



Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Τμήμα Ψυχολογίας

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

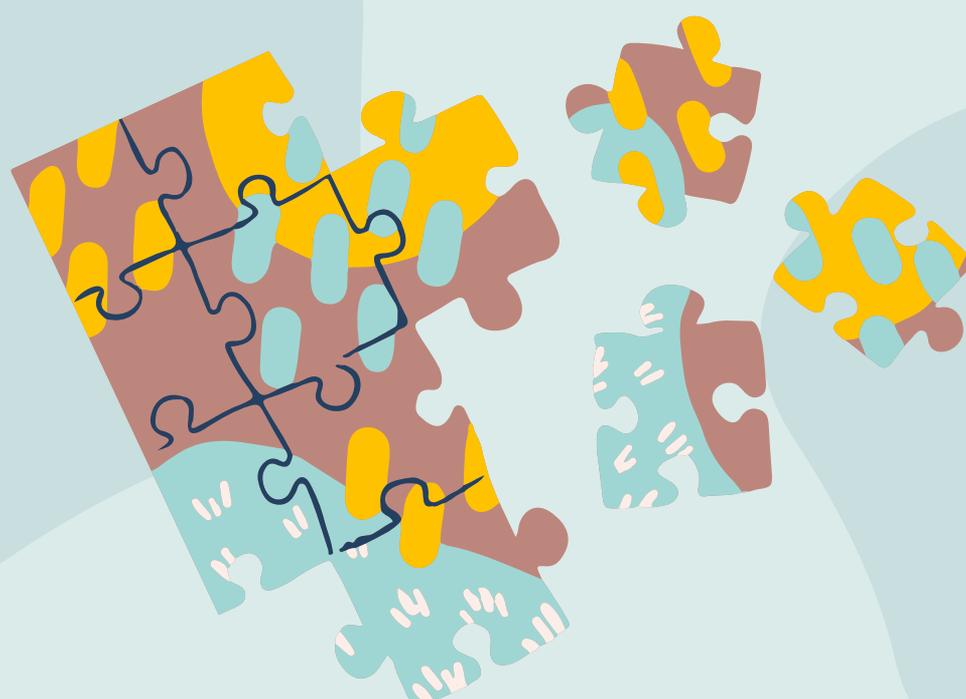
**ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ:** Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Ph.D., Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας & Διευθύντρια ΠΜΣ «Σχολική Ψυχολογία», ΕΚΠΑ

**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ:** Δρ. Θ. Υφαντή, Επίκ. Καθ. Κ. Λαμπροπούλου, ΕΔΙΠ Δρ. Β. Νικολοπούλου, Δρ. Π. Λιανός, Υποψ. Δρ. Γ. Γεωργουλέας, Υποψ. Δρ. Δ. Αθανασίου, Α. Γιαννακοπούλου, Μεταπτυχιακή φοιτήτρια, ΠΜΣ «Σχολική Ψυχολογία», ΕΚΠΑ

## «ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ»

Δράση Δικτύωσης σχολικών μονάδων για την ενδυνάμωση σχολικών κοινοτήτων σε επίπεδο συστήματος (τάξη/σχολείο) και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε δύσκολες περιόδους

2023-2024



## Αγαπητοί και αγαπητές συνάδελφοι,

Το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ έχει ως σκοπό την πρόληψη και προαγωγή της ψυχικής υγείας και ψυχικής ανθεκτικότητας στον χώρο του σχολείου και της οικογένειας. Στο πλαίσιο των πολυετών δράσεων του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη στήριξη των σχολικών κοινοτήτων σε περιόδους κρίσης, καθώς και στη διασύνδεση-συνεργασία του Πανεπιστημίου με σχολεία και φορείς της κοινότητας.

Τις τελευταίες δεκαετίες οι σχολικές κοινότητες έχουν κληθεί να διαχειριστούν διάφορα γεγονότα κρίσης και ποικίλες δύσκολες καταστάσεις (π.χ. οικονομική κρίση, φυσικές καταστροφές, μεταναστευτική/προσφυγική ροή, πανδημία COVID-19 κλπ). Όλα τα μέλη των σχολικών κοινοτήτων, έχοντας βιώσει λιγότερο ή περισσότερο τις συνέπειες τέτοιων δύσκολων καταστάσεων, έχουν τη δυνατότητα να λειτουργήσουν ως ένα δίκτυο αλληλοϋποστήριξης, συνεργασίας, ενδυνάμωσης τόσο σε ατομικό επίπεδο (μαθητές/τριες, εκπαιδευτικοί, γονείς/κηδεμόνες) όσο και σε επίπεδο τάξης/σχολείου. Μέσα από την αλληλεπίδραση, το μοίρασμα και την ανάπτυξη διαύλων επικοινωνίας, συνεργασίας, ανταλλαγής καλών πρακτικών και ιδεών είναι δυνατό να αναπτυχθεί ένα ψυχικά ανθεκτικό δίκτυο που μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας και ευεξίας, αλλά και της ψυχικής ανθεκτικότητας των μελών του τόσο στο πλαίσιο δύσκολων συνθηκών αλλά και γενικότερα.

Στο πλαίσιο αυτό αναπτύχθηκε από την επιστημονική ομάδα του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ, η δράση **«Διαδρομές»**, μια Δράση Δικτύωσης σχολικών μονάδων για την ενδυνάμωση σχολικών κοινοτήτων σε επίπεδο συστήματος (τάξη/σχολείο) και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε δύσκολες περιόδους, αποσκοπώντας στη διασύνδεση σχολείων και φορέων με στόχο τη στήριξη όλων των παιδιών και των εφήβων με έμφαση στις ευάλωτες ομάδες, αλλά και την ενδυνάμωση των εκπαιδευτικών στον διττό τους ρόλο. Η δράση εντάσσεται στις ευρύτερες ενέργειες του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας για την ψυχοκοινωνική στήριξη σχολικών κοινοτήτων στη Θεσσαλία μετά τις πλημμύρες.

Με το παρόν λεύκωμα θα θέλαμε να αποτυπώσουμε την κοινή μας διαδρομή στη δράση **«Διαδρομές»** όπως αποτυπώθηκε στις εξ αποστάσεως επιμορφώσεις, την εφαρμογή στις τάξεις σχολείων από διαφορετικά μέρη της Ελλάδας (Αττική, Θεσσαλία, Πελοπόννησο) και τη Διαδικτυακή Πλατφόρμα που αξιοποιήσαμε για τη Δικτύωση μεταξύ των σχολικών κοινοτήτων που συμμετείχαν.

Μέσα από τις σελίδες του λευκώματος μπορείτε να ακολουθήσετε μια διαδρομή μεταξύ σχολικών τάξεων που στόχος της ήταν να αναδειχθεί ο προστατευτικός ρόλος των σχολικών κοινοτήτων για την ψυχοκοινωνική προσαρμογή των παιδιών/εφήβων και την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας σε επίπεδο τάξης/σχολείου. Στη διαδρομή μας, με δημιουργική διάθεση και προσωπικό κίνητρο εξέλιξης των συμμετεχόντων/ουσών εκπαιδευτικών δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στην αναζήτηση τρόπων/στρατηγικών διαχείρισης δύσκολων συναισθημάτων και συγκρούσεων εστιάζοντας σε εσωτερικές δυνάμεις και ικανότητες, καθώς και στη δυναμική των διαπροσωπικών σχέσεων και δικτύων συνεργασίας.

Ευχαριστούμε για τη συνεργασία την Περιφερειακή Διευθύντρια Εκπαίδευσης Θεσσαλίας, κ. Β. Ζιάκα, το Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού και ιδιαίτερα την κ. Ε. Μπούντα για τον συντονισμό των προσπαθειών υποστήριξης των σχολικών μονάδων της Θεσσαλίας, καθώς και τον Πρόεδρο του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής επικ. καθ. Σ.Δουκάκη για τον συντονισμό στη διαδικασία έγκρισης των εντύπων και της δράσης. Θερμές ευχαριστίες στον Πρύτανη του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών καθηγητή κ. Γεράσιμο Σιάσο και τον ΕΛΚΕ, ΕΚΠΑ για την υποστήριξη και τη σημαντική συμβολή στην υλοποίηση της δράσης.

