



**Psy
Tales**

Λευκή Βίβλος Έκθεση Βέλτιστων Πρακτικών & Ανάλυσης



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή στη Λευκή Βίβλο	4
Εισαγωγή	6
Βέλτιστη πρακτική 1: Ατομική ανάγνωση και συζήτηση στην τάξη.....	8
Βέλτιστη πρακτική 2: Δραστηριότητα διαχείρισης του άγχους	13
Βέλτιστη πρακτική 3: Χρήση κύκλων αφήγησης για την προώθηση της ενσυναίσθησης και της συναισθηματικής ανθεκτικότητας	18
Βέλτιστη πρακτική 4: Ανάγνωση ιστορίας με διαλείμματα για συζήτηση και στοχασμό με σκοπό την καλλιέργεια συναισθημάτων και ενσυναίσθησης	24
Βέλτιστη πρακτική 5: Χρήση του «ενσώματου πειραματισμού» για την κατανόηση και τη ρύθμιση του στρες.....	27
Βέλτιστη πρακτική 6: Συνδυασμός της ανάγνωσης του παραμυθιού με παιχνίδι με κάρτες και δραστηριότητα ζωγραφικής	30
Βέλτιστη πρακτική 7: Ενσωμάτωση συζητήσεων και προφορικών δραστηριοτήτων για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της διαχείρισης του άγχους των μαθητών μέσω της χρήσης ιστοριών.....	36
Συμπέρασμα	41
Ανάλυση ποσοτικών δεδομένων.....	43
Εκπαιδευτικοί.....	43
Δημογραφικά στοιχεία	43
Αποτελέσματα.....	45
Μαθητές.....	47
Δημογραφικά στοιχεία	47
Αποτελέσματα.....	48
Ποιοτική ανάλυση δεδομένων	54
Οι απόψεις των εκπαιδευτικών	54

Οι απόψεις των μαθητών	57
Συμπέρασμα	62
Βιβλιογραφία.....	64
Παράρτημα	65
Εκπαιδευτικοί.....	65
Μαθητές.....	68

Εισαγωγή στη Λευκή Βίβλο

Το έργο PsyTales είχε ως στόχο να διερευνήσει τον τρόπο με τον οποίο η αφήγηση ιστοριών μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη της ευημερίας και της συναισθηματικής ανθεκτικότητας των μαθητών του δημοτικού. Με βάση τη δημιουργία παιδαγωγικών πόρων και μιας συλλογής παραμυθιών, το έργο έδωσε ιδιαίτερη έμφαση στην εφαρμογή στην πράξη, δοκιμάζοντας τους πόρους αυτούς σε ποικίλα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα σε όλη την Ευρώπη, στις χώρες των εταίρων (Ιρλανδία, Βέλγιο, Γαλλία, Ελλάδα, Λιθουανία).

Η παρούσα λευκή βίβλος συγκεντρώνει τα βασικά αποτελέσματα αυτής της διαδικασίας. Συνδυάζει την ανάλυση των δραστηριοτήτων του PsyTales που πραγματοποιήθηκαν στις χώρες-εταίρους με μια συλλογή βέλτιστων πρακτικών που εντοπίστηκαν στην πράξη. Παρουσιάζοντας τόσο ποιοτικές όσο και ποσοτικές πληροφορίες, στοχεύει να αναδείξει τι λειτουργεί στην πράξη, υπό ποιες συνθήκες και για ποιους.

Ελπίζουμε ότι θα βρείτε αυτή τη λευκή βίβλο επικοδομητική και σας ευχόμαστε καλή ανάγνωση.



**Psy
Tales**

Έκθεση Βέλτιστων Πρακτικών



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Εισαγωγή

Το PsyTales ήταν ένα φιλόδοξο έργο που εστίαζε στην αξιοποίηση της δύναμης της αφήγησης στην εκπαίδευση για την ευημερία μαθητών δημοτικού σχολείου, ηλικίας 9-12 ετών.

Η κοινοπραξία του PsyTales συνένωσε τις δυνάμεις και την εμπειρογνωμοσύνη της για να δημιουργήσει 33 παραμύθια και διάφορους παιδαγωγικούς πόρους (παιδαγωγικό οδηγό, διαδικτυακό μάθημα, έκθεση για τις ευρωπαϊκές πρακτικές και φυλλάδιο για τον τρόπο εισαγωγής της ευημερίας στην τάξη).

Φυσικά, δεν μπορούσαμε να σταματήσουμε απλώς στη δημιουργία αυτών των ιστοριών και πόρων· ήταν επίσης σημαντικό να δοκιμάσουμε την προσέγγισή μας σε πραγματικές συνθήκες. Ως εκ τούτου, πραγματοποιήσαμε δραστηριότητες του PsyTales στις χώρες των εταίρων (Βέλγιο, Γαλλία, Ελλάδα, Ιρλανδία και Λιθουανία).

Συνολικά, οργανώσαμε 28 δραστηριότητες με 557 παιδιά και 27 εκπαιδευτικούς, οι οποίες μας έδωσαν πολύτιμη ανατροφοδότηση σχετικά με το τι λειτουργούσε καλά και τι μπορούσε να βελτιωθεί.

Οι δραστηριότητες επικεντρώθηκαν σε τρία από τα παραμύθια μας: «Η μυστική δύναμη του άγχους», «Ο κύκλος της συμπόνιας» και «Το κινέζικο δοχείο της αισιοδοξίας».

Αυτή η ενότητα «Βέλτιστες πρακτικές» στοχεύει στην ανάλυση και την τεκμηρίωση των βέλτιστων πρακτικών που παρατηρήσαμε κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων σε πραγματικές συνθήκες.

Με τον όρο «βέλτιστες πρακτικές» περιγράφουμε πώς σχεδιάστηκαν, προετοιμάστηκαν, υλοποιήθηκαν και συζητήθηκαν με τους συμμετέχοντες οι πιο επιτυχημένες δραστηριότητες. Το παρόν έγγραφο στοχεύει, επομένως, να βοηθήσει

κάθε πρόθυμο δάσκαλο ή εκπαιδευτικό να κατανοήσει τη μεθοδολογία μας, να μάθει από την εμπειρία μας και να χρησιμοποιήσει (εκτενώς) τις ιστορίες μας με τους δικούς του μαθητές.

Οι δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν επέτρεψαν στην κοινοπραξία να εντοπίσει καλύτερα τις ομοιότητες και τις διαφορές στις προσεγγίσεις των συμμετεχόντων οργανισμών.

Εντοπίσαμε και θα σχολιάσουμε τις ακόλουθες βέλτιστες πρακτικές παρακάτω:

- Ατομική ανάγνωση και συζήτηση στην τάξη
- Δραστηριότητα διαχείρισης του άγχους
- Χρήση κύκλων ιστοριών για την προώθηση της ενσυναίσθησης και της συναισθηματικής ανθεκτικότητας
- Συζήτηση για τα συναισθήματα και την ενσυναίσθηση μέσω της ανάγνωσης ιστοριών
- Χρήση ενσώματων πειραμάτων για την κατανόηση και τη ρύθμιση του άγχους
- Συνδυασμός της ανάγνωσης του παραμυθιού με παιχνίδι καρτών και δραστηριότητα ζωγραφικής
- Ενσωμάτωση συζητήσεων και προφορικών δραστηριοτήτων για την ανάπτυξη της συμπόνιας και της διαχείρισης του άγχους των μαθητών μέσω της χρήσης ιστοριών

Βέλτιστη πρακτική 1: Ατομική ανάγνωση και συζήτηση στην τάξη

Από τους οργανισμούς RCSI και IPPN, από την Ιρλανδία

Τίτλος της πρακτικής	Ατομική ανάγνωση και συζήτηση στην τάξη
Ιστορία	Το κινέζικο δοχείο της αισιοδοξίας
Διάρκεια της δραστηριότητας	Δεν ισχύει
Τύπος δραστηριότητας	Δραστηριότητα προθέρμανσης με νέους ορισμούς, ακολουθούμενη από χρόνο ανάγνωσης, ομαδική συζήτηση και δραστηριότητα κλεισίματος με συζήτηση με όλη την τάξη.
Κύριος στόχος	Κύριος στόχος για τα παιδιά να μάθουν για την αισιοδοξία και τον πεσιμισμό και να ταυτιστούν με αυτά τα συναισθήματα.
Απαιτούμενο επιπλέον υλικό	Δεν ισχύει

Στόχοι και αιτιολόγηση

Ο σκοπός της χρήσης αυτής της ιστορίας με αυτόν τον τρόπο έχει να κάνει με την εισαγωγή νέων όρων στη ζωή των παιδιών. Αυτοί οι νέοι όροι θα τα βοηθήσουν να εκφράσουν με λόγια τα συναισθήματά τους, κάτι που συνδέεται στενά με την ευημερία.

Περιγραφή

Προετοιμασία: Ιδέες, προετοιμασία των παιδιών για την ανάγνωση της ιστορίας, παρουσίαση νέου λεξιλογίου. Ο δάσκαλος παρέχει το ιστορικό και εξηγεί τις νέες

λέξεις: αισιοδοξία και απαισιοδοξία. Βοηθήστε τα παιδιά να δώσουν παραδείγματα από τη ζωή τους.

Δραστηριότητα: Τα παιδιά διαβάζουν την ιστορία ατομικά και στη συνέχεια συζητούν σε μικρές ομάδες.

Τους δίνονται οδηγίες να επιλέξουν παραδείγματα αισιοδοξίας και απαισιοδοξίας.

Δραστηριότητα κλεισίματος: Συζήτηση στην τάξη: Ποιο αγόρι είναι πιο θετικό στη ζωή του;

Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Δύο από τους 11 Ιρλανδούς εκπαιδευτικούς που συμμετείχαν σε αυτό το έργο χρησιμοποίησαν το «Κινέζικο δοχείο της αισιοδοξίας» στα μαθήματά τους. Δεδομένου του ανώνυμου χαρακτήρα αυτής της έρευνας, δεν είμαστε σε θέση να προσδιορίσουμε ποιος μαθητής παρακολούθησε το περιγραφόμενο μάθημα. Ωστόσο, από τις απαντήσεις που συλλέχθηκαν στην έρευνα των μαθητών, παρατηρείται ότι η πλειοψηφία των μαθητών απόλαυσε την ανάγνωση της ιστορίας, μια συγκεκριμένη στιγμή της ιστορίας ή τη διδαχή πίσω από αυτήν: «*Η ιστορία ήταν πολύ καλή και ενδιαφέρουσα και θα την ξαναδιάβαζα.*» (Μαθητής P215). Ένα άλλο θετικό και δημοφιλές σχόλιο σχετικά με αυτή την ιστορία αφορά τις συζητήσεις που προκλήθηκαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος: «*απλά το να μαθαίνω για την ιστορία και τη συζήτηση*» (Μαθητής P524).

Για να αναλύσουμε τον αντίκτυπο που είχε το μάθημα, μπορούμε να παρατηρήσουμε τις απαντήσεις που έδωσαν τα παιδιά σχετικά με τις ενέργειες που θα εφαρμόσουν για την ευημερία τους. Για άλλη μια φορά, η πλειοψηφία των απαντήσεων είναι θετικές και σχετίζονται με τις νέες έννοιες που διδάχθηκαν. Μπορούμε να βρούμε τα ακόλουθα αποσπάσματα: «*θα προσπαθήσω να είμαι πιο θετικός και να βλέπω τη φωτεινή πλευρά της ζωής*» (Μαθητής P207) ή «*να είμαι αισιόδοξος, όπως για παράδειγμα αν κάποιος πει ότι το ποτήρι είναι μισοάδειο, θα μπορούσα να πω ότι είναι μισογεμάτο, ακολουθώντας τον αισιόδοξο τρόπο σκέψης*» (Μαθητής P218).

Μαρτυρίες

Αν και η πλειοψηφία των απαντήσεων που συλλέχθηκαν αναφέρουν ότι δεν θα έκαναν καμία αλλαγή σε αυτή την ιστορία, βρίσκουμε 18 διαφορετικές προτάσεις (από τις 48 απαντήσεις). Η πλειοψηφία των απαντήσεων σχετίζεται με την ιστορία. Πρόκειται για απαντήσεις που αφορούν στο περιεχόμενο, το μήκος ή την πολυπλοκότητα του παραμυθιού. Με σχόλια όπως *«Θα πρότεινα μια νέα ιστορία με κορίτσια και όχι αγόρια, και να γίνουν πιο κατανοητές οι πιο δύσκολες λέξεις»* (Μαθητής P203) ή απλά *«Εικόνες»* (Μαθητής P205).

Η σύσταση του εκπαιδευτικού που υλοποίησε το μάθημα είναι να διασφαλιστεί ότι οι συντονιστές έχουν ερωτήσεις για κάθε μέρος του μαθήματος: πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την ανάγνωση. Επιπλέον, εξέφρασαν την ανάγκη να υλοποιούνται αυτά τα μαθήματα σε τακτική βάση, ώστε να δημιουργηθεί μακροπρόθεσμη επίδραση. *«Δώστε στους μαθητές ερωτήσεις για πριν την ανάγνωση, την ευκαιρία να σταματήσουν στη μέση και να κάνουν ερωτήσεις και, στη συνέχεια, να θέσουν κάποιες ανοιχτές ερωτήσεις στο τέλος»* και *«Ένα μάθημα δεν έχει μεγάλη επίδραση στην ευημερία ενός παιδιού! Αυτό θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως μέρος μιας ευρύτερης, μακροπρόθεσμης έρευνας σχετικά με τις προοπτικές των παιδιών, προκειμένου να επιτευχθεί ουσιαστική αλλαγή και βελτίωση στην ευημερία τους.»* (Εκπαιδευτικός E021)

Σκέψεις και προτάσεις

Τα παραπάνω αποτελούν ένα σαφές παράδειγμα του τι μπορεί να επιτευχθεί όταν υπάρχει ένα σχέδιο διδασκαλίας με σαφείς στόχους και σκοπούς, οι οποίοι επικοινωνούνται αποτελεσματικά στους μαθητές. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, το μάθημα ξεκίνησε με μια εισαγωγή που προετοίμασε τους μαθητές για τη μάθηση, περιγράφοντας με σαφήνεια τις νέες έννοιες που επρόκειτο να διαβάσουν και εξηγώντας τη σημασία τους.

Οι μαθητές απόλαυσαν τη συμμετοχή τους στην ανάγνωση και αργότερα συμμετείχαν σε ομαδικές συζητήσεις. Η κατανόηση των νέων εννοιών ήταν εμφανής, καθώς

παρατηρήθηκε μέσα από τις απαντήσεις τους (ενέργειες προς την ευημερία τους), όπου η πλειοψηφία των απαντήσεων ήταν συνεκτική και ευθυγραμμισμένη με τους στόχους του μαθήματος.

Οποιοσδήποτε επιπλέον συστάσεις έχουν να κάνουν με την εφαρμογή στρατηγικών που δημιουργούν ένα πιο συμπεριληπτικό περιβάλλον για τους μαθητές, αφενός, και, αφετέρου, μια επιπλέον σύσταση για μια δραστηριότητα που θα μπορούσε να κάνει αυτό το μάθημα να διαρκέσει καθ' όλη τη διάρκεια του έτους:

Τα παιχνίδια ρόλων που επιδεικνύουν αισιόδοξες και απαισιόδοξες συμπεριφορές μπορούν να αποτελέσουν μια αποτελεσματική στρατηγική για να προσφέρουν αυτή τη σωματική έκφραση στους μαθητές που την έχουν περισσότερο ανάγκη, δημιουργώντας ταυτόχρονα έναν ασφαλή χώρο για γέλιο και διασκέδαση.

Οι δραστηριότητες ζωγραφικής και σχεδίου μπορούν να προσκαλέσουν τους μαθητές να φανταστούν πώς θα μπορούσε να φαίνεται η αισιόδοξια σε μια σελίδα. Για παράδειγμα, μπορούν να διερευνήσουν αν η αισιόδοξια εκφράζεται μέσω ενός συγκεκριμένου χρώματος. Η ενθάρρυνση των μαθητών να μιλήσουν για τις δημιουργίες τους παρέχει ευκαιρίες για αναστοχασμό και αυτοέκφραση.

Δημιουργία μιας ιστορίας από κοινού: Οι μαθητές δημιουργούν μια ιστορία συνεργατικά, με κάθε συμμετέχοντα να προσθέτει μια πρόταση που αντανακλά είτε μια αισιόδοξη είτε μια απαισιόδοξη ενέργεια. Αυτό ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα, την ενεργητική ακρόαση και τη συζήτηση. «Η Μεί πήγε στο μαγαζί... **ΑΛΛΑ** το μαγαζί ήταν κλειστό, και σκέφτηκε ότι η μέρα της είχε χαλάσει... **ΩΣΤΟΣΟ** αποφάσισε να επισκεφτεί ένα νέο κατάστημα που άνοιξε πρόσφατα στη γειτονιά... **ΑΛΛΑ**...»

Βάζο αισιόδοξίας: Μετά το πρώτο μάθημα, όταν εισαχθούν οι νέες έννοιες της αισιόδοξίας και της απαισιόδοξίας, η τάξη μπορεί να αποφασίσει από κοινού να δημιουργήσει ένα βάζο αισιόδοξίας για την τάξη. Ο δάσκαλος μπορεί να εξηγήσει τον σκοπό του βάζου ως ένα μέρος για τη συλλογή ελπιδοφόρων, θετικών και ενθαρρυντικών σκέψεων. «*Ένωσα απογοητευμένος όταν δεν τα πήγα καλά στις εξετάσεις, αλλά υπενθύμισα στον εαυτό μου ότι μπορώ να δώσω τον καλύτερό μου εαυτό στις επόμενες*». Τα παιδιά μπορούν να προσθέτουν στο βάζο αυτό όποτε

νιώθουν ότι έχουν κάτι να μοιραστούν. Οι δημιουργίες μπορούν να είναι γραπτά κείμενα ή ζωγραφιές.

Κατά τη διάρκεια της ώρας του κύκλου, ο δάσκαλος μπορεί να διαβάσει μερικές σημειώσεις από το βάζο για να υπενθυμίσει στην τάξη πώς η αισιόδοξη σκέψη μπορεί να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις και να γιορτάσουν τις θετικές στιγμές.

Αυτά είναι μόνο μερικά παραδείγματα για το πώς οι έννοιες μπορούν να εξερευνηθούν από διαφορετικές οπτικές γωνίες. Η προσέγγισή τους με ποικίλους τρόπους ενθαρρύνει τον βαθύτερο στοχασμό και την κατανόηση, κάτι που με τη σειρά του μπορεί να προωθήσει πιο ουσιαστικές και διορατικές συζητήσεις.

Βέλτιστη πρακτική 2: Δραστηριότητα διαχείρισης του άγχους

Από τους οργανισμούς RCSI και IPPN, από την Ιρλανδία

Τίτλος της πρακτικής	Δραστηριότητα διαχείρισης του άγχους
Ιστορία	Η μυστική δύναμη του άγχους
Διάρκεια της δραστηριότητας	Δεν ισχύει
Τύπος δραστηριότητας	Ιστορία και συζήτηση στην τάξη
Κύριος στόχος	Κύριος στόχος η χρήση της ιστορίας για να συζητήσουν τα παιδιά τα συναισθήματά τους και πώς να τα ξεπεράσουν όταν αισθάνονται καταβεβλημένα.
Απαιτούμενο επιπλέον υλικό	Δεν ισχύει

Στόχοι και αιτιολόγηση

Ο στόχος του συγκεκριμένου μαθήματος ήταν να δώσει στα παιδιά χώρο να μιλήσουν για καταστάσεις και περιστατικά στα οποία βρίσκονται συχνά, είτε αισθάνονται άγχος για ένα διαγώνισμα, είτε αισθάνονται καταβεβλημένα, είτε ανησυχούν· και να τους προσφέρει στρατηγικές που θα τα βοηθήσουν να ξεπεράσουν αυτά τα συναισθήματα.

Περιγραφή

Η ιστορία χρησιμοποιήθηκε από 8 στους 11 εκπαιδευτικούς που συμμετείχαν σε αυτό το πρόγραμμα στην Ιρλανδία. Δεν υπάρχει λεπτομερής περιγραφή του περιεχομένου του μαθήματος, αλλά μια γενική περιγραφή της χρήσης της ιστορίας ως αφετηρία του μαθήματος, για να συζητήσουν τα συναισθήματα και πώς να ξεπεράσουν τις προκλήσεις που τους κάνουν να αισθάνονται καταβεβλημένοι.

Αποτελέσματα και αντίκτυπος

165 μαθητές που απάντησαν διάβασαν αυτή την ιστορία κατά τη διάρκεια του μαθήματός τους (δεν μπορούμε να προσδιορίσουμε με ακρίβεια ποιοι συμμετείχαν σε αυτό το συγκεκριμένο μάθημα), αλλά μπορούμε να δώσουμε μια γενική εικόνα των απαντήσεων. Από τα δεδομένα που συλλέχθηκαν, παρατηρείται ότι οι μαθητές ταυτίστηκαν με τον χαρακτήρα του παραμυθιού και τα συναισθήματά του, και ότι επίσης απόλαυσαν τη συμμετοχή σε συζητήσεις σχετικά με αυτό στην τάξη.

