

“Ενδυναμώνοντας τον συναισθηματικό μας κόσμο: ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας για το Δημοτικό Σχολείο

Βλάχου Όλγα, Σγούρου Αικατερίνη, Γεωργόπουλος Κωνσταντίνος

olgan1@yahoo.gr, katsourou@gmail.com, kostas_teach@hotmail.com

Εισαγωγή

Προγράμματα Αγωγής Υγείας

- Εφαρμογή στα Σχολεία Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης
- Μέρος των αναλυτικών προγραμμάτων με ορισμένη ύλη, στόχους, δραστηριότητες.

Σκοπός της Αγωγής Υγείας

- Προάσπιση, βελτίωση και προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας και κοινωνικής ευεξίας των μαθητών
- Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων
- Αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντος

Θεωρητικό Πλαίσιο

Τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται:

- ♦ Αύξηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας σε παιδιά
- ♦ Μη εξασφάλιση κατάλληλων συνθηκών για ομαλή ψυχοσωματική ανάπτυξη των νέων
- ♦ Ανησυχία για τους αυξανόμενους κινδύνους και τους παράγοντες ευαλωτότητας των παιδιών
- ♦ Αρνητικές επιπτώσεις στην ανάπτυξη των παιδιών (αυτοκάννα, κοινωνικές σχέσεις, σχολική προσαρμογή και πρόοδο).
- ♦ Ίσταση από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) για συστηματική μέριμνα την υγεία της παιδικής ηλικίας.

Για την αντιμετώπιση αυτών απαιτείται:

- ✓ Ενίσχυση την ψυχικής ανθεκτικότητας των νέων.
- ✓ Ενδιαφέρον για την ευημερία των μαθητών/τριών.
- ✓ Επαναπροσδιορισμός του ρόλου του σχολείου



Τα προγράμματα Α.Υ. στοχεύουν:

- ♦ Απόκτηση μηχανισμών συναισθηματικής θαράκισης
- ♦ Ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας
- ♦ Πρόληψη αποκλινοσών συμπεριφορών



Απαιτείται:

- ✓ Ολιστική προσέγγιση με την εμπλοκή όλων των μελών της σχολικής κοινότητας
- ✓ Ενεργητική συμμετοχή των μαθητών/τριών.
- ✓ Συμπεριληπτική προσέγγιση των δραστηριοτήτων



Μεθοδολογία

Εποικοδομητική προσέγγιση της γνώσης του Piaget

Μέθοδος επίλυσης προβλήματος

Διερευνητικές-Ανακαλυπτικές δραστηριότητες του Bruner

Μέθοδος Project/Σχέδιο Εργασίας

Ομαδοσυνεργατική προσέγγιση

Μελέτη περίπτωσης -βιωματική μάθηση

Εναλλακτικές τεχνικές όπως θεατρικό παιχνίδι, παιχνίδι ρόλων, παντομίμα, εικαστικές αναπαραστάσεις και χορός



Στόχοι

1^η Ενότητα

- να αναγνωρίζουν, να εκφράζουν και να ονομάζουν βασικά και σύνθετα συναισθήματα,
- να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση,
- να ανακαλύπτουν και να σχεδιάζουν στρατηγικές διαχείρισης των συναισθημάτων τους,
- να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα ατομικά τους χαρακτηριστικά και να τα εντοπίζουν στους συμμαθητές τους.

2^η Ενότητα

- να προάγουν την ανθεκτικότητά τους,
- να αντιμετωπίζουν ψυχοκοινωνικές προκλήσεις (αλλαγές, χωρισμοί, σχολικές δυσκολίες, κοινωνική απομόνωση) και τραυματικές εμπειρίες (απώλεια, πένθος, ασθένειες).

3^η Ενότητα

- ανάπτυξη της ικανότητας διαχείρισης δυσκολιών ψυχικής υγείας που αναπτύσσονται εντός του ατόμου, όπως κατάθλιψη, άγχος, σχολική φοβία (εσωτερικευμένες διαταραχές),
- αντιμετώπιση εξωτερικευμένων προβλημάτων, όπως υπερκινητικότητα, επιθετικές συμπεριφορές, εθισμοί.

