

Κωδικός έργου: 2023-1-IE01-KA220-SCH-000159650



παιδαγωγικό
ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

07 ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

13 ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

23 ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

33 ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

39 ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

45 ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις απόψεις που εκφράζονται.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σκοπός και στόχοι του έργου PsyTales

Εισαγωγή στο PsyTales

Κάθε παιδί κουβαλάει μια ιστορία προκλήσεων, συναισθημάτων και θριάμβων. Για τα παιδιά ηλικίας 9 έως 12 ετών, οι ιστορίες αυτές συχνά περιλαμβάνουν τους πόνους της ανάπτυξης, του άγχους, του στρες και της κοινωνικής πίεσης. Το έργο PsyTales αντιμετωπίζει αυτές τις προκλήσεις, υιοθετώντας μια προληπτική προσέγγιση για την ευημερία στα σχολεία μέσω της αφήγησης ιστοριών.

Το PsyTales ενσωματώνει πρακτικές ευεξίας σε προσεκτικά σχεδιασμένες ιστορίες, δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον στην τάξη όπου οι μαθητές μπορούν να εξερευνήσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους. Το έργο ευθυγραμμίζεται με βασικά ευρωπαϊκά πλαίσια, όπως το πλαίσιο LifeComp 2020, το οποίο δίνει έμφαση στις ικανότητες ζωής, όπως η συναισθηματική ρύθμιση, η ανθεκτικότητα και οι κοινωνικές δεξιότητες. Επιπλέον, το PsyTales συμβάλλει στην Ευρωπαϊκή Πρωτοβουλία "Πιο υγιείς μαζί" (2022), η οποία επικεντρώνεται στην προώθηση της ψυχικής υγείας στα σχολεία. Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα για αυτά τα πλαίσια, ανατρέξτε στο Κεφάλαιο 1: "Επιστημονικές βάσεις της ευημερίας. Σκοπός και στόχοι του PsyTales", όπου σας παρέχουμε περισσότερες λεπτομέρειες.

Συνδυάζοντας την αφήγηση ιστοριών με αυτά τα πλαίσια, το PsyTales δίνει τη δυνατότητα τόσο στους μαθητές όσο και στους εκπαιδευτικούς να δώσουν προτεραιότητα στη συναισθηματική ευημερία παράλληλα με την ακαδημαϊκή επιτυχία, καλλιεργώντας μια θετική μαθησιακή ατμόσφαιρα.

Στόχοι: Ενίσχυση της Ευημερίας στην Εκπαίδευση

Ο βασικός στόχος του έργου PsyTales είναι να εφοδιάσει τους μαθητές με τα εργαλεία που χρειάζονται για να αντιμετωπίσουν εποικοδομητικά τις προκλήσεις. Με τη χρήση σχετιζόμενων ιστοριών, το πρόγραμμα βοηθά τους μαθητές να αναπτύξουν συναισθηματικό γραμματισμό και ανθεκτικότητα, επιτρέποντάς τους να διαχειρίζονται καλύτερα το άγχος, την αποτυχία και τις διαπροσωπικές συγκρούσεις. Οι βασικοί στόχοι είναι οι εξής:



- **Παροχή εργαλείων αντιμετώπισης για τους μαθητές:** Οι ιστορίες στα PsyTales αντικατοπτρίζουν καταστάσεις της πραγματικής ζωής, ενθαρρύνοντας τους μαθητές να υιοθετήσουν θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως η συναισθηματική ρύθμιση και η επίλυση προβλημάτων, για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις.





- **Υποστήριξη των εκπαιδευτικών με πρακτικούς πόρους:** όπως το τρέχον παιδαγωγικό φυλλάδιο που προσφέρει στους εκπαιδευτικούς καθοδήγηση για την ενσωμάτωση πρακτικών ευημερίας στην τάξη τους, αλλά και ένα διαδικτυακό μάθημα για τη δημιουργία ιστοριών PsyTales.



- **Ενίσχυση του συναισθηματικού γραμματισμού και της ανθεκτικότητας μέσω της αφήγησης ιστοριών:** Τα PsyTales εμπλέκουν τους μαθητές συναισθηματικά, βοηθώντας τους να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, ενώ παράλληλα ενισχύουν την ενσυναίσθηση και την αυτογνωσία.



- **Υποστήριξη των γονέων και των κηδεμόνων για να υποστηρίξουν τα παιδιά τους:** Οι ιστορίες των PsyTales ενδυναμώνουν τους γονείς και τους κηδεμόνες να προωθήσουν ένα υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον στο σπίτι, εμπλουτίζοντας τη συναισθηματική ανάπτυξη και το εκπαιδευτικό ταξίδι των παιδιών τους.

Προσέγγιση και μεθοδολογία

Η αφήγηση βρίσκεται στο επίκεντρο του PsyTales. Οι ιστορίες κάνουν τις αφηρημένες έννοιες της ευεξίας πιο προσιτές στους μαθητές, επιτρέποντάς τους να κατανοήσουν τις συναισθηματικές προκλήσεις μέσα από σχετικούς χαρακτήρες και καταστάσεις. Η προσέγγιση αυτή βασίζεται στις αρχές της θετικής ψυχολογίας και της ιατρικής του τρόπου ζωής, ενσωματώνοντας στρατηγικές για τη συναισθηματική ρύθμιση, την ενσυνειδητότητα και την οικοδόμηση ανθεκτικότητας.

Εν κατακλείδι, το PsyTales προσφέρει περισσότερα από απλές ιστορίες. Παρέχει μια ολιστική εκπαιδευτική προσέγγιση που ενσωματώνει την ευημερία στη μάθηση. Εξοπλίζοντας τους μαθητές με συναισθηματικά εργαλεία και τους εκπαιδευτικούς με πρακτικούς πόρους, το PsyTales προάγει ένα υποστηρικτικό και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον, που δίνει προτεραιότητα στη συναισθηματική ευημερία παράλληλα με τη σχολική επίδοση.



Ποιος θα επωφεληθεί από το εγχειρίδιο;

Η κύρια ομάδα-στόχος των αποτελεσμάτων αυτής της δραστηριότητας είναι οι εκπαιδευτικοί που θα χρησιμοποιήσουν τις ιστορίες με τους μαθητές τους. Το εγχειρίδιο παρέχει στους εκπαιδευτικούς χρήσιμες οδηγίες για το πώς να εφαρμόσουν τη μεθοδολογία του έργου και να χρησιμοποιήσουν τις ιστορίες με τους μαθητές τους με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο, ώστε να βελτιωθεί η μάθηση και η θετική ψυχολογία τους. Ωστόσο, αναμένεται ότι το εγχειρίδιο θα είναι επίσης επωφέλες και για άλλες ομάδες-στόχους.

Πιο συγκεκριμένα, το εγχειρίδιο είναι βέβαιο ότι θα προσφέρει χρήσιμες πληροφορίες και πρακτικές συμβουλές σε καθεμία από τις ακόλουθες ομάδες-στόχους:

1. Οι **δάσκαλοι της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης** μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις ιστορίες για να βελτιώσουν την ευημερία των μαθητών τους στην τάξη. Για παράδειγμα, οι αναγνώστες θα μπορέσουν να εξοικειωθούν με πρακτικές στρατηγικές για την ενσωμάτωση ιστοριών που προάγουν τη συναισθηματική ευημερία, την ανθεκτικότητα και τις κοινωνικές δεξιότητες μεταξύ μικρών μαθητών. Επιπλέον, το εγχειρίδιο μπορεί να χρησιμεύσει ως εκπαιδευτικός πόρος. Αυτό θα εφοδιάσει τους εκπαιδευτικούς με τις βασικές γνώσεις και τα απαραίτητα εργαλεία, ώστε να δημιουργήσουν τις δικές τους ιστορίες. Με αυτόν τον τρόπο, το εγχειρίδιο τελικά προάγει τη δημιουργικότητα και την καινοτομία στο σχεδιασμό των μαθημάτων.

2. Αυτές οι ιστορίες, που προορίζονται για μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, θα μπορούσαν επίσης να εμπνεύσουν τους **εκπαιδευτικούς της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης**. Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευτικοί της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης μπορούν να αντλήσουν έμπνευση από τις ιστορίες για την πρωτοβάθμια εκπαίδευση, προσαρμόζοντας τα θέματα και τα μαθήματα, ώστε να ταιριάζουν στους μεγαλύτερους μαθητές, δημιουργώντας έτσι ένα σχετικό περιεχόμενο που να προσελκύει τους εφήβους. Μια άλλη σημαντική πτυχή είναι ότι το φυλλάδιο μπορεί να συμβάλει στη γεφύρωση του χάσματος μεταξύ πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ενθαρρύνοντας τη συνέχεια στις μεθόδους διδασκαλίας που προάγουν την ευημερία και τη συναισθηματική νοημοσύνη.

3. Οι **επιστήμονες ειδικής αγωγής** μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις ιστορίες ή να τις προσαρμόσουν, ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες μαθητών με διαφορετικές μαθησιακές ικανότητες, οι οποίοι χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη για να αναπτύξουν θετικές συμπεριφορές και αυτοπεποίθηση. Ως αποτέλεσμα, οι ιστορίες μπορούν να σχεδιαστούν για να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση και τις θετικές στάσεις, βοηθώντας τους μαθητές με διαφορετικές ικανότητες να αισθάνονται ότι εκτιμώνται και γίνονται κατανοητοί σε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς.

4. Οι **διευθυντές σχολείων** που επιθυμούν να εφαρμόσουν προγράμματα αφήγησης ιστοριών που ενισχύουν τη σχολική κουλτούρα και την εμπλοκή της κοινότητας, προωθώντας μια κοινή εστίαση στην ευημερία, μπορούν να ανατρέξουν στο εγχειρίδιο για να βρουν χρήσιμες πληροφορίες. Επιπλέον, το εγχειρίδιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε προγράμματα κατάρτισης εκπαιδευτικών για να προετοιμάσει τους νέους εκπαιδευτικούς για την ενσωμάτωση της αφήγησης ιστοριών στις τάξεις τους. Το φυλλάδιο παρέχει βασικές γνώσεις και πρακτικά εργαλεία για την ενσωμάτωση της αφήγησης ιστοριών στη διδακτική τους πρακτική, δίνοντας έμφαση στον αντίκτυπό της στη μάθηση και την ανάπτυξη των μαθητών.



5. Οι γονείς και οι κηδεμόνες μπορούν επίσης να επωφεληθούν από το εγχειρίδιο για να ενισχύσουν την ευημερία των παιδιών τους και την εμπειρία μάθησης στο σπίτι. Ειδικότερα, οι γονείς μπορούν να αξιοποιήσουν τις ιστορίες για να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον στο σπίτι, ενισχύοντας τις συναισθηματικές και εκπαιδευτικές εμπειρίες των παιδιών τους. Επιπλέον, η κοινή ενασχόληση με τις ιστορίες μπορεί να προωθήσει βαθύτερους δεσμούς μεταξύ γονέων και παιδιών, ενθαρρύνοντας τη συζήτηση για αξίες και μαθήματα ζωής.

Συνολικά, αυτό το παιδαγωγικό εγχειρίδιο χρησιμεύει ως ένας πολύπλευρος πόρος που, όχι μόνο βελτιώνει τη δυναμική της τάξης, αλλά και προωθεί μια συνολική προσέγγιση για την ευημερία και τη μάθηση των μαθητών.

Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πόρο αποτελεσματικά;

Ας δούμε πώς οι πρακτικές συμβουλές αυτού του εκπαιδευτικού εγχειριδίου μπορούν να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικά από τις παραπάνω ομάδες-στόχους.

-  Το φυλλάδιο παρέχει πρακτικές συμβουλές για το πώς οι επαγγελματίες της εκπαίδευσης μπορούν να αξιοποιήσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις ιστορίες στη διδακτική τους πρακτική. Για να συμβεί αυτό, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να εξοικειωθούν με τις ιστορίες, κατανοώντας όχι μόνο τις αφηγήσεις τους αλλά και τους εκπαιδευτικούς τους στόχους. Αυτή η γνώση θα τους επιτρέψει να εναρμονίσουν τις ιστορίες με συγκεκριμένους μαθησιακούς στόχους, εξασφαλίζοντας συνάφεια και αντίκτυπο στην τάξη.
-  Οι εκπαιδευτικοί θα είναι σε θέση να ενσωματώσουν τις ιστορίες στις δικές τους διδακτικές καταστάσεις, κάνοντας όλες τις απαραίτητες προσαρμογές για να ανταποκριθούν στις ανάγκες των μοναδικών μαθησιακών περιβαλλόντων τους.
-  Η συνεργασία με τους συναδέλφους κατά τη διάρκεια των συνεδριάσεων του τμήματος και των εκπαιδευτικών εκδηλώσεων ενισχύει την κατανόηση και δημιουργεί ευκαιρίες για ανταλλαγή γνώσεων και στρατηγικών. Αυτή η συνεργατική προσέγγιση μπορεί να οδηγήσει σε πλουσιότερες εφαρμογές της αφήγησης σε όλο το πρόγραμμα σπουδών.
-  Οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνονται να εμπλέξουν τους μαθητές στη διαδικασία της αφήγησης μέσω ελκυστικών και διαδραστικών δραστηριοτήτων μετά την αφήγηση. Η ενεργός συμμετοχή των μαθητών θα κάνει σίγουρα τη μάθηση πιο εύκολα αποτυπώσιμη. Επιπλέον, όταν οι εκπαιδευτικοί διευκολύνουν τις συζητήσεις μετά από κάθε ιστορία, οι μαθητές ενθαρρύνονται να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, εμβαθύνοντας την κατανόησή τους και αναπτύσσοντας την κριτική σκέψη και τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες.
-  Το φυλλάδιο περιλαμβάνει οδηγίες για τους γονείς σχετικά με τον τρόπο χρήσης των ιστοριών στο σπίτι, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να υποστηρίξουν τη μάθηση των παιδιών τους. Αυτή η συμμετοχή μπορεί να καλλιεργήσει την αγάπη για την αφήγηση ιστοριών και να ενισχύσει τις αξίες και τα μαθήματα που συζητούνται στην τάξη.

Αυτές οι χρήσιμες συμβουλές θα βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς να χρησιμοποιήσουν ιστορίες για να βελτιώσουν τη διδασκαλία τους, να αυξήσουν το ενδιαφέρον των μαθητών και να καλλιεργήσουν μια κουλτούρα μάθησης εκτός της τάξης.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Επιστημονικά θεμέλια της ευημερίας

Θετική ψυχολογία στην εκπαίδευση

Θεωρίες και βασικές έννοιες

Η υγεία και η ευημερία των νέων φθίνουν σε πολλά μέρη της Ευρώπης (PISA, 2024). Επί του παρόντος, πάνω από 9 εκατομμύρια έφηβοι ηλικίας 10-19 ετών (16,3%) επηρεάζονται από διαταραχές της ψυχικής υγείας, όπως άγχος, κατάθλιψη ή διατροφικές διαταραχές, ποσοστό υψηλότερο σε σύγκριση με τον παγκόσμιο μέσο όρο του 13,2% σε αυτή την ηλικιακή ομάδα (UNICEF, 2021). Επιπλέον, η έκθεση υπογραμμίζει την αύξηση των επιπέδων του διαδικτυακού εκφοβισμού και τη μείωση του σχολικού ανήκειν. Αυτό ευθυγραμμίζεται με έρευνα με σχεδόν 3.000 εφήβους, γεγονός που δείχνει ότι η ευημερία τείνει να φθίνει καθώς οι μαθητές προχωρούν στην εκπαίδευσή τους (Burke & Minton, 2019). Για να αντιμετωπιστεί αυτό, απαιτείται ολοκληρωμένη προσέγγιση, στην οποία θα συμμετέχουν τα συστήματα υγείας, τα σχολεία και οι οικογένειες. Στην Ευρώπη, έχουν εισαχθεί πρωτοβουλίες όπως το Schools4Health, που προωθούν μια ολιστική σχολική στρατηγική για τη βελτίωση της υγείας και της ευημερίας, ενώ ενθαρρύνουν τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής να υιοθετήσουν αυτά τα μοντέλα σε ολόκληρη την περιοχή. Το έργο PsyTales αντιμετωπίζει την υγεία και την ευημερία μέσω μιας ολιστικής προσέγγισης, ενσωματώνοντας τεκμηριωμένα πλαίσια για την υγεία και την ευημερία [EG1]. Περιλαμβάνει την κλινική προσέγγιση που εστιάζει στην κακή κατάσταση των νέων (π.χ. άγχος), την προσέγγιση θετικής ψυχολογίας που επικεντρώνεται στην ευημερία τους (π.χ. σχολική ένταξη) και μια συνιστώσα υγείας μέσω της προσέγγισης της Ιατρικής του τρόπου ζωής.



Κλινική προσέγγιση

Οι διαταραχές της ψυχικής υγείας εμφανίζονται συνήθως μέχρι την ηλικία των 14 ετών (Inserm, 2002), επηρεάζοντας τη ρύθμιση των συναισθημάτων, τη νόηση και τη συμπεριφορά των νέων, καθιστώντας τους ευάλωτους. Οι διαταραχές αυτές περιλαμβάνουν την ελλειμματική προσοχή και την υπερκινητικότητα, τη Διαταραχή του Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ), καταθλιπτικές, αγχώδεις, διατροφικές διαταραχές και διαταραχές χρήσης ουσιών (American Psychiatric Association, 2013). Τα ποσοστά τους είναι υψηλά, με το στίγμα και την κοινωνικοοικονομική ανισότητα να διαδραματίζουν βασικό ρόλο στη διάγνωση και την υποστήριξη που παρέχονται στους νέους και τις οικογένειές τους (Sacco et al., 2022).



Δυστυχώς, μόνο το ένα τέταρτο των νέων με διαγνώσιμες διαταραχές έχουν πρόσβαση σε εξειδικευμένες υπηρεσίες ψυχικής υγείας (Sonesson & Ford, 2020). Όταν δεν αντιμετωπίζονται, οι διαταραχές αυτές μπορεί να οδηγήσουν σε χαμηλότερες σχολικές επιδόσεις, κατάχρηση ουσιών, βία, αυτοκτονίες και διάφορα προβλήματα υγείας (Patel et al., 2007). Είναι σημαντικό να αντιμετωπιστούν αυτά τα ζητήματα άμεσα και μια προσέγγιση ολόκληρου του σχολείου με τη συμμετοχή μαθητών, εκπαιδευτικών και γονέων, που εμπλέκονται σε προγράμματα όπως το PsyTales, είναι ζωτικής σημασίας για τη μείωση του φορτίου των διαταραχών ψυχικής υγείας και την υποστήριξη των νέων που αντιμετωπίζουν αυτές τις προκλήσεις.



Προσέγγιση της θετικής ψυχολογίας

Η θετική ψυχολογία είναι η επιστήμη της ευημερίας που στοχεύει στην πρόληψη των προβλημάτων ψυχικής υγείας και στη βοήθεια των ατόμων να ζήσουν μια ικανοποιητική ζωή (Burke et al., 2022). Έχει ενσωματωθεί στη θετική εκπαίδευση, η οποία εφαρμόζει τις αρχές της θετικής ψυχολογίας στο σχολικό περιβάλλον (Burke & Arslan, 2020). Η προσέγγιση αυτή έχει αποκτήσει ιδιαίτερη σημασία στη μετά-COVID εποχή, καθώς η πανδημία επέδρασε στα εκπαιδευτικά συστήματα παγκοσμίως και επηρέασε αρνητικά την ευημερία εκατομμυρίων παιδιών και εφήβων (Arslan & Burke, 2021). Η προσέγγιση της θετικής ψυχολογίας δεν στοχεύει άμεσα σε θέματα ψυχικής υγείας, αλλά επικεντρώνεται στο να βοηθήσει τους νέους να οικοδομήσουν ψυχολογικούς, φυσικούς και διανοητικούς πόρους για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής, να αναπτύξουν ανθεκτικότητα και να ευδοκιμήσουν. Αν και ο πρωταρχικός της στόχος δεν είναι η μείωση των συμπτωμάτων της κακής κατάστασης, έχει αποδειχθεί ότι μειώνει αποτελεσματικά το άγχος και την κατάθλιψη (Chakhssi et al., 2018). Επιπλέον, διαχρονικές μελέτες δείχνουν ότι τα άτομα που ευημερούν ψυχολογικά έχουν επτά φορές λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας σε διάστημα δύο ετών (Keyes et al., 2020). Η υποστήριξη των μαθητών για την ανάπτυξη πόρων θετικής ψυχολογίας, μπορεί να αποτρέψει ζητήματα ψυχικής υγείας και να τους βοηθήσει να επιτύχουν τη βέλτιστη ανθρώπινη λειτουργία.