Θερμές ευχαριστίες και στους/στις Σχολικούς Συμβούλους και Διευθυντές/τριες που συμμετείχαν με ενεργό ενδιαφέρον στην παρούσα Δράση, καθώς και στους/στις εκπαιδευτικούς που πιστεύουν στις δυνατότητες όλων μαθητών/τριών τους και συνεργάστηκαν μαζί μας στην εφαρμογή δραστηριοτήτων στην τάξη στοχεύοντας στην ενίσχυση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων τους που αποτελούν τη βάση για την πρόληψη δύσκολων συμπεριφορών στη σχολική κοινότητα και την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας σε δύσκολες περιόδους. Κυρίως όμως ευχαριστούμε τους/τις μαθητές/τριες που μας εμπνέουν να συνεχίζουμε όλες και όλοι μαζί συνεργατικές προσπάθειες που αναδεικνύονται μέσα από τις μοναδικές τους ιδέες, σκέψεις, συναισθήματα και δημιουργίες δίνοντας ένα μήνυμα αισιοδοξίας υπενθυμίζοντάς μας κάθε φορά πως οι δικές τους δυνατότητες αποτελούν το μέσο για να «χαράξουν» τις πιο σπουδαίες διαδρομές τους.

Εύχομαι σύντομα να ανταμώσουμε σε νέες διαδρομές!

**Χρυσή (Σίτσου) Χατζηχρήστου, Ph.D**  
**Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας**  
**Διευθύντρια ΠΜΣ Σχολικής Ψυχολογίας**  
**Διευθύντρια Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας**



## «Διαδρομές»:

**Δράση Δικτύωσης σχολικών μονάδων για την ενδυνάμωση σχολικών κοινοτήτων σε επίπεδο συστήματος (τάξη/σχολείο) και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε δύσκολες περιόδους**

### Περιεχόμενα

I] Πλαίσιο Δράσης

II] Σκοπός και βασικοί στόχοι της Δράσης

III] Δομή - Οι ενότητες της δράσης «Διαδρομές»

IV] Συμμετέχοντες/ουσες εκπαιδευτικοί και σχολεία

V] Εξ' αποστάσεως επιμορφωτικές συναντήσεις και εποπτεία εφαρμογής δραστηριοτήτων

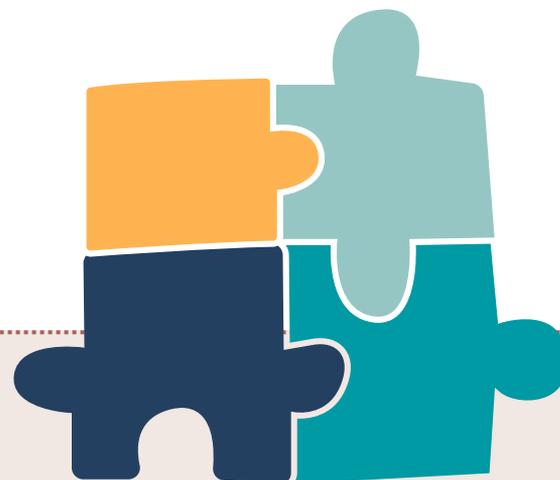
VI] Εκπαιδευτικό υλικό και εποπτεία

VIII] Εφαρμογή δραστηριοτήτων στην τάξη

IX] Δικτύωση- Online πλατφόρμα «Διαδρομές στην πόλη»

X] Έργα τάξεων/σχολείων που συμμετείχαν στη δράση

XI] Ολοκλήρωση – κλείσιμο προγράμματος- Αποτίμηση



## 1] Πλαίσιο Δράσης

Το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ σε συνέχεια των πολυετών δράσεών του για τη στήριξη των σχολικών κοινοτήτων, ειδικά σε δύσκολες περιόδους, σχεδίασε την πολυεπίπεδη Δράση Δικτύωσης σχολικών μονάδων για την ενδυνάμωση σχολικών κοινοτήτων σε επίπεδο συστήματος (τάξη/σχολείο) και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε δύσκολες περιόδους με τίτλο «**Διαδρομές**».

Η δράση αποτελεί συνέχεια των εθελοντικών προσπαθειών των μελών της επιστημονικής ομάδας του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας για την ψυχοκοινωνική υποστήριξη των σχολικών κοινοτήτων στη Θεσσαλία ανταποκρινόμενοι στη σχετική πρόσκληση του ΥΠΑΙΘΑ σε συνεργασία με την Περιφερειακή Διεύθυνση Εκπαίδευσης Θεσσαλίας.

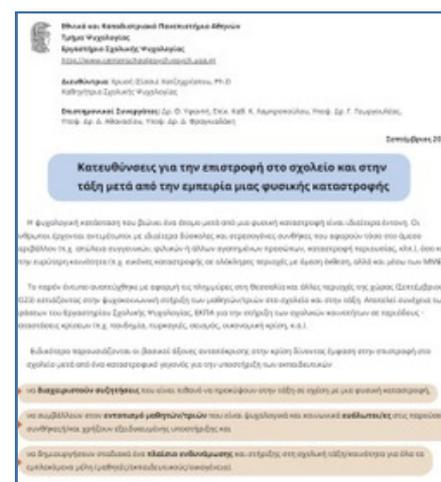
Η επιστημονική προσέγγιση της δράσης ενσωματώνει τις σύγχρονες διεθνείς ψυχολογικές προσεγγίσεις για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και την ενδυνάμωση των σχολικών κοινοτήτων, καθώς και εμπειρικά τεκμηριωμένες πρακτικές λαμβάνοντας υπόψη τις κοινές προκλήσεις και δυσκολίες στην καθημερινότητα του σχολικού περιβάλλοντος, αλλά και τις ιδιαίτερες συνθήκες των σχολείων.

Η πολυεπίπεδη διάσταση της δράσης αφορούσε τρεις τομείς:

**(α)** την ενημέρωση φορέων/ εκπαιδευτικών και ειδικών ψυχικής υγείας με την υλοποίηση διαδικτυακού **επιμορφωτικού σεμιναρίου-webinar ψυχολόγων, κοινωνικών λειτουργών Θεσσαλίας (14/09/2023)** σε συνεργασία με ΥΠΑΙΘΑ και Περιφερειακή Διεύθυνση Εκπαίδευσης Θεσσαλίας

**(β)** την ανάπτυξη και διάχυση μέσω ΥΠΑΙΘΑ του ακόλουθου **εκπαιδευτικού/ενημερωτικού υλικού** (έντυπα)

- Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Γεωργουλέας, Γ., Αθανασίου, Δ., Φραγκιαδάκη, Δ. (2023). Κατευθύνσεις για την επιστροφή στο σχολείο και στην τάξη μετά από την εμπειρία μιας φυσικής καταστροφής. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ [http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/articles/entipo\\_stiriksis\\_scholeiwn\\_thessalias\\_ekpa.pdf](http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/articles/entipo_stiriksis_scholeiwn_thessalias_ekpa.pdf) <https://www.facebook.com/schoolpsychlab/>



- Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λιανός, Π., Λαμπροπούλου, Κ., Γεωργουλέας, Γ., Αθανασίου, Δ., Φραγκιαδάκη, Δ. (2023). Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς/ κηδεμόνες για την ψυχοκοινωνική στήριξη των παιδιών μετά από την εμπειρία μιας φυσικής καταστροφής. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

[http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/articles/entipo\\_goneon\\_stiriksis\\_sxoleiwn\\_thessalias\\_ekpa.pdf](http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/articles/entipo_goneon_stiriksis_sxoleiwn_thessalias_ekpa.pdf) <https://www.facebook.com/schoolpsychlab/>



(γ) την ανάπτυξη της δράσης με τίτλο: «**Διαδρομές**»: **Δράση Δικτύωσης σχολικών μονάδων για την ενδυνάμωση σχολικών κοινοτήτων σε επίπεδο συστήματος (τάξη/σχολείο) και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε δύσκολες περιόδους (σχολεία Θεσσαλίας, Αττικής & άλλων περιοχών)**

## II] Σκοπός και βασικοί στόχοι της Δράσης

Σκοπός της Δράσης είναι να αναδειχθούν τα στοιχεία εκείνα που το σχολείο ως σύστημα διαθέτει και διευκολύνουν την προσαρμογή και την ανάπτυξη των μελών του, λειτουργώντας προστατευτικά μέσα από ευκαιρίες που δίνονται στους/στις μαθητές/-τριες για να εξελιχθούν, να αναπτύξουν δεξιότητες και να ενδυναμωθούν ψυχολογικά και σε δύσκολες περιόδους. Ειδικότερα βασικοί στόχοι της Δράσης είναι:

- Η ανάδειξη του ρόλου του/της σχολείου/τάξης ως προστατευτικού πλαισίου που στηρίζει τους/τις μαθητές/-τριες, συμβάλλοντας στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και σε δύσκολες/ιδιαίτερες περιόδους,
- Η ανάδειξη της σημασίας της στοχοθεσίας στο σχολικό περιβάλλον που συμβάλλει στην κινητοποίηση των μαθητών/τριών, στη συνεργασία και στην ενεργό συμμετοχή,
- Η δικτύωση των συμμετεχόντων και των τάξεων από διάφορες περιοχές/πόλεις.