Εξέφρασαν: *« αυτό που μου άρεσε περισσότερο σε αυτό το μάθημα ήταν το πώς με βοήθησε να νιώθω λιγότερο άγχος τώρα από ό,τι πριν»* (Μαθητής P162) και *« αυτό που μου άρεσε περισσότερο σε αυτό το μάθημα ήταν ο τρόπος με τον οποίο μιλούσε στη μητέρα του και το ότι η μητέρα του είχε δυνατά και εντυπωσιακά λόγια που ήταν χρήσιμα και με βοήθησαν να συνειδητοποιήσω ότι αυτή η μέθοδος μπορεί να λειτουργήσει, αλλά συνολικά η ιστορία μπορεί να είναι ρεαλιστική»* (Μαθητής P176) ή *« Μου άρεσε να ακούω όλες τις απόψεις από όλους και να μαθαίνω πώς να αντιμετωπίζω το άγχος»* (Μαθητής P159) ή απλά *« ήταν διασκεδαστική»* (Μαθητής P152). Ο εκπαιδευτικός υποστηρίζει αυτά τα σχόλια λέγοντας *« ήταν πολύ αφοσιωμένοι – συμμετείχαν στη συζήτηση και χρησιμοποίησαν παραδείγματα από τη δική τους ζωή που ήταν παρόμοια»* (Εκπαιδευτικός E025)

Οι απαντήσεις που συγκεντρώθηκαν σχετικά με τις μελλοντικές ενέργειες που θα αναλάβουν οι μαθητές για την ευημερία τους σχετίζονται κυρίως με τεχνικές αναπνοής και την κατανόηση του άγχους υπό διαφορετικό πρίσμα, κάτι που μας δίνει κάποια εικόνα για τον αντίκτυπο που είχε το μάθημα στα παιδιά. Οι απαντήσεις δείχνουν τον θετικό αντίκτυπο που είχαν η ιστορία και οι συζητήσεις σε αυτά. Οι απαντήσεις περιλαμβάνουν: *« Θα αναπνέω και θα μιλάω στους γονείς μου όταν αρχίσω να αισθάνομαι άγχος με τα μαθήματα. Νομίζω ότι θα το κάνω και πάλι όταν αρχίσω να αισθάνομαι άγχος κάνοντας τα μαθήματά μου στο γυμνάσιο του χρόνου»* (Μαθητής P188) και *« βαθιές αναπνοές πριν και μετά την ανάγνωση στην τάξη ή την άνοδο στη σκηνή, απλά πρέπει να παίρνω βαθιές αναπνοές και να προσπαθώ να μην είμαι τόσο νευρικός γι' αυτό»* (Μαθητής P198) και επίσης *« Από εδώ και στο εξής, μετά το μάθημα, για να υποστηρίξω την ευημερία μου, θα είμαι λιγότερο φοβισμένος και*

πιο ανοιχτός και με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση αν πρόκειται για τεστ μαθηματικών, τεστ αγγλικών κ.λπ.» (Μαθητής P162).

Μαρτυρίες

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, ο εκπαιδευτικός που δίδαξε αυτό το μάθημα δεν έκανε προτάσεις. Άλλοι εκπαιδευτικοί που χρησιμοποίησαν αυτή την ιστορία στην Ιρλανδία τόνισαν την ανάγκη για πιο διαδραστικά ή οπτικά ελκυστικά στοιχεία, ώστε να ενισχυθεί η κατανόηση και η συμμετοχή των μαθητών. Οι απαντήσεις τους περιλάμβαναν σχόλια όπως: «*Βιντεοσυνεντεύξεις με τους χαρακτήρες και ένα σύνολο στρατηγικών που να δείχνει τον καλύτερο τρόπο εφαρμογής.*» (Εκπαιδευτικός E020) «*Ίσως μια διαδραστική ιστορία με βίντεο*» (Εκπαιδευτικός E023)

Οι προτάσεις των μαθητών για αλλαγές στο μάθημα σχετίζονται, ως επί το πλείστον, με τη διάρκεια της ιστορίας. Μερικοί από αυτούς ζητούσαν να είναι πιο σύντομη: «*Νομίζω ότι ήταν αρκετά καλή, αλλά δεν χρειάζεται να είναι τόσο μεγάλη*» (Μαθητής P180), ενώ άλλοι ζητούσαν να είναι μεγαλύτερη: «*Νομίζω ότι η ιστορία θα έπρεπε να είναι λίγο πιο εκτενής.*» (Μαθητής P188). Ένα άλλο σχόλιο από έναν μαθητή αναφέρει: «*Θα πρότεινα ίσως να εξηγηθούν λίγο περισσότερο οι αρνητικές επιπτώσεις του άγχους, ώστε οι άλλοι να συνειδητοποιήσουν τι προκαλεί το στρες στην ευημερία μας.*» (Μαθητής P233) Ένα άλλο πολύ λεπτομερές σχόλιο προτείνει: «*Η ιστορία ήταν υπέροχη και όλα τα σχετικά, ωστόσο ένιωσα ότι ήταν λίγο σύντομη και επικεντρώθηκε μόνο σε ένα πράγμα, αν και ήταν μια υπέροχη ιστορία και έδειξε ένα πραγματικό πρόβλημα της ζωής για πολλά παιδιά και πολλούς τρόπους για να βοηθήσουμε και να κατανοήσουμε τι συμβαίνει και ότι στο τέλος όλα θα πάνε καλά.*» (Μαθητής P193)

Επιπλέον, αρκετά σχόλια προτείνουν την ενσωμάτωση δραστηριοτήτων ρόλων: «*να χωριστούν οι μαθητές σε ομάδες και να αναπαραστήσουν τη σκηνή*» (Μαθητής P277), «*να αναπαραστήσουν διαφορετικές σκηνές άγχους και πώς να διαχειριστούν το άγχος*» (Μαθητής P278). Επιπλέον, άλλοι μαθητές προτείνουν την ανάγκη για έναν χώρο συζήτησης στην τάξη: «*Να βάλουμε τους μαθητές να μιλήσουν για στιγμές που*

ένιωσαν άγχος ή γιατί ένιωσαν άγχος και τι έκαναν για να το διορθώσουν και πώς ένιωσαν» (Μαθητής P163) και «Περισσότερη συζήτηση και έκφραση του πώς νιώσαμε κάποια στιγμή και μπορούμε να μάθουμε πώς να ελέγχουμε τη θλίψη, τον θυμό και το άγχος από τους συμμαθητές μας.» (Μαθητής P171). Προφανώς, τα παιδιά σε αυτή την περίπτωση συμμετείχαν σε ένα διαφορετικό σχέδιο μαθήματος (και όχι σε αυτό που παρουσίασε συγκεκριμένα ο συγκεκριμένος δάσκαλος). Ωστόσο, είναι σημαντικό να τονιστεί η ανάγκη δημιουργίας ενός τέτοιου χώρου όταν εργάζεστε με μαθήματα που προκαλούν συναισθηματική συγκίνηση ή είναι ευαίσθητα.

Σκέψεις και προτάσεις

Αν και παρατηρήθηκε ότι η πλειοψηφία των μαθητών είχε εξαιρετικές αντιδράσεις σε αυτή την ιστορία, μια συγκεκριμένη τάξη είχε σημαντικά αρνητική αντίδραση σε αυτήν. Παρόλο που υπάρχουν περιορισμένες λεπτομέρειες σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής του μαθήματος, μπορεί να συναχθεί ότι η ιστορία δεν ανταποκρινόταν στις ανάγκες ή στη συναισθηματική ετοιμότητα αυτής της συγκεκριμένης ομάδας. Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία της προσεκτικής παρατήρησης και αξιολόγησης της δυναμικής της τάξης πριν από την εισαγωγή υλικού που προκαλεί στοχασμό.

Μια δασκάλα του προγράμματος (εκτός Ιρλανδίας) ανέφερε ότι επέλεξε σκόπιμα μια ιστορία που πραγματευόταν θέματα τα οποία ένιωθε ότι έλειπαν από την τάξη της. Προσαρμόζοντας το υλικό στις ανάγκες των μαθητών της, κατάφερε να δημιουργήσει μια ουσιαστική συζήτηση και συμμετοχή, και τα αποτελέσματα ήταν εξαιρετικά.

Η κατανόηση των ατομικών αναγκών, των εμπειριών και της συναισθηματικής ωριμότητας μιας τάξης είναι απαραίτητη κατά την επιλογή ιστοριών ή θεμάτων συζήτησης.

Εκτός από τη δημιουργία ενός ελκυστικού και σχετικού μαθήματος προσαρμοσμένου στην τάξη σας, μπορούμε να προτείνουμε δραστηριότητες που στοχεύουν στην ανακούφιση του άγχους: οι τεχνικές αναπνοής αποτελούν ένα αποτελεσματικό σημείο εκκίνησης, καθώς βοηθούν τα παιδιά να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους και

να επαναπροσανατολιστούν. Η μεταφορά της τάξης σε εξωτερικό χώρο μπορεί επίσης να είναι ευεργετική.

Μια σημαντική πτυχή της κατανόησης του άγχους είναι η αναγνώριση ότι δεν υπάρχει μια ενιαία λύση για όλους. Ενώ οι τεχνικές αναπνοής μπορεί να λειτουργούν καλά για ορισμένα παιδιά, η ζωγραφική, η άθληση ή η ανάγνωση ενός βιβλίου μπορεί να λειτουργούν καλά για άλλα.

Ίσως το πιο σημαντικό στοιχείο σε αυτό το μάθημα είναι η παροχή ενός χώρου για τα παιδιά να βρουν τον δικό τους τρόπο στρατηγικών για την ανακούφιση του άγχους. Αυτό το μάθημα θα πραγματοποιηθεί σε διάστημα μερικών εβδομάδων: Σε κάθε μάθημα ο δάσκαλος αποφασίζει για μια διαφορετική τεχνική. Μια μέρα όλη η τάξη γράφει ημερολόγιο, μια άλλη μέρα κάνουν όλοι τεχνικές αναπνοής, κάνουν μια βόλτα στη φύση, παρατηρούν τα σύννεφα, και μια άλλη μέρα μπορούν να χρωματίσουν ή να ζωγραφίσουν. Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά θα μπορούν να αξιολογήσουν τι τους άρεσε περισσότερο.

Στο τέλος κάθε μαθήματος ο δάσκαλος μπορεί να δώσει χρόνο για συζήτηση, όπου τα παιδιά εκφράζουν πώς ένιωσαν και αν πιστεύουν ότι αυτό θα μπορούσε να τα βοηθήσει να ανακουφιστούν από το άγχος.

Βέλτιστη πρακτική 3: Χρήση κύκλων αφήγησης για την προώθηση της ενσυναίσθησης και της συναισθηματικής ανθεκτικότητας

Από τον οργανισμό Kaunas Education Innovation Centre, Λιθουανία

Τίτλος της πρακτικής	Χρήση κύκλων αφήγησης για την προώθηση της ενσυναίσθησης και της συναισθηματικής ανθεκτικότητας
Διάρκεια της δραστηριότητας	45–60 λεπτά (ένα μάθημα)
Είδος δραστηριότητας	Αφήγηση ιστοριών, καθοδηγούμενη συζήτηση, ατομικός αναστοχασμός, ανταλλαγή απόψεων σε ομάδα (ομαδική εργασία)
Κύριος στόχος	<ul style="list-style-type: none">• Ενσυναίσθηση και συμπόνια• Αυτοαναστοχασμός• Αποδοχή των λαθών• Ενίσχυση της αλληλοϋποστήριξης
Πρόσθετο υλικό που απαιτείται	<ul style="list-style-type: none">• Τυπωμένη ή διαβασμένη φωναχτά ιστορία «Ο Κύκλος της Συμπόνιας»• Τετράδια ή φύλλα αναστοχασμού• Στυλό ή μολύβια• Ήρεμο περιβάλλον στην τάξη (συνιστάται η διάταξη καθισμάτων σε κύκλο)

Στόχοι και αιτιολόγηση

Ο κύριος στόχος αυτής της πρακτικής ήταν να υποστηρίξει τη συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών, βοηθώντας τους να αναγνωρίσουν, να εκφράσουν και να αποδεχθούν ως φυσιολογικά τα δύσκολα συναισθήματα που σχετίζονται με το να κάνουν λάθη. Η πρακτική σχεδιάστηκε γύρω από την αφήγηση ιστοριών, καθώς οι ιστορίες παρέχουν μια ασφαλή συναισθηματική απόσταση: οι μαθητές μπορούν πρώτα να αναστοχαστούν πάνω στις εμπειρίες των χαρακτήρων πριν τις συσχετίσουν με τη δική τους ζωή.

Η δραστηριότητα υλοποιήθηκε με σκοπό να ενθαρρύνει την αυτοσυμπόνια, να μειώσει τον φόβο της αποτυχίας και να ενισχύσει την ενσυναίσθηση μεταξύ των συμμαθητών. Συνδυάζοντας την αφήγηση με καθοδηγούμενη συζήτηση και γραπτό αναστοχασμό, δόθηκαν στους μαθητές πολλαπλοί τρόποι επεξεργασίας των συναισθημάτων ανάλογα με το επίπεδο άνεσής τους (ακρόαση, ομιλία, γραφή).

Περιγραφή

Αυτή η πρακτική δοκιμάστηκε χρησιμοποιώντας το παραμύθι «Ο Κύκλος της Συμπόνιας» κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος στην τάξη με έμφαση στη συναισθηματική εκπαίδευση. Η ιστορία διαβάστηκε δυνατά από τον εκπαιδευτικό και ακολούθησε μια δομημένη συζήτηση και δραστηριότητα αναστοχασμού.

Η πρακτική υλοποιήθηκε στη Λιθουανία, με δύο τάξεις δημοτικού σχολείου (50 μαθητές) και δύο εκπαιδευτικούς που συντόνισαν τη δραστηριότητα. Σε ένα μάθημα, η ανάγνωση της ιστορίας ενσωματώθηκε στο μάθημα της λιθουανικής γλώσσας, ενώ ένα άλλο μάθημα αφιερώθηκε εξ ολοκλήρου στην ανάλυση αυτού του παραμυθιού.

Βήματα υλοποίησης

1. Προετοιμασία

Ο δάσκαλος προετοίμασε το περιβάλλον της τάξης τοποθετώντας τα καθίσματα σε ημικύκλιο για να ενθαρρύνει την ανοιχτή επικοινωνία και την ισότητα. Οι μαθητές ενημερώθηκαν ότι το μάθημα θα επικεντρωθεί στα συναισθήματα και τις εμπειρίες και ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

2. Αφήγηση

Ο δάσκαλος διάβασε το παραμύθι δυνατά, χρησιμοποιώντας παύσεις και εκφραστικό τόνο. Σε κρίσιμες στιγμές, οι μαθητές κλήθηκαν να αναστοχαστούν σύντομα σχετικά με τα συναισθήματα των χαρακτήρων.

3. Καθοδηγούμενη συζήτηση

Μετά την ανάγνωση, ο δάσκαλος διευκόλυνε τη συζήτηση χρησιμοποιώντας ανοιχτές ερωτήσεις, όπως:

- Πώς ένιωσαν οι χαρακτήρες αφού έκαναν λάθη;
- Τι τους βοήθησε να νιώσουν καλύτερα;
- Έχετε νιώσει ποτέ όπως ένας από τους χαρακτήρες;

Η συζήτηση επικεντρώθηκε στην ενσυναίσθηση, τις κοινές εμπειρίες και την ιδέα ότι τα λάθη αποτελούν μέρος της μάθησης.

4. Ατομικός αναστοχασμός

Οι μαθητές κλήθηκαν να γράψουν για ένα λάθος που είχαν κάνει και τι έμαθαν από αυτό, ακολουθώντας το παράδειγμα της ιστορίας. Η συμμετοχή ενθαρρύνθηκε αλλά δεν επιβλήθηκε.

5. Συζήτηση στην ομάδα («Κύκλος συμπόνιας»)

Οι εθελοντές μοιράστηκαν τις σκέψεις τους. Ο δάσκαλος τόνισε τους κανόνες του σεβασμού και της μη κρίσης. Αυτό το βήμα βοήθησε τους μαθητές να συνειδητοποιήσουν ότι δεν ήταν μόνοι στις δυσκολίες τους.

6. Συνέχεια

Ο δάσκαλος ολοκλήρωσε τον διάλογο επισημαίνοντας τα βασικά μηνύματα: ευγένεια προς τον εαυτό μας, αμοιβαία υποστήριξη και μάθηση μέσα από τα λάθη. Οι μαθητές ενθαρρύνθηκαν να χρησιμοποιήσουν αυτή την προσέγγιση σε μελλοντικές καταστάσεις.

Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Τα ποιοτικά σχόλια που προέκυψαν από την παρατήρηση και τις απαντήσεις των μαθητών έδειξαν ότι αυτή η πρακτική είχε έντονο θετικό συναισθηματικό αντίκτυπο.

Τα παρατηρούμενα αποτελέσματα περιλάμβαναν:

- Οι μαθητές ήταν πιο ανοιχτοί στην έκφραση των συναισθημάτων τους κατά τη διάρκεια και μετά το μάθημα.
- Αρκετοί μαθητές που συνήθως είναι σιωπηλοί συμμετείχαν εθελοντικά.
- Οι μαθητές έδειξαν αυξημένη ενσυναίσθηση προς τους συμμαθητές τους.
- Η ατμόσφαιρα στην τάξη έγινε πιο ήρεμη και υποστηρικτική.

Οι εκπαιδευτικοί παρατήρησαν ότι οι μαθητές ήταν πιο πρόθυμοι να μιλήσουν για τις δυσκολίες τους σε μεταγενέστερα μαθήματα. Οι μαθητές εξέφρασαν επίσης ότι ένιωθαν ανακουφισμένοι και αποδεκτοί μετά τη δραστηριότητα.

Μαρτυρίες

Μετά τα μαθήματα, οι εκπαιδευτικοί ανέφεραν ότι η ανάλυση αυτών των ιστοριών:

«Επέτρεψε στα παιδιά να κατανοήσουν πώς κάθε πρόβλημα μπορεί να επιλυθεί μέσα στην κοινότητα και πόσο σημαντικό είναι να μιλάμε. Οι μαθητές αυτής της ηλικίας (9-10 ετών) συχνά βιώνουν άγχος πριν από τις εξετάσεις (αν και δεν ονομάζουν αυτή την κατάσταση). Το παραμύθι τους βοήθησε να κατανοήσουν τις εμπειρίες τους, να συνειδητοποιήσουν ότι δεν είναι οι μόνοι που βιώνουν μια τέτοια κατάσταση, έμαθαν ότι το άγχος είναι φυσιολογικό και μπορεί να ελεγχθεί σε κάποιο βαθμό. Φτιάξαμε σημειώσεις για τη διαχείριση του άγχους, αντλώντας τις βασικές μεθόδους διαχείρισης του άγχους από το παραμύθι. Ακούσαμε τις συμβουλές ενός παιδικού ψυχολόγου για το πώς να διαχειριζόμαστε το άγχος. (Υλικό της Ολυμπιακής Εβδομάδας).»

« Τα παιδιά δοκίμασαν στην πράξη τη μέθοδο αμοιβαίας βοήθειας 'Κύκλος της Συμπόνιας'».

« Οι μαθητές συζήτησαν ενεργά, μοιράστηκαν εμπειρίες. Όλοι διάβασαν το παραμύθι ατομικά στους υπολογιστές τους. Συμμετείχαν ενεργά στη συζήτηση, έδωσαν παραδείγματα από τη δική τους εμπειρία».

« Τα περισσότερα παιδιά συμμετείχαν αρκετά ενεργά στη δραστηριότητα».

Σκέψεις και προτάσεις

Αυτή η πρακτική αποδείχθηκε ιδιαίτερα αποτελεσματική χάρη στην απλότητα, τη συναισθηματική ασφάλεια και την ευελιξία της. Μπορεί να προσαρμοστεί εύκολα σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, μεγέθη τάξεων ή πολιτισμικά πλαίσια.

Συστάσεις για μελλοντική εφαρμογή:

- Να επαναλάβουμε τη δραστηριότητα τακτικά (π.χ. μία φορά τον μήνα) για να ενισχύσουμε τη συναισθηματική παιδεία.

- Να επιτρέψουμε εναλλακτικές μορφές έκφρασης (ζωγραφική αντί για γραφή για τους μικρότερους μαθητές).
- Να ενσωματώσουμε τον «Κύκλο της Συμπόνιας» στη ρουτίνα της τάξης ή στα προγράμματα ευεξίας.
- Να προσφέρουμε δραστηριότητες παρακολούθησης που συνδέουν τα συναισθήματα με τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.
- Ορισμένοι μαθητές πρότειναν ότι θα ήθελαν περισσότερο χρόνο για να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, υποδηλώνοντας ότι η επέκταση της δραστηριότητας σε δύο μαθήματα θα μπορούσε να ενισχύσει περαιτέρω τον αντίκτυπό της.

Βέλτιστη πρακτική 4: Ανάγνωση ιστορίας με διαλείμματα για συζήτηση και στοχασμό με σκοπό την καλλιέργεια συναισθημάτων και ενσυναίσθησης

Από τον οργανισμό Les Apprimeurs, Γαλλία

Διάρκεια της δραστηριότητας	Ανάγνωση ιστορίας με διαλείμματα για συζήτηση και στοχασμό με σκοπό την καλλιέργεια συναισθημάτων και ενσυναίσθησης
Διάρκεια της δραστηριότητας	1 ώρα και 15 λεπτά
Είδος δραστηριότητας	Καθοδηγούμενη ανάγνωση, ομαδική συζήτηση, ατομικός αναστοχασμός
Κύριος στόχος	Ανάπτυξη συναισθηματικής συνειδητοποίησης, ενσυναίσθησης και σεβασμού για τη συναισθηματική ποικιλομορφία
Πρόσθετο υλικό που απαιτείται	Παραμύθι σε προβολή ή εκτυπωμένο· τάξη διατεταγμένη σε κύκλο

Στόχοι και αιτιολόγηση

Ο στόχος αυτής της πρακτικής είναι να βοηθήσει τους μαθητές να αναγνωρίσουν, να ονομάσουν και να κατανοήσουν τα συναισθήματα —τόσο τα δικά τους όσο και αυτά των άλλων— μέσω συλλογικού αναστοχασμού με βάση μια αφήγηση. Η πρακτική βασίζεται σε μεθόδους φιλοσοφικής συζήτησης προσαρμοσμένες σε παιδιά, όπου το παραμύθι λειτουργεί ως ουδέτερο σημείο εκκίνησης για την εξερεύνηση ευαίσθητων θεμάτων όπως ο φόβος, η θλίψη, η συμπόνια και οι συναισθηματικές ανάγκες. Αυτή η προσέγγιση επιλέχθηκε για να ενθαρρύνει την ενεργητική ακρόαση, την ισότιμη συμμετοχή και την κατανόηση ότι οι συναισθηματικές εμπειρίες διαφέρουν από άτομο σε άτομο.

Περιγραφή

Προετοιμασία:

Αυτή η πρακτική δοκιμάστηκε στη Γαλλία, στο École Léo-Lagrange (Trignac), σε τάξη CE2 με 24 μαθητές ηλικίας 8–10 ετών, με τη συντονιστική βοήθεια ενός δασκάλου.

Η ιστορία που δοκιμάστηκε ήταν «Ο Κύκλος της Συμπόνιας».

