



Funded by
the European Union

TOOLKIT

SCHOOL WELL-BEING 4 ALL

(curriculum support)



Erasmus + Cooperation Partnership 2023-2025
2023-1-RO01-KA220-SCH-000151520

Συντονισμός:
Maria Ramona Vesa

ΕΡΓΑΛΕΙΟ
SCHOOL WELL-BEEING 4 ALL

(Υποστήριξη αναλυτικού προγράμματος)

Erasmus+ Σύμπραξη Συνεργασίας (2023 – 2025)

Project reference no.: 2023-1-RO01-KA220-SCH-00015152

Χρηματοδότηση από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στους συγγραφείς και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Εκτελεστικής Υπηρεσίας Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές.

Οράντσα, 2025

Πρόλογος:

Συντονίστρια του έργου: **Maria Ramona Vesa** (Centrul Școlar de Educație Incluzivă Cristal, Oradea, Ρουμανία)

Καθηγήτρια Πανεπιστημίου, **PhD. habil. Karla Melinda Barth** (University of Oradea, Ρουμανία)

Σχολική Σύμβουλος Ειδικής Αγωγής, **Elena Maria Erdeli** (Bihor School County Inspectorate, Ρουμανία)

Τεχνική επιμέλεια και σχεδιασμός:

Mihaela Adriana Moldovan (Centrul Școlar de Educație Incluzivă Cristal Oradea, Ρουμανία)

Για τον σχεδιασμό του εξωφύλλου, ευχαριστούμε τη **yayang art** από το **Pixabay**.

Πίνακας Περιεχομένων

Πρόλογος	4
ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΕ Ο ΕΤΑΙΡΟΣ ΑΠΟ ΡΟΥΜΑΝΙΑ	9
KADANS - Ο ΧΟΡΟΣ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑ	10
ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ – ΜΙΑ ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΓΙΑ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΝΟΥ	13
ΥΟΓΑ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ	17
ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ	19
ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΒΙΝΤΕΟ (QR code)	21
ΕΦΑΡΜΟΣΑΜΕ ΕΠΙΣΗΣ ΝΕΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΠΟΥ ΜΑΘΑΜΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΤΑΙΡΟΥΣ ΜΑΣ... 😊	22
ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΕ Ο ΕΤΑΙΡΟΣ ΑΠΟ ΚΥΠΡΟ	29
ΜΩΣΑΪΚΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ	30
ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ - ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΕΣΩ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ	33
ΜΕΘΟΔΟΣ B.I.M. (BODY IN MUSIC)	36
ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΑΡΑΛΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ	39
ΗΧΟΪΣΤΟΡΙΕΣ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗΣ ΔΙΕΓΕΡΣΗΣ	43
ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ – «ΕΠΕΙΔΗ ΝΟΙΑΖΟΜΑΙ, ΔΡΩ»	44
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ	47
ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ	52
ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΒΙΝΤΕΟ (QR code)	52
ΕΦΑΡΜΟΣΑΜΕ ΕΠΙΣΗΣ ΝΕΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΠΟΥ ΜΑΘΑΜΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΤΑΙΡΟΥΣ ΜΑΣ... 😊	53
ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΕ Ο ΕΤΑΙΡΟΣ ΑΠΟ ΕΛΛΑΔΑ	58
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΕΕΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΤΟΥΣ	59
PHOTOGRAPHY 4 ALL – ΕΝΑ ΜΕΣΟ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΕΑΕ	61
ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΚΟΣΜΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΕΑΕ	64
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ BURNOUT – ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΗΜΕΡΙΑ	67
ΠΡΩΙΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΣΥΝΟΔΕΙΑ ΠΙΑΝΟΥ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΕΕΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΤΟΥΣ	70
ΚΑΡΑΟΚΕ 4 ALL – ΕΝΑ ΜΕΣΟ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΕΑΕ	73
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ – ΤΟ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΘΕΡΜΟΚΗΠΙΟΥ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗ	76
ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΒΙΝΤΕΟ (QR code)	78
ΕΦΑΡΜΟΣΑΜΕ ΕΠΙΣΗΣ ΝΕΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΠΟΥ ΜΑΘΑΜΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΤΑΙΡΟΥΣ ΜΑΣ... 😊	79

ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΕ Ο ΕΤΑΙΡΟΣ ΑΠΟ ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ..... 84

BOCCIA: ΜΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	85
SNOEZELEN ROOMS: ΜΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΓΙΑ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	88
ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΓΛΩΣΣΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕΣΩ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ	91
ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	94
Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ UBUNTU ΚΑΙ Η ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ	98
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΜΕΙΩΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ	101
ΕΤΗΣΙΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ – ΓΙΟΡΤΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ	103
ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΒΙΝΤΕΟ (QR CODE)	104
ΕΦΑΡΜΟΣΑΜΕ ΕΠΙΣΗΣ ΝΕΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΠΟΥ ΜΑΘΑΜΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΤΑΙΡΟΥΣ ΜΑΣ... 😊	105

ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΕ Ο ΕΤΑΙΡΟΣ ΑΠΟ ΙΣΠΑΝΙΑ..... 109

ΜΕΘΟΔΟΣ ΤΕΑCCH ΚΑΙ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ARASAAC ΓΙΑ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΚΑΙ ΆΛΛΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ – ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΕΑΕ	110
PILATES, ΠΟΛΥΤΙΜΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΗΜΕΡΙΑ	113
Η ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΣ ΠΟΡΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΦΟΡΤΙΣΗ	116
Η YOGA ΩΣ ΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΥΕΞΙΑΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ	118
ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΒΙΝΤΕΟ (QR CODE)	119
ΕΦΑΡΜΟΣΑΜΕ ΕΠΙΣΗΣ ΝΕΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΠΟΥ ΜΑΘΑΜΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΤΑΙΡΟΥΣ ΜΑΣ... 😊	120

ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΕ Ο ΕΤΑΙΡΟΣ ΑΠΟ ΤΟΥΡΚΙΑ 125

ΜΕΘΟΔΟΣ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ORFF	126
ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΜΕΣΩ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ	128
ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ – ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΘΥΜΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΟΠΟΙΗΣΗΣ (IMAGERY)	130
ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΠΕΝΤΑΤΟΝΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΑ	133
ΑΕΡΟΒΙC ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΙΩΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΠΟΥ ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΕΑΕ	135
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΕΑΕ	137
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ ΓΙΑ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΟΥ ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΕΑΕ	139
ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΒΙΝΤΕΟ (QR CODE)	140
ΕΦΑΡΜΟΣΑΜΕ ΕΠΙΣΗΣ ΝΕΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΠΟΥ ΜΑΘΑΜΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΤΑΙΡΟΥΣ ΜΑΣ... 😊	141



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το παρόν εργαλείο (toolkit) είναι προϊόν του προγράμματος Erasmus+ School Well-Being 4 All, που υλοποιήθηκε σε σύμπραξη από έξι ειδικά ή συμπεριληπτικά σχολεία/φορείς από τη Ρουμανία, την Ισπανία, την Πορτογαλία, την Ελλάδα, την Τουρκία και την Κύπρο. Η πρωτοβουλία γεννήθηκε από μια κοινή πεποίθηση: η ευημερία των μαθητών και των εκπαιδευτικών αποτελεί θεμέλιο της ποιοτικής εκπαίδευσης και προϋπόθεση για ένα γνήσια συμπεριληπτικό σχολικό κλίμα.

Ο παρών τόμος συγκεντρώνει μεθόδους, εργαλεία και πρακτικές που αναπτύχθηκαν και δοκιμάστηκαν από τα σχολεία-εταίρους, με στόχο την υποστήριξη των παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, καθώς και των εκπαιδευτικών που τα συνοδεύουν στη μαθησιακή τους πορεία. Τα υλικά που παρουσιάζονται προσφέρουν συγκεκριμένα παραδείγματα δραστηριοτήτων, προσεγγίσεων και στρατηγικών, μέσω των οποίων μπορεί να οικοδομηθεί ένα θετικό σχολικό κλίμα, στο οποίο κάθε μαθητής αισθάνεται αποδεκτός, πολύτιμος και εμπνευσμένος να φτάσει το δυναμικό του, ενώ οι εκπαιδευτικοί υποστηρίζονται στην ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης του στρες στον χώρο εργασίας.

Το toolkit δεν είναι μόνο μια συλλογή μεθόδων, αλλά και μια μαρτυρία διαπολιτισμικής συνεργασίας. Η ποικιλία των εμπειριών που έφεραν οι εταίροι εμπλούτισε την οπτική για το πώς τα σχολεία μπορούν να γίνουν φιλόξενοι, ασφαλείς και ανοιχτοί χώροι για όλους. Στις σελίδες του, ο αναγνώστης θα βρει τόσο την ακρίβεια των παιδαγωγικών εργαλείων όσο και την έμπνευση ιδεών που στοχεύουν στον μετασχηματισμό της τάξης σε τόπο χαράς και αυθεντικής μάθησης.

Ευελπιστούμε το βιβλίο αυτό να αποτελέσει ουσιαστικό στήριγμα για εκπαιδευτικούς, συμβούλους και όλους όσοι ασχολούνται με τη συμπεριληπτική εκπαίδευση, αλλά και πηγή έμπνευσης για μελλοντικές πρωτοβουλίες αφιερωμένες στην ευημερία στο σχολείο. Διότι μόνο μέσα από τη συνεργασία, τον σεβασμό και τη φροντίδα μπορούμε να οικοδομήσουμε ένα σχολείο όπου η ευημερία είναι δικαίωμα όλων, όχι εξαίρεση.

Ελπίζουμε, λοιπόν, αυτές οι σελίδες να αποτελέσουν χρήσιμο οδηγό και αφετηρία για νέες δράσεις, που θα φέρουν την ευημερία στο επίκεντρο της σχολικής ζωής – για όλα τα παιδιά και για τους εκπαιδευτικούς που τα συνοδεύουν στον δρόμο προς τη γνώση και την ανάπτυξη.

Maria Ramona Vesa
project coordinator

Centrul Școlar de Educație Incluzivă Cristal Oradea, Romania





Ως πανεπιστημιακή καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο του Οραντέα, είχα το προνόμιο να παρακολουθήσω από κοντά τη σύμπραξη Erasmus+ School Well-Being 4 All, η οποία έφερε κοντά ειδικά και συμπεριληπτικά σχολεία και φορείς από τη Ρουμανία, την Ισπανία, την Τουρκία, την Ελλάδα, την Κύπρο και την Πορτογαλία. Ενωμένοι από μια κοινή αποστολή, οι εταίροι εργάστηκαν για τη δημιουργία ενός εκπαιδευτικού κλίματος όπου κάθε παιδί και κάθε εκπαιδευτικός νιώθουν ότι εκτιμώνται, σέβονται και υποστηρίζονται. Το παρόν εγχειρίδιο είναι αποτέλεσμα μιας εντατικής και εμπνευσμένης συνεργασίας, που βασίστηκε στην ανταλλαγή εμπειριών, καλών πρακτικών και καινοτόμων μεθόδων για την προαγωγή της ευημερίας στα σχολεία. Δίνει ιδιαίτερη έμφαση στα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (SEN) και στους αφοσιωμένους εκπαιδευτικούς που τα καθοδηγούν στη μαθησιακή τους πορεία.

Οι φοιτητές μας από τη Σχολή Κοινωνικών και Ανθρωπιστικών Επιστημών του Πανεπιστημίου του Οραντέα συμμετείχαν με ενθουσιασμό ως εθελοντές σε πολλές δράσεις του έργου που οργάνωσε το Centrul Școlar de Educație Incluzivă Cristal Oradea, το συντονιστικό σχολείο από τη Ρουμανία. Μέσα από συνεδρίες με τη μέθοδο Orff, εργαστήρια ζωγραφικής Ebru, εκπαιδεύσεις ARAASAC/TEACCH και αισθητηριακή αφήγηση ιστοριών, είχαν την ευκαιρία να βιώσουν από πρώτο χέρι τι σημαίνει η δημιουργία ενός πραγματικά συμπεριληπτικού και υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος. Η εμπειρία αυτή υπήρξε βαθιά διαμορφωτική για την εξέλιξή τους ως μελλοντικών εκπαιδευτικών στην ειδική αγωγή. Το διεθνώς ανεπτυγμένο αυτό εγχειρίδιο επιβεβαιώνει ότι η συμπεριληπτική εκπαίδευση δεν είναι απλώς ένα ευρωπαϊκό ιδανικό – είναι μια ζώσα πραγματικότητα, που οικοδομείται καθημερινά με δέσμευση, συνεργασία και ανοιχτότητα στη διαφορετικότητα. Συγχαίρω θερμά τη συντονίστρια και όλους τους εταίρους του έργου για την αφοσίωση και τη σημαντική τους συμβολή.

University Professor phd. habil. Karla Melinda Barth
University of Oradea, Romania



Το **SCHOOL WELL-BEING 4 ALL toolkit** αποτελεί το τελικό προϊόν του ομώνυμου προγράμματος Erasmus+ και παρουσιάζει μια ευρεία ποικιλία μεθόδων και πρακτικών που στοχεύουν στη βελτίωση της ευημερίας των μαθητών με ειδικές ανάγκες και του προσωπικού που εργάζεται μαζί τους σε ειδικά ή συμπεριληπτικά σχολεία/φορείς. Το έργο συντονίζεται από την ομάδα του CSEI «Cristal» Oradea, Ρουμανία.

Ο γενικός στόχος του έργου είναι η προώθηση της ευημερίας και της συμπερίληψης μέσω της ανάπτυξης πρακτικών και κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων τόσο των μαθητών με διάφορα είδη αναπηριών όσο και του διδακτικού και διοικητικού προσωπικού. Οι ομάδες-στόχοι για τις οποίες προτείνονται οι μέθοδοι και οι πρακτικές αυτού του toolkit είναι ποικίλες και περιλαμβάνουν:

- μαθητές με διαφορετικούς τύπους αναπηριών, όπως διαταραχές αυτιστικού φάσματος (ASD), νοητικές αναπηρίες (π.χ. σύνδρομο Down, αναπτυξιακές καθυστερήσεις), κινητικές αναπηρίες, μαθησιακές δυσκολίες (π.χ. δυσλεξία, ΔΕΠ-Υ) και συναισθηματικές ή συμπεριφορικές διαταραχές
- διδακτικό και μη διδακτικό προσωπικό σε εκπαιδευτικά ιδρύματα (ειδικά ή συμπεριληπτικά σχολεία)

Το toolkit, που δημιουργήθηκε από εκπαιδευτικούς των χωρών-εταίρων (Ρουμανία, Κύπρος, Τουρκία, Ελλάδα, Πορτογαλία και Ισπανία), παρουσιάζει αναλυτικά πολυάριθμα πρακτικά προγράμματα που στοχεύουν στη δημιουργία ευημερίας στο σχολείο, προγράμματα δομημένα σε διακριτούς τομείς, ανάμεσα στους οποίους ξεχωρίζουν τα εξής:

1. ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- **Μωσαϊκό για όλους:** Αναδεικνύει τον πολύτιμο ρόλο των τεχνών στην ψυχική υγεία. Η δημιουργία μωσαϊκών ενισχύει την ευημερία, καλλιεργεί την κοινωνική αλληλεπίδραση, την συναισθηματική έκφραση και το αίσθημα κοινότητας.
- **Δημιουργία κοσμημάτων για εκπαιδευτικούς και μαθητές με ΕΕΑ:** Στο πλαίσιο της εργοθεραπείας βελτιώνει τις λεπτές κινητικές δεξιότητες, τη δημιουργικότητα και τη συνεργασία μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικών.
- **Photography 4 all:** Η φωτογραφία ως μέσο έκφρασης για μαθητές με ΕΕΑ υποστηρίζει τη συναισθηματική ανάπτυξη, τη δημιουργικότητα και συμβάλλει στην οικοδόμηση σχέσεων εμπιστοσύνης.
- **Marble art / Pentatonic music / Karaoke / Orff:** Η εφαρμογή της θεραπείας Ebru (Marble Art), της πεντατονικής μουσικής, των προγραμμάτων karaoke και της τεχνικής Orff εντάσσεται στο καλλιτεχνικό και δημιουργικό πεδίο.

2. ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

- **Μέθοδος BIM (Body in Music):** Σωματο-μουσική μέθοδος του Patrick Meuldijk που χρησιμοποιεί ειδικά αντικείμενα και χορογραφίες κίνησης για βασική (basal) διέγερση. Στόχοι: εγκαθίδρυση επαφής, αλληλεπίδραση, σωματική επίγνωση και χαλάρωση για μαθητές με ΕΕΑ.
- **Kadans:** Μέθοδος χοροθεραπείας της Katrien Bruer, εμπνευσμένη από τη Θεωρία των Πέντε Ρυθμών, με έμφαση στο σωματικό σχήμα, τον κινητικό συντονισμό, την προσωπική αυτονομία και την απόλαυση του χορού.
- **Αίθουσες Snoezelen:** Πολυαισθητηριακοί χώροι ειδικά σχεδιασμένοι για ηρεμία και διέγερση, προσαρμοσμένοι στις ανάγκες κάθε μαθητή. Οι δραστηριότητες προάγουν σωματική και συναισθηματική χαλάρωση, μειώνουν το άγχος και υποστηρίζουν την αισθητηριακή ολοκλήρωση.
- **Μέθοδος TEACCH και προσέγγιση ARASAAC:** Δομημένη και οπτική διδασκαλία, ιδίως για παιδιά με ASD. Χρήση του εικονογραφικού συστήματος ARASAAC για την υποβοηθούμενη και εναλλακτική επικοινωνία και τη γνωστική πρόσβαση.
- **Στρατηγικές γλωσσικής ανάπτυξης με χρήση διαδικτυακών εφαρμογών και παιχνιδιών:** Σύγχρονη και αποτελεσματική προσέγγιση βελτίωσης γλωσσικών δεξιοτήτων μέσα από διαδραστικά, δυναμικά ψηφιακά περιβάλλοντα που προσφέρουν άμεση ανατροφοδότηση,

επανάληψη και μάθηση σε συμφραζόμενα, διατηρώντας το κίνητρο και επιτρέποντας διαφοροποιημένη διδασκαλία.

3. ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΗ

- **Πρωινή άσκηση με πιάνο:** Καθημερινό πρόγραμμα ήπιων ασκήσεων με κλασική μουσική για ενεργοποίηση σώματος και νου πριν το μάθημα, βελτιώνοντας τον συντονισμό, την ισορροπία και τη διάθεση.
- **Boccia:** Στρατηγικό άθλημα προσαρμοσμένο για άτομα με σοβαρές κινητικές αναπηρίες. Προάγει τη συμπερίληψη, τις κινητικές δεξιότητες και τη στρατηγική σκέψη.
- **Παιχνίδια παραλίας για ευημερία:** Προσαρμοσμένες δραστηριότητες (π.χ. Beach Bowls, Beach Football) για σωματική υγεία, ανάπτυξη δεξιοτήτων και κοινωνική ένταξη.
- **Αισθητηριακή κολύμβηση:** Μέθοδος που διεγείρει ταυτόχρονα όλες τις αισθήσεις και το μυοσκελετικό σύστημα στο νερό, με φυσικοθεραπευτικούς στόχους (π.χ. αύξηση μυϊκού τόνου) και ψυχοκινητικούς στόχους (π.χ. χαλάρωση, αιθουσαία διέγερση).
- **Γιόγκα για μαθητές με προβλήματα συμπεριφοράς:** Πρακτικές που βελτιώνουν τη συγκέντρωση, τη μνήμη και μειώνουν άγχος και στρες.
- **Pilates:** Προσαρμοσμένες ασκήσεις με έμφαση στη διόρθωση στάσης και στην ενδυνάμωση του κορμού, που βελτιώνουν τη συμπεριφορά και τη συναισθηματική ισορροπία.
- **Προπονήσεις σε τραμπολίνο:** Για εκπαιδευτικούς – ανακουφίζουν από το στρες, μειώνουν το άγχος και αυξάνουν την ευεξία μέσω της έκκρισης ενδορφινών και σεροτονίνης.
- **Συνεδρίες χορού:** Ο χορός ενισχύει την ψυχική ευεξία, την κοινωνική σύνδεση και το αίσθημα προσωπικής ολοκλήρωσης, αποτελώντας πολύτιμο εργαλείο ψυχικής υγείας.

4. ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ

- **Cooking 4 all:** Μαθήματα μαγειρικής σε ειδικά/συμπεριληπτικά σχολεία που καλλιεργούν βασικές δεξιότητες αυτονομίας και εφαρμογή μαθηματικών/αναγνωστικών εννοιών (μέσα από συνταγές).
- **Εργοθεραπεία:** Εστιάζει στην ανάπτυξη λειτουργικών, γνωστικών, συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, προετοιμάζοντας τους μαθητές για ενεργή και ανεξάρτητη ζωή, συμπεριλαμβανομένου του Ατομικού Προγράμματος Μετάβασης (ITP) στην ενήλικη ζωή.
- **Εθελοντισμός για όλους:** Δράσεις που προσφέρουν σε μαθητές με ΕΕΑ την ευκαιρία να αναδεικνύονται για τις ικανότητές τους, ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση, τη συμπερίληψη και μειώνοντας την απομόνωση.
- **Θεραπευτική επαφή με τη φύση:** Λειτουργία θερμοκηπίου ως καινοτόμα πρακτική που προσφέρει συναισθηματική ισορροπία, βελτιώνει τη διάθεση και αναπτύσσει επαγγελματικές δεξιότητες σχετικές με τη γεωργία.

5. ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

- **Αντιμετώπιση επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout):** Αναγνώριση και πρόληψη σε εκπαιδευτικούς που εργάζονται με παιδιά με ειδικές ανάγκες και όχι μόνο — φυσική, συναισθηματική και νοητική εξάντληση. Το toolkit προτείνει ατομικά μέτρα πρόληψης (διαχείριση στρες, ισορροπία ζωής-εργασίας) και οργανωτικά μέτρα (μείωση φόρτου, αναγνώριση).
- **Η φιλοσοφία UBUNTU:** Εφαρμογή μιας αφρικανικής φιλοσοφίας που τονίζει τη διασυνδεσιμότητα και τον αμοιβαίο σεβασμό. Προσφέρει πλαίσιο προσωπικού αναστοχασμού, ενδυνάμωσης της ανθεκτικότητας και καλλιέργειας ενσυναίσθησης, βοηθώντας στη διαχείριση στρες και απομόνωσης.
- **Δραστηριότητες ομαδικής συνοχής για εκπαιδευτικούς:** Οργάνωση bonding και team building για αύξηση της ευημερίας, προώθηση της ομαδικής εργασίας και μείωση του άγχους.
- **Βιωματικά εργαστήρια:** Πρακτικές επιμορφώσεις που συνδέουν τη θεωρία με την πράξη και αναπτύσσουν δεξιότητες και στρατηγικές με ενεργό και αναστοχαστικό τρόπο.
- **Γιορτή λήξης σχολικής χρονιάς:** Μια γιορτή για τη σχολική κοινότητα και τις οικογένειες, που φέρνει μαζί μαθητές, γονείς και προσωπικό σε μια κοινή, χαρούμενη εκδήλωση. Σχεδιάζεται για να ενισχύσει τη σχολική κοινότητα και να τιμήσει τα ακαδημαϊκά και κοινωνικά επιτεύγματα της χρονιάς.