## III] Δομή - Οι ενότητες της δράσης «Διαδρομές»

Η δράση «Διαδρομές» αποτελεί μια ευρύτερη πολυεπίπεδη παρέμβαση που δομείται με βάση 4 ενότητες.

### Οι ενότητες της δράσης «Διαδρομές»

**α) Συνεκτικότητα-Στοχοθεσία:** Σύνδεση των μελών της ομάδας - τάξης και αναγνώριση των θετικών στοιχείων του εαυτού και της ομάδας - τάξης τους

**β) Διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων - Στρατηγικές διαχείρισης αγχογόνων**

**καταστάσεων:**

Αναγνώριση και διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων όπως θλίψη, θυμός, άγχος κλπ.

**γ) Διαχείριση συγκρούσεων - Επίλυση προβλήματος:** Έμφαση στην επίλυση συγκρούσεων μέσα από σενάρια

#### δ) Ολοκλήρωση / Ανασκόπηση και Μελλοντικοί στόχοι

Για κάθε ενότητα, υλοποιήθηκαν εξ αποστάσεως επιμορφωτικές συναντήσεις, εκπονήθηκε εκπαιδευτικό υλικό για εφαρμογή στην τάξη, εφαρμογή των δραστηριοτήτων στην τάξη, δικτύωση μέσω αναρτήσεων στην online πλατφόρμα «Διαδρομές στην πόλη».

#### IV] Συμμετέχοντες/ουσες εκπαιδευτικοί και σχολεία

Στη Δράση συμμετείχαν 77 στελέχη εκπαίδευσης, εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και ψυχολόγοι και περίπου 2800 μαθητές/-τριες τάξεων γυμνασίου (Α', Β, Γ' τάξη) και Στ' τάξης δημοτικού (ως μεταβατική για το Γυμνάσιο) από 47 σχολεία (24 Δημοτικά και 23 Γυμνάσια) της Θεσσαλίας, της Πελοποννήσου και της Αττικής.

#### Σχολεία - Πρόγραμμα «Διαδρομές» 2023-2024



##### Θεσσαλία

###### Γυμνάσια

4ο Γυμνάσιο Βόλου  
10ο Γυμνάσιο Βόλου  
Γυμνάσιο Αγριάς «Γεώργιος Καραμάνης» Βόλου  
3ο Γυμνάσιο Λάρισας  
11ο Γυμνάσιο Λάρισας

###### Δημοτικά

Δ.Σ. Ομορφοχωρίου Λάρισας  
2ο Δ.Σ. Πλατύκαμπου Λάρισας  
Δ.Σ. Στομίου Λάρισας  
Δ.Σ. Χάλκης Λάρισας

##### Πελοπόννησος

###### Γυμνάσια

5ο Γυμνάσιο Καλαμάτας  
Γυμνάσιο Βραχατίου Κορινθίας

###### Δημοτικά

Δ.Σ. Σολομού Κορινθίας  
3ο Δ.Σ. Κορίνθου  
Δ.Σ. Αλμυρής Κορινθίας  
3ο Δ.Σ. Λουτρακίου  
4ο Δ.Σ. Κιάτου  
1ο Δ.Σ. Γαργαλιάνων  
Μεσσηνίας  
12ο Δ.Σ. Μονεμβασιάς  
22ο Δ.Σ. Καλαμάτας  
Εκπαιδευτήρια Μπουγά Καλαμάτα  
Δ.Σ. Κρυονερίου Σικυωνιών Κορινθίας  
Δ.Σ. Κάμπου Βοΐων Λακωνίας  
11ο Δ.Σ. Κορίνθου  
Δ.Σ. Μολάων

## Αττική

### Γυμνάσια

2ο Γυμνάσιο Αχαρνών  
9ο Γυμνάσιο Αχαρνών  
11ο Γυμνάσιο Αχαρνών  
Πειραματικό Γυμνάσιο Διαπολιτισμικής  
Εκπαίδευσης Αχαρνών  
Νέα Εκπαιδευτήρια Γ. Μαλλιάρας Α. Ε  
Α' Αρσάκειο Γυμνάσιο Ψυχικού  
Β' Αρσάκειο Γυμνάσιο Ψυχικού  
Α' Τοσίτσειο-Αρσάκειο Γυμνάσιο Εκάλης  
Β' Τοσίτσειο-Αρσάκειο Γυμνάσιο Εκάλης  
2ο Πρότυπο Γυμνάσιο Αθηνών  
Πρότυπο Γυμνάσιο Αναβρύτων  
3ο Γυμνάσιο Πειραιά  
2ο Γυμνάσιο Νέας Μάκρης  
3ο Γυμνάσιο Παλλήνης  
Ελληνογερμανική Αγωγή-Γυμνάσιο  
Γυμνάσιο Πικερμίου

### Δημοτικά

6/Θέσιο Ολοήμερο Δ.Σ. Βασιλικών  
Σαλαμίνας  
4ο Δ.Σ. Αγ.Ι.Ρέντη  
19ο Δ.Σ. Νίκαιας  
5ο Δ.Σ. Κορυδαλλού  
6ο Δ.Σ. Κορυδαλλού  
8ο Δ.Σ. Κορυδαλλού  
3ο Δ.Σ. Ζωγράφου

## V] Εξ αποστάσεως επιμορφωτικές συναντήσεις και εποπτεία εφαρμογής δραστηριοτήτων

Υλοποιήθηκαν εξ αποστάσεως επιμορφωτικές συναντήσεις ευαισθητοποίησης και ανταλλαγής απόψεων, προβληματισμών, εμπειριών και καλών πρακτικών των συμμετεχόντων στο πλαίσιο συνεργασίας και δικτύωσης εκπαιδευτικών και ψυχολόγων διαφορετικών σχολείων/περιοχών. Στη διάρκεια των συναντήσεων γινόταν σύντομη παρουσίαση βασικών τομέων της ψυχολογικής και κοινωνικής προσαρμογής των μαθητών/-τριών στο πλαίσιο της ενδυνάμωσης των θετικών σχέσεων στην τάξη που σχετίζονται με τις βασικές ενότητες του προγράμματος. Επιπλέον, περιγράφονταν οι προτεινόμενες δραστηριότητες και παρεχόταν υποστήριξη και εποπτεία από τους επιστημονικούς συνεργάτες του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας για την εφαρμογή των δραστηριοτήτων στην τάξη. Επίσης υλοποιήθηκε μια τελική συνάντηση με παρουσιάσεις εκπαιδευτικών για την εφαρμογή της δράσης σε σχολεία διαφορετικών περιοχών.