Ιατρική του τρόπου ζωής

Οι ιστορίες του PsyTales, που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο αυτού του έργου, διερευνούν τα θέματα των τεσσάρων βασικών πυλώνων της Ιατρικής του τρόπου ζωής που πρέπει να εξεταστούν για να διασφαλιστεί η υγεία των νέων στην Ευρώπη. Σε αυτούς περιλαμβάνονται ο καλός ύπνος, η καλή διατροφή, η σωματική δραστηριότητα και οι σχέσεις. Η Ιατρική του τρόπου ζωής (Lifestyle Medicine-LM) είναι η ταχύτερα αναπτυσσόμενη ιατρική ειδικότητα που βασίζεται σε καθιερωμένες ερευνητικές πρακτικές για την προώθηση του υγιεινού τρόπου ζωής μέσω έξι βασικών πυλώνων (Burke et al., 2025). Αυτοί οι πυλώνες περιλαμβάνουν την εξασφάλιση επαρκούς καθημερινού ύπνου, την κατανάλωση μιας διατροφής πλούσιας σε υγιεινά τρόφιμα, τη διατήρηση τακτικής σωματικής δραστηριότητας, την αποφυγή επιβλαβών ουσιών, όπως το αλκοόλ και ο καπνός, την αποτελεσματική διαχείριση του στρες και την καλλιέργεια θετικών σχέσεων (ACLM, 2022).

Οι ιστορίες του PsyTales αποτελούν συνένωση ερευνητικών προσεγγίσεων της κλινικής ψυχολογίας, που στοχεύει στη μείωση των συμπτωμάτων του στρες, του άγχους ή της κατάθλιψης. Επιπλέον, αντλούν στοιχεία από την επιστήμη της θετικής ψυχολογίας και της ιατρικής του τρόπου ζωής. Μαζί, παρέχουν στους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς εργαλεία για να βελτιώσουν την υγεία και την ευημερία τους.



Τεκμηριωμένες πρακτικές για εκπαιδευτικούς

Επισκόπηση του πλαισίου LifeComp 2020 και της ευρωπαϊκής πρωτοβουλίας "Πιο υγιείς μαζί"



Το πλαίσιο LifeComp

Εισαγωγή

Το πλαίσιο LifeComp είναι ένα μοντέλο που έχει σχεδιαστεί για την προώθηση βασικών ικανοτήτων που είναι απαραίτητες για την προσωπική, κοινωνική και μαθησιακή ανάπτυξη των ατόμων. Με την ενσωμάτωση αυτών των ικανοτήτων στην εκπαίδευση, την εργασία και την καθημερινή ζωή, τα άτομα είναι καλύτερα εξοπλισμένα για να προσαρμόζονται, να ευδοκιμούν και να συμβάλλουν θετικά στην κοινωνία.

Βασικές ικανότητες

Προσωπικές ικανότητες

Αυτορρύθμιση: Συνειδητοποίηση και διαχείριση των συναισθημάτων, των σκέψεων και της συμπεριφοράς.

Ευελιξία: Ικανότητα διαχείρισης μεταβάσεων και αβεβαιότητας και αντιμετώπισης προκλήσεων.

Ευημερία: Επιδίωξη ικανοποίησης από τη ζωή, φροντίδα της σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής υγείας και υιοθέτηση ενός βιώσιμου τρόπου ζωής.

Κοινωνικές ικανότητες

Ενσυναίσθηση: Η κατανόηση των συναισθημάτων, των εμπειριών και των αξιών ενός άλλου ατόμου και η παροχή κατάλληλων αντιδράσεων.

Επικοινωνία: Χρήση σχετικών στρατηγικών επικοινωνίας, κωδικών και εργαλείων ανάλογα με το πλαίσιο και το περιεχόμενο.

Συνεργασία: Συμμετοχή σε ομαδική δραστηριότητα και ομαδική εργασία αναγνωρίζοντας και σεβόμενοι τους άλλους.

Ικανότητες 'μαθαίνω πώς να μαθαίνω'

Νοοτροπία ανάπτυξης: Πίστη στις δυνατότητες του ίδιου και των άλλων να μαθαίνουν και να προοδεύουν συνεχώς.

Κριτική σκέψη: Αξιολόγηση πληροφοριών και επιχειρημάτων για την υποστήριξη αιτιολογημένων συμπερασμάτων και την ανάπτυξη καινοτόμων λύσεων.

Διαχείριση της μάθησης: Ο σχεδιασμός, η οργάνωση, η παρακολούθηση και η αναθεώρηση της μάθησης του ατόμου.



Το πλαίσιο LifeComp στο έργο PsyTales

Στο έργο PsyTales το πλαίσιο LifeComp χρησιμοποιείται για την ανάπτυξη βασικών προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών ικανοτήτων των μαθητών. Μέσα από συναρπαστικές ιστορίες, το PsyTales προωθεί και τις εννέα βασικές ικανότητες με διάφορους τρόπους. Ενσωματώνοντας αυτές τις ικανότητες του LifeComp, το PsyTales εφοδιάζει τους μαθητές με τα απαραίτητα εργαλεία για να ευδοκιμήσουν εκπαιδευτικά, κοινωνικά και συναισθηματικά.





Η ευρωπαϊκή πρωτοβουλία "Πιο υγιείς μαζί"

Η ευρωπαϊκή πρωτοβουλία "Πιο υγιείς μαζί" αποσκοπεί στην αντιμετώπιση της αυξανόμενης επιβάρυνσης από μη μεταδοτικές ασθένειες (NCDs) στην Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ). Τα μη μεταδοτικά νοσήματα περιλαμβάνουν παθήσεις που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο διαβήτης, οι χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις, οι ψυχικές και νευρολογικές διαταραχές ή ο καρκίνος, και ευθύνονται για το 80% της επιβάρυνσης από ασθένειες στην ΕΕ καθώς και για την πλειονότητα των πρόωρων θανάτων στην ΕΕ. Η πρωτοβουλία που ξεκίνησε το 2021 και καλύπτει την περίοδο 2022 - 2027, αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης προσπάθειας για την προώθηση του υγιεινού τρόπου ζωής, την πρόληψη των ασθενειών και τη μείωση των ανισοτήτων στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Βασικοί άξονες

Ψυχική υγεία και νευρολογικές διαταραχές

Ο τομέας αυτός προωθεί την πρόληψη των διαταραχών της ψυχικής υγείας, όπως το άγχος και η κατάθλιψη, μέσω της εκπαίδευσης, της κοινωνικής υποστήριξης και των πρώιμων παρεμβάσεων. Η πρωτοβουλία υποστηρίζει τη μείωση του στίγματος που περιβάλλει την ψυχική υγεία, διευκολύνοντας τα άτομα να αναζητήσουν βοήθεια, ενώ παράλληλα εξασφαλίζει ισότιμη πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, ιδίως για τις ευάλωτες ομάδες.

Καθοριστικοί παράγοντες της υγείας

Οι καθοριστικοί παράγοντες της υγείας αφορούν στους κοινωνικούς, οικονομικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες που επηρεάζουν τα αποτελέσματα της υγείας. Με την αντιμετώπιση των ανισοτήτων στον τομέα της υγείας, την προώθηση υγιεινών συμπεριφορών και τη βελτίωση της πρόσβασης στην υγειονομική περίθαλψη, η πρωτοβουλία εργάζεται για τη δημιουργία υποστηρικτικών περιβαλλόντων που μειώνουν τον συνολικό κίνδυνο εμφάνισης μη επιδημιολογικών νοσημάτων.

Καρδιαγγειακές παθήσεις

Αυτό το σκέλος επικεντρώνεται στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων και των εγκεφαλικών επεισοδίων μέσω αλλαγών στον τρόπο ζωής, όπως η βελτίωση της διατροφής, η τακτική άσκηση και η διακοπή του καπνίσματος.

Διαβήτης

Η πρωτοβουλία προωθεί έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής για την πρόληψη του διαβήτη και ενθαρρύνει την έγκαιρη ανίχνευση και τη σωστή διαχείριση της νόσου.

Χρόνια αναπνευστικά νοσήματα

Στοχεύοντας σε ασθένειες όπως το άσθμα, το σκέλος αυτό δίνει έμφαση στην προώθηση πολιτικών καθαρού αέρα, στη μείωση της έκθεσης στην ατμοσφαιρική ρύπανση και του καπνίσματος, ενώ παράλληλα προωθεί την έγκαιρη διάγνωση και την κατάλληλη φροντίδα.



Η ευρωπαϊκή πρωτοβουλία "Πιο Υγιείς Μαζί" στο PsyTales

Η ευρωπαϊκή πρωτοβουλία "Πιο υγιείς μαζί" ευθυγραμμίζεται στενά με τους στόχους του PsyTales, προωθώντας τον υγιεινό τρόπο ζωής και την ψυχική ευεξία. Το έργο PsyTales ενσωματώνει την εστίαση της πρωτοβουλίας στην πρόληψη, αντιμετωπίζοντας τις προκλήσεις της ψυχικής υγείας, βοηθώντας τους νεαρούς μαθητές να αναπτύξουν συναισθηματική ανθεκτικότητα, να διαχειριστούν το άγχος και να υιοθετήσουν θετικές συνήθειες μέσω ιστοριών. Επιπλέον, η χωρίς αποκλεισμούς προσέγγισή μας αντικατοπτρίζει την έμφαση της πρωτοβουλίας στη μείωση των ανισοτήτων, διασφαλίζοντας ότι όλοι οι μαθητές, ιδίως όσοι προέρχονται από μειονεκτούντα περιβάλλοντα, έχουν πρόσβαση σε πόρους που υποστηρίζουν την ψυχική και σωματική τους ευεξία. Μέσω συναρπαστικών ιστοριών και εκπαιδευτικών εργαλείων, το PsyTales συμβάλλει στη δημιουργία υγιέστερων και πιο ανθεκτικών νέων, σύμφωνα με τους στόχους της πρωτοβουλίας.



Γλωσσάριο βασικών όρων και εννοιών

- LifeComp
- Ευρωπαϊκή Πρωτοβουλία "Πιο υγιείς μαζί"
- Αυτορρύθμιση
- Ευελιξία
- Ευημερία
- Ενσυναίσθηση
- Επικοινωνία
- Συνεργασία
- Αναπτυξιακή νοοτροπία
- Κριτική σκέψη
- Διαχείριση της μάθησης



Βιβλιογραφικές αναφορές

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Arslan, G. & Burke, J. (2021). Positive education to promote flourishing in students returning to school after Covid-19 closure. *Journal of School and Educational Psychology*, 1, 1-5.
- Burke, J. (2020). The ultimate guide to implementing wellbeing programmes for school. Routledge.
- Burke, J. & Arslan, G. (2020). Positive education and school psychology during Covid-19 pandemic. *Journal of Positive School Psychology*, 4(2), 137-139, DOI: 10.1080/17521882.2021.1936585.
- Burke, J., Dunne, P., Byrne, E., & O'Boyle, C. (2025). Positive Health: The basics. Routledge.
- Burke, J., Dunne, P., Meehan, T., O'Boyle, C., & van Nieuwerburgh, C. (2022). Positive health: 100+ positive psychology and lifestyle medicine tools to help you live a good life. Routledge.
- Burke, J. & Minton, S.J. (2019). Wellbeing in post-primary schools in Ireland: The assessment and contribution of character strengths. *Journal of Irish Educational Studies*, 37(3)177-192.
- Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M., & Bohlmeijer, E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: a systematic review and meta-analysis. *BMC psychiatry*, 18(1), 211. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1739-2>
- Directorate-General for Health and Food Safety. (2022). Healthier Together: EU Non-Communicable Diseases Initiative. Publications Office of the European Union. https://health.ec.europa.eu/publications/eu-non-communicable-diseases-ncds-initiative-guidance-document_en
- European Commission: Joint Research Centre, Sala, A., & Herrero Rámila, C. (2022). LifeComp into action: Teaching life skills in the classroom and beyond. Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2760/201230>
- European Commission: Joint Research Centre, Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera, M. (2020). LifeComp: The European Framework for personal, social and learning to learn key competence. Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2760/302967>
- Keyes, C. L. M., Yao, J., Hybels, C. F., Milstein, G., & Proeschold-Bell, R. J. (2020). Are changes in positive mental health associated with increased likelihood of depression over a two year period? A test of the mental health promotion and protection hypotheses. *Journal of Affective Disorders*, 270, 136-142. <https://doi-org.elib.tcd.ie/10.1016/j.jad.2020.03.05>
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. *Lancet* (London, England), 369(9569), 1302-1313. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60368-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60368-7)
- PISA (2024). Programme for International Student Assessment (PISA). OECD, <https://www.oecd.org/en/about/programmes/pisa>.
- Sacco, R., Camilleri, N., Eberhardt, J., Umla-Runge, K., & Newbury-Birch, D. (2022). A systematic review and meta-analysis on the prevalence of mental disorders among children and adolescents in europe. *European Child & Adolescent Psychiatry*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02131-2>
- Soneson E, Ford T (2020) Identifying mental health difficulties in children & young people: the role of schools—ACAMH, The Association for Child and Adolescent Mental Health, https://www.acamh.org/blog/identifying-mental-health-difficulties-in-children-young-people-the-role-of-schools/?utm_source=Subscriber&utm_campaign=882e86e2a9-
- UNICEF (2021). On my mind: Promoting, protecting and carrying for children's mental health. UNICEF, <https://www.unicef.org/eu/reports/state-worlds-children-2021>
- WHO (2022). Childhood obesity in European Region remains high: new WHO report presents latest country data. WHO, <https://www.who.int/europe/news/item/08-11-2022-childhood-obesity-in-european-region-remains-high--new-who-report-presents-latest-country-data>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Χρήση ιστοριών στην τάξη

Ιστορίες - χαρακτηριστικά και μορφές

Ιστορίες - χαρακτηριστικά

Όταν συζητάμε τα χαρακτηριστικά και τις μορφές των ιστοριών που χρησιμοποιούνται στην τάξη, είναι ζωτικής σημασίας να διερευνήσουμε πώς αυτά τα στοιχεία συμβάλλουν στην αποτελεσματική διδασκαλία και μάθηση.

Ακολουθεί λίστα των χαρακτηριστικών των ιστοριών. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι δεν είναι απαραίτητο κάθε καλή αφήγηση για χρήση στην τάξη να περιέχει κάθε ένα από τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

-  Η σαφής δομή (αρχή-μέση-τέλος, σύγκρουση-επίλυση) βοηθά τους μαθητές να παρακολουθήσουν την αφήγηση και να κατανοήσουν την εξέλιξη των γεγονότων. Αυτή η δομή περιλαμβάνει συνήθως μια σύγκρουση που κινεί την πλοκή και μια λύση που οδηγεί στο κλείσιμο της ιστορίας. Η έρευνα δείχνει ότι οι ιστορίες με καθορισμένη δομή μπορούν να ενισχύσουν την κατανόηση και την απομνημόνευση (Bruner, 1991).
-  Οι αξιομνημόνευτοι χαρακτήρες ενισχύουν τις συναισθηματικές συνδέσεις και τη συμμετοχή. Όσο περισσότερο οι μαθητές σχετίζονται με τους χαρακτήρες, τόσο περισσότερο εμπλέκονται στην ιστορία. Οι χαρακτήρες που ενσαρκώνουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, μπορούν να χρησιμεύσουν ως πρότυπα για τους μαθητές, ενθαρρύνοντας την ενσυναίσθηση και την κατανόηση (Cohen, 2001).
-  Όταν οι ιστορίες μεταφέρουν ένα ηθικό δίδαγμα ή ένα μάθημα, μπορούν να διεγείρουν τη συζήτηση και την κριτική σκέψη. Με αυτόν τον τρόπο, οι μαθητές ενθαρρύνονται να συσχετίσουν το θέμα της ιστορίας με τη δική τους ζωή και να αναπτυχθούν ηθικά και ψυχολογικά (Leming, 2001).
-  Η επανάληψη και η ρυθμική γλώσσα βοηθούν τους μαθητές να κατανοήσουν βασικές έννοιες και ενισχύουν τη μνήμη (Sipe, 2008). Μπορούν να κάνουν τις ιστορίες πιο ελκυστικές και ευχάριστες, ιδίως για το νεαρότερο κοινό.
-  Αν θέλετε να κάνετε τις ιστορίες συναρπαστικές για τα μικρά παιδιά, θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε στοιχεία φαντασίας, για να ενεργοποιήσετε τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους, η οποία με τη σειρά της συμβάλλει σημαντικά στη γνωστική τους ανάπτυξη (Nikolajeva & Scott, 2000).



Η εκπαιδευτική αξία των ιστοριών



Συναισθηματικός αλφαριθμητισμός

Τα ψυχολογικά παραμύθια είναι ιστορίες που έχουν σχεδιαστεί για να πραγματεύονται ψυχολογικά θέματα, τη συναισθηματική ανάπτυξη και την ψυχική υγεία. Αυτές οι ιστορίες συχνά περιλαμβάνουν χαρακτήρες που αντιμετωπίζουν προκλήσεις, ξεπερνούν εμπόδια και μαθαίνουν πολύτιμα μαθήματα ζωής.

Οι ιστορίες, τα παραμύθια και οι μύθοι έχουν βαθιά επίδραση στα συναισθήματα των ανθρώπων, ιδίως των παιδιών. Οι ιστορίες του PsyTales μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στη συναισθηματική αγωγή των παιδιών, καθώς παρέχουν κατανόηση των συναισθημάτων τους. Οι χαρακτήρες αυτών των ιστοριών βιώνουν συναισθήματα όπως ο φόβος, η χαρά, ο θυμός, η ζήλια, η θλίψη, η απογοήτευση και η ευγνωμοσύνη, προσφέροντας ευκαιρίες για συζήτηση αυτών των συναισθημάτων. Τα παιδιά μαθαίνουν να αναγνωρίζουν, να κατανοούν και να εκφράζουν τα δικά τους συναισθήματα. Η ανάγνωση του τρόπου με τον οποίο οι χαρακτήρες εκφράζουν τα συναισθήματά τους βοηθά τους μαθητές να μάθουν τους κατάλληλους τρόπους να επικοινωνούν τα δικά τους συναισθήματα. Παρατηρώντας τις εμπειρίες των χαρακτήρων και τις αντιδράσεις τους στις προκλήσεις, τα παιδιά βλέπουν ότι τα συναισθήματά τους είναι φυσικά, ενώ παράλληλα μαθαίνουν πώς να τα αναγνωρίζουν, να τα αποδέχονται, να τα εκφράζουν και να τα μοιράζονται.

Οι ιστορίες είναι πολύτιμα εργαλεία για την ανάπτυξη του συναισθηματικού λεξιλογίου-η γλώσσα που χρησιμοποιείται σε αυτές τις ιστορίες συμβάλλει στη διεύρυνση του συναισθηματικού λεξιλογίου των παιδιών, διευκολύνοντάς τα να διατυπώνουν και να εκφράζουν με ακρίβεια τα συναισθήματά τους.



Ανάπτυξη της ενσυναίσθησης

Οι ιστορίες του έργου PsyTales ενθαρρύνουν τους μαθητές να μπουν στη θέση των χαρακτήρων, ενισχύοντας την ενσυναίσθηση και την κατανόηση των συναισθημάτων και των εμπειριών των άλλων.