Συμπερασματικά, το παρόν toolkit αποτελεί έναν ολοκληρωμένο οδηγό που προσφέρει ποικιλία συμπεριληπτικών και προσαρμοσμένων μεθόδων για την υποστήριξη της ολιστικής ανάπτυξης (σωματικής, γνωστικής, συναισθηματικής και κοινωνικής) των μαθητών με αναπηρίες και για τη βελτίωση του εργασιακού περιβάλλοντος και της ευημερίας του σχολικού προσωπικού

Επιθεωρήτρια σχολείων ειδικής αγωγής Elena Maria Erdeli
Περιφερειακή Διεύθυνση Εκπαίδευσης Ρουμανίας





Funded by
the European Union

Authors / Contributor
(in alphabetical order):

Emoke Bar
Gyorgyi Boros
Bianca Buboiu
Emilia Burcă
Aurelia Copăcian
Anca Dura
Monica Kover
Eva Oprea
Maria Ramona Vesa
Stela Roman

Technical editing and design:
Mihaela Adriana Moldovan



ORADEA
CENTRUL ȘCOLAR
DE EDUCAȚIE INCLUZIVĂ
"CRISTAL"



ROMANIA

KADANS - Ο ΧΟΡΟΣ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το Kadans είναι μια θεραπευτική μέθοδος χορού που αναπτύχθηκε από την Katrien Bruer, θεραπεύτρια χορού από το Βέλγιο. Η λέξη «Kadans» είναι λογοπαίγνιο που συνδυάζει το μικρό της όνομα με τη λέξη «dance». Η μέθοδος στηρίζεται στην εμπειρία της Bruer με άτομα διαφορετικών ηλικιών που έχουν ειδικές ανάγκες. Αντλεί έμπνευση από τη δομή και τις βασικές έννοιες της Θεωρίας των Πέντε Ρυθμών και ενσωματώνει στοιχεία από τις Primitive Expressions.

Στο Kadans, η Katrien Bruer προσαρμόζει τη θεωρία και την πρακτική των «5 Ρυθμών» της Gabriëlle Roth για παιδιά και ενήλικες με σοβαρές, πολλαπλές αναπηρίες. Ενσωματώνει επίσης στοιχεία από την Ανάλυση Κίνησης του Rudolf von Laban (Laban Movement Analysis, LMA) και τη Βασική Διέγερση (Basal Stimulation) του Andreas Fröhlich. Η μέθοδος χρησιμοποιεί αναγνωρίσιμες μεταφορές, εικόνες από την καθημερινότητα και απλά, επαναλαμβανόμενα κινητικά μοτίβα. Με αυτόν τον τρόπο, οι συμμετέχοντες με ειδικές ανάγκες διευρύνουν το κινητικό τους ρεπερτόριο ανάλογα με τις ατομικές τους δυνατότητες και εκφράζονται αυθεντικά. Το Kadans επιδιώκει ισορροπία ανάμεσα στην υποστήριξη και την αυτονομία, προσφέροντας ευκαιρίες για σύνδεση με τον εαυτό και με τους άλλους. Στην πράξη, η μέθοδος επιφέρει σε κάθε άτομο ιδιαίτερα, μοναδικά θεραπευτικά αποτελέσματα.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Η μέθοδος απευθύνεται σε παιδιά και ενήλικες με Σύνδρομο Down, αισθητηριακές διαταραχές, διαταραχή αυτιστικού φάσματος, νοητικές αναπηρίες και νευροκινητικές αναπηρίες.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Το Kadans υποστηρίζει την ανάπτυξη σωματικής επίγνωσης, προσανατολισμού στον χώρο, κινητικού συντονισμού, μίμησης, προσωπικής αυτονομίας και αισθητηριακής ολοκλήρωσης, προσφέροντας παράλληλα την απόλαυση του χορού και της κίνησης με μουσική. Η ομαδική συνθήκη ενδυναμώνει τις σχέσεις, μειώνει αυτοτραυματικές συμπεριφορές και ενισχύει την αυτοεκτίμηση μέσα από εμπειρίες επιτυχίας. Εστιάζοντας στις κοινωνικές δεξιότητες, το Kadans διευκολύνει την κοινωνική ένταξη: οι συμμετέχοντες αλληλεπιδρούν με αυτοπεποίθηση με τους συνομηλίκους τους και βιώνουν χαρά σε κάθε συνεδρία.

ΠΩΣ ΤΟ ΥΛΟΠΟΥΜΕ

Οι συνεδρίες είναι προσεκτικά δομημένες και επαναλαμβάνονται δέκα φορές, ώστε να προσφέρουν ασφαλές και προβλέψιμο περιβάλλον που ενισχύει τη μάθηση. Σε υποστηρικτικό ομαδικό πλαίσιο, κάθε παιδί συμμετέχει με τον δικό του ρυθμό και επίπεδο ικανότητας, είτε αυτόνομα είτε με τη βοήθεια «σκιάδους συνοδού» (shadow) που παρέχει εξατομικευμένη καθοδήγηση και «μεταφράζει» τις κινήσεις. Αυτό είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για παιδιά με νευροκινητικές αναπηρίες, όπου οι απτικές και κιναισθητικές εμπειρίες έχουν υψηλή αξία. Κάθε συνεδρία ξεκινά με ρυθμικό τραγούδι καλωσορίσματος και ολοκληρώνεται με σταθερό τελετουργικό αποχαιρετισμού. Η «καρδιά» της συνεδρίας είναι η εξερεύνηση πέντε διακριτών

ρυθμών, καθένας με συγκεκριμένο επίπεδο ενέργειας, συναίσθημα και στοιχείο της φύσης, που συνθέτουν μια πλούσια αισθητηριακή εμπειρία.

Ροή (Flow)

Ο ρέων ρυθμός μας φέρνει στο παρόν και καλλιεργεί βαθιά ηρεμία μέσω σκόπιμων, ανάλαφρων κινήσεων. Κάθε κίνηση συνδέεται ομαλά με την επόμενη, σαν Tai Chi. Οραματιζόμαστε κυκλικά μοτίβα (σύμβολο απείρου), το απαλό λίκνισμα ενός δέντρου στον άνεμο ή το πέταγμα ενός αετού. Ο ρυθμός αποπνέει «θηλυκή» ενέργεια, τρέφει τη δημιουργικότητα και τη γείωση. Η μουσική είναι μελωδική και αρμονική, εντείνοντας την αισθητηριακή εμπύθιση. Παραδείγματα: Liu Yifei – Reflection (Disney's Mulan), Anastasia – Once Upon a December.

Στακάτο (Staccato)

Ο ρυθμός στακάτο πάλλεται από δύναμη και σαφήνεια: κοφτές, καθορισμένες κινήσεις με ευδιάκριτη αρχή και τέλος. Η καθαρή δομή επιτρέπει διοχέτευση της ενέργειας (ακόμη και του θυμού) σε εστιασμένη έκφραση. Εικόνες: δυνατός καρδιακός παλμός, τύμπανα, πάθος φλαμένκο. Ο ρυθμός συνδέεται με «αρσενική» ενέργεια και μας γειώνει στο παρόν. Η μουσική έχει ισχυρό, «δυναδικό» παλμό. Παραδείγματα: Michael Jackson – Black or White, Queen – We Will Rock You.

Χάος (Chaos)

Ο ρυθμός του χάους προσφέρει ασφαλές πεδίο πειραματισμού με το «άφημα» και την εκτόνωση αρνητικών συναισθημάτων. Παρομοιάζεται με έκρηξη ηφαιστείου ή με νερό που κοχλάζει. Με παιδιά με αναπηρίες, εξασφαλίζουμε αίσθηση ασφάλειας και σαφή «επιστροφή» (π.χ. μετά από ελεύθερη κίνηση, επαναφορά σε κύκλο). Ο ρυθμός εμπεριέχει «θηλυκές» και «αρσενικές» ενέργειες. Η μουσική είναι συναρπαστική, με κλιμάκωση τέμπο προς δυναμικό αποκορύφωμα. Παραδείγματα: Bubamara – Black Cat, White Cat· Amadeus – Arizona.

Στίχος/ (Lyrics)

Ο ρυθμός αυτός γιορτάζει τη χαρά της ζωής, σαν ανοιξιάτικη αναγέννηση. Κινήσεις χαρούμενες, παιγνιώδεις, που ενθαρρύνουν ανοιχτή έκφραση. Η ομάδα είναι καίρια, προσφέροντας ασφαλές πλαίσιο σύνδεσης. Η μουσική είναι φωτεινή και εύθυμη (σάλσα, βραζιλιάνικοι ρυθμοί). Παραδείγματα: Shakira – La La La (Brazil 2014), Álvaro Soler – Sofía.

Γαλήνη/Ακίνησία (Stillness)

Ευκαιρία για χαλάρωση του σώματος και γαλήνευση του νου — αίσθηση «επιστροφής στο σπίτι». Η μουσική είναι απαλή και ήρεμη. Τα παιδιά υποστηρίζονται να ηρεμήσουν ακόμη και παθητικά· μπορεί να χρησιμοποιηθεί ήπιο μασάζ ώστε να χαλαρώσει το σώμα με τη συνοδεία της μουσικής.

Το Kadans αξιοποιεί απλές, οικείες κινήσεις από την καθημερινότητα (π.χ. «πέφτει βροχή», «κόβω λαχανικά», «κάνω ποδήλατο»). Κάθε ρυθμός συνδυάζει δύο ή τρία τέτοια μοτίβα. Φωνητικά σήματα ενισχύουν και τονώνουν την κίνηση — ιδίως στους ρυθμούς στακάτο και στίχος/λύρικ. Η φωνή συμβάλλει και στην έκφραση συναισθημάτων, διευκολύνοντας την «εκτόνωση» και την ελευθερία στους ρυθμούς στίχος/λύρικ ή χάος.



Βιβλιογραφία/αρθρογραφία

1. Margariti, A. and all. (2012). An application of the Primitive Expression form of dance therapy in a psychiatric population, *The Arts in Psychotherapy* 39(2):95–101 DOI:10.1016/j.aip.2012.01.001
2. Krabill, M. (2015). *Top Five Advantages of Dance Therapy*, *Disability Resource Community*, <http://www.disabilityresource.org/29-top-five-advantages-of-dance-therapy>, seen in 21.07.2017
3. Bruer, K. (2008). *Kadans-Dance as a therapeutic activity- course support*, Oradea
4. Oprea, E., Boros Gy., Blaskó N., Ilisie C., Indrie C., Wagner A. (2023). *ASTa dans - Ghid metodic de aplicare a Kadansului la copii și tineri cu tulburări de spectru autist*, Oradea, Editura Primus
5. <https://www.adta.org/>

ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ – ΜΙΑ ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΓΙΑ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΝΟΥ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

«Το παιδί με πολλαπλές αισθητηριακές αναπηρίες δεν επωφελείται εξίσου εύκολα από την αλληλεπίδραση με το περιβάλλον, όπως ένα παιδί χωρίς αναπηρίες. Ο χώρος του περιορίζεται από την εμβέλεια των χεριών του. Το κίνητρό του για εξερεύνηση είναι ελάχιστο, και η επιτυχία του σχεδόν ανύπαρκτη. Ο κρίσιμος ρόλος των εξωτερικών ερεθισμάτων στην κινητική ανάπτυξη και στην εγκαθίδρυση της βάσης για την εννοιολογική ανάπτυξη περιορίζεται από τις οδούς πρόσβασης (απτική-κιναισθητική, οσφρητική, γευστική), καθώς και από τις υπάρχουσες παραμορφώσεις.»

(Gerad Swan, 2005)

Τι είναι αισθητηριακή κολύμβηση;

- Μια μορφή υδροθεραπείας.
- Συνδυάζει ήπιες κινήσεις με αισθητηριακά ερεθίσματα.
- Δημιουργεί έναν ασφαλή χώρο για εξερεύνηση και χαλάρωση.

Σε ποιους απευθύνεται;

- Παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (και όχι μόνο).
- Ενήλικες που αναζητούν ενεργητική χαλάρωση.
- Άτομα σε φυσική ή συναισθηματική αποκατάσταση.

Βασικά στοιχεία της αισθητηριακής κολύμβησης

- Αργές, ελεγχόμενες κινήσεις.
- Παιχνίδια και επιπλέοντα αντικείμενα με διαφορετικές υφές.
- Διαδραστικά παιχνίδια μέσα στο νερό.
- Χαλαρωτική μουσική ή ήχοι περιβάλλοντος (προαιρετικά).

Γιατί να επιλέξει κανείς την αισθητηριακή κολύμβηση;

- Ολιστική θεραπεία: ΣΩΜΑ – ΝΟΥΣ – ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ.
- Δημιουργεί θετικές συνδέσεις και αλληλεπιδράσεις.
- Μετατρέπει τον χρόνο στο νερό σε θεραπευτική εμπειρία.

Το πρόγραμμα ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ πραγματοποιείται δύο φορές τον μήνα στο σχολείο μας, σε ιδιωτική πισίνα της πόλης. Το πανεπιστήμιο της ORADEA είναι εταίρος στο έργο, παρέχοντας εθελοντές (φοιτητές), οι οποίοι υποστηρίζουν τα παιδιά στην εκτέλεση των κινήσεων στο νερό και ακολουθούν τις οδηγίες του προγράμματος.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Παιδιά προσχολικής και πρωτοσχολικής ηλικίας του C.Σ.Ε.Ι. CRISTAL ORADEA με διάφορους τύπους αναπηριών:

- Εγκεφαλική παράλυση
- Κώφωση – τύφλωση
- Πολλαπλές αισθητηριακές αναπηρίες
- Οπτικές αναπηρίες
- Άλλες αναπηρίες

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Φυσικοθεραπευτικοί στόχοι

- Αύξηση του μυϊκού τόνου σε παιδιά με μυϊκή υποτονία.
- Μείωση της μυϊκής σπαστικότητας σε υπερτονικά παιδιά.
- Ενεργητική κίνηση με αντίσταση λόγω του μηχανικού παράγοντα του νερού.
- Αύξηση του εύρους των κινήσεων.
- Βελτίωση του μυϊκού τόνου της στάσης.
- Ενίσχυση της κυκλοφορίας του αίματος.

Ψυχοκινητικοί στόχοι

- Χαλάρωση.
- Εμπειρία νέων αιθουσαίων αισθήσεων / αιθουσαία διέγερση.
- Απόκτηση νέων εμπειριών σωματικής επίγνωσης σε ένα ασυνήθιστο περιβάλλον.
- Καλλιέργεια της επίγνωσης των κινήσεων στο νερό, όπου κάθε, έστω και μικρή, κίνηση γίνεται πιο αντιληπτή λόγω της «αντίστασης» του περιβάλλοντος, ενθαρρύνοντας κινητικές πρωτοβουλίες.
- Εξερεύνηση του χώρου και απόκτηση νέων εμπειριών.
- Βίωση της κίνησης του σώματος σε περιβάλλον με μειωμένη βαρύτητα.

Στόχοι αισθητηριακής διέγερσης

- Δημιουργία εμπειριών στις οποίες ολόκληρη η επιφάνεια του σώματος λειτουργεί ως αισθητήριο όργανο.
- Βασική σωματική διέγερση.
- Βασική αιθουσαία και ιδιοδεκτική διέγερση.
- Ενίσχυση της αισθητηριακής δεκτικότητας μέσω νέων, αλλά θεμελιωδών, αντιλήψεων και αισθήσεων.

Συναισθηματικοί στόχοι

- Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης.
- Δημιουργία αίσθησης ευεξίας.
- Ενθάρρυνση, κατανόηση και στοργή.
- Δημιουργία ή ενίσχυση συναισθηματικού δεσμού μεταξύ παιδιού και συνοδού.
- Καλλιέργεια κοινωνικών σχέσεων. Τα παιδιά μαθαίνουν το ένα από το άλλο μέσω παρατήρησης και μίμησης, απολαμβάνοντας την παρέα των συνομηλίκων τους και αναπτύσσοντας έτσι τη συναισθηματική τους νοημοσύνη.

ΠΩΣ ΤΟ ΥΛΟΠΟΙΟΥΜΕ

Αρχική αξιολόγηση της αλληλεπίδρασης του παιδιού με το προτεινόμενο πρόγραμμα (εκτίμηση της ανταπόκρισης του παιδιού στο νερό και στον συνοδό).

Πίνακας 1

Δελτίο καταγραφής των σταδίων αλληλεπίδρασης του παιδιού με το πρόγραμμα αισθητηριακής κολύμβησης

Resists interaction	Tolerates interaction	Passive cooperation	Accepts	Responds	Leads	Imitates	Shows initiative
------------------------	--------------------------	------------------------	---------	----------	-------	----------	---------------------

✓

Παρατηρήσεις:

Το παιδί παρουσιάζει σαφή πρόοδο στην αλληλεπίδραση με το νερό, τον εξοπλισμό και τον/την παρεμβαίνοντα/ουσα. Συμμετέχει πιο πρόθυμα και με μεγαλύτερη εμπιστοσύνη,

δείχνοντας παθητική συνεργασία και ευχαρίστηση κατά τη διάρκεια των συνεδριών. Η εξέλιξη αυτή υποδεικνύει βελτίωση της συναισθηματικής ασφάλειας και μείωση του αρχικού άγχους, γεγονός που δημιουργεί τις προϋποθέσεις για περαιτέρω ανάπτυξη πρωτοβουλίας και αυθόρμητης συμμετοχής.

Υλοποίηση προγράμματος (συνεδρίες δύο φορές τον μήνα, σε ιδιωτική πισίνα, με τη στήριξη εθελοντών και εξειδικευμένου συντονισμού).



Τελική αξιολόγηση της αλληλεπίδρασης του παιδιού με το προτεινόμενο πρόγραμμα (παρατήρηση της προόδου στην αλληλεπίδραση, την πρωτοβουλία και την ευχαρίστηση από τη συμμετοχή)

Πίνακας 2

Δελτίο καταγραφής των σταδίων αλληλεπίδρασης του παιδιού με το πρόγραμμα αισθητηριακής κολύμβησης

Resists interaction	Tolerates interaction	Passive cooperation	Accepts	Responds	Leads	Imitates	Shows initiative
------------------------	--------------------------	------------------------	---------	----------	-------	----------	---------------------

✓

Παρατηρήσεις

Ο/Η C.D. έχει αποκτήσει πλήρη εμπιστοσύνη προς τον/την παρεμβαίνοντα/ουσα και απολαμβάνει την αλληλεπίδραση μαζί του/της. Από την πλευρά του/της, ο/η παρεμβαίνων/ουσα έχει αναπτύξει πολύ καλή σύνδεση με το παιδί. Αυτές οι παρατηρήσεις έχουν επιβεβαιωθεί τόσο από τους εκπαιδευτικούς που γνωρίζουν το παιδί εδώ και πολλά χρόνια, όσο και από τη μητέρα του, η οποία ήταν παρούσα σε όλες τις συνεδρίες κολύμβησης.

Η υλοποίηση του προγράμματος αισθητηριακής κολύμβησης απέδειξε την αποτελεσματικότητα αυτής της μορφής θεραπείας στην υποστήριξη παιδιών με αναπηρίες. Μετά από τακτική συμμετοχή, παρατηρήθηκε ορατή πρόοδος στην αποδοχή και απόλαυση της αλληλεπίδρασης με το νερό, καθώς και στην ενίσχυση της σχέσης εμπιστοσύνης μεταξύ παιδιού και παρεμβαίνοντα/ουσας.

Ενώ στην αρχή ορισμένα παιδιά έδειχναν διστακτικότητα στην επαφή με το νερό, στο τέλος άρχισαν να συνεργάζονται, να ανταποκρίνονται θετικά στις δραστηριότητες και ακόμη να δείχνουν πρωτοβουλία στην εξερεύνηση του υδάτινου περιβάλλοντος.

Πέρα από τα αισθητηριακά και κινητικά οφέλη, το πρόγραμμα συνέβαλε ουσιαστικά στη δημιουργία ενός ισχυρού συναισθηματικού δεσμού μεταξύ παιδιού και ενήλικα — στοιχείο που επισημάνθηκε τόσο από τους εκπαιδευτικούς όσο και από τους γονείς.

Επιπλέον, η συμμετοχή των φοιτητών-εθελοντών συνέβαλε όχι μόνο στην πρακτική υποστήριξη των συνεδριών, αλλά και στη βελτίωση της επαγγελματικής τους κατάρτισης για εργασία με παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

Η αισθητηριακή κολύμβηση αποδεικνύεται μια ολιστική παρέμβαση με θετικό αντίκτυπο στην κινητική, αισθητηριακή και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών, με εντυπωσιακά αποτελέσματα ως προς την ευημερία τους. Αποτελεί πρότυπο καλής πρακτικής, το οποίο αξίζει να συνεχιστεί και να επεκταθεί.

Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Brown, N. (coordonator). (2005). *Copilul cu surdocecitate/deficiențe senzoriale multiple – Intervenție și educație*, București, Editura Semne
2. Dura, A., Szaboles, H., Todea, S., Vesa, R. (2017). *Programă înot senzorial C.Ș.E.I. Cristal Oradea*

YOGA ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η γιόγκα είναι ένα σύνολο πρακτικών που συνδέουν το σώμα, την αναπνοή και το νου. Περιλαμβάνει κινήσεις του σώματος και των μελών του, αναπνευστικές κινήσεις που συνδέονται με αυτές και την επίγνωσή τους, με απώτερο στόχο τη δημιουργία μιας γενικής κατάστασης ευεξίας.

Τα οφέλη της γιόγκα για τα παιδιά είναι:

- βελτιώνει τη δύναμη συγκέντρωσης,
- αναπτύσσει τη μνήμη,
- ενισχύει την αυτοεκτίμηση,
- έχει θετική επίδραση στη σχολική επίδοση και στη συμπεριφορά στην τάξη,
- μειώνει το άγχος και το στρες,
- λειτουργεί ως μέσο χαλάρωσης,
- προσφέρει ευλυγισία στο σώμα.

Το πρόγραμμα «Γιόγκα για παιδιά» πραγματοποιείται στο ίδρυμά μας. Μέσω αυτού επιδιώκουμε την ανάπτυξη δραστηριοτήτων που δημιουργούν κατάσταση ευεξίας και χαλάρωσης, μειώνουν την ευερεθιστότητα και αυξάνουν την ικανότητα συγκέντρωσης των παιδιών.

Στοχεύουμε επίσης στην ενημέρωση των υπόλοιπων εκπαιδευτικών του σχολείου σχετικά με τα οφέλη της χρήσης των ασκήσεων γιόγκα ως μεθόδου βελτίωσης της ευημερίας των παιδιών και στη γνωριμία τους με αυτή την τεχνική.

ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ

Μαθητές με διαταραχές συμπεριφοράς.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- αντίληψη της θέσης του ίδιου του σώματος,
- έλεγχος της αναπνοής,
- αύξηση της ικανότητας συγκέντρωσης,
- βελτίωση της ευλυγισίας,
- γενική χαλάρωση.

ΠΩΣ ΤΟ ΥΛΟΠΟΙΟΥΜΕ

Οι δραστηριότητες του προγράμματος οργανώθηκαν ατομικά ή σε μικρές ομάδες, με μαθητές του CSEI Cristal Oradea, σε κατάλληλο μουσικό υπόβαθρο. Οι δραστηριότητες σχεδιάστηκαν και υποστηρίχθηκαν από φυσικοθεραπευτή και ειδικό παιδαγωγό, οι οποίοι επέλεξαν τις ασκήσεις και καθόρισαν τους στόχους σύμφωνα με τα ατομικά χαρακτηριστικά των μαθητών.

Στο πρώτο μέρος της δραστηριότητας πραγματοποιήθηκαν απλές ασκήσεις προθέρμανσης, από τα εγγύτερα προς τα απομακρυσμένα μέρη του σώματος. Στη συνέχεια, οι μαθητές εξοικειώθηκαν με απλές στάσεις γιόγκα: όρθια θέση, πρηγής, ύπτια και καθιστή. Απλές στάσεις γιόγκα περιλαμβάνουν:

- Mountain Pose (Tadasana) για όρθια θέση,
- Easy Pose (Sukhasana) για καθιστή θέση,

- Child's Pose (Balasana) για ανάπαυση,
- Downward-Facing Dog (Adho Mukha Svanasana) ως βασική στάση,
- Chair Pose (Utkatasana) και
- Cobra Pose (Bhujangasana),
με τη Savasana Pose ως ιδανικό τρόπο ολοκλήρωσης.