Οι συμμετέχοντες/ουσες αξιολόγησαν θετικά τις επιμορφωτικές συναντήσεις, καθώς οι μέσοι όροι σε όλες τις σχετικές ερωτήσεις ήταν άνω του 4 (κλίμακα 1-5), ενώ σημειώθηκε υψηλός βαθμός ικανοποίησης (μέσος όρος άνω του 5 σε εξαβάθμια κλίμακα). Οι συμμετέχοντες/ουσες θεώρησαν κατανοητά, χρήσιμα και βοηθητικά τα θέματα των επιμορφωτικών συναντήσεων. Η θεματική ανάλυση των απαντήσεων στο ερώτημα «Τι σας έκανε περισσότερο εντύπωση από τα θέματα που παρουσιάστηκαν», ανέδειξε τις ακόλουθες κατηγορίες: **α) Πρακτικότητα και ευκολία εφαρμογής** (π.χ. «Το γεγονός ότι είναι εύκολο να εφαρμοστούν στο πλαίσιο της τάξης»), **β) Σύνδεση θεωρίας και πράξης και ψυχοκοινωνικών αναγκών της τάξης** (π.χ. «Το πόσο μπορεί να βοηθήσει μία τέτοια δραστηριότητα στο κλίμα συνεργασίας στην τάξη», «Η άμεση σχέση τους με την σχολική καθημερινότητα»), **γ) Θεωρητικές έννοιες** (π.χ. «Τα νέα δεδομένα στον χώρο της συναισθηματικής αγωγής»), **δ) Δραστηριότητες – υλικό/εφαρμογή στην τάξη** (π.χ. «Η παρουσίαση του θέματος με σταθμούς και η συγκέντρωση του υλικού σε ενιαία πλατφόρμα»), **ε) Σημασία ψυχικής ενδυνάμωσης και ανάδειξης θετικών σημείων** (π.χ. «Πόσο σημαντική είναι η ψυχική ενδυνάμωση των παιδιών»), **στ) Διαχείριση δυσάρεστων συναισθημάτων** (π.χ. «Ο τρόπος που διαχειριζόμαστε έναν μαθητή την ώρα που εκφράζει ένα έντονο συναίσθημα, όπως θυμό), **ζ) Διαχείριση συγκρούσεων στην τάξη** (π.χ. «Η προσέγγιση της σύγκρουσης με την οπτική της επίλυσης προβλήματος») και **η) Οργάνωση/διαδραστικότητα παρουσιάσεων** (π.χ. «Ο διαδραστικός χαρακτήρας της επιμόρφωσης, το ότι υπήρχε χρόνος για μοίρασμα»). Τέλος, οι εκπαιδευτικοί ανέφεραν ότι οι επιμορφωτικές συναντήσεις που πραγματοποιήθηκαν τους ωφέλησαν και σε άλλες πτυχές της καθημερινότητας, όπως σε προσωπικό επίπεδο (π.χ. «διαπροσωπικές/οικογενειακές σχέσεις», «προσωπική ανάπτυξη»), στις σχέσεις με τους γονείς των μαθητών/-τριών, στη βελτίωση του παιδαγωγικού κλίματος της τάξης, στην ένταξη μαθητών/-τριών και στην ενίσχυση του ρόλου ως εκπαιδευτικού.

## VI] Εκπαιδευτικό υλικό και εποπτεία

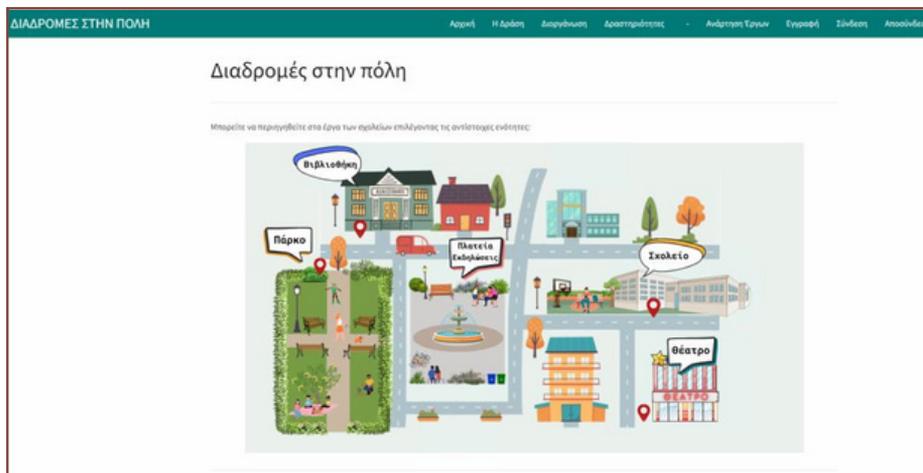
Στους/Στις συμμετέχοντες/ουσες εκπαιδευτικούς παρέχονταν υλικό με δραστηριότητες και αναλυτικές οδηγίες για την εφαρμογή στην τάξη, εγκεκριμένο από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, ΥΠΑΙΘΑ. Το εκπαιδευτικό υλικό παρουσιάζονταν σε κάθε ενότητα επιμόρφωσης και ήταν διαθέσιμο στην διαδικτυακή πλατφόρμα «Διαδρομές στην πόλη».

## VIII] Εφαρμογή δραστηριοτήτων στην τάξη

Οι δραστηριότητες που αναπτύχθηκαν και εφαρμόστηκαν στις τάξεις βασίζονται σε σύγχρονες προσεγγίσεις για την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας (σε επίπεδο ατόμου και τάξης) και την ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής προσαρμογής των μαθητών/-τριών και εντάσσονταν στις βασικές τέσσερις (4) ενότητες του προγράμματος αντίστοιχες των επιμορφώσεων. Κάθε δραστηριότητα περιλάμβανε:

- Ειδικότερους στόχους
- Οδηγίες και κατευθύνσεις για την εφαρμογή της.
- Άξονες συζήτησης, μέσα από τους οποίους διευκολύνεται η αφομοίωση των εννοιών και των ιδεών που αναδεικνύονται μέσα από κάθε δραστηριότητα

## IX] Δικτύωση- Online πλατφόρμα «Διαδρομές στην πόλη»



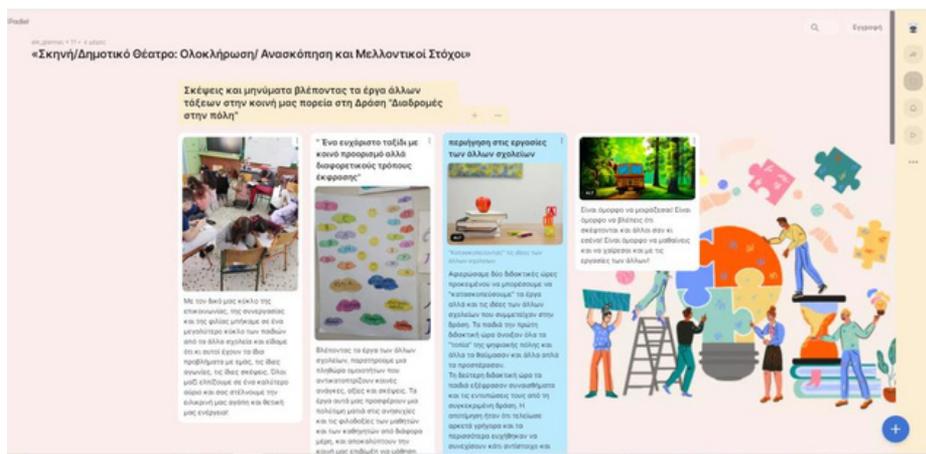
Μετά την εφαρμογή κάθε δραστηριότητας/ενότητας στις τάξεις/σχολεία οι συμμετέχοντες/ουσες εκπαιδευτικοί αναρτούσαν στην κοινή διαδικτυακή πλατφόρμα «Διαδρομές στην πόλη» (<https://pathways2city.sdtapps.online/s/pathways/page/welcome>) υλικό που προέκυπτε από τη συνεργασία των μαθητών/-τριών τάξεων ώστε να επιτευχθεί η δικτύωση μεταξύ τάξεων/σχολείων.

Σκοπός ήταν οι τάξεις να «συνθέσουν» μια «πόλη» μέσα από τα έργα τους στα ακόλουθα σύμβολα ανά ενότητα:

- **Σχολείο:** Συνεκτικότητα-Στοχοθεσία
- **Βιβλιοθήκη:** Διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων - Στρατηγικές διαχείρισης αγχογόνων καταστάσεων
- **Πάρκο:** Διαχείριση συγκρούσεων - Επίλυση προβλήματος
- **Σκηνή/Δημοτικό Θέατρο:** Ολοκλήρωση / Ανασκόπηση και Μελλοντικοί στόχοι.

Οι σχολικές τάξεις, επιλέγοντας κάθε επιμέρους σημείο από την πόλη (σχολείο, πάρκο κλπ.), μπορούσαν να βλέπουν και τις αναρτήσεις των άλλων σχολείων που συμμετέχουν και να συζητούν σχετικά με κοινές και διαφορετικές ανάγκες, δυνατότητες, ιδέες.

➤ **Σκέψεις και συναισθήματα των μαθητών/-τριών βλέποντας τα έργα των άλλων τάξεων:**



**Ενδεικτικά:**

➤ **«Ένα ευχάριστο ταξίδι με κοινό προορισμό αλλά διαφορετικούς τρόπους έκφρασης»**

Βλέποντας τα έργα των άλλων σχολείων, παρατηρούμε μια πληθώρα ομοιοτήτων που αντικατοπτρίζουν κοινές ανάγκες, αξίες και σκέψεις. Τα έργα αυτά μας προσφέρουν μια πολύτιμη ματιά στις ανησυχίες και τις φιλοδοξίες των μαθητών και των καθηγητών από διάφορα μέρη, και αποκαλύπτουν την κοινή μας επιδίωξη για μάθηση, δημιουργικότητα και πρόοδο. Απολαύσαμε τις δημιουργίες των άλλων μαθητών και τον διαφορετικό τρόπο αποτύπωσης της διαδρομής !!

