

## Διεθνές Συνέδριο για την Ανοικτή & εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση

Τόμ. 11, Αρ. 8B (2022)



Εξ αποστάσεως εκπαίδευση και ψυχική  
ανθεκτικότητα των νηπίων την εποχή της  
πανδημίας

*Vasiliki Katsarou*

doi: [10.12681/icodl.3420](https://doi.org/10.12681/icodl.3420)

## Εξ αποστάσεως εκπαίδευση και ψυχική ανθεκτικότητα των νηπίων την εποχή της πανδημίας

### Distance education and resilience of preschoolers during the pandemic

Vasiliki Katsarou

[vakatsarou@gmail.com](mailto:vakatsarou@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-3782-9459>

#### Abstract

This paper refers to the distance education in kindergarten. Specifically, it describes how to organize and implement synchronous and asynchronous distance education, through the use of virtual classroom which is provided by the Cisco webex platform, the e-classroom e-class, e-me and the school blog. Online tools and ways of using these tools for the production of products such as interactive worksheets, "quizzes", "puzzles", e-books are suggested, which can support the kindergarten teacher in his / her educational work, making their teaching more attractive and interactive. At the same time all these products can be utilized by students in their free time. Subsequently we present the implemented distance learning program of our kindergarten and indicative activities that can be done in distance education.

#### Περίληψη

Η παρούσα εισήγηση αφορά την εξ αποστάσεως εκπαίδευση στο νηπιαγωγείο. Συγκεκριμένα, περιγράφεται ο τρόπος οργάνωσης και προτάσεις εφαρμογής της σύγχρονης και ασύγχρονης εκπαίδευσης από απόσταση, μέσω της αξιοποίησης της εικονικής τάξης που παρέχεται από την πλατφόρμα της Cisco webex, της ηλεκτρονικής σχολικής τάξης e-class, της e-me και του ιστολογίου του σχολείου. Προτείνονται διαδικτυακά εργαλεία και τρόποι χρήσης αυτών των εργαλείων για την παραγωγή προϊόντων όπως διαδραστικά φύλλα εργασίας, «κουίζ», «παζλ», e-books, που μπορούν να υποστηρίξουν την/τον νηπιαγωγό στο εκπαιδευτικό της/του έργο κάνοντας τη διδασκαλία τους πιο ελκυστική και διαδραστική και ταυτόχρονα μπορούν να αξιοποιηθούν από τους μαθητές στον ελεύθερό τους χρόνο. Ακολουθεί η παρουσίαση του εξ αποστάσεως προγράμματος του νηπιαγωγείου μας και ενδεικτικές δραστηριότητες που μπορούν να υλοποιηθούν στην τηλεεκπαίδευση.

**Λέξεις-κλειδιά:** *εξ αποστάσεως εκπαίδευση, νηπιαγωγείο, ψυχική ανθεκτικότητα, πανδημία, web.2 εργαλεία*

#### Εισαγωγή

Η πανδημία αποτελεί μια πολυσυστημική καταστροφή που όχι μόνο προκαλεί επικίνδυνες λοιμώξεις αλλά επηρεάζει την οικογενειακή ζωή, την υγειονομική

περίθαλψη, την εργασία, την εκπαίδευση, την οικονομία, τη λειτουργία των κυβερνήσεων και για να αντιμετωπιστεί απαιτεί το συντονισμό όλων αυτών των συστημάτων (Yoshikawa, Wuermli, Britto, Dreyer, Leckman, Lye, Ponguta, Richter, & Stein, 2020). Επιπλέον, δημιουργεί πολλές προκλήσεις για τα παιδιά και τις οικογένειές τους, καθώς πρέπει να αντιμετωπίσουν τη νέα πραγματικότητα, το φόβο του χωρισμού, της πιθανής απώλειας, τη θλίψη και τις δυσκολίες που μπορεί να ακολουθήσουν. Επιπροσθέτως, οι ζωές των παιδιών διαταράσσονται άμεσα λόγω του εγκλεισμού, της αναστολής της δια ζώσης λειτουργίας των σχολείων και της έλλειψης παιχνιδιού. Υπάρχουν ωστόσο και οι έμμεσες επιπτώσεις της πανδημίας καθώς οι γονείς βιώνουν έντονο άγχος και στρες λόγω χαμένων θέσεων εργασίας ή λόγω νέων και αυξημένων απαιτήσεων κατά την άσκηση της εργασίας τους (Yoshikawa et al., 2020).