Οργάνωση:

Ο εκπαιδευτικός συντόνισε τη συζήτηση συνδέοντας την ιστορία με έννοιες που είχαν ήδη εξεταστεί στην τάξη (φιλοσοφία, συναισθήματα). Οι μαθητές εντόπισαν θέματα που προέκυψαν από το κείμενο και συζήτησαν πώς μπορούν να αναγνωριστούν τα συναισθήματα στους άλλους. Το πλήρες παραμύθι διαβάστηκε δυνατά με παύσεις για συζήτηση, συμπεριλαμβανομένων δραστηριοτήτων όπως:

- εντοπισμός συναισθηματικών αντιδράσεων σε κοινές καταστάσεις,
- σύγκριση ατομικών αντιδράσεων στο ίδιο γεγονός,
- συζήτηση σχετικά με τη συναίνεση σε θέματα σωματικής άνεσης (π.χ. επαφή),
- αναστοχασμός σχετικά με προσωπικές συναισθηματικές ανάγκες.

Συνέχεια:

Οι μαθητές κλήθηκαν να φανταστούν μια συναισθηματική στιγμή και να προσδιορίσουν τι είδους υποστήριξη θα χρειάζονταν (ακρόαση, απόσπαση της προσοχής, κοινή εμπειρία). Ορισμένοι μαθητές επέλεξαν να εκφράσουν αυτές τις ανάγκες σε έναν συμμαθητή τους.

Παρατηρούμενα αποτελέσματα και αντίκτυπος

Η πρακτική αυτή οδήγησε σε υψηλά επίπεδα συμμετοχής και σταθερή προσοχή. Οι μαθητές επέδειξαν βελτιωμένη ικανότητα να ονομάζουν τα συναισθήματα, να αναγνωρίζουν τις διαφορές στις συναισθηματικές αντιδράσεις και να εκφράζουν ενσυναίσθηση. Οι εκπαιδευτικοί παρατήρησαν αυξημένη συμμετοχή από μαθητές που

συνήθως είναι λιγότερο ομιλητικοί και σημείωσαν την ποιότητα και το βάθος των συζητήσεων για αυτή την ηλικιακή ομάδα.

Μαρτυρίες

«Έμαθα ότι, αν έχω κάποιο πρόβλημα, μπορώ να μιλήσω σε άτομα που μου είναι κοντά.» (μαθητής)

«Οι μαθητές προσπάθησαν να κατανοήσουν την ιστορία, να κατανοήσουν τον εαυτό τους και να συνδεθούν με τα συναισθήματα.» (εκπαιδευτικός)

Σκέψεις και προτάσεις

Αυτή η πρακτική είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική όταν ο εκπαιδευτικός αισθάνεται άνετα να διευκολύνει ανοιχτές συζητήσεις. Η διατήρηση της μορφής του κύκλου και η παροχή αρκετού χρόνου για σιωπή και περισυλλογή αποτελούν βασικούς παράγοντες επιτυχίας. Θα μπορούσε να προστεθεί μια σύντομη γραπτή δραστηριότητα ή δραστηριότητα ζωγραφικής για τους μαθητές που προτιμούν τη μη λεκτική έκφραση.

Βέλτιστη πρακτική 5: Χρήση του «ενσώματου πειραματισμού» για την κατανόηση και τη ρύθμιση του στρες

Από τον οργανισμό Les Apprimeurs, Γαλλία

Τίτλος της πρακτικής	Χρήση ενσώματων πειραμάτων για την κατανόηση και τη ρύθμιση του στρες
Διάρκεια της δραστηριότητας	1 ώρα
Είδος δραστηριότητας	Αφήγηση ιστοριών, σωματική δραστηριότητα, ομαδική συζήτηση
Κύριος στόχος	Κατανόηση των αντιδράσεων στο στρες και ανάπτυξη στρατηγικών αυτορρύθμισης
Πρόσθετο υλικό που απαιτείται	Ανοιχτός χώρος στην τάξη

Στόχοι και αιτιολόγηση

Ο στόχος αυτής της πρακτικής είναι να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν το άγχος ως φυσιολογική και συναισθηματική αντίδραση και να τους παρέχει συγκεκριμένα εργαλεία για τη διαχείρισή του. Συνδυάζοντας την αφήγηση ιστοριών με τη σωματική πειραματιστική δραστηριότητα, οι μαθητές μπορούν να βιώσουν άμεσα τις σωματικές αισθήσεις που συνδέονται με το άγχος και να παρατηρήσουν πώς οι τεχνικές ρύθμισης, όπως η ελεγχόμενη αναπνοή, επηρεάζουν αυτές τις αισθήσεις. Αυτή η προσέγγιση επιλέχθηκε για να απομυθοποιήσει το άγχος και να ενισχύσει την αίσθηση ελέγχου των μαθητών.

Βήματα υλοποίησης:

- **Προετοιμασία:**

Οι μαθητές κάθισαν σε ημικύκλιο και ενημερώθηκαν ότι το παραμύθι θα διαβάζονταν φωναχτά με παύσεις για κατανόηση και συζήτηση.

- **Διεξαγωγή:**

Αφού προσδιόρισαν τα κύρια στοιχεία της ιστορίας, οι μαθητές εξερεύνησαν το άγχος του χαρακτήρα και συζήτησαν τα συναισθηματικά και σωματικά σημάδια του άγχους (καρδιακός ρυθμός, αναπνοή, ένταση). Στη συνέχεια, ο δάσκαλος καθοδήγησε μια σύντομη συνεδρία σωματικής άσκησης (επί τόπου τρέξιμο, άλματα) για να προκαλέσει παρόμοιες αισθήσεις, ακολουθούμενη από μια άσκηση αναπνοής για να παρατηρηθούν τα ηρεμιστικά αποτελέσματα.

- **Επακόλουθη δράση:**

Οι μαθητές μοιράστηκαν προσωπικές στρατηγικές διαχείρισης του άγχους και συζήτησαν τεχνικές όπως η ελεγχόμενη αναπνοή, η μυϊκή χαλάρωση και η θετική οπτικοποίηση.

Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Οι μαθητές κατανόησαν γρήγορα τη σχέση μεταξύ σωματικών αισθήσεων και συναισθημάτων. Η δραστηριότητα μείωσε τον φόβο γύρω από το άγχος και το αναδιαμόρφωσε ως διαχειρίσιμο. Οι εκπαιδευτικοί παρατήρησαν αυξημένη αυτοπεποίθηση και ενθουσιασμό, ενώ οι μαθητές διατήρησαν την τεχνική αναπνοής ως πρακτικό εργαλείο για μελλοντικές αγχωτικές καταστάσεις.

Μαρτυρίες

«(Μπορώ) να πίνω νερό και, αν είμαι θυμωμένος, βάζω μια παγοκύστη στο μέτωπό μου» (μαθητής)

«Είναι επίσης σημαντικό να υπενθυμίζουμε στους μαθητές ότι ένα κυνήγι θησαυρού, ένας αγώνας, ένα έργο τέχνης και το σχολείο δεν έχουν να κάνουν με το να “κερδίζεις” ή να “πετυχαίνεις”, αλλά με το να μαθαίνεις, να παίζεις, να μοιράζεσαι και να εκφράζεσαι.» (εκπαιδευτικός)

Σκέψεις και προτάσεις

Αυτή η πρακτική είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική, αλλά απαιτεί σαφή καθοδήγηση και επαρκή χώρο. Η ρητή σύνδεση της άσκησης με καθημερινές σχολικές καταστάσεις (εξετάσεις, ομιλία στην τάξη) βοηθά στη μεταφορά της μάθησης. Η τακτική επανάληψη της αναπνευστικής άσκησης θα μπορούσε να ενισχύσει τον μακροπρόθεσμο αντίκτυπο.

Βέλτιστη πρακτική 6: Συνδυασμός της ανάγνωσης του παραμυθιού με παιχνίδι με κάρτες και δραστηριότητα ζωγραφικής

Από τον οργανισμό Logopsycom, Βέλγιο

Τίτλος της πρακτικής	Συνδυασμός της ανάγνωσης του παραμυθιού με παιχνίδι με κάρτες και δραστηριότητα ζωγραφικής
Διάρκεια της δραστηριότητας	1 ώρα
Είδος της δραστηριότητας	Συζητήσεις σε μικρές ομάδες και ατομική εργασία
Κύριοι στόχοι	<ul style="list-style-type: none">• Ενθάρρυνση των μαθητών να μετατρέψουν τις αρνητικές σκέψεις σε θετικές• Βοήθεια στους μαθητές να κατανοήσουν τις έννοιες της αισιοδοξίας και της απαισιοδοξίας, της καλοσύνης, της αποδοχής της ατέλειας, της διαχείρισης των συναισθημάτων
Πρόσθετο υλικό που απαιτείται	<ul style="list-style-type: none">• Κάρτες με αρνητικές προτάσεις και τη θετική τους διατύπωση• Φυλλάδια με το κείμενο του παραμυθιού και χώρο για τους μαθητές να ζωγραφίσουν συγκεκριμένες ιδέες και έννοιες. <p>Και τα δύο είναι διαθέσιμα για τις γαλλικές εκδόσεις των βιβλίων «Το κινέζικο βάζο της αισιοδοξίας» και «Η μυστική δύναμη του άγχους» στον ιστότοπο του έργου.</p>

Στόχοι και αιτιολόγηση

Η δραστηριότητα σχεδιάστηκε για να δώσει στους μαθητές την ευκαιρία να μάθουν περισσότερα για τις έννοιες της αισιοδοξίας και της απαισιοδοξίας, μέσω πρακτικών δραστηριοτήτων.

Το παιχνίδι με τις κάρτες είχε ως στόχο να τους δώσει χώρο για να κατανοήσουν και να συζητήσουν γιατί και πώς μπορεί να βοηθήσει η μετατροπή μιας αρνητικής σκέψης σε θετική, σε συγκεκριμένες καταστάσεις (π.χ. μετατρέποντας ένα «*θα αποτύχω σε όλα*» σε «*θα κάνω το καλύτερο που μπορώ, και αυτό είναι ήδη καλό*»).

Η δραστηριότητα ζωγραφικής είχε ως στόχο να δώσει χρόνο στους μαθητές να αναλογιστούν τις σημαντικές στιγμές και έννοιες της ιστορίας, ζητώντας τους να φτιάξουν συγκεκριμένες ζωγραφιές σε συγκεκριμένα σημεία του φυλλαδίου της ιστορίας που είχε ετοιμαστεί για τη δραστηριότητα.

Περιγραφή

Η δραστηριότητα πραγματοποιήθηκε εκτός σχολείου, σε δημόσια βιβλιοθήκη στη Μονς (Jemappes) του Βελγίου.

Οι εκπαιδευτικοί συμμετείχαν ενεργά, αλλά η δραστηριότητα οργανώθηκε και συντονίστηκε από έναν παιδαγωγό της LogoPsyCom, σύμφωνα με την απόφαση του σχολείου και της δημόσιας βιβλιοθήκης.

Προετοιμάστηκαν διάφορες δραστηριότητες για συνολικά 4 τάξεις (δηλ. 77 μαθητές ηλικίας 9 έως 12 ετών), με τη συμμετοχή 8 εκπαιδευτικών και παιδαγωγών. Όλες οι δραστηριότητες είχαν παρόμοια δομή και προετοιμασία, αλλά με μικρές διαφοροποιήσεις. Η δραστηριότητα που είχε τη μεγαλύτερη επιτυχία, σύμφωνα με τις έρευνες των μαθητών, φαίνεται να ήταν αυτή με μια μικρή τάξη 15 μαθητών που βρίσκονταν στο τελευταίο έτος του δημοτικού σχολείου (ηλικίας 11-12 ετών). Θα επικεντρωθούμε περισσότερο σε αυτή τη συγκεκριμένη δραστηριότητα για την περιγραφή αυτής της βέλτιστης πρακτικής.

Το παραμύθι που επιλέχθηκε για αυτή την τάξη από τον δάσκαλό τους ήταν «Το Κινέζικο Δοχείο της Αισιοδοξίας», για το οποίο μια περίληψη καθώς και το πλήρες κείμενο είναι ελεύθερα διαθέσιμα στον ιστότοπο του PsyTales:

<https://psytale.eu/tale-card/china-pot-of-optimism/>

Η δραστηριότητα προετοιμάστηκε ως εξής:

1. Προετοιμασία του σχεδίου δραστηριοτήτων
2. Προετοιμασία ενός φυλλαδίου για τους μαθητές. Το φυλλάδιο περιλαμβάνει το κείμενο του παραμυθιού, καθώς και χώρους όπου οι μαθητές μπορούν να ζωγραφίσουν (το εξώφυλλο, τη σκηνή που πυροδοτεί την ιστορία, την αντίδραση των αγοριών και το τέλος της ιστορίας με το ηθικό δίδαγμα), και επιπλέον ερωτήσεις.
3. Προετοιμασία 5 σετ των 40 καρτών: 20 πορτοκαλί κάρτες με αρνητικές σκέψεις γραμμένες πάνω τους (π.χ. «*όλοι θα με κοροϊδέψουν αν κάνω λάθος*», «*νιώθω άχρηστος όταν κάνω λάθη*», «*θα με θεωρήσουν περίεργο*», κ.λπ.) και 20 πράσινες κάρτες με τις αντίστοιχες θετικές σκέψεις (π.χ. «*όλοι κάνουν λάθη· είναι φυσιολογικό και δεν είναι μεγάλο θέμα*», «*τα λάθη είναι μέρος της διαδικασίας και οδηγούν στην πρόοδο*», «*είναι εντάξει να είσαι ο εαυτός σου*», κ.λπ.).

Η δραστηριότητα εξελίχθηκε ως εξής:

1. Γρήγορη δραστηριότητα για τον 'συναισθηματικό καιρό'. Όλοι δήλωσαν το όνομά τους και τον 'συναισθηματικό τους καιρό' (π.χ. «ηλιοφάνεια» σημαίνει ότι αισθάνονται καλά, «βροχή» υποδηλώνει ότι μπορεί να αισθάνονται λυπημένοι). Επιτρέψαμε στους μαθητές να κρατήσουν τον 'συναισθηματικό τους καιρό' για τον εαυτό τους, αν το ήθελαν.
2. Σύντομη εξήγηση για το πώς θα εξελισσόταν η δραστηριότητα.
3. Διαδραστική ανάγνωση του παραμυθιού «Το Κινέζικο Δοχείο της Αισιοδοξίας». Ο εκπαιδευτικός διάβασε το παραμύθι στην τάξη, με στρατηγικές παύσεις για να κάνει ερωτήσεις στους μαθητές και να τους κρατήσει προσηλωμένους. Για παράδειγμα:

- α. *«Κατά τη γνώμη σου, τι νομίζεις ότι θα συμβεί,»*, όταν ο Τσάρλι και ο Τζακ παίζουν και λίγο πριν σπάσουν την τσαγιέρα
 - β. *«Κατά τη γνώμη σου, γιατί ο Τζακ παραμένει τόσο ήρεμος, ενώ ο Τσάρλι φαίνεται να πανικοβάλλεται; Τι μπορεί να μας λέει αυτό για τις προσωπικότητές τους;»*
- 4. Συζήτηση σε κύκλο σχετικά με το παραμύθι που μόλις διαβάστηκε (Το Κινέζικο Δοχείο της Αισιοδοξίας), με ερωτήσεις όπως *«Ποιο είναι το ηθικό δίδαγμα της ιστορίας;»*, *«Τι συμβολίζει η επισκευασμένη τσαγιέρα στην ιστορία;»*. Ο στόχος της συζήτησης ήταν να ενθαρρύνει τα παιδιά να:
 - i. δουν τα λάθη όχι ως αναπόφευκτα, αλλά ως ευκαιρίες για μάθηση και ανάπτυξη.
 - ii. κατανοήσουν τη σημασία της προσπάθειας να διορθώσει κανείς τα λάθη του.
 - iii. Αναγνωρίσουν και κατανοήσουν τις βασικές έννοιες ευημερίας του παραμυθιού:
 - α. Αισιοδοξία,
 - β. Ανθεκτικότητα,
 - γ. Αποδοχή της ατέλειας,
 - δ. Διαχείριση συναισθημάτων (ενοχή, ντροπή, φόβος της κρίσης),
 - ε. Αξίες: οικογενειακή αγάπη, αμοιβαία υποστήριξη, καλοσύνη
- 5. Δραστηριότητα ζωγραφικής. Ζητήθηκε από τους μαθητές να προσπαθήσουν να ζωγραφίσουν ένα από τα κύρια θέματα που καλύφθηκαν ή να φανταστούν και να ζωγραφίσουν το εξώφυλλο. Ακολούθησε συζήτηση στρογγυλής τραπέζης για να μοιραστούν και να εξηγήσουν οι μαθητές τις ζωγραφιές τους στους συμμαθητές τους.
- 6. Δραστηριότητα με κάρτες. Δημιουργήσαμε 5 ομάδες των 3 μαθητών και δώσαμε σε κάθε ομάδα ένα σετ καρτών με θετικές και αρνητικές σκέψεις. Ζητήθηκε από τους μαθητές να επιλέξουν μια αρνητική σκέψη που τους έκανε εντύπωση ή που ίσως είχαν στο παρελθόν. Τους ζητήσαμε να βρουν τη θετική αναδιατύπωση. Ενθαρρύνθηκαν να συζητήσουν τις δικές τους ιδέες.

7. Ολοκλήρωση της δραστηριότητας. Ζητήσαμε τη γνώμη τους για τη δραστηριότητα και τους ενθαρρύναμε να κατανοήσουν πώς και γιατί η θετική αναδιατύπωση μπορεί να τους βοηθήσει στην καθημερινή τους ζωή.

Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Οι μαθητές ανέφεραν ότι απόλαυσαν την ανάγνωση του παραμυθιού (10/15 συμφώνησαν ή συμφώνησαν απόλυτα με τη δήλωση «*Απόλαυσα την ανάγνωση του παραμυθιού*», ενώ οι υπόλοιποι δεν συμφώνησαν ούτε διαφώνησαν) και δήλωσαν ότι απόλαυσαν επίσης τη δραστηριότητα και τις συζητήσεις που σχετίζονταν με το παραμύθι (9/15 συμφώνησαν ή συμφώνησαν απόλυτα με τη δήλωση «*Απόλαυσα τη δραστηριότητα ή τη συζήτηση που σχετίζονταν με το παραμύθι*», 5/15 δεν συμφώνησαν ούτε διαφώνησαν και 1 διαφώνησε). Η πλειοψηφία των μαθητών ανέφερε επίσης ότι το παραμύθι τους δίδαξε κάτι χρήσιμο (10/15 συμφώνησαν ή συμφώνησαν απόλυτα με τη δήλωση «*Βρήκα ότι το παραμύθι μου δίδαξε κάτι χρήσιμο*»).

Μαρτυρίες

Μαρτυρίες εκπαιδευτικών:

- «*Το παιχνίδι με τις κάρτες είναι εξαιρετικό, γιατί είναι διασκεδαστικό, αλλά πάνω απ' όλα, ορισμένοι μαθητές αναγνωρίζουν τον εαυτό τους σε συγκεκριμένες [αρνητικές] προτάσεις που είναι γραμμένες, επειδή τις έχουν ήδη πει στον εαυτό τους. Επομένως, είναι καλό να μπορούν να διαβάζουν θετικές προτάσεις που αντισταθμίζουν αυτές τις αρνητικές σκέψεις.*»
- «*Θα συνεχιστεί καθ' όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους για μέγιστη αποτελεσματικότητα. Θα χρησιμοποιήσω τις κάρτες στην τάξη για να επανέλθω στο θέμα και έτσι να επιτρέψω την περαιτέρω ανάπτυξη της ευημερίας των παιδιών (μια πολύ ωραία δραστηριότητα, καθώς η ευημερία στο σχολείο είναι ένας από τους κύριους στόχους μας).*»

Μαρτυρίες μαθητών όταν ρωτήθηκαν τι τους άρεσε περισσότερο στο μάθημα:

- *« Το σχέδιο για να εκφραστώ. Πολλά πράγματα, στην πραγματικότητα. Μου άρεσαν όλα.»*
- *« Πρέπει να διορθώνουμε τα λάθη μας.»*
- *« Μου άρεσε να συζητάμε για αδυναμίες όπως το άγχος.»*

Σκέψεις και προτάσεις

Τόσο οι εκπαιδευτικοί όσο και οι μαθητές φάνηκαν να απολαμβάνουν συνολικά το παραμύθι και τη σχετική δραστηριότητα. Η ιδέα να ζητηθεί από τους μαθητές να ζωγραφίσουν τις σημαντικές έννοιες του παραμυθιού και να συζητήσουν σε ομάδες για τις αρνητικές και θετικές σκέψεις φάνηκε να είναι μια αποτελεσματική στρατηγική. Αν και αυτή η δραστηριότητα βέλτιστης πρακτικής αποδείχθηκε επιτυχημένη, είναι επίσης σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι ήταν μια δραστηριότητα διάρκειας μόλις 1 ώρας. Όπως επισήμαναν οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί, για να είναι πραγματικά αποτελεσματική, θα πρέπει να συνοδεύεται από άλλες δραστηριότητες ευεξίας καθ' όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους. Συνιστούμε, επομένως, να αντιμετωπίζετε αυτού του είδους τις δραστηριότητες ως μέρος μιας μακρύτερης σειράς μαθημάτων σχετικά με την ευεξία, και όχι ως μεμονωμένες δραστηριότητες.

Βέλτιστη πρακτική 7: Ενσωμάτωση συζητήσεων και προφορικών δραστηριοτήτων για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της διαχείρισης του άγχους των μαθητών μέσω της χρήσης ιστοριών

Από την Περιφερειακή Διεύθυνση Εκπαίδευσης Δυτικής Μακεδονίας, Ελλάδα

Τίτλος της πρακτικής	Ενσωμάτωση συζητήσεων και προφορικών δραστηριοτήτων για την ανάπτυξη της συμπόνιας και της διαχείρισης του άγχους των μαθητών μέσω της χρήσης ιστοριών
Διάρκεια της δραστηριότητας	2 ώρες
Είδος δραστηριότητας	Συζητήσεις, ομαδική και σε ζεύγη
Κύριοι στόχοι	Να υποστηριχθεί η συναισθηματική ευεξία των μαθητών, βοηθώντας τους να αναπτύξουν συμπόνια και να μάθουν τρόπους αντιμετώπισης του άγχους.
Απαιτούμενο επιπλέον υλικό	Ψηφιακά εργαλεία για τη δημιουργία δραστηριοτήτων (π.χ. wordwall.net)

Στόχοι και αιτιολόγηση

Σκοπός των δύο μαθημάτων είναι η υποστήριξη της συναισθηματικής ευεξίας των μαθητών, βοηθώντας τους να αναπτύξουν συμπόνια, ενσυναίσθηση και να μάθουν τρόπους αντιμετώπισης του άγχους.