Τα παιδιά συχνά ταυτίζονται με διάφορους χαρακτήρες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που βιώνουν πόνο ή δυσκολίες, γεγονός που ενθαρρύνει την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης. Κατανοώντας τα συναισθήματα και τις εμπειρίες αυτών των χαρακτήρων, τα παιδιά μαθαίνουν να συμπάσχουν και να αναπτύσσουν συμπόνια. Αυτό αποτελεί ουσιαστικό μέρος της κοινωνικοσυναισθηματικής ανάπτυξης, που οδηγεί σε θετικές συμπεριφορές, όπως η βοήθεια και η υποστήριξη των άλλων.

Οικοδόμηση ψυχολογικής ανθεκτικότητας και δεξιοτήτων αντιμετώπισης



Οι ιστορίες του έργου PsyTales έχουν θετικά αποτελέσματα, εμψυχώνοντας στους μαθητές μια αίσθηση ελπίδας και αισιοδοξίας. Διαβάζοντας για χαρακτήρες που αντιμετωπίζουν και ξεπερνούν τις προκλήσεις, οι μαθητές μπορούν να μάθουν για τη σημασία της επιμονής και να ανακαλύψουν ορισμένους μηχανισμούς αντιμετώπισης του άγχους και των αντιξοοτήτων.



Οι ιστορίες μπορούν να υποστηρίξουν τα παιδιά που βιώνουν έντονα συναισθήματα, πένθος ή απώλεια. Οι χαρακτήρες αυτών των παραμυθιών αντιμετωπίζουν προκλήσεις και αποτυχίες, γεγονός που βοηθά τα παιδιά να μάθουν να αποδέχονται αυτές τις δυσκολίες ως μέρος της ζωής, να πιστεύουν στον εαυτό τους και να εργάζονται για την επίτευξη των στόχων τους. Οι ιστορίες παρέχουν επίσης πρότυπα συμπεριφοράς για τη διαχείριση του στρες, ενισχύοντας την ψυχολογική ανθεκτικότητα, τη συναισθηματική σταθερότητα και τη συνολική ευημερία. Οι μαθητές παρατηρούν πώς οι χαρακτήρες αλληλεπιδρούν, κάνουν φίλους και επιλύουν τις διαφορές τους, γεγονός που μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση των δικών τους κοινωνικών δεξιοτήτων.

Οι ιστορίες μπορούν να αποκαλύψουν μοτίβα συμπεριφοράς και αντιδράσεων που βοηθούν τα παιδιά να κατανοήσουν και να επιβιώσουν σε στρεσογόνες καταστάσεις και αλλαγές. Τα παιδιά μπορούν να μάθουν δεξιότητες ενσυνειδητότητας και άλλες τεχνικές ηρεμίας που αυξάνουν την ψυχολογική ανθεκτικότητα και την ψυχική ευεξία, τη συναισθηματική σταθερότητα και πώς να τη διατηρούν.

Τα παραμύθια βοηθούν επίσης τα παιδιά να αναπτυχθούν ως άτομα, ενθαρρύνοντάς τα να είναι θαρραλέα, να εμπιστεύονται τον εαυτό τους και να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της ζωής. Αυτές οι ιστορίες μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να λαμβάνουν ήρεμες, λογικές αποφάσεις και χρησιμεύουν ως εξαιρετικά θεραπευτικά εργαλεία που προετοιμάζουν τα παιδιά για τις προκλήσεις της ζωής, βοηθώντας τα να παραμένουν αισιόδοξα και να σκέφτονται θετικά. Οι μαθητές παρατηρούν τον τρόπο με τον οποίο οι χαρακτήρες αλληλεπιδρούν, κάνουν φίλους και επιλύουν διαφορές, γεγονός που μπορεί να βελτιώσει τις δικές τους κοινωνικές δεξιότητες.



Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων

Οι καταστάσεις που αντιμετωπίζουν οι χαρακτήρες συχνά απαιτούν από τα παιδιά να επιλύουν προβλήματα, προωθώντας την κριτική σκέψη και την ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων. Πολλές ιστορίες περιλαμβάνουν ομαδική εργασία και συνεργατική επίλυση προβλημάτων, τονίζοντας την αξία της συνεργασίας.

Η επιλογή της σωστής ιστορίας για μια συγκεκριμένη πρόκληση που αντιμετωπίζει ένα παιδί μπορεί επίσης να προσφέρει ειδικές γνώσεις, όπως η προώθηση του υγιεινού τρόπου ζωής και της ευημερίας.



Οφέλη των PsyTales για την ευημερία των μαθητών

Προώθηση της ένταξης και μείωση του στίγματος: το περιεχόμενο του έργου PsyTales μπορεί να δημιουργήσει ένα ασφαλές περιβάλλον στην τάξη, βοηθώντας τους μαθητές να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους. Αυτές οι ιστορίες διδάσκουν στα παιδιά να κατανοούν και να φροντίζουν για την ευημερία τους, ενθαρρύνοντας τις καλύτερες σχέσεις με τους συνομηλίκους και ομαλοποιώντας τις συζητήσεις για την ψυχική υγεία. Αυτό το υποστηρικτικό περιβάλλον επιτρέπει στους μαθητές να εκφράζονται, καλλιεργώντας την κριτική σκέψη και την ανοχή στις διαφορετικές οπτικές γωνίες. Ενθάρρυνση θετικής συμπεριφοράς και στάσεων: Οι ιστορίες παρέχουν σαφή παραδείγματα θετικής συμπεριφοράς, βοηθώντας τα παιδιά να κατανοήσουν τις συνέπειες των πράξεών τους και να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους. Διδάσκουν την επικοινωνία, τη συνεργασία, τη συμπόνια και το κοινωνικό πνεύμα. Τα παιδιά μαθαίνουν πώς να επικοινωνούν με θετικό τρόπο, να είναι υποστηρικτικά και να οικοδομούν ουσιαστικές σχέσεις.

Υποστήριξη της συνολικής ψυχικής υγείας

Αυτές οι ιστορίες μπορούν να αποτελέσουν εφαλτήριο για συζητήσεις σχετικά με την ψυχική υγεία και την ευημερία, ενθαρρύνοντας τους μαθητές να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.

Διαβάζοντας, ακούγοντας ή συζητώντας ιστορίες, τα παιδιά αποκτούν μεγαλύτερη επίγνωση του εαυτού τους, των άλλων και του κόσμου γύρω τους. Οι ιστορίες τα βοηθούν να κατανοήσουν ότι διαφορετικοί άνθρωποι μπορεί να ερμηνεύουν τα πράγματα διαφορετικά, προωθώντας την αποδοχή της διαφορετικότητας. Η συζήτηση ιστοριών δημιουργεί μια αίσθηση κοινότητας, επιτρέποντας στα παιδιά να μοιράζονται σκέψεις και συναισθήματα και να αναπτύσσουν κοινωνικές δεξιότητες, όπως η καλοσύνη, το θάρρος και η ειλικρίνεια.



Ανάπτυξη γνωστικών δεξιοτήτων

Το πλούσιο λεξιλόγιο και η ζωντανή γλώσσα που χρησιμοποιείται στις ιστορίες βοηθούν τη γλωσσική ανάπτυξη των παιδιών. Η ανάγνωση ή η ακρόαση συναρπαστικών ιστοριών βελτιώνει τον γραμματισμό, την προσοχή, τη μνήμη και τις δεξιότητες ακρόασης. Η αναπαράσταση ιστοριών τις καθιστά πιο εντυπωσιακές και αξιομνημόνευτες, ενισχύοντας την κατανόηση και τη συμμετοχή.

Οι ιστορίες διευρύνουν επίσης τη φαντασία και τη δημιουργικότητα των παιδιών, ενθαρρύνοντάς τα να δημιουργούν τις δικές τους ιστορίες και να σκέφτονται δημιουργικά. Η ανάλυση ιστοριών βοηθά τα παιδιά να διακρίνουν σημαντικές λεπτομέρειες, να αξιολογούν καταστάσεις και να διαμορφώνουν τις δικές τους απόψεις, γεγονός που προάγει την κριτική σκέψη. Επιπλέον, οι ιστορίες μπορούν να αλλάξουν τη στάση των παιδιών απέναντι στα λάθη ή απέναντι στους συνομηλίκους που κάνουν λάθη, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα και τη νοοτροπία ανάπτυξης.



Χρησιμοποιώντας ιστορίες για να συνδεθείτε με το παιδί

Οι δάσκαλοι, οι γονείς και άλλοι ενήλικες μπορούν επίσης να επωφεληθούν από αυτές τις ιστορίες, μαθαίνοντας αποτελεσματικούς τρόπους επικοινωνίας με τα παιδιά και αναγνωρίζοντας πώς μικρές ενέργειες μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ευημερία ενός παιδιού. Η συζήτηση των ιστοριών με τα παιδιά επιτρέπει στους ενήλικες να συνδεθούν μαζί τους, να μάθουν τις απόψεις τους και να οικοδομήσουν θετικές σχέσεις εμπιστοσύνης. Η ανάγνωση ιστοριών και η από κοινού συζήτησή τους είναι ένα εξαιρετικό μέσο για να μεταδώσουμε τις δικές μας εμπειρίες και ηθικές αξίες, ενώ παράλληλα καταλήγουμε σε κοινές λύσεις και δενόμαστε με το παιδί. Αυτή είναι μία από τις ευκαιρίες να περάσουμε ποιοτικό χρόνο με το παιδί, δημιουργώντας ένα ασφαλές περιβάλλον όπου τα συναισθήματα εκφράζονται ελεύθερα, ακόμη και αν οι απόψεις παραμένουν διαφορετικές. Το παιδί βλέπει ότι ο ενήλικας του δίνει προσοχή και χρόνο, νιώθει ότι αγαπιέται και είναι σημαντικό. Αυτού του είδους η σχέση με έναν ενήλικα βοηθά το παιδί να νιώσει μεγαλύτερη ασφάλεια και εμπιστοσύνη στον εαυτό του και στους άλλους. Τα παραμύθια αποτελούν εκπαιδευτική και συναισθηματική γέφυρα μεταξύ του ενήλικα και του παιδιού, βοηθώντας στη δημιουργία μιας ισχυρής σχέσης που βασίζεται στην εμπιστοσύνη και την αμοιβαία κατανόηση.

Ιστορίες - μορφές

Οι ιστορίες μπορούν να έχουν τις ακόλουθες μορφές:

Οι **προφορικές αφηγήσεις**, που ενισχύουν σημαντικά τις δεξιότητες ακρόασης και καλλιεργούν το αίσθημα της κοινότητας (Haven, 2007), επιτρέπουν τη δυναμική εμπλοκή μέσω της διαμόρφωσης της φωνής και της γλώσσας του σώματος. Με αυτόν τον τρόπο, ενθαρρύνεται η συμμετοχή των μαθητών, καθώς οι μαθητές μπορούν να προβλέψουν τα αποτελέσματα, να επαναλάβουν φράσεις ή να αναπαραστήσουν μέρη της ιστορίας.

Τα **γραπτά κείμενα** περιλαμβάνουν βιβλία με εικόνες και διηγήματα. Αυτή η μορφή προάγει τις δεξιότητες γραμματισμού των μαθητών και τους επιτρέπει να εξερευνήσουν τις αφηγήσεις (Morrow, 2012). Επιπλέον, παρέχουν οπτική υποστήριξη που ενισχύει την κατανόηση, ιδίως για τους μικρότερους μαθητές.

Οι **παρουσιάσεις πολυμέσων** (ακουστικά βιβλία, κινούμενες ιστορίες ή ταινίες) συνδυάζουν οπτικά και ακουστικά στοιχεία, εξυπηρετώντας έτσι τόσο τους οπτικούς όσο και τους ακουστικούς μαθητές (Lemke, 2002), ώστε να μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα τις ιστορίες.

Οι **ψηφιακές ιστορίες** (διαδραστικά ηλεκτρονικά βιβλία και εκπαιδευτικές εφαρμογές) προσφέρουν διαδραστικές εμπειρίες που μπορούν να εμπλέξουν βαθύτερα τους μαθητές. Ως αποτέλεσμα, οι ψηφιακές ιστορίες προωθούν την ενεργό συμμετοχή των μαθητών και ενισχύουν τα μαθησιακά αποτελέσματα (Hague & Payton, 2010) μέσω κινούμενων σχεδίων και ενσωματωμένων ερωτήσεων.

Εκτός από τις ευρέως γνωστές μορφές που αναφέρονται παραπάνω, υπάρχουν επίσης οι ακόλουθες μορφές ιστοριών.

Τα **κόμικς** συνδυάζουν εικόνες και κείμενο για να αφηγηθούν μια ιστορία, συχνά χρησιμοποιώντας πάνελ και συννεφάκια κειμένου. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα κόμικς για να αναπτύξουν τον οπτικό γραμματισμό των μαθητών ή ακόμη και να ζητήσουν από τους μαθητές να δημιουργήσουν τα δικά τους κόμικς για να αφηγηθούν μια προσωπική ιστορία.

Τα **βιβλία μόνο με εικονογράφηση** μεταφέρουν μια αφήγηση κυρίως μέσω εικονογραφήσεων, με ελάχιστο ή καθόλου κείμενο. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αναλύσουν τις εικονογραφήσεις για να εξαγάουν συμπεράσματα για την ιστορία ή να δημιουργήσουν τις δικές τους αφηγήσεις με βάση τα οπτικά στοιχεία.

Το **Kamishibai** είναι μια ιαπωνική μορφή αφήγησης που χρησιμοποιεί μια σειρά από εικονογραφημένους πίνακες (συντά σε ξύλινο πλαίσιο) για να αφηγηθεί μια ιστορία. Ο αφηγητής ξεφυλλίζει τους πίνακες ενώ αφηγείται.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν το kamishibai για να κρατήσουν την προσοχή των μαθητών τους κατά τη διάρκεια της αφήγησης ιστοριών.

Στα βιβλία **leporcello** (ακορντεόν) οι σελίδες διπλώνονται σε τρόπο ακορντεόν και ξεδιπλώνονται για να αποκαλύψουν μια συνεχή αφήγηση ή εικονογράφηση. Ένας ενδιαφέρων τρόπος με τον οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί αυτή η μορφή είναι η χαρτογράφηση ιστοριών, η οποία επιτρέπει στους μαθητές να οπτικοποιήσουν τις συνδέσεις μεταξύ των γεγονότων.

Το **χαϊκού**, που συχνά σχετίζεται με τη φύση και τα συναισθήματα, είναι μια παραδοσιακή μορφή ιαπωνικής ποίησης που αποτελείται από τρεις γραμμές με δομή συλλαβών 5-7-5. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να εισάγουν τα χαϊκού ως έναν τρόπο για να εκφράσουν οι μαθητές τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.

Όταν οι εκπαιδευτικοί είναι εξοικειωμένοι με αυτά τα χαρακτηριστικά και τις μορφές, μπορούν να επιλέγουν ιστορίες που, όχι μόνο διασκεδάζουν αλλά και εμπλουτίζουν τη μαθησιακή εμπειρία των μαθητών, ενώ ταυτόχρονα προάγουν τη γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών τους.

Επισκόπηση των ιστοριών

Περιγραφή και στόχοι των ιστοριών



Σκοπός των ιστοριών

Η συλλογή PsyTales έχει σχεδιαστεί για να προάγει τη συναισθηματική ευημερία, την ανθεκτικότητα και τη θετική ψυχική υγεία σε παιδιά ηλικίας 9 έως 12 ετών. Καθώς οι μαθητές αυτής της ηλικιακής ομάδας μεταβαίνουν από την παιδική ηλικία στην εφηβεία και αρχίζουν να βιώνουν αυξανόμενες κοινωνικές, ακαδημαϊκές και συναισθηματικές πιέσεις, είναι σημαντικό να τους παρέχονται τα εργαλεία για να διαχειριστούν αυτές τις προκλήσεις (Denham, 2007- Eschenbeck et al., 2018).

Οι ιστορίες χρησιμεύουν ως μια ήπια αλλά αποτελεσματική προσέγγιση για να βοηθήσουν τα παιδιά να περιηγηθούν στο συναισθηματικό τους τοπίο μέσα από ελκυστικές, κατανοητές και κατάλληλες για την ηλικία αφηγήσεις. Η συλλογή περιλαμβάνει μια ποικιλία ιστοριών που εστιάζουν σε βασικές πτυχές της ευημερίας, όπως η ανάπτυξη των δυνατών σημείων του χαρακτήρα, η βελτίωση της συναισθηματικής ρύθμισης, η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας και των κοινωνικών δεξιοτήτων. Κάθε ιστορία δεν είναι μόνο ένα ταξίδι μέσα από τις περιπέτειες των χαρακτήρων της, αλλά και μια εξερεύνηση των ψυχολογικών εννοιών που είναι ουσιαστικές για την ανάπτυξη των παιδιών.



Στόχοι

Ο βασικός στόχος αυτών των ιστοριών είναι να χρησιμοποιηθεί η αφήγηση ιστοριών ως μέσο για να κατανοήσουν τα παιδιά σημαντικές έννοιες ευημερίας, να διαχειριστούν καλύτερα τα συναισθήματά τους και να μάθουν πώς να αντιδρούν σε ορισμένες συγκεκριμένες καταστάσεις, στο σχολείο ή στο σπίτι, στην καθημερινή τους ζωή. Παρακολουθώντας τις περιπέτειες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι χαρακτήρες, τα παιδιά εισάγονται σε στρατηγικές για τη διαχείριση του άγχους, της απογοήτευσης και της κοινωνικής δυναμικής.

Για τους εκπαιδευτικούς, η συλλογή PsyTales χρησιμεύει ως πρακτικός πόρος, ενσωματώνοντας βασικές ψυχολογικές έννοιες σε ελκυστικές αφηγήσεις. Αυτές οι ιστορίες παρέχουν στους εκπαιδευτικούς εργαλεία για την προώθηση ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος, όπου οι συζητήσεις για τα συναισθήματα και την ψυχική υγεία μπορούν να λάβουν χώρα με φυσικό τρόπο μέσα από τις ιστορίες. Οι ιστορίες προσφέρουν ευκαιρίες για προβληματισμό και συζητήσεις, που ενισχύουν τον συναισθηματικό γραμματισμό και την ανθεκτικότητα των μαθητών.

Για τους γονείς και τους κηδεμόνες, το PsyTales ενθαρρύνει ουσιαστικές συζητήσεις στο σπίτι, συμβάλλοντας στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος, που ενισχύει αυτά τα σημαντικά μαθήματα και υποστηρίζει τη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών πέρα από την τάξη.

Θέματα των ιστοριών

Βασικά θέματα που αντιμετωπίζονται

Η συλλογή PsyTales πραγματεύεται ένα ευρύ φάσμα θεμάτων κεντρικής σημασίας για τη συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών.

Συναισθηματική ευημερία και ανθεκτικότητα: Η ιστορία "Ένας κωδικός πρόσβασης γεμάτος ελπίδα" διερευνά πώς τα παιδιά μπορούν να αναπτύξουν την ελπίδα ως εργαλείο για την αντιμετώπιση των προκλήσεων. Ο Τζακ, ο νεαρός πρωταγωνιστής, αντιμετωπίζει μια σειρά από αναποδιές, αλλά μαθαίνει ότι με επιμονή και με ένα σχέδιο, η ελπίδα μπορεί να τον βοηθήσει να επιτύχει τους στόχους του. Παρομοίως, "Η μυστική δύναμη του άγχους" διδάσκει στα παιδιά ότι το στρες, που συχνά θεωρείται αρνητικό, μπορεί στην πραγματικότητα να αξιοποιηθεί για την προσωπική ανάπτυξη και την ανθεκτικότητα. Ένα άλλο παράδειγμα είναι ο "Κύκλος της συμπίνοιας", ο οποίος εισάγει την έννοια της αυτοσυμπόνοιας και της συναισθηματικής υποστήριξης ως βασικά στοιχεία της ανθεκτικότητας.