➤ **Τα έργα των άλλων σχολείων**

Αναρτήσεις με νόημα, με πολλά μηνύματα. Έργα που έγιναν με φροντίδα, με ενθουσιασμό, που μας γέμισαν όμορφες εικόνες και θετικά συναισθήματα, που μας δίδαξαν τρόπους να "χτίσουμε" το σχολείο που ονειρευόμαστε!

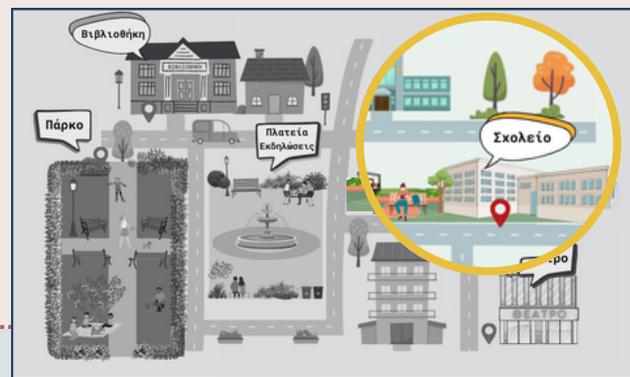
➤ **Βλέποντας το υλικό των άλλων σχολείων**

Οι μαθητές βλέποντας το υλικό των μαθητών των άλλων σχολείων ενθουσιάστηκαν! Διαπιστώσανε ότι στις διαδρομές δεν ήτανε μόνοι τους..έννοιες όπως συναισθήματα (θετικά ή αρνητικά), συνεργασία, δημιουργικότητα, επικοινωνία, αλληλοσεβασμό, ενσυναίσθηση απασχολούν και πολλά άλλα παιδιά. Έτσι τους έγινε πιο έντονη η επιθυμία να συνεχίσουν τις ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ και την επόμενη χρονιά!

# Χ) Έργα τάξεων/σχολείων που συμμετείχαν στη δράση (Ενδεικτικά)

## Ενότητα 1: Συνεκτικότητα-Στοχοθεσία (Σχολείο)

[https://pathways2city.sdtapps.online/s/pathways/page/vathmida\\_school](https://pathways2city.sdtapps.online/s/pathways/page/vathmida_school)



### ΔΗΜΟΤΙΚΑ



3ο Δημοτικό Σχολείο  
Κορίνθου



Δημοτικό Σχολείο  
Αλμυρής Κορινθίας



3ο Δημοτικό Σχολείο Ζωγράφου



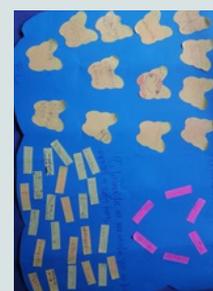
12/θέσιο Δημοτικό  
Σχολείο Μονεμβασιάς



19ο Δημοτικό Σχολείο  
Νίκαιας



5ο Δημοτικό Σχολείο  
Κορυδαλλού



1ο Δημοτικό Σχολείο  
Γαργαλιάνων Μεσσηνίας



11ο Δημοτικό Σχολείο Κορίνθου



6ο Δημοτικό Σχολείο Κορυδαλλού



Δημοτικό Σχολείο Σολομού Κορινθίας



8ο Δημοτικό Σχολείο  
Κορυδαλλού



Δημοτικό Σχολείο  
Βασιλικών Σαλαμίνας



Δημοτικό Σχολείο  
Κάμπου Βοιών Λακωνίας

# ΓΥΜΝΑΣΙΑ



Β' Τοίτσειο-Αρσάκειο  
Γυμνάσιο Εκάλης



Αρσάκεια Σχολεία Ψυχικού



2ο Γυμνάσιο Νέας  
Μάκρης



9ο Γυμνάσιο Αχαρνών



3ο Γυμνάσιο  
Πειραιά



Γυμνάσιο Αγριάς «Γεώργιος Καραμάνης»  
Βόλου



4ο Γυμνάσιο Βόλου



Α' Τοίτσειο-Αρσάκειο Γυμνάσιο  
Εκάλης



Νέα Εκπαιδευτήρια Γ. Μαλλιάρια



11ο Γυμνάσιο Λάρισας



10ο Γυμνάσιο Βόλου

Ελληνογερμανική Αγωγή



Πειραματικό Γυμνάσιο  
Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης  
Αχαρνών



11ο Γυμνάσιο Αχαρνών

**Ενότητα 2: Διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων - Στρατηγικές**

διαχείρισης αγχογόνων καταστάσεων (Βιβλιοθήκη)

[https://pathways2city.sdtapps.online/s/pathways/page/vathmida\\_library](https://pathways2city.sdtapps.online/s/pathways/page/vathmida_library)



**ΔΗΜΟΤΙΚΑ**



6ο Δημοτικό Σχολείο Κορυδαλλού



3ο Δημοτικό Σχολείο Κορίνθου



19ο Δημοτικό Σχολείο Νίκαιας



11ο Δημοτικό Σχολείο Κορίνθου



3ο Δημοτικό Σχολείο Ζωγράφου



Δημοτικό Σχολείο Αλμυρής Κορινθίας



Δημοτικό Σχολείο Σολομού Κορινθίας

## ΓΥΜΝΑΣΙΑ



9ο Γυμνάσιο  
Αχαρνών



2ο Γυμνάσιο Νέας  
Μάκρης



3ο Γυμνάσιο  
Πειραιά



Α' Τοσίτσειο-Αρσάκειο Γυμνάσιο  
Εκάλης



Γυμνάσιο Αγριάς «Γεώργιος  
Καραμάνης» Βόλου



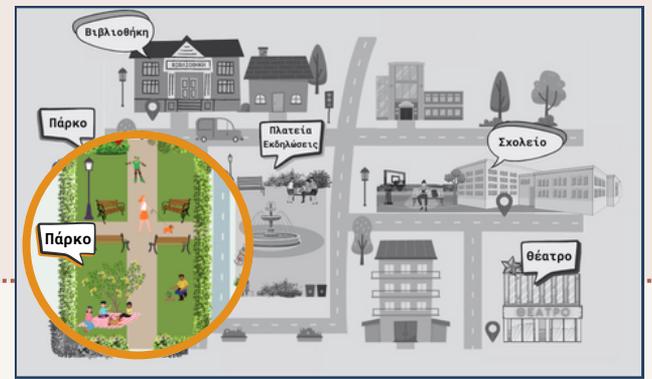
8ο Δημοτικό Σχολείο  
Κορυδαλλού



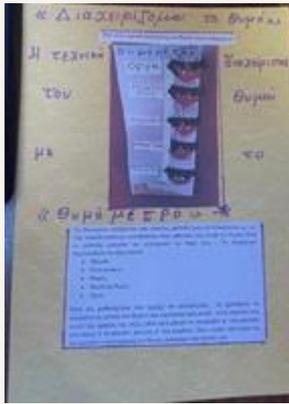
Αρσάκεια Σχολεία  
Ψυχικού

### Ενότητα 3: Διαχείριση συγκρούσεων - Επίλυση προβλήματος (Πάρκο)

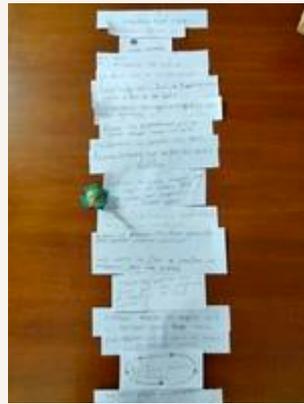
<https://pathways2city.sdtapps.online/s/pathways/page/park>