Πιο συγκεκριμένα, τα μαθήματα στοχεύουν:

- να βοηθήσουν τους μαθητές να κατανοήσουν την ευεξία ως κάτι που περιλαμβάνει τη συναισθηματική, ψυχική και κοινωνική υγεία.
- να ενθαρρύνουν τους μαθητές να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν τα συναισθήματά τους, ειδικά όταν κάνουν λάθη ή αντιμετωπίζουν δυσκολίες.

- να υποστηρίξουν την ανάπτυξη της αυτοσυμπόνιας, έτσι ώστε οι μαθητές να μάθουν να είναι πιο ευγενικοί με τον εαυτό τους αντί να είναι υπερβολικά αυτοκριτικοί.
- να ενισχύσουν την ενσυναίσθηση και τη θετική κοινωνική συμπεριφορά, καθοδηγώντας τους μαθητές να ανταποκρίνονται στους συμμαθητές τους με κατανόηση και φροντίδα.
- να βοηθήσουν τους μαθητές να αναπτύξουν ανθεκτικότητα και πιο υγιείς τρόπους αντιμετώπισης των προκλήσεων, συμπεριλαμβανομένου του άγχους

Περιγραφή

Οι ιστορίες «Ο κύκλος της συμπόνιας» και «Η μυστική δύναμη του στρες» παρουσιάστηκαν σε τρία ελληνικά σχολεία με συνολικά 99 μαθητές και πέντε εκπαιδευτικούς. Η ακολουθία των δραστηριοτήτων ήταν η εξής:

α. Ερωτήσεις πριν την ανάγνωση – Ανταλλαγή ιδεών – Καταγραφή ιδεών στον πίνακα

Ενδεικτικές ερωτήσεις: Τι είναι η ευημερία; Τι είναι η συμπόνια; Τι σημαίνει η λέξη «στρες»;

Ρητή δήλωση του στόχου του μαθήματος: *«Σήμερα θα μιλήσουμε για το πώς να αντιμετωπίζουμε τα λάθη/το άγχος»*

Ο εκπαιδευτικός διαβάζει την ιστορία στην τάξη.

β. Συζήτηση μετά την ανάγνωση: Ερωτήσεις κατανόησης σχετικά με τις ιστορίες.

Οι ερωτήσεις μπορούν να συζητηθούν προφορικά ή, εναλλακτικά, με τη μορφή κουίζ πολλαπλής επιλογής στο Kahoot.

γ. Συζήτηση – Σύνδεση των ιστοριών με τις προσωπικές εμπειρίες των μαθητών.

Αυτή η δραστηριότητα πραγματοποιείται προφορικά ως συζήτηση με όλη την τάξη, υπό τη συντονιστική καθοδήγηση του δασκάλου.

Ενδεικτικές ερωτήσεις: *Έχεις κάνει πρόσφατα κάποιο λάθος ή κάτι λάθος;*

Πώς νιώσατε γι' αυτό; Σας βοήθησε κάποιος να το ξεπεράσετε; Όταν ένας φίλος ή συμμαθητής κάνει ένα λάθος, αντιδράτε με συμπόνια;

Τι σας προκαλεί περισσότερο άγχος στο σχολείο ή στο σπίτι; Τι μπορείτε να κάνετε για να ηρεμήσετε;

Ο δάσκαλος καθοδηγεί τη συζήτηση έτσι ώστε να γίνει σαφές ότι το άγχος είναι φυσιολογικό και μπορεί να μας βοηθήσει (π.χ. να προετοιμαστούμε καλύτερα, να προσπαθήσουμε περισσότερο).

δ. Παιχνίδι ρόλων σε ζευγάρια «Ο τροχός της τύχης»: «Τι θα έκανες αν...;»

<https://wordwall.net/el/resource/98930715>

Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές έρχονται μπροστά στην τάξη σε ζευγάρια και επιλέγουν τυχαία μια κατάσταση από τον «τροχό τυχαίων καταστάσεων». Αναπαριστούν την κατάσταση, με τον έναν μαθητή να αναλαμβάνει τον ρόλο του παιδιού που έχει κάνει ένα λάθος ή έχει βρεθεί σε μια ενοχλητική κατάσταση, ενώ ο δεύτερος μαθητής ανταποκρίνεται με τρόπο που δείχνει συμπόνια.

Ενδεικτικές καταστάσεις: «Ένας από τους συμμαθητές σου κάνει ορθογραφικό λάθος στον πίνακα και νιώθει ντροπή», «Κατά τη διάρκεια της πρόβας για τη σχολική παράσταση, ένας συμμαθητής ξεχνάει τα λόγια του και νιώθει αμηχανία», «Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, ένα παιδί χάνει ένα γκολ στο ποδόσφαιρο ή χάνει στο παιχνίδι κνημητού και νιώθει ότι δεν είναι αρκετά καλό».

Ένα παρόμοιο παιχνίδι ερωτήσεων χρησιμοποιήθηκε επίσης με έναν τροχό για το άγχος.

ε. Συμπέρασμα – Συζήτηση

Ενδεικτικές ερωτήσεις: Τι μάθαμε σήμερα; Αν κάνετε ξανά λάθος, τι θα σκεφτείτε; Αν ένας συμμαθητής κάνει λάθος, πώς θα αντιδράσετε;

Θα θέλατε να δημιουργήσετε έναν «Κύκλο Συμπόνιας» στην τάξη μας;

Ως ομάδα, διατυπώνεται το συμπέρασμα:

« Το άγχος δεν είναι πάντα κακό· μπορεί να μας βοηθήσει να προσπαθήσουμε περισσότερο, αν μάθουμε πώς να το διαχειριζόμαστε».

Οι μαθητές συμπληρώνουν μια σύντομη πρόταση:

« Έμαθα ότι το άγχος...» ή « Όταν νιώθω άγχος, θα προσπαθήσω να...»

Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Η υλοποίηση του μαθήματος είχε σαφώς θετική επίδραση στους μαθητές και στη γενική ατμόσφαιρα της τάξης. Κατά τη διάρκεια των συζητήσεων, οι περισσότεροι μαθητές ένιωθαν άνετα να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες σχετικά με λάθη και δύσκολες στιγμές, ακόμη και οι πιο εσωστρεφείς. Μπόρεσαν να μιλήσουν πιο ανοιχτά για το πώς ένιωθαν και γιατί αντέδρασαν με συγκεκριμένους τρόπους. Αυτό έδειξε βελτίωση στην ικανότητά τους να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους.

Οι δραστηριότητες ρόλων ήταν ιδιαίτερα αποτελεσματικές. Οι μαθητές εξασκήθηκαν στη χρήση ευγενικής και υποστηρικτικής γλώσσας και έδειξαν μεγαλύτερη κατανόηση των συναισθημάτων των συμμαθητών τους.

Το μάθημα είχε επίσης θετικό αντίκτυπο στο κλίμα της τάξης. Οι μαθητές φαινόταν να φοβούνται λιγότερο το να κάνουν λάθη και να αισθάνονται πιο σίγουροι ότι θα είχαν την υποστήριξη των συμμαθητών τους. Αυτό συνέβαλε στη δημιουργία ενός πιο εμπιστευτικού και συνεργατικού περιβάλλοντος, όπου οι μαθητές ένιωθαν πιο ασφαλείς να συμμετέχουν και να εκφράζονται.

Συνολικά, το μάθημα βοήθησε τους μαθητές να αναπτύξουν σημαντικές συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες, όπως η ενσυναίσθηση, η ανθεκτικότητα και η αυτοσυμπόνια. Αυτές οι δεξιότητες ενίσχυσαν όχι μόνο την ευημερία τους, αλλά και τη μάθησή τους και τις σχέσεις τους με τους άλλους, υπογραμμίζοντας την αξία της ενσωμάτωσης της εκπαίδευσης για την ευημερία στην καθημερινή πρακτική της τάξης.

Μαρτυρίες

Μαρτυρίες μαθητών

- *«Μου άρεσε η ιστορία, η συζήτηση και το παιχνίδι, και επίσης εκτίμησα το γεγονός ότι μπόρεσα να μιλήσω».*
- *«Μου άρεσε που μιλήσαμε για τα προβλήματά μας και τις αμήχανες στιγμές, και μου άρεσε που παίξαμε το παιχνίδι με τον 'τροχό τυχαίας επιλογής'».*
- *«Θα ήθελα να γίνονται τέτοια μαθήματα πιο συχνά».*
- *«Δε θα σκέφτομαι αρνητικά ούτε θα νιώθω ντροπή. Θα σκέφτομαι ότι κάποιος θα έρθει και θα μου πει: Όλα είναι εντάξει'».*

Μαρτυρίες από εκπαιδευτικούς

- *«Η συμμετοχή των μαθητών ήταν εντυπωσιακή, με τους περισσότερους από αυτούς να δείχνουν μεγάλο ενθουσιασμό για να συμμετάσχουν ενεργά στις συζητήσεις.»*
- *«Πιστεύω ότι οι ιστορίες θα αποτελέσουν ένα χρήσιμο εργαλείο για την προώθηση της ψυχικής ισορροπίας και της ανθεκτικότητας».*
- *«Τα παιδιά έδειξαν έντονο ενδιαφέρον για τη συζήτηση. Ακόμη και τα εσωστρεφή παιδιά, που συνήθως παραμένουν σιωπηλά, συμμετείχαν ενεργά».*

Άλλες σκέψεις και συστάσεις

Οι εκπαιδευτικοί τόνισαν τη σημασία της συνεργασίας με σχολικούς ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς, ειδικά όταν οι ιστορίες θίγουν ευαίσθητα θέματα ή δύσκολα ερωτήματα. Αυτή η συνεργασία θεωρείται απαραίτητη για να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές λαμβάνουν την κατάλληλη καθοδήγηση και ότι οι εκπαιδευτικοί αισθάνονται ότι έχουν υποστήριξη.

Οι εκπαιδευτικοί πρότειναν επίσης να ενσωματωθούν οι ιστορίες στο περιβάλλον της τάξης, δημιουργώντας μια «γωνιά ευεξίας» όπου τα βασικά μηνύματα μπορούν να παρουσιάζονται μέσω ζωγραφιών και αφισών. Η οπτική υποστήριξη θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική, με τους εκπαιδευτικούς να προτείνουν εικονογραφημένες εκδόσεις των ιστοριών, ώστε να προσελκύσουν το ενδιαφέρον των μικρότερων μαθητών και των μαθητών που μαθαίνουν καλύτερα μέσω οπτικών εικόνων. Τέλος, τόνισαν τη σημασία των γνωστών χαρακτήρων, των σαφών εισαγωγών με λέξεις-κλειδιά για κάθε ιστορία, καθώς και των απλών οδηγιών που βοηθούν ενήλικες και παιδιά να αξιοποιήσουν ουσιαστικά κάθε ιστορία.

Συμπέρασμα

Οι δραστηριότητες σε πραγματικό περιβάλλον επιβεβαίωσαν το μεγάλο δυναμικό της αφήγησης ιστοριών ως ενός ελκυστικού και ουσιαστικού εργαλείου για την εκπαίδευση στην ευημερία μεταξύ μαθητών δημοτικού σχολείου ηλικίας 9 έως 12 ετών. Στις πέντε χώρες-εταίρους, η υλοποίηση τριών επιλεγμένων ιστοριών επέτρεψε στους εκπαιδευτικούς να προσεγγίσουν συναισθηματικά θέματα όπως το άγχος, η αισιοδοξία, τα λάθη και η συμπόνια με έναν ασφαλή και προσιτό τρόπο. Τα σχόλια που συγκεντρώθηκαν από 557 παιδιά και 27 εκπαιδευτικούς παρείχαν πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με τους παράγοντες που καθιστούν αυτές τις δραστηριότητες επιτυχημένες.

Συνολικά, οι βέλτιστες πρακτικές που παρατηρήθηκαν υπογραμμίζουν τη σημασία της προσεκτικής προετοιμασίας, της συναισθηματικής ασφάλειας και της ενεργού συμμετοχής των μαθητών. Οι δραστηριότητες ήταν πιο αποτελεσματικές όταν οι ιστορίες παρουσιάζονταν με σαφείς στόχους και βασικό λεξιλόγιο, ακολουθούμενες από διαδραστική ανάγνωση, καθοδηγούμενη συζήτηση και χώρους αναστοχασμού. Ο συνδυασμός της αφήγησης ιστοριών με δημιουργικές και πρακτικές δραστηριότητες (όπως ζωγραφική, παιχνίδια ρόλων ή παιχνίδια με κάρτες) αποδείχθηκε επίσης ιδιαίτερα αποτελεσματικός στο να βοηθά τα παιδιά να εκφράζουν συναισθήματα και να συνδέουν τις ιστορίες με τις δικές τους εμπειρίες.

Ταυτόχρονα, οι εμπειρίες των εταίρων υπογραμμίζουν ότι η εκπαίδευση για την ευημερία δεν μπορεί να περιοριστεί σε μία μόνο συνεδρία. Οι εκπαιδευτικοί σημείωσαν ότι οι δραστηριότητες του PsyTales θα είχαν μεγαλύτερο αποτέλεσμα όταν ενσωματώνονταν σε μακροπρόθεσμες ρουτίνες της τάξης, επανεξετάζοντας βασικές έννοιες καθ' όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους.

Εν κατακλείδι, ενθαρρύνουμε θερμά τους αναγνώστες να αξιοποιήσουν στο έπακρο την παρούσα έκθεση σχετικά με τις δραστηριότητες του PsyTales, ώστε να αξιοποιήσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις ιστορίες, προσαρμόζοντάς τις στις ανάγκες των μαθητών τους, με στόχο να επιτύχουν μια διαρκή επίδραση στην εκπαίδευσή τους σε θέματα ευεξίας.



Psy Tales

Έκθεση Ανάλυσης



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ανάλυση ποσοτικών δεδομένων

Εκπαιδευτικοί

Δημογραφικά στοιχεία

Συνολικά, 27 εκπαιδευτικοί και συντονιστές από 5 χώρες πραγματοποίησαν 28 μαθήματα κατά τη διάρκεια της δοκιμαστικής φάσης. Η δοκιμαστική φάση κάλυψε ένα ποικιλόμορφο δείγμα εκπαιδευτικών διαφόρων ηλικιών, φύλων και μεγέθους εκπαιδευτικών ιδρυμάτων. Για περισσότερες λεπτομέρειες, ανατρέξτε στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1

Δημογραφικά στοιχεία εκπαιδευτικών ανά αριθμό, ηλικία, φύλο και μέγεθος εκπαιδευτικού ιδρύματος

	Βέλγι	Γαλλία	Ελλάδα	Ιρλανδία	Λιθουανία	Σύνολο
Αριθμός	7	2	4	11	3	27
Ηλικία						
≤30	2			1		3
30 – 39	3			6		9
40 – 49	2	2	3	3	1	11
50 – 59			1	1	1	3
60≤					1	1
Φύλο						
Άντρας	1		1	4		6
Γυναίκα	6	2	3	7	3	21

Μέγεθος**οργανισμού**

Λιγότεροι από 50				1		1
51 – 150			3	2		5
151 – 300	1	2	1	2		6
301 – 500	1			3	1	5
Περισσότεροι από 500	4			3	2	9

Πόσες φορές έχουν συμμετάσχει οι μαθητές μέχρι σήμερα σε δραστηριότητες που εστιάζουν στην ευημερία τους;

Ποτέ	1					1
Σπάνια	4		2			6
Τουλάχιστον μια φορά τον μήνα		2	2	3	1	8
Τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα				7	1	8
Κάθε μέρα				1	1	2

Ιστορία

Το Κινέζικο Δοχείο της Αισιοδοξίας	5			2		7
Ο Κύκλος της Συμπόνιας		1	2	1	2	6
Η Μυστική δύναμη του άγχους	3	1	2	8	1	15

* Όσον αφορά το μέγεθος του εκπαιδευτικού ιδρύματος, ο συνολικός αριθμός των εκπαιδευτικών είναι 26, καθώς η ερώτηση δεν αφορούσε έναν από τους εκπαιδευτικούς που διεξήγαγαν το μάθημα

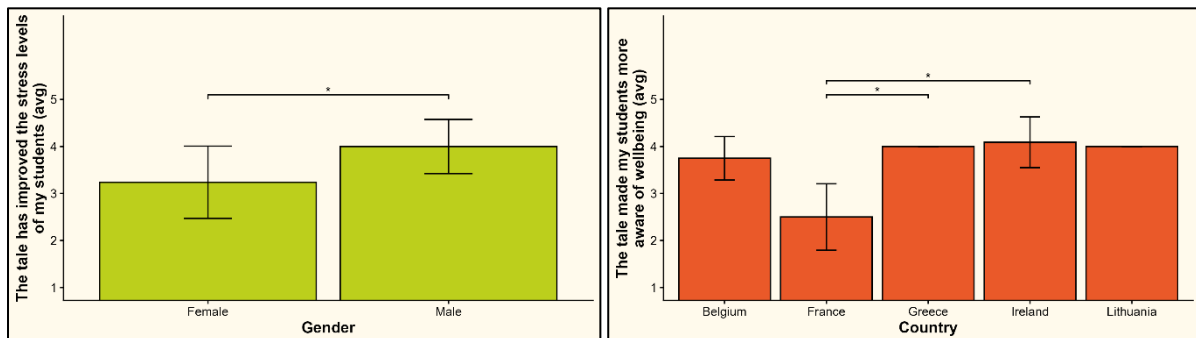
* Όσον αφορά την ενότητα των παραμυθιών, ο συνολικός αριθμός των παραμυθιών είναι 28, με βάση τα 28 μαθήματα που διεξήχθησαν (1 παραμύθι ανά μάθημα)

* Όσον αφορά τις δραστηριότητες ευεξίας στο Βέλγιο, αυτές περιορίζονται σε 5 από τους 7 εκπαιδευτικούς, καθώς η ερώτηση δεν αφορούσε δύο εκπαιδευτικούς

Αποτελέσματα

Στα παρακάτω αποτελέσματα, παρακαλούμε να λάβετε υπόψη ότι οι απαντήσεις τόσο των εκπαιδευτικών όσο και των μαθητών βαθμολογήθηκαν σε κλίμακα από 1 έως 5 (1 – Διαφωνώ απόλυτα, 2 – Διαφωνώ, 3 – Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ, 4 – Συμφωνώ, 5 – Συμφωνώ απόλυτα). Ως εκ τούτου, όσο υψηλότερη είναι η γραμμή, τόσο περισσότερο συμφώνησαν οι συμμετέχοντες με τη δήλωση.

Δύο ευρήματα στα δεδομένα των εκπαιδευτικών ήταν σημαντικά. Πρώτον, οι άνδρες εκπαιδευτικοί συμφώνησαν περισσότερο ότι το παραμύθι έχει βελτιώσει τα επίπεδα άγχους των μαθητών τους. Στη φάση των δοκιμών συμμετείχαν μόνο 6 άνδρες εκπαιδευτικοί και 21 γυναίκες εκπαιδευτικοί, οπότε αυτή η ανισορροπία μεταξύ των φύλων πρέπει να ληφθεί υπόψη.



Δεύτερον, οι δύο Γάλλοι εκπαιδευτικοί διαφώνησαν ως προς το αν τα παραμύθια ευαισθητοποίησαν περισσότερο τους μαθητές τους σε θέματα ευεξίας, σε σύγκριση με τους Έλληνες και τους Ιρλανδούς εκπαιδευτικούς.

Οι Γάλλοι εκπαιδευτικοί θεώρησαν τα παραμύθια χαμηλότερης ποιότητας, αλλά αυτό το εύρημα μπορεί επίσης να οφείλεται στο γεγονός ότι τα παραμύθια μας απευθύνονται σε μαθητές ηλικίας 9 έως 12 ετών, ενώ η πλειονότητα των Γάλλων μαθητών (27 από τους 34) ήταν 8 ετών ή μικρότεροι.

Ένας από τους δύο Γάλλους εκπαιδευτικούς διαφώνησε με την άποψη ότι τα παραμύθια ήταν κατάλληλα για την ηλικία των μαθητών, ενώ ο δεύτερος συμφώνησε.

Αυτά τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν ότι η στόχευση ανά ηλικία αποτελεί σημαντικό παράγοντα, ειδικά για τις ηλικίες μεταξύ 8 και 13 ετών, καθώς οι δεξιότητες ανάγνωσης και τα θέματα εξελίσσονται και αλλάζουν γρήγορα σε αυτό το στάδιο της ανάπτυξης.

Όσον αφορά τη μείωση του στρες, στα 28 μαθήματα που διεξήχθησαν στο πλαίσιο της δοκιμαστικής φάσης, οι εκπαιδευτικοί χωρίστηκαν ακριβώς στη μέση ως προς το αν το μάθημα μείωσε τα επίπεδα στρες των μαθητών.

Οι υπόλοιπες συγκρίσεις μεταξύ των εκπαιδευτικών δεν ήταν σημαντικές. Για λεπτομερείς συγκρίσεις μεταξύ ηλικιών, χωρών, φύλων και ιστοριών των εκπαιδευτικών, ανατρέξτε στο παράρτημα.

Μαθητές

Δημογραφικά στοιχεία

Συνολικά, 557 μαθητές συμμετείχαν στη δοκιμαστική φάση σε 5 χώρες. Οι περισσότεροι μαθητές ήταν κορίτσια ηλικίας 10 έως 12 ετών. Το παραμύθι που χρησιμοποιήθηκε πιο συχνά ήταν «Η μυστική δύναμη του άγχους».