Το σχολείο οφείλει να λάβει υπόψη του αυτά τα νέα δεδομένα και να προσπαθήσει να αντισταθμίσει τους παράγοντες που απειλούν την ψυχική υγεία των μαθητών και των οικογενειών τους διαμορφώνοντας ένα ασφαλές και υποστηρικτικό πλαίσιο. Οι Masten και Motti-Stefanidi (2020) υποστηρίζουν ότι το κλειδί για την επίτευξη αυτού του στόχου είναι η προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών. Οι έννοιες της αντιμετώπισης και της ανθεκτικότητας έχουν ιδιαίτερη σημασία διότι, μετατοπίζοντας την εστίαση της προσοχής μακριά από το άγχος, ανοίγουν νέους τομείς για μια εκπαιδευτική παρέμβαση (Tol, Komproe, Susanty, Jordans, Macy, & De Jong, 2008).

### **Ψυχική Ανθεκτικότητα**

Η Masten (2011) ρίξει την ψυχική ανθεκτικότητα ως «την ικανότητα ενός δυναμικού συστήματος να αντέχει ή να ανακάμπει από σημαντικές προκλήσεις που απειλούν τη σταθερότητα, τη βιωσιμότητα ή την ανάπτυξή του» (σελ. 494). Η ίδια και οι συνεργάτες της θεωρούν ότι τα σχολεία, παίζουν κρίσιμο ρόλο στην προστασία των παιδιών από τους κινδύνους αλλά και στην καλλιέργεια της μελλοντικής τους ΨΑ, μέσω της εκπαίδευσης και της κοινωνικοποίησης (Masten, 2018· Masten & Motti-Stefanidi, 2020). Μια βασική στρατηγική που προσδιορίζεται για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας από την παιδική ηλικία είναι μέσω της ανάπτυξης κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων. Κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (ΚΣΜ) είναι η διαδικασία κατά την οποία τα παιδιά και οι ενήλικες «αναπτύσσουν τις γνώσεις, τις στάσεις και τις δεξιότητες για:

- Να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους
- Να θέτουν και να επιτυγχάνουν στόχους
- Να φροντίζουν και να ενδιαφέρονται για τους άλλους
- Να δημιουργούν και να διατηρούν θετικές σχέσεις
- Να λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις
- Να διαχειρίζονται αποτελεσματικά διαπροσωπικές καταστάσεις» (Payton et al., 2008, σελ.6)

Προς την κατεύθυνση αυτή έχουν αναπτυχθεί τα προγράμματα Κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης (ΚΣΜ) τα οποία απευθύνονται σε πέντε αλληλένδετες βασικές κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες: την αυτογνωσία, την αυτορρύθμιση, την κοινωνική ευαισθητοποίηση, τις κοινωνικές δεξιότητες και την υπεύθυνη λήψη αποφάσεων (CASEL, 2020). Η επένδυση σε αυτές τις δεξιότητες στοχεύει στη διασφάλιση της ευημερίας σε όλη τη διάρκεια ζωής του ατόμου.

Σχετικές μελέτες έδειξαν ότι η πρόωγη παρέμβαση στην ΚΣΜ παρέχει στα παιδιά προσχολικής ηλικίας αυξημένα επίπεδα κοινωνικής ικανότητας, συναισθηματικής αυτορρύθμισης και βελτιωμένη ετοιμότητα για την επιτυχή μετάβαση στο δημοτικό σχολείο καθώς και μακροπρόθεσμα πλεονεκτήματα όπως ακαδημαϊκή επιτυχία, μειωμένα προβλήματα συμπεριφοράς, θετικά συναισθήματα και αποφυγή χρήσης ουσιών, σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους που δεν είχαν δεχτεί τέτοιου είδους παρέμβαση (Taylor, Oberle, Durlak, & Weissberg, (2017). Η εφαρμογή ενός τέτοιου προγράμματος, όπως είναι και το [COPE-Resilience](#) (Frydenberg, Cornell, Dobe, Kaufman & Kiernan, 2015), στο νηπιαγωγείο έδειξε μεγαλύτερες βελτιώσεις στην κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών προσχολικής ηλικίας και ειδικότερα στην ενσυναίσθηση, στην κοινωνική συμπεριφορά, στη λήψη αποφάσεων, στην αυτορρύθμιση, και στην αυτογνωσία τους (Yi-Hsuan Wu, Ancrum Alexander, Frydenberg, & Deans, 2020). Το παραπάνω πρόγραμμα εφαρμόστηκε σε νηπιαγωγείο της Μεμβούρνης από ομάδα του Πανεπιστημίου της Μεμβούρνης.

