



Πρόγραμμα Κοινωνικής
και Συναισθηματικής Αγωγής
για παιδιά

Εκπαιδευτικός Οδηγός για Μαθητές Γ', Δ'
και Ε', Στ' Τάξης Δημοτικού Σχολείου



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Τι είναι Η Πυξίδα του Εαυτού Μου;

Η Πυξίδα του Εαυτού Μου είναι ένα δομημένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής, διάρκειας 8 εβδομάδων, για παιδιά 8-12 ετών στο σχολικό πλαίσιο. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι εγκεκριμένο από το ΙΕΠ (2018-2020) και περιλαμβάνει αναλυτικό εκπαιδευτικό οδηγό για την εφαρμογή στην τάξη καθώς και τετράδιο μαθητή.

Ο Σκοπός του Προγράμματος

Σκοπός του προγράμματος είναι η ενδυνάμωση των παιδιών μέσα από τη μάθηση δεξιοτήτων ζωής στο σχολείο. Τα παιδιά μαθαίνουν να έρχονται σε επαφή με την «Πυξίδα του Εαυτού» τους, ένα ήσυχο και ασφαλές μέρος μέσα τους, απ' όπου μπορούν να παρατηρούν ό,τι βιώνουν την παρούσα στιγμή με μεγαλύτερη επίγνωση, ώστε να είναι σε θέση να επιλέγουν πώς θα ανταποκριθούν κατάλληλα στα γεγονότα της καθημερινότητας για να νιώθουν καλά.

Μεθοδολογία

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα διδάσκεται σε 8 συναντήσεις διάρκειας 1 διδακτικής ώρας ανά εβδομάδα. Προτείνεται επιπλέον ώρα ανά εβδομάδα για την εργασία με το τετράδιο μαθητή και συζήτηση με τους μαθητές (περίπου 15'-30').

Η Πυξίδα του Εαυτού Μου βασίζεται στους πέντε πυλώνες της κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής και αναπτύσσει μέσα από δομημένες βιωματικές πρακτικές και συζητήσεις τα εξής: 1) Θετική και ρεαλιστική αντίληψη του εαυτού, 2) Αυτοδιαχείριση ή αυτο-ρύθμιση, 3) Κοινωνική αντίληψη, 4) Δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων, 5) Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων και ορθή δράση. Επίσης, αναπτύσσει τη συγκέντρωση της προσοχής καθώς και μια πιο συνειδητή στάση ζωής.

Το πρόγραμμα βασίζεται στη μέθοδο της Επίγνωσης ή Ενσυνειδητότητας (Mindfulness in Education), η οποία αναφέρεται στην ικανότητα να στρέφει κάποιος συνειδητά την προσοχή του στην εμπειρία καθώς την βιώνει εκείνη τη στιγμή, με θετική και ανοιχτή στάση, με πνεύμα εξερεύνησης και χωρίς επίκριση. Η μέθοδος επίσης αναφέρεται σε δομημένες πρακτικές που αναπτύσσουν δεξιότητες επίγνωσης, συγκέντρωσης της προσοχής, συναισθηματικής ρύθμισης, κοινωνικές

δεξιότητες και διαχείριση του άγχους. Έχει χρησιμοποιηθεί σε σχολεία όλων των βαθμίδων διεθνώς, με θετικά ερευνητικά αποτελέσματα και οφέλη για τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς (Naroli 2015, Kukyen et al, 2013).

Με απλές, βιωματικές και ευχάριστες μεθόδους, τα παιδιά διδάσκονται πώς να εστιάσουν συνειδητά την προσοχή τους στην εμπειρία που βιώνουν στο παρόν, με αποδοχή για τον εαυτό τους και τους άλλους, να αντιλαμβάνονται και να κατανοούν τις σωματικές αισθήσεις, τα συναισθήματα και τις σκέψεις. Οι μαθητές ενθαρρύνονται να επεξεργάζονται αυτό που βιώνουν με σεβασμό για τους ίδιους και τους άλλους, προκειμένου να οργανώσουν και να ρυθμίσουν καλύτερα τη συμπεριφορά τους και τις επιλογές τους.

Οι οχτώ θεματικές ενότητες του προγράμματος είναι οι εξής:

- 1^η Θεματική Ενότητα: Η Πυξίδα του Εαυτού Μου
- 2^η Θεματική Ενότητα: Παρατηρώ το Σώμα
- 3^η Θεματική Ενότητα: Παρατηρώ τις Σκέψεις
- 4^η Θεματική Ενότητα: Παρατηρώ τα Συναισθήματα
- 5^η Θεματική Ενότητα : Παρατηρώ τις «τρύπες»
- 6^η Θεματική Ενότητα: Επικοινωνία
- 7^η Θεματική Ενότητα: Επιλέγω τις Αξίες Μου
- 8^η Θεματική Ενότητα: Καλοσύνη για μένα και τους Άλλους

Εφαρμογή

Η εφαρμογή στην Ελλάδα πραγματοποιείται από το Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, στα πλαίσια του έργου αγωγής υγείας της Διεύθυνσης Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα έχει διαμορφωθεί από τη Διεύθυνση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού με κατάλληλο υλικό για παιδιά Γ', Δ', Ε', Στ' τάξης του δημοτικού σχολείου, έτσι ώστε να είναι κατάλληλο για τις αναπτυξιακές (συναισθηματικές, νοητικές) τους δυνατότητες. Εφαρμόζεται στην τάξη σε σχολεία Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης από τον επιμορφωμένο εκπαιδευτικό της τάξης σε συνεργασία με την υπεύθυνη του προγράμματος από το Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού.

Εκπαίδευση Εκπαιδευτικών

Η υλοποίηση του προγράμματος έχει ως προϋπόθεση την εκπαίδευση των εκπαιδευτικών σε σεμινάρια 12 ωρών. Η υλοποίηση και εκπαίδευση απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς στο νομό Αττικής. Στα σεμινάρια δίνεται στους συμμετέχοντες εκπαιδευτικούς ο πλήρης εκπαιδευτικός οδηγός και το τετράδιο μαθητή «Η Πυξίδα του Εαυτού Μου».

Για τα εκπαιδευτικά σεμινάρια απευθυνθείτε στην επιστημονική υπεύθυνη του προγράμματος Ηλέκτρα Μπάδα στο grammateia@ich-ddsp.gr