Θετικές σχέσεις και κοινωνικές δεξιότητες: "Η ιστορία της χαρούμενης αντήχησης" διερευνά πώς ο τρόπος με τον οποίο ανταποκρινόμαστε στους άλλους επηρεάζει τις σχέσεις μας. Εισάγει την έννοια των ενεργητικών-επικοινωνιακών αντιδράσεων και δείχνει πώς η συμμετοχή στη χαρά και τις επιτυχίες των άλλων μπορεί να ενισχύσει τις φιλίες.

Αυτογνωσία και δυνατά σημεία: Το "Κρυμμένο ταλέντο της Μία" είναι η ιστορία ενός νεαρού κοριτσιού που μαθαίνει να αξιοποιεί το καλλιτεχνικό της ταλέντο για να ξεπερνά τις ακαδημαϊκές προκλήσεις. Η ιστορία υπογραμμίζει τη σημασία της αναγνώρισης και της έμφασης που δίνει το άτομο στα δυνατά του σημεία, διατηρώντας παράλληλα την ισορροπία, καθώς η υπερβολική εξάρτηση από ένα μόνο δυνατό σημείο μπορεί να οδηγήσει στην παραμέληση άλλων τομέων της προσωπικής ανάπτυξης. Το θέμα αυτό επαναλαμβάνεται και σε άλλες ιστορίες που ενθαρρύνουν τα παιδιά να ανακαλύψουν και να αγκαλιάσουν τα μοναδικά τους προσόντα.

Ενσυνειδητότητα και συναισθηματική ρύθμιση: Τα παιδιά εισάγονται στην ενσυνειδητότητα, μέσα από τη μεταφορά των χρωμάτων που αντιπροσωπεύουν διαφορετικά συναισθήματα. Η Χλόη μαθαίνει να διαχειρίζεται σύνθετα συναισθήματα όπως ο φόβος, η ηρεμία και το θάρρος, αγκαλιάζοντας όλο το φάσμα των συναισθημάτων της. Η ιστορία βοηθάει τα παιδιά να κατανοήσουν ότι είναι εντάξει να νιώθουν πολλά συναισθήματα ταυτόχρονα, διδάσκοντάς τα να αποδέχονται και να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους.



Εναρμόνιση με το πλαίσιο LifeComp

Το PsyTales ευθυγραμμίζεται με το πλαίσιο LifeComp (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2020), το οποίο επικεντρώνεται στην ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων ζωής, όπως η συναισθηματική ρύθμιση, η ενσυναίσθηση και η κοινωνική ευαισθητοποίηση. Οι ιστορίες του έργου έχουν σχεδιαστεί για να προωθήσουν τις ικανότητες που περιγράφονται στο πλαίσιο, παρέχοντας στους νέους πρακτικές δεξιότητες για τη διαχείριση των συναισθημάτων τους και την πλοήγησή τους σε κοινωνικά περιβάλλοντα και σχέσεις. Για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με το πλαίσιο, ανατρέξτε στο Κεφάλαιο 1.

Διευκρίνιση των βασικών εννοιών που εξετάζονται στις ιστορίες

Όλοι έχουμε μια γενική κατανόηση εννοιών όπως η ελπίδα, η συμπόνια ή το άγχος, αλλά αυτές οι καθημερινές ερμηνείες συχνά δεν έχουν το βάθος και την ακρίβεια που προσφέρει η επιστημονική έρευνα. Στην πραγματικότητα, οι ψυχολογικές έννοιες είναι διαφοροποιημένες και πολύ πιο πολύπλοκες από ότι μπορεί να υποθέσουμε τυχαία. Στις ιστορίες του έργου PsyTales στηριζόμαστε σε αυτούς τους βασισμένους στην έρευνα και λεπτομερείς ορισμούς, για να διασφαλίσουμε ότι οι ιστορίες μας αντιμετωπίζουν ουσιαστικά τον πυρήνα αυτών των εννοιών.

Βασίζοντας τις ιστορίες μας σε επιστημονικά τεκμηριωμένες ψυχολογικές αρχές, στοχεύουμε να τα κάνουμε πιο συναφή και αποτελεσματικά για παιδιά ηλικίας 9 έως 12 ετών. Αυτή η προσέγγιση μας επιτρέπει να προχωρήσουμε πέρα από την επιφανειακή κατανόηση της ευημερίας και να εξερευνήσουμε τις κρίσιμες πτυχές που πραγματικά προωθούν τη συναισθηματική ανάπτυξη και την ανθεκτικότητα των παιδιών. Παρακάτω παρατίθενται μερικά παραδείγματα για το πώς ενσωματώνουμε αυτούς τους λεπτομερείς ορισμούς στις ιστορίες μας:



Ελπίδα: Στην ιστορία "Ένας κωδικός πρόσβασης γεμάτος ελπίδα", για παράδειγμα, η ελπίδα απεικονίζεται ως κάτι περισσότερο από μια απλή ευχή. Παρουσιάζεται ως μια δυναμική διαδικασία που περιλαμβάνει τον καθορισμό στόχων, την κατάρτιση σχεδίων και τη διατήρηση κινήτρων (Snyder, 2002). Ο επιστημονικός ορισμός της ελπίδας υπογραμμίζει τη σημασία τόσο της θέλησης να πετύχεις κάτι όσο και του τρόπου να το κάνεις να συμβεί, καθιστώντας την μια κρίσιμη έννοια για την οικοδόμηση της ανθεκτικότητας των παιδιών.



Αυτοσυμπόνια: Ενθαρρύνει τα παιδιά να αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους με καλοσύνη και κατανόηση, ιδιαίτερα σε δύσκολες στιγμές. Η έννοια περιλαμβάνει την αναγνώριση της κοινής ανθρωπιάς του καθενός και την ανταπόκριση στις προσωπικές δυσκολίες με ζεστασιά αντί για κριτική (Neff, 2003). Για τα παιδιά, η ανάπτυξη της αυτοσυμπόνιας μπορεί να οδηγήσει σε βελτιωμένη συναισθηματική ρύθμιση και ανθεκτικότητα.





Κεφαλαιοποίηση:

"Η ιστορία της χαρούμενης αντήχησης" εισάγει την έννοια της κεφαλαιοποίησης, όπου ο εορτασμός των επιτυχιών των άλλων ενισχύει τις σχέσεις. Αυτό αντιπαραβάλλεται με λιγότερο επικοινωνιακές αντιδράσεις που μπορούν να αποδυναμώσουν τους κοινωνικούς δεσμούς. Με ψυχολογικούς όρους, η κεφαλαιοποίηση αναφέρεται στη διαδικασία της ανταλλαγής θετικών εμπειριών με τους άλλους και έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει την ευημερία και εμβαθύνει τις φιλίες (Gable et al., 2004).

Περιέργεια:



Στην ιστορία «Η λείσχη της περιέργειας», η περιέργεια διερευνάται ως μια ισχυρή δύναμη που οδηγεί στη δια βίου μάθηση και την ευημερία (Kidd & Hayden, 2015). Η ιστορία δείχνει στα παιδιά πώς η διατήρηση της περιέργειας τα βοηθά να βλέπουν τον κόσμο διαφορετικά και να συμμετέχουν σε νέες εμπειρίες με ανοιχτό μυαλό.

Αυτά είναι μερικά μόνο παραδείγματα από το ευρύτερο φάσμα των ψυχολογικών θεμάτων που πραγματεύεται το PsyTales. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με πρόσθετα θέματα όπως η ενσυνειδητότητα, η ευγνωμοσύνη και η αυθεντικότητα, ενθαρρύνουμε τους αναγνώστες να περιηγηθούν στην πλήρη συλλογή των ιστοριών.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Bruner, J. (1991). The Narrative Construction of Reality. *Critical Inquiry*, 18(1), 1-21.
- Cohen, J. (2001). Defining Identification: A Theoretical Look at the Identification of Audiences with Media Characters. *Mass Communication & Society*, 4(3), 245-264.
- Hague, C., & Payton, S. (2010). Digital Literacy Across the Curriculum. Futurelab.
- Haven, K. (2007). Story Proof: The Science Behind the Startling Power of Story. Libraries Unlimited.
- Leming, J. S. (2001). The Impact of Storytelling on Morality Development. *The Social Studies*, 92(5), 211-216.
- Lemke, J. L. (2002). Multimodal Discourse: What Is It and Why Does It Matter? In *Discourse, Tools, and Reasoning: Studies in Sociocultural Psychology* (pp. 87-92).
- Morrow, L. M. (2012). Literacy Development in the Early Years: Helping Children Read and Write. Pearson.
- Nikolajeva, M., & Scott, C. (2000). How Picturebooks Work: A Semiotically Based Theory of Text-Picture Relationships. *Children's Literature in Education*, 31(4), 227-242.
- Sipe, L. R. (2008). Storytime: Young Children's Literary Understanding in the Classroom. Teachers College Press.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Διδασκαλία των ιστοριών - Σχεδιασμός μαθήματος

Παρουσίαση των ιστοριών στους μαθητές



I. Εισαγωγή στην έννοια των ιστοριών

Ορισμός και σημασία των ιστοριών

Οι ιστορίες είναι απλές αλλά ισχυρές αφηγήσεις που έχουν παίξει καθοριστικό ρόλο στον ανθρώπινο πολιτισμό, μεταδίδοντας ηθικές αξίες, πολιτιστική κληρονομιά και τη σοφία της κοινότητας. Από τους αρχαίους μύθους μέχρι τις σύγχρονες αφηγήσεις, οι ιστορίες έχουν προσαρμοστεί ώστε να αντικατοπτρίζουν τις κοινωνικές αλλαγές, ενώ συνεχίζουν να διασκεδάζουν, να εκπαιδεύουν και να προκαλούν σκέψεις. Στις τάξεις σήμερα, παραμένουν πολύτιμα εργαλεία για την προώθηση της συναισθηματικής και πολιτιστικής ανάπτυξης των μαθητών.

Παρουσίαση των ιστοριών στους μαθητές

Η εισαγωγή ιστοριών στην τάξη προσφέρει μια δημιουργική, καθηλωτική μαθησιακή εμπειρία. Το να διαθέσετε χρόνο για δραστηριότητες ιστοριών, βοηθάει στην εμπλοκή των μαθητών, δείχνοντάς τους ότι η ανάγνωση είναι ευχάριστη και ενδιαφέρουσα. Η πρακτική αυτή προωθεί επίσης τη δημιουργική γραφή και την αφήγηση ιστοριών, μετατρέποντας τις ιστορίες σε μέσο αυτοέκφρασης και κριτικής σκέψης.

Η παγκόσμια απήχηση των ιστοριών

Οι ιστορίες ξεπερνούν τα πολιτισμικά και γλωσσικά όρια, συνδέοντας τους μαθητές με διαφορετικές αντιλήψεις και εμπειρίες. Λειτουργούν ως γέφυρα μεταξύ οικείων εμπειριών και νέων πολιτισμικών γνώσεων, ενισχύοντας την ενσυναίσθηση και τη βαθύτερη κατανόηση της παγκόσμιας ποικιλομορφίας.



II. Προσέγγιση της έννοιας των Ψυχοπαιγνίων

Στρατηγικές για την εισαγωγή των Ψυχοπαιγνίων

Για να εισάγουν αποτελεσματικά τις ιστορίες του έργου Psytale, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να τις παρουσιάσουν ως ιστορίες που ξεπερνούν το σκοπό της απλής ψυχαγωγίας, προσφέροντας συγκρίσιμες εμπειρίες για μαθητές ηλικίας 9 έως 12 ετών. Οι ιστορίες του έργου Psytale παρέχουν μια πλατφόρμα για τη συζήτηση σύνθετων θεμάτων όπως η ανθεκτικότητα, η ενσυναίσθηση και το ταξίδι της υπέρβασης των δυσκολιών.

Για παράδειγμα, οι ιστορίες για την αντιμετώπιση των φόβων ή την υπέρβαση των ορίων του ατόμου μπορούν να έχουν απήχηση στους μαθητές, δείχνοντάς τους ότι δεν είναι μόνοι τους στους αγώνες τους. Αυτή η προσέγγιση μπορεί επίσης να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για τους μεγαλύτερους μαθητές (ηλικίας 11-12 ετών) που μπορεί να θεωρούν τα παραμύθια παιδαριώδη- παρουσιάζοντας ψυχολογικές ιστορίες με ώριμα και ελκυστικά θέματα, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αναδείξουν τη σημασία και το βάθος τους. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις ιστορίες του έργου Psytale ως εργαλείο για τη διερεύνηση ευρύτερων θεμάτων όπως η προσωπική ανάπτυξη και η συναισθηματική νοημοσύνη, εξασφαλίζοντας ότι οι μαθητές συνδέονται με τις ιστορίες σε προσωπικό επίπεδο. Ωστόσο, είναι ζωτικής σημασίας να προσεγγίζουν τα συναισθηματικά απαιτητικά θέματα με ευαισθησία, καθοδηγώντας σταδιακά τους μαθητές μέσα από τις ιστορίες και καλλιεργώντας ένα ασφαλές περιβάλλον για συζήτηση.

III. Επιλογή και εισαγωγή συγκεκριμένων ιστοριών



Επιλογή των κατάλληλων ιστοριών

Η επιλογή της σωστής ιστορίας για την κατάλληλη ηλικιακή ομάδα είναι το κλειδί για την εξασφάλιση του αντίκτυπου και της σχετικότητάς του. Για τους μικρότερους μαθητές (9-10 ετών), απλούστερες ιστορίες με σαφές ήθος και σχετικούς χαρακτήρες μπορούν να είναι αποτελεσματικά. Για παράδειγμα, ιστορίες όπως "Ένας κωδικός πρόσβασης γεμάτος ελπίδα" ή "Το κινέζικο δοχείο της αισιοδοξίας" εισάγουν θετικές ψυχολογικές έννοιες με προσιτό τρόπο. Ένα άλλο παράδειγμα είναι το "Το κρυμμένο ταλέντο της Μία", το οποίο παρουσιάζει μια σχετική πρόκληση που ενθαρρύνει την επιμονή.

Για μεγαλύτερους μαθητές (11-12 ετών), μπορούν να είναι κατάλληλες πιο σύνθετες ιστορίες που εισάγουν δύσκολα θέματα ή ηθικά διλήμματα. Η ιστορία "Αγαπητό φαγητό" διερευνά τις σχέσεις με το φαγητό και την αυτοεικόνα, προσφέροντας μια διαφοροποιημένη οπτική που ευθυγραμμίζεται με το αναπτυξιακό στάδιο των προεφήβων, ενώ η ιστορία "Ο κύκλος της συμπόνιας" αντιμετωπίζει το θέμα της αυτοσυμπόνιας. Είναι σημαντικό για τους εκπαιδευτικούς να επιλέγουν προσεκτικά τις ιστορίες που ταιριάζουν με τη συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη των μαθητών, εξασφαλίζοντας παράλληλα πολιτισμική ευαισθησία και συνάφεια.



Προσδιορισμός ευαίσθητων θεμάτων

Όταν πρόκειται για ευαίσθητα θέματα όπως η θλίψη, η απώλεια ή η αδικία, είναι ζωτικής σημασίας η σταδιακή εισαγωγή αυτών των θεμάτων. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να ξεκινούν με απλούστερες ιστορίες και να προχωρούν σταδιακά σε πιο σύνθετες, λαμβάνοντας πάντα υπόψη το γεωγραφικό και πολιτισμικό πλαίσιο των μαθητών τους. Η γνώση του υπόβαθρου κάθε παιδιού είναι απαραίτητη, καθώς μπορεί να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να προσεγγίσουν τις δύσκολες καταστάσεις με μεγαλύτερη κατανόηση. Για ιδιαίτερα δύσκολες περιπτώσεις, οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνονται να ζητούν υποστήριξη από τους σχολικούς ψυχολόγους ή το προσωπικό πρόνοιας. Αυτή η προσεκτική και συνεργατική προσέγγιση διασφαλίζει ότι τα δύσκολα θέματα αντιμετωπίζονται με την απαραίτητη προσοχή και σεβασμό, δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον όπου οι μαθητές αισθάνονται ασφαλείς να εξερευνήσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.

Σχεδιασμός μαθημάτων γύρω από τις ιστορίες

Οδηγίες βήμα προς βήμα για το σχεδιασμό μαθήματος

I. Σχεδιασμός μαθήματος για την εισαγωγή ιστοριών

Η εισαγωγή των ιστοριών στην τάξη απαιτεί μια δομημένη προσέγγιση για να μεγιστοποιηθεί η εκπαιδευτική τους αξία, ενώ παράλληλα να προάγεται η κριτική σκέψη και η συναισθηματική ανάπτυξη. Παρακάτω παρατίθενται βασικά βήματα για να καθοδηγήσετε τον σχεδιασμό του μαθήματος για τις ιστορίες:

1.Διάρθρωση του μαθήματος

- Επιλογή της ιστορίας: επιλέξτε μία ιστορία με βάση τη διάρκεια και το θέμα του, εξασφαλίζοντας ότι αναρμονίζεται με τους στόχους του μαθήματος και το αναπτυξιακό επίπεδο των μαθητών. Εξετάστε ιστορίες που πραγματεύονται σχετικά θέματα για να εμπλέξετε τους μαθητές συναισθηματικά και διανοητικά.
- Κατανομή χρόνου: προγραμματίστε τη διάρκεια του μαθήματος, καθορίζοντας πόσος χρόνος θα αφιερωθεί στην ανάγνωση και τη συζήτηση της ιστορίας. Διαθέστε αρκετό χρόνο για δραστηριότητες πριν από την ανάγνωση (όπως η εισαγωγή του βασικού λεξιλογίου), για την ίδια την ανάγνωση και τις συζητήσεις ή δραστηριότητες μετά την ανάγνωση.

Μέθοδοι ανάγνωσης:

- Ομαδική ανάγνωση: προωθεί τη συζήτηση και την κοινή κατανόηση. Είναι επωφελής για τους μικρότερους μαθητές, καθώς ενθαρρύνει τη συνεργασία και βοηθά στην ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων.
- Ατομική ανάγνωση: ενθαρρύνει τον προσωπικό προβληματισμό και τη βαθύτερη ενασχόληση με το υλικό. Αυτή η μέθοδος είναι πιο κατάλληλη για μεγαλύτερους μαθητές που είναι έτοιμοι για ανεξάρτητη ανάλυση και κριτική σκέψη.

II.Ενθάρρυνση της κριτικής σκέψης και της συναισθηματικής ανάπτυξης

1.Σύνδεση των σχεδίων μαθήματος με τις πολιτικές ευημερίας του σχολείου

- Οι ιστορίες μπορούν να αποτελέσουν ισχυρά εργαλεία για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της κριτικής σκέψης. Η ενσωμάτωσή τους στα σχέδια μαθήματος υποστηρίζει τις πολιτικές ευημερίας του σχολείου, δημιουργώντας έναν ασφαλή χώρο όπου οι μαθητές εξερευνούν τα συναισθήματα και τα ηθικά διλήμματα.
- Επιλογή κατάλληλων ιστοριών: επιλέξτε ιστορίες που ευθυγραμμίζονται με αυτούς τους στόχους, εστιάζοντας σε αυτές που προκαλούν τους μαθητές να σκεφτούν κριτικά για τα κίνητρα και τις αποφάσεις των χαρακτήρων, ενώ τους επιτρέπουν να εξερευνήσουν διαφορετικές οπτικές γωνίες.



2. Συζητώντας σχετικά θέματα από ιστορίες

- Τεχνικές διευκόλυνσης: καθοδηγήστε συζητήσεις που συνδέουν τα θέματα των ιστοριών με τις εμπειρίες των μαθητών. Για παράδειγμα, κάντε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου όπως: "Πώς θα νιώθατε αν ήσασταν στη θέση του χαρακτήρα;" ή "Ποιες άλλες επιλογές θα μπορούσε να είχε κάνει ο χαρακτήρας;".