Πάνω σε αυτή τη λογική υλοποιήθηκε η εξ αποστάσεως εκπαίδευση στο νηπιαγωγείο μας θέτοντας στόχους όχι μόνο γνωστικούς (ανάλογους με τη θεματική που ασχολούμασταν κάθε φορά) αλλά κυρίως κοινωνικο-συναισθηματικούς και πιο συγκεκριμένα:

- Να δημιουργηθεί ένα ασφαλές και σταθερό περιβάλλον και να αποκατασταθεί η σχολική ρουτίνα μέσα από την εικονική τάξη.
- Να επανασυνδεθούν μεταξύ τους ενισχύοντας τις προηγούμενες σχέσεις και δημιουργώντας νέες.
- Να αναγνωρίζουν, να εκφράζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους
- Να μιλήσουν για τις σκέψεις και την εμπειρία τους από την παραμονή στο σπίτι και την κατάσταση που βιώνουν.
- Να επεξεργάζονται αγχογόνες καταστάσεις και να αναπτύξουν στρατηγικές αντιμετώπισης αυτών.
- Να βελτιώσουν τις κοινωνικές και συναισθηματικές τους ικανότητες όπως ενσυναίσθηση, αυτορρύθμιση, αυτογνωσία και θετική αυτοεικόνα.
- Να είναι αισιόδοξοι και υπομονετικοί.

### **Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση στο νηπιαγωγείο**

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση στο νηπιαγωγείο υλοποιείται σύγχρονα μέσω την εικονικής τάξης της Cisco Webex και ασύγχρονα μέσω της ηλεκτρονικής τάξης (e-class), τη χρήση της πλατφόρμας e-me και της σχολικής ιστοσελίδας όπου αναρτώνται τα μαθήματα, εκπαιδευτικό υλικό, εργασίες και ασκήσεις (Οδηγός για τον εκπαιδευτικό σχεδιασμό μαθημάτων εξ αποστάσεως, 2020). Η ασύγχρονη υποστηρίζει τη σύγχρονη όχι μόνο με την ανάθεση εργασιών και ασκήσεων αλλά λειτουργεί και ως ανεστραμμένη τάξη.

Στην ηλικιακή βαθμίδα στην οποία αναφερόμαστε κρίνεται βέβαια απαραίτητη και ουσιαστικής σημασίας η συνεργασία με τους γονείς. Η βοήθεια και η τεχνική υποστήριξη τους είναι σημαντικές για την επιτυχία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Προς την κατεύθυνση αυτή αξιοποιούνται όλα τα μέσα ενημέρωσης όπως το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, το σχολικό ιστολόγιο ακόμα και το viber για αποστολή πληροφοριακού υλικού και οδηγιών που αφορούν τη σύνδεση στην πλατφόρμα, κανόνες λειτουργίας, οδηγίες για την υλοποίηση δραστηριοτήτων ή οδηγίες χρήσης ενός εργαλείου.

### **Υποστήριξη με web.2 εργαλεία**

Τα διαδικτυακά εργαλεία υποστηρίζουν την εξ αποστάσεως εκπαίδευση κάνοντας την πιο ελκυστική και διαδραστική. Επιπλέον, η πλατφόρμα e-me επιτρέπει τη δημιουργία μαθησιακών αντικειμένων (e-me content) ενώ η πρόσβαση σε αυτά σε αντίθεση με τα εργαλεία που παρουσιάζουμε στη συνέχεια δεν καταναλώνει δεδομένα. Ενδεικτικά αναφέρουμε τις παρακάτω διαδικτυακές εφαρμογές που ενδείκνυνται για τη δημιουργία εκπαιδευτικού υλικού για το νηπιαγωγείο:

Learningapps (<https://learningapps.org/>): Η πλατφόρμα προσφέρει περισσότερα από είκοσι πέντε διαφορετικά πρότυπα εκπαιδευτικών μονάδων (nuggets) όπως πρότυπα πολλαπλής επιλογής, τεστ κλειστού τύπου, αντιστοίχισης, ομαδικών-puzzles, ακολουθιών, επιλογής quiz, σταυρόλεξο, κρεμάλα, συμπλήρωση πινάκων, παιχνίδια για πολλούς παίκτες, chat, ημερολόγιο, mindmap, πίνακας ανακοινώσεων με ήχους και βίντεο!

Wordwall (<https://wordwall.net/>): Δίνει τη δυνατότητα για δημιουργία ψηφιακών δραστηριοτήτων εμπέδωσης με 3 κινήσεις. Απαραίτητη προϋπόθεση να έχουμε εντοπίσει το υλικό που θα χρησιμοποιήσουμε στις δραστηριότητες που θα δημιουργήσουμε.