## ΔΗΜΟΤΙΚΑ



Δημοτικό Σχολείο Βασιλικών  
Σαλαμίνας



6ο Δημοτικό Σχολείο  
Κορυδαλλού



Δημοτικό Σχολείο Κάμπου  
Βοΐων Λακωνίας



8ο Δημοτικό Σχολείο Κορυδαλλού

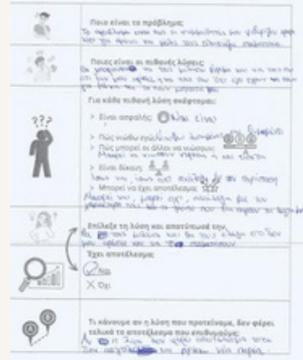


Δημοτικό Σχολείο Αλμυρής  
Κορινθίας

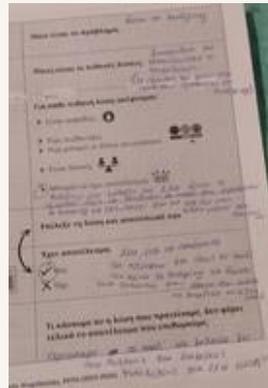
# ΓΥΜΝΑΣΙΑ



Β' Τοσίτσειο-Αρσάκειο  
Γυμνάσιο Εκάλης



11ο Γυμνάσιο  
Λάρισας



Πειραματικό Γυμνάσιο  
Διαπολιτισμικής  
Εκπαίδευσης Αχαρνών



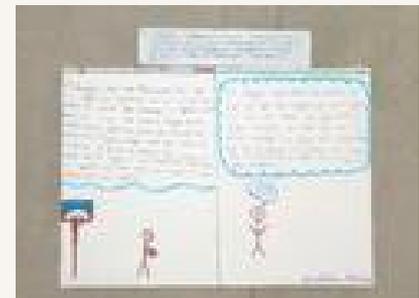
10ο Γυμνάσιο Βόλου



Α' Τοσίτσειο-Αρσάκειο  
Γυμνάσιο Εκάλης



Γυμνάσιο Αγριάς «Γεώργιος  
Καραμάνης» Βόλου



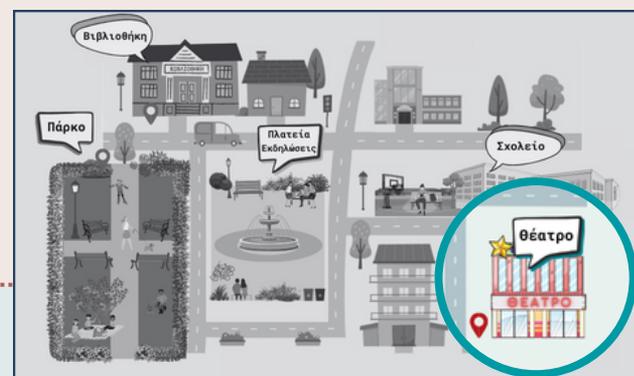
2ο Γυμνάσιο Νέας  
Μάκρης



Ελληνογερμανική Αγωγή

## Ενότητα 4: Ολοκλήρωση / Ανασκόπηση και Μελλοντικοί στόχοι (Θέατρο)

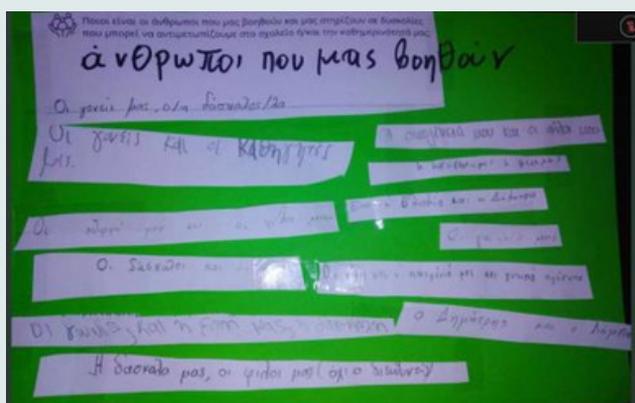
<https://pathways2city.sdtapps.online/s/pathways/page/theater>



### ΔΗΜΟΤΙΚΑ



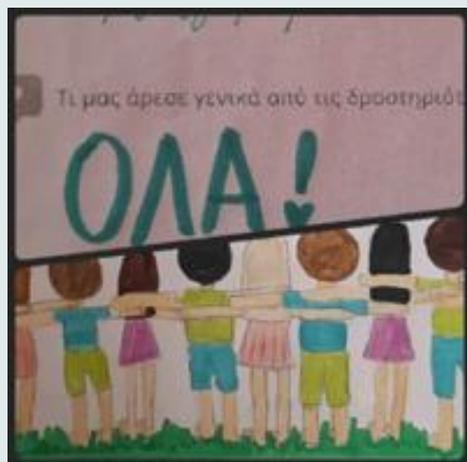
11ο Δημοτικό Σχολείο  
Κορίνθου



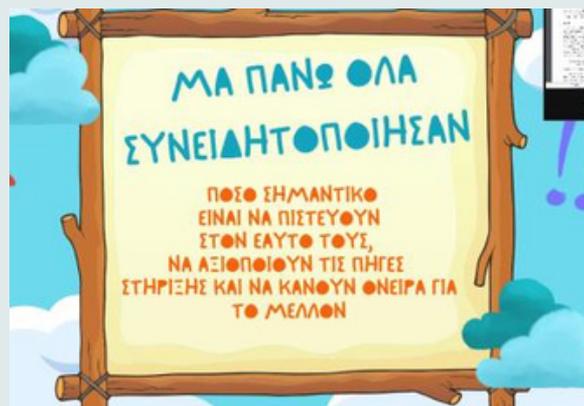
3ο Δημοτικό Σχολείο  
Κορίνθου



3ο Δημοτικό Σχολείο  
Ζωγράφου



6ο Δημοτικό Σχολείο  
Κορυδαλλού



Δημοτικό Σχολείο Αλμυρής  
Κορινθίας



Δημοτικό Σχολείο Βασιλικών  
Σαλαμίνας

## ΓΥΜΝΑΣΙΑ



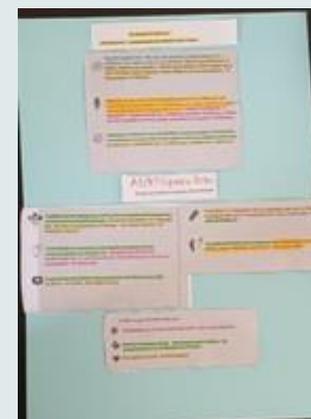
Β' Τοσίτσειο-Αρσάκειο  
Γυμνάσιο Εκάλης



2ο Γυμνάσιο Νέας  
Μάκρης



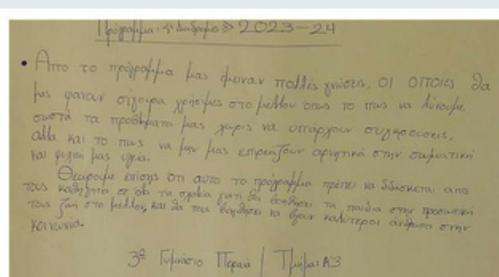
Γυμνάσιο Αγριάς  
«Γεώργιος Καραμάνης»  
Βόλου



4ο Γυμνάσιο  
Βόλου



11ο Γυμνάσιο Λάρισας



3ο Γυμνάσιο Πειραιά



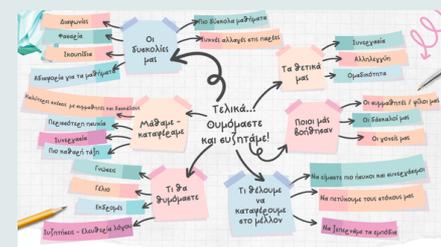
9ο Γυμνάσιο Αχαρνών



Πειραματικό Γυμνάσιο  
Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης  
Αχαρνών



Α' Τοσίτσειο Γυμνάσιο Εκάλης



Ελληνογερμανική Αγωγή



10ο Γυμνάσιο Βόλου



## ΧΙ] Ολοκλήρωση – Κλείσιμο Προγράμματος – Αποτίμηση

Το πρόγραμμα ολοκληρώθηκε με παρουσιάσεις εκπαιδευτικών που αναρτήθηκαν στην **Πλατεία-Εκδηλώσεις** της πόλης (Διαδικτυακή πλατφόρμα) από τα ακόλουθα σχολεία:

- Πειραματικό Γυμνάσιο Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης Αχαρνών
- 3ο Γυμνάσιο Πειραιά
- 11ο Γυμνάσιο Λάρισας
- 3ο Δημοτικό Σχολείο Ζωγράφου
- 10ο Γυμνάσιο Βόλου
- 11ο Δημοτικό Σχολείο Κορίνθου
- Γυμνάσιο Αγριάς Βόλου