Πέρα από την εκμάθηση των στάσεων, πραγματοποιήθηκαν ασκήσεις αναπνοής με έμφαση στην επίγνωση της εισπνοής και της εκπνοής. Μετά την εξοικείωση των μαθητών με τις στάσεις, προχώρησαν στη συσχέτισή τους με την αναπνοή.

Στο τέλος των δραστηριοτήτων, τα παιδιά, ξαπλωμένα ανάσκελα με κλειστά μάτια, καθοδηγήθηκαν να αισθανθούν τα μέρη του σώματός τους, ολοκληρώνοντας τη συνεδρία με αίσθημα γαλήνης και χαλάρωσης.



Βιβλιογραφικές αναφορές

Wei, M. (2016). *More than just a game: Yoga for school - age children*, Harvard Health Publishing, Harvard Medical School

ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Συχνά, οι εκπαιδευτικοί αισθανόμαστε καταβεβλημένοι από τον όγκο των καθημερινών μας υποχρεώσεων. Από τη διαχείριση της τάξης και των μαθητών, μέχρι τα έγγραφα που πρέπει να συμπληρώνουμε καθημερινά, από την προσεκτική προετοιμασία των μαθημάτων, μέχρι τη συνεχή αναζήτηση δημιουργικών και διαδραστικών διδακτικών μεθόδων. Έτσι, υπάρχουν ημέρες που απλώς νιώθουμε ότι «είναι πάρα πολλά» ή «πολύ δύσκολα».

Η ευημερία των εκπαιδευτικών έχει προσελκύσει ιδιαίτερο ενδιαφέρον τις τελευταίες δεκαετίες και αναφέρεται στη σωματική, ψυχολογική και πνευματική ισορροπία και λειτουργικότητα των εκπαιδευτικών στο χώρο εργασίας τους. Ενώ η υγεία αναφέρεται κυρίως στην απουσία κάποιας βλάβης ή ασθένειας, η ευημερία σχετίζεται περισσότερο με την ικανότητα του εκπαιδευτικού να διατηρεί μια θετική, αλλά ταυτόχρονα δυναμική ισορροπία ανάμεσα στους προσωπικούς του πόρους και στις απαιτήσεις/προκλήσεις που δέχεται (περιβαλλοντικές, κοινωνικές, ατομικές, σωματικές, πνευματικές, ψυχολογικές).

Τι μπορούμε να κάνουμε για να βελτιώσουμε την ευημερία μας; Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι πιο αποτελεσματικές μέθοδοι για να την επιτύχουμε; Δεν υπάρχει μία απόλυτη απάντηση, ωστόσο μπορούμε να εφαρμόσουμε ποικίλες στρατηγικές ή μεθόδους, όπως συναντήσεις ενίσχυσης της συνοχής της ομάδας των εκπαιδευτικών μέσα από παιγνιώδεις δραστηριότητες, οργάνωση δημιουργικών εργαστηρίων με ποικίλα θέματα, ή ακόμα και συνεδρίες χαλάρωσης.

Παιχνίδια ενεργοποίησης/προθέρμανσης, γνωριμίας και επίλυσης προβλημάτων
Αυτά τα παιχνίδια προσφέρουν ένα φιλικό πλαίσιο που συνδυάζει την επίτευξη προσωπικών στόχων (προσανατολισμένων σε αποτελέσματα και προσωπικό όφελος) με τη δημιουργία πραγματικού ομαδικού πνεύματος, το οποίο ενδιαφέρεται για την επίδοση και την επιτυχία της ομάδας συνολικά. Στόχος τους είναι η συνεργασία και η αύξηση της ατομικής συμμετοχής, η ενίσχυση της ικανότητας συλλογικής επίλυσης προβλημάτων και η βελτίωση του ομαδικού πνεύματος, η εξάλειψη ψυχολογικών εμποδίων, η αύξηση της αυτοπεποίθησης, της φυσικής και ψυχικής κατάστασης των συμμετεχόντων, καθώς και η ενίσχυση της αλληλεγγύης και της υπευθυνότητας.

Τα παιχνίδια αυτά χρησιμοποιούνται για διάφορους σκοπούς, όπως η γνωριμία μεταξύ συναδέλφων, η αύξηση της ενέργειας ή του ενθουσιασμού, η ενθάρρυνση της ομαδικότητας ή η ανάπτυξη σκέψης πάνω σε συγκεκριμένα ζητήματα. Όσα παιχνίδια βοηθούν στην αποφόρτιση και στη γνωριμία ονομάζονται «ice breakers». Άλλα, επικεντρώνονται στην επίλυση προβλημάτων που προκύπτουν κατά τη συνεργασία.

Ένα *δημιουργικό εργαστήριο* μπορεί να είναι αναλογικό, ψηφιακό ή μικτό και αποτελεί ένα γεγονός όπου μια μικρή ομάδα ανθρώπων συνεργάζεται σε περιορισμένο χρονικό πλαίσιο, μέσα από μια διαδικασία συλλογικής δημιουργίας ιδεών. Τα εργαστήρια προσφέρουν ευκαιρίες για ανάπτυξη της δημιουργικής σκέψης, του διαλόγου, της ανταλλαγής απόψεων, της επίλυσης προβλημάτων και της λήψης αποφάσεων. Παράλληλα, ικανοποιούν κοινωνικοσυναισθηματικές ανάγκες των συμμετεχόντων, αυξάνοντας την παραγωγικότητα και την αίσθηση σύνδεσης. Όταν οι συμμετέχοντες βιώνουν θετικά τη συνεργασία, γίνονται πιο δημιουργικοί και πρόθυμοι να συμβάλουν. Αντίθετα, ένα κακοσχεδιασμένο εργαστήριο μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχολογία και στην ευημερία του προσωπικού.

Για να επιτευχθεί μέγιστη απόδοση και παραγωγικότητα μιας ομάδας, κάθε μέλος πρέπει να προσέχει τη δική του ευεξία. Ο απαιτητικός ρυθμός της εργασίας με παιδιά επιβαρύνει το

σώμα και προκαλεί υπερκόπωση, υπερβολική μυϊκή ένταση και ψυχοσωματική κόπωση. Για την αντιμετώπιση αυτής της κατάστασης και την επίτευξη χαλάρωσης, οι τεχνικές αποφόρτισης είναι ιδιαίτερα χρήσιμες.

Η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση του Jacobson είναι μια ειδική τεχνική παρακολούθησης και ελέγχου της έντασης των μυών του σώματος. Η πρακτική αυτή περιλαμβάνει τη σύσπαση ορισμένων μυϊκών ομάδων και την επακόλουθη χαλάρωσή τους, με σκοπό την επίγνωση της μυϊκής έντασης και την επίτευξη μιας γενικευμένης κατάστασης σωματικής χαλάρωσης και ευεξίας.

ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ

Εκπαιδευτικοί και προσωπικό σχολικών μονάδων.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- βελτίωση συνεργασίας, αμοιβαίου σεβασμού, διαλόγου και εκτίμησης,
- ενίσχυση της συνοχής και της απόδοσης της ομάδας,
- αναβάθμιση της ποιότητας του εκπαιδευτικού έργου,
- αποφόρτιση από τη ρουτίνα της καθημερινότητας.

ΠΩΣ ΤΟ ΥΛΟΠΟΙΟΥΜΕ

- Παιχνίδια γνωριμίας και ενεργοποίησης,
- Δραστηριότητες δημιουργικού εργαστηρίου – για παράδειγμα: «*Ας δημιουργήσουμε το ιδανικό σχολείο*»,
- Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση με τη μέθοδο Jacobson κ.ά.





Βιβλιογραφικές αναφορές

1. ALLIANCE. (2022). *100 ways to energise groups: Games to use in workshops, meetings and the community*, Progression
2. Bidică, E. (2021). *Cheia transformării educației – starea de bine a profesorului*, EDICT- revista educației
3. Davis, M., Eshelman, E. R., McKay, M. (2019). *The relaxation and Stress Reduction Workbook*, New Harbinger Publications, Inc.
4. Derlogea, Ș., Bota, G. (2011). *160 de activități dinamice (jocuri) pentru team-building*, București
5. Karl, K. A., Peluchette, J. V., Aghakhani, N. (2021). *Virtual Work Meetings During the COVID-19 Pandemic: The Good, Bad, and Ugly*. Small Group Research
<https://www.mdpi.com/2414-4088/6/10/90>



Επίσης μάθαμε και εφαρμόσαμε νέες μεθόδους από τους εταίρους μας... 😊

Εφαρμόζοντας το ARASAAC στο σχολείο μας ... μετά το LTT στην **Ισπανία**



Εφαρμόζοντας το PILATES στο σχολείο μας ... μετά το LTT στην **Ισπανία**



Εφαρμόζοντας το BIM in our στο σχολείο μας... μετά το LTT στην **Κύπρο**



Εφαρμόζοντας το SOUND SENSORY STORIES στο σχολείο μας ... μετά το LTT στην **Κύπρο**



Εφαρμόζοντας το *COPING WITH BURNOUT* στο σχολείο μας ... μετά το LTT στην **Ελλάδα**



Εφαρμόζοντας το *KARAOKE* στο σχολείο μας ... μετά το LTTA στην **Ελλάδα**



Εφαρμόζοντας το *MORNING EXERCISE WITH PIANO* στο σχολείο μας ... μετά LTT στην
Ελλάδα



Εφαρμόζοντας το *THERAP. CONTACT WITH NATURE* στο σχολείο μας ... μετά το LTT
στην **Ελλάδα**



Εφαρμόζοντας το EBRU στο σχολείο μας ...μετά το LTT στην Τουρκία



*Εφαρμόζοντας το ORFF στο σχολείο μας ... μετά το LTT στην
Τουρκία*



Εφαρμόζοντας το EMOTION AWARENESS στο σχολείο μας ... μετά το LTT στην
Τουρκία



Εφαρμόζοντας το CHI KUNG στο σχολείο μας ... μετά το LTT στην **Πορτογαλία**



Εφαρμόζοντας το SNOEZELEN στο σχολείο μας... μετά το LTTA στην *Πορτογαλία*





Funded by
the European Union

Authors / Contributors
(in alphabetical order):

Hadjieftychiou Antonia
Kyriakou Maria
Panagiotou Michael
Plysi Antonia
Psilolychnou Maria
Tsielepis Yiannos
Zakou Despoina

Technical editing and design:
Nikolaou Despoina
Editorial Supervision
Psilolychnou Maria



LARNACA
AGIOS SPYRIDONAS
SPECIAL SCHOOL



CYPRUS

ΜΩΣΑΪΚΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ



ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ο πολύτιμος ρόλος των τεχνών στην ψυχική υγεία αναγνωρίζεται ολοένα και περισσότερο. Η συμμετοχή σε μαθήματα τέχνης φαίνεται να κερδίζει συνεχώς σε δημοτικότητα ως μέσο βελτίωσης της προσωπικής ευεξίας. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες όπως η δημιουργία ψηφιδωτού μπορεί να δώσει τη δυνατότητα σε μαθητές, με ή χωρίς αναπηρίες, να αντιμετωπίσουν ένα ευρύ φάσμα ψυχικών διαταραχών και ψυχολογικής δυσφορίας. Το σημαντικότερο είναι ότι συμβάλλει στη βελτίωση της ψυχικής υγείας των συμμετεχόντων μέσω της δημιουργικότητας.

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι σήμερα αναγνωρίζουν ότι οι τέχνες και ο πολιτισμός μπορούν να διαδραματίσουν ουσιαστικό ρόλο στη βελτίωση της ζωής τους. Όπως έχει ήδη επισημανθεί, η ενασχόληση με τις τέχνες, οι κοινωνικές δραστηριότητες και η αλληλεπίδραση μέσα στις κοινότητες μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση σημαντικών προκλήσεων, όπως η γήρανση και η μοναξιά. Επιπλέον, συμβάλλουν στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αίσθησης συμμετοχής και ανθεκτικότητας. Πέρα από αυτά τα οφέλη, η ενασχόληση με την τέχνη βοηθά επίσης στην ανακούφιση από το άγχος, την κατάθλιψη και το στρες.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Μαθητές με διαφορετικά είδη αναπηριών, εκπαιδευτικοί και προσωπικό σχολείων.

ΚΥΡΙΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

Η τεχνική του ψηφιδωτού μπορεί να ενισχύσει σημαντικά την ευημερία των μαθητών σε ειδικά ή συμπεριληπτικά σχολεία, προάγοντας:

- την κοινωνική αλληλεπίδραση και τη δημιουργία κοινοτικού πνεύματος·
- τη συναισθηματική έκφραση και ευεξία·
- τις δεξιότητες σχεδίασης·
- τις δεξιότητες κατασκευής, στερέωσης και τοποθέτησης ψηφιδωτού·
- την κατανόηση του τρόπου αποτίμησης και τιμολόγησης του δικού τους έργου·
- την κατανόηση της λειτουργίας και της συμπεριφοράς σε ένα εργαστήριο τέχνης·
- την εμπειρία της ομαδικής εργασίας·
- την υπομονή και την ικανότητα καθυστερημένης ικανοποίησης·
- τη συνειδητοποίηση και επίγνωση της δημιουργικής τους δύναμης·
- την ενισχυμένη αίσθηση ευεξίας·
- την αίσθηση κοινότητας ανάμεσα σε μαθητές και εκπαιδευτικούς

Οδηγός βήμα προς βήμα για τη χρήση της τεχνικής ψηφιδωτού σε ειδικά ή συμπεριληπτικά σχολεία:

Απαραίτητα Υλικά:

1. Ψηφίδες – μπορεί να είναι από γυαλί, κεραμικό, πέτρα ή ακόμη και κομμάτια σπασμένης κεραμικής.
2. Βάση – σταθερή επιφάνεια, όπως ξύλο, γυαλί ή κεραμικό πλακίδιο, πάνω στην οποία θα δημιουργηθεί το ψηφιδωτό.
3. Κόλλα – τσιμεντόκολλα, μαστίχα ή απλή κόλλα, ανάλογα με τα υλικά που χρησιμοποιούνται.
4. Αρμόστοκος – για τη συμπλήρωση των κενών μεταξύ των ψηφίδων μετά τη συγκόλληση.
5. Κόφτης ή πένσα για πλακίδια – για την κοπή των ψηφίδων σε μικρότερα κομμάτια, εφόσον χρειάζεται.
6. Σπάτουλα ή μυστρί – για την εφαρμογή της κόλλας.
7. Σφουγγάρι και νερό – για τον καθαρισμό και την εξομάλυνση του αρμόστοκου.
8. Προστατευτικά γάντια και γυαλιά – για ασφάλεια, ιδιαίτερα κατά την κοπή των ψηφίδων.
9. Μολύβι – για τη χάραξη του σχεδίου στην επιφάνεια.

Βήματα:

1. Προετοιμασία της επιφάνειας:

- Καθαρίστε την επιφάνεια στην οποία θα εργαστείτε (ξύλο, γυαλί ή άλλο υλικό). Πρέπει να είναι λεία, καθαρή και χωρίς σκόνη ή λίπη.
- Αν χρησιμοποιείτε ξύλο ή άλλο πορώδες υλικό, εφαρμόστε ένα στρώμα ασταριού ή βερνικιού για να προστατευτεί από την υγρασία.

2. Σχεδιασμός του μοτίβου:

- Σχεδιάστε το ψηφιδωτό σας σε χαρτί. Αν πρόκειται για αφηρημένο σχέδιο ή μοτίβο, μπορείτε να ξεκινήσετε απευθείας στην επιφάνεια.
- Χρησιμοποιήστε μολύβι για να σχεδιάσετε ελαφρά το περίγραμμα. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε χαρτί μιλιμετρέ για να οργανώσετε το σχέδιο σε μικρότερες ενότητες.

3. Κοπή ψηφίδων (αν χρειάζεται):

- Για μικρότερα κομμάτια ή συγκεκριμένα σχήματα, χρησιμοποιήστε κόφτη ή πένσα.
- Φοράτε πάντα προστατευτικά γάντια και γυαλιά για ασφάλεια.

4. Εφαρμογή της κόλλας:

- Απλώστε ένα λεπτό, ομοιόμορφο στρώμα κόλλας σε ένα μικρό τμήμα της επιφάνειας. Μην καλύπτετε όλη την περιοχή, γιατί η κόλλα στεγνώνει γρήγορα.
- Αν χρησιμοποιείτε τσιμεντόκολλα, χρησιμοποιήστε οδοντωτή σπάτουλα για να δημιουργήσετε αυλακώσεις που βοηθούν στη σταθερότητα των ψηφίδων.

5. Τοποθέτηση των ψηφίδων:

- Τοποθετήστε τις ψηφίδες σύμφωνα με το σχέδιο, πιέζοντάς τες σταθερά.

- Αφήστε μικρά κενά μεταξύ των ψηφίδων (αρμούς), τα οποία μπορούν να είναι ομοιόμορφα ή ακανόνιστα, ανάλογα με το επιθυμητό αποτέλεσμα.
 - Συνεχίστε τμηματικά, ώστε να μη στεγνώσει η κόλλα.
6. Στέγνωμα της κόλλας:
- Αφήστε την κόλλα να στεγνώσει για τουλάχιστον 24 ώρες (ή σύμφωνα με τις οδηγίες του προϊόντος).
 - Μην μετακινείτε τις ψηφίδες κατά το στέγνωμα.
7. Εφαρμογή αρμόστοκου:
- Μόλις στεγνώσει η κόλλα, αναμείξτε τον αρμόστοκο σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.
 - Απλώστε τον πάνω στις ψηφίδες με σπάτουλα ή ελαστική σπάτουλα (rubber float), φροντίζοντας να γεμίσουν καλά τα κενά.
 - Αφαιρέστε την περίσσεια καθώς προχωράτε.
8. Καθαρισμός των ψηφίδων:
- Μετά από 15–30 λεπτά, χρησιμοποιήστε ένα νωπό σφουγγάρι για να καθαρίσετε τα υπολείμματα αρμόστοκου από την επιφάνεια των ψηφίδων.
 - Προσέξτε να μην αφαιρέσετε τον αρμόστοκο από τα κενά.
 - Αφήστε τον να στεγνώσει πλήρως (περίπου 24 ώρες).
9. Τελειώματα:
- Όταν στεγνώσει, καθαρίστε ξανά την επιφάνεια με στεγνό πανί ή σφουγγάρι για να αφαιρέσετε τυχόν θαμπάδα.
 - Μπορείτε να εφαρμόσετε στεγανωτικό αρμόστοκου για επιπλέον προστασία από λεκέδες και υγρασία.
10. Απόλαυσε το ψηφιδωτό σου:
- Το έργο σας είναι έτοιμο για έκθεση ή χρήση! Είτε πρόκειται για διακοσμητικό έργο, επιφάνεια τραπεζιού ή κομμάτι τοίχου, απολαύστε το πολύχρωμο αποτέλεσμα της δημιουργίας σας



ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ - ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΕΣΩ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Τα μαθήματα μαγειρικής στα ειδικά ή συμπεριληπτικά σχολεία είναι ιδιαίτερα σημαντικά, καθώς διδάσκουν στους μαθητές πολύ περισσότερα από την απλή παρασκευή φαγητού. Συμβάλλουν στην ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων ζωής, οι οποίες ενισχύουν την αυτονομία και την ανεξαρτησία τους.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Συνήθως περιλαμβάνει μαθητές με διαφορετικά είδη αναπηριών, ηλικίας από 8 έως 21 ετών. Για παράδειγμα:

- μαθητές με νοητικές αναπηρίες (π.χ. σύνδρομο Down, αναπτυξιακές καθυστερήσεις)·
- μαθητές με σωματικές αναπηρίες (οι οποίοι ενδέχεται να χρειάζονται προσαρμοσμένα εργαλεία)
- μαθητές με διαταραχή του φάσματος του αυτισμού
- μαθητές με δυσκολίες στην αισθητηριακή επεξεργασία
- μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες (π.χ. δυσλεξία, ΔΕΠ-Υ)
- μαθητές με συναισθηματικές ή συμπεριφορικές διαταραχές



ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Δεξιότητες ζωής: οι μαθητές μαθαίνουν να προετοιμάζουν γεύματα, να ακολουθούν βήματα και να φροντίζουν τον εαυτό τους στην καθημερινή ζωή.
- Μαθηματικά και ανάγνωση: η μαγειρική χρησιμοποιεί πρακτικές δεξιότητες μαθηματικών (όπως η μέτρηση ποσοτήτων) και ανάγνωσης (όπως η κατανόηση και εκτέλεση μιας συνταγής).
- Λεπτές κινητικές δεξιότητες: το ανακάτεμα, το κόψιμο (με προσαρμοσμένα εργαλεία) και η μέτρηση συμβάλλουν στην ενδυνάμωση των χεριών και στον καλύτερο συντονισμό κινήσεων.
- Αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία: όταν οι μαθητές μαγειρεύουν, νιώθουν περήφανοι και ικανοί, γεγονός που ενισχύει την αυτοεκτίμησή τους.
- Κοινωνικές δεξιότητες: η ομαδική μαγειρική διδάσκει συνεργασία, επικοινωνία και υπομονή.
- Υγιεινή διατροφή: οι μαθητές μαθαίνουν για τη διατροφή και τις υγιεινές επιλογές φαγητού, ενισχύοντας τη συνολική τους υγεία.
- Αισθητηριακές εμπειρίες: η μαγειρική αποτελεί μια διασκεδαστική αισθητηριακή δραστηριότητα — οι μαθητές αγγίζουν υφές, μυρίζουν μπαχαρικά και δοκιμάζουν νέες γεύσεις.

ΠΩΣ ΤΟ ΥΛΟΠΟΙΟΥΜΕ

Η προετοιμασία μαθημάτων μαγειρικής σε ειδικά σχολεία απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό, ώστε να καλύπτονται οι διαφορετικές μαθησιακές ανάγκες των μαθητών. Στο Ειδικό Σχολείο Αγίου Σπυρίδωνα, τρεις εργοθεραπευτές οργανώνουν τα μαθήματα

μαγειρικής. Το μάθημα επικεντρώνεται κυρίως στη διαδικασία της μαγειρικής και στην ενεργή συμμετοχή των μαθητών.

Τα μαθήματα πραγματοποιούνται μία φορά την εβδομάδα, πάντα την ίδια ημέρα, και λαμβάνουν χώρα στην κουζίνα του σχολείου. Κάθε ομάδα αποτελείται από 6 έως 8 παιδιά, ενώ η διάρκεια του μαθήματος είναι περίπου 1 ώρα και 20 λεπτά (δύο διδακτικές ώρες).

Η προετοιμασία ξεκινά την προηγούμενη εβδομάδα, όταν ο υπεύθυνος εργοθεραπευτής ετοιμάζει τη λίστα με τα απαραίτητα υλικά και συστατικά για το επόμενο μάθημα.

Οι εργοθεραπευτές ακολουθούν βασικά στάδια κατά την προετοιμασία του μαθήματος, τα οποία εξασφαλίζουν τη σωστή οργάνωση, την ενεργό συμμετοχή και την επιτυχία της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

1. Κατανόηση των αναγκών των μαθητών

- Αξιολόγηση των ικανοτήτων, των μαθησιακών στυλ και των δυσκολιών των μαθητών (π.χ. αισθητηριακές ευαισθησίες, κινητικές δεξιότητες, γνωστικές ικανότητες).
- Συνεργασία με θεραπευτές (εργοθεραπευτή, λογοθεραπευτή, συμπεριφορικό θεραπευτή) για την εφαρμογή κατάλληλων προσαρμογών.

2. Προσαρμογή αναλυτικού προγράμματος και διδακτικών μεθόδων

- Απλοποίηση εννοιών: χρήση οδηγιών βήμα προς βήμα, οπτικών βοηθημάτων και βιωματικών δραστηριοτήτων.
- Τροποποίηση εργαλείων: χρήση προσαρμοσμένων μαγειρικών σκευών (π.χ. αποφλοιωτές με εύκολη λαβή, χρονομετρητές με ηχητική καθοδήγηση).
- Ένταξη δεξιοτήτων ζωής: έμφαση σε πρακτικές δραστηριότητες όπως το μαγείρεμα, η διαχείριση χρημάτων, η υγιεινή και η φροντίδα ρουχισμού.
- Χρήση επανάληψης και ρουτίνας: ενίσχυση της μάθησης μέσα από δομημένα προγράμματα και σταθερότητα.