Jigsawpuzzle (<https://www.jigsawplanet.com/>): Πρόκειται για δωρεάν εφαρμογή δημιουργίας ψηφιακού παζλ σε 3 κινήσεις: επιλέγουμε την εικόνα, τον αριθμό και τη μορφή των κομματιών και το παζλ είναι έτοιμο για διαμοίραση.

Liveworksheets (<https://www.liveworksheets.com/>): Μας επιτρέπει να μετατρέψουμε τα παραδοσιακά εκτυπώσιμα φύλλα εργασίας (pdf, jpg) σε διαδραστικά. Εκτός από τη δημιουργία του δικού μας φύλλου υπάρχει επίσης μια βάση δεδομένων με έτοιμα φύλλα εργασίας ενώ η εγγραφή είναι δωρεάν.

Quizlet (<https://quizlet.com/>): Αφορά καρτέλες εκμάθησης και κουίζ εξάσκησης. Είναι μια web 2.0 εφαρμογή η οποία χρησιμοποιεί την τεχνική της δημιουργίας flashcards (καρτέλες ερωτο-απαντήσεων). Εισάγουμε την εικόνα και την έννοια και η εφαρμογή αναλαμβάνει να δημιουργήσει μια σειρά κουίζ με το ίδιο υλικό (πολλαπλής επιλογής, αντιστοίχισης, σωστού λάθους, γραφής).

Quizizz (<https://quizizz.com/>): Πρόκειται για μια online εφαρμογή που ο καθένας μας μπορεί να δημιουργήσει quiz σε χρόνο ρεκόρ και να τα διανεμίει στους υποψήφιους λύτες, χωρίς οι δεύτεροι να χρειάζονται καμία εγγραφή στην πλατφόρμα. Διαθέτει επίσης αποθετήριο με έτοιμα κουίζ.

Ωστόσο όταν επιλέγουμε μια εφαρμογή πρέπει να είμαστε προσεκτικοί ως προς τις δυνατότητες που παρέχει, θα πρέπει να προσέχουμε αν είναι αναπτυξιακά κατάλληλη κι αν εξυπηρετεί τους στόχους μας. Στη συνέχεια ενσωματώνουμε το υλικό μας στην εφαρμογή και κάνουμε δοκιμή (ITYE, 2018). Δεν πρέπει να ξεχνάμε να στέλνουμε οδηγίες στους γονείς για να μπορούν στη συνέχεια να βοηθούν τους μαθητές μας.

### **Πνευματικά Δικαιώματα**

Τα Πνευματικά δικαιώματα πρέπει να μας απασχολούν τόσο κατά τη διάρκεια της σύγχρονης εκπαίδευσης όσο και κατά τη δημιουργία υλικού για την ασύγχρονη εκπαίδευση καθώς ό,τι υπάρχει στο διαδίκτυο δεν σημαίνει ότι είναι ελεύθερο να το χρησιμοποιήσουμε (Οδηγός πνευματικής ιδιοκτησίας για δασκάλους) (Μανούσου, Χαρτοφύλακα, Ιωακειμίδου, Παπαδημητρίου, Καραγιάννη, 2020). Ιδιαίτερα χρήσιμο είναι να ανατρέχουμε σε ιστοσελίδες με εικόνες ελεύθερες πνευματικών δικαιωμάτων

όπως Pixabay, Flickr, Free Images, Clip-art Library, Pexels. Επίσης “όταν κάνουμε μια Αναζήτηση Google, μπορούμε να φιλτράρουμε τα αποτελέσματά μας για να βρούμε εικόνες, βίντεο ή κείμενο που έχουμε άδεια να χρησιμοποιήσουμε. Για να το κάνουμε αυτό, χρησιμοποιούμε ένα φίλτρο της Σύνθετης αναζήτησης που ονομάζεται "δικαιώματα χρήσης" και το οποίο μας ενημερώνει πότε μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε, να μοιραστούμε ή να τροποποιήσουμε κάτι που βρίσκουμε στο διαδίκτυο”. (<https://support.google.com/websearch/answer/29508?hl=el>)