- Ενθάρρυνση προσωπικών συνδέσεων: καλέστε τους μαθητές να κάνουν παραλληλισμούς μεταξύ των ιστοριών και της ζωής τους. Αυτή η μέθοδος προάγει μια βαθύτερη συναισθηματική ανταπόκριση και βοηθά τους μαθητές να εξασκηθούν στη διατύπωση των συναισθημάτων και των σκέψεών τους, ενισχύοντας τον συναισθηματικό τους γραμματισμό.

III. Προσαρμογή των προσεγγίσεων με βάση την ηλικία

Ειδικές στρατηγικές και προσαρμογές για διάφορες ηλικιακές ομάδες

Για μικρότερους μαθητές (ηλικίας 9 ετών):

- Δώστε έμφαση στην ομαδική εργασία και τη συνεργατική εξερεύνηση των ιστοριών. Χρησιμοποιήστε ομαδικές συνεδρίες ανάγνωσης για να αναπτύξετε την ομαδική εργασία και να επιτρέψετε στους μαθητές να μοιραστούν τις σκέψεις τους συλλογικά, ενθαρρύνοντας την αίσθηση του ανήκειν και της ανοιχτής επικοινωνίας.

Για μαθητές μεγαλύτερης ηλικίας (12 ετών):

- Ενθαρρύνετε την ανεξάρτητη ανάγνωση και την ανάλυση σε βάθος. Προσαρμόστε τα μαθήματα έτσι ώστε να περιλαμβάνουν δραστηριότητες κριτικής σκέψης, όπως η χαρτογράφηση χαρακτήρων, η διερεύνηση εναλλακτικών εκβάσεων ή η συζήτηση για ηθικές αποφάσεις που λαμβάνουν οι χαρακτήρες των ιστοριών.
- Προσαρμόστε τις συζητήσεις και τις δραστηριότητες ανάλογα με τις αναπτυξιακές ανάγκες κάθε ηλικιακής ομάδας. Για τους μικρότερους μαθητές, χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα, διαδραστική αφήγηση ή δραματοποίηση για να κάνετε το μάθημα ελκυστικό. Για τους μεγαλύτερους μαθητές, εισάγετε αναστοχαστικά ημερολόγια ή ομαδικές συζητήσεις για να εμβαθύνετε την ανάλυσή τους.
- Ευελιξία στα σχέδια μαθήματος: παραμείνετε ευέλικτοι στην προσέγγισή σας, προσαρμόζοντας τα σχέδια μαθήματος ανάλογα με τις αντιδράσεις και τα ενδιαφέροντα των μαθητών. Να είστε προετοιμασμένοι να αλλάξετε την εστίαση αν οι μαθητές δείχνουν ενδιαφέρον για συγκεκριμένες πτυχές της ιστορίας ή αν χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη για την κατανόηση ορισμένων θεμάτων.

Ακολουθώντας αυτές τις κατευθυντήριες γραμμές βήμα προς βήμα, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να δημιουργήσουν ελκυστικά και ουσιαστικά μαθήματα που, όχι μόνο διδάσκουν δεξιότητες γραμματισμού αλλά και ενθαρρύνουν τη συναισθηματική ανάπτυξη και την κριτική σκέψη, συμβάλλοντας θετικά στη συνολική ευημερία των μαθητών.



Γλωσσάριο βασικών όρων και εννοιών

Δραστηριότητες ιστορίας

Οργανωμένες συνεδρίες αφιερωμένες στην ανάγνωση και συζήτηση ιστοριών, που συχνά πραγματοποιούνται σε σχολεία, βιβλιοθήκες και άλλους κοινοτικούς χώρους. Οι δραστηριότητες ιστορίας εμπλέκουν τα παιδιά μέσω της αφήγησης ιστοριών, προωθώντας τη δημιουργικότητα, τον γραμματισμό και την κριτική σκέψη. Αυτές οι συνεδρίες όχι μόνο προάγουν την αγάπη για την ανάγνωση, αλλά παρέχουν επίσης έναν χώρο όπου τα παιδιά μπορούν να συνδεθούν με τις ιστορίες με ευχάριστο και ενδιαφέρον τρόπο. Οι ώρες ιστοριών ενθαρρύνουν την εξερεύνηση θεμάτων τόσο σε παραδοσιακές όσο και σε σύγχρονες ιστορίες, καθιστώντας αυτές μια καθηλωτική εμπειρία που καλλιεργεί τη φαντασία και την αυτοέκφραση.



Πρακτικές στρατηγικές εφαρμογής

Τρόποι χρήσης της μορφής των ιστοριών

Η χρήση διαφορετικών μορφών αφήγησης όπως ο διάλογος, ο μονόλογος, η περιγραφή και η αφήγηση στην τάξη μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για την ενίσχυση της μάθησης σε διάφορα μαθήματα. Ας διερευνήσουμε πώς μπορούμε να ενσωματώσουμε αυτές τις μορφές στη διδασκαλία μας:

Οι διάλογοι μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην τάξη με τους ακόλουθους τρόπους:

- Παιχνίδια ρόλων: οι μαθητές παίζουν σκηνές από ένα παραμύθι, εστιάζοντας στον διάλογο μεταξύ των χαρακτήρων. Αυτό ενθαρρύνει την ενεργό ακρόαση, την ομιλία και την κατανόηση των αλληλεπιδράσεων των χαρακτήρων.
- Συγγραφή διαλόγων: οι μαθητές γράφουν διαλόγους μεταξύ των χαρακτήρων, είτε επεκτείνοντας την ιστορία είτε φανταζόμενοι συνομιλίες που θα μπορούσαν να έχουν συμβεί εκτός οθόνης. Αυτό βοηθά στην κατανόηση των κινήτρων και της φωνής των χαρακτήρων.
- Ανάλυση διαλόγων: οι μαθητές αναλύουν τους διαλόγους μιας ιστορίας για να συζητήσουν πώς αποκαλύπτουν χαρακτηριστικά, στάσεις, κίνητρα κ.λπ. των χαρακτήρων. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε βαθύτερη κατανόηση και αυτογνωσία.

Οι μονόλογοι μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην τάξη με τους ακόλουθους τρόπους:

- Μονόλογοι χαρακτήρων: οι μαθητές γράφουν ή ερμηνεύουν έναν μονόλογο από την οπτική γωνία ενός χαρακτήρα, εξερευνώντας τις σκέψεις, τα συναισθήματα ή τα κίνητρά του. Αυτό εμβαθύνει την ανάλυση του χαρακτήρα, την ενσυναίσθηση και την αυτοανάπτυξη.
- Εσωτερικές σκέψεις: οι μαθητές εκφράζουν τι μπορεί να σκέφτεται ένας χαρακτήρας κατά τη διάρκεια μιας συγκεκριμένης στιγμής της ιστορίας, ακόμη και αν αυτό δεν αναφέρεται ρητά στην ιστορία. Αυτό βοηθά στη βαθύτερη κατανόηση και την κατανόηση του πλαισίου.
- Δημιουργική γραφή: οι μαθητές γράφουν τις δικές τους ιστορίες που περιλαμβάνουν μονολόγους, βοηθώντας τους να εξερευνήσουν τις διαφορετικές φωνές και οπτικές γωνίες.

Οι περιγραφές μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην τάξη με τους ακόλουθους τρόπους:

- Περιγραφές σκηνικού: οι μαθητές επικεντρώνονται στα περιγραφικά αποσπάσματα μιας ιστορίας και ζωγραφίζουν ή οπτικοποιούν το σκηνικό. Αυτό μπορεί να ενισχύσει την ικανότητά τους να φαντάζονται σκηνές και να κατανοούν τη σημασία του σκηνικού στην αφήγηση.



- Περιγραφική γραφή: οι μαθητές εξασκούνται στη συγγραφή λεπτομερών περιγραφών των χαρακτήρων, των σκηνικών ή των αντικειμένων της ιστορίας. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη του λεξιλογίου και της γλώσσας τους.
- Δραστηριότητες οπτικοποίησης: Οι μαθητές κλείνουν τα μάτια τους και οπτικοποιούν τη σκηνή. Με αυτόν τον τρόπο οι εκπαιδευτικοί μπορούν να συνειδητοποιήσουν τη δύναμη της περιγραφικής γλώσσας.

Οι αφηγήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην τάξη με τους ακόλουθους τρόπους:

- Χαρτογράφηση πλοκής: οι μαθητές χαρτογραφούν τη δομή της πλοκής μιας ιστορίας (έκθεση, αυξανόμενη δράση, κορύφωση, φθίνουσα δράση, λύση). Αυτό βοηθά στην κατανόηση της αφηγηματικής ροής και των στοιχείων της ιστορίας.
- Αλληλουχία ιστορίας: οι μαθητές τοποθετούν τα γεγονότα της ιστορίας στη σωστή σειρά. Αυτό ενισχύει την κατανόηση της αφηγηματικής δομής.
- Έργα δημιουργικής γραφής: οι μαθητές γράφουν τις δικές τους ιστορίες, ακολουθώντας μια παρόμοια αφηγηματική δομή, εστιάζοντας στην ανάπτυξη μιας ξεκάθαρης αρχής, μέσης και τέλους.

Μπορούμε επίσης να ενσωματώσουμε μορφές για ένα ολοκληρωμένο μάθημα. Έχετε σκεφτεί τρόπους να συνδυάσετε τις προαναφερθείσες μορφές;

- Συγγραφή ιστοριών και παράσταση: Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες για να δημιουργήσουν μια σύντομη ιστορία ή ένα θεατρικό έργο. Μια ομάδα μπορεί να επικεντρωθεί στη συγγραφή περιγραφικών αποσπασμάτων, μια άλλη στον διάλογο και μια άλλη στη σχεδίαση της αφηγηματικής δομής. Στη συνέχεια μπορούν να παρουσιάσουν την ιστορία τους στην τάξη, ενσωματώνοντας όλα τα στοιχεία.
- Συγκριτική ανάλυση: Οι μαθητές μελετούν μια ιστορία στην αρχική αφηγηματική του μορφή και στη συνέχεια διερευνούν πώς η ίδια ιστορία μπορεί να ειπωθεί διαφορετικά χρησιμοποιώντας κυρίως διάλογο ή μονόλογο. Μπορούν στη συνέχεια να συζητήσουν πώς αυτές οι αλλαγές επηρεάζουν τον αντίκτυπο και το νόημα της ιστορίας.
- Διαθεματικά έργα: Οι ιστορίες μπορούν να συνδεθούν με άλλα γνωστικά αντικείμενα. Για παράδειγμα, μια ιστορία για ένα ιστορικό γεγονός μπορεί να αναλυθεί ως προς την αφηγηματική της δομή στα γλωσσικά μαθήματα και στη συνέχεια να χρησιμοποιηθεί για τη διερεύνηση της σημασίας του γεγονότος στις Κοινωνικές Σπουδές.

Προσαρμογή των ιστοριών σε περιβάλλοντα διαφορετικών τάξεων

Η προσαρμογή της αφήγησης ιστοριών σε περιβάλλοντα διαφορετικών τάξεων απαιτεί ευελιξία και δημιουργικότητα για να ανταποκριθεί στις ανάγκες των διαφορετικών μαθητών. Παρακάτω μπορείτε να βρείτε μερικές ιδέες για το πώς μπορούμε να προσαρμόσουμε τις ιστορίες σε διάφορα περιβάλλοντα, ηλικιακές ομάδες και μαθησιακά πλαίσια:

1. Προσαρμογή σε διαφορετικές **ηλικιακές ομάδες**: Τα σύνθετα θέματα και χαρακτήρες καθώς και οι ομαδικές εργασίες θα πρέπει να διατηρηθούν για τους μεγαλύτερους μαθητές.
2. Προσαρμογή σε διαφορετικά **στυλ μάθησης**: Θα πρέπει να χρησιμοποιούνται διαφορετικές προσεγγίσεις ανάλογα με τις ανάγκες των οπτικών (εικονογραφήσεις, νοητικοί χάρτες), ακουστικών (προφορική αφήγηση, δραστηριότητες που βασίζονται σε συζητήσεις), κιναισθητικών (παίξιμο ρόλων, πρακτικά έργα) και αναγνωστικών/λεκτικών μαθητών (αλληλουχία ιστοριών).
3. Προσαρμογή σε διαφορετικά **περιβάλλοντα τάξεων**: Η προσέγγιση του εκπαιδευτικού θα πρέπει να είναι διαφορετική στην παραδοσιακή τάξη (π.χ. κύκλοι λογοτεχνίας), στην ηλεκτρονική διδασκαλία (π.χ. ψηφιακά εργαλεία αφήγησης) ή σε μη παραδοσιακά περιβάλλοντα (π.χ. υπαίθρια).
4. Προσαρμογή σε διαφορετικές **θεματικές περιοχές**: Ανάλογα με τους τομείς στους οποίους εστιάζουμε, θα πρέπει να επιλέγουμε τις ιστορίες ή να τα προσαρμόζουμε, ώστε να ανταποκρίνονται στο περιεχόμενο μιας συγκεκριμένης θεματικής περιοχής. Για παράδειγμα, αν εστιάζουμε στα μαθηματικά, είναι προτιμότερες οι ιστορίες επίλυσης προβλημάτων, ενώ οι ιστορίες για τον πολιτισμό ή την ιστορία είναι καλύτερες στις περιπτώσεις των κοινωνικών σπουδών.
5. Προσαρμογή σε διαφορετικά **επίπεδα γλωσσομάθειας**: Οι ιστορίες που εισάγουν σύνθετες ιδέες και προσφέρουν πολιτισμικές συγκρίσεις είναι προτιμότερες για προχωρημένους μαθητές.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς και γονείς για την ενίσχυση της συμμετοχής

Η χρήση ιστοριών στην τάξη ή στο σπίτι είναι ένας ισχυρός τρόπος για την αυξημένη συμμετοχή των παιδιών και την ενίσχυση των μαθησιακών τους εμπειριών. Είναι καλή ιδέα για τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς να λάβουν υπόψη τους τις παρακάτω συμβουλές για την προώθηση της εμπλοκής μέσω της αφήγησης. Θα πρέπει να:

- επιλέξετε τη σωστή ιστορία, με βάση την ηλικία, την πολιτισμική συνάφεια και τα ενδιαφέροντα των μαθητών
- κάνετε την ιστορία διαδραστική, κάνοντας ερωτήσεις, χρησιμοποιώντας σκηνικά και οπτικό υλικό και ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή
- χρησιμοποιήσετε εκφραστικές τεχνικές αφήγησης, δίνοντας προσοχή στη φωνή, τη γλώσσα του σώματος και τις χειρονομίες τους
- δημιουργήσετε ένα άνετο περιβάλλον αφήγησης - μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν μουσική και άλλοι ήχοι για να ενισχύσουν την ατμόσφαιρα
- ενσωματώσετε τις ιστορίες στο πρόγραμμα σπουδών χρησιμοποιώντας έργα βασισμένα σε ιστορίες και διαθεματικές αφηγήσεις.



Βιβλιογραφικές αναφορές

The classic Fairy tales. (1974) Iona Opie, Peter Opie - Oxford University Press.

<https://global.oup.com/academic/product/the-classic-fairy-tales-9780195202199?cc=fr&lang=en&#>

The Irresistible Fairy Tale: the cultural and social history of a genre. (2012).

www.jstor.org. <https://www.jstor.org/stable/j.ctt7sknm>

Dyson, A. H. (2013). The case of the missing childhoods. *Written Communication*, 30(4), 399–427. <https://doi.org/10.1177/0741088313496383>

Strickland, D. S., Morrow, L. M., Neuman, S. B., Roskos, K., Schickedanz, J. A., & Vukelich, C. (2004). The role of literacy in early childhood education. *The Reading Teacher*, 58(1), 86–100. <https://doi.org/10.1598/rt.58.1.9>



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Οφέλη από τη χρήση των ιστοριών

Επίδραση στην ευημερία και την ακαδημαϊκή επιτυχία των μαθητών

Ερευνητικά δεδομένα που υποστηρίζουν τη χρήση ιστοριών

Κατά την τελευταία δεκαετία, η ενσωμάτωση της θετικής ψυχολογίας στην εκπαίδευση έχει γνωρίσει μεγάλη άνθηση. Διάφορα πλαίσια έχουν αναπτυχθεί για να βοηθήσουν τα σχολεία να ενσωματώσουν την έρευνα και τις πρακτικές της θετικής ψυχολογίας στις εκπαιδευτικές τους προσεγγίσεις. Πολλά από αυτά τα πλαίσια βασίζονται σε μοντέλα ευημερίας όπως το PERMA, προσαρμοσμένα ώστε να ταιριάζουν στα πλαίσια ευημερίας των σχολείων και επικεντρώνονται στη διδασκαλία της επιστήμης της ευημερίας και την εφαρμογή παρεμβάσεων θετικής ψυχολογίας (Burke, 2021).

Επιπλέον, έχουν δημιουργηθεί ειδικά προγράμματα ευημερίας για να διδάξουν στα παιδιά την ευημερία, όπως το Penn Resiliency, το SPARKS και το Making Hope Happen (Lopez, 2013- Pluess et al., 2017- Reivich & Gillham, 2010). Ορισμένα από αυτά τα προγράμματα υποστηρίζουν μια ολιστική προσέγγιση της ευημερίας στο σχολείο (Quinlan & Hone, 2020). Ενώ αυτές οι προσεγγίσεις υπήρξαν ευεργετικές, συχνά λειτουργούσαν ως συμπληρωματικά στοιχεία, προσθέτοντας επιπλέον φόρτο εργασίας τόσο για τους μαθητές όσο και για τους εκπαιδευτικούς (Waters, 2021). Αντίθετα, λιγότερη έμφαση έχει δοθεί σε πιο ολοκληρωμένες μεθόδους ενίσχυσης της ευημερίας της σχολικής κοινότητας, που δεν απαιτούν πρόσθετο διδακτικό χρόνο ή εκτεταμένη κατάρτιση των εκπαιδευτικών, όπως οι παιδαγωγικές για την ευημερία.

Η παιδαγωγική αναφέρεται στην προσέγγιση της διδασκαλίας, συμπεριλαμβανομένων των διδακτικών μεθόδων και πρακτικών που χρησιμοποιούνται. Η παιδαγωγική μπορεί να επηρεάσει την αυτοεκτίμηση, την εμπιστοσύνη και τη συμπεριφορά με σεβασμό (Noble & McGrath, 2010). Επομένως, ενώ ορισμένες παιδαγωγικές πρακτικές μπορούν να προωθήσουν με επιτυχία τα αποτελέσματα της ευημερίας, άλλες μπορεί να έχουν ελάχιστο αντίκτυπο σε αυτά ή ακόμη και να επηρεάσουν αρνητικά την ευημερία των μαθητών και των εκπαιδευτικών. Διάφορες παιδαγωγικές προσεγγίσεις έχουν βρεθεί ευεργετικές για την ευημερία. Αυτές οι θετικές παιδαγωγικές προσεγγίσεις περιλαμβάνουν την αφηγηματική παιδαγωγική, η οποία χρησιμοποιεί την αφήγηση ιστοριών για να διευκολύνει την ουσιαστική μάθηση (Pulimeno et al., 2020), την κοινωνική παιδαγωγική, η οποία εστιάζει σε στρατηγικές άτυπης μάθησης με βάση τις ικανότητες (Petrie, 2020), τις προσωποκεντρικές παιδαγωγικές μεθόδους (Fielding, 2007) και την παιδαγωγική ευημερία (Soini, Pyhalto, & Pietarinen, 2010).



Στο έργο PsyTales, υποστηρίζουμε την αφηγηματική παιδαγωγική ως μέσο για την ενίσχυση της ευημερίας των μαθητών. Με αυτόν τον τρόπο, οι μαθητές όχι μόνο χρησιμοποιούν το βασισμένο στην έρευνα περιεχόμενο των ιστοριών, που τους βοηθά να μάθουν πώς να βελτιώσουν συγκεκριμένα στοιχεία της ευημερίας τους, αλλά η μεθοδολογία της αφήγησης που χρησιμοποιούμε ενισχύει τον αντίκτυπο των ιστοριών.