3. Δημιουργία ενός συμπεριληπτικού μαθησιακού περιβάλλοντος

- Σχεδίαση ενός ασφαλούς και προσβάσιμου χώρου κουζίνας.
- Παροχή σαφών ετικετών, οπτικών προγραμμάτων και απτικών σημάνσεων.
- Χρήση υποστηρικτικής τεχνολογίας (π.χ. εφαρμογές επικοινωνίας με εικόνες, ομιλούντα βιβλία συνταγών).

4. Σχεδιασμός ελκυστικών δραστηριοτήτων

- Μαγειρική: απλές, υγιεινές συνταγές με οπτικές οδηγίες βήμα προς βήμα.

5. Αξιολόγηση προόδου και ενίσχυση επιτευγμάτων

- Χρήση εναλλακτικών μορφών αξιολόγησης, όπως παρατήρηση, ατομικός φάκελος (portfolio) ή βιντεοσκοπημένο ημερολόγιο.
- Παροχή θετικής ενίσχυσης και προσαρμογή των μαθημάτων ανάλογα με την πρόοδο των μαθητών.

Τα μαθήματα μαγειρικής στην ειδική αγωγή θα πρέπει να εστιάζουν στην ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων ζωής, στη χρήση προσαρμοσμένων διδακτικών μεθόδων και στην ενίσχυση της αυτονομίας των μαθητών.

Μέσα από βιωματικές εμπειρίες, οπτικά βοηθήματα και υποστηρικτική τεχνολογία, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να καταστήσουν τη μαθησιακή διαδικασία ουσιαστική και ελκυστική.



Βιβλιογραφικές αναφορές:

1. National Disability Authority (NDA) (2006) Special Education Provision for Children with Disabilities in Irish Primary Schools: *The Views of Stakeholders*, Dublin: NDA.
2. Irish Association of Teachers in Special Education (IATSE) (2006) Special Schools in Transition: *Concerns and Hopes Among Teachers in the Sector*, Dublin: IATSE.
3. Moloney, H. (2021). An Examination of Home Economics as a Subject on the Curriculum in Special Schools. *REACH: Journal of Inclusive Education in Ireland*, 22(2), 93–100. Retrieved from <https://reachjournal.ie/index.php/reach/article/view/108>
4. French, D., & Ehrlich, L. (2013). *The cookbook for children with special needs: A step-by-step guide to cooking with children with autism, Down syndrome, and other special needs*. Jessica Kingsley Publishers.

ΜΕΘΟΔΟΣ B.I.M (Body in Music)

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η μέθοδος BIM (Body in Music) δημιουργήθηκε και αναπτύχθηκε από τον Patrick Meuldijk, εκπαιδευτικό μουσικής από την Ολλανδία με εμπειρία στην ειδική αγωγή. Η μέθοδος BIM είναι μια σωματοκεντρική μέθοδος που χρησιμοποιεί τη μουσική ως βασικό εργαλείο μάθησης και ανάπτυξης.

Η βασική αρχή της μεθόδου BIM είναι ότι, κατά τη διάρκεια των μουσικών δραστηριοτήτων, ο συμμετέχων βιώνει τη μουσική πάνω στο σώμα του. Με τη χρήση συγκεκριμένων αντικειμένων/υλικών (όπως μπάλα, γάντια, κορδέλες κ.ά.), εκτελείται μια «χορογραφία» κινήσεων που ακολουθεί τα μουσικά στοιχεία του εκάστοτε μουσικού κομματιού.

Η μέθοδος BIM βασίζεται θεωρητικά στην προσέγγιση της «Βασικής Διέγερσης» ή «Basale Stimulation», που αναπτύχθηκε από τον Γερμανό ειδικό παιδαγωγό Andreas Fröhlich. Μέσα από την προσέγγιση της «βασικής διέγερσης» δημιουργείται ένα αίσθημα ασφάλειας για τους συμμετέχοντες. Σύμφωνα με τη θεωρία της «Basale Stimulation», ο θεραπευτής ή ο εκπαιδευτικός δίνει έμφαση στον τρόπο προσέγγισής του, παρατηρώντας προσεκτικά την αναπνοή του παιδιού, τις εκφράσεις του προσώπου, τις κινήσεις του και προσαρμόζοντας ανάλογα τη στάση και τη συμπεριφορά του. Η ευαίσθητη και προσεκτική επαφή δημιουργεί στο άτομο την αίσθηση ότι γίνεται αποδεκτό.

Επιπλέον, η μέθοδος BIM βασίζεται στη θεωρία της εμπειρικής πλαισίωσης (experience-based framing) των Timmers–Huigens. Η έμφαση της μεθόδου BIM δίνεται στο σωματικό μέρος της εμπειρικής πλαισίωσης. Τα αισθητηριακά ερεθίσματα που προκύπτουν από τις δραστηριότητες της BIM γίνονται αντιληπτά, καταγράφονται και αποθηκεύονται. Η επανάληψη των δραστηριοτήτων της BIM αρκετές φορές οδηγεί στην αναγνώριση της μουσικής εμπειρίας και στην εδραίωση των σχέσεων που δημιουργούνται μέσα από αυτήν. Η μέθοδος BIM έχει σχεδιαστεί για άτομα με πολλαπλές ή σοβαρές αναπηρίες, αλλά εφαρμόζεται επίσης με πολύ καλά αποτελέσματα σε άτομα με διαταραχή αυτιστικού φάσματος, ενισχύοντας τη συνολική τους ευημερία.

Η μέθοδος BIM αποτελείται από 30 διαφορετικές δραστηριότητες. Κάθε δραστηριότητα χρησιμοποιεί ένα συγκεκριμένο μουσικό κομμάτι σε συνδυασμό με ένα συγκεκριμένο υλικό ή αντικείμενο (όπως μπάλα, κορδέλα, γάντια αφής κ.ά.) και μια πορεία πάνω στο σώμα, με συγκεκριμένες κινήσεις που αντιστοιχούν στη μουσική. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι, για να εφαρμοστεί η μέθοδος BIM, απαιτείται εξειδικευμένη εκπαίδευση στη μέθοδο. Οι εκπαιδεύσεις πραγματοποιούνται από τον δημιουργό της μεθόδου, Patrick Meuldijk. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφθείτε τον ιστότοπο www.bimwerkwijze.info.



ΟΜΑΔΕΣ ΣΤΟΧΟΣ

Οι μαθητές με διαφορετικού τύπου δυσκολίες ωφελούνται από τη μέθοδο BIM, είτε σε ομαδικό είτε σε ατομικό πλαίσιο. Στο Ειδικό Σχολείο Αγίου Σπυρίδωνα, η μέθοδος BIM εφαρμόζεται σε παιδιά με εγκεφαλική παράλυση, διαταραχή αυτιστικού φάσματος και πολλαπλές αναπηρίες.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Οι γενικοί στόχοι της μεθόδου BIM είναι:

- η δημιουργία επαφής,
- η αλληλεπίδραση,
- η επικοινωνία,
- η επίγνωση του σώματος,
- η χαλάρωση,
- η εγρήγορση,
- η ανάληψη πρωτοβουλίας,
- η μείωση των δυσκολιών αισθητηριακής ολοκλήρωσης,
- η ευημερία.



ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

Στην αρχή της σχολικής χρονιάς πραγματοποιείται αξιολόγηση των μαθητών και οι ομαδικές ή ατομικές συνεδρίες BIM εντάσσονται στο εβδομαδιαίο ωρολόγιο πρόγραμμα του σχολείου από το Τμήμα Μουσικοθεραπείας. Η εφαρμογή της μεθόδου BIM πραγματοποιείται σε σταθερή ημέρα και ώρα κάθε εβδομάδα, μία ή δύο φορές την εβδομάδα, ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε παιδιού. Στο ομαδικό πλαίσιο, η υλοποίηση της μεθόδου BIM γίνεται σε συνεργασία με θεραπευτές διαφορετικών ειδικοτήτων και τον ειδικό παιδαγωγό της τάξης, ώστε να υπάρχει ένας ενήλικος για κάθε παιδί.

Οι συμμετέχοντες κάθονται άνετα σε κύκλο και ο καθένας έχει μια σταθερή θέση με επαρκή χώρο γύρω του. Διασφαλίζουμε ότι όλοι οι συμμετέχοντες είναι καθισμένοι με άνεση και ότι έχουν καλυφθεί όλες οι βασικές ανάγκες του παιδιού (σίτιση, τουαλέτα). Στην περίπτωση μαθητών που χρησιμοποιούν αναπηρικό αμαξίδιο, είναι προτιμότερο να απομακρύνονται τα τραπέζια. Η διάρκεια των δραστηριοτήτων BIM κυμαίνεται από 20 έως 40 λεπτά.

Οι ομαδικές συνεδρίες BIM πραγματοποιούνται στις αίθουσες διδασκαλίας και οι ατομικές συνεδρίες στην αίθουσα μουσικοθεραπείας.

Για την ακρόαση της μουσικής είναι απαραίτητη η χρήση ηχείων καλής ποιότητας. Επίσης, τα υλικά της μεθόδου BIM φυλάσσονται οργανωμένα σε ξεχωριστά κουτιά (κορδέλες, μπάλες, γάντια κ.ά.)

Δημιουργήστε μια ήρεμη ατμόσφαιρα, μέσα στην οποία οι μαθητές αισθάνονται ασφάλεια. Δώστε σε όλους τη δυνατότητα να εξερευνήσουν το υλικό ή το αντικείμενο που θα χρησιμοποιηθεί πριν από τη δραστηριότητα. Εκτελέστε τη δραστηριότητα BIM με ήρεμο και σταθερό τρόπο, ώστε οι συμμετέχοντες να έχουν μια θετική σωματική εμπειρία. Δώστε προσοχή στις αντιδράσεις των μαθητών και προσαρμόστε ανάλογα την προσέγγισή σας.



Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Bremmer, M., Hermans, C., & Lamers, V. (2021). The charmed dyad: Multimodal music lessons for pupils with severe or multiple disabilities. *Research Studies in Music Education*, 43(2), 259-272.
2. <https://doi.org/10.1177/1321103X20974802>
3. Fröhlich, A. (2017). III B-Enablin well-being and health. *Continuous Support Systems and Good Practices towards Inclusion, Activation and Participation*, 136.
https://www.spill.uantwerpen.be/wpcontent/uploads/2021/03/Enablin_GoodPractContSupSyst_compl_EN.pdf#page=136
4. Meuldijk P (2008). BiM Body in Music-A Method with Music for People with Severe Disabilities
5. Meuldijk P. (2014). *BiM2, een methode met muziek voor mensen met ernstige beperking*. Meuldijk.
6. Ockelford, A. (2020). Extending the sounds of intent model of musical development to explore how people with learning difficulties engage in creative multisensory activities. In *New approaches in applied musicology* (pp. 64-107). Routledge

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΑΡΑΛΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Επιλέγοντας δραστηριότητες παραλίας με αθλητικό χαρακτήρα, μπορείτε να δημιουργήσετε μια συμπεριληπτική, ευχάριστη και ελκυστική ημέρα στην παραλία για παιδιά όλων των ικανοτήτων.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Μαθητές με διαφορετικά είδη αναπηριών

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- σωματική υγεία,
- ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων,
- κοινωνική ένταξη,
- γενική ευημερία



ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

Όταν σχεδιάζονται παιχνίδια παραλίας και θαλάσσιες δραστηριότητες για παιδιά με ειδικές ανάγκες και αναπηρίες, είναι σημαντικό να επιλέγονται δραστηριότητες που μπορούν να προσαρμοστούν σε διαφορετικά επίπεδα ικανοτήτων, διασφαλίζοντας τη διασκέδαση, την ασφάλεια και τη συμμετοχικότητα όλων των παιδιών. Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένες ιδέες για παιχνίδια παραλίας και θαλάσσιες δραστηριότητες που μπορούν να απολαύσουν παιδιά με διαφορετικές ανάγκες:

Επίβλεψη και ασφάλεια: να διασφαλίζεται πάντα η στενή επίβλεψη των παιδιών, ιδιαίτερα όταν βρίσκονται μέσα ή κοντά στο νερό. Πρέπει να χρησιμοποιούνται προσαρμογές όπως σωσίβια ή βοηθητικά επιπλέοντα μέσα, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε παιδιού.

- Προσαρμοσμένος εξοπλισμός: χρήση μεγαλύτερων ή πιο μαλακών μπαλών, προσαρμοσμένων παιχνιδιών παραλίας και άλλου εξοπλισμού που έχει σχεδιαστεί ώστε να είναι προσβάσιμος και ασφαλής για παιδιά με ειδικές ανάγκες.
- Αισθητηριακές παράμετροι: να λαμβάνονται υπόψη οι αισθητηριακές ευαισθησίες σε υφές (όπως άμμος, νερό κ.λπ.) και ήχους (κύματα, άνεμος κ.ά.). Να προβλέπονται διαλείμματα ώστε τα παιδιά να μπορούν να διαχειρίζονται την αισθητηριακή υπερφόρτωση.
- Σαφείς οδηγίες και οπτικά ερεθίσματα: χρήση οπτικών βοηθημάτων ή απλών οδηγιών για τα παιδιά που ωφελούνται από μη λεκτικούς τρόπους επικοινωνίας.
- Συνεργατικά παιχνίδια: η ενθάρρυνση της ομαδικής συνεργασίας βοηθά στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και φιλικών σχέσεων, καθιστώντας τη δραστηριότητα πιο διασκεδαστική και υποστηρικτική για τα παιδιά με αναπηρίες.

Έρευνες αναδεικνύουν τα σημαντικά οφέλη της ένταξης ποικίλων αθλητικών δραστηριοτήτων, όπως το floorball, το ποδόσφαιρο παραλίας, το beach badminton και το bocceia παραλίας, στα προγράμματα φυσικής αγωγής για παιδιά με ειδικές ανάγκες

Είδη αθλημάτων παραλίας, ανάγκες και κανόνες:

1. Μπόουλινγκ παραλίας (Beach Bowls)

Το μπόουλινγκ παραλίας μπορεί να αποτελέσει μια διασκεδαστική και ελκυστική δραστηριότητα για τα μαθήματα Φυσικής Αγωγής! Είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να συνδυαστούν η ομαδικότητα, η ανάπτυξη δεξιοτήτων και ο φιλικός ανταγωνισμός, ενώ ταυτόχρονα τα παιδιά παραμένουν σωματικά δραστήρια σε εξωτερικό περιβάλλον (ιδανικό όταν υπάρχει πρόσβαση σε παραλία ή γήπεδο με άμμο). Παρακάτω παρουσιάζεται ο τρόπος με τον οποίο μπορείτε να εντάξετε το μπόουλινγκ παραλίας στο αναλυτικό πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής:

Απαραίτητος εξοπλισμός:

- Μπάλες μπόουλινγκ παραλίας (ή παρόμοιες μπάλες): μαλακές, ελαφριές μπάλες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην άμμο. Μπορούν να αγοραστούν έτοιμες ή να προσαρμοστούν από κοινές μπάλες Φυσικής Αγωγής, εφόσον είναι κατάλληλες για ρίψη ή κύλιση στην άμμο.
- Έκταση με άμμο ή γρασίδι (κατά προτίμηση μαλακό έδαφος για ευκολότερη κίνηση). Αν υπάρχει πρόσβαση σε παραλία, είναι η ιδανική επιλογή!
- Δείκτες για τα όρια του παιχνιδιού: κώνοι, σημαιάκια ή οποιοδήποτε άλλο υλικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να οριοθετήσει την περιοχή παιχνιδιού.

Βασικοί κανόνες:

- Στόχος: ο σκοπός του μπόουλινγκ παραλίας είναι οι μπάλες να σταματήσουν όσο το δυνατόν πιο κοντά στη μπάλα-στόχο, που ονομάζεται «jack» (παρόμοια με τα παιχνίδια bocce ή lawn bowling). Η ομάδα της οποίας οι μπάλες βρίσκονται πιο κοντά στο τέλος κάθε γύρου κερδίζει βαθμούς.
- Ομαδικό παιχνίδι: οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες (2 έως 4 άτομα ανά ομάδα). Κάθε ομάδα διαθέτει συγκεκριμένο αριθμό μπαλών και, εναλλάξ, κυλά ή ρίχνει τις μπάλες της προς το «jack». Η ομάδα με τις πιο κοντινές μπάλες κερδίζει τον γύρο.
- Σειρά ρίψεων: οι ομάδες παίζουν διαδοχικά, ρίχνοντας τις μπάλες τους· αφού ολοκληρωθούν όλες οι ρίψεις, η μπάλα που βρίσκεται πιο κοντά στο «jack» συγκεντρώνει τους περισσότερους βαθμούς.
- Βαθμολόγηση: απονέμεται ένας βαθμός για κάθε μπάλα που βρίσκεται πιο κοντά στο «jack» από την πλησιέστερη μπάλα της αντίπαλης ομάδας. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ένα σύστημα βαθμολόγησης που επιβραβεύει τις πιο ακριβείς ρίψεις (π.χ. 3 βαθμοί για μπάλα που αγγίζει το «jack», 1 βαθμός για την πιο κοντινή μπάλα).

Παραλλαγές για να γίνει πιο διασκεδαστικό:

- Προκλήσεις με εμπόδια: προσθέστε εμπόδια, όπως κώνους, ή ζητήστε από τους μαθητές να εκτελέσουν μια φυσική άσκηση (άλμα, κάθισμα κ.λπ.) πριν ρίξουν την μπάλα τους.
- Αγώνας χρόνου: ορίστε χρονικό όριο για κάθε γύρο ή παιχνίδι, ώστε να διατηρείται γρήγορος και διασκεδαστικός ρυθμός.



- Μορφή σκυταλοδρομίας: κάθε μέλος της ομάδας τρέχει σε διαφορετικό σταθμό (π.χ. τρέξιμο, άλμα, ρίψη μπάλας) πριν έρθει η σειρά του να ρίξει, κάνοντας τη δραστηριότητα πιο κινητική και δραστήρια.

2. Ποδόσφαιρο παραλίας

Το ποδόσφαιρο παραλίας (γνωστό και ως beach soccer) στο πλαίσιο της ειδικής φυσικής αγωγής μπορεί να αποτελέσει μια εξαιρετική δραστηριότητα για την προώθηση της σωματικής, κοινωνικής και γνωστικής ανάπτυξης των μαθητών με αναπηρίες. Προσφέρει ένα ευρύ φάσμα οφελών για παιδιά και άτομα με ειδικές ανάγκες.

Πώς να προσαρμόσετε το ποδόσφαιρο παραλίας στην ειδική φυσική αγωγή :

- Προσαρμοσμένοι κανόνες: τροποποιήστε τη διάρκεια του παιχνιδιού, το μέγεθος της ομάδας ή της μπάλας, ανάλογα με τις ικανότητες των μαθητών. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μεγαλύτερη ή πιο μαλακή μπάλα για μαθητές με οπτικές ή απτικές δυσκολίες.
- Μείωση διάρκειας αγώνα: περιορίστε τη διάρκεια των αγώνων ώστε οι μαθητές να μην κουράζονται υπερβολικά.
- Υποστήριξη: παρέχετε βοήθεια όπου χρειάζεται, όπως με τη χρήση συστήματος «ζευγαριού» (buddy system) για την καθοδήγηση μαθητών με κινητικές δυσκολίες ή επιπλέον υποστήριξη για μαθητές με νοητικές αναπηρίες.
- Ασφάλεια: διασφαλίστε ότι οι μαθητές προστατεύονται από πιθανούς τραυματισμούς. Η αμμώδης επιφάνεια είναι πιο ήπια σε σχέση με ένα παραδοσιακό γήπεδο ποδοσφαίρου, ωστόσο πρέπει να δίνεται προσοχή σε περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως η υψηλή θερμοκρασία της άμμου ή η υπερβολική έκθεση στον ήλιο.
- Υποστήριξη επικοινωνίας: χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα, πινακίδες ή άλλες συσκευές επικοινωνίας για να βοηθήσετε τους μαθητές να κατανοήσουν τους κανόνες του παιχνιδιού. Για μαθητές με προβλήματα ακοής, μπορούν να χρησιμοποιηθούν οπτικά σήματα ή νοηματικές χειρονομίες κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.
- Η ένταξη του ποδοσφαίρου παραλίας στην ειδική φυσική αγωγή μπορεί να καταστήσει τη σωματική δραστηριότητα διασκεδαστική και ελκυστική, ενώ παράλληλα ενισχύει τη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών με αναπηρίες.



3. Μπάντμιντον

Το μάντμιντον μπορεί να αποτελέσει μια εξαιρετική προσθήκη στα προγράμματα φυσικής αγωγής για μαθητές με ειδικές ανάγκες. Προσφέρει πολλά οφέλη, όπως τη βελτίωση του συντονισμού κινήσεων, την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και την ενίσχυση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Το μάντμιντον μπορεί να προσαρμοστεί και να ενταχθεί αποτελεσματικά στην ειδική φυσική αγωγή.

4. **Floorball** (εσωτερικό χόκεϊ)

Το floorball, στο πλαίσιο της ειδικής φυσικής αγωγής, αποτελεί έναν εξαιρετικό τρόπο προώθησης της σωματικής δραστηριότητας, της ομαδικότητας και της κοινωνικής ένταξης των μαθητών με αναπηρίες ή ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Είναι ένα γρήγορο, χωρίς επαφές άθλημα, το οποίο μπορεί να προσαρμοστεί εύκολα ώστε να ανταποκρίνεται σε διαφορετικά επίπεδα σωματικών και γνωστικών ικανοτήτων.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Pomeshchikova, I. P. & all. (2016). Influence of exercises and games with ball on coordination abilities of students with disorders of muscular skeletal apparatus. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), Art 24 pp. 146 - 155. doi:10.7752/jpes.2016.01024

ΗΧΟΪΣΤΟΡΙΕΣ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗΣ ΔΙΕΓΕΡΣΗΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Οι ηχοϊστορίες αισθητηριακής διέγερσης αποτελούν μια διαδραστική προσέγγιση αφήγησης που συνδυάζει ακουστικά στοιχεία με αισθητηριακές εμπειρίες, προκειμένου να εμπλέξει τους συμμετέχοντες σε πολλαπλά επίπεδα. Αυτές περιλαμβάνουν την ηχητική και αισθητηριακή ενίσχυση μιας ιστορίας, όπως ενός παραμυθιού, μιας αυτοσχέδιας αφήγησης ή μιας περιπέτειας. Παράλληλα με την αφήγηση, δημιουργούμε ήχους που ζωντανεύουν την ιστορία (π.χ. τα βήματα του ήρωα, το νερό που ρέει, τον άνεμο κ.ά.), ενώ ενσωματώνουμε αισθητηριακές εμπειρίες που βοηθούν τα παιδιά να συμμετέχουν ενεργά στην ιστορία, χρησιμοποιώντας όλες τους τις αισθήσεις (όραση, ακοή, αφή, γεύση και όσφρηση).

Μέσα από τις Ηχοϊστορίες Αισθητηριακής Διέγερσης, οι μαθητές ενθαρρύνονται να ανταποκρίνονται χρησιμοποιώντας τη φωνή, το σώμα, τα μουσικά όργανα ή υλικά που υπάρχουν στον χώρο, εκφράζοντας τη δημιουργικότητα, τη φαντασία και τα συναισθήματά τους, ενώ παράλληλα αναπτύσσουν σημαντικές δεξιότητες. Οι Ηχοϊστορίες Αισθητηριακής Διέγερσης αποτελούν έναν ευχάριστο και ελκυστικό τρόπο υποστήριξης παιδιών με αναπηρίες, καθώς προάγουν τη συμπεριληπτική μάθηση μέσω πολυαισθητηριακής συμμετοχής.



ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

- μαθητές με διαφορετικούς τύπους αναπηριών
- μαθητές με δυσκολίες στην αισθητηριακή επεξεργασία
- μαθητές που δυσκολεύονται να κατανοήσουν ή να προσλάβουν τον προφορικό λόγο
- μαθητές που δυσκολεύονται να καθίσουν και να συγκεντρωθούν κατά τη διάρκεια των αφηγηματικών δραστηριοτήτων στην τάξη

ΠΩΣ ΤΟ ΥΛΟΠΟΙΟΥΜΕ

Πώς λειτουργούν οι Ηχοϊστορίες Αισθητηριακής Διέγερσης ;

- Οι Ηχοϊστορίες Αισθητηριακής Διέγερσης αποδίδουν καλύτερα όταν πραγματοποιούνται με μια μικρή ομάδα πέντε έως έξι παιδιών και τριών ενηλίκων. Ο πρώτος ενήλικας καθοδηγεί τη δραστηριότητα αφηγούμενος ή τραγουδώντας την ιστορία, ο δεύτερος παρέχει τις αισθητηριακές εμπειρίες, ενώ ο τρίτος κάθεται μαζί με τα παιδιά, αποτελώντας πρότυπο καλής ακρόασης και συγκέντρωσης, ενώ παράλληλα τα βοηθά και τα ενθαρρύνει να εξερευνήσουν τις προσφερόμενες αισθητηριακές εμπειρίες.



Οι Ηχοϊστορίες Αισθητηριακής Διέγερσης είναι πιο αποτελεσματικές όταν πραγματοποιούνται σε έναν ήσυχο χώρο χωρίς περισπασμούς (είτε εντός είτε εκτός της τάξης). Ένα τέτοιο περιβάλλον ενισχύει τη συγκέντρωση και κάνει τα αισθητηριακά στοιχεία πιο αντιληπτά, οδηγώντας σε βαθύτερη σύνδεση με την ιστορία.

Ποια είναι η διαδικασία των Ηχοϊστοριών Αισθητηριακής Διέγερσης;

- Αφήγηση: Μια ιστορία (π.χ. παραμύθι, περιπέτεια ή αυτοσχέδια αφήγηση) αφηγείται ή τραγουδιέται σε απλή μελωδία από έναν ενήλικα (μουσικοθεραπευτή ή εκπαιδευτικό ειδικής αγωγής).
- Δημιουργία ήχων: Οι ήχοι δημιουργούνται σε πραγματικό χρόνο ώστε να αντιστοιχούν σε διαφορετικά σημεία της ιστορίας (π.χ. βήματα, άνεμος, ρέον νερό, ήχοι ζώων). Την πρώτη φορά, ο ενήλικας αναλαμβάνει τον ρόλο της καθοδήγησης και της δημιουργίας των ήχων, θέτοντας το παράδειγμα και το πλαίσιο της ιστορίας. Στη συνέχεια, όταν η ιστορία επαναλαμβάνεται, τα παιδιά αναλαμβάνουν ενεργούς ρόλους, υποδυόμενα χαρακτήρες και δημιουργώντας τους ήχους που εμπλουτίζουν τη δραματοποίηση και ζωντανεύουν την αφήγηση.
- Αισθητηριακή εμπλοκή: Τα παιδιά αλληλεπιδρούν με τις αισθητηριακές εμπειρίες (όραση, αφή, όσφρηση, γεύση, ακοή).
- Ενεργή συμμετοχή: Τα παιδιά υποδύονται χαρακτήρες και συμβάλλουν στη διαμόρφωση της αισθητηριακής εμπειρίας. Συμμετέχουν ενεργά δημιουργώντας ήχους, κινώντας το σώμα τους και χρησιμοποιώντας μουσικά όργανα ή αισθητηριακά αντικείμενα, σύμφωνα με την καθοδήγηση του ενήλικα.
- Επανάληψη: Η ίδια Ηχοϊστορία Αισθητηριακής Διέγερσης αφηγείται πολλές φορές. Η επανάληψη είναι ζωτικής σημασίας για τους μικρούς μαθητές, καθώς τους επιτρέπει να απορροφήσουν και να μάθουν μέσα από την εμπειρία.

Πώς να γράψω μια Ηχοϊστορία Αισθητηριακής Διέγερσης;

1. Επίλεξε μια ιστορία. Ξεκίνα επιλέγοντας μια ιστορία, ένα βιβλίο ή ένα θέμα που θα απολαύσετε εσύ και το κοινό σου ή που συνδέεται με το αντικείμενο του προγράμματος ή του μαθήματός σου. Θυμήσου ότι δεν είναι απαραίτητο να έχεις ένα βιβλίο για να αφηγηθείς μια ιστορία· μπορεί να είναι ένα πρωτότυπο παραμύθι ή μια γνωστή κλασική αφήγηση.
2. Περίληψε την ιστορία. Απόδωσε την ιστορία σε σύντομες προτάσεις. Στόχευσε σε περίπου 10 προτάσεις που να καλύπτουν ολόκληρη την πλοκή. Κράτησέ την απλή και περιεκτική.
3. Εντόπισε λέξεις-κλειδιά. Σκέψου περίπου 10 λέξεις-κλειδιά από την ιστορία. Αυτές είναι απαραίτητες για να αποδώσουν την πλοκή και την ουσία της αφήγησης. Συνήθως περιλαμβάνουν το ποιος, τι, πού και ρήματα δράσης. Στόχευσε σε λέξεις με πλούσιο και ουσιαστικό νόημα.
4. Βρες αντικείμενα. Ψάξε στο σπίτι ή στην τάξη για αντικείμενα που μπορούν να ζωντανέψουν την ιστορία και τις αισθήσεις. Αυτά τα αντικείμενα πρέπει να αντιπροσωπεύουν τις λέξεις-κλειδιά που έχεις επιλέξει. Γίνε δημιουργικός/ή! Μπορείς να χρησιμοποιήσεις καθημερινά αντικείμενα ή απλά υλικά, όπως μαντήλια, υφάσματα

με διαφορετικές υφές ή ακόμη και υλικά από την κουζίνα (π.χ. κόκκους καφέ για «λασπωμένο χρώμα»).

5. Δημιούργησε αισθητηριακές εμπειρίες. Σκέψου πώς τα βασικά γεγονότα της ιστορίας μπορούν να μετατραπούν σε αισθητηριακές εμπειρίες — κάτι που τα παιδιά μπορούν να δουν, να αγγίξουν, να μυρίσουν, να γευτούν, να ακούσουν ή να βιώσουν μέσα από την κίνηση.

Παράδειγμα: Στην ιστορία “Πάμε για κυνήγι αρκούδας” η οικογένεια περπατά μέσα σε μια στροβιλιζόμενη χιονοθύελλα. Μπορείς να μετατρέψεις αυτό το σημείο σε αισθητηριακή εμπειρία για τα παιδιά ψεκάζοντας αφρό Crazy Foam στα χέρια τους και δείχνοντάς τους πώς να δημιουργήσουν «χιόνι» χτυπώντας απαλά τα χέρια τους μεταξύ τους. Αυτή η δραστηριότητα ενεργοποιεί πολλές αισθήσεις: όσφρηση – η μυρωδιά του αφρού, αφή – η υφή του αφρού, όραση – η εικόνα του αφρού που δημιουργεί εφέ χιονιού όταν πιέζεται.

6. Ενσωμάτωσε ηχητικές εμπειρίες. Χρησιμοποίησε ήχους, μουσικά όργανα, τραγούδια ή παλαμάκια για να ενισχύσεις την αισθητηριακή εμπειρία. Ενθάρρυνε τους μαθητές σου να συμμετέχουν δημιουργώντας τους δικούς τους ήχους. Θυμήσου ότι δεν είναι απαραίτητο όλα να είναι κυριολεκτικά. Για παράδειγμα, η βροχή μπορεί να αποδοθεί με τον ήχο των δαχτύλων που χτυπούν πάνω στο τραπέζι ή με τα πόδια που χτυπούν στο πάτωμα. Για μαθητές που δεν έχουν κινητικότητα ή λόγο, μπορείς να χρησιμοποιήσεις συσκευές επικοινωνίας, όπου πατώντας ένα κουμπί παράγεται ένα ηχητικό εφέ (π.χ. συσκευή επικοινωνίας BigMac με ήχους αγελάδας). Αυτές οι συσκευές επιτρέπουν στους μαθητές να επικοινωνούν και να συμμετέχουν στη δραστηριότητα με τρόπο που ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους.
7. Νιώσε ελεύθερος/η να προσαρμόσεις και να προσωποποιήσεις τις Ηχοϊστορίες Αισθητηριακής Διέγερσης ανάλογα με το κοινό και τους διαθέσιμους πόρους σου.



Γιατί η Ηχοϊστορία Αισθητηριακής Διέγερσης αποτελεί μαθησιακή εμπειρία; Η αισθητηριακή διέγερση αποτελεί σημαντικό μέρος της ανάπτυξης του παιδιού, καθώς συμβάλλει στη δημιουργία νευρωνικών συνδέσεων στον εγκέφαλο. Όσο περισσότερα νευρωνικά μονοπάτια σχηματίζονται και συνδέονται μεταξύ τους, τόσο αυξάνεται η κατανόηση του εαυτού μας και του περιβάλλοντός μας.

Για παράδειγμα, η ανάπτυξη των οπτικών και απτικών αισθήσεων συμβάλλει στην ανάπτυξη του οπτικοκινητικού συντονισμού (την αλληλεπίδραση των πληροφοριών από τα μάτια με τις κινήσεις του σώματος κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας). Αυτό μας επιτρέπει να εκτελούμε δραστηριότητες όπως το βούρτσισμα των δοντιών, το ντύσιμο, τη γραφή, την ποδηλασία ή το πιάσιμο μιας μπάλας.

Οφέλη των Ηχοϊστοριών Αισθητηριακής Διέγερσης:

- Ενισχύουν την ικανότητα ακρόασης και τη διάκριση ήχων.
- Βελτιώνουν την αισθητηριακή επεξεργασία και ολοκλήρωση.
- Υποστηρίζουν την ανάπτυξη της γλώσσας και της επικοινωνίας.
- Ενθαρρύνουν τη δημιουργικότητα, τη δραματοποίηση και την έκφραση συναισθημάτων.
- Αναπτύσσουν κοινωνικές δεξιότητες, ενσυναίσθηση και εναλλαγή ρόλων.
- Εξοικειώνουν τα παιδιά με τα μουσικά όργανα και τα αισθητηριακά ερεθίσματα.

Ο σχεδιασμός και η υλοποίηση του προγράμματος Ηχοϊστοριών Αισθητηριακής Διέγερσης απαιτούν συνεργασία μεταξύ Μουσικοθεραπευτή, Εκπαιδευτικού Ειδικής Αγωγής και Εργοθεραπευτή. Ο συντονισμός και των τριών επαγγελματιών είναι απαραίτητος ώστε το πρόγραμμα να είναι ολοκληρωμένο, αποτελεσματικό και προσαρμοσμένο στις ατομικές ανάγκες των μαθητών.



References:

1. Grace, J. (2015) *Sensory Stories for Children and Teens with Special Educational Needs: A PRACTICAL GUIDE*, Jessica Kingsley Publishers.
2. Park, K. (2004) 'Interactive storytelling: from the Book of Genesis.' *British Journal of Special Education* 31, 1, 16–23.
3. Taylor, J. (2006) 'Using multi-sensory stories to develop literacy skills and to teach sensitive topics.' *PMLD Link: Changing Perspectives* 18, 3, 55, 14–16.
4. Young, H. and Lambe, L. (2011) 'Multi-sensory storytelling for people with profound and multiple learning disabilities.' *PMLD Link* 23, 1, 68, 29–31.

ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ – «ΕΠΕΙΔΗ ΝΟΙΑΖΟΜΑΙ, ΔΡΩ»



ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το πρόγραμμα «Επειδή νοιάζομαι, δρώ» είναι μια εθελοντική δράση που προσφέρει στους μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (ΜΕΕΑ) την ευκαιρία να αναδειχθούν μέσα από τις ικανότητές τους και όχι μόνο μέσα από τις δυσκολίες τους. Αυτό μπορεί να είναι εξαιρετικά ενδυναμωτικό, συμβάλλοντας στη γενικότερη ευημερία και ποιότητα ζωής τους.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Μαθητές με διαφορετικούς τύπους αναπηριών, εκπαιδευτικοί και προσωπικό σχολείων.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- ανάπτυξη κοινωνικών δεσμών και μείωση της απομόνωσης·
- ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης·
- καλλιέργεια αίσθησης σκοπού και προσφοράς·
- βελτίωση της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας·
- εκμάθηση νέων δεξιοτήτων και ενίσχυση της ανεξαρτησίας·
- προώθηση της συμπερίληψης και μείωση του κοινωνικού στίγματος·
- ενίσχυση των ακαδημαϊκών και επαγγελματικών προοπτικών·
- δημιουργία αίσθησης ελέγχου·
- ενσωμάτωση της σωματικής δραστηριότητας (όπου είναι εφαρμόσιμο).

ΠΩΣ ΤΟ ΥΛΟΠΟΙΟΥΜΕ

Πώς επιλέγεται η κατάλληλη εθελοντική δράση;

Η επιλογή μιας εθελοντικής δράσης για μαθητές με ειδικές ανάγκες απαιτεί προσεκτική εξέταση των συγκεκριμένων αναγκών, ενδιαφερόντων και ικανοτήτων τους. Ακολουθούν τα βασικά βήματα που καθοδηγούν αυτή τη διαδικασία:

1. Αξιολόγηση των αναγκών των μαθητών με αναπηρίες.
 - αναγνώριση του είδους της αναπηρίας
 - εξέταση ζητημάτων προσβασιμότητας

2. Κατανόηση των ενδιαφερόντων και των δεξιοτήτων των μαθητών.
 - διερεύνηση ενδιαφερόντων
 - αξιολόγηση δυνατών σημείων
 - παροχή επιλογών
3. Έρευνα πιθανών εθελοντικών ευκαιριών.
 - οργανισμοί με συμπεριληπτικό χαρακτήρα
 - ευέλικτες ευκαιρίες συμμετοχής
 - κοινωνική και κοινοτική προσφορά
4. Συμβουλή με ειδικούς και υποστηρικτικό προσωπικό.
 - συνεργασία με προσωπικό υποστήριξης
 - προσαρμογή των ρόλων των εθελοντών
5. Διασφάλιση ασφάλειας και άνεσης.
 - παράμετροι ασφάλειας
 - εκπαίδευση εθελοντών και προσωπικού
6. Επιλογή ουσιαστικών και στοχευμένων δραστηριοτήτων.
 - έμφαση στη συμμετοχή και τον σκοπό
 - προώθηση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης
7. Αξιολόγηση και παρακολούθηση της προόδου.
8. Αναγνώριση και γιορτή των επιτευγμάτων και της συνεισφοράς.



Ακολουθώντας αυτά τα βήματα, διασφαλίζεται ότι οι εθελοντικές δράσεις που επιλέγονται για μαθητές με αναπηρίες είναι όχι μόνο προσβάσιμες, αλλά και ενδυναμωτικές, ευχάριστες και ουσιαστικές.

Ο εθελοντισμός για μαθητές με αναπηρίες προσφέρει πολύ περισσότερα από την ευκαιρία να βοηθήσουν άλλους· αποτελεί εργαλείο για:

- προσωπική ανάπτυξη
- συναισθηματική εξέλιξη
- ενίσχυση κοινωνικών δεσμών

Το σημαντικότερο είναι ότι ο εθελοντισμός δίνει στους μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες την ευκαιρία να αναγνωριστούν για τις ικανότητές τους και όχι μόνο για τις δυσκολίες τους. Παρακάτω μπορούν να προστεθούν σχετικές αναφορές σε εθελοντικές δράσεις που συνδέονται με μαθητές με αναπηρίες και την ευημερία τους, με έμφαση στη συμπερίληψη, την υποστήριξη και την ποιότητα ζωής.

Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Smart, Julie. (2008). *Disability, Society, and the Individual*, Pro-Ed
2. "Volunteerism and its effects on the well-being of individuals with disabilities" by T. H. Smith and G. Y. Abarca
3. "Creating inclusive educational environments: Volunteering and social participation in school settings" by D. T. Thompson

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η διοργάνωση δραστηριοτήτων ομαδικής σύνδεσης (team building) για εκπαιδευτικούς αποτελεί έναν εξαιρετικό τρόπο για την ενίσχυση της ευημερίας τους, την προώθηση της συνεργασίας και τη μείωση του άγχους. Οι δράσεις σύνδεσης μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά τις διαπροσωπικές σχέσεις και να συμβάλουν στη δημιουργία ενός πιο αρμονικού και παραγωγικού εργασιακού περιβάλλοντος. Μια αξέχαστη εκδήλωση σύνδεσης μπορεί να ενισχύσει τους δεσμούς μεταξύ εκπαιδευτικών και προσωπικού, προάγοντας μια θετική σχολική κουλτούρα. Συνολικά, οι δράσεις σύνδεσης διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία ενός συνεργατικού και υποστηρικτικού περιβάλλοντος για τους εκπαιδευτικούς, κάτι που με τη σειρά του επηρεάζει θετικά την αποτελεσματικότητα και την ψυχική τους ευεξία.



ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Εκπαιδευτικοί και σχολικό προσωπικό σε ειδικά ή συμπεριληπτικά σχολεία.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Καλλιέργεια σχέσεων: δημιουργία ευκαιριών για προσωπική σύνδεση μεταξύ συναδέλφων, ενθαρρύνοντας την εμπιστοσύνη και τη συνεργασία.
- Ενίσχυση της ομαδικότητας: προώθηση του αισθήματος του ανήκειν και της ενότητας μεταξύ των συμμετεχόντων, βελτιώνοντας τη δυναμική της ομάδας.
- Βελτίωση της επικοινωνίας: ενθάρρυνση του ανοιχτού διαλόγου και της ενεργητικής ακρόασης, ώστε να αποφεύγονται παρεξηγήσεις και να καλλιεργούνται θετικές αλληλεπιδράσεις.
- Προαγωγή της ψυχικής υγείας: προσφορά ενός διαλείμματος από τη ρουτίνα, με στόχο τη μείωση του άγχους, τη χαλάρωση και την ψυχική αναζωογόνηση.
- Αύξηση της παραγωγικότητας: η ενίσχυση των σχέσεων και της ομαδικότητας οδηγεί σε μεγαλύτερη παρακίνηση και αποδοτικότητα στο επαγγελματικό περιβάλλον.
- Δημιουργία θετικών αναμνήσεων: κοινές εμπειρίες που ενισχύουν τους δεσμούς και τη συλλογική ταυτότητα της ομάδας.
- Μείωση επαγγελματικής εξουθένωσης: όταν οι εκπαιδευτικοί νιώθουν συνδεδεμένοι με τους συναδέλφους τους, είναι πιο πιθανό να παραμείνουν στο σχολείο και να αντιμετωπίζουν λιγότερα συναισθήματα απομόνωσης.
- Πολιτισμική συνοχή: οι δράσεις ομαδικής σύνδεσης συμβάλλουν στη διαμόρφωση μιας ενιαίας σχολικής κουλτούρας με κοινές αξίες και στόχους, κάτι που ωφελεί και τους μαθητές.
- Επίλυση συγκρούσεων: η ενίσχυση της εμπιστοσύνης κάνει ευκολότερη τη διαχείριση



διαφορών με θετικό και εποικοδομητικό τρόπο.

- Δημιουργία δικτύου υποστήριξης: οι δράσεις αυτές προσφέρουν στους εκπαιδευτικούς ένα υποστηρικτικό δίκτυο για ανταλλαγή εμπειριών, συμβουλών και ενθάρρυνσης, ιδιαίτερα σε δύσκολες περιόδους.

ΠΩΣ ΤΟ ΥΛΟΠΟΙΟΥΜΕ

Ακολουθεί ένα οργανωμένο πλάνο για τη διοργάνωση μιας επιτυχημένης δράσης:

1. Καθορισμός στόχων
Σκοπός: προσδιόρισε τον βασικό στόχο της εκδήλωσης — είναι για ενδυνάμωση ομάδας, αποφόρτιση ή ενίσχυση σχέσεων;
Αποτελέσματα: όρισε τι επιδιώκεται, όπως βελτίωση συνεργασίας ή ανάπτυξη φιλικών δεσμών.
2. Καθορισμός προϋπολογισμού
Κόστη: υπολόγισε έξοδα όπως ενοικίαση χώρου, φαγητό και ποτά, δραστηριότητες, υλικά και λοιπά.
Πηγές χρηματοδότησης: εξέτασε πιθανούς πόρους, όπως σχολικό προϋπολογισμό, κοινοτικές επιχορηγήσεις ή δράσεις συγκέντρωσης πόρων.
3. Επιλογή ημερομηνίας και ώρας
Ημερομηνία: διάλεξε μια ημερομηνία που να βολεύει τους περισσότερους.
Ώρα: αποφάσισε αν η εκδήλωση θα γίνει εντός ωραρίου, μετά το σχολείο ή Σαββατοκύριακο.
4. Επιλογή χώρου
Απόφαση: επέλεξε αν η δράση θα πραγματοποιηθεί στο σχολείο ή σε κοντινό χώρο.
Χωρητικότητα: φρόντισε να υπάρχει επαρκής χώρος για όλους.
Προσβασιμότητα: διασφάλισε ότι ο χώρος είναι προσβάσιμος για όλους τους συμμετέχοντες.
5. Φαγητό και ποτά
Εστίαση: αποφάσισε αν θα υπάρξει catering, ελαφρύ γεύμα ή potluck (όπου όλοι φέρνουν κάτι).
Περιορισμοί διατροφής: λάβε υπόψη τυχόν διατροφικές ανάγκες των συμμετεχόντων.
6. Προώθηση της εκδήλωσης
Πρόσκληση: ενημέρωσε επίσημα μέσω email, ανακοινώσεων ή αφισών. Ενθάρρυνε τη συμμετοχή όλων.
7. Υλοποίηση
Κατανομή ρόλων: ανάθεσε καθήκοντα για την οργάνωση, τη ροή δραστηριοτήτων και τον καθαρισμό.
Τήρηση προγράμματος: φρόντισε η εκδήλωση να κυλήσει ομαλά σύμφωνα με το πλάνο.
8. Αξιολόγηση
Ανατροφοδότηση: ζήτησε σχόλια από τους συμμετέχοντες για τη συνολική εμπειρία και προτάσεις για επόμενες δράσεις.

Ευχαριστίες: απέστειλε ευχαριστήρια σημειώματα σε όλους όσοι συνέβαλαν στην επιτυχία της εκδήλωσης.

9. Αναστοχασμός

Αξιολόγησε τι λειτούργησε καλά και ποιες πτυχές μπορούν να βελτιωθούν για μελλοντικές διοργανώσεις.

Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Miller, S. R. (2018). The importance of peer support for teacher retention and well-being. *Educational Researcher*, 47(8), 489-492.
2. O'Connor, K., & Brantlinger, A. (2020). The role of collaborative cultures in improving teacher well-being and engagement. *Educational Management Administration & Leadership*, 48(5), 726-748.



ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Σκοπός ενός βιωματικού εργαστηρίου είναι η ενεργή συμμετοχή των εκπαιδευόμενων σε πρακτικές, πραγματικές μαθησιακές εμπειρίες. Η βιωματική μάθηση δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες όχι απλώς να μάθουν για κάτι, αλλά να το βιώσουν, να το αισθανθούν και να το εξασκήσουν στην πράξη.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Εκπαιδευτικοί σε ειδικά ή συμπεριληπτικά σχολεία.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Μέσα από τον αναστοχασμό, τη συζήτηση και τις διαδραστικές δραστηριότητες, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να:

- συνδέσουν τη θεωρία με την πράξη·
- διερευνήσουν τις δικές τους συμπεριφορές, σκέψεις και στάσεις·
- αναπτύξουν πρακτικές δεξιότητες και στρατηγικές·
- καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση και τη συνεργατική κατανόηση·
- προάγουν την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη με ουσιαστικό τρόπο.