### **Το πρόγραμμά μας**

Το πρόγραμμα που υλοποιήσαμε κατά το σχολικό έτος 2020-21 ήταν συμβατό με το Δ.Ε.Π.Π.Σ. και το Α.Π.Σ για το Νηπιαγωγείο. Οι τεχνικές διδασκαλίας που ακολουθήθηκαν είναι συνδυασμός συζήτησης, πνευματικής διέγερσης, τεχνική ιδεοθύελλας, υπόδυσης ρόλων, επίλυσης προβλήματος, διεξαγωγή πειράματος, προσομοιώσεις, καταγισμός ιδεών, εννοιολογική χαρτογράφηση, ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες, διατύπωσης προβλέψεων και υποθέσεων, από κοινού εξαγωγή συμπερασμάτων, αναστοχασμός για τον τρόπο δράσης τους, εφαρμογή των νέων γνώσεων σε πραγματικές καταστάσεις (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, 2011). Η εκπαιδευτικός οδηγεί σε γνωσιακά αδιέξοδα τους μαθητές ώστε να δομήσουν νέες γνώσεις, να προτείνουν λύσεις σε προβλήματα πραγματικών καταστάσεων και έχει το ρόλο του διευκολυντή, καθοδηγητή και υποστηρικτή της μαθησιακής διαδικασίας (Ευμορφοπούλου, & Λιοναράκης, 2015). Χρησιμοποιούνται τεχνικές για εξ αποστάσεως εκπαίδευση όπως πολύ καλή οργάνωση δραστηριοτήτων, ελκυστικές δραστηριότητες, εναλλαγή και ποικιλία για να επιτύχουμε την προσήλωσή τους, συχνή ανατροφοδότηση ώστε να παρακολουθούν όλοι οι συμμετέχοντες, ερωτήσεις εκπαιδευτικού, χρήση των εργαλείων της πλατφόρμας τηλεκπαίδευσης (σήκωμα χεριού, δημοσκόπηση, ανέβασμα και διαμοιρασμός αρχείων, ασπροπίνακας) για να διατηρείται το ενδιαφέρον και η συμμετοχή των επιμορφούμενων και χρησιμοποίηση τεχνικών επίδειξης στη χρήση εργαλείων και λογισμικών (Σοφού, Κώστα & Παράσχου, 2015).

#### *1η Δραστηριότητα: “Επανασυνδέομαστε”*

Το απότομο κλείσιμο των σχολείων δεν επέτρεψε την προετοιμασία και την ομαλή μετάβαση από τη συμβατική στην εικονική τάξη και η πρώτη συζήτηση κατά τη διαδικτυακή επανασύνδεση της τάξης εστίασε στην εικονική τάξη θέτοντας ερωτήματα όπως: «Πώς σας φαίνεται η τάξη μας/η «ηλεκτρονική» μας τάξη;», «Πώς αισθάνεστε σήμερα που είμαστε όλοι μαζί;». Θεωρήσαμε σημαντικό προκειμένου οι μαθητές να αισθανθούν ασφάλεια να θέσουμε τους κανόνες της τάξης μας και να συνεχιστεί η καθημερινή ρουτίνα που είχαμε στο σχολείο. Έγινε συζήτηση για τους κανόνες της εικονικής τάξης που ήταν αντίστοιχοι με τους κανόνες της τάξης μας (π.χ. σηκώνω το χέρι για να πάρω το λόγο, δεν καταγράφουμε την τηλεκπαίδευση με οποιοδήποτε μέσο, κλπ.). Οι μαθητές ανέλαβαν να ζωγραφίσουν τους κανόνες, με τις οποίες δημιουργήσαμε ένα flipbook με τίτλο “Οι κανόνες της εικονικής μας τάξης” με το διαδικτυακό εργαλείο issuu. Στείλαμε τον σύνδεσμο στα μέιλ τους και αναρτήσαμε το flipbook στην eclass και στο ιστολόγιο του σχολείου για να έχουν πρόσβαση και οι μαθητές που απουσίαζαν από τη σύγχρονη τηλεκπαίδευση.

#### *2η Δραστηριότητα: “Ντετέκτιβ συναισθημάτων”*

Ο εγκλεισμός στο σπίτι και η απαγόρευση κυκλοφορίας και κοινωνικών επαφών δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα στους μικρούς μαθητές που λόγω της ηλικίας τους