Η μάθηση με βάση ιστορίες, όπως αυτή που περιλαμβάνεται στο έργο PsyTales, παίζει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη της ταυτότητας και στη βελτίωση της ενσυναίσθησης και των επικοινωνιακών δεξιοτήτων. Αυτό είναι ιδιαίτερα εμφανές τόσο όταν οι νέοι ακούν όσο και όταν αφηγούνται τα παραμύθια (Hibbin, 2016). Τα στοιχεία δείχνουν ότι η αφήγηση ιστοριών είναι μια αποτελεσματική μέθοδος για την προώθηση μιας σειράς υγιών συμπεριφορών, όπως η καλή διατροφή (Pulimeno et al., 2018). Ωστόσο, χρησιμοποιείται καλύτερα ως μέθοδος πρόληψης της επικίνδυνης συμπεριφοράς παρά για τη βελτίωσή της (Shen & Han, 2014), επομένως μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη στους νέους. Ο αντίκτυπος των παραμυθιών θα μπορούσε να ενισχυθεί περαιτέρω από τους εκπαιδευτικούς που επεκτείνουν τις ιστορίες με αφηγήσεις από τη δική τους ζωή. Έχει αποδειχθεί ότι, οι εκπαιδευτικοί που μοιράζονται προσωπικές ιστορίες, ενισχύουν τη σχέση τους με τους μαθητές και τελικά ενισχύουν τη δική τους ευημερία (Mead, 2022). Έτσι, οι ιστορίες PsyTales μπορούν να επηρεάσουν θετικά τόσο τους νέους όσο και τους εκπαιδευτικούς τους.

Για να μεγιστοποιηθεί ο αντίκτυπος των PsyTales στην ευημερία, είναι σημαντικό την αφήγηση ιστοριών να ακολουθήσει μια ποικιλία πρόσθετων δραστηριοτήτων (Pulimeno et al., 2020). Αυτές οι δραστηριότητες μπορεί να περιλαμβάνουν τη συμμετοχή των γονέων στην αφήγηση ιστοριών, οι μαθητές να δημιουργήσουν τις δικές τους ιστορίες εμπνευσμένες από τις ιστορίες PsyTales που διάβασαν, να παίξουν ρόλους στις ιστορίες, να συμμετάσχουν σε πρόσθετα παιχνίδια σχετικά με μια ιστορία που διάβασαν ή να συμμετάσχουν σε άλλες ασκήσεις μετά την ανάγνωση που ελέγχουν την κατανόησή τους ή τους βοηθούν να εφαρμόσουν όσα έμαθαν στη δική τους ζωή. Τέτοιες τεχνικές βοηθούν τους μαθητές να αφομοιώσουν τις νεοαποκτηθείσες γνώσεις τους, να εντοπίσουν σημεία συσχέτισης ή ταύτισης με τους ίδιους και να αναπτύξουν πιο αποτελεσματικές δεξιότητες αντιμετώπισης για τυχόν παρόμοιες μελλοντικές καταστάσεις (Velez & Prieto, 2018). Για παράδειγμα, όταν βιώνουν εκφοβισμό, μπορεί να ανακαλέσουν στη μνήμη τους μια ιστορία για την "ελπίδα", η οποία τους ενθάρρυνε να οραματιστούν μια θετική έκβαση και, το σημαντικότερο, τόνισε την ανάγκη να δημιουργήσουν μια πορεία για το ιδανικό σενάριο. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη συζήτηση με έναν γονέα ή έναν δάσκαλο για τον εκφοβισμό, το να μάθουν να λένε "όχι" ή την εξεύρεση ενός τρόπου αναδιαμόρφωσης της κατάστασης εκφοβισμού, ώστε το άτομο να μην κατηγορεί τον εαυτό του για την κατάσταση.

Πλεονεκτήματα για εκπαιδευτικούς και σχολεία

Ενίσχυση των σχέσεων εκπαιδευτικών-μαθητών και δημιουργία θετικού κλίματος στην τάξη

Η αφήγηση είναι η κύρια μέθοδος επικοινωνίας μας με τους άλλους. Λέμε μια ιστορία για το τι μας συνέβη κατά τη διάρκεια της ημέρας-λέμε μια ιστορία για να επικοινωνήσουμε την αγάπη και την απογοήτευσή μας. Λέμε μια ιστορία για να συνδεθούμε με τους άλλους, να τους φτιάξουμε τη διάθεση ή να τους βοηθήσουμε να αναπτυχθούν. Τα παιδιά και οι ενήλικες αγαπούν να ακούνε ιστορίες και, όταν μια ιστορία λέγεται καλά, μας μένει περισσότερο από τα γεγονότα και τους αριθμούς, ειδικά όταν σχετίζεται με την ευημερία. Είναι ιδιαίτερα ισχυρή όταν ακολουθείται από δραστηριότητες με τις οποίες μπορούν να ασχοληθούν τα παιδιά.

Οι δραστηριότητες, που μπορούν να πραγματοποιηθούν με τους μαθητές μετά την εμπλοκή τους στην αφήγηση ιστοριών, μπορούν να περιλαμβάνουν τις εξής (Agosto, 2016):

- Ερωτήσεις, π.χ. ρωτώντας τους νέους τι συνέβη στην ιστορία και τις λεπτομέρειες που την αφορούν.
- Οικοδόμηση προσωπικών δεσμών, π.χ. εξερεύνηση των αγαπημένων χαρακτήρων των μαθητών ή συζήτηση για παρόμοιες καταστάσεις που συνέβησαν σε νέους ανθρώπους στη δική τους ζωή.
- Αναπαράσταση, π.χ. χωρίστε μια τάξη σε μικρότερες ομάδες και ζητήστε από κάθε ομάδα να δημιουργήσει μια παράσταση που αναπαριστά μια ιστορία που έχουν διαβάσει τα παιδιά.
- Αναδιήγηση, π.χ. ζητήστε από τα παιδιά να διηγηθούν την ιστορία με δικά τους λόγια.
- Συνδέσεις με βιβλία, π.χ. ενθάρρυνση των μαθητών να διαβάζουν περισσότερο, εξερευνώντας βιβλία με παρόμοιες ιστορίες.
- Σύνδεση με άλλες ιστορίες, π.χ. ενθαρρύνετε τους μαθητές να διαβάσουν άλλες ιστορίες παρόμοιες με αυτή.
- Ζωγραφιές, π.χ. ζητήστε από τους μαθητές να ζωγραφίσουν την ιστορία που διάβασαν.
- Συγγραφή απαντήσεων, π.χ. ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν τις δικές τους ιστορίες εμπνευσμένες από τις ιστορίες που διάβασαν.

Οι σχέσεις μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικών είναι απαραίτητες για την ευημερία. Η εισαγωγή δραστηριοτήτων στο σχολείο, που μπορούν να υποστηρίξουν μια τέτοια σχέση, είναι ζωτικής σημασίας για τη βελτίωση της σχολικής ευεξίας. Η αφήγηση ιστοριών μπορεί να γίνει μια πηγή ευεξίας που μοιράζονται εκπαιδευτικοί και μαθητές. Σύμφωνα με τα λεγόμενα των εκπαιδευτικών, η αφήγηση ιστοριών με τους μαθητές τους, ενίσχυσε σε σημαντικό βαθμό την ευημερία τους (Mello, 2001). Οι περισσότεροι από αυτούς ανέφεραν πως βίωσαν χαρά, διασκέδαση και ενθουσιασμό κατά την ανάγνωση ιστοριών, όπως και ότι τους βοήθησε να εξετάσουν το ρόλο τους ως εκπαιδευτικοί με έναν νέο τρόπο. Ορισμένοι εκπαιδευτικοί ανέφεραν ότι η αφήγηση ιστοριών τους επέτρεψε να βρουν τη φωνή τους και να δουν τους εαυτούς τους ως μοναδικούς ανθρώπους που μπορούν να συνεισφέρουν με τον δικό τους μοναδικό τρόπο στην τάξη. Ως εκ τούτου, τους επέτρεψε να συνδεθούν με τις ρίζες, τις αξίες και την κληρονομιά τους, όταν επέλεγαν ιστορίες για να αφηγηθούν. Ακόμη πιο σημαντικό είναι ότι η ανάγνωση ιστοριών τους βοήθησε να γίνουν πιο δημιουργικοί και τους οδήγησε στο να γράψουν τις δικές τους ιστορίες για τους μαθητές. Συνολικά, η αφήγηση ιστοριών σε μια τάξη έχει μια όμορφη επίδραση στην ευημερία των εκπαιδευτικών.



Εκτός από τον αντίκτυπο που έχει στους εκπαιδευτικούς, η αφήγηση ιστοριών είναι επίσης πολύ ωφέλιμη για τους μαθητές, καθώς μπορεί να τους διδάξει πώς να επικοινωνούν με τους άλλους, τι να κάνουν σε δύσκολες καταστάσεις ή πώς να γίνουν η καλύτερη εκδοχή του εαυτού τους (Eades, 2006). Οι ιστορίες μπορούν να καθοδηγήσουν τους νέους στη διαδικασία της αυτοβελτίωσης, αλλά και να τους διδάξουν τους καλύτερους τρόπους για να μελετήσουν, να μάθουν δεξιότητες και να αναγνωρίσουν ή να βελτιώσουν την ευημερία τους. Η διδασκαλία μέσω της ιστορίας είναι ασφαλής, καθώς είναι έμμεση. Στο παιδί δεν του λένε τι πρέπει να κάνει, αλλά το ίδιο επιλέγει τι θέλει να υιοθετήσει. Ως εκ τούτου, η αφήγηση ιστοριών ενισχύει τα θετικά συναισθήματα των παιδιών, τα εμπλέκει και τους δίνει την αυτονομία να κάνουν συνετές επιλογές. Καλλιεργεί την περιβαλλοντική κυριαρχία, με την οποία μαθαίνουν ότι μπορούν να επηρεάσουν το περιβάλλον τους αναλαμβάνοντας δράση. Κάθε ένα από αυτά τα σημαντικά μαθήματα ζωής συνδέεται με την ψυχολογική ευεξία, την οποία μπορεί ενδεχομένως να βιώσει κάποιος λόγω της αφήγησης ιστοριών..

Οι έρευνες δείχνουν ότι η αφήγηση ιστοριών είναι πολύ ευεργετική για την οικοδόμηση σχέσεων σεβασμού σε διαφορετικού τύπου σχολεία (Baskerville, 2011). Μέσω της αφήγησης ιστοριών, οι μαθητές αναπτύσσουν ενσυναίσθηση και γίνονται πιο συμπονετικοί και ανεκτικοί απέναντι σε άλλους που δεν μοιράζονται την πολιτιστική τους κληρονομιά. Για παράδειγμα, ένας εκπαιδευτικός θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει μια ιστορία από έναν διαφορετικό πολιτισμό ως αφετηρία για μια συζήτηση σχετικά με την ενσυναίσθηση και την κατανόηση. Η ιστορία επιτρέπει στους αφηγητές να μοιραστούν τις πολυπλοκότητες, τους αγώνες και τις ελπίδες ανθρώπων, τη ζωή των οποίων τα παιδιά συνήθως δεν γνωρίζουν. Αντί να βλέπουν διαφορές, οι ιστορίες τα βοηθούν να δουν ομοιότητες με άλλους πολιτισμούς, όπου τα παιδιά της ηλικίας τους έχουν πολλά κοινά. Οι ιστορίες μπορούν επίσης να βοηθήσουν τους νέους να ανακαλύψουν περίπλοκες πληροφορίες για τις ζωές άλλων παιδιών στις οποίες κανονικά δεν θα είχαν εκτεθεί. Ως εκ τούτου, η αφήγηση ιστοριών είναι μια χρήσιμη πηγή για τη δημιουργία γεφυρών μεταξύ των ανθρώπων. Δεδομένης της πολιτισμικής ποικιλομορφίας των ευρωπαϊκών σχολείων, η αφήγηση ιστοριών θα μπορούσε να είναι ένας χρήσιμος αρωγός.

Συνοψίζοντας, η αφήγηση ιστοριών είναι μια ισχυρή μέθοδος, που συνδέεται με πολλά θετικά αποτελέσματα στην υγεία και την ευημερία. Όταν συνδυάζεται με περιεχόμενο εστιασμένο στην υγεία και την ευημερία, η αφήγηση ιστοριών μπορεί να εφαρμοστεί ως βιβλιοθεραπευτική προσέγγιση για τα σχολεία, παρέχοντας σημαντική υποστήριξη στα παιδιά και στους ενήλικες στη ζωή τους, συμπεριλαμβανομένων των εκπαιδευτικών και των γονέων. Το έργο PsyTales αποτελεί ένα εξαιρετικό παράδειγμα αυτής της προσέγγισης, καθώς προσφέρει έναν καινοτόμο πόρο που έχει τη δυνατότητα να ενισχύσει σημαντικά την υγεία και την ευημερία των παιδιών, εμπλέκοντάς τα σε αφηγήσεις που προάγουν τη συναισθηματική και ψυχολογική ανάπτυξη. Μέσω αυτής της πρωτοβουλίας, η αφήγηση ιστοριών μπορεί να ενισχύσει την ανθεκτικότητα, την κατανόηση και την αίσθηση της κοινότητας μεταξύ των παιδιών και των φροντιστών τους, συμβάλλοντας τελικά σε ένα πιο υγιές και υποστηρικτικό περιβάλλον.



Γλωσσάριο βασικών όρων και εννοιών

- Θετικές σχέσεις
- Ευημερία
- Σύνδεση
- Κοινωνική ευημερία
- Σχολικό κλίμα



Βιβλιογραφικές αναφορές

Burke, J. (2021). The ultimate guide to implementing wellbeing programmes for school. London: Routledge.

Hibbin, R. (2016). The psychosocial benefits of oral storytelling in school: developing identity and empathy through narrative. *Pastoral Care in Education*, 34(4), 218–231.

<https://doi.org/10.1080/02643944.2016.1225315>

Lopez, S. J. (2013). Making hope happen in the classroom. *Phi Delta Kappan*, 95(2), 19–22. doi:10.1177/003172171309500205

Mead, N. (2022). Telling tales: sharing humorous education stories to enhance teacher wellbeing and learning. *Reflective Practice*, 24(2), 224–237.

<https://doi.org/10.1080/14623943.2022.2158797>

Noble, T., & McGrath, H. (2010). The third pillar of the student wellbeing pedagogy: Positive educational practices. In T. Noble & H. McGrath (Eds). *Teacher education and values pedagogy : a student wellbeing approach*, (pp. 54–74). David Barlow Publishing.

Pluess, M., Boniwell, I., Hefferon, K., & Tunariu, A. (2017). Preliminary evaluation of a school-based resilience-promoting intervention in a high-risk population: Application of an exploratory two-cohort treatment/control design. *PLoS ONE*, 12(5), 1–18.

doi:10.1371/journal.pone.0177191

Pulimeno M, Piscitelli P, De Marco E, Colazzo S. (2018). Narrative-based strategies to promote healthy eating behaviours in childhood: a systematic review. *MeTis - Mondi educativi. Temi indagini suggestion*, 8(1)184–220. doi: 10.30557/MT000015.

Pulimeno, M., Piscitelli, P., & Colazzo, S. (2020). Children's literature to promote students' global development and wellbeing. *Health Promotion Perspectives*, 10(1), 13–23.

<https://doi.org/10.15171/hpp.2020.05>

Quinlan, D., & Hone, L. (2020). *The Educators' Guide to Whole-school Wellbeing: A Practical Guide to Getting Started, Best-practice Process and Effective Implementation*. Routledge.

Reivich, K., & Gillham, J. (2010). Building Resilience in Youth: The Penn Resiliency Program. *Communique*, 38(6), 1–17.

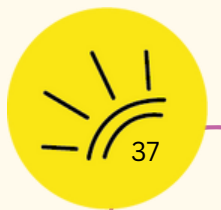
Shen, F., & Han, J. A. (2014). Effectiveness of entertainment education in communicating health information: a systematic review. *Asian Journal of Communication*, 24(6), 605–616.

<https://doi.org/10.1080/01292986.2014.927895>

Vélez, B. I., Prieto L.J. (2018). Literature as a therapeutic instrument in the health-disease process in childhood. *Enferm Glob*, 17(50), 585–616.

Waters, L. (2021). Positive Education Pedagogy: Shifting Teacher Mindsets, Practice, and Language to Make Wellbeing Visible in Classrooms. In K. M.L. & W. M.L. (Eds.), *The Palgrave Handbook of Positive Education*. Palgrave Mcmillan.

Agosto, D. E. (2016). Why Storytelling Matters Unveiling the Literacy Benefits of Storytelling. *Children & Libraries: The Journal of the Association for Library Service to Children*, 14(2), 21–26. <https://doi-org.elib.tcd.ie/10.5860/cal.14n2.21>



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Οι ιστορίες και ο κόσμος των εκδόσεων

Επιλογές δημοσίευσης για το έργο PsyTales

Μορφές για έντυπη και ψηφιακή πρόσβαση

I. Εισαγωγή στο εκδοτικό τοπίο

Ο εκδοτικός κλάδος βιώνει σήμερα μια περίοδο ραγδαίων αλλαγών, που καθοδηγείται από τεχνολογικές εξελίξεις και εξελισσόμενες προτιμήσεις των αναγνωστών. Ενώ παραδοσιακά κυριαρχούσαν από μεγάλους εκδοτικούς οίκους, ο κλάδος έχει αρχίσει να κατακερματίζεται, με τις ανεξάρτητες εκδόσεις και τις αυτοεκδόσεις να κερδίζουν έδαφος, δίνοντας τη δυνατότητα σε μικρότερους εκδότες και ανεξάρτητους συγγραφείς να προσεγγίσουν ένα ευρύτερο κοινό. Αυτή η αλλαγή έχει προσφέρει αυξημένη προσβασιμότητα και εμβέλεια για αναγνώστες όλων των ηλικιών και προτιμήσεων. Επηρέασε επίσης τον κόσμο των παιδικών βιβλίων, όπου οι νέες μορφές και μέθοδοι διανομής επέτρεψαν μια πιο ποικιλόμορφη, περιεκτική και διαδραστική αφήγηση, προσαρμοσμένη ώστε να προσελκύει τους νεαρούς αναγνώστες και να ανταποκρίνεται στις σύγχρονες εκπαιδευτικές ανάγκες.

Οι έντυπες εκδόσεις παραμένουν μια σημαντική και πολύτιμη μορφή, ιδίως για ιστορίες που απευθύνονται σε νεανικό κοινό ή σε όσους απολαμβάνουν την απτή αλληλεπίδραση με τα βιβλία. Τα φυσικά βιβλία εξακολουθούν να είναι δημοφιλή λόγω της απτικής τους φύσης, η οποία επιτρέπει τη δημιουργικότητα στον σχεδιασμό (π.χ. pop-up βιβλία, στοιχεία με υφή). Για τους εκπαιδευτικούς, οι ιστορίες σε φυσική μορφή παραμένουν ένα ζωτικό εργαλείο για την εμπλοκή των μαθητών, ιδίως σε περιβάλλοντα τάξης όπου το έντυπο υλικό μπορεί να ενισχύσει τη μαθησιακή εμπειρία μέσω διαδραστικών στοιχείων. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, παρατηρούμε την άνοδο των ψηφιακών μορφών, των ακουστικών βιβλίων και της βούλησης να παρέχουν μια πολυαισθητηριακή εμπειρία στους αναγνώστες. Θα ασχοληθούμε με το θέμα αυτό στο μέρος III του παρόντος κεφαλαίου.

II. Ο εκδημοκρατισμός των εκδόσεων

Ο εκδημοκρατισμός των εκδόσεων οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στην τεχνολογία, η οποία διευκολύνει τους μικρούς εκδότες και τους ανεξάρτητους δημιουργούς να παράγουν βιβλία με χαμηλότερο κόστος και μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα.