ΠΩΣ ΤΟ ΥΛΟΠΟΙΟΥΜΕ

Βήματα για τη διοργάνωση ενός βιωματικού εργαστηρίου για εκπαιδευτικούς:

- Δημιούργησε έναν ασφαλή χώρο, όπου οι συνάδελφοι μπορούν να εκφράσουν ελεύθερα σκέψεις, συναισθήματα και προβληματισμούς.
- Αντιμετώπισε ευαίσθητα ζητήματα (όπως ο εκφοβισμός, η συμπερίληψη, η επικοινωνία) με πιο ενεργό και αναστοχαστικό τρόπο.
- Προώθησε την ενεργό μάθηση, όπου οι συμμετέχοντες μαθαίνουν μέσα από τη δράση και όχι απλώς μέσα από την ακρόαση.
- Ενίσχυσε τη συνεργασία και την εμπιστοσύνη μέσα στην ομάδα.
- Ανάπτυξε κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες, όπως η ενσυναίσθηση, η συνεργατικότητα και η συναισθηματική νοημοσύνη.
- Ενέπνευσε την αλλαγή, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να συνδεθούν συναισθηματικά και πρακτικά με το θέμα.
- Μέσα από τις βιωματικές μεθόδους, ο εκπαιδευτικός μετατρέπεται από απλό μεταδότη γνώσης σε εμπνευστή και διευκολυντή ουσιαστικής και βαθιάς μαθησιακής εμπειρίας.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Sharp, S., & Smith, P. K. (1994). Tackling Bullying in Your School: A practical Handbook for Teachers. London: Routledge



Επίσης μάθαμε και εφαρμόσαμε νέες μεθόδους από τους εταίρους μας... 😊

Εφαρμόζοντας το MARBLE ART στο σχολείο μας... μετά το LTTA στην **Τουρκία**



Εφαρμόζοντας ORFF/PENTATONIC MUSIC στο σχολείο μας μετά το
LTTA στην **Τουρκία**



Εφαρμόζοντας το PHOTOGRAPHY στο σχολείο μας... μετά LTTA στην **Ελλάδα**



Εφαρμόζοντας το KARAΟΚΕ στο σχολείο μας ... μετά το LTTA στην **Ελλάδα**



Εφαρμόζοντας το BOCCIA στο σχολείο μας ... μετά το LTTA στην **Πορτογαλία**



Εφαρμόζοντας το SNOEZELEN στο σχολείο μας... μετά το LTTA στην **Πορτογαλία**



Εφαρμόζοντάς το ARASAAC στο σχολείο μας... μετά το LTTA στην **Ισπανία**



Εφαρμόζοντας τα GROUP GAMES στο σχολείο μας ... μετά το LTTA στην **Ισπανία**



Εφαρμόζοντας το *SENSORY SWEEMMING* στο σχολείο μας... μετά το *LTTA* στην

Ρουμανία



Εφαρμόζοντας *YOGA* στο σχολείο μας ... μετά το *LTTA* στην

Ρουμανία





Funded by
the European Union

Authors / Contributors
(in alphabetical order):

Chatzikallinikidou Eleni
Morali Eirini
Nakou Eleni
Nikolaidou Theodora
Tsiligkiri Katerina
Xanthopoulou Simela

Technical editing and design:
Chatzikallinikidou Eleni



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΙΔΙΚΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ & ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

ΕΝΙΑΙΟ ΕΙΔΙΚΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ
ΓΥΜΝΑΣΙΟ - ΛΥΚΕΙΟ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ

ALEXANDROUPOLI
ENEEGYL ALEXANDROUPOLIS



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΕΕΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΤΟΥΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η αξία των παραδοσιακών χορών στην ψυχική ευημερία είναι πολλαπλή και αναγνωρίζεται σε πολλές διαφορετικές κοινωνικές και πολιτισμικές παραδόσεις. Ο χορός ενισχύει τη συναισθηματική ευημερία, την κοινωνική σύνδεση, και την αίσθηση προσωπικής πληρότητας, κάνοντάς τον ένα πολύτιμο εργαλείο για την ψυχική υγεία.

Συναντάται στους περισσότερους, αν όχι όλους, τους πολιτισμούς, διαμορφώνοντας ιδιαίτερους κατά τύπους χορευτικούς κώδικες επικοινωνίας. Έτσι, κάθε χώρα έχει τη δική της λαϊκή παράδοση την οποία διατηρεί και διαδίδει μέσα από ποικίλους τρόπους, ανάλογα με τις εκάστοτε περιρρέουσες συνθήκες.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Μαθητές (με ανεξάρτητη βάδιση και μέτριο νευρομυϊκό έλεγχο σώματος) και καθηγητές (όσοι επιθυμούν και είναι διαθέσιμοι).

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Οι παραδοσιακοί χοροί είναι ένας σημαντικός πολιτιστικός παράγοντας που εκφράζει την ιστορία, τις αξίες και τα ήθη μιας κοινότητας. Εκτός από τη διατήρηση της παράδοσης, οι χοροί συμβάλλουν στην ευημερία με πολλούς τρόπους:

- *Φυσική ευεξία:* Ο χορός είναι μια εξαιρετική μορφή άσκησης που ενδυναμώνει το σώμα, βελτιώνει την καρδιαγγειακή υγεία και την ευλυγισία.
- *Συναισθηματική υγεία:* Μέσω της μουσικής και της κίνησης, οι χοροί ενισχύουν τη συναισθηματική σύνδεση με τον εαυτό και τους άλλους, προσφέροντας συναισθηματική εκτόνωση, μείωση του άγχους και ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Επιπλέον, οι παραδοσιακοί χοροί, ως μια δραστηριότητα που απαιτεί πειθαρχία, εξάσκηση και συγκέντρωση, βοηθούν στην ανάπτυξη της ανθεκτικότητας ενός ατόμου.
- *Κοινωνική σύνδεση:* Οι παραδοσιακοί χοροί συχνά πραγματοποιούνται σε ομάδες ή σε κύκλους και ενισχύουν την αίσθηση της κοινότητας και της κοινωνικής αλληλεγγύης. Αυτή η κοινωνική διάσταση του χορού είναι θετική για την ψυχική υγεία, καθώς οι άνθρωποι νιώθουν υποστήριξη, ανήκουν σε κάτι μεγαλύτερο και ενισχύουν τις κοινωνικές τους σχέσεις.
- *Πνευματική ευημερία:* Η συμμετοχή σε παραδοσιακούς χορούς μπορεί να έχει πνευματική διάσταση, συνδέοντας τα άτομα με τις ρίζες τους και την πολιτιστική τους κληρονομιά. Συνολικά, η συμμετοχή σε παραδοσιακούς χορούς μπορεί να ενισχύσει το well-being, ενσωματώνοντας σωματική άσκηση, ψυχική και κοινωνική ευημερία, και την αίσθηση της πολιτιστικής ταυτότητας.

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

Η δράση των παραδοσιακών χορών ξεκίνησε πριν 15 χρόνια στο σχολείο μας και συνεχίζεται μέχρι και σήμερα ανελλιπώς με συχνότητα 1 ώρα την εβδομάδα (για τους μαθητές). Συμμετέχουν περίπου 15 μαθητές από το ΕΝΕΕΓΥΛ με υπεύθυνη την καθηγήτρια

φυσικής αγωγής. Όσοι καθηγητές έχουν κενή διδακτική ώρα μπορούν να προσέλθουν στο μάθημα. Διδάσκονται όχι μόνο παραδοσιακοί χοροί της Θράκης αλλά και από όλη την Ελλάδα. Παρακάτω παρουσιάζεται ένας λεπτομερής οδηγός για την οργάνωση ενός επιτυχημένου μαθήματος παραδοσιακού χορού.

- **Πότε πραγματοποιείται:** Η ώρα του μαθήματος είναι συγκεκριμένη και σταθερή. Έχει αναρτηθεί στον πίνακα ανακοινώσεων του σχολείου, ως μέρα συνάντησης της ομάδας η Τρίτη, και συγκεκριμένα η 3^η διδακτική ώρα.
- **Πού υλοποιείται:** Το μάθημα πραγματοποιείται σε χώρο όπου υπάρχουν καθρέφτες για μεγαλύτερη ανατροφοδότηση της κίνησης. Ο ιδανικός χώρος θα ήταν ένα κλειστό γυμναστήριο, χωρίς θορύβους και στοιχεία διάσπασης προσοχής.
- **Απαραίτητος εξοπλισμός:** οποιαδήποτε συσκευή αναπαραγωγής ήχου.
- **Η επιλογή των παραδοσιακών τραγουδιών:** Προτείνονται όχι μόνο από τους μαθητές αλλά και από τους καθηγητές. Την τελική κρίση ωστόσο την έχει η διδάσκουσα με γνώμονα το όφελος των μαθητών και τις δυνατότητές τους.
- **Εκδηλώσεις στις οποίες συμμετέχουν:** Διάφορες γιορτές στο σχολείο (εθνικές γιορτές, έθιμα Χριστουγέννων, Πάσχα, πάρτι στο σχολείο λόγω αποσυμπίεσης), παγκόσμια ημέρα ατόμων με αναπηρία, επισκέψεις σε σχολεία στα πλαίσια της συνεκπαίδευσης

Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., & Tamplin, J. (2013). The benefits of music and music therapy for children and young people with mental health problems. *International Journal of Music Education*, 31(4), 369-382.
2. Sutton, R. (2010). The Role of Traditional Dance in Cultural Identity." *Journal of Dance and Cultural Studies*, 3(1), 34-45.
3. Kassing, G., & Jay, D. (2003). The Dance Experience: Insights into History and Culture. *Human Kinetics*.
4. Lamb, P. (2016). Social dance and community building: A review of the literature. *Journal of Dance Education*, 16(3), 122-135.
5. Hanna, J. L. (2011). *Dance, Sex, and Gender: Signs of Identity*. University of Chicago Press.
6. Papadopoulou, I. (2006). Traditional Dance as Cultural Identity. *Greek Journal of Folklore*, 7(2), 45-58.



PHOTOGRAPHY 4 ALL: ΜΕΣΟ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η ενσωμάτωση της φωτογραφίας σε σχολεία ειδικής εκπαίδευσης υπερβαίνει το να είναι απλώς μια δημιουργική δραστηριότητα. Λειτουργεί ως ένας ισχυρός μηχανισμός για την υποστήριξη της συναισθηματικής, κοινωνικής και δημιουργικής ανάπτυξης των μαθητών. Αυτή η πρακτική παρέχει ένα δομημένο πλαίσιο για να καλλιεργηθεί η φαντασία, να ενισχυθούν οι διαπροσωπικές σχέσεις και να ενθαρρυνθούν οι μαθητές να εκφραστούν με μοναδικό τρόπο. Επιπλέον, η φωτογραφία παίζει καίριο ρόλο στη βελτίωση της ευεξίας και της ενεργούς συμμετοχής των μαθητών, ιδιαίτερα για εκείνους με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Μέσω αυτής της διαδικασίας, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αξιοποιήσουν τη φωτογραφία ως εργαλείο για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, την προώθηση της συνεργασίας και την ανάπτυξη κατανόησης σε ένα συμπεριληπτικό και υποστηρικτικό περιβάλλον.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Μαθητές με διαφορετικούς τύπους αναπηριών, εκπαιδευτικοί και σχολικό προσωπικό σε σχολεία ειδικής/συμπεριληπτικής εκπαίδευσης.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Οι κύριοι στόχοι της ενσωμάτωσης της φωτογραφίας σε σχολεία ειδικής αγωγής περιστρέφονται γύρω από τη δυνατότητά της να ενισχύσει διάφορες πτυχές της ανάπτυξης των μαθητών.

Οι στόχοι αυτοί μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ως εξής:

- *Ενίσχυση της δημιουργικότητας και της αυτοέκφρασης*
 - Η φωτογραφία εμπνέει τους μαθητές να εκφράζονται δημιουργικά, ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση και την συναισθηματική τους ευεξία.
 - Μέσα από τη φωτογραφία, οι μαθητές τεκμηριώνουν τις μαθησιακές τους εμπειρίες, καλλιεργώντας το αίσθημα επιτυχίας και την αίσθηση ιδιοκτησίας της δουλειάς τους.
- *Δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης*
 - Δραστηριότητες επικεντρωμένες στη φωτογραφία συμβάλλουν σε μια θετική ατμόσφαιρα στην τάξη, ενισχύοντας την εμπιστοσύνη μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικών.
 - Η έκθεση φωτογραφιών από δραστηριότητες της τάξης βοηθά στη δημιουργία ενός αισθήματος κοινότητας και συμμετοχής, απαραίτητου για την συναισθηματική υγεία.
- *Υποστήριξη συναισθηματικής και κοινωνικής ανάπτυξης*

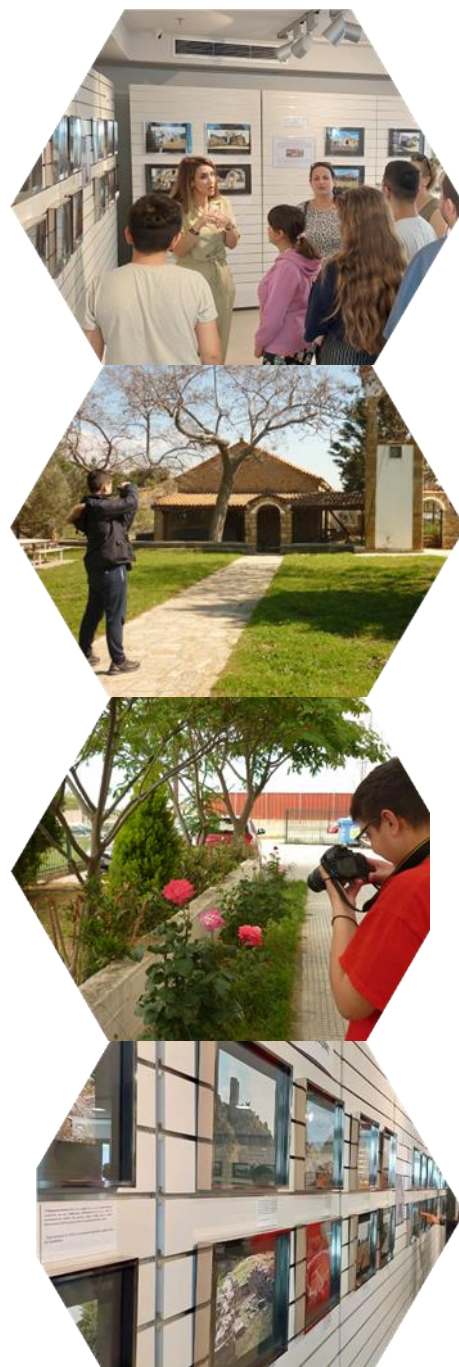
Τα σχολεία παίζουν καθοριστικό ρόλο στην προώθηση της κοινωνικο-συναισθηματικής ανάπτυξης, και η φωτογραφία λειτουργεί ως εργαλείο για τη διευκόλυνση συζητήσεων σχετικά με τα συναισθήματα και τις εμπειρίες. Ενσωματώνοντας τη φωτογραφία στο πρόγραμμα σπουδών, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ανταποκριθούν στις ποικίλες ανάγκες

των μαθητών, ιδιαίτερα αυτών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ενισχύοντας συνολικά την ευημερία τους.

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

Για την επιτυχημένη εφαρμογή του προγράμματος φωτογραφίας, ακολουθούμε μια οργανωμένη και καλά σχεδιασμένη διαδικασία που μας βοηθά να εξελισσόμαστε βήμα προς βήμα και να επιτυγχάνουμε τους στόχους μας. Παρακάτω παρουσιάζονται τα βασικά βήματα που ακολουθούμε:

- *Μάθηση των βασικών τεχνικών φωτογραφίας.* Πρώτα μαθαίνουμε τα θεμελιώδη στοιχεία της φωτογραφίας. Μέσα από πρακτικές ασκήσεις, εξασκούμε αυτές τις τεχνικές και μαθαίνουμε πώς να τις εφαρμόζουμε σωστά για τη δημιουργία εντυπωσιακών φωτογραφιών.
- *Επιλογή του θέματος για τη χρονιά.* Στην αρχή της χρονιάς, επιλέγουμε το κεντρικό θέμα που θα εξερευνήσουμε μέσα από τη φωτογραφία. Το θέμα αυτό μπορεί να είναι η φύση, αρχαιολογικά μνημεία, εικόνες από τους δρόμους της πόλης μας, κτίρια και πολλά άλλα. Αυτό το θέμα θα καθοδηγεί όλες τις δημιουργίες μας καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς.
- *Συνάντηση με επαγγελματίες φωτογράφους.* Οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να συναντήσουν επαγγελματίες φωτογράφους και να παρατηρήσουν τη δουλειά τους. Αυτές οι συναντήσεις παρέχουν πολύτιμες γνώσεις για την τέχνη της φωτογραφίας, δίνοντας τη δυνατότητα στους μαθητές να κάνουν ερωτήσεις και να λάβουν χρήσιμες συμβουλές για την ανάπτυξή τους.
- *Ομαδική εργασία και συνεργασία.* Καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος, οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες, ανταλλάσσοντας ιδέες και συνεργαζόμενοι για τη δημιουργία μοναδικών φωτογραφιών. Μέσα από αυτή τη διαδικασία κατανοούν τη σημασία της ομαδικής δουλειάς και της συνεργασίας.
- *Ασφαλής πλοήγηση στο διαδίκτυο.* Διδάσκουμε στους μαθητές πώς να αναζητούν φωτογραφίες και πληροφορίες στο διαδίκτυο με ασφάλεια. Τους καθοδηγούμε σχετικά με τον υπεύθυνο τρόπο χρήσης δεδομένων και εικόνων.
- *Οργάνωση και παρουσίαση έκθεσης φωτογραφίας.* Στο τέλος της χρονιάς, οι μαθητές συμμετέχουν στη δημιουργία μιας έκθεσης φωτογραφίας. Επιλέγουν το θέμα, δημιουργούν αφίσες και συντονίζουν τη διαδικασία στήσιμου της έκθεσης για να παρουσιάσουν το έργο τους στους άλλους.



Η έκθεση φωτογραφίας προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία στους μαθητές να παρουσιάσουν το έργο τους στην κοινότητά τους. Η αλληλεπίδραση με το κοινό, η ανταλλαγή

απόψεων και η λήψη θετικών σχολίων από τους επισκέπτες ενισχύει την αυτοεκτίμηση και την εμπιστοσύνη τους στις ικανότητές τους.

Το πρόγραμμα φωτογραφίας στο σχολείο μας δεν είναι απλώς μια δημιουργική δραστηριότητα, αλλά ένα ισχυρό εργαλείο για την ενίσχυση της ευημερίας των μαθητών, ιδιαίτερα εκείνων με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Μέσα από την τέχνη της φωτογραφίας, οι μαθητές μας έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν τις συναισθηματικές και κοινωνικές τους δεξιότητες, να εκφραστούν με νέους τρόπους και να νιώσουν μια αίσθηση ανήκειν μέσα σε μια υποστηρικτική και συμπεριληπτική κοινότητα.

Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Anne, Zahra. (2008). Limitless Images: Digital Photography in the Classroom. The Delta Kappa Gamma Bulletin, 75(1), 7-.
2. Clorinda, E., Vélez., Jane, E., Gillham. (2013). Special Issue: Promoting Wellbeing in Schools. 5(2), 1-.
3. Luisa, Losada-Puente., Paula, Mendi. (2024). School-Based Well-Being Approach for Pupils with Special Educational Needs. 1-13.
4. D., Gillard., A., Reid., R., Bull-Beddoes., S., Mohamed-Goush., M., Stanley-Duke., E., Cook. (2021). Universal Wellbeing Practices in Schools: Framing Evidence-Informed Practice Within the Five Ways to Wellbeing.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΟΣΜΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ (ΕΕΑ)

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η δημιουργία κοσμημάτων μπορεί να ενισχύσει σημαντικά την ευημερία σε σχολεία ειδικής αγωγής, προάγοντας τη δημιουργικότητα, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την έκφραση συναισθημάτων μαθητών και δασκάλων. Αυτή η δραστηριότητα εναρμονίζεται με τον ευρύτερο εκπαιδευτικό στόχο της προώθησης της ψυχικής υγείας και ευημερίας, όπως υπογραμμίζεται σε διάφορες μελέτες.

Μέσω αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε πρακτικές και δημιουργικές εργασίες που καλύπτουν διάφορους μαθησιακούς τύπους και ικανότητες. Οι δάσκαλοι μπορούν να δημιουργήσουν δομημένα μαθήματα γύρω από τη δημιουργία κοσμημάτων, χωρίζοντας τη διαδικασία σε απλά και διαχειρίσιμα βήματα, διευκολύνοντας έτσι τους μαθητές με ΕΕΑ.

Η κατασκευή κοσμημάτων προσφέρει μια ευρεία γκάμα πλεονεκτημάτων, όχι μόνο για τους μαθητές αλλά και για τους εκπαιδευτικούς, καλλιεργώντας τη δημιουργικότητα και την ευεξία στο εκπαιδευτικό περιβάλλον. Αυτά τα οφέλη ξεπερνούν τα όρια της προσωπικής ανάπτυξης, επηρεάζοντας τόσο το άτομο όσο και τη συλλογική σχολική κοινότητα. Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένες βασικές θετικές πτυχές της ενσωμάτωσης της κατασκευής κοσμημάτων στην εκπαίδευση:

- Εξερεύνηση της δημιουργίας κοσμημάτων στην εκπαίδευση
- Ενίσχυση της δημιουργικότητας
- Ανάπτυξη λεπτών κινητικών δεξιοτήτων
- Προώθηση της ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ενθάρρυνση της συνεργασίας
- Καλλιέργεια προ-επαγγελματικών δεξιοτήτων
- Ενσωμάτωση με άλλα γνωστικά αντικείμενα
- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης

Αυτά τα στοιχεία συμβάλλουν σε μια ολοκληρωμένη εκπαιδευτική εμπειρία που υποστηρίζει τόσο την προσωπική όσο και την ακαδημαϊκή ανάπτυξη.



ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Μαθητές με διαφορετικούς τύπους αναπηριών, εκπαιδευτικοί και προσωπικό του σχολείου.

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

Η δημιουργία κοσμημάτων πραγματοποιείται στο σχολείο ως μέρος της εργοθεραπείας, με στόχο την ενίσχυση των κινητικών, αισθητηριακών και γνωστικών δεξιοτήτων των μαθητών με ΕΕΑ. Ο εργοθεραπευτής του σχολείου οργανώνει και καθοδηγεί τη δραστηριότητα, προσαρμόζοντας τις ασκήσεις και τα υλικά στις ανάγκες κάθε μαθητή. Οι εκπαιδευτικοί άλλων ειδικοτήτων συμμετέχουν και συνεργάζονται, παρέχοντας ολιστική υποστήριξη στους μαθητές και προωθώντας την κοινωνική αλληλεπίδραση. Παράλληλα, η συμμετοχή τους συμβάλλει στη δική τους ευεξία, καθώς προσφέρει ευκαιρίες για χαλάρωση, δημιουργική έκφραση και ενίσχυση της ομαδικότητας, γεγονός που προάγει την προσωπική ευεξία και την επαγγελματική ικανοποίηση.

Για την επιτυχημένη υλοποίηση της δραστηριότητας, είναι σημαντικό να ακολουθηθεί μια οργανωμένη διαδικασία με προσεκτική προετοιμασία και παρακολούθηση. Παρακάτω παρουσιάζονται τα βασικά βήματα που πρέπει να ακολουθηθούν για την αποτελεσματική της εφαρμογή:

Καθορισμός στόχων. Ξεκινήστε προσδιορίζοντας τους εκπαιδευτικούς στόχους της δραστηριότητας δημιουργίας κοσμημάτων. Αυτοί μπορεί να περιλαμβάνουν την ενίσχυση της δημιουργικότητας, την ανάπτυξη λεπτών κινητικών δεξιοτήτων ή την προώθηση της ομαδικής εργασίας μεταξύ των μαθητών.