Υλοποίηση του Προγράμματος

Ομάδες Εργασίας: Μαθητές/τριες της Δ', Ε' και ΣΤ' τάξης του 13^{ου} Δ. Σχ. Πατρών

Διαθεματική Διδασκαλία: Ευέλικτη Ώνη, Εργαστήριο Δεξιοτήτων

Διάρκεια προγράμματος: 3 μήνες με 12 δίωρες εβδομαδιαίες διδακτικές δράσεις.

Χωρισμός προγράμματος σε 3 ενότητες των 4 δραστηριοτήτων

1^η ενότητα - Προαγωγή της Συναισθηματικής Μάθησης

- Αναγνώριση των βασικών και σύνθετων συναισθημάτων
- Ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης
- Απόκτηση στρατηγικών διαχείρισης των συναισθημάτων

2^η ενότητα - Προαγωγή της Ανθεκτικότητας

- Αντιμέτωπη κοινωνικών προκλήσεων (μετακόμιση, απόρριψη)
- Αντιμέτωπη τραυματικών εμπειριών (θάνατος, ασθένεια).
- Αναγνώριση των στρεσογόνων καταστάσεων
- Ανάπτυξη μηχανισμών αντιμετώπισης

3^η ενότητα - Πρόληψη προβλημάτων συμπεριφοράς

- Ενασχόληση με εξειδικευμένα ζητήματα της ψυχικής υγείας (κατάθλιψη, σχολική φοβία, ρατσισμός)
- Ενασχόληση με προβλήματα της νεολαίας (βία, επιθετικές συμπεριφορές, εθισμός στο διαδίκτυο, ναρκωτικά)

Στάδια υλοποίησης

α) Ιστορία Αφόρμησης

Μέσα από σύντομη ιστορία οι μαθητές/τριες εισάγονται στο θέμα. Οι ιστορίες συνδέονται με την καθημερινότητα των παιδιών με σκοπό την αναγνώριση προσωπικών βιωμάτων.

β) Διαλογική συζήτηση-Καταιγισμός ιδεών

Μέσω διαλογικής συζήτησης οι μαθητές ταυτίζονται με τους ήρωες και θυμούνται περιπτώσεις με παρόμοια συναισθήματα. Με στοχευμένες ερωτήσεις και καταιγισμό ιδεών αναδεικνύεται η βασική έννοια της θεματικής συλλέγοντας τις απόψεις των μαθητών για την αντιμετώπιση της προβληματικής κατάστασης.

γ) Κύρια δράση

Οι μαθητές/τριες εμπλέκονται στη βασική δράση της θεματικής με φύλλα εργασίας, δραματοποιήσεις, παιχνίδια ρόλων, ομαδικά παιχνίδια, κινητικές δραστηριότητες, τραγουδία, εικαστικές δημιουργίες και πρόσθετο υλικό από το διαδίκτυο.

δ) Αξιολόγηση της δραστηριότητας-Προέκταση στο σπίτι

Μέσα από πίνακες αξιολόγησης ο εκπαιδευτικός παρακολουθεί τη βελτίωση των μαθητών/τριών και αναπροσαρμόζει την πορεία του σχεδίου δράσης ανάλογα με τα επίδικα αποτελέσματα. Προαιρετικά δίνονται στους μαθητές δραστηριότητες για το σπίτι με τη συμμετοχή των γονιών τους.

Συμπεράσματα

► Ευχάριστη διαδικασία και αναμονή για δράσεις πέρα του στενού σχολικού πλαισίου (Από τα ερωτηματολόγια μαθητών)

► Θετική διάθεση να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με όλους τους τρόπους (εικαστικά, λεκτικά, με το σώμα τους.)