1. Τεχνολογικές εξελίξεις

- Ψηφιακή εκτύπωση και εκτύπωση κατά παραγγελία: αυτές οι καινοτομίες έχουν φέρει επανάσταση στην εκδοτική διαδικασία, επιτρέποντας μικρές εκδόσεις. Η τεχνολογία Print-on-Demand επιτρέπει την εκτύπωση βιβλίων μόνο όταν παραγγέλλονται, μειώνοντας το κόστος αποθεμάτων και ελαχιστοποιώντας τα απόβλητα. Αυτό σημαίνει επίσης ότι είναι δυνατή η παραγωγή μικρότερων, στοχευμένων παρτίδων βιβλίων για συγκεκριμένες ρυθμίσεις ή για εξειδικευμένες αγορές.

- Προσιτές επιλογές βιβλιοδεσίας: η ανάπτυξη πιο αποδοτικών μεθόδων βιβλιοδεσίας επέτρεψε την παραγωγή βιβλίων με επαγγελματική εμφάνιση σε πολύ χαμηλότερη τιμή. Αυτό ωφελεί τους μικρότερους εκδότες που θέλουν να δημιουργήσουν φυσικά βιβλία υψηλής ποιότητας χωρίς την οικονομική επιβάρυνση των μεγάλων εκτυπώσεων.

2. Προσβασιμότητα των εργαλείων εκτύπωσης

- Η άνοδος των οικιακών και σχολικών εκτυπωτών έδωσε τη δυνατότητα σε ιδιώτες και μικρούς οργανισμούς να παράγουν ανεξάρτητα βιβλία, σύμφωνα με τις συγκεκριμένες ανάγκες τους. Τα ψηφιακά αρχεία είναι πλέον εύκολα προσβάσιμα, επεξεργάσιμα και εκτυπώσιμα, επιτρέποντας την παραγωγή εκπαιδευτικού υλικού μικρής κλίμακας ή διαδραστικών ιστοριών που ευθυγραμμίζονται με συγκεκριμένους εκπαιδευτικούς στόχους. Η διαθεσιμότητα αντιγραφικών μηχανημάτων και φιλικού προς το χρήστη λογισμικού σχεδιασμού έχει απλοποιήσει περαιτέρω τη διαδικασία, επιτρέποντας στα σχολεία και τους μικρότερους εκδότες να δημιουργούν προσαρμοσμένες ιστορίες γρήγορα και οικονομικά.

III. Η άνοδος των ψηφιακών και ακουστικών μορφών

Η ανάπτυξη των ψηφιακών και ακουστικών μορφών έχει διευρύνει τους τρόπους πρόσβασης στις ιστορίες, καθιστώντας τα διαθέσιμα σε ένα ευρύτερο κοινό και καλύπτοντας διαφορετικές προτιμήσεις και ανάγκες.

1. Ψηφιακά βιβλία (ebooks)

- Χαρακτηριστικά: Τα ηλεκτρονικά βιβλία έχουν σχεδιαστεί ώστε να είναι εύκολα προσβάσιμα σε διάφορες συσκευές, συμπεριλαμβανομένων των tablet, των ηλεκτρονικών αναγνωστών και των smartphones. Είναι επίσης φιλικά προς το περιβάλλον, καθώς εξαλείφουν την ανάγκη για φυσικό υλικό. Η ψηφιακή μορφή επιτρέπει χαρακτηριστικά όπως ρυθμιζόμενες γραμματοσειρές, υπερσυνδέσμους και διαδραστικά στοιχεία όπως κινούμενα σχέδια ή ηχητικά εφέ, βελτιώνοντας την εμπειρία ανάγνωσης και καθιστώντας τα ελκυστικά για αναγνώστες που είναι συνηθισμένοι στην τεχνολογία, ιδίως για παιδιά και εφήβους.

- Πιθανή χρήση στο έργο Psytale: με την παραγωγή ιστοριών σε μορφή ηλεκτρονικού βιβλίου, το Psytale μπορεί να προσεγγίσει ένα παγκόσμιο κοινό, ιδιαίτερα ελκυστικό για όσους προτιμούν την ψηφιακή πρόσβαση για ευκολία. Τα ηλεκτρονικά βιβλία παρέχουν ευκαιρίες για χαρακτηριστικά προσβασιμότητας, όπως η μετάφραση κειμένου σε ομιλία και η μετάφραση γλώσσας, υποστηρίζοντας την ενσωμάτωση σε ποικίλα πολιτιστικά πλαίσια.

2. Ακουστικά βιβλία

- Χαρακτηριστικά: τα ακουστικά βιβλία γίνονται ολοένα και πιο δημοφιλή, ιδίως στο νεανικό κοινό που απολαμβάνει να τα ακούει εν κινήσει. Αυτή η μορφή εξαλείφει την ανάγκη για ένα παραδοσιακό περιβάλλον ανάγνωσης, καθιστώντας το πιο προσιτό για τους μαθητές που μπορεί να δυσκολεύονται με τις συμβατικές μεθόδους ανάγνωσης.

- Πιθανή χρήση στο έργο Psytale: τα ακουστικά βιβλία βελτιώνουν σημαντικά την προσβασιμότητα για άτομα με προβλήματα όρασης. Επιπλέον, για τους μαθητές με ΕΜΔ ή ΔΕΠΥ, τα ακουστικά βιβλία προσφέρουν μια δυναμική, ελκυστική εναλλακτική λύση στις παραδοσιακές μεθόδους ανάγνωσης, βοηθώντας τους να παραμένουν συγκεντρωμένοι και να διατηρούν το ενδιαφέρον τους. Επιπλέον, η ενσωμάτωση ηχητικών εφέ, μουσικής και φωνών των χαρακτήρων στα ακουστικά βιβλία ενισχύει την εμπειρία της αφήγησης, καθιστώντας τις ιστορίες πιο καθηλωτικές και συναισθηματικά ελκυστικές.

IV. Εκδοτικές επιλογές για τις ιστορίες Psytale

Το έργο Psytale έχει επιλέξει στρατηγικά μια ποικιλία μορφών, για να προσφέρει μια διαφοροποιημένη εμπειρία, να εξασφαλίσει την προσβασιμότητα και να μεγιστοποιήσει την εμβέλεια:

1. Επιλογές μορφοποίησης που επιλέχθηκαν για τις ιστορίες Psytale

- Μορφή εκτύπωσης: το έργο Psytale προσφέρει φυσικά αντίτυπα για τους αναγνώστες που εκτιμούν την απτή αλληλεπίδραση με το κείμενο. Τα φυσικά βιβλία επιτρέπουν επίσης τη χρήση δημιουργικών στοιχείων, όπως αναδυόμενα ή κινητά μέρη, καθιστώντας την εμπειρία πιο ελκυστική για το νεαρότερο κοινό.

- Ψηφιακή μορφή: τα ηλεκτρονικά βιβλία παρέχουν εύκολη πρόσβαση και ευρεία διανομή, εναρμονισμένα με τις σύγχρονες αναγνωστικές συνήθειες. Οι ψηφιακές εκδόσεις επιτρέπουν επίσης την ενσωμάτωση διαδραστικών στοιχείων, ενισχύοντας την εμπλοκή και τα μαθησιακά αποτελέσματα.

- Ηχητική μορφή: αναγνωρίζοντας τη σημασία της εξυπηρέτησης των ακουστικών μαθητών, το Psytale προσφέρει ακουστικά βιβλία. Αυτή η πολυαισθητηριακή εμπειρία υποστηρίζει τη συμμετοχικότητα και καθιστά τις ιστορίες προσιτές σε ένα ευρύτερο κοινό, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με ειδικές μαθησιακές ανάγκες.

2. Λόγοι για τις επιλογές αυτές

- Αυτές οι εκδοτικές επιλογές αντικατοπτρίζουν τη δέσμευση για προσβασιμότητα και συμμετοχικότητα, διασφαλίζοντας ότι οι ιστορίες Psytale είναι διαθέσιμες σε μορφές που ανταποκρίνονται σε διαφορετικές προτιμήσεις και ανάγκες. Παρέχοντας έντυπες, ψηφιακές και ακουστικές εκδόσεις, οι ιστορίες Psytale ανταποκρίνονται στις ανάγκες διαφορετικών ομάδων αναγνωστών, από εκείνους που προτιμούν τα παραδοσιακά βιβλία μέχρι εκείνους που ασχολούνται πιο αποτελεσματικά με ψηφιακά ή ακουστικά μέσα.



- Με την υιοθέτηση πολλαπλών μορφών, το έργο Psytale υποστηρίζει επίσης την παγκόσμια εμβέλειά του, χρησιμοποιώντας δημοφιλείς μορφές που μπορούν εύκολα να διανεμηθούν σε διάφορες αγορές, συμπεριλαμβανομένων εκπαιδευτικών πυλών και διαδικτυακών πλατφορμών.

3. Πρόσβαση και διανομή

- Διαδικτυακά: το έργο Psytale θα έχει έναν ειδικό δικτυακό τόπο όπου θα είναι διαθέσιμες όλες οι μορφές (έντυπη μορφή, ηλεκτρονικό βιβλίο και ηχητικό βιβλίο) για προβολή και λήψη. Θα αξιοποιήσει επίσης εκπαιδευτικές πύλες και δίκτυα συνεργατών για να προσεγγίσει ένα ευρύτερο κοινό. Οι τακτικές ενημερώσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στον ιστότοπο, καθώς και ένα ενημερωτικό δελτίο θα βοηθήσουν στη συνεχή συμμετοχή και ενημέρωση της κοινότητας.

- Διανομή σε έντυπη μορφή: τα φυσικά αντίγραφα θα διανεμηθούν μέσω των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων που συμμετέχουν (και συνεργάζονται) με το έργο, ιδίως κατά τη φάση της δοκιμής. Εκδηλώσεις όπως εκθέσεις και εργαστήρια θα παρέχουν άμεσες ευκαιρίες αλληλεπίδρασης με δυνητικούς αναγνώστες, επιτρέποντας διαδραστικές εμπειρίες όπου το κοινό μπορεί να ασχοληθεί με το περιεχόμενο σε ελεγχόμενο περιβάλλον.

Συμπέρασμα

Οι στρατηγικές εκδοτικές επιλογές που έγιναν για τις ιστορίες Psytale, εξασφαλίζουν ότι τα παραμύθια δεν είναι μόνο ελκυστικά και διαδραστικά αλλά και προσιτά σε ένα ευρύ κοινό. Προσφέροντας διάφορες μορφές και αξιοποιώντας τις σύγχρονες τεχνολογίες, οι ιστορίες Psytale μπορούν να προσεγγίσουν τόσο τους παραδοσιακούς όσο και τους σύγχρονους αναγνώστες, πολλοί από τους οποίους είναι ψηφιακοί ιθαγενείς, συμβάλλοντας στον στόχο του έργου να προωθήσει την ευημερία και τη θετική ψυχολογία μέσω της αφήγησης ιστοριών χωρίς αποκλεισμούς.



Γλωσσάριο βασικών όρων και εννοιών

Εκτύπωση κατά παραγγελία

Μια τεχνολογία που επιτρέπει την εκτύπωση βιβλίων μόνο όταν χρειάζεται, μειώνοντας το κόστος και τα σκουπίδια και υποστηρίζοντας στοχευμένες ή μικρές εκδόσεις.



Βιβλιογραφικές αναφορές

Gallagher, K. (2014). Print-on-Demand: new models and value creation. *Publishing Research Quarterly*, 30(2), 244–248. <https://doi.org/10.1007/s12109-014-9367-2>

International Publishers Association. (2024, February 29). International Publishing Data 2023. <https://internationalpublishers.org/international-publishing-data-2023/>

Cesário, V., Nisi, V. (2016). Children's Books: Paper VS Digital, What Do They Prefer? Conference: Interaction Design Children 2016.

https://www.researchgate.net/publication/305727045_Children's_Books_Paper_VS_Digital_What_Do_They_Prefer

Antonietti, A., Cancer, A., Fabio, R. A., & Zugno, E. (2021). Multimedia learning in ADHD students. ResearchGate.

https://www.researchgate.net/publication/355383223_Multimedia_Learning_in_ADHD_Students



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Πώς να εμπλέξετε τους γονείς

Πώς να εμπλέξετε τους γονείς

Όλοι αναγνωρίζουμε τον καθοριστικό ρόλο που διαδραματίζουν οι γονείς στην καθοδήγηση της εμπειρίας των παιδιών τους για τον κόσμο γύρω τους. Αυτές οι ιστορίες θα σας στηρίξουν ως γονείς στην προώθηση της κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης του παιδιού σας.

Οι γονείς θα διαπιστώσουν ότι αυτές οι ιστορίες είναι όλο και πιο σχετικές με την καθημερινή ζωή των παιδιών τους. Για παράδειγμα, η οικοδόμηση της ανθεκτικότητας είναι ένα βασικό θέμα, καθώς τα παιδιά σήμερα συχνά εκτίθενται στο άγχος και τις προκλήσεις από μικρά. Η ανθεκτικότητα -η ικανότητα να ανακάμπτουν από τις αντιξοότητες- είναι μια βασική δεξιότητα ζωής που οι ιστορίες αυτές στοχεύουν να καλλιεργήσουν. Παρομοίως, η αυτοεκτίμηση παίζει σημαντικό ρόλο, καθώς πολλοί νέοι αντιμετωπίζουν προκλήσεις σχετικά με την ενίσχυσή της, σε έναν κόσμο όπου τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η σύγκριση με τους συνομηλίκους είναι διάχυτα. Οι ιστορίες διερευνούν επίσης τις δεξιότητες φιλίας, δίνοντας έμφαση στη σημασία της ενσυναίσθησης, της επικοινωνίας και της κατανόησης για τη δημιουργία και τη διατήρηση υγιών σχέσεων.

Άλλα βασικά θέματα αφορούν στην υγιεινή διαβίωση, η οποία καλύπτει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία. Η σημασία της άσκησης, της σωστής διατροφής και της εξάσκησης ενσυνειδητότητας παρουσιάζονται με φιλικό προς τα παιδιά τρόπο, διασφαλίζοντας ότι οι μικροί αναγνώστες θα κατανοήσουν αυτές τις έννοιες νωρίς. Επιπλέον, οι ιστορίες αντιμετωπίζουν πιο σύνθετα συναισθηματικά ζητήματα όπως η απομόνωση και η μοναξιά, προβλήματα που έχουν γίνει πιο σημαντικά μετά την αυξημένη ψηφιακή αλληλεπίδραση και, σε ορισμένες περιπτώσεις, τις περιορισμένες διαπροσωπικές επαφές. Αυτές οι ιστορίες παρέχουν στα παιδιά τα εργαλεία για να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματα μοναξιάς, δίνοντάς τους τις δεξιότητες να αναζητούν υποστήριξη όταν χρειάζεται.

Η επίλυση προβλημάτων είναι ένα άλλο βασικό θέμα που διατρέχει όλες τις ιστορίες. Η ικανότητα προσέγγισης των προκλήσεων με εποικοδομητική διάθεση και κριτική σκέψη είναι ανεκτίμητη, ειδικά καθώς τα παιδιά αντιμετωπίζουν εμπόδια στο σχολείο, στις φιλίες και στην οικογενειακή ζωή.

Παρουσιάζοντας σενάρια όπου οι χαρακτήρες αντιμετωπίζουν και ξεπερνούν δυσκολίες, τα παραμύθια διδάσκουν στα παιδιά πώς να αναλύουν καταστάσεις, να σκέφτονται κριτικά και να καταλήγουν σε προσεκτικά μελετημένες λύσεις. Αυτές οι δεξιότητες, σε συνδυασμό με τη συναισθηματική νοημοσύνη, εξοπλίζουν τους νέους ώστε να αντιμετωπίζουν καλύτερα τόσο τις καθημερινές προκλήσεις όσο και τα πιο σημαντικά γεγονότα της ζωής.



Αυτό που διαφοροποιεί αυτές τις ιστορίες είναι η παγκόσμια σημασία τους. Είναι σχεδιασμένες για όλα τα παιδιά, ανεξάρτητα από το υπόβαθρό τους και μιλούν για κοινές εμπειρίες που μοιράζονται οι νέοι σήμερα. Οικογένειες με διαφορετικό υπόβαθρο θα βρουν νόημα σε αυτές τις ιστορίες, καθώς πραγματεύονται θέματα που ξεπερνούν τις πολιτισμικές, κοινωνικοοικονομικές και γεωγραφικές διαφορές. Είτε πρόκειται να βοηθήσουν τα παιδιά να διαχειριστούν τα συναισθήματα που συνδέονται με μια οικογενειακή μετακόμιση, είτε το άγχος της αλλαγής σχολείου ή της απόκτησης νέων φίλων, αυτές οι ιστορίες αποτελούν οδηγό τόσο για τα παιδιά όσο και για τις οικογένειες.

Το έργο PsyTales δημιουργήθηκε από μια ομάδα έμπειρων εκπαιδευτικών και ψυχολόγων, που ασχολούνται συστηματικά με την εκπαίδευση και την υποστήριξη των παιδιών στον σημερινό κόσμο. Αυτοί οι επαγγελματίες μεταφέρουν πραγματικές γνώσεις στις ιστορίες, διασφαλίζοντας ότι κάθε ιστορία είναι όχι μόνο σχετική αλλά και βασισμένη στις τρέχουσες ψυχολογικές και εκπαιδευτικές πρακτικές. Κατανοούν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα παιδιά σήμερα και έχουν προσαρμόσει κάθε ιστορία ώστε να αντικατοπτρίζει αυτές τις πραγματικότητες. Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί ένα ασφαλές, περιβάλλον φοντίδας όπου τα παιδιά θα αισθάνονται άνετα να εξερευνούν ευαίσθητα θέματα, γνωρίζοντας ότι υποστηρίζονται τόσο από τους εκπαιδευτικούς τους όσο και από τις οικογένειές τους.

Το σχολικό περιβάλλον διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην υλοποίηση αυτών των ιστοριών PsyTales. Όταν εισάγονται στην τάξη, οι δάσκαλοι καθοδηγούν τα παιδιά μέσα από τις ιστορίες, εισάγοντας λεξιλόγιο και έννοιες που σχετίζονται με τα συναισθήματα και τα θέματα κάθε ιστορίας. Οι ομαδικές συζητήσεις παρέχουν στα παιδιά την ευκαιρία να συνεργαστούν με τους συνομηλίκους τους, να μοιραστούν σκέψεις και συναισθήματα σε έναν ασφαλή χώρο. Ωστόσο, το έργο PsyTales αναγνωρίζει ότι δεν αισθάνονται όλα τα παιδιά σίγουρα ή άνετα να μοιραστούν προσωπικά συναισθήματα σε ένα ομαδικό περιβάλλον. Ορισμένα μπορεί να χρειάζονται περισσότερο χρόνο ή ένα πιο οικείο περιβάλλον για να επεξεργαστούν τα συναισθήματα που προκαλούν οι ιστορίες.

Σε αυτό το σημείο το οικογενειακό περιβάλλον καθίσταται απαραίτητο. Φέρνοντας αυτές τις ιστορίες στο σπίτι, οι γονείς και οι φροντιστές μπορούν να συνεχίσουν τη συζήτηση σε μια πιο χαλαρή και προσωπική ατμόσφαιρα. Ένας από τους πρωταρχικούς στόχους του PsyTales είναι να ενθαρρύνει τον ανοιχτό διάλογο μεταξύ παιδιών και ενηλίκων, παρέχοντας στα παιδιά μια ασφαλή πλατφόρμα για να εκφράσουν τις σκέψεις, τους φόβους και τα συναισθήματά τους. Αυτή η οικογενειακή προσέγγιση προσφέρει τη δυνατότητα επικοινωνίας ανάμεσα στους γονείς και τα παιδιά, δημιουργώντας στιγμές σύνδεσης που είναι ζωτικής σημασίας για τη συναισθηματική ανάπτυξη. Σε αυτό το πλαίσιο, τα παιδιά μπορεί να αισθάνονται πιο άνετα συζητώντας ευαίσθητα θέματα, γνωρίζοντας ότι έχουν την πλήρη προσοχή και υποστήριξη ενός έμπιστου ενήλικα.