Επιλογή υλικών. Συγκεντρώστε μια ποικιλία υλικών κατάλληλων για τη δημιουργία κοσμημάτων, όπως χάντρες, σύρματα, κορδόνια και εργαλεία. Βεβαιωθείτε ότι τα υλικά είναι ασφαλή και κατάλληλα για την ηλικιακή ομάδα των μαθητών.

Σχεδιασμός μαθήματος. Δημιουργήστε σχέδια μαθήματος που να περιγράφουν τα στάδια της διαδικασίας κατασκευής κοσμημάτων. Συμπεριλάβετε οδηγίες σχετικά με τις τεχνικές, τα μέτρα ασφαλείας και τη χρήση εργαλείων. Αυτή η δομημένη προσέγγιση βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν τι αναμένεται από αυτούς.

Εισαγωγή τεχνικών. Διδάξτε στους μαθητές βασικές τεχνικές δημιουργίας κοσμημάτων, όπως το πέρασμα χαντρών, το τύλιγμα σύρματος και τη



χρήση κλεισιμάτων. Η επίδειξη αυτών των δεξιοτήτων μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να νιώσουν πιο σίγουροι για τις ικανότητές τους.

Ενθάρρυνση της δημιουργικότητας. Δώστε στους μαθητές την ευκαιρία να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους σχεδιάζοντας τα δικά τους κοσμήματα. Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν συνδυασμούς χρωμάτων, μοτίβα και στυλ που αντικατοπτρίζουν το προσωπικό τους γούστο.

Διευκόλυνση συνεργασίας. Οργανώστε ομαδικά έργα όπου οι μαθητές μπορούν να συνεργαστούν για τη δημιουργία ενός μεγαλύτερου κοσμήματος ή μιας συλλογής. Με αυτόν τον τρόπο ενισχύονται οι δεξιότητες ομαδικής εργασίας και επικοινωνίας, βελτιώνοντας τη μαθησιακή εμπειρία.

Αναστοχασμός και παρουσίαση. Μετά την ολοκλήρωση των έργων τους, ζητήστε από τους μαθητές να παρουσιάσουν τα κοσμήματά τους στην τάξη. Αυτή η διαδικασία αναστοχασμού τους επιτρέπει να μοιραστούν τη δημιουργική τους πορεία και να λάβουν ανατροφοδότηση, δίνοντας έμφαση στα επιτεύγματά τους.

Ενσωμάτωση στο αναλυτικό πρόγραμμα. Συνδέστε τη δημιουργία κοσμημάτων με άλλα μαθήματα, όπως η ιστορία της τέχνης ή τα μαθηματικά (π.χ. μέτρηση μήκους για το πέρασμα των χαντρών). Αυτή η διεπιστημονική προσέγγιση εμπλουτίζει την εκπαιδευτική εμπειρία και κάνει τη μάθηση πιο ενδιαφέρουσα.

Στο τέλος της σχολικής χρονιάς, παρουσιάζουμε με υπερηφάνεια τις δημιουργίες των μαθητών μας στο κοινό. Η έκθεση αυτή είναι κάτι περισσότερο από μια απλή παρουσίαση· αποτελεί έναν εορτασμό της σκληρής δουλειάς, της δημιουργικότητας και της αφοσίωσής τους καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Κάθε κομμάτι αφηγείται μια μοναδική ιστορία, αντικατοπτρίζοντας την εξέλιξη, τη φαντασία και τις δεξιότητες των μαθητών. Η εκδήλωση αυτή προσφέρει στην κοινότητα την ευκαιρία να θαυμάσει τα επιτεύγματά τους, ενώ ταυτόχρονα εμπνέει άλλους με το ταλέντο και τις δυνατότητες των νεαρών μας δημιουργών. Είναι πραγματικά μια στιγμή υπερηφάνειας και χαράς για όλους όσοι συμμετέχουν.

Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Foley, Kitty-Rose., Blackmore, A. M., Girdler, Sonya., O'Donnell, Melissa., Glauert, Rebecca., Llewellyn, Gwynnyth., Leonard, Helen. (2012). To Feel Belonged: The Voices of Children and Youth with Disabilities on the Meaning of Wellbeing. *Child Indicators Research*, 5(2):375-391.
2. Grīga, Linda. (2016). Promoting children's wellbeing in an educational context. *Creating a Positive Learning Environment. American Research Journal of Humanities and Social Sciences*, 12(1):148-154.
3. Layton, Natasha., Steel, Emily J. (2015). "An Environment Built to Include Rather than Exclude Me": Creating Inclusive Environments for Human Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(9):11146-11162.
4. Pavel, Nenad., Skjelbred, Bente. (2016). Learning through design for wellbeing. 108-113.
5. Thorburn, Malcolm. (2017). Teaching for wellbeing: On the importance of creating capabilities in schools. 94-109.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ BURNOUT: ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης ή **burnout** είναι μια ψυχολογική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από σωματική, συναισθηματική και ψυχική εξάντληση, η οποία προκαλείται από παρατεταμένο και υπερβολικό στρες στον χώρο εργασίας. Το σύνδρομο συνδέεται συχνά με επαγγελματίες που εργάζονται σε τομείς με έντονη αλληλεπίδραση και ευθύνη, όπως η εκπαίδευση, η υγεία, η κοινωνική εργασία και άλλες θέσεις φροντίδας.

Ο όρος "burnout" εισήχθη το 1974 από τον ψυχολόγο Herbert Freudenberger, ο οποίος το περιέγραψε ως ένα φαινόμενο που αντιμετώπιζαν οι επαγγελματίες υγείας λόγω της συναισθηματικής εξάντλησης. Το 1981, οι ερευνήτριες Christina Maslach και Susan Jackson ανέπτυξαν τη θεωρητική κατανόηση του φαινομένου και το Maslach Burnout Inventory (MBI), ένα εργαλείο αξιολόγησης που ορίζει το burnout μέσα από τρεις βασικές διαστάσεις:

1. **Συναισθηματική Εξάντληση:** Αίσθηση ότι κάποιος δεν έχει την ενέργεια να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της εργασίας.
2. **Αποπροσωποποίηση:** Αρνητική και αποστασιοποιημένη στάση απέναντι στους ανθρώπους με τους οποίους αλληλεπιδρά κανείς στη δουλειά.
3. **Μειωμένο Αίσθημα Επαγγελματικής Επάρκειας:** Αίσθηση μειωμένης αποτελεσματικότητας και επιτυχίας στον επαγγελματικό ρόλο.

Το **2020**, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) περιέλαβε το burnout στη Διεθνή Ταξινόμηση Νοσημάτων (ICD-11) ως επαγγελματικό φαινόμενο, υπογραμμίζοντας τη σύνδεσή του με τον χώρο εργασίας.

Τα συμπτώματα χωρίζονται σε **σωματικά, ψυχολογικά και συμπεριφορικά**:

Σωματικά Συμπτώματα:

- Χρόνια κόπωση
- Διαταραχές ύπνου
- Συχνοί πονοκέφαλοι ή μυϊκοί πόνοι
- Εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος

Ψυχολογικά Συμπτώματα:

- Αίσθηση απογοήτευσης και αβοηθησίας
- Επικρατούσα απαισιοδοξία
- Μειωμένη αυτοεκτίμηση
- Συχνά ξεσπάσματα θυμού ή θλίψης

Συμπεριφορικά Συμπτώματα:

- Απόσυρση από επαγγελματικές και κοινωνικές δραστηριότητες
- Χαμηλή παραγωγικότητα
- Αυξημένη χρήση ουσιών όπως αλκοόλ ή καφεΐνη
- Απουσίες από την εργασία

Οι εκπαιδευτικοί είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς στο burnout λόγω της φύσης της δουλειάς τους. Οι βασικοί παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν:

1. Ψυχολογικές Απαιτήσεις:
 - Η συναισθηματική επένδυση στη διαπαιδαγώγηση των μαθητών.
 - Η συνεχής πίεση για ακαδημαϊκά αποτελέσματα.
2. Οργανωτικές Παράμετροι:
 - Υπερβολικό διοικητικό φορτίο.
 - Ανεπαρκής υποστήριξη από τη διοίκηση ή τους συναδέλφους.
 - Μεγάλες αίθουσες διδασκαλίας και ελλείψεις πόρων.
3. Συγκρουσιακές Σχέσεις:
 - Διαχείριση απαιτητικών μαθητών ή γονέων.
 - Έλλειψη αναγνώρισης για την προσφορά τους.

Τα ποσοστά επαγγελματικής εξουθένωσης (**burnout**) μεταξύ των εκπαιδευτικών ποικίλλουν ανάλογα με τη χώρα, το εκπαιδευτικό σύστημα και τις συνθήκες εργασίας. Στην Ελλάδα, έρευνες έχουν δείξει ότι οι εκπαιδευτικοί παρουσιάζουν χαμηλά έως μέτρια επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης σε σύγκριση με άλλες χώρες. Συγκεκριμένα, μελέτες έχουν αναφέρει ότι οι Έλληνες εκπαιδευτικοί βιώνουν χαμηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, συγκρινόμενα με αντίστοιχα μεγέθη του εξωτερικού. Σε διεθνές επίπεδο, τα ποσοστά burnout στους εκπαιδευτικούς διαφέρουν σημαντικά. Για παράδειγμα, έρευνα στην Ιταλία προσδιόρισε ότι το 19,7% των εκπαιδευτικών αντιμετωπίζουν συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης.

Επιπλέον, μελέτες στην Αυστραλία έδειξαν ότι οι εκπαιδευτικοί υποφέρουν από αυξανόμενο άγχος, το οποίο σε πολλές περιπτώσεις οδηγεί σε επαγγελματική εξουθένωση. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα ποσοστά burnout επηρεάζονται από διάφορους παράγοντες, όπως η ηλικία, τα χρόνια προϋπηρεσίας και οι συνθήκες εργασίας. Για παράδειγμα, εκπαιδευτικοί ηλικίας 20-30 ετών έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να εμφανίσουν επαγγελματική εξουθένωση σε σύγκριση με τους μεγαλύτερους συναδέλφους τους.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Οι εκπαιδευτικοί σε ειδικά/ενταξιακά σχολεία είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στην εξουθένωση λόγω της φύσης της εργασίας τους.

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

Η πρόληψη της εξουθένωσης απαιτεί ατομικές, συλλογικές και οργανωτικές παρεμβάσεις.

Ατομικά μέτρα:

- Διαχείριση άγχους: τεχνικές όπως διαλογισμός, γιόγκα και ασκήσεις αναπνοής
- Ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής: καθορισμός ορίων μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων: διαχείριση χρόνου και καθορισμός προτεραιοτήτων.

Συλλογικά μέτρα:

- Επαγγελματική συμβουλευτική: εφαρμογή προγραμμάτων ψυχολογικής υποστήριξης
- Υποστήριξη από ομότιμους: ενίσχυση της συνεργασίας και της αμοιβαίας βοήθειας στον χώρο εργασίας.

Οργανωτικά μέτρα:

- Μείωση υπερβολικού φόρτου εργασίας
- Παροχή επαρκών πόρων και εργαλείων
- Αναγνώριση και επιβραβεύσεις: καθιέρωση προγραμμάτων για την αναγνώριση των προσπαθειών των εκπαιδευτικών
- Εκπαίδευση ηγεσίας: ευαισθητοποίηση και κατάρτιση των διοικητικών στελεχών για την υποστήριξη του προσωπικού.

Το σύνδρομο εξουθένωσης είναι μια σύνθετη κατάσταση που απαιτεί ολοκληρωμένη προσέγγιση για την κατάλληλη αντιμετώπισή της. Ιδιαίτερα στην εκπαίδευση, η προώθηση της ψυχικής υγείας των εκπαιδευτικών είναι ουσιώδης για τη δημιουργία ενός βιώσιμου και παραγωγικού εκπαιδευτικού συστήματος.

Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Andreou, E., Papayiannis, P., & Tsitskari, E. (2019). Burnout syndrome in education: Comparative study on primary and secondary school teachers. *Educational Current Affairs Journal*, 4(2), 34-49.
2. Antoniou, A. S., Polychroni, F., & Vlachakis, A. N. (2013). Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high-school teachers in Greece. *Educational Studies*, 39(5), 461-478.
3. Educircle. (2017). Teacher burnout and educational challenges in Greece. *Educircle Journal*, 6(1), 1-4.
4. Freudenberg, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
5. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99-113.
6. World Health Organization. (2020). Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases. Retrieved from <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomeno>.

ΠΡΩΙΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΣΥΝΟΔΕΙΑ ΠΙΑΝΟΥ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΕΕΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΤΟΥΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το πρόγραμμα της πρωινής γυμναστικής ξεκίνησε πριν 20 χρόνια περίπου στο σχολείο μας και ήταν μια ιδέα που εφαρμόστηκε από την τότε μουσικό του σχολείου, με τη βοήθεια των καθηγητών Φυσικής αγωγής. Η επιλογή των μουσικών κομματιών έγινε αποκλειστικά από τη δασκάλα μουσικής και αποτελείται από αποσπάσματα κλασικής μουσικής συνοδευόμενα από πιάνο.

Κύριος σκοπός του προγράμματος ήταν η προετοιμασία και η ενεργοποίηση όχι μόνο του σώματος αλλά και του μυαλού, πριν την έναρξη των σχολικών μαθημάτων, καθώς παρατηρήθηκε ότι οι μαθητές το πρωί ήταν νωχελικοί και νυσταγμένοι.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Όλοι οι μαθητές (ακόμα και οι μαθητές σε αναπηρικά αμαξίδια μπορούν να συμμετάσχουν σε ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα) και καθηγητές.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Η άσκηση συνοδευόμενη από μουσική πιάνου προσφέρει έναν μοναδικό συνδυασμό οφελών τόσο για το σώμα όσο και για το μυαλό. Η μελωδία και ο ρυθμός του πιάνου μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά την εμπειρία της άσκησης.:

- **Ξύπνημα του σώματος και προετοιμασία για τα μαθήματα του σχολείου:** Ελαφριές σωματικές δραστηριότητες το πρωί βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος, βοηθώντας τους μαθητές να συγκεντρωθούν και να προετοιμαστούν για τα μαθήματα του σχολείου.
- **Βελτίωση της Φυσικής Κατάστασης και της Κινητικότητας:** Οι πρωινές ασκήσεις ενισχύουν τη δύναμη, την ευλυγισία και την αντοχή, ωφελώντας ιδιαίτερα τους μαθητές με αναπηρίες, καθώς συμβάλλουν στη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων και της καθημερινής τους λειτουργικότητας.
- **Βελτίωση του Συντονισμού και της Ισορροπίας:** Ο ρυθμός της μουσικής πιάνου βοηθά τους μαθητές να συγχρονίσουν τις κινήσεις τους, βελτιώνοντας τον συντονισμό, την ισορροπία και την ομαλότητα στην κίνηση, ιδιαίτερα κατά την εκτέλεση ασκήσεων που απαιτούν ακρίβεια.
- **Βελτίωση του Συντονισμού και της Ισορροπίας:** Ο ρυθμός της μουσικής πιάνου βοηθά τους μαθητές να συγχρονίσουν τις κινήσεις τους, ενισχύοντας τον συντονισμό, την



ισορροπία και την ρευστότητα της κίνησης, ιδιαίτερα κατά την εκτέλεση ασκήσεων που απαιτούν ακρίβεια.

- **Αύξηση της Ενέργειας και της Διάθεσης:** Η άσκηση απελευθερώνει ενδορφίνες, βελτιώνοντας τη διάθεση και αυξάνοντας τα επίπεδα ενέργειας. Η χαλαρωτική μουσική πιάνου μειώνει το άγχος και την ένταση, ενισχύοντας τη χαλάρωση και την αίσθηση ευεξίας.
- **Ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης και της Αυτοπεποίθησης:** Η σωματική δραστηριότητα βελτιώνει την εικόνα του σώματος και την αυτοεκτίμηση, ιδιαίτερα για τους μαθητές με αναπηρίες, προάγοντας το αίσθημα της επιτυχίας.
- **Κοινωνικοποίηση και Ομαδική Εργασία:** Οι πρωινές ασκήσεις ενθαρρύνουν την αλληλεπίδραση, βοηθώντας τους μαθητές να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες και ομαδικό πνεύμα μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων.
- **Βελτίωση της Συγκέντρωσης και της Νοητικής Διαύγειας:** Η τακτική άσκηση ενισχύει τη συγκέντρωση και τη μνήμη, ενώ η μουσική πιάνου βοηθά στην εστίαση, βελτιώνοντας τις γνωστικές λειτουργίες και την απόδοση στο σχολείο.
- **Υποστήριξη της Καρδιαγγειακής Υγείας:** Η άσκηση ενισχύει την καρδιαγγειακή υγεία, ωφελώντας όλους τους μαθητές, ιδιαίτερα εκείνους με προβλήματα κινητικότητας ή υγείας, και βελτιώνοντας την ποιότητα του ύπνου.
- **Ανακούφιση από τον Πόνο και τη Δυσφορία:** Η μουσική πιάνου βοηθά στην ανακούφιση από τον πόνο, ιδιαίτερα για άτομα με χρόνιες παθήσεις ή αναπηρίες, δημιουργώντας ηρεμία και μειώνοντας τη δυσφορία κατά την άσκηση.
- **Αυξημένο Κίνητρο και Δέσμευση:** Η μουσική πιάνου ενισχύει τη συμμετοχή και το κίνητρο στην άσκηση, παρέχοντας ρυθμό και σκοπό, και καλλιεργώντας μια σύνδεση με τη σωματική δραστηριότητα.
- **Καθιέρωση Θετικών Συνηθειών:** Η πρωινή άσκηση βοηθά στη δημιουργία δια βίου συνηθειών σωματικής δραστηριότητας για τους μαθητές με αναπηρίες, προάγοντας την μακροχρόνια υγεία.
- **Βελτίωση της Ποιότητας του Ύπνου:** Η τακτική πρωινή άσκηση βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου, ωφελώντας τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική ευεξία, ιδιαίτερα για άτομα με αναπηρίες.

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

Τύποι Ασκήσεων: Απλές, λειτουργικές ασκήσεις κινητικότητας για την κίνηση του σώματος, την αναπνοή, την ισορροπία, τη δύναμη και την ευλυγισία χρησιμοποιούνται σε αυτό το πρόγραμμα, συνοδευόμενες από μουσική πιάνου, καθημερινά, με συνολική διάρκεια 11 λεπτών.

Σημεία κλειδιά:

- Για την επιτυχία του προγράμματος θα πρέπει να ακολουθείται σταθερά μια ρουτίνα, η οποία αφορά όχι μόνο τη μουσική και το ασκεσεολόγιο που θα πρέπει να είναι ίδιο σε κάθε συνεδρία, αλλά και σαφείς αρχικές θέσεις για την κάθε άσκηση, σημείο εκκίνησης, φορά κατεύθυνσης της κίνησης κ.α. Για παράδειγμα καλό θα ήταν να δίνονται ορόσημα,

όπως όταν χρειάζεται να ξεκινήσουν όλοι προς τα δεξιά αλλά επειδή κάποια παιδιά μπορεί να μπερδευτούν, λέμε ξεκινήστε πρώτα όλοι μαζί προς το παράθυρο, ή προς την κουζίνα.

- Ανάμεσα στις ασκήσεις θα πρέπει να δίνεται ο απαραίτητος χρόνος, ώστε ο διδάσκων να εξηγήσει την άσκηση και οι συμμετέχοντες να πάρουν την αρχική θέση.
- Επίσης χρειάζεται ο διδάσκων καθηγητής να μετρά δυνατά τους χρόνους που εκτελείται η άσκηση, έτσι ώστε όλοι να συγχρονίζονται. Παρακινούνται συχνά όλοι οι συμμετέχοντες να ακολουθούν το ρυθμό της μουσικής.
- Η ένταση της μουσικής θα πρέπει να είναι η κατάλληλη, απομακρύνοντας από το ηχείο τους μαθητές με ευαισθησία στους ήχους.
- Οι καθηγητές συμμετέχουν ενεργά στο πρόγραμμα της πρωινής γυμναστικής είτε υποστηρίζοντας τους αδύναμους μαθητές, είτε λειτουργώντας ως πρότυπο ενθάρρυνσης συμμετοχής και ευεξίας.

Η παρέμβαση κρίθηκε ιδιαίτερα επιτυχημένη και υιοθετήθηκε από ολόκληρη την σχολική κοινότητα, καθιστώντας την μέρος του καθημερινού προγράμματος, καθώς βελτίωσε σημαντικά τους προαναφερθέντες δείκτες.

Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Ray, Marks., Mirtha, L., aira. (2015). Musical exercise: A novel strategy for advancing healthy aging. 4(1):1-8. doi: 10.12715/HAR.2015.4.31
2. Martinsen, E. W. (2011). Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. Nordic Journal of Psychiatry, 65(1), 1-8. <https://doi.org/10.3109/08039488.2011.563144>
3. Ratey, J. J. (2008). Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain. Little, Brown Spark.
4. Kredlow, M. A., Capron, L. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of exercise on sleep: A meta-analytic review. Journal of Behavioral Medicine, 38(4), 427-440. <https://doi.org/10.1007/s10865-014-9576-6>.
5. Bradt, J., & Dileo, C. (2014). Music interventions for mechanically ventilated patients. In Cochrane Database of Systematic Reviews.
6. Thaut, M. H., & McIntosh, G. C. (2010). Neurorehabilitation in stroke patients using rhythmic auditory stimulation (RAS): Mechanisms and applications. In Journal of Neurologic Physical Therapy.
7. Kredlow, M. A., Capron, L. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of exercise on sleep: A meta-analytic review. Journal of Behavioral Medicine, 38, 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10865-014-9576-6>.
8. Irwan, Embang, Walanda., Peekie, Rondonuwu., Esterlita, Mandagi. (2023). Pengaruh terapi musik klasik instrumen piano terhadap kualitas tidur pada lansia di panti werdha damai ranomuut kota manado. Nursing Up date, 14(2):364-368. doi: 10.36089/nu.v14i2.1306.
9. Artur, C., Jaschke., Claire, Howlin., James, L., Pool., Yifah, Greenberg., R, Atkinson., A., O., Koval'ova., Elisha, P., Merriam., I, Pallás-Ferrer., Sally, Williams., Claudia, Moore., Karen, Hayden., C., Allison., Helen, Odell–Miller., Simon, Baron-Cohen. (2024). Study protocol of a randomized control trial on the effectiveness of improvisational music therapy for autistic children. BMC Psychiatry, 24(1) doi: 10.1186/s12888-024-06086-3

ΚΑΡΑΟΚΕ 4 ALL: ΕΝΑ ΜΕΣΟ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΕΕΑ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το Karaoke είναι μια δημοφιλής μορφή ψυχαγωγίας που περιλαμβάνει το να τραγουδούν άτομα συνοδεύοντας ηχητικά τραγούδια με μικρόφωνο. Προερχόμενο από την Ιαπωνία τη δεκαετία του 1970, ο όρος «karaoke» προέρχεται από τις ιαπωνικές λέξεις «kara» (κενό) και «oke» (ορχήστρα), που σημαίνει «κενή ορχήστρα». Αυτή η μορφή ψυχαγωγίας επιτρέπει στους ανθρώπους να τραγουδούν συνοδεύοντας ορχηστρικές εκδόσεις των τραγουδιών. Τα παραδοσιακά στοιχεία karaoke συνήθως περιλαμβάνουν ένα μικρόφωνο, ένα ηχοληπτικό σύστημα και μια οθόνη που εμφανίζει τους στίχους των τραγουδιών. Ωστόσο, το σύγχρονο karaoke μπορούμε να το απολαύσουμε και μέσω εφαρμογών και διαδικτυακών πλατφορμών, που παρέχουν πρόσβαση σε μεγάλη βιβλιοθήκη τραγουδιών.