### ➤ Συνοπτικά στοιχεία αποτίμησης της Δράσης από τους/τις συμμετέχοντες συμμετέχουσες εκπαιδευτικούς

Η αξιολόγηση της Δράσης υλοποιήθηκε με τη χορήγηση ερωτηματολογίων πριν και μετά την εφαρμογή των δραστηριοτήτων που περιλάμβαναν κλειστές και ανοικτές ερωτήσεις και αφορούσαν στο κλίμα του σχολείου, τη στοχοθεσία του προγράμματος και τα οφέλη για μαθητές/τριες και εκπαιδευτικούς. Όσον αφορά στη γενική στοχοθεσία του προγράμματος πριν και μετά την εφαρμογή, οι αναλύσεις με τη χρήση του κριτηρίου  $t$  εξαρτημένων δειγμάτων έδειξαν ότι οι εκπαιδευτικοί αντιλήφθηκαν βελτίωση σε όλους τους επιμέρους γενικούς στόχους. Ειδικότερα οι μέσοι όροι μετά την εφαρμογή του προγράμματος ήταν σημαντικά υψηλότεροι στη συνοχή ομάδας ( $ΜΟ_{\text{πριν}}=4,16$ ,  $ΜΟ_{\text{μετά}}=5,16$ ,  $t(18)=-3.943$ ,  $p<.001$ ), την αναγνώριση συναισθημάτων ( $ΜΟ_{\text{πριν}}=4,05$ ,  $ΜΟ_{\text{μετά}}=5,53$ ,  $t(18)=-4.763$ ,  $p<.001$ ), την έκφραση συναισθημάτων ( $ΜΟ_{\text{πριν}}=4,32$ ,  $ΜΟ_{\text{μετά}}=5,63$ ,  $t(18)=-3.942$ ,  $p<.001$ ), τη διαχείριση συναισθημάτων ( $ΜΟ_{\text{πριν}}=3,47$ ,  $ΜΟ_{\text{μετά}}=4,63$ ,  $t(18)=-4.158$ ,  $p<.001$ ), τη στοχοθεσία τάξης ( $ΜΟ_{\text{πριν}}=4,53$ ,  $ΜΟ_{\text{μετά}}=5,32$ ,  $t(18)=-3.174$ ,  $p<.01$ ) και την αποτελεσματική επικοινωνία και συνεργασία των μαθητών/τριών μετά από την εφαρμογή των δραστηριοτήτων στην τάξη τους ( $ΜΟ_{\text{πριν}}=4,26$ ,  $ΜΟ_{\text{μετά}}=5,32$ ,  $t(18)=-3.042$ ,  $p<.01$ ).

Οι εκπαιδευτικοί που εφάρμοσαν τις δραστηριότητες στην τάξη τους ερωτήθηκαν επίσης αναφορικά με το κλίμα του σχολείου τους ως κοινότητα που νοιάζεται και φροντίζει με το ερωτηματολόγιο School as Caring Community-Profile (SCCPI) πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος. Η σύγκριση των απαντήσεων με το κριτήριο  $t$  εξαρτημένων δειγμάτων έδειξε ότι οι εκπαιδευτικοί αντιλήφθηκαν βελτίωση σε τέσσερις από τις πέντε επιμέρους διαστάσεις του σχολικού κλίματος: σεβασμός μαθητών ( $ΜΟ_{\text{πριν}}=3,10$ ,  $ΜΟ_{\text{μετά}}=3,43$ ,  $t(18)=-2,019$ ,  $p<0,05$ ), φιλία και αίσθημα ανήκειν των μαθητών ( $ΜΟ_{\text{πριν}}=3,08$ ,  $ΜΟ_{\text{μετά}}=3,44$ ,  $t(18)=-2,219$ ,  $p<0,05$ ), συμμετοχή μαθητών στη διαμόρφωση του σχολικού κλίματος ( $ΜΟ_{\text{πριν}}=2,63$ ,  $ΜΟ_{\text{μετά}}=3,11$ ,  $t(18)=-2,737$ ,  $p<0,01$ ) και υποστήριξη των γονέων ( $ΜΟ_{\text{πριν}}=3,58$ ,  $ΜΟ_{\text{μετά}}=3,89$ ,  $t(18)=-2,546$ ,  $p<0,01$ ).

Τέλος, τέθηκαν επίσης μια σειρά ανοικτών ερωτήσεων σε σχέση γενικότερα με τα οφέλη από τη συμμετοχή και εφαρμογή των δραστηριοτήτων στην τάξη τους και τη χρησιμότητα της Δράσης. Έγινε ανάλυση περιεχομένου στις απαντήσεις των εκπαιδευτικών και αναφέρονται συνοπτικά παρακάτω ενδεικτικές απαντήσεις στα ερωτήματα

➤ **Ποια ήταν τα οφέλη για τους μαθητές/-τριες και την τάξη σας από τη συνολική εφαρμογή των δραστηριοτήτων του Προγράμματος «Διαδρομές»;**

**Θεματικές**

- *Ενεργή συμμετοχή στις ομαδικές διεργασίες (π.χ. Ομάδα και ενσυναίσθηση, το δέσιμο της ομάδας, αλληλεπίδραση, συλλογική προσπάθεια, αίσθημα ότι αποτελούν μία ομάδα, Προσέγγισαν με βιωματικό τρόπο την σημασία της ομαδικότητας για την αντιμετώπιση των δύσκολων καταστάσεων*
- *Εκμάθηση αρχών της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Αγωγής (π.χ. τους δόθηκε η ευκαιρία να εκφραστούν, να δράσουν και να προτείνουν, η κατανόηση της σημασίας της αναγνώρισης των συναισθημάτων, η διαχείριση των συγκρούσεων, η αξία της ομαδικότητας και της συνεργασίας, η τήρηση των σχολικών κανόνων, ενεργοποίηση και ευαισθητοποίηση των μαθητών)*
- *Εκμάθηση τεχνικών διαχείρισης στρεσογόνων καταστάσεων (π.χ. έμαθαν τεχνικές για την αντιμετώπιση του άγχους και συνεργάστηκαν και σε επίπεδα που δεν είχαν συνεργαστεί ξανά. Η ψυχική ανθεκτικότητα ήταν μια νέα έννοια για τα παιδιά και έμαθαν πόσο σημαντική είναι για τη ζωή τους σήμερα αλλά και στο μέλλον)*

➤ **Αναφέρετε τυχόν σχόλια μαθητών/-τριών που θεωρείτε ότι αξίζει να σημειωθούν κατά τη διάρκεια της υλοποίησης των ενοτήτων του Προγράμματος «Διαδρομές».**

- «Μας βοήθησε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας»
- «Κάναμε κάτι διαφορετικό»
- «Με βοήθησε να εκφράζω και να γράφω τα συναισθήματά μου και όσα με απασχολούν»
- «Μάθαμε πως είναι καλό να συζητάμε, να δίνουμε δεύτερες ευκαιρίες, να συγχωρούμε, να μην επηρεαζόμαστε από άλλους και να ηρεμούμε»
- «Είμαστε όλοι μια παρέα, μια γροθιά»
- «Δεν αντιδρούμε ποτέ πριν σκεφτούμε καθαρά, δεν αντιδρούμε με βία και σεβόμαστε τους άλλους»
- «Είχαμε «ραντεβού» για την ψυχική υγεία»
- «Μου αρέσει που λέω τη γνώμη μου»
- «Η καλύτερη δράση που κάναμε φέτος»

➤ **Συμπληρώστε περαιτέρω σχόλια/παρατηρήσεις σχετικά με τις Δραστηριότητες του Προγράμματος «Διαδρομές» συνολικά.**

- Το μόνο που μπορώ να σκεφτώ είναι ότι θα ήθελα να είχαμε περισσότερο χρόνο να υλοποιήσουμε την κάθε ενότητα.
- Το πρόγραμμα αποτέλεσε μία ξεχωριστή νότα, κατά τη διάρκεια της χρονιάς. Βοήθησε τους μαθητές και τις τάξεις και σε ατομικό επίπεδο και σε ομαδικό. Οι μαθητές ανυπομονούσανε κάθε φορά για την επόμενη δραστηριότητα. Τους δόθηκε η ευκαιρία να συνεργαστούν, να δημιουργήσουν κάτι από κοινού, να επικοινωνήσουν, να γνωρίσουν καλύτερα ο ένας τον άλλον, να μάθουν να εκφράζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και τις συγκρούσεις.
- Οι δραστηριότητες ήταν ουσιαστικού περιεχομένου, ώστε κατά τη διάρκειά τους να εμπνέουν τα παιδιά και να μη νιώθω ράθυμη τη σκέψη τους.
- Πολύ ωραίο πρόγραμμα, ενδυναμώνει την ομάδα μαθητών/τριών στην οποία υλοποιείται.
- Δραστηριότητες που με παιγνιώδη τρόπο δίνουν την ευκαιρία στους μαθητές να επεξεργαστούν δύσκολα θέματα
- Πολύ ωραίο πρόγραμμα, τα παιδιά έμαθαν να μιλούν ανοιχτά, χωρίς να ντρέπονται, ήρθαν πιο κοντά, ένιωσαν πιο πολλή αυτοπεποίθηση.
- Να παγιωθεί ως πρόγραμμα εφόσον προάγει τη συναισθηματική ενημερότητα μέσω της δημιουργίας την ταυτόχρονη ενίσχυση των δυναμικών των τάξεων και του σχολείου και τρόπους διαχείρισης συγκρούσεων.
- Κάθε δραστηριότητα βοήθησε με το δικό της τρόπο να βελτιωθεί το κλίμα της τάξης και οι μαθητές να νιώσουν αρκετά ασφαλείς ώστε να εκφράσουν τα συναισθήματα και τους προβληματισμούς τους.