έχουν ανάγκη κίνησης και επαφών. Είναι σημαντικό οι μαθητές να αναγνωρίσουν αυτά τα συναισθήματα για να μπορούν στη συνέχεια να αναπτύξουν και στρατηγικές διαχείρισης τους. Έτσι, στείλαμε ηλεκτρονικό μήνυμα από την προηγούμενη μέρα και τους ζητήσαμε στο επόμενο τηλεμάθημα να έχουν ένα καπέλο, ένα μεγεθυντικό φακό, κορδέλα και χαρτόνι για να φτιάξουμε την ταυτότητα του ντετέκτιβ. Οι μαθητές έγιναν ντετέκτιβ, τους δώσαμε εικόνες που αναπαριστούν διάφορα συναισθήματα και στη συνέχεια τους ζητήσαμε να αναγνωρίσουν το συναίσθημα που απεικονίζεται, απαντώντας σε ερωτήματα “γιατί πιστεύουν ότι το άτομο νιώθει έτσι” και “ποιο γεγονός πιστεύουν ότι προκάλεσε αυτό το συναίσθημα”. Εστίασαμε την προσοχή τους στη μη λεκτική επικοινωνία καθώς και στη λεκτική. Καταλήξαμε ότι όταν γνωρίζουμε πώς αισθάνεται κάποιος άλλος, τότε μπορούμε να αποφασίσουμε πώς να ενεργήσουμε προς αυτούς, ώστε να νιώθουν ότι τους καταλαβαίνουμε και τους νοιαζόμαστε.

*3η Δραστηριότητα: “Ζωγραφίζω τα συναισθήματά μου”*

Δείξαμε στους μαθητές μας τα emoticons και ζητήσαμε να ζωγραφίσουν σε ένα χάρτινο πιάτο το emoticon που τους αντιπροσωπεύει. Στη συνέχεια αναγνώρισαν το συναίσθημα των συμμαθητών τους και τέλος εστίασαν στο δικό τους συναίσθημα. Υποβοηθούμε με ερωτήσεις “Τι νιώθεις τώρα;” “Προσπάθησε να δείξεις το συναίσθημα σου στο πρόσωπο και στο σώμα.” “Τι σε κάνει να νιώθεις έτσι;” Καταλήξαμε ότι κάθε μέρα πριν την έναρξη του μαθήματος θα επιλέγουμε το emoticon που αντιπροσωπεύει πώς νιώθουν και θα συζητούμε με την ομάδα το συναίσθημά μας.

*4η Δραστηριότητα: “Μπαίνω στα παπούτσια του άλλου”*

Για να καλλιεργήσουμε την ενσυναίσθηση χρησιμοποιήσαμε πίνακες ζωγραφικής που αναπαριστούν συναισθήματα με στόχο τα παιδιά να έχουν πολλές ευκαιρίες να σκεφτούν τι θα μπορούσαν να κάνουν για να φροντίσουν κάποιον άλλο προκειμένου να αναπτύξουν την ενσυναίσθηση τους. Τους είπαμε ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι που μπορούμε να φροντίσουμε τους άλλους όταν οι άλλοι εμφανίζονται αναστατωμένοι και ρωτήσαμε: “Πώς ξέρουμε αν κάποιος είναι αναστατωμένος;”. Τους δείξαμε τον πίνακα με “Το Αγόρι που Κλαίει” του Μπρούνο Αμάντιο και ρωτήσαμε τα παιδιά: “τι συμβαίνει σε αυτήν την εικόνα;”, “τι νομίζετε ότι αισθάνεται το αγόρι;”, “πώς θα αισθανόσασταν;”, “έχει συμβεί ποτέ αυτή η κατάσταση σε εσάς;”, “τι θα μπορούσατε να κάνετε για να φροντίσετε αυτό το αγόρι;”. Συμπεραίνουμε ότι είναι σημαντικό να προσέχουμε τους φίλους μας ειδικά όταν αυτοί φαίνονται αναστατωμένοι και να τους φροντίζουμε κατάλληλα. Στη συνέχεια ζητήσαμε εθελοντές για να δραματοποιήσουμε αυτή την κατάσταση.

*5η Δραστηριότητα: «Η Ηρεμία θα βοηθήσει»*

Στόχος αυτής της δραστηριότητας ήταν η ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων όπως η ενασχόληση με ευχάριστες δραστηριότητες και οι ασκήσεις ηρεμίας. Εξιστορήσαμε ένα παραμύθι για τη διαχείριση του θυμού εκτελώντας ταυτόχρονα ένα πείραμα. Ακολούθησε συζήτηση με τα παιδιά για δικές τους άσχημες εμπειρίες, πώς τις αντιμετώπισαν και τι άλλο θα μπορούσαν να κάνουν. Αποφασίσαμε να φτιάξουμε με το εργαλείο storyjumper έναν συνεργατικό κατάλογο με δραστηριότητες που μας ηρεμούν και να τον συμβουλευόμαστε όταν τον έχουμε ανάγκη. Προτείναμε κάθε μαθητής να φτιάξει το προσωπικό του κουτί ηρεμίας που θα περιλαμβάνει αντικείμενα που τον βοηθάνε να ηρεμήσει όπως το μαξιλάρι του θυμού, ένα μουσικό όργανο και καρτέλες που εικονίζουν κατάλληλους τρόπους διαχείρισης του θυμού.