Πίνακας 2

Δημογραφικά στοιχεία μαθητών ανά αριθμό, ηλικία, φύλο και μέγεθος σχολείου

	Βέλγιο	Γαλλία	Ελλάδα	Ιρλανδία	Λιθουανία	Σύνολο
Αριθμός	77	34	98	248	100	557
Ηλικία						
8 ή λιγότερο		27			12	39
9	2	6	15	2	53	78
10	46	1	31	24	35	137
11	25		42	103		170
12	4		10	115		129
13 ή περισσότερο				4		4
Φύλο						
Αγόρι	37	15	46	78	42	218
Κορίτσι	36	15	46	163	46	306
Προτιμώ να μην πω	4	3	6	5	9	27
Άλλο		1		2	3	6
Ιστορία						
Το Κινέζικο Δοχείο της Αισιοδοξίας	56	1		48	21	126
Ο Κύκλος της Συμπόνιας		19	37	35	50	141
Η Μυστική δύναμη του άγχους	21	14	61	165	29	290

* Ένας μαθητής στη Γαλλία σημείωσε λανθασμένα ότι διάβασε το παραμύθι «Το κινέζικο δοχείο της αισιοδοξίας»

Αποτελέσματα

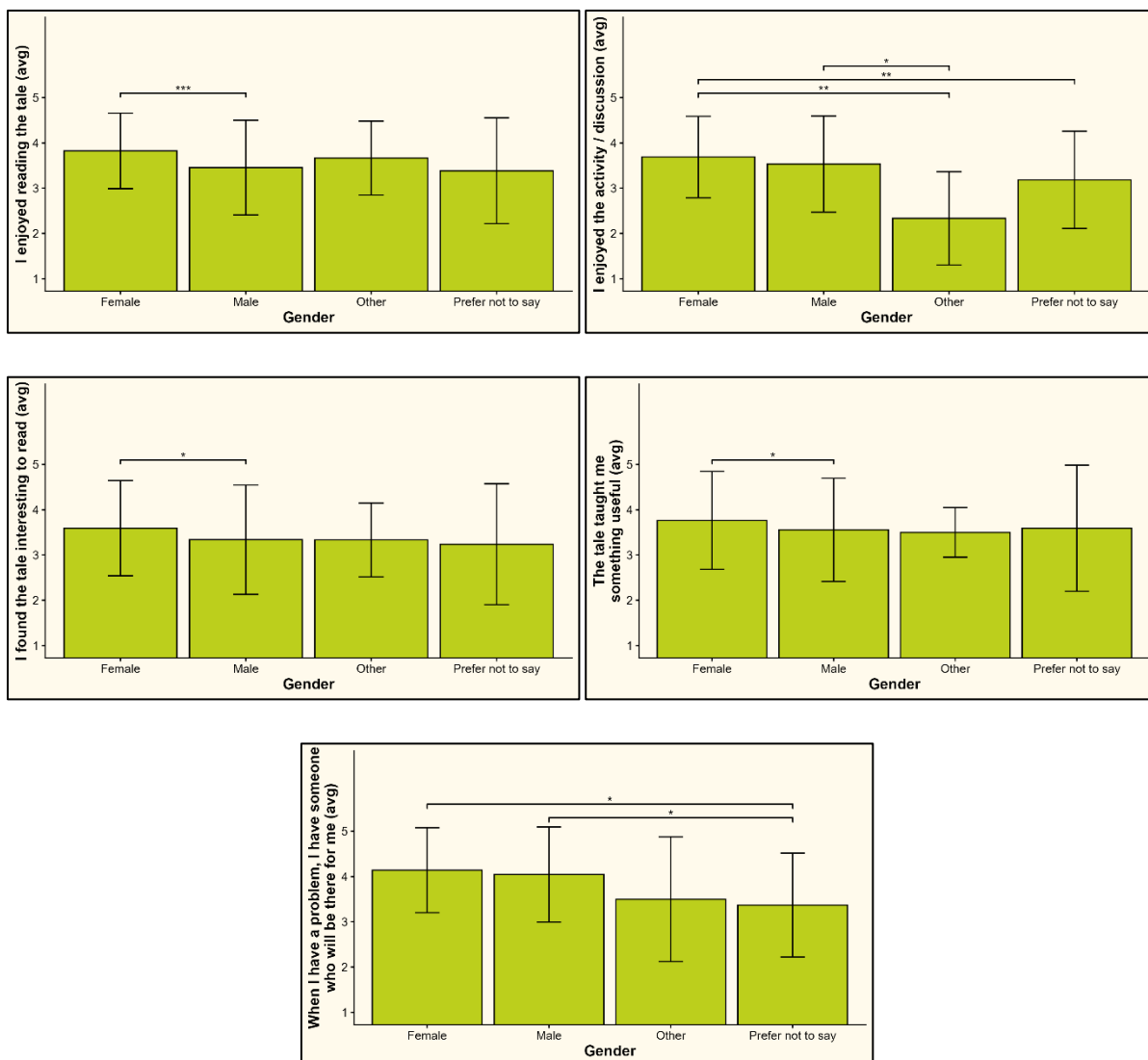
Διαφορές μεταξύ των φύλων

Η πιο συχνή διαφορά μεταξύ των φύλων όσον αφορά τα παραμύθια ήταν ότι τα κορίτσια απόλαυσαν περισσότερο την ανάγνωση των παραμυθιών, απόλαυσαν τις σχετικές δραστηριότητες και συζητήσεις, βρήκαν τα παραμύθια ενδιαφέροντα και θεώρησαν ότι τα παραμύθια τους δίδαξαν κάτι χρήσιμο.

Τα ευρήματά μας αντανakλούν την ευρύτερη ερευνητική βιβλιογραφία, σύμφωνα με την οποία τα κορίτσια συχνά υπερτερούν των αγοριών στις δεξιότητες ανάγνωσης και γραφής [1], απολαμβάνουν περισσότερο την ανάγνωση και είναι πιο σίγουρα για τις αναγνωστικές τους ικανότητες [2].

Αυτά τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι τα αγόρια ενδέχεται να χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη για να μειωθούν αυτές οι ανισορροπίες μεταξύ των φύλων. Ο τρόπος για να βελτιωθούν αυτές οι ανισορροπίες και να παρακινηθούν τα αγόρια να διαβάσουν είναι η βελτίωση της ποιότητας της διδασκαλίας σε πρώιμο στάδιο, εστιάζοντας στις γλωσσικές ικανότητες, στον κατάλληλο ρυθμό, στη διαχείριση της τάξης [3], στην παροχή ανδρικών προτύπων και στην προσφορά κατάρτισης των εκπαιδευτικών σχετικά με τα ζητήματα που αντιμετωπίζουν τα νεαρά αγόρια [2].

Όσον αφορά τη συνδεσιμότητα και την υποστήριξη, τα αγόρια και τα κορίτσια ανέφεραν ότι όταν έχουν προβλήματα, έχουν κάποιον που θα είναι εκεί για αυτά περισσότερο από τους μαθητές που προτίμησαν να μη μοιραστούν το φύλο τους. Από τα αποτελέσματά μας, δεν είναι δυνατό να εκτιμηθούν οι λόγοι για τους οποίους 27 μαθητές επέλεξαν να μην αποκαλύψουν το φύλο τους και 6 σημείωσαν το φύλο τους ως «άλλο». Ωστόσο, υποθέτοντας ότι αυτό αντανakλά σε κάποιο βαθμό τη διαφορετικότητα των φύλων, τα ευρήματά μας συνάδουν με προηγούμενη έρευνα που δείχνει ότι οι νέοι με διαφορετικό φύλο βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα κοινωνικής και σχολικής υποστήριξης [4]. Η εστίαση της προσοχής σε αυτούς τους μαθητές μπορεί να αποδειχθεί πολύτιμη για να διαπιστωθεί γιατί στερούνται υποστήριξης.



Διαφορές μεταξύ χωρών

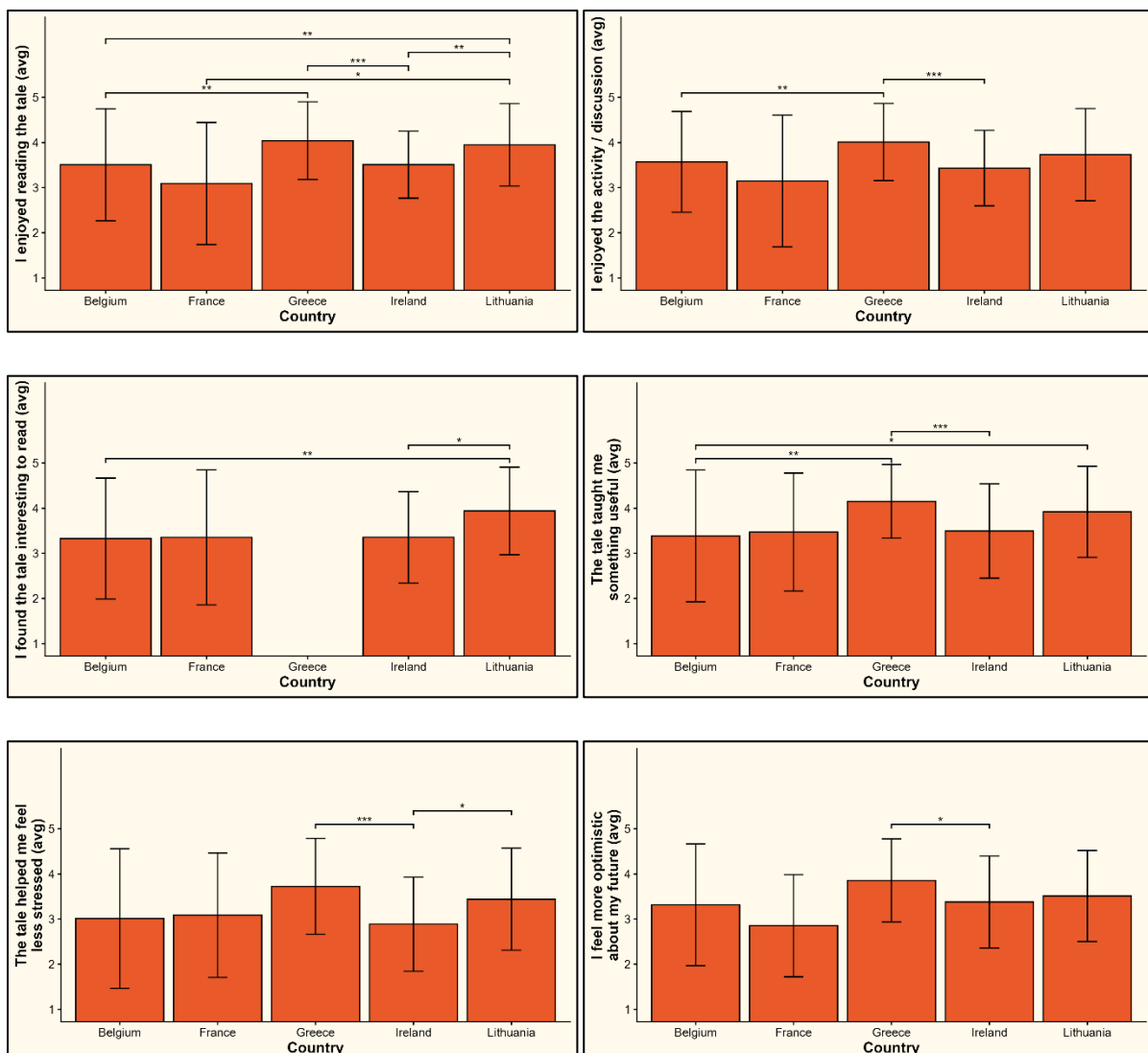
Οι διαφορές μεταξύ των χωρών ήταν οι πιο συχνές και σημαντικές διαφορές στην έρευνά μας.

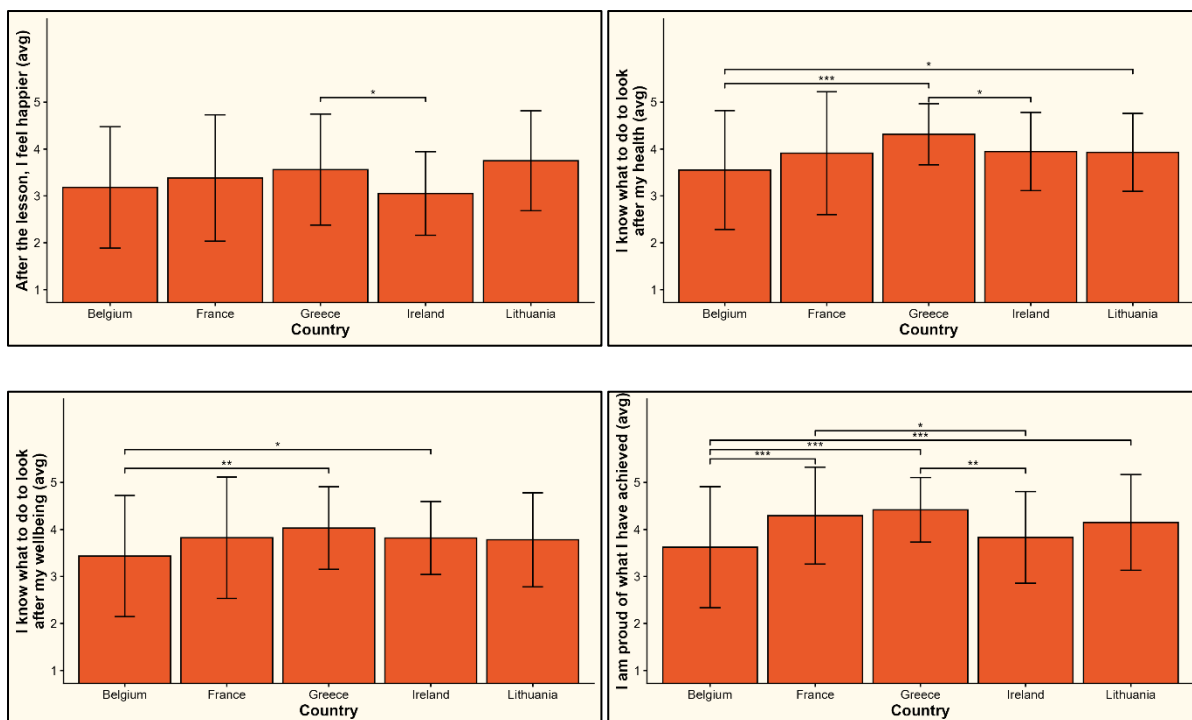
Συνολικά, οι μαθητές από την Ελλάδα και τη Λιθουανία ξεχωρίζουν ως προς το πόσο τους άρεσε να διαβάζουν τα παραμύθια, πόσο απολάμβαναν τις δραστηριότητες και τις συζητήσεις, πόσο ενδιαφέροντα βρήκαν τα παραμύθια και πόσο χρήσιμα τα θεώρησαν.

Ανέφεραν επίσης ότι τα παραμύθια τους βοήθησαν να νιώσουν λιγότερο άγχος και, συνολικά, παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα αισιοδοξίας, ευτυχίας, αίσθησης επιτυχίας, καθώς και γνώσης σχετικά με την υγεία και την ευημερία τους.

Ενώ η έκθεση της ΕΕ από τη Μελέτη Προόδου στη Διεθνή Αναγνωστική Ικανότητα [5] δείχνει ότι υπάρχουν διαφορές στις επιδόσεις ανάγνωσης μεταξύ των χωρών της ΕΕ, αυτές οι διαφορές είναι δύσκολο να συγκριθούν με τα ευρήματά μας, ειδικά με τις μεγάλες διαφορές στον αριθμό των μαθητών που εξετάστηκαν σε κάθε χώρα.

Είναι πιθανό αυτά τα αποτελέσματα να σχετίζονται με τους μεμονωμένους εκπαιδευτικούς και τα μαθήματα που διεξήχθησαν και, ως εκ τούτου, το τμήμα της ποιοτικής ανάλυσης δεδομένων της παρούσας έκθεσης ενδέχεται να είναι πιο διαφωτιστικό.





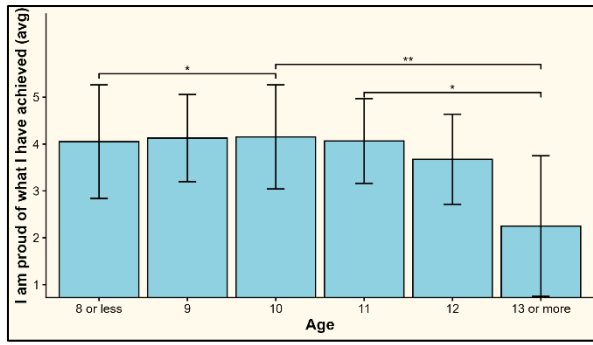
Διαφορές ηλικίας

Οι μόνες σημαντικές διαφορές μεταξύ των ηλικιακών ομάδων παρατηρήθηκαν στα παιδιά ηλικίας 10 και 11 ετών, τα οποία ήταν πιο πιθανό να δηλώσουν ότι αισθάνονται υπερήφανα για τα επιτεύγματά τους.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ένας σοβαρός περιορισμός: οι διαφορές αυτές διαπιστώθηκαν σε συγκρίσεις με μαθητές ηλικίας 8 ετών ή μικρότερης (39 μαθητές) ή 13 ετών και άνω (4 μαθητές), οι οποίες ήταν οι μικρότερες ομάδες στη φάση των δοκιμών μας.

Επιπλέον, οι περισσότεροι μαθητές ηλικίας 8 ετών ή μικρότεροι προέρχονταν από τη Γαλλία, ενώ και οι τέσσερις μαθητές ηλικίας 13 ετών ή μεγαλύτεροι προέρχονταν από την Ιρλανδία.

Ως εκ τούτου, είναι δύσκολο να ερμηνευθεί εάν αυτές οι διαφορές οφείλονται πραγματικά στην ηλικία, στη χώρα προέλευσης ή σε στατιστικές ανωμαλίες που βασίζονται στο μικρό μέγεθος του δείγματος.

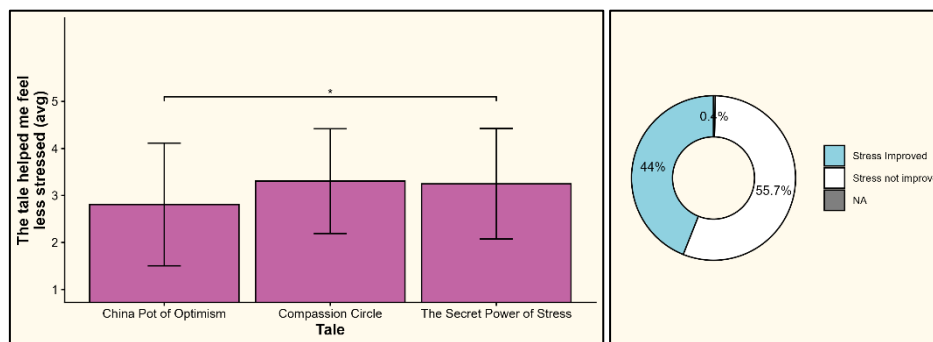


Διαφορές μεταξύ των παραμυθιών και το άγχος

Η μόνη σημαντική διαφορά μεταξύ των παραμυθιών ήταν ότι οι μαθητές θεώρησαν ότι το παραμύθι «Η μυστική δύναμη του άγχους» βοηθούσε στην ανακούφιση του άγχους περισσότερο από το παραμύθι «Το κινέζικο δοχείο της αισιοδοξίας».

Ωστόσο, το 55,7% των μαθητών δήλωσε ότι το άγχος τους δεν είχε μειωθεί μετά το μάθημα.

Τα σχόλια των εκπαιδευτικών στην ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων υποδηλώνουν ότι η μείωση του άγχους θα απαιτούσε πολλαπλές επαναλαμβανόμενες διδακτικές ενότητες που θα περιελάμβαναν αυτούς τους μύθους και συζητήσεις, αντί για μία μόνο συνεδρία όπως στην δοκιμαστική φάση.



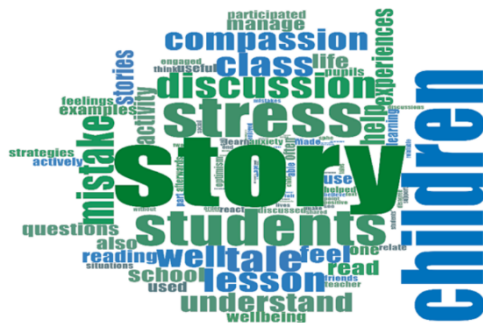
Συμπέρασμα

Συνοψίζοντας, τα ευρήματά μας συνάδουν με την ευρύτερη ερευνητική βιβλιογραφία, σύμφωνα με την οποία τα κορίτσια ασχολούνται περισσότερο με την ανάγνωση σε σχέση με τα αγόρια. Οι μαθητές στην Ελλάδα και τη Λιθουανία ανέφεραν τα περισσότερα οφέλη από αυτά τα παραμύθια.

Τα ευρήματα δείχνουν συνολικά ότι, ενώ μια μεμονωμένη συνεδρία ανάγνωσης και συζήτησης θεμάτων υγείας και ευεξίας μπορεί να προσφέρει κάποια μικρά οφέλη, η πιο αξιόπιστη προσέγγιση για μακροπρόθεσμο και βιώσιμο αντίκτυπο θα ήταν η διοργάνωση τακτικών συνεδριών.

Ποιοτική ανάλυση δεδομένων

Οι απόψεις των εκπαιδευτικών



Ανάλυση συχνότητας λέξεων στις απαντήσεις των εκπαιδευτικών

Για την καλύτερη κατανόηση των απόψεων των εκπαιδευτικών, διαμορφώθηκαν 4 ερωτήσεις ανοιχτού τύπου με στόχο την καταγραφή των απόψεών τους. Οι ερωτήσεις αυτές διερεύνησαν τις απόψεις των εκπαιδευτικών σχετικά με την παιδαγωγική χρησιμότητα αυτών των ιστοριών, τον τρόπο με τον οποίο ενσωματώθηκαν στα μαθήματά τους, τον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές αλληλεπίδρασαν με τις ιστορίες, καθώς και προτάσεις βελτίωσης.

Συνολικά 27 εκπαιδευτικοί και συντονιστές απάντησαν στο ερωτηματολόγιο. Αναλύθηκαν 124 γραμμές απαντήσεων στο NVivo, οι ερωτήσεις ανοιχτού τύπου κωδικοποιήθηκαν συστηματικά σε θέματα και προσδιορίστηκαν μοτίβα από αυτές.

Με το 46% των εκπαιδευτικών (n=13) να επισημαίνει τη δυνατότητα ταύτισης των μαθητών με τις ιστορίες στις τάξεις τους ως βασική πτυχή της παιδαγωγικής τους χρησιμότητας, αυτή ήταν η πιο δημοφιλής απάντηση. Αυτό σημαίνει ότι οι εκπαιδευτικοί θεώρησαν τις ιστορίες ιδιαίτερα σχετικές με τις εμπειρίες και τις ανάγκες των μαθητών.

Μπορούμε να βρούμε σχόλια που υποστηρίζουν αυτά τα ευρήματα, όπως «*Η ιστορία σχετιζόταν με σχολικές καταστάσεις και ήταν εύκολα αναγνωρίσιμη από τους μαθητές για συζήτηση και, ως εκ τούτου, μπορούσαν επίσης να ταυτιστούν με αυτήν*» (Εκπαιδευτικός Ε019) ή «*Οι μαθητές αυτής της ηλικίας συχνά βιώνουν άγχος λόγω εξετάσεων και ασυνήθιστων καταστάσεων. Η ιστορία τους βοήθησε να κατανοήσουν*

τα συναισθήματά τους, να συνειδητοποιήσουν ότι όλοι βιώνουν άγχος και να καταλάβουν ότι είναι φυσιολογικό και μπορεί να αντιμετωπιστεί σε κάποιο βαθμό...» (Εκπαιδευτικός Ε002).