► Ιδιαίτερη συμμετοχή των μαθητών με μαθησιακές δυσκολίες

► Δυνατότητα επίλυσης των καθημερινών προβλημάτων με πιο ήρεμο και ασφαλή τρόπο.

► Επεξεργασία επιθυμών και φαντασίας ενισχύοντας το αίσθημα της αυτοεκτίμησης σταθεροποιώντας τις διαπροσωπικές σχέσεις.

► Μέωση της παραβλακότητας - Χρήση εναλλακτικών μεθόδων επίλυσης των διαπροσωπικών διαφορών (Μαρτυρία από βιβλίο σχολικής ζωής)

► Ανάπτυξη ενσυναίσθησης, αποδοχής του άλλου και ελάττωση του εγωκεντρισμού

► Ποιοτική διαφοροποίηση των συμπεριφορών και στάσεων των μαθητών/τριών (Από τα ερωτηματολόγια γονέων)

► Θετική αλλαγή στις σχέσεις μαθητών-γονέων

► Ηπιότερη στάση στις αγχωτικές καταστάσεις

► Αναζήτηση βοήθειας, διάθεση για συζήτηση

► Στα μεγαλύτερα παιδιά (ΣΤ' τάξη) χροιάζεται μεγαλύτερη ενίσχυση με το πρόγραμμα και συνέχισή του σε επόμενες τάξεις.

Κλίνονας

Θα λέγαμε ότι το πρόγραμμα κάλυψε σε ικανό βαθμό τις ανάγκες των παιδιών και τα προβλήματα της ηλικίας τους, χρειάζεται όμως να επεκταθεί και τις επόμενες χρονιές .

Αναφορές

- Freix, K. (1986). Η μέθοδος Project: με μορφή ομιλολογικής εργασίας στο σχολείο ως θεωρία και πράξη. Μαρ Κωνσταντίνος Μάλλιος, Θεσσαλονίκη: Κασσιόλης.
- Galaktion, F. C. & Levin, H. S. (1987). Studies of reasoning and problem-solving ability in M., Miller, A., Benton, & L. Oller (Eds.), Neuropsychological rehabilitation. London: Taylor & Francis Group.
- Luthar, S. S. & Coatsworth, D. (2000). The construct of resilience: implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.
- Mayer, R. (1985). Implications of Cognitive Psychology for Instruction in Mathematical Problem Solving. In E. A. Silver (Ed.), *Teaching and Learning Mathematical Problem Solving*, 123-145.
- Schorr, L. (1989). *Within our reach: Breaking the cycle of disadvantage*. New York: Pantheon Books.
- Shorr, R. J. & Falvey, R. C. (1997). Rethinking psychology and the schools: Implications of recent national policy. *American Psychologist*, 52 (1), 234-242.
- World Health Organization. (2017). *Global Accelerated Action for the Health of Adolescents: a blueprint for Europe's country implementation*. Geneva: WHO.
- Κολδάκης, Ε. (1997). *Θεωρίες μάθησης και εκπαιδευτική πράξη - Γνωστικές θεωρίες*. Αθήνα: Ελληνικό βιβλίο.
- Μακρής, Κ. (1992). Εκπαιδευτική μάθηση στις χώρες της Ε.Ο.Κ. Λόγος και Πράξη, 30, 23-39.
- Παλιός, Α., Πιτσάλη Β., Καρακούσι, Ε. (2000). Καταπόνηση την ευμεγέλη Ολική παραμόρφωση, ηρωική & βιωματική ασκήσις. Αθήνα: Ίλιος.
- Σάκου, Κ. (1999). Οδηγός αγωγής και προαγωγής της υγείας: Πρόσλοτο πρόγραμμα βιωματικό και στήριξη. Αθήνα: Ελληνικό βιβλίο.
- Τσιτσάκη, Α. (2014). Η υγεία των εφήβων. Στο, Γ. Ν. Καρακούσι (Επιμ.) Γενικό για την εφηβεία. Αθήνα: Μονάδα Εφηβικής Υγείας Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών.

[Ανοήτ Τσίτσας](#)