➤ **Σε ποιους τομείς πιστεύετε ότι έχει βοηθήσει το Πρόγραμμα «Διαδρομές» τους ευάλωτους μαθητές/μαθήτριες; Παρακαλούμε αναφέρετε και ειδικότερα για τις περιπτώσεις μαθητών/-τριών που παρουσίασαν δυσκολίες ως προς την ψυχοκοινωνική τους προσαρμογή μετά τις πλημμύρες του 2023 στην περιοχή της Θεσσαλίας**

- **Ψυχική ενδυνάμωση** (π.χ. αυτά τα παιδιά ενδυναμώνονται και τα άλλα ξέρουν ότι πλέον δεν είναι τόσο ευάλωτα τα "θύματα")
- Έκφραση συναισθημάτων, επικοινωνία, ένταξη στην ομάδα (π.χ. στην έκφραση των συναισθημάτων τους, στην έκφραση, επικοινωνία και την απόκτηση θάρρους για την ένταξη στην ομάδα)
- **Κατανόηση δυσκολιών** (π.χ. βοήθησε όλους τους μαθητές καθότι οι μεν ευάλωτοι συναισθηματικά αντιμετωπίζονται/προσεγγίζονται πλέον χωρίς έμμεσες προσβολές οι δε "άλλοι" κατανόησαν" ότι και οι απλοί "αστεϊσμοί" βλάπτουν συναισθηματικά ορισμένους ανθρώπους)

- **Αντιμετώπιση της κρίσης με αισιοδοξία για αλλαγή** (π.χ. η καταστροφή από την μια μέρα στη άλλη και το "χτίσιμο" σιγά-σιγά μιας νέας μορφής του χώρου, έδωσε μια αφορμή να αντιληφθούν τις έννοιες αναγέννηση και δημιουργία στην πράξη, σίγουρα σε θέματα ψυχικής ανθεκτικότητας αλλά και διαχείρισης της αλλαγής)

➤ **Σε ποιους τομείς πιστεύετε ότι σας βοήθησε η εφαρμογή του Προγράμματος «Διαδρομές» ως προς τον επαγγελματικό σας ρόλο;**

- **Σύνδεση με μαθητές** (π.χ. μπόρεσα να συνδεθώ με τα παιδιά και να έχουμε μία κοινή δραστηριότητα στην οποία δεν είχα το ρόλο «δασκάλας», ήρθα πιο κοντά στα παιδιά, με εμπιστεύτηκαν περισσότερο, μου ανοίχτηκαν πιο πολύ, μου δόθηκε μία καλή ευκαιρία και ένα οργανωμένο πλαίσιο ώστε να πλησιάσω τους/τις μαθητές/τριες μου συναισθηματικά, να τους/τις γνωρίσω καλύτερα και να δώσω χώρο ώστε να εκφραστούν οι ίδιοι/ες)
- **Διαχείριση τάξης** (π.χ. μου έμαθε να διαχειρίζομαι αρνητικά συναισθήματα παιδιών, να διαμεσολαβώ και να επιλύω προβλήματά τους, στη διαχείριση της τάξης)
- **Γνωριμία των μαθητών πέρα από το μάθημα μέσα από τις αρχές της ΚΣΑ** (π.χ.ήταν μια ευκαιρία υπενθύμισης και εγρήγορσης να μην επιτρέπω οι γνωστικοί στόχοι να καταβροχθίζουν τους ψυχοσυναισθηματικούς στην εξέλιξη ενός μαθήματος, να γνωρίσω καλύτερα τους μαθητές μου και τον τρόπο που σκέφτονται, πέρα απο το μάθημα, γνώρισα τους μαθητές από ένα άλλο επίπεδο και όχι μόνο το στεγνό αναλυτικό πρόγραμμα του μαθήματος)

➤ **Σε ποιους τομείς πιστεύετε ότι σας βοήθησε η εφαρμογή του Προγράμματος «Διαδρομές» σε προσωπικό επίπεδο;**

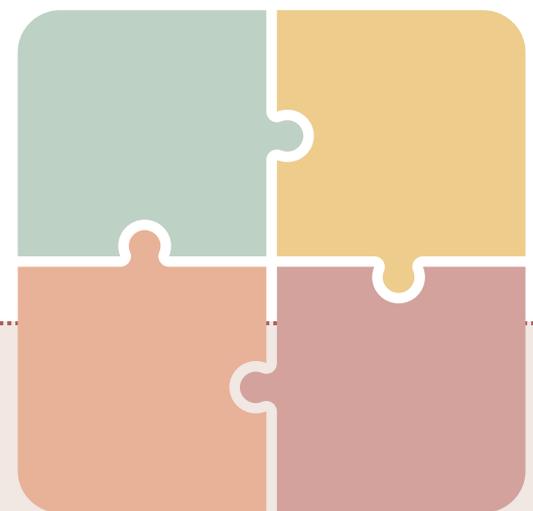
- **Ενίσχυση συναισθηματικών δεξιοτήτων** (π.χ. απόκτηση ενσυναίσθησης, ενίσχυση κατανόησης συναισθημάτων, στην προσωπική μου ανάπτυξη, ιδιαιτέρως στη διαχείριση δυσάρεστων συναισθημάτων)
- **Καλύτερη προσέγγιση των άλλων** (π.χ. στην επαφή, συνεργασία, επικοινωνία δεν με ξεχώριζαν σαν καθηγητή, έγινα κι εγώ παιδί μαζί τους. Έμαθαν κι έμαθα κι εγώ από εκείνους ένιωσαν ότι δεν είμαι απέναντι τους αλλά κοντά τους, Με βοήθησε να έχω μια πιο "ανθρώπινη" προσέγγιση μαζί τους, Να μπαίνω στη θέση του άλλου και να κρατώ τη ψυχραιμία μου σε κάποιο πρόβλημα, ψάχνοντας νηφάλια και μεθοδικά λύσεις)
- **Έκφραση** (π.χ. με ενέπνευσε να γίνω πιο δημιουργική, με βοήθησε να εκφράζω τις σκέψεις μου φωναχτά πιο συχνά...)

## Χρήσιμες Πηγές (πατήστε για το περιεχόμενο του εντύπου)

- Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Γεωργουλέας, Γ., Αθανασίου, Δ., Φραγκιαδάκη, Δ. (2023). Κατευθύνσεις για την επιστροφή στο σχολείο και στην τάξη μετά από την εμπειρία μιας φυσικής καταστροφής. Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ
- Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λιανός, Π., Λαμπροπούλου, Κ., Γεωργουλέας, Γ., Αθανασίου, Δ., Φραγκιαδάκη, Δ. (2023). Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς/κηδεμόνες για την ψυχοκοινωνική στήριξη των παιδιών μετά από την εμπειρία μιας φυσικής καταστροφής. Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

Για περισσότερα **έντυπα** με χρήσιμες επισημάνσεις και κατευθύνσεις στο πλαίσιο γεγονότων κρίσης και δύσκολων περιόδων **πατήστε** στα ακόλουθα:

- **Ελληνικά Έντυπα & Υλικό**
- **Προγράμματα - Διάχυση**





**Εθνικό και Καποδιστριακό  
Πανεπιστήμιο Αθηνών**  
Τμήμα Ψυχολογίας



**Ιούνιος 2024**

 <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>  
 [schoolpsychlab@psych.uoa.gr](mailto:schoolpsychlab@psych.uoa.gr)  
 <https://www.facebook.com/pg/schoolpsychlab>