Επιπλέον, ένας ερωτώμενος εξέφρασε συγκεκριμένα την απόφασή του να επιλέξει μια συγκεκριμένη ιστορία ώστε να ανταποκρίνεται σε συγκεκριμένες ανάγκες μέσα στις τάξεις του: *«Επέλεξα αυτή την ιστορία λαμβάνοντας υπόψη συγκεκριμένα τις ανάγκες των μαθητών μου...»* (Εκπαιδευτικός Ε014)

Οι απαντήσεις που αφορούσαν τη συμμετοχή των μαθητών υποστήριξαν επίσης αυτά τα ευρήματα. Ακόμη και μεταξύ των εκπαιδευτικών που δε συνέδεσαν ρητά την παιδαγωγική συνάφεια της ιστορίας με τις βιωμένες εμπειρίες των μαθητών, οι περιγραφές τους σχετικά με τη συμμετοχή στην τάξη αποκάλυψαν μια έντονη αίσθηση ταύτισης. Οι εκπαιδευτικοί ανέφεραν ότι *«όλοι ήταν αφοσιωμένοι και ταυτίζονταν με την ιστορία»* (Εκπαιδευτικός Ε018) και ότι *«μπορούσαν να ταυτιστούν με αυτήν μέσα από τις δικές τους ζωές και καταστάσεις»* (Εκπαιδευτικός Ε023) και *«ήταν παρακινημένοι επειδή το θέμα τους άγγιζε»* (Εκπαιδευτικός Ε009).

Επιλεγμένο για ανάγνωση στα μαθήματά τους από 15 εκπαιδευτικούς (54%), τον μύθο «Η Μυστική Δύναμη του Άγχους» ήταν το πιο δημοφιλές μεταξύ των εκπαιδευτικών. Από αυτούς τους 15 εκπαιδευτικούς, το 80% (n=12) ανέφερε θετική εμπλοκή των μαθητών: υψηλά επίπεδα ταύτισης (εμπλοκή των μαθητών με το περιεχόμενο), συναισθηματική μάθηση (διδασκαλία του στρες, των συναισθημάτων, της ευημερίας) και ενεργή συμμετοχή από μαθητές που *«...ήταν πολύ αφοσιωμένοι, συμμετείχαν στη συζήτηση και χρησιμοποίησαν παραδείγματα από τη δική τους ζωή που ήταν παρόμοια»* (Εκπαιδευτικός Ε025).

Άλλες αναφορές εκπαιδευτικών αναφέρουν ότι *«Όλοι ήταν αφοσιωμένοι και ταυτίστηκαν με την ιστορία»* (Συμμετέχων Ε018) ή ότι *«...συμμετείχαν ενεργά...»* (Συμμετέχων Ε002): *«...απόλαυσαν την ακρόαση της ιστορίας...»* (Συμμετέχων Ε022) ή ότι *«...έδειξαν μεγάλο ενθουσιασμό.»* (Συμμετέχων Ε015). Αξίζει να επισημανθεί ότι αυτή η ιστορία έλαβε επίσης τα μόνα αρνητικά σχόλια (n=2) σχετικά με την εμπλοκή, με μία εκπαιδευτικό να δηλώνει ότι οι μαθητές της *«...δεν ήταν ιδιαίτερα ενθουσιασμένοι»* (Συμμετέχων Ε019).

Από τις 25 απαντήσεις σχετικά με τη συμμετοχή των μαθητών, το 100% των ανδρών εκπαιδευτικών (n=7) αναφέρθηκε στο υψηλό επίπεδο συμμετοχής της πλειοψηφίας των μαθητών τους. Οι απαντήσεις που υποστηρίζουν αυτά τα ευρήματα σχετίζονται, και πάλι, με την ικανότητα των μαθητών τους να συμπάσχουν με τις ιστορίες και να συμμετέχουν ενεργά στις συζητήσεις.

Οι ερωτηθέντες δήλωσαν ότι *«απόλαυσαν την ακρόαση του παραμυθιού και μπορούσαν να ταυτιστούν με το περιεχόμενο»* (Συμμετέχων E026) και *«Η τάξη ήταν πολύ ενεργή, απαντούσε σε ερωτήσεις καθ' όλη τη διάρκεια της ιστορίας και είχε επίσης τις δικές της ερωτήσεις όταν η ιστορία τελείωσε. Μπορούσαν να συμπάσχουν με τον Λέο και να ταυτιστούν με παραδείγματα αισθήματος άγχους»* (Συμμετέχων E020).

Όταν ζητήθηκαν προτάσεις και βελτιώσεις, 16 εκπαιδευτικοί υπέβαλαν προτάσεις. Η πιο δημοφιλή πρόταση διατυπώθηκε από το 50% των ερωτηθέντων (n=8), οι οποίοι ανέφεραν την ανάγκη οι ιστορίες να συνοδεύονται *«...με σχετικές εικόνες...»* (Συμμετέχων E015) και ότι αυτό *«...θα ήταν ιδιαίτερα χρήσιμο για τα μικρότερα παιδιά ή για να ενισχύσει το ενδιαφέρον των μαθητών με οπτικό τρόπο μάθησης, ώστε να μπορούν να βλέπουν τις εικόνες ενώ ακούν την ιστορία.»* (Συμμετέχων E014).

Μετά από περαιτέρω ανάλυση και διευρύνοντας το πεδίο μας ώστε να συμπεριλάβουμε και *«άλλα σχόλια ή προτάσεις»*, παρατηρείται ότι 21 από τις 42 απαντήσεις που καταγράφηκαν σε αυτές τις δύο ερωτήσεις αναφέρονται στην ανάγκη να συμπληρωθούν οι ιστορίες με πρόσθετο υλικό, στρατηγικές ή επαγγελματική υποστήριξη. Αυτό αντιπροσωπεύει το 50% των απαντήσεων, που προέρχονται από 11 εκπαιδευτικούς, και υπογραμμίζει τη σημασία της προώθησης της *«...συνεργασίας με σχολικούς ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς, προκειμένου να επιλύονται πιο αποτελεσματικά τα ερωτήματα των μαθητών»* (Συμμετέχων E014). Ένας άλλος εκπαιδευτικός ανέφερε: *«Νομίζω ότι λείπει κάτι που θα βοηθούσε τα παιδιά να κατανοήσουν την έννοια. Έχετε βρεθεί ποτέ σε παρόμοια κατάσταση; Νιώθετε συχνά απαισιόδοξοι; Τι θα μπορούσατε να κάνετε για να είστε πιο αισιόδοξοι; Σημειώστε ότι ορισμένα παιδιά μπορεί να μην κατανοούν τις λέξεις*

‘αισιόδοξος’ και ‘απαισιόδοξος’» (Συμμετέχων E004). Αυτές οι αναφορές ήταν μεταξύ άλλων προτάσεων που σχετίζονταν με την παιδαγωγική.

Όπως ήταν αναμενόμενο, αυτές οι απαντήσεις υποδηλώνουν ότι η ιστορία από μόνη της δεν αρκεί για να δημιουργήσει το επίπεδο επίδρασης που απαιτείται για να επιτευχθούν ουσιαστικές βελτιώσεις στην ευημερία των μαθητών, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για συμπληρωματικές στρατηγικές πριν και μετά την αφήγηση.

Αυτές οι απαντήσεις υποδηλώνουν ότι οι εκπαιδευτικοί θεωρούσαν τις ιστορίες πιο αποτελεσματικές όταν συνοδεύονταν από πρόσθετες παιδαγωγικές στρατηγικές, όπως καθοδηγούμενη συζήτηση, δραστηριότητες παρακολούθησης ή επαγγελματική υποστήριξη.

Οι εκπαιδευτικοί αναφέρθηκαν στη σημασία της δομημένης παιδαγωγικής υποστήριξης, όπως *« να παρέχονται ερωτήσεις από τον εκπαιδευτικό πριν την ανάγνωση, η δυνατότητα να σταματήσουν στη μέση και να κάνουν ερωτήσεις και στη συνέχεια να τεθούν κάποιες ανοιχτές ερωτήσεις στο τέλος»* (Συμμετέχων E021) ή *« να ακολουθούνται ιστορίες που περιγράφουν πώς εξακολουθεί να εμφανίζεται το άγχος και διαδραστικό περιεχόμενο σχετικά με στρατηγικές»*. (Συμμετέχων E020). Επιπλέον, οι ερωτηθέντες σημείωσαν επίσης ότι αυτές οι στρατηγικές θα πρέπει να *«...συνεχίζονται καθ’ όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους για μέγιστη αποτελεσματικότητα»* (Συμμετέχων E009)

Οι απόψεις των μαθητών

Συνολικά 557 μαθητές απάντησαν σε τρεις ερωτήσεις ανοιχτού τύπου.

Συγκεντρώθηκαν 1588 γραμμές απαντήσεων, οι οποίες αναλύθηκαν στο NVivo και στη συνέχεια κωδικοποιήθηκαν συστηματικά. Από αυτές εντοπίστηκαν διάφορα θέματα και μοτίβα.

Οι ερωτήσεις ανοιχτού τύπου συγκέντρωσαν πληροφορίες σχετικά με τις σκέψεις των μαθητών για την ιστορία και/ή το μάθημα ευεξίας. Η πρώτη ερώτηση αφορούσε το τι τους άρεσε περισσότερο κατά τη διάρκεια του μαθήματος· η δεύτερη ερώτηση

Ζητούσε προτάσεις, αλλαγές και τομείς που πρέπει να βελτιωθούν στο μάθημα· η τελευταία ερώτηση αφορούσε τις ενέργειες που θα έκαναν οι μαθητές για να υποστηρίξουν την ευεξία τους μετά το μάθημα.

Το θέμα που εμφανίστηκε πιο συχνά (31%, n=174) ήταν η απόλαυση της ίδιας της ιστορίας. Το δεύτερο πιο συχνό θέμα, με 21%, ήταν απαντήσεις που ανέφεραν ότι τους άρεσε κάτι σχετικό με τις διδακτικές στρατηγικές (n=122).

Πολλοί μαθητές εξέφρασαν γενική ικανοποίηση από την ιστορία, συχνά αναφέροντας απλά «*Μου άρεσε η ιστορία*» (Συμμετέχων P291) ή «*Μου άρεσε η ίδια η ιστορία*» (Συμμετέχων P460). Άλλοι (n=52) ανέδειξαν συγκεκριμένες στιγμές που τους άγγιξαν, όπως «*όταν μιλούσαν για τα προβλήματά τους*» (Συμμετέχων P84) ή «*ο Λίο που ανέπνεε κατά τη διάρκεια του τεστ μαθηματικών*» (Συμμετέχων P173).

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, το δεύτερο πιο κοινό θέμα (21%, n=122) αφορούσε τις διδακτικές στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Αυτές οι απαντήσεις παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τις αποφάσεις που έλαβε ο δάσκαλος ή ο συντονιστής του μαθήματος. Διάβασαν οι μαθητές το παραμύθι ή τους το διάβασαν; Έκαναν κάποια δραστηριότητα μετά, ή είχαν ομαδικές συζητήσεις; Περιλάμβανε το μάθημα περισσότερες δραστηριότητες; Πολλές απαντήσεις αναφέρονταν στην απόλαυση της ανάγνωσης ή της ακρόασης της ιστορίας.

Επίσης, οι μαθητές ανέφεραν ότι τους άρεσε να παίζουν ένα παιχνίδι, «*Το παιχνίδι που παίξαμε, ο τροχός της τύχης*» (Συμμετέχων P305), ή το γεγονός ότι τους άρεσε να χρησιμοποιούν έναν υπολογιστή, «*να χρησιμοποιούν τα tablet*» (Συμμετέχων P134) ή ακόμα και να ζωγραφίζουν κάτι.

Αξίζει να επισημανθεί ότι υπήρχαν πολλές (n=69) αναφορές που αφορούσαν τη συζήτηση και τον διάλογο στην τάξη: «*Μου άρεσε η συζήτηση γιατί μοιραστήκαμε τα προβλήματά μας και τώρα δε θα είμαστε τόσο αγχωμένοι*» (Συμμετέχων P290) και «*Μου άρεσε η συζήτηση γιατί μιλήσαμε για το άγχος και για το πώς μπορούμε να νιώσουμε καλύτερα. Κι εγώ αγχώνομαι για τα τεστ, όπως ο Λίο.*» (Συμμετέχων P312) ή «*Το να μιλάμε ενδιάμεσα για το πώς νιώθουμε*» (Συμμετέχων P146) και «*Το ότι μιλήσαμε για κάτι που νιώθουμε*» (Συμμετέχων P333). Ο μεγάλος αριθμός αναφορών

στη συζήτηση υποδηλώνει ότι οι ευκαιρίες για τους μαθητές να μοιραστούν τις εμπειρίες τους αποτέλεσαν σημαντικό στοιχείο του μαθήματος. Αρκετοί μαθητές τόνισαν την αξία του να μιλάνε για τα δικά τους συναισθήματα και το άγχος τους, υποδηλώνοντας ότι το στοιχείο της συζήτησης τους βοήθησε να συνδέσουν την ιστορία με τις προσωπικές τους εμπειρίες.

Αξίζει να επισημανθεί ότι οι μαθητές που διάβασαν την ιστορία «Η μυστική δύναμη του άγχους» ανέφεραν ως επί το πλείστον ότι εκτίμησαν την ευκαιρία να μάθουν στρατηγικές αντιμετώπισης (n=53).



Ανάλυση συχνότητας λέξεων στην ερώτηση 2: Ποιες αλλαγές θα θέλατε να προτείνετε για το μάθημα;

Πολλοί μαθητές εξέφρασαν σαφή ικανοποίηση για το μάθημα (n=262), με σχόλια όπως «*Τίποτα, ήταν πολύ καλό*» (Συμμετέχων P10) και «*Δε θα ήθελα να αλλάξω τίποτα*» (Συμμετέχων P388). Αυτό υποδηλώνει ότι ένα σημαντικό ποσοστό των μαθητών θεώρησε το μάθημα ελκυστικό και αποτελεσματικό στην παρούσα μορφή του.

Οι προτάσεις σχετικά με την ιστορία επικεντρώθηκαν κυρίως σε τροποποιήσεις της αφήγησης ή της γλώσσας της (n = 101). Ορισμένοι μαθητές πρότειναν προσαρμογές για να καταστεί η ιστορία πιο περιεκτική ή προσβάσιμη, για παράδειγμα: «*Θα πρότεινα μια νέα ιστορία με κορίτσια και όχι αγόρια, και να γίνουν πιο κατανοητές οι πιο δύσκολες λέξεις*» (Συμμετέχων P203). Αυτές οι απαντήσεις δείχνουν ότι, ενώ η ιστορία έγινε γενικά δεκτή θετικά, ορισμένοι μαθητές θεώρησαν ότι αλλαγές στους χαρακτήρες ή στη γλώσσα θα μπορούσαν να βελτιώσουν την ταύτιση και τη σαφήνεια της ιστορίας.

Από το υπόλοιπο 55%, το ένα τρίτο των απαντήσεων (n=95) αφορούσε την επιθυμία για διαφορετικές ή επιπλέον δραστηριότητες κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Οι απαντήσεις σε αυτή την ομάδα ποικίλλουν σημαντικά: Ορισμένες από αυτές επικεντρώνονταν σε συγκεκριμένες δραστηριότητες, «*Θα έπρεπε να έχει περισσότερα παιχνίδια*» (Συμμετέχων P343) ή «*Μια δραματική δραστηριότητα για να δείξει τι συμβαίνει*» (Συμμετέχων P265). Άλλες απαντήσεις επικεντρώνονταν σε διαφορετικό περιεχόμενο ή τρόπους προσέγγισης του περιεχομένου: «*Θα πρότεινα ίσως να εξηγηθούν λίγο περισσότερο οι αρνητικές παρενέργειες του άγχους, απλώς για να γνωρίζουν οι άλλοι τι προκαλεί το άγχος στην ευημερία μας*» (Συμμετέχων P233). Και στη συνέχεια, άλλοι συμμετέχοντες πρότειναν πρόσθετες δραστηριότητες που θα μπορούσαν να θεωρηθούν από μόνες τους στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως

«Να βγω έξω και να κάνω μια βόλτα στην περιοχή για να καθαρίσω το μυαλό μου» (Συμμετέχων P161) ή *«Να βάλω τους ανθρώπους να μιλήσουν για στιγμές που ένιωσαν άγχος ή γιατί ένιωσαν άγχος και τι έκαναν για να το διορθώσουν και πώς ένιωσαν»* (Συμμετέχων P163) και *«να αναπαραστήσουμε διαφορετικές καταστάσεις άγχους και πώς να διαχειριστούμε το άγχος.»* (Συμμετέχων P278).

Για την τρίτη ερώτησή μας: τι δράση θα αναλάβετε για να υποστηρίξετε την ευημερία σας; Οι πιο δημοφιλείς απαντήσεις ανήκαν στην κατηγορία των «δράσεων» (n=288). Αξίζει να σημειωθεί ότι η μεγαλύτερη υποομάδα εντός αυτής της κατηγορίας αφορούσε μαθητές που δεσμεύονταν σε συγκεκριμένες στρατηγικές σχετικές με τη ρύθμιση των συναισθημάτων και τη διαχείριση του άγχους (n=110). Όπως ήταν αναμενόμενο, αυτή η απάντηση ήταν η πιο συχνή μεταξύ των αναγνωστών της ιστορίας «Η μυστική δύναμη του άγχους» (n=96). Μπορούμε να βρούμε απαντήσεις όπως *«Να παίρνω βαθιές αναπνοές όταν είμαι αγχωμένος»* (Συμμετέχων P266)· *«βαδιές αναπνοές πριν και μετά την ανάγνωση στην τάξη ή την άνοδο στη σκηνή, απλά πρέπει να παίρνω βαθιές αναπνοές και να προσπαθώ να μην είμαι τόσο νευρικός γι' αυτό»* (Συμμετέχων P198)· *«θα προσπαθήσω να σκέφτομαι θετικά πριν μπω σε φαύλο κύκλο και θα προσπαθήσω να αλλάξω λίγο τη νοοτροπία μου»* (Συμμετέχων P237).

Μεταξύ των άλλων απαντήσεων που κωδικοποιήθηκαν ως δράσεις, βρήκαμε απαντήσεις που σχετίζονταν με την αυτοπεποίθηση και την αυτοσυμπόνια.

Συνολικά, αυτές οι απαντήσεις δείχνουν ότι πολλοί μαθητές όχι μόνο συμμετείχαν θετικά στο μάθημα, αλλά ήταν επίσης σε θέση να προσδιορίσουν πρακτικές στρατηγικές που σκοπεύουν να εφαρμόσουν στην καθημερινή τους ζωή, υποδηλώνοντας έναν βαθμό εσωτερικοποίησης των εννοιών ευεξίας που παρουσιάστηκαν.

Συμπέρασμα

Συγκρίνοντας και αντιπαραβάλλοντας τις απαντήσεις που συλλέχθηκαν τόσο από τους εκπαιδευτικούς όσο και από τους μαθητές, παρατηρούμε τα ακόλουθα ευρήματα:

Οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί θεώρησαν ότι οι ιστορίες είχαν παιδαγωγική σημασία και μπορούσαν να καλύψουν τις ανάγκες των μαθητών. Οι μαθητές, από την άλλη πλευρά, ανέφεραν γενικά ότι απόλαυσαν τις ιστορίες. Τους άρεσε η ίδια η ιστορία, ορισμένες στιγμές της και το γεγονός ότι μάθαιναν από αυτήν. Ορισμένοι εκτίμησαν το ότι μπορούσαν να ταυτιστούν με τις προκλήσεις που αντιμετώπιζαν οι χαρακτήρες. Αν και πολλές απαντήσεις ήταν σύντομες, αρκετά σχόλια υποδηλώνουν ότι οι μαθητές εκτιμούσαν τις ευκαιρίες για συναισθηματικό αναστοχασμό, ενσυναίσθηση και κοινή συζήτηση. «*Μου άρεσε που μπορούσαμε να βρούμε ένα ήρεμο μέρος*» (Συμμετέχων P423)· «*Μου άρεσε να δείχνω συμπόνια στους άλλους*» (Συμμετέχων P355)· «*Μου άρεσε η συζήτηση επειδή μοιραστήκαμε τα προβλήματά μας και τώρα δεν θα είμαστε τόσο αγχωμένοι*» (Συμμετέχων P290) «*Το ότι μιλήσαμε όλοι μαζί και μοιραστήκαμε τα προβλήματά μας*» (Συμμετέχων P373).

Τόσο οι εκπαιδευτικοί όσο και οι μαθητές ανέφεραν ότι οι ιστορίες ήταν πιο αποτελεσματικές όταν συνοδεύονταν από πρόσθετες δραστηριότητες, στρατηγικές ή ακόμη και επαγγελματική υποστήριξη στην τάξη. Ωστόσο, ενώ οι προτάσεις των εκπαιδευτικών σχετίζονται στενά με οπτικό υλικό, όπως η προσθήκη εικόνων και βίντεο, οι μαθητές έκαναν μια ευρύτερη ποικιλία προτάσεων που συνάδουν περισσότερο με την ενσωμάτωση δραστηριοτήτων, παιχνιδιών, ομαδικών συζητήσεων και, σε πολύ μικρότερο αριθμό, εικονογραφημένου υλικού. Ο σχεδιασμός του μαθήματος και οι στρατηγικές πρέπει να συνάδουν στενά με τον μαθησιακό στόχο, καθώς και με τους μαθητές στην τάξη.

