.1. Ολοκλήρωσε ο/η μαθητής/τρια όλα τα βήματα του προγράμματος;

NAI OXI

5.2. Αν OXI αναφέρετε το σπουδαιότερο λόγο που δεν ολοκλήρωσε το πρόγραμμα:

.....

6. Πόσο ενδιαφέρον έδειξε ο/η μαθητής/τρια για το πρόγραμμα;

Πολύ ενδιαφέρον

Αρκετό ενδιαφέρον

Λίγο ενδιαφέρον

Ελάχιστο ενδιαφέρον

Καθόλου ενδιαφέρον

7. Ποια δραστηριότητα, βήμα ή στοιχείο τού προγράμματος κρίνετε ότι ικανοποίησε περισσότερο το/τη μαθητή/τρια;

.....
.....

8. Η υλοποίηση του προγράμματος πόσο πιστεύετε ότι βοήθησε:

8.1. ...το παιδί σας στην κατανόηση των παραμέτρων που αφορούν στην έκτακτη συνθήκη/κατάσταση;

ΚΑΘΟΛΟΥ

ΛΙΓΟ

ΜΕΤΡΙΑ

ΠΟΛΥ

ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

8.2. ...στην παροχή πληροφοριών που προστατεύουν την υγεία του/της μαθητή/τριας;

ΚΑΘΟΛΟΥ

ΛΙΓΟ

ΜΕΤΡΙΑ

ΠΟΛΥ

ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

8.3. ...στη δημιουργία ενός ασφαλούς και ευχάριστου πλαισίου έκφρασης και δημιουργίας;

ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>
8.4. ...στην έκφραση (μέσω της κούκλας) και διαχείριση των συναισθημάτων;				
ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>
8.5. ...στη βελτίωση της γλώσσας και έκφρασης του παιδιού;				
ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>
8.7. ...στη διατήρηση της επικοινωνίας/επαφής παιδιού-σχολείου;				
ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>
8.8. ...στη σχέση σας με το παιδί;				
ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>
8.9. ...στην ψυχική ενδυνάμωση του παιδιού;				
ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>
8.10. ...στην ανάδειξη κλίσεων και ικανοτήτων του παιδιού σας, που δε γνωρίζατε;				
ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>
8.11. στη δημιουργία θετικών σκέψεων για το παρόν ή το μέλλον;				
ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΛΙΓΟ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>

9. Παρατηρήσατε αλλαγές στη συμπεριφορά τού/τής μαθητή/τριας κατά τη διάρκεια ή μετά τη συμμετοχή στο πρόγραμμα;		
ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΙΣΩΣ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
Αν ναι, τι αλλαγή παρατηρήσατε;		
.....		
.....		
.....		

10. Πόσο ικανοποιημένος/η είστε από τη συμμετοχή τού παιδιού σας στη δράση;				
ΚΑΘΟΛΟΥ <input type="checkbox"/>	ΕΛΑΧΙΣΤΑ <input type="checkbox"/>	ΜΕΤΡΙΑ <input type="checkbox"/>	ΠΟΛΥ <input type="checkbox"/>	ΑΠΟΛΥΤΑ <input type="checkbox"/>

11. Πως θα περιγράφατε την εμπειρία σας, τώρα που ολοκληρώθηκε το πρόγραμμα;				
ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ <input type="checkbox"/>	ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ <input type="checkbox"/>	ΑΠΛΗ <input type="checkbox"/>	ΑΔΙΑΦΟΡΗ <input type="checkbox"/>	ΒΑΡΕΤΗ <input type="checkbox"/>

12. Σημειώστε τι σας ευχαρίστησε περισσότερο από την εφαρμογή του προγράμματος.				
* Αν σας δυσκόλεψε κάτι, σημειώστε τι σας δυσκόλεψε από την εφαρμογή του προγράμματος				

13. Σημειώστε εδώ, αν υπάρχουν άλλες παρατηρήσεις ή σχόλια που αφορούν στην εμπειρία σας από την εφαρμογή του προγράμματος				

Σας ευχαριστούμε για τη διάθεση του χρόνου σας!

Ένα κολλάζ με φωτογραφίες και υλικό
από την εφαρμογή τού προγράμματος

για να θυμάσαι ...

Ενδεικτικές φωτογραφίες και υλικό από την πιλοτική εφαρμογή του προγράμματος σε Νηπιαγωγεία της Αργυρούπολης και Γλυφάδας της Διεύθυνσης Π.Ε. Δ' Αθήνας.



Η κυρία Φουντωτή

που θα νικήσει τον Κορωνοϊό!



Η κυρία Κολιανδία

που έπαιζε σε κουκλοθέατρο!



Η κυρία Μαρή

που φτιάχνει κούκλες για παιδιά!



Ο κύριος Δρακουλάκος

εκπρόσωπος της Τράπεζας!



Ο Starblack

ένας ήρωας από κάλτσα!



Ο Φωνάρας

το γάντι με τη βροντερή φωνή!



Ο Απίκος

που ξενυχτάει τα βράδια!



Η Miss Strawberry

που θέλει να μάθει να οδηγεί!



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π.Ε. & Δ.Ε. ΑΤΤΙΚΗΣ
Δ/ΝΣΗ Π/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ Δ' ΑΘΗΝΑΣ

ΚΕ.ΠΡ.Α.Γ.Ε.Α



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΔΗΜΟΥ ΓΛΥΦΑΔΑΣ

σε συνεργασία με τον Οργανισμό
Κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ)



Επικοινωνία-Πληροφορίες: Δρ. Ιωάννα Μενδρινού
Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Δ/νσης ΠΕ Δ' Αθήνας - Αντιπρόεδρος Ι.Π.Ε.Σ.Ε.
Email: dagogygeias@gmail.com

Κέντρο Πρόληψης Γλυφάδας: kpglyfadas@gmail.com

Ι.Π.Ε.Σ.Ε.: <https://www.rhetoricinstitute.edu.gr/>