*Κινητικές Δραστηριότητες*

Στη σύγχρονη τηλεκπαίδευση την τιμητική τους είχαν μουσικοκινητικά παιχνίδια, γυμναστική, χορός, μουσικές καρέκλες, “ψάξε-βρες ένα αντικείμενο”, “αγαλματάκια ακούνητα”, ασκήσεις ισορροπίας και το “παιχνίδι του χαμένου θησαυρού”.

#### *Κατασκευές, πειράματα και μαγειρική*

Στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση προσπαθήσαμε να βρούμε ευκαιρίες για κατασκευές, πειράματα και μαγειρική. Στέλναμε από την προηγούμενη μέρα email με λίστα υλικών που θα χρειαστούμε και εκτελούσαμε ταυτόχρονα, χωρίς να βιαζόμαστε. Έτσι, φτιάξαμε χριστουγεννιάτικες και πασχαλινές κατασκευές, βασιλόπιτα, λαζαράκια, κλπ. Ενώ κατά την υλοποίηση των πειραμάτων μας μάς βοήθησαν διάφορα βίντεο και προσομοιώσεις από το Phet και το φωτόδεντρο πριν το εκτελέσουμε με πραγματικά υλικά..

#### *Εικονικά ταξίδια*

Κάναμε εικονική περιήγηση σε μουσεία με διαμοιρασμό οθόνης, δείξαμε την εικόνα ενός εκθέματος και αφού δώσαμε τον σύνδεσμο του μουσείου ζητήσαμε να βρουν το εικονιζόμενο έκθεμα. Φτιάξαμε παζλ με τα εκθέματα που τους άρεσαν στο jigsawpuzzle, ζωγράρισαν το έκθεμα που τους άρεσε και κάναμε γλυπτική με αλατοζύμη.

#### *Η μεγάλη έκπληξη*

Προσπαθήσαμε να οργανώνουμε ελκυστικές δραστηριότητες για την πρόκληση της περιέργειας και για να διατηρούμε αμείωτο το ενδιαφέρον τους. Η εκπαιδευτικός αρκετά συχνά μεταμφιεζόταν ανάλογα με τη θεματική μας, για παράδειγμα ως μάγισσα Φρικαντέλα κατά την ανάγνωση του ομώνυμου παραμυθιού ή υπήρχε κάποιος καλεσμένος όπως η υπεύθυνη του Ελληνικού Μουσείου Ιωαννίνων η οποία τους μίλησε για την Επανάσταση του 1821 και τους παρουσίασε σχετικά εκθέματα.

#### *Δραματοποίηση-Κουκλοθέατρο*

Έχοντας υπόψη μας ότι οι στατικές δραστηριότητες προκαλούν αδυναμία συγκέντρωσης και απροθυμία συμμετοχής εμπλεκόμασταν σε παιχνίδια ρόλων χρησιμοποιώντας αποκριάτικες στολές, καπέλα, μέρτες μαντήλια και γαντόκουκλες που είχαμε φτιάξει από κάλτσα, ξύλινη κουτάλα ή χάρτινες φιγούρες.

#### *Με το Φωτόδεντρο βοηθό*

Χρησιμοποιήσαμε λογισμικό και μαθησιακά αντικείμενα από το φωτόδεντρο (<http://photodentro.edu.gr/aggregator/>) ανάλογα με τη θεματική μας, όπως “Μοτίβα”, “Σχήματα”, “Τροφικές Αλυσίδες”, “Μικροί Καλλιτέχνες σε Δράση”, “Πίνακες ζωγραφικής”, “Φυσικές επιστήμες και πειράματα”, “Ρομποτική: Προγραμματισμός, Λαβύρινθοι”.

#### *Αναστοχασμός*

Στο τέλος κάθε τηλεμαθήματος αναστοχαζόμασταν με βάση ερωτήματα όπως: “Μιλούσα κυρίως εγώ ή τα παιδιά;”, “Ανατροφοδοτούσα τις απαντήσεις των παιδιών;”, “Πώς ενθάρρυνα και ενίσχυα τη συμμετοχή των παιδιών;”, “Έδινα σαφείς οδηγίες;”, “Ενθάρρυνα τα παιδιά να κάνουν ερωτήσεις ή/και να δίνουν ιδέες;”, “Κατάφερα να ενεργοποιήσω και να διατηρήσω το ενδιαφέρον των παιδιών, να αναπτυχθεί η σκέψη και η δράση των παιδιών μέσα από τη συμμετοχή τους, την επικοινωνία και τη συνεργασία;”, “Ποιες ήταν οι καλές πρακτικές που θα κρατήσω και γιατί;”, “Ποιες ήταν οι κακές πρακτικές που δε θα επαναλάβω και γιατί;”.