Συνολικά, τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι οι ιστορίες δεν αντιμετωπίστηκαν με αδιαφορία· αντίθετα, πολλοί μαθητές ανέφεραν ότι ένιωσαν εμπλεκόμενοι, εμπνευσμένοι ή συναισθηματικά επηρεασμένοι από αυτές, ενώ ένας μικρότερος αριθμός εξέφρασε λιγότερο ενθουσιασμό. Αυτή η ποικιλία απαντήσεων υπογραμμίζει την ανάγκη για ευέλικτες και ευαίσθητες παιδαγωγικές προσεγγίσεις κατά την

υλοποίηση δραστηριοτήτων αφήγησης με επίκεντρο την ευημερία. Από την ανάλυση αυτή προκύπτουν μερικά κρίσιμα συμπεράσματα:

Πρώτον, υπάρχει μεγάλη ανάγκη για πιο σκόπιμο σχεδιασμό γύρω από τη δραστηριότητα, ώστε να διασφαλιστεί ότι η υλοποίησή της είναι δομημένη, στοχευμένη και ευθυγραμμισμένη με τους μαθησιακούς στόχους και τη δυναμική της τάξης.

Επιπλέον, αυτά τα μαθήματα πρέπει να συνεχίζονται με την πάροδο του χρόνου. Η συνεχής έκθεση είναι απαραίτητη για τη δημιουργία ενός πιο ουσιαστικού αντίκτυπου.

Βιβλιογραφία

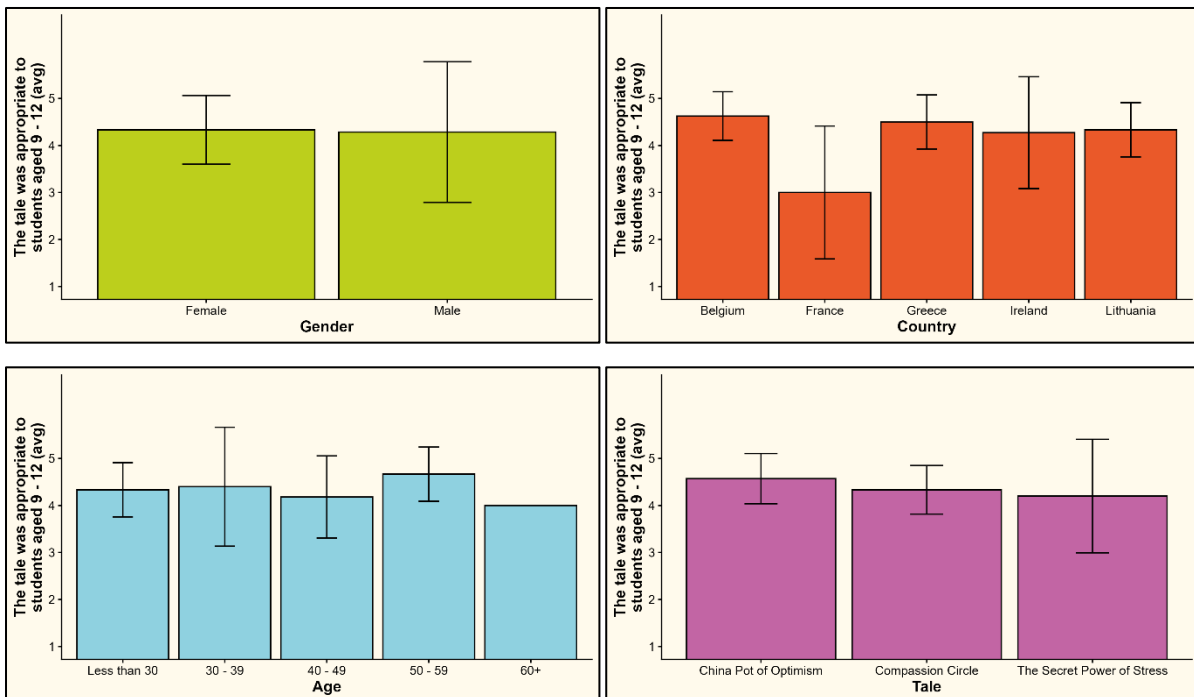
1. Reilly, D., Neumann, D. L., & Andrews, G. (2019). Gender differences in reading and writing achievement: Evidence from the National Assessment of Educational Progress (NAEP). *American Psychologist, 74*(4), 445–458. <https://doi.org/10.1037/amp0000356>
2. Eck, M., Hencke, J., Kennedy, A., Meinck, S., & Sass, J. (2024). *Why Boys May Need More Support in Building Their Reading Motivation, Confidence, and Engagement*. IEA Compass: Briefs in Education. Number 25. Special Issue. International Association for the Evaluation of Educational Achievement. <https://eric.ed.gov/?id=ED676153>
3. Hochweber, J., & Vieluf, S. (2018). Gender differences in reading achievement and enjoyment of reading: The role of perceived teaching quality. *The Journal of Educational Research, 111*(3), 268–283. <https://doi.org/10.1080/00220671.2016.1253536>
4. Didden, E., Szoko, N., Ortiz, K., Hanner, C. D., Walker, E. A., Kahn, N. F., Sequeira, G. M., Strotmeyer, S., Miller, E., & Kidd, K. M. (2025). Gender-Diverse Youth Perceptions of School Connectedness, Social Support, and Future Orientation. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine, 77*(4), 679–684. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2025.05.028>
5. European Commission: Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture. (2023). *Children's reading competence and well-being in the EU: An EU comparative analysis of the PIRLS results*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2766/820665>

Παράρτημα

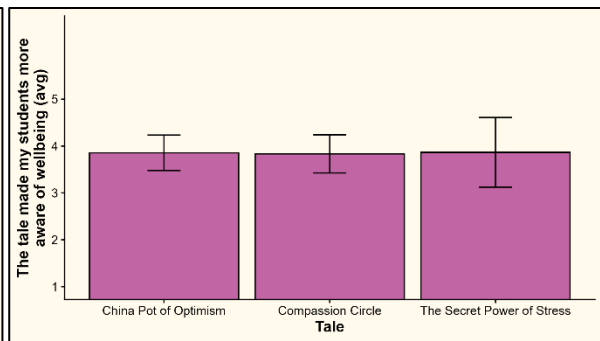
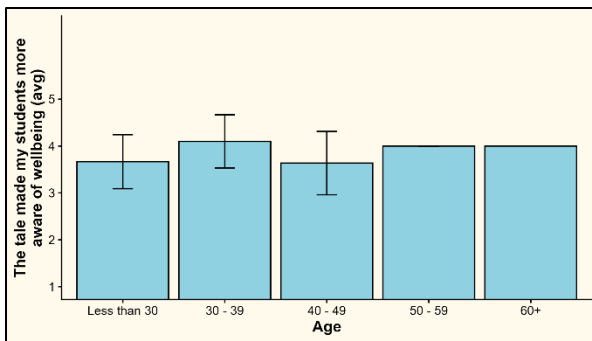
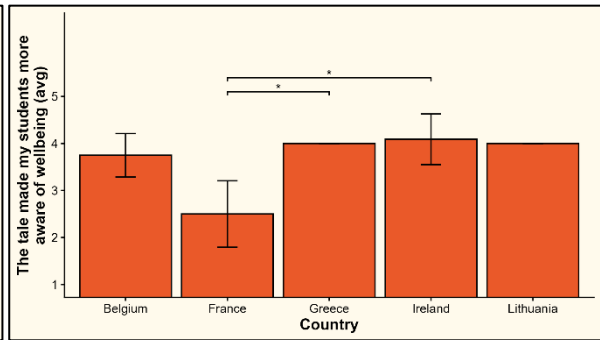
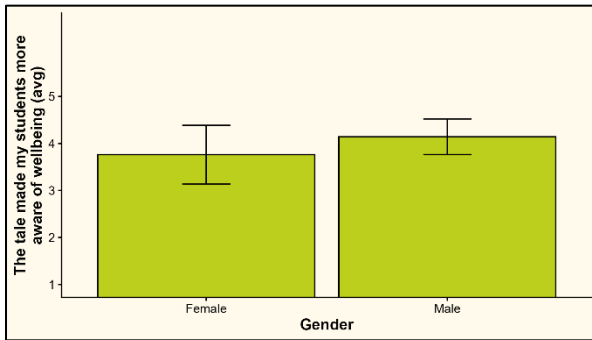
Οι ερωτήσεις βαθμολογήθηκαν σε κλίμακα από 1 έως 5 (1 – Διαφωνώ απόλυτα, 2 – Διαφωνώ, 3 – Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ, 4 – Συμφωνώ, 5 – Συμφωνώ απόλυτα). Ως εκ τούτου, όσο υψηλότερη είναι η ράβδος, τόσο περισσότερο συμφωνούσαν οι συμμετέχοντες με τη δήλωση. Οι σημαντικές συγκρίσεις σημειώνονται ως εξής: * ($p < .05$), ** ($p < .01$), *** ($p < .001$). Οι ράβδοι σφάλματος αντιπροσωπεύουν την τυπική απόκλιση.

Εκπαιδευτικοί

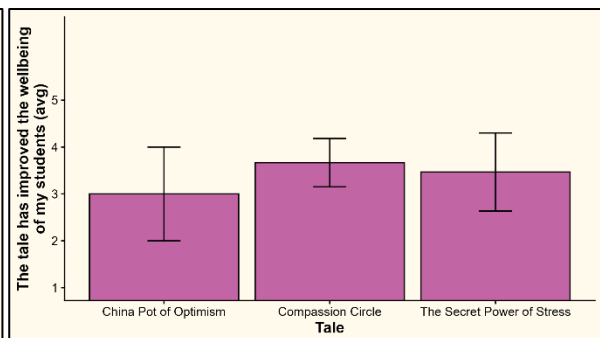
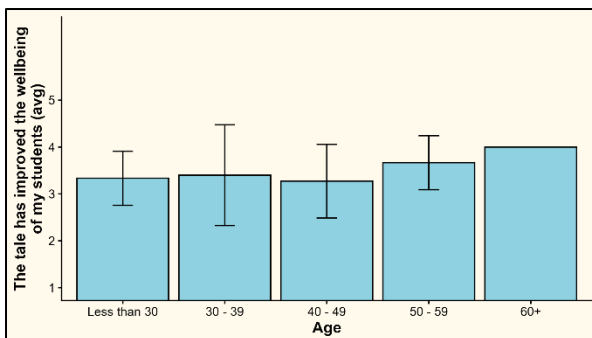
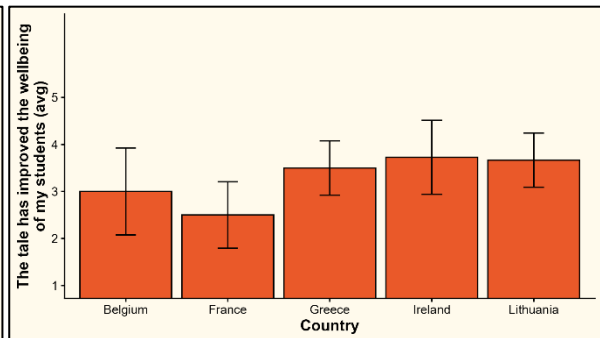
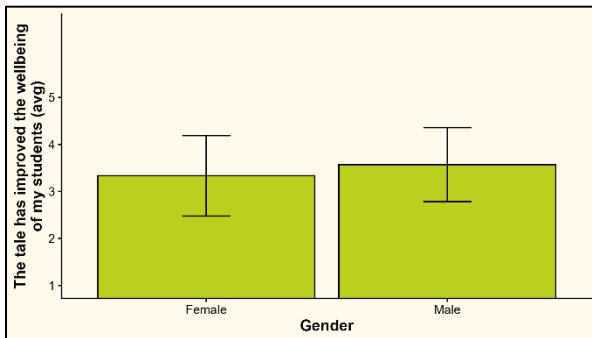
Κατάλληλη ιστορία για την ηλικία



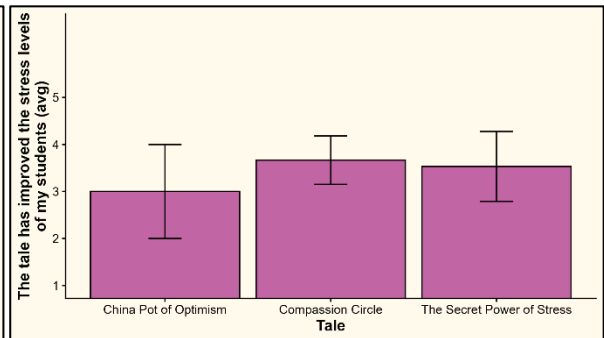
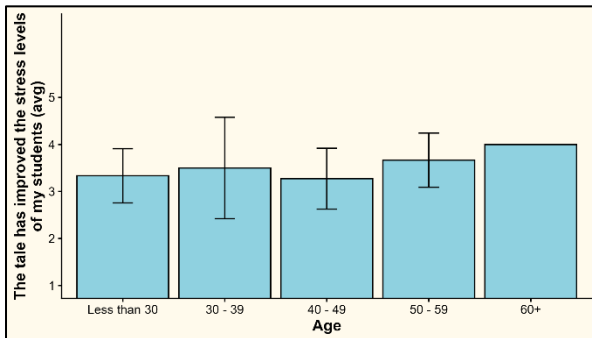
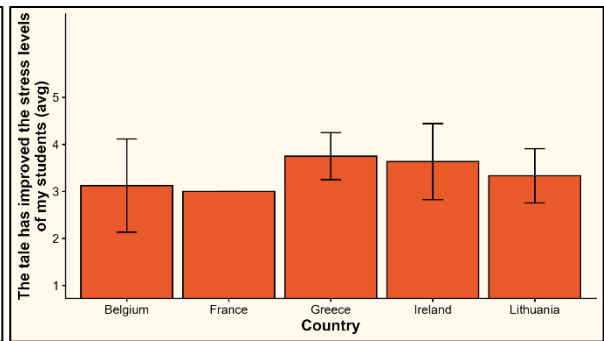
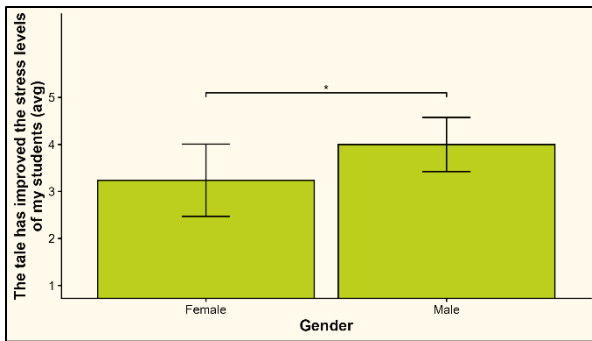
Ευαισθητοποίηση για την ευημερία των μαθητών