Οι γονείς διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ενίσχυση των μαθημάτων που αντλούνται από αυτές τις ιστορίες. Διαβάζοντας τις ιστορίες στο σπίτι και συμμετέχοντας σε ουσιαστικές συζητήσεις με τα παιδιά τους, οι γονείς βοηθούν στην εμπέδωση των αξιών και των δεξιοτήτων που εισάγονται στην τάξη. Αυτή η προσέγγιση προάγει έναν ισχυρό δεσμό μεταξύ γονέα και παιδιού, διασφαλίζοντας την απο κοινού εστίαση στη συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού. Δίνει επίσης στους γονείς μια σαφέστερη κατανόηση του τι μαθαίνουν τα παιδιά τους στο σχολείο, επιτρέποντάς τους να διατηρούν επαφή με την εκπαιδευτική και συναισθηματική πορεία του παιδιού τους.

Επιπλέον, αυτή η προσέγγιση βοηθά τους γονείς να παραμείνουν συντονισμένοι με τις προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίζουν τα παιδιά τους. Είτε πρόκειται για την κατανόηση ενός δύσκολου συναισθήματος είτε για τη διαχείριση μιας περίπλοκης κοινωνικής συνθήκης, οι γονείς μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις ιστορίες ως αφετηρία για βαθύτερες συζητήσεις. Έχοντας πρόσβαση στο ακριβές περιεχόμενο της ιστορίας, οι γονείς είναι πιο προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν τυχόν ζητήματα που μπορεί να προκύψουν και μπορούν να προσφέρουν έγκαιρη καθοδήγηση και υποστήριξη.

Η σύνδεση μεταξύ σπιτιού και σχολείου είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία ενός παιδιού, τόσο συναισθηματικά όσο και ακαδημαϊκά. Το έργο PsyTales ενισχύει αυτή τη σύνδεση, δημιουργώντας μια γέφυρα μεταξύ της μάθησης στην τάξη και των συζητήσεων στο σπίτι. Αυτή η ολιστική προσέγγιση διασφαλίζει ότι τα παιδιά λαμβάνουν συνεπή υποστήριξη τόσο από τους εκπαιδευτικούς όσο και από τις οικογένειές τους, βελτιώνοντας τη συνολική τους εμπειρία και βοηθώντας τα να ευδοκιμήσουν σε όλους τους τομείς της ζωής τους. Όταν οι γονείς και τα σχολεία συνεργάζονται, τα παιδιά αισθάνονται μεγαλύτερη υποστήριξη, μεγαλύτερη κατανόηση και καλύτερα εξοπλισμένα για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής.

Συνοψίζοντας, το έργο PsyTales προσφέρει μια ολοκληρωμένη προσέγγιση στη συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη, παρέχοντας στα παιδιά τα εργαλεία που χρειάζονται για να περιηγηθούν στον σημερινό κόσμο με αυτοπεποίθηση και ανθεκτικότητα. Αντιμετωπίζοντας τα πιο πιεστικά ζητήματα που αντιμετωπίζουν τα παιδιά σήμερα -την ανθεκτικότητα, την αυτοεκτίμηση, τη φιλία, τον συναισθηματικό αλφαριθμητισμό και την επίλυση προβλημάτων- οι ιστορίες αυτές χρησιμεύουν ως μια ισχυρή πηγή τόσο για τις οικογένειες όσο και για τα σχολεία. Δημιουργούν έναν ασφαλή χώρο για μάθηση, συζήτηση και συναισθηματική ανάπτυξη, διασφαλίζοντας ότι τα παιδιά είναι προετοιμασμένα όχι μόνο για τις προκλήσεις του σήμερα, αλλά και για εκείνες του μέλλοντος.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

Χρήση των PsyTales στο σπίτι - Οδηγός για γονείς

Οι κοινωνικές ιστορίες μας για την ευημερία είναι ισχυρά εργαλεία που βοηθούν τα παιδιά να κατανοήσουν τα σύνθετα συναισθήματα, να πλοηγηθούν σε κοινωνικές καταστάσεις και να αναπτύξουν στρατηγικές ευημερίας. Πρόκειται για σύντομες, απλές αφηγήσεις που εξηγούν καταστάσεις, συναισθήματα ή συμπεριφορές με τρόπο που τα παιδιά μπορούν να κατανοήσουν, χρησιμοποιώντας γλώσσα και οπτικό υλικό κατάλληλο για το αναπτυξιακό τους στάδιο.

Οι ιστορίες επικεντρώνονται στα συναισθήματα, την αυτορρύθμιση και την ψυχική υγεία, προσφέροντας καθοδήγηση για το πώς να διαχειριστείτε το άγχος, το στρες, την απογοήτευση ή άλλα δύσκολα συναισθήματα. Αυτό θα παρέχει σε εσάς τους γονείς έναν σαφή οδηγό για το πώς να χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικά τις κοινωνικές ιστορίες ευημερίας στο σπίτι, για να υποστηρίξετε τη συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού σας.



Τι είναι οι ιστορίες PsyTales;

Οι ιστορίες PsyTales είναι κοινωνικές ιστορίες, σύντομες, εικονογραφημένες αφηγήσεις που:

- περιγράφουν μια κοινωνική ή συναισθηματική κατάσταση (π.χ. αίσθημα άγχους για το σχολείο, διαχείριση της απογοήτευσης ή κατανόηση της ενσυναίσθησης)
- προσφέρουν συγκεκριμένα, θετικά βήματα που μπορεί να ακολουθήσει το παιδί όταν βρεθεί αντιμέτωπο με αυτή την κατάσταση
- ενισχύουν τη συναισθηματική ανθεκτικότητα παρέχοντας στρατηγικές αντιμετώπισης με ασφαλή και δομημένο τρόπο

Αυτές οι κοινωνικές ιστορίες μπορούν να προσαρμοστούν στις συγκεκριμένες ανάγκες του παιδιού σας, επιτρέποντας σε εσάς, τους γονείς, να κατανοήσετε καλύτερα τον εαυτό σας και τους άλλους και δίνοντάς στα παιδιά την αίσθηση ότι ελέγχουν τα συναισθήματά τους.



Γιατί είναι σημαντικά;

Τα παιδιά, ιδίως εκείνα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή προβλήματα στη ρύθμιση των συναισθημάτων, μπορεί να δυσκολεύονται να κατανοήσουν και να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους. Οι κοινωνικές ιστορίες βοηθούν με τους ακόλουθους τρόπους:

- Συναισθηματική αναγνώριση: Τα παιδιά μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και ότι συναισθήματα όπως το άγχος, η θλίψη ή η απογοήτευση είναι φυσιολογικά.



- Κοινωνική κατανόηση: (π.χ. πώς το άγχος στο σχολείο είναι σύνηθες φαινόμενο και πώς μπορούν να το διαχειριστούν).
- Αυτορρύθμιση: Κοινωνικές ιστορίες καθοδηγούν τα παιδιά στην ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης των συναισθημάτων τους.
- Ενίσχυση θετικών συμπεριφορών: Οι αφηγήσεις συχνά τελειώνουν με πρακτικά, εφικτά βήματα για τη διαχείριση των συναισθημάτων με υγιείς τρόπους.



Πώς να χρησιμοποιήσετε τις ιστορίες PsyTales στο σπίτι

- Επιλέξτε ή δημιουργήστε σχετικές ιστορίες

Το σχολείο σας θα επιλέξει ιστορίες που αντικατοπτρίζουν τις τρέχουσες συναισθηματικές ανάγκες ή προκλήσεις του παιδιού σας (π.χ. μια ιστορία για την αντιμετώπιση του θυμού, αν παλεύει με ξεσπάσματα θυμού). Αυτές οι ιστορίες θα έχουν ήδη διαβαστεί στο σχολείο και θα έχει ήδη γίνει μια σύντομη συζήτηση στην τάξη.

Μπορείτε να εξατομικεύσετε την ιστορία, αν είναι δυνατόν, προσθέτοντας το όνομα του παιδιού σας, αγαπημένους χαρακτήρες ή συγκεκριμένες καταστάσεις που αντιμετωπίζει στην καθημερινή του ζωή.

- Δημιουργήστε ένα άνετο περιβάλλον

Επιλέξτε μια ήσυχη ώρα, που το παιδί σας είναι χαλαρό, για να διαβάσετε μαζί την κοινωνική ιστορία. Αυτό θα μπορούσε να είναι μέρος της ρουτίνας του ύπνου, κατά τη διάρκεια μιας ήρεμης περιόδου της ημέρας ή όταν προβλέπεται μια δύσκολη κατάσταση. Βεβαιωθείτε ότι το περιβάλλον είναι απαλλαγμένο από περισπασμούς, για να βοηθήσετε το παιδί σας να συγκεντρωθεί.

- Διαβάστε και συζητήστε την ιστορία μαζί

Καθώς διαβάζετε, σταματήστε για να ελέγξετε με το παιδί σας πώς σχετίζεται με τους χαρακτήρες και τις καταστάσεις.

Ενθαρρύνετε τα να μιλήσουν για τα δικά τους συναισθήματα ή εμπειρίες. Αυτό βοηθάει το παιδί σας να καταλάβει ότι η ιστορία αντικατοπτρίζει πραγματικές καταστάσεις και ότι δεν πειράζει να νιώθει ορισμένα συναισθήματα.

Χρησιμοποιήστε έναν ήρεμο, καθησυχαστικό τόνο κατά την ανάγνωση για να υποδείξετε το είδος της συμπεριφοράς και της στάσης που στοχεύει να ενισχύσει η ιστορία.

- Ενίσχυση βασικών μηνυμάτων

Επαναλάβετε βασικές φράσεις ή στρατηγικές αντιμετώπισης που περιγράφονται στην ιστορία. Για παράδειγμα, αν η ιστορία αφορά τη διαχείριση της απογοήτευσης, ενισχύστε στρατηγικές όπως η λήψη βαθιών αναπνοών ή η χρήση καθησυχαστικών λέξεων.

Εξασκήστε τις στρατηγικές αντιμετώπισης εκτός της ιστορίας, σε καθημερινές καταστάσεις. Αν το παιδί σας νιώθει άγχος ή αναστάτωση, υπενθυμίστε του απαλά την ιστορία και ρωτήστε το πώς θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει τις στρατηγικές από την αφήγηση.



- Χρήση οπτικών μέσων και ενδείξεων

Αν η κοινωνική ιστορία περιλαμβάνει εικόνες, χρησιμοποιήστε τις για να βοηθήσετε το παιδί σας να οπτικοποιήσει τα συναισθήματα και τις ενέργειες που περιγράφονται. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε οπτικές κάρτες με βάση τις στρατηγικές της ιστορίας (π.χ. μια εικόνα μιας βαθιάς αναπνοής ή ενός χαμογελαστού προσώπου) για να υπενθυμίζετε στο παιδί σας τι μπορεί να κάνει όταν νιώθει αναστατωμένο.

- Η επανάληψη είναι το κλειδί

Διαβάστε την ίδια κοινωνική ιστορία πολλές φορές. Η επανάληψη βοηθά τα παιδιά να εμπεδώσουν το μήνυμα και να νιώσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στην εφαρμογή των στρατηγικών όταν τις χρειαστούν. Με την πάροδο του χρόνου, το παιδί σας θα αρχίσει να προβλέπει τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσει και ίσως αρχίσει να εφαρμόζει τις στρατηγικές από μόνο του.

- Ενθαρρύνετε την ανεξαρτησία

Καθώς το παιδί σας εξοικειώνεται με την ιστορία και το μήνυμά της, ενθαρρύνετέ το να ανατρέχει σε αυτήν ανεξάρτητα. Μπορείτε να κρατάτε εκτυπωμένα αντίγραφα των ιστοριών σε ένα ειδικό "βιβλίο συναισθημάτων" ή φάκελο για να τα βλέπει το παιδί σας όποτε χρειάζεται καθοδήγηση.

Επιβραβεύστε το παιδί σας όταν χρησιμοποιεί στρατηγικές από τις κοινωνικές ιστορίες στην πραγματική ζωή.

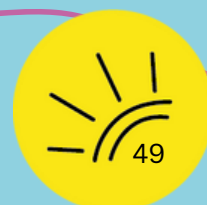


Συμβουλές για επιτυχία

Να είστε υπομονετικοί: Χρειάζεται χρόνος για να επεξεργαστούν τα παιδιά τα συναισθήματα και να αναπτύξουν την αυτορρύθμιση. Οι κοινωνικές ιστορίες είναι ένα εργαλείο που τα βοηθάει σε αυτό το ταξίδι, αλλά μπορεί να μην λειτουργήσει από τη μια μέρα στην άλλη.

Κατάλληλες προσαρμογές: Προσαρμόστε τις ιστορίες ώστε να αντικατοπτρίζουν τις εμπειρίες του παιδιού σας. Μπορείτε να αλλάξετε τα ονόματα, τα μέρη ή ακόμη και τα αποτελέσματα της ιστορίας για να ταιριάζουν καλύτερα στον κόσμο του.

Μείνετε θετικοί: Επικεντρωθείτε στην ενίσχυση των θετικών συμπεριφορών που περιγράφονται στην ιστορία. Επιβραβεύστε το το παιδί σας που προσπαθεί να χρησιμοποιήσει τις στρατηγικές, ακόμη και αν τα αποτελέσματα δεν είναι τέλεια.



Δραστηριότητες για την επέκταση των κοινωνικών ιστοριών

- **Δημιουργήστε τη δική σας κοινωνική ιστορία**

Απαιτούμενα υλικά: χαρτί ή τετράδιο, μαρκαδόροι, μπογιές ή εκτυπωμένες εικόνες.

Δραστηριότητα: Συνεργαστείτε με το παιδί σας για να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη κοινωνική ιστορία για ένα επερχόμενο γεγονός ή μια κατάσταση (π.χ. έναρξη νέας τάξης, επίσκεψη σε συγγενή ή επίσκεψη στο γιατρό). Πώς να το κάνετε:

Ζητήστε από το παιδί σας να σας βοηθήσει να ζωγραφίσετε ή να κόψετε εικόνες που αναπαριστούν την κατάσταση. Γράψτε απλές προτάσεις που να περιγράφουν τι συμβαίνει, πώς μπορεί να νιώθουν και τι μπορούν να κάνουν.

Διαβάστε τις μαζί συχνά για να προετοιμαστείτε για το γεγονός.

Συναισθήματα-παιχνίδι αντιστοίχισης

Απαιτούμενα υλικά: Κάρτες με διαφορετικές εκφράσεις προσώπου ή εικόνες που

αντιπροσωπεύουν συναισθήματα (χαρούμενος, λυπημένος, φοβισμένος, ενθουσιασμένος κ.λπ.).

Δραστηριότητα: Δημιουργήστε ή αγοράστε κάρτες με διάφορα συναισθήματα. Αφού διαβάσετε την κοινωνική ιστορία, χρησιμοποιήστε τις καρτέλες για να αντιστοιχίσετε τα συναισθήματα με τα συναισθήματα των χαρακτήρων στην ιστορία.

Πώς να το κάνετε:

Ζητήστε από το παιδί σας να διαλέξει τη σωστή κάρτα συναισθήματος όταν περιγράφετε ένα σενάριο από την ιστορία (π.χ. "Πώς ένιωσαν όταν ο φίλος τους δεν μοιράστηκε το παιχνίδι;"). Επεκτείνετε το θέμα αυτό μιλώντας για το πώς αισθάνεται το παιδί σας σε παρόμοιες καταστάσεις.

Χρόνος σχεδίασης: Οραματίζετε την ιστορία

Απαιτούμενα υλικά: Χαρτί, μπογιές, μαρκαδόροι, χρωματιστά μολύβια.

Δραστηριότητα: Ενθαρρύνετε το παιδί σας να ζωγραφίσει σκηνές ή χαρακτήρες από την κοινωνική ιστορία που διαβάζετε.

Πώς να το κάνετε:

Ζητήστε τους να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους σημείο της ιστορίας ή πώς θα αντιδρούσαν στη συγκεκριμένη περίπτωση. Συζητήστε για τη ζωγραφιά και ενισχύστε τα κοινωνικά μαθήματα της ιστορίας.

Μπορείτε ακόμη και να δημιουργήσετε ένα μίνι βιβλίο που απεικονίζει διάφορες κοινωνικές καταστάσεις.

Διάγραμμα συμπεριφοράς: Ενίσχυση θετικών κοινωνικών δεξιοτήτων

Απαιτούμενα υλικά: Αυτοκόλλητα ή μαρκαδόροι.

Δραστηριότητα: Δημιουργήστε ένα διάγραμμα συμπεριφοράς για να παρακολουθείτε την πρόοδο στην εφαρμογή των κοινωνικών δεξιοτήτων που διδάχθηκαν από τις ιστορίες (π.χ. μοιράζονται, περιμένουν υπομονετικά, χρησιμοποιούν ευγενικά λόγια).

Πώς να το κάνετε:

Αφού εξασκηθεί σε μια δεξιότητα (όπως να λέει "συγγνώμη"), αφήστε το παιδί σας να τοποθετήσει ένα αυτοκόλλητο στον πίνακα.

Στο τέλος της εβδομάδας, γιορτάστε τη συμπλήρωση του πίνακα με μια μικρή ανταμοιβή.

- Δημιουργήστε ένα “δοχείο αισθήσεων” με βάση την ιστορία

Απαιτούμενα υλικά: (π.χ. ρύζι, φασόλια, χάντρες νερού), αντικείμενα από την ιστορία (μικρά παιχνίδια, χαρακτήρες κ.λπ.).

Δραστηριότητα: Φτιάξτε ένα δοχείο αισθήσεων που σχετίζεται με την κοινωνική ιστορία. Για παράδειγμα, αν η ιστορία αναφέρεται σε μια παιδική χαρά, συμπεριλάβετε μικρές φιγούρες, τσουλήθρες και υλικά για την άμμο.

Πώς να το κάνετε:

Αφήστε το παιδί σας να εξερευνήσει τον κάδο των αισθήσεων ενώ συζητάτε για τα μέρη της ιστορίας. Αυτή η απτική εμπειρία βοηθά στην ενίσχυση της μάθησης με διασκεδαστικό και ελκυστικό τρόπο.

Συμβουλές για επιτυχία

Να είστε υπομονετικοί: Κοινωνικές ιστορίες προορίζονται να διαβάζονται και να συζητούνται επανειλημμένα. Δώστε χρόνο στο παιδί σας να απορροφήσει πλήρως τις πληροφορίες.

Γιορτάστε τις μικρές νίκες: Κάθε φορά που το παιδί σας επιδεικνύει μια κοινωνική δεξιότητα από την ιστορία, γιορτάστε την. Η θετική ενίσχυση το ενθαρρύνει να συνεχίσει να εξασκείται.

Κρατήστε το διασκεδαστικό: Κρατήστε τις δραστηριότητες ανάλαφρες και ευχάριστες. Το παιδί σας θα συμμετέχει περισσότερο όταν διασκεδάζει!

Ενσωματώνοντας αυτές τις δραστηριότητες και τις στρατηγικές ανάγνωσης, θα βοηθήσετε το παιδί σας να κάνει ουσιαστικές συνδέσεις μεταξύ των κοινωνικών ιστοριών και των καθημερινών του αλληλεπιδράσεων, υποστηρίζοντας την κοινωνική του ανάπτυξη σε ένα άνετο, οικείο περιβάλλον.

Ενσωματώνοντας τις κοινωνικές ιστορίες ευεξίας στη ρουτίνα του σπιτιού σας, δίνετε στο παιδί σας μια πολύτιμη εργαλειοθήκη για τη διαχείριση των συναισθημάτων και την πλοήγηση στον κόσμο των κοινωνικών σχέσεων. Αυτές οι ιστορίες, όταν χρησιμοποιούνται τακτικά και προσεκτικά, μπορούν να έχουν μόνιμο αντίκτυπο στη συναισθηματική τους ανθεκτικότητα και στη συνολική τους ευημερία.





Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



léargas

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις απόψεις που εκφράζονται.