## Βιβλιογραφικές αναφορές

- Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (2003). *Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών (ΔΕΠΠΣ) και αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών (ΑΠΣ) Υποχρεωτικής Εκπαίδευσης*. ΦΕΚ 303B/13-03-2003, ΦΕΚ 304B/13-03-2003.
- Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων (2018). Επιμορφωτικό Υλικό. Πράξη «Επιμόρφωση εκπαιδευτικών για την αξιοποίηση και εφαρμογή των ψηφιακών τεχνολογιών στη διδακτική πράξη.»
- Ευμορφοπούλου, Ε., & Λιοναράκης, Α. (2015). Ο ρόλος του εκπαιδευτικού στη σχολική εξ αποστάσεως εκπαίδευση σε μεικτά και πολυμορφικά μοντέλα. *Διεθνές Συνέδριο για την Ανοικτή & εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση*, 8(2A) <http://dx.doi.org/10.12681/icodl.37>
- Μανούσου Ε., Χαρτοφύλακα Τ., Ιωακειμίδου Β., Παπαδημητρίου Σ., Καραγιάννη Ε. (2020). Εκπαιδευτικό υλικό για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση: Προδιαγραφές, ανάπτυξη και αξιοποίηση υλικού, Μαζικό Ανοικτό Διαδικτυακό Μάθημα (MOOC): Επιμόρφωση εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας & Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης σε θέματα εκπαίδευσης από απόσταση. ΕΑΠ, ΙΕΠ. Διαθέσιμο κατόπιν εγγραφής στο: <https://learn.eap.gr/mod/url/view.php?id=9146>
- Οδηγός για τον εκπαιδευτικό σχεδιασμό μαθημάτων εξ αποστάσεως, (2020). Ι.Ε.Π., Αθήνα
- Οδηγός πνευματικής ιδιοκτησίας για δασκάλους. Retrieved from <https://www.copyrightschool.gr/images/daskaloi.pdf>. Ιστοσελίδα: [www.opi.gr](http://www.opi.gr)
- Σοφού Α, Κώστα Α. & Παράσχου Β. (2015). Online εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Αποθετήριο Κάλλιπος. Retrieved from <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/182>
- CASEL-SEL-Framework-11.2020. Retrieved from <https://casel.org/wp-content/uploads/2020/12/CASEL-SEL-Framework-11.2020.pdf>.
- Frydenberg, E., Cornell, Ch., Dobe, P., Kaufman D. & Kiernan, N. (2015). *COPE-R: Program for Preschoolers Teaching Empathy and Pro-Social Skills Through the Early Years Coping Cards*. Retrieved from [https://elc.unimelb.edu.au/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/2245980/COPE-R-Program.pdf](https://elc.unimelb.edu.au/__data/assets/pdf_file/0003/2245980/COPE-R-Program.pdf)
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present and promise. *Journal of Family Theory and Review*, 10(1), 12–31. <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>.
- Masten, A. S., & Motti-Stefanidi, F. (2020). Multisystem Resilience for Children and Youth in Disaster: Reflections in the Context of COVID-19. *Adversity and Resilience Science*, 1(2), 95–106. <https://doi.org/10.1007/s42844-020-00010-w>
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child Development*, 88(4), 1156–1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- Tol, W. A., Ivan Komproe, M. H., Susanty, D., Mark D Jordans, Mp. J., Robert Macy, M. D., & V M De Jong, J. T. (n.d.). *School-Based Mental Health Intervention for Children Affected by Political Violence in Indonesia A Cluster Randomized Trial*. Retrieved from <https://jamanetwork.com/>
- Yi-Hsuan Wu, M., Ancrum Alexander, M., Frydenberg, E., & Deans, J. (2020). Early childhood social-emotional learning based on the Cope-Resilience program: Impact of teacher experience. *Issues in Educational Research* (Vol. 30, Issue 2)
- Yoshikawa, H., Wuerml, A. J., Britto, P. R., Dreyer, B., Leckman, J. F., Lye, S. J., Ponguta, L. A., Richter, L. M., & Stein, A. (2020). Effects of the Global Coronavirus Disease-2019 Pandemic on Early Childhood Development: Short- and Long-Term Risks and Mitigating Program and Policy Actions. In *Journal of Pediatrics* (Vol. 223, pp. 188–193). Mosby Inc. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.05.020>