Βελτίωση της ευημερίας των μαθητών

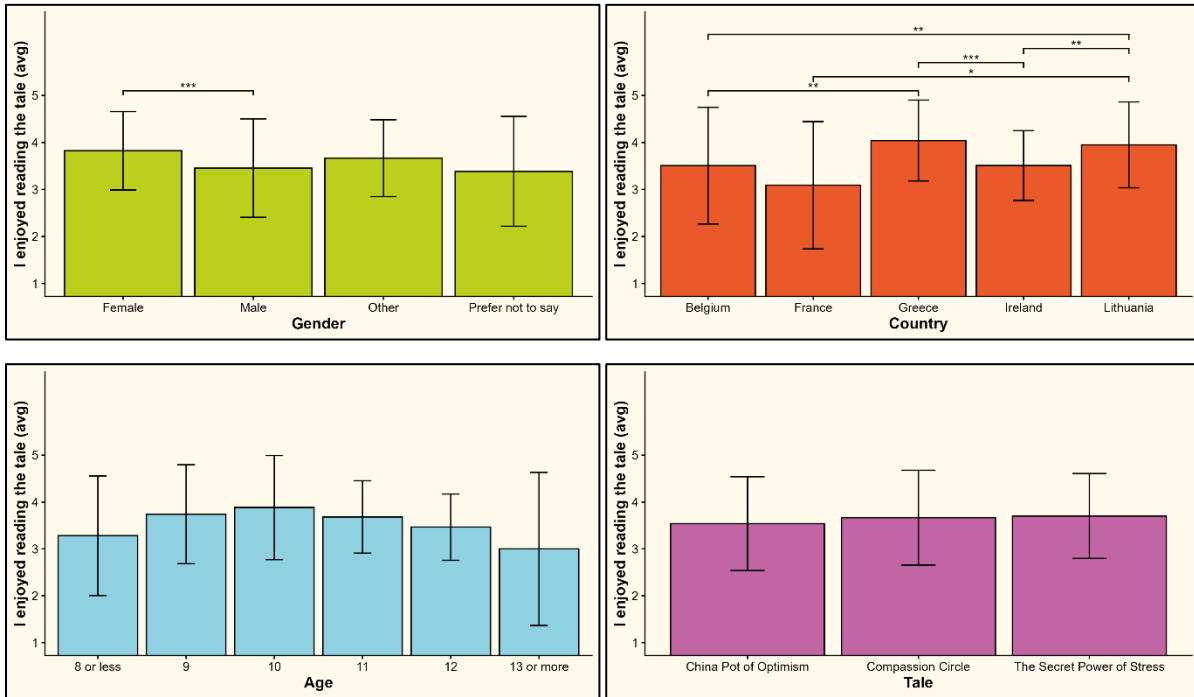


Βελτίωση του άγχους των μαθητών

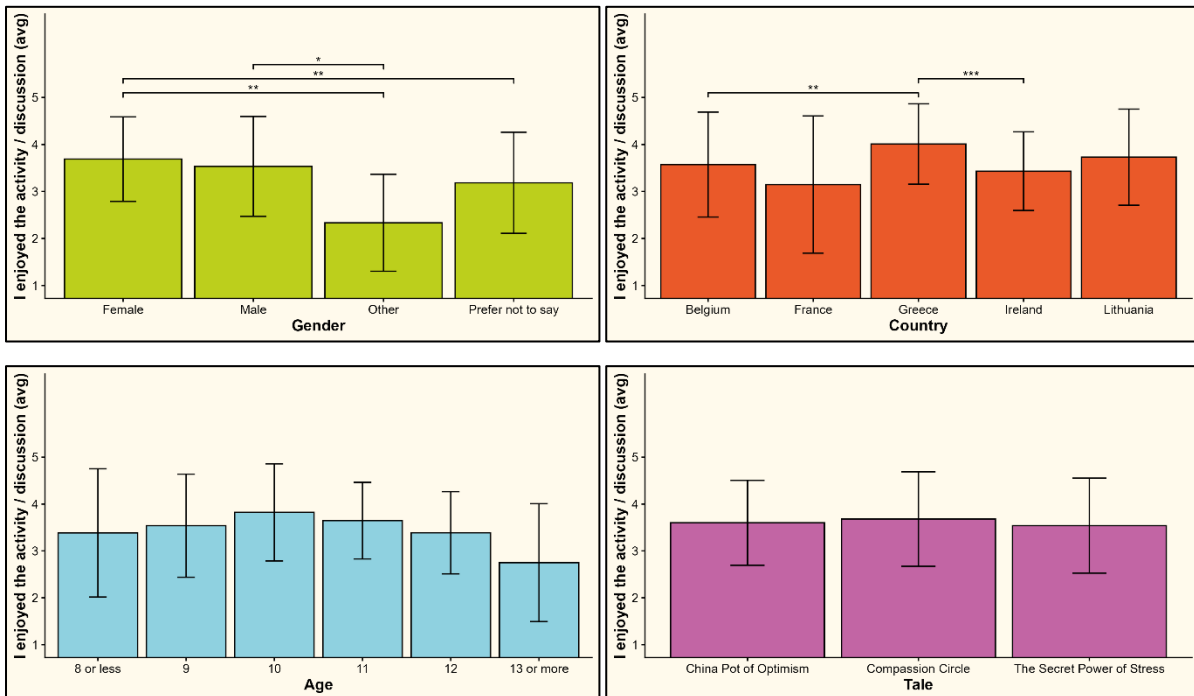


Μαθητές

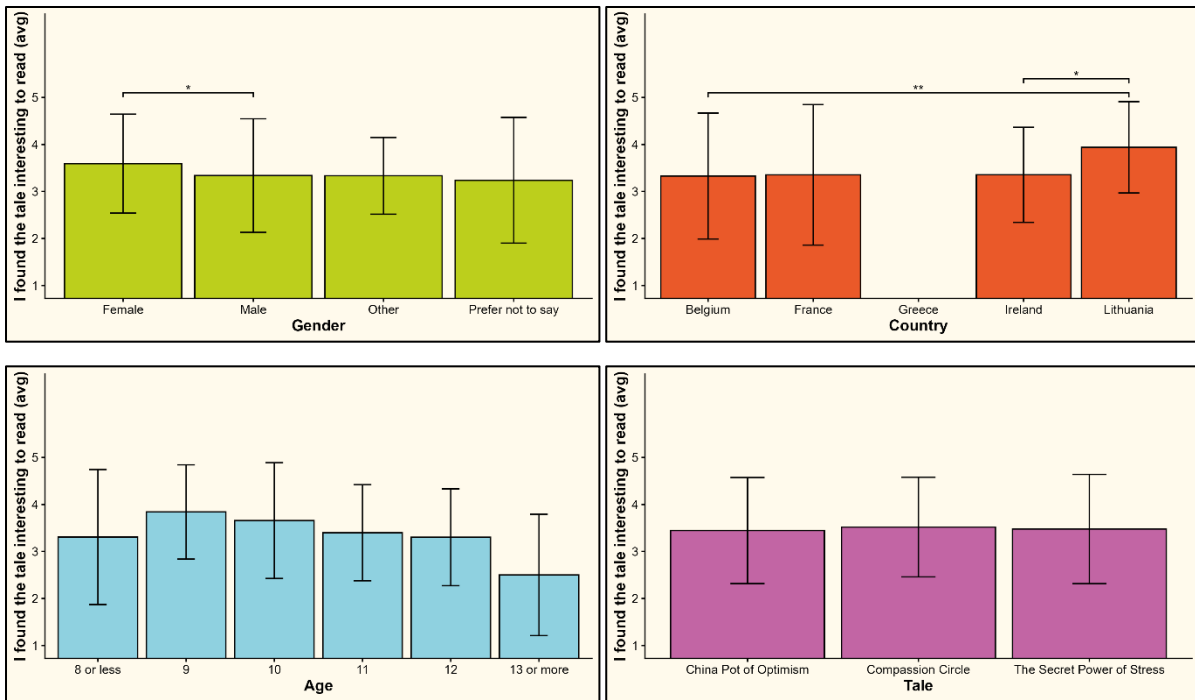
Απόλαυση της ιστορίας



Απόλαυση της δραστηριότητας

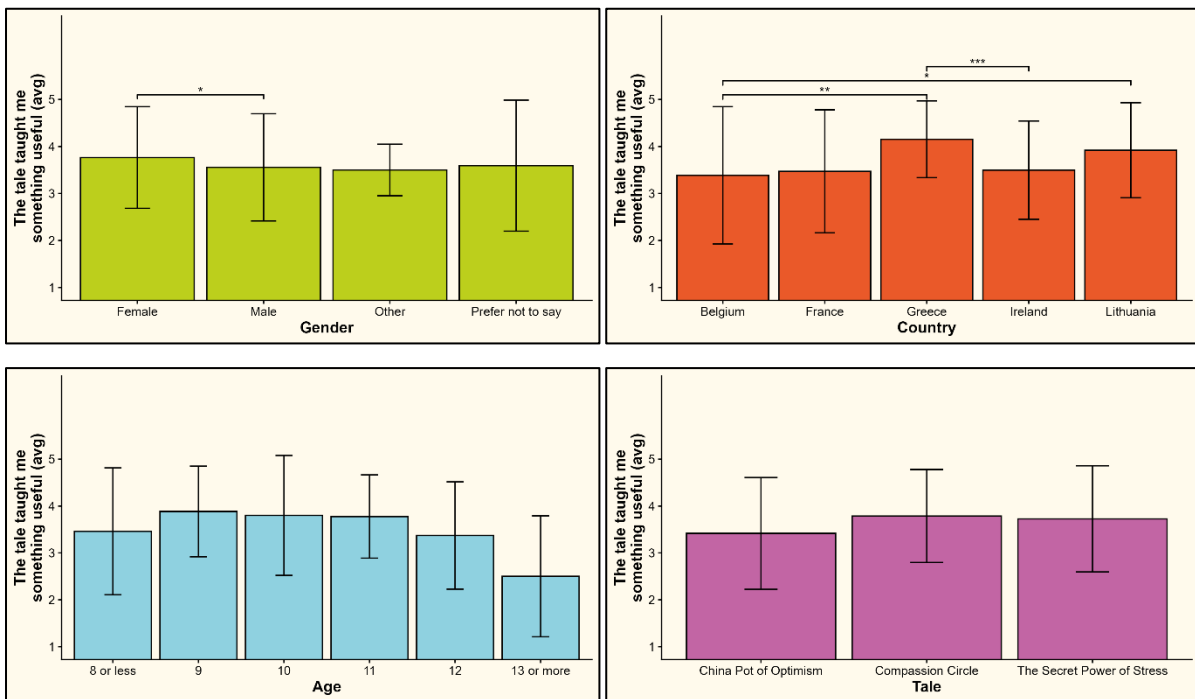


Ενδιαφέρουσα ιστορία

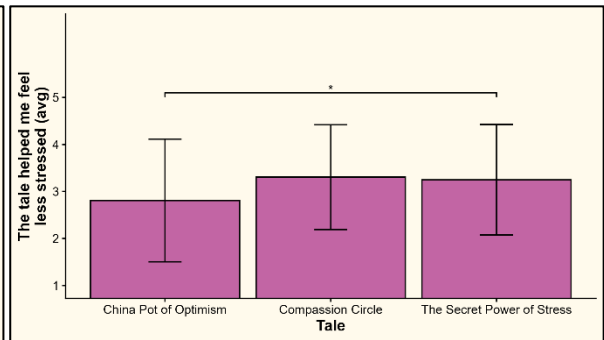
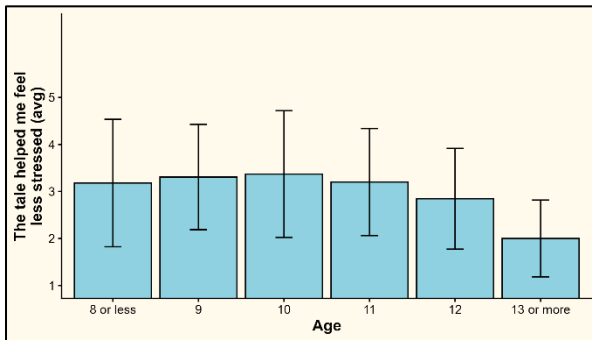
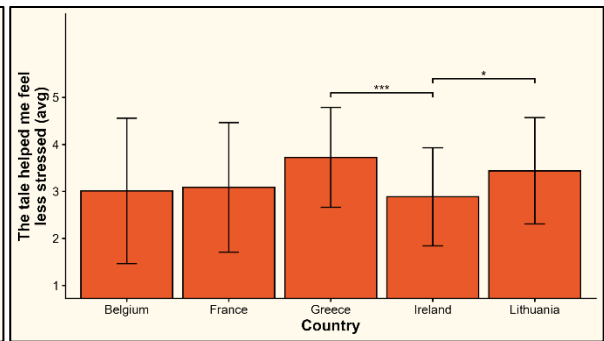
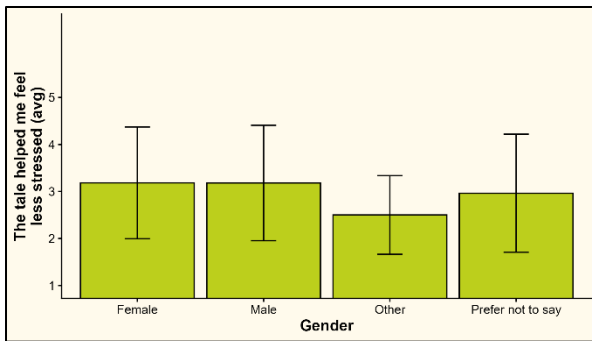


* Τα στοιχεία από την Ελλάδα για τη συγκεκριμένη ερώτηση λείπουν, καθώς υπήρχε ένα λάθος στο ελληνικό ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο

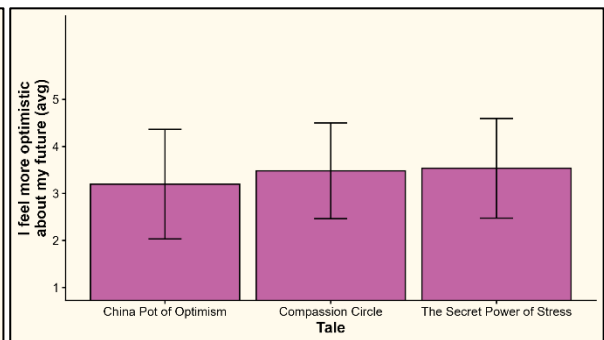
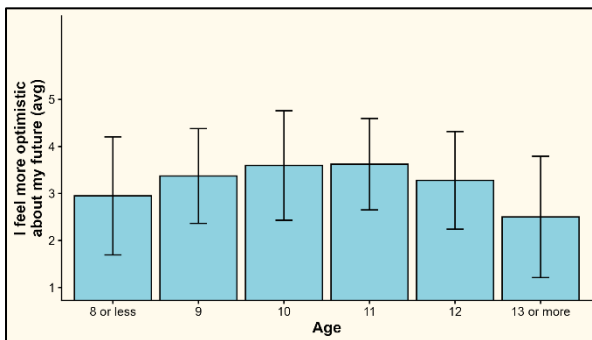
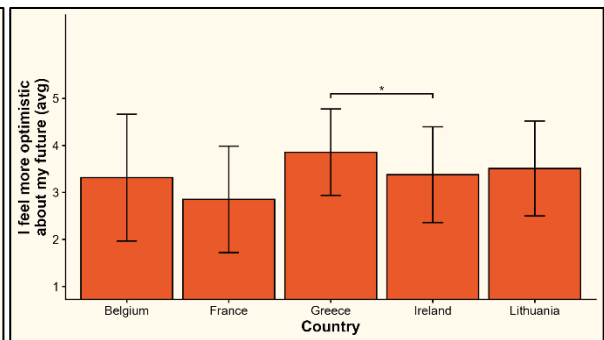
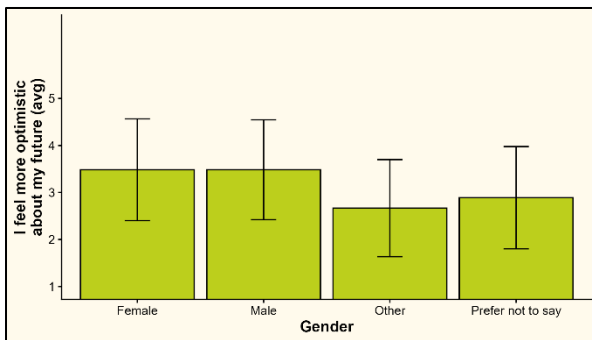
Χρησιμότητα της ιστορίας



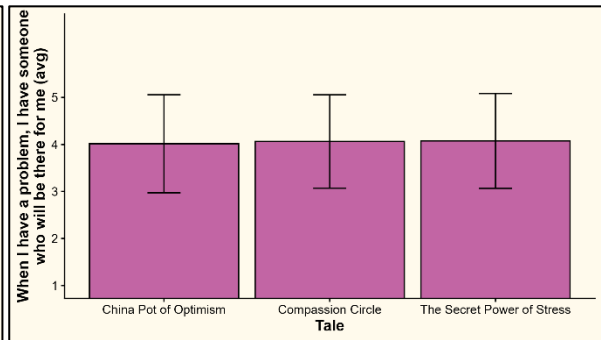
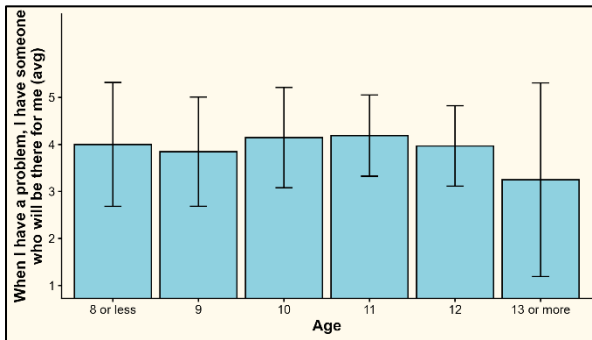
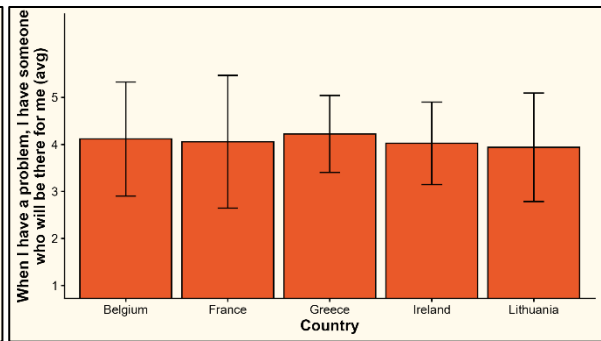
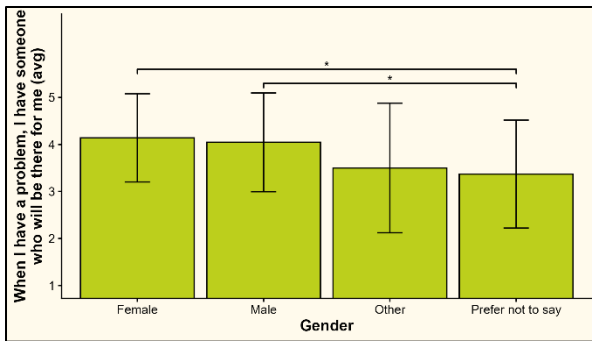
Βελτίωση του άγχους



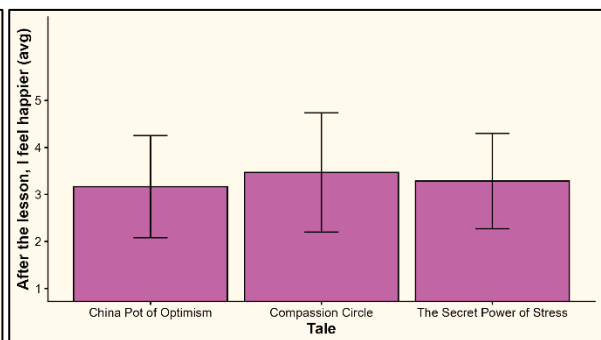
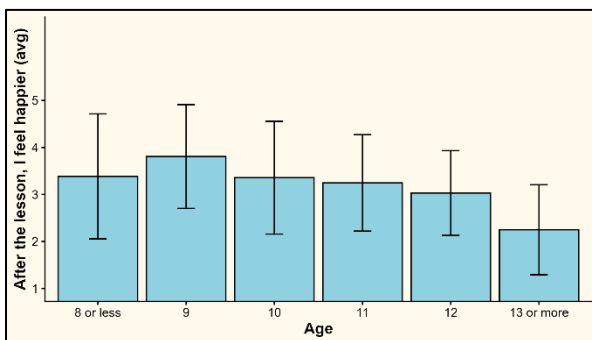
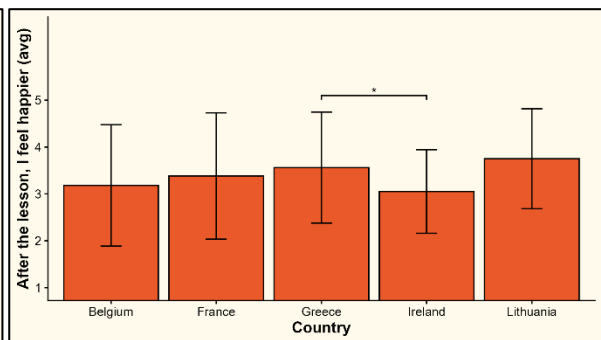
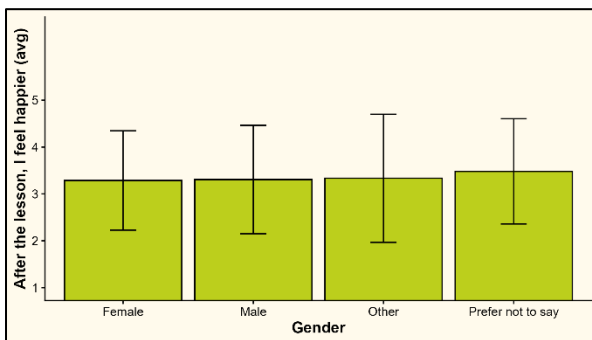
Αισιοδοξία



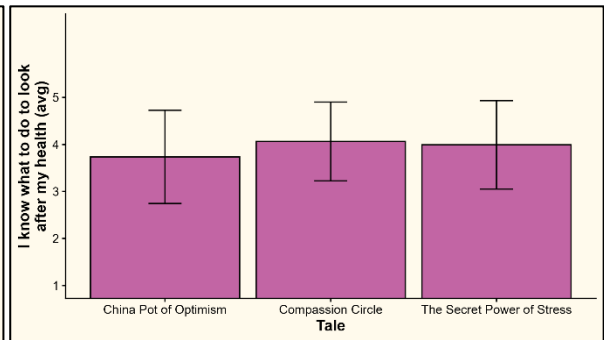
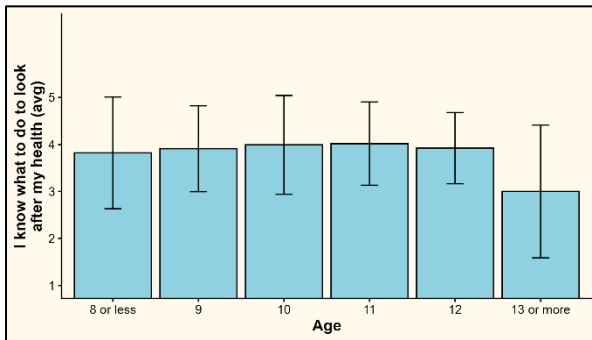
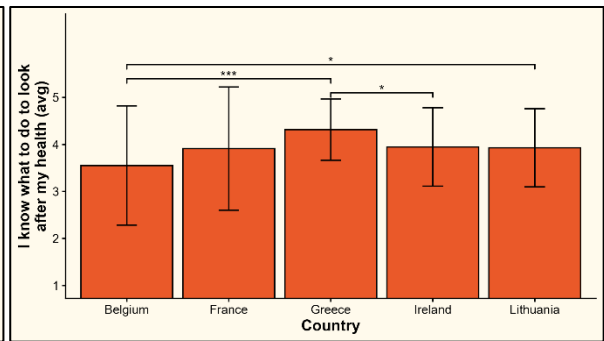
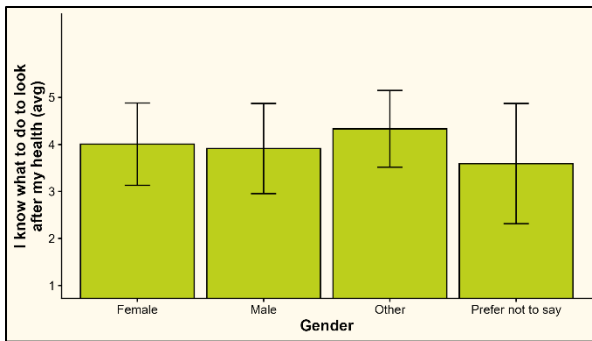
Συνδεδαιμότητα



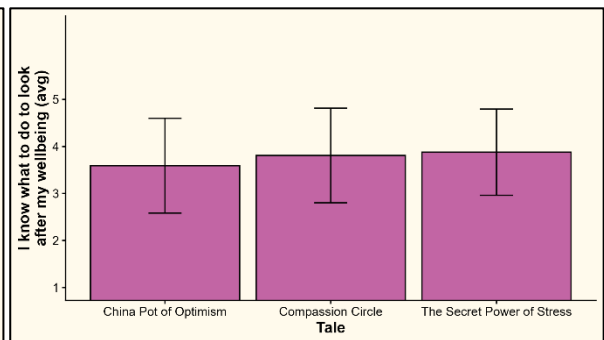
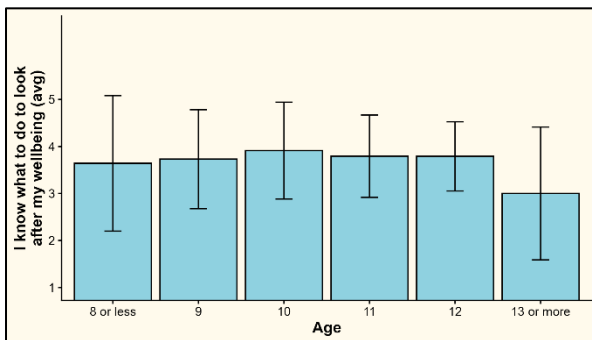
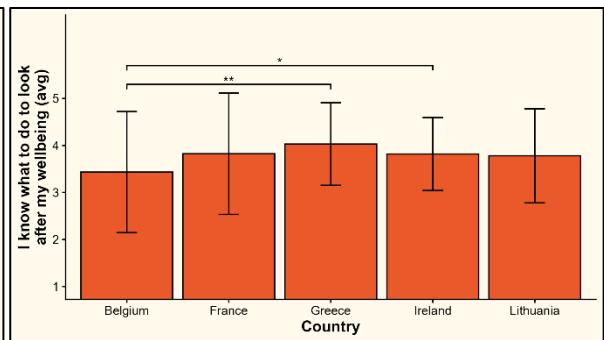
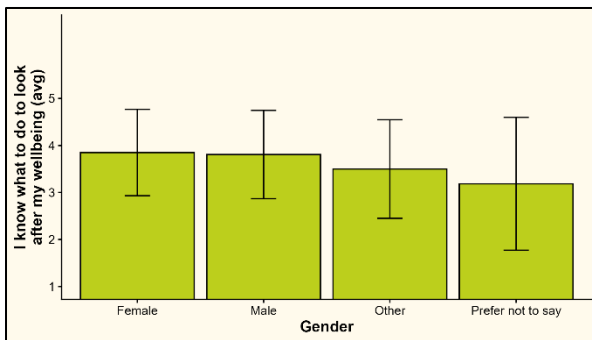
Ευτυχία



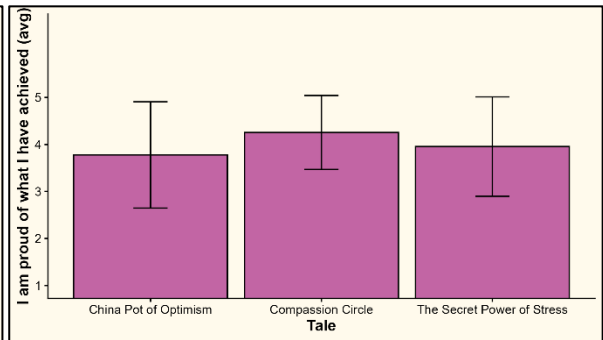
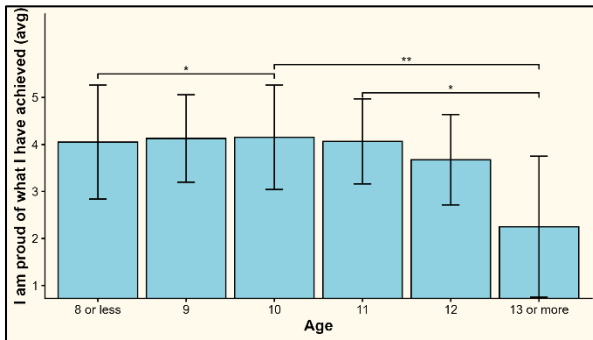
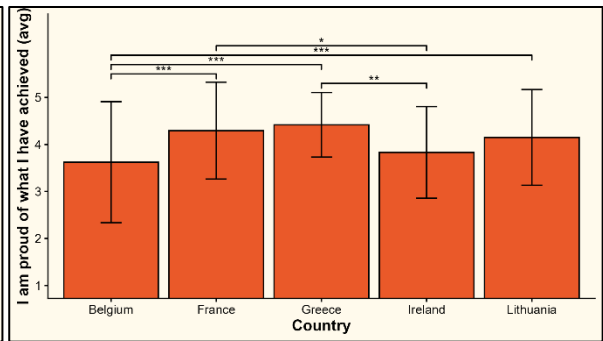
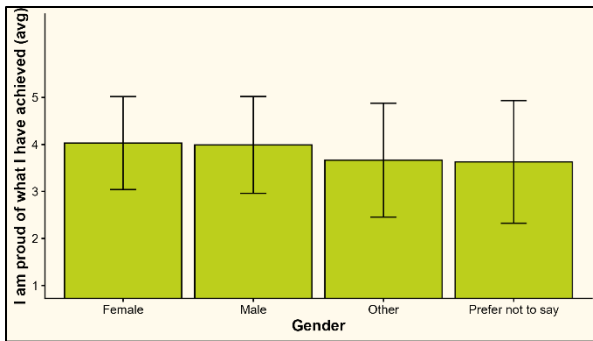
Γνώσεις για την υγεία



Γνώσεις για την ευημερία



Επίτευγμα





Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την έκδοση του παρόντος εντύπου δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου του, το οποίο αντανακλά αποκλειστικά τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.