Το karaoke απολαμβάνεται ευρέως σε κοινωνικούς χώρους όπως μπαρ, κλαμπ και ιδιωτικά πάρτι. Ενθαρρύνει τη συμμετοχή και την αλληλεπίδραση μεταξύ φίλων και οικογένειας, καθιστώντας το μια διασκεδαστική ομαδική δραστηριότητα. Η μεγάλη ποικιλία μουσικών ειδών, συμπεριλαμβανομένων του pop, rock, country και R&B, επιτρέπει στους συμμετέχοντες να επιλέγουν τραγούδια που ταιριάζουν στις προτιμήσεις και τις φωνητικές ικανότητές τους. Το karaoke έχει γίνει παγκόσμιο φαινόμενο, με προσαρμογές σε πολλές χώρες, και συνδέεται συχνά με διασκέδαση και ψυχαγωγία. Ακόμα, έχει οδηγήσει στη δημιουργία διαγωνισμών και εκδηλώσεων karaoke.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Μαθητές με διαφορετικούς τύπους αναπηριών, εκπαιδευτικοί και προσωπικό του σχολείου.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Το караоке μπορεί να ενισχύσει σημαντικά την ευεξία σε σχολεία ειδικής αγωγής, προάγοντας:

- Κοινωνική αλληλεπίδραση και οικοδόμηση κοινότητας
- Συναισθηματική έκφραση και ευεξία
- Αίσθηση κοινότητας μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικών



Αυτή η πρακτική συνάδει με τη διαρκώς αυξανόμενη έμφαση στη κοινωνική και συναισθηματική μάθηση και μπορεί να ενσωματωθεί σε εκπαιδευτικά πλαίσια για την προώθηση ενός θετικού σχολικού περιβάλλοντος. Ωστόσο, ενώ το караόκε προσφέρει πολλά οφέλη, είναι σημαντικό να λαμβάνεται υπόψη ότι δεν όλοι οι μαθητές μπορεί να αισθάνονται άνετα συμμετέχοντας σε τέτοιες δραστηριότητες. Για τον λόγο αυτό, θα πρέπει να εξετάζονται και εναλλακτικοί τρόποι συμμετοχής, ώστε να διασφαλίζεται η συμπερίληψη και να καλύπτονται οι διαφορετικές προτιμήσεις της σχολικής κοινότητας.

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

Η οργάνωση της εκδήλωσης караόκε στο ΕΝΕΕΓΥΛ Αλεξανδρούπολης συνεισφέρει σημαντικά στην ευεξία των μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Προάγει την κοινωνική αλληλεπίδραση, τη συναισθηματική έκφραση και την αίσθηση του ανήκειν, που αποτελούν βασικά στοιχεία της ευεξίας. Επιπλέον, προσφέρει στους εκπαιδευτικούς την ευκαιρία να αλληλεπιδράσουν με τους μαθητές σε ένα χαλαρό και ευχάριστο περιβάλλον, ενισχύοντας τις θετικές σχέσεις και μειώνοντας το άγχος. Αυτή η συνεργατική εμπειρία υποστηρίζει τη συνολική συναισθηματική και κοινωνική υγεία τόσο των μαθητών όσο και των εκπαιδευτικών, δημιουργώντας μια πιο συμπεριληπτική και υποστηρικτική σχολική κοινότητα.

Ακολουθεί ένας λεπτομερής οδηγός για την οργάνωση μιας επιτυχημένης εκδήλωσης:

Καθορισμός ημερομηνίας και ώρας. Επιλέξτε ημερομηνία και ώρα. Η συχνότητα των εκδηλώσεων караόκε σε ένα σχολείο ειδικής αγωγής μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με το πρόγραμμα και τους διαθέσιμους πόρους του σχολείου. Ιδανικά, αυτές οι εκδηλώσεις θα μπορούσαν να οργανώνονται μηνιαία, ώστε να κρατούν τους μαθητές ενεργούς και να προσφέρουν τακτικές ευκαιρίες κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη οι ειδικές ανάγκες και προτιμήσεις των μαθητών για να εξασφαλιστεί ότι οι εκδηλώσεις είναι ευχάριστες και προσβάσιμες για όλους. Η συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς και το προσωπικό είναι κρίσιμη για τον καθορισμό των καλύτερων χρόνων και μορφών των εκδηλώσεων, ώστε να εναρμονίζονται με τους γενικούς στόχους της προώθησης της ευεξίας και της ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων.

Κράτηση χώρου. Εξασφαλίστε κατάλληλο χώρο στο σχολείο, όπως αμφιθέατρο, γυμναστήριο ή μεγάλη αίθουσα. Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος μπορεί να φιλοξενήσει τον αναμενόμενο αριθμό συμμετεχόντων και διαθέτει την απαραίτητη υποδομή.

Προμήθεια εξοπλισμού. Προμηθευτείτε εξοπλισμό караόκε, όπως υπολογιστή, μικρόφωνα, ηχεία και προτζέκτορα ή οθόνη για την προβολή των στίχων.

Ενημέρωση μαθητών. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να προτείνουν τραγούδια που θα ήθελαν να ερμηνεύσουν. Διασφαλίστε ότι η λίστα τραγουδιών είναι κατάλληλη για το σχολικό περιβάλλον.

Προώθηση της εκδήλωσης. Δημιουργήστε αφίσες και ανακοινώσεις για την προώθηση της εκδήλωσης. Τονίστε τη διασκεδαστική διάσταση και ενθαρρύνετε τους μαθητές να συμμετάσχουν, είτε ως ερμηνευτές είτε ως κοινό. Επιπλέον, δώστε τη δυνατότητα για αυθόρμητη συμμετοχή την ημέρα της εκδήλωσης.

Συμμετοχή κοινού. Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή του κοινού, επιτρέποντας χειροκροτήματα στους ερμηνευτές, ψήφους για τις αγαπημένες ερμηνείες ή ακόμα και συμμετοχή σε ομαδικά τραγούδια. Αυτό δημιουργεί ζωντανή και ευχάριστη ατμόσφαιρα.

Στοιχεία ανταγωνισμού. Για μεγαλύτερο ενθουσιασμό, μπορείτε να προσφέρετε μικρά βραβεία σε κατηγορίες όπως «Καλύτερη Ερμηνεία», «Πιο Δημιουργικός» ή «Αγαπημένο Κοινό». Αυτό μπορεί να κινητοποιήσει τους μαθητές να δώσουν τον καλύτερό τους εαυτό.

Υποστηρικτικό περιβάλλον. Δημιουργήστε θετική και υποστηρικτική ατμόσφαιρα όπου οι μαθητές αισθάνονται άνετα να τραγουδήσουν. Υπενθυμίστε σε όλους ότι ο στόχος είναι η διασκέδαση και η απόλαυση της εμπειρίας, ανεξάρτητα από τις φωνητικές ικανότητες. Η δημιουργία ντουέτων μεταξύ μαθητών ή μαθητών και εκπαιδευτικών μπορεί να βοηθήσει εκείνους που διστάζουν.

Τελική οργάνωση. Την ημέρα της εκδήλωσης, βεβαιωθείτε ότι όλος ο εξοπλισμός λειτουργεί σωστά. Προετοιμάστε ένα πρόγραμμα ερμηνειών και αναθέστε κάποιον για την επίβλεψη της ροής της εκδήλωσης, όπως την παρουσίαση των ερμηνευτών και τη διαχείριση του χρόνου.

Η διαδικασία προετοιμασίας της εκδήλωσης πρέπει να λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες όλων των συμμετεχόντων και να εξασφαλίζει ότι η εμπειρία συνάδει με το συνολικό σχολικό περιβάλλον. Η σωστή οργάνωση και η κατάλληλη προσαρμογή του χώρου και του εξοπλισμού διασφαλίζουν ότι όλοι, είτε μαθητές είτε εκπαιδευτικοί, αισθάνονται άνετα και χαλαρά κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης. Η δημιουργία ενός χώρου χωρίς συγκρούσεις ή άγχος είναι επίσης ουσιώδης για την ευεξία, καθώς μπορεί να μειώσει την ένταση και τις αρνητικές συνέπειες που μπορεί να προκύψουν από κακώς οργανωμένες ή μη υποστηριζόμενες δραστηριότητες.

Η συνεχής συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς και το προσωπικό κατά την προετοιμασία και εκτέλεση της εκδήλωσης είναι κρίσιμη για την ευεξία των συμμετεχόντων, καθώς συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση των αναγκών των μαθητών και στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου όλοι αισθάνονται ότι η συμμετοχή τους έχει αξία.

Βιβλιογραφικές αναφορές

1. António, Candeias., António, Portelada., Annika, Felix., Edgar, Galindo. (2023). Effects on Students and Teachers of a Course on Strategies for Well-Being. Springer proceedings in earth and environmental sciences, 363-379.
2. Luisa, Losada-Puente., Paula, Mendiri. (2024). School-Based Well-Being Approach for Pupils with Special Educational Needs. 1-13.
3. Marcelle, Kruger., Daniela, Cojocar. (2022). The Need of Teachers of Special Education Students and Processes to Improve Their Well-being and Temper a Sense of Stress. Educația 21, 97-102.
4. Workshop Proposal Title: Establishing Good Practices Model for Comprehensive School Mental Health Promotion: An Orientation Training Workshop. (2022). Indian Journal of Psychiatry, 64(9):S654-S655.
5. VASILIKI, BATZOLA., VICTORIA, GRAMMATIKOU. (2024). Experiences of inclusion through partnership concerts of the 4th Primary School of Alexandroupolis with the E.E.E.E.K. and ENEEGY-L (Special Educations Schools) Alexandroupolis. The melody of diversity unites hearts and children! 6(2)

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ: Η ΧΡΗΣΗ ΘΕΡΜΟΚΗΠΙΟΥ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η θεραπευτική επαφή με τη φύση αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο για την προώθηση της ευεξίας, ιδιαίτερα για μαθητές με αναπηρίες και τους εκπαιδευτικούς τους. Στο σχολείο μας, η λειτουργία ενός θερμοκηπίου έχει ενταχθεί ως καινοτόμα πρακτική που όχι μόνο συμβάλλει στην ισορροπία των συναισθημάτων και στη βελτίωση της διάθεσης, αλλά προσφέρει και μοναδικές ευκαιρίες για την ανάπτυξη επαγγελματικών δεξιοτήτων.

Το θερμοκήπιο λειτουργεί ως χώρος βιωματικής μάθησης, όπου οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά σε όλα τα στάδια της καλλιέργειας. Μέσα από αυτή την εμπειρία, αποκτούν γνώσεις και δεξιότητες σχετικά με τη γεωργία, την περιβαλλοντική συνείδηση και την επαγγελματική επάρκεια. Παράλληλα, η συμμετοχή τους ενισχύει την συναισθηματική και κοινωνική τους ευεξία, αυξάνοντας το αίσθημα επιτυχίας και αυτοπεποίθησής τους.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Μαθητές με διάφορους τύπους αναπηριών, εκπαιδευτικοί και προσωπικό σχολείων ειδικής/συμπεριληπτικής εκπαίδευσης.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- *Θεραπευτική επαφή με τη φύση.* Μέσω δραστηριοτήτων φροντίδας φυτών, οι μαθητές βιώνουν την ηρεμία και την θετική επίδραση του φυσικού περιβάλλοντος
- *Προώθηση της ευεξίας.* Η αλληλεπίδραση με τη φύση και η συμμετοχή σε πρακτικές δραστηριότητες μειώνει το άγχος, βελτιώνει τη διάθεση και ενισχύει τη συνολική ευεξία
- *Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης.* Η διαδικασία φύτευσης, φροντίδας και συγκομιδής των φυτών δημιουργεί αίσθημα επίτευξης και ενισχύει την αυτοεκτίμηση
- *Κοινωνική ενσωμάτωση.* Οι δραστηριότητες ενθαρρύνουν τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικών.

Οφέλη για μαθητές και εκπαιδευτικούς

Για τους μαθητές:



- *Ανάπτυξη επαγγελματικών δεξιοτήτων.* Η συμμετοχή σε δραστηριότητες θερμοκηπίου παρέχει πρακτικές δεξιότητες και εργασιακή εμπειρία, ενισχύοντας τις μελλοντικές επαγγελματικές προοπτικές
- *Προσωπική ανάπτυξη.* Μέσα από τη διαδικασία καλλιέργειας, οι μαθητές χτίζουν αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση
- *Ψυχική ευεξία.* Η επαφή με τη φύση και η συμμετοχή σε δημιουργικές δραστηριότητες μειώνουν το άγχος και βελτιώνουν τη διάθεση
- *Κοινωνική ένταξη.* Οι ομαδικές δραστηριότητες ενθαρρύνουν τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση με συνομηλίκους και εκπαιδευτικούς
- *Σωματική ανάπτυξη.* Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες βελτιώνει την κινητικότητα και τον συντονισμό.

Για τους εκπαιδευτικούς:

- *Βελτίωση της ευεξίας.* Η συμμετοχή σε δραστηριότητες του θερμοκηπίου προσφέρει στιγμές χαλάρωσης, επαφής με τη φύση και ευκαιρίες για προσωπική ευεξία. Τα εργαστήρια ευεξίας που διοργανώνονται στο θερμοκήπιο βοηθούν στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής τους υγείας
- *Εμπλουτισμός της διδακτικής εμπειρίας.* Η χρήση καινοτόμων πρακτικών εμπλουτίζει τις διδακτικές προσεγγίσεις και ενισχύει τη δημιουργικότητα των εκπαιδευτικών
- *Ενδυνάμωση σχέσεων με τους μαθητές.* Οι κοινές δραστηριότητες προάγουν τη σύνδεση και τη συνεργασία, βελτιώνοντας τη μαθησιακή διαδικασία και το συνολικό σχολικό κλίμα.

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

Καλλιέργεια φυτών. Οι μαθητές συμμετέχουν στη φύτευση, τη μεταφύτευση, τη φροντίδα και τη συγκομιδή των φυτών, αναπτύσσοντας πρακτικές δεξιότητες.

- *Παραγωγή.* Δημιουργούνται προϊόντα όπως βότανα, λαχανικά και λουλούδια, τα οποία μπορούν να εκτεθούν σε σχολικές εκδηλώσεις ή αγορές.
- *Εργαστήρια βιωματικής μάθησης.* Δραστηριότητες όπως η κατασκευή γλαστρών, η χρήση εργαλείων και η διαχείριση καλλιεργειών ενισχύουν τη βιωματική μάθηση.



• *Εργαστήρια ευεξίας.* Ο χώρος του θερμοκηπίου και το περιβάλλον της φύσης χρησιμοποιούνται για εργαστήρια ευεξίας προσαρμοσμένα σε μαθητές και εκπαιδευτικούς. Οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν ασκήσεις χαλάρωσης, τεχνικές αναπνοής, διαλογισμό και θεραπείες βασισμένες στη φύση, προάγοντας τη σωματική και ψυχική υγεία όλων των συμμετεχόντων.

Το πρόγραμμα του θερμοκηπίου ενθαρρύνει την θεραπευτική επαφή με τη φύση, την ανάπτυξη επαγγελματικών δεξιοτήτων και την προώθηση της ευεξίας. Μέσα από αυτή την πρακτική, οι μαθητές αποκτούν εμπειρίες που ενισχύουν την αυτοπεποίθησή τους, διευρύνουν τις δεξιότητές τους και προάγουν την ευημερία τους. Ταυτόχρονα, το πρόγραμμα προσφέρει στους εκπαιδευτικούς ένα πλαίσιο για δημιουργικότητα, συνεργασία και ευεξία.

Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Barton, J., & Rogerson, M. (2017). The Importance of Green Exercise for Mental Health. *Ecopsychology*, 9(2), 93-101.
2. Gill, T. (2022). Urban Green Spaces: Supporting Mental Health and Well-Being. *Current Landscape Architecture*, 29(3), 45-58.
3. Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
4. Louv, R. (2011). *The Nature Principle: Reconnecting with Life in a Virtual Age*. Algonquin Books.
5. Probst, T., et al. (2020). Therapeutic Gardening: A Personalized Approach to Mental Health. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 19(2), 145-158.
6. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
7. Windhorst, E., & Williams, A. (2015). Growing Up, Naturally: The Mental Health Benefits of Nature for Children. *Journal of Environmental Psychology*, 42, 124-138.



Μάθαμε επίσης και εφαρμόσαμε νέες μεθόδους από τους εταίρους μας... 😊

Εφαρμόζοντας τα BEACH GAMES στο σχολείο μας ... μετά το LTTA στην **Κύπρο**



Εφαρμόζοντας το COOKING στο σχολείο μας ... μετά το LTTA στην **Κύπρο**



Εφαρμόζοντας το CHI KUNG στο σχολείο μας... μετά το LTTA στη **Πορτογαλία**



Εφαρμόζοντας το UBUNTU στο σχολείο μας... μετά το LTTA στη **Πορτογαλία**



Εφαρμόζοντας τη YOGA για ΜΑΘΗΤΕΣ στο σχολείο μας... μετά το LTTA στη *Ρουμανία*



Εφαρμόζοντας YOGA για ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ στο σχολείο μας ... μετά το LTTA στη *Ρουμανία*



Εφαρμόζοντας το ARASAAC στο σχολείο μας... μετά το LTTA στην **Ισπανία**



Εφαρμόζοντας το PILATES στο σχολείο μας... μετά το LTTA στην **Ισπανία**



Εφαρμόζοντας το MARBLE ART στο σχολείο μας ... μετά το LTTA στην **Τουρκία**



Εφαρμόζοντας την ORFF στο σχολείο μας... μετά το LTTA στην **Τουρκία**





Funded by
the European Union

Authors / Contributors
(in alphabetical order):

Maria João Salgueiro
Marisa Silva
Marta Joaquim
Sandra Carvalho
Sérgio Lemos

Technical editing and design:
Maria João Salgueiro
Sandra Carvalho



MONTELAVAR
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
LAPIÁS



PORTUGAL

BOCCIA: ΜΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το Boccia είναι ένα συμπεριληπτικό και στρατηγικό άθλημα που αρχικά σχεδιάστηκε για άτομα με σοβαρές σωματικές αναπηρίες. Σήμερα αναγνωρίζεται ευρέως ως ένα πολύτιμο εκπαιδευτικό και θεραπευτικό εργαλείο, ιδίως για μαθητές με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (ΕΕΑ). Το παιχνίδι διεξάγεται σε εσωτερικό χώρο, με μαλακές δερμάτινες μπάλες, και στόχος είναι να ριχτούν ή να κυλιστούν οι μπάλες όσο το δυνατόν πιο κοντά στη λευκή μπάλα-στόχο, γνωστή ως «jack». Το Boccia είναι πλήρως προσαρμόσιμο, επιτρέποντας σε μαθητές όλων των φυσικών και γνωστικών ικανοτήτων να συμμετέχουν ισότιμα, είτε ατομικά είτε ομαδικά.

Ένα από τα κύρια οφέλη του Boccia είναι η προώθηση της ένταξης και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Προσφέρει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου μαθητές με διαφορετικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν σε μια κοινή δραστηριότητα, μειώνοντας το αίσθημα απομόνωσης και ενισχύοντας τη φιλία. Η συμμετοχή στο Boccia ενθαρρύνει επίσης την ανάπτυξη βασικών κινητικών δεξιοτήτων, όπως ο συντονισμός, η ισορροπία και ο έλεγχος των κινήσεων.

Σε γνωστικό επίπεδο, το Boccia βοηθά τους μαθητές να βελτιώσουν τη συγκέντρωση, την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και τη στρατηγική σκέψη, καθώς σχεδιάζουν τις ρίψεις τους και αντιδρούν στις κινήσεις των αντιπάλων. Σε συναισθηματικό επίπεδο, καλλιεργεί την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση, προσφέροντας εφικτές προκλήσεις και ευκαιρίες για επιτυχία. Η αίσθηση επίτευξης, είτε από τη συγκέντρωση βαθμών είτε από τη βελτίωση της απόδοσης, μπορεί να είναι ιδιαίτερα ενδυναμωτική για μαθητές που δυσκολεύονται σε πιο παραδοσιακά μαθησιακά περιβάλλοντα.

Συνοψίζοντας, το Boccia δεν είναι απλώς ένα παιχνίδι· αποτελεί ένα ισχυρό εκπαιδευτικό εργαλείο που προάγει τη σωματική, γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών με ΕΕΑ. Εντάσσοντας το Boccia στο σχολικό περιβάλλον, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προσφέρουν ουσιαστικές ευκαιρίες για ανάπτυξη, ένταξη και προσωπική επιτυχία.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Μαθητές με νοητική αναπηρία, Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ), σωματικές αναπηρίες με μαθησιακές δυσκολίες, καθώς και μαθητές με συναισθηματικές ή συμπεριφορικές διαταραχές.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- **Προώθηση της ένταξης και της συμμετοχής.** Ενθάρρυνση της ενεργούς εμπλοκής και κοινωνικής ενσωμάτωσης των μαθητών με ΕΕΑ μέσα από ένα πλήρως συμπεριληπτικό άθλημα.
- **Ενίσχυση κινητικών δεξιοτήτων και συντονισμού.** Υποστήριξη της ανάπτυξης λεπτών και αδρών κινητικών δεξιοτήτων, της ισορροπίας και του οπτικοκινητικού συντονισμού.
- **Καλλιέργεια επικοινωνίας και ομαδικότητας.** Βελτίωση των διαπροσωπικών δεξιοτήτων μέσω λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας σε ομαδικό πλαίσιο.
- **Ανάπτυξη αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης.** Δημιουργία ευκαιριών για προσωπική επιτυχία και αναγνώριση, ενισχύοντας το αίσθημα ικανότητας και υπερηφάνειας.
- **Καλλιέργεια στρατηγικής σκέψης και συγκέντρωσης.** Ενίσχυση γνωστικών δεξιοτήτων μέσα από τον σχεδιασμό, τη λήψη αποφάσεων και τη διατήρηση της προσοχής κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.
- **Ενθάρρυνση συναισθηματικής ρύθμισης.** Υποστήριξη των μαθητών στη διαχείριση συναισθημάτων, όπως ο εκνευρισμός ή ο ενθουσιασμός, σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.
- **Προώθηση σωματικής και ψυχικής ευεξίας.** Παροχή φυσικής δραστηριότητας προσαρμοσμένης στις ατομικές δυνατότητες, συμβάλλοντας στη γενική υγεία και ψυχική ισορροπία.
- **Υποστήριξη στοχοθεσίας και προσωπικής ανάπτυξης.** Ενθάρρυνση των μαθητών να θέτουν προσωπικούς στόχους και να παρακολουθούν την πρόοδό τους, προάγοντας τη συνεχή εξέλιξη.

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

Κάθε εβδομάδα, μια ομάδα μαθητών με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (ΕΕΑ) συμμετέχει σε μαθήματα Boccia στο πλαίσιο του προσαρμοσμένου προγράμματος φυσικής αγωγής τους. Τα μαθήματα αυτά αποτελούν πλέον μια ιδιαίτερα αναμενόμενη και ουσιαστική δραστηριότητα της σχολικής τους ρουτίνας, προσφέροντας τόσο ευχαρίστηση όσο και πολύτιμες μαθησιακές εμπειρίες σε ένα πλήρως συμπεριληπτικό περιβάλλον.

Κάθε μάθημα είναι προσεκτικά δομημένο ώστε να ανταποκρίνεται στις διαφορετικές ανάγκες και ικανότητες των μαθητών. Οι συνεδρίες ξεκινούν με προθέρμανση που περιλαμβάνει διατάσεις και ελαφρές κινήσεις, βοηθώντας τους μαθητές να προετοιμαστούν σωματικά και ψυχικά. Οι κανόνες του Boccia εξηγούνται με σαφήνεια στην αρχή κάθε μαθήματος, χρησιμοποιώντας οπτικά βοηθήματα, επιδείξεις και απλή γλώσσα για την πλήρη κατανόηση. Είτε παίζουν ατομικά είτε σε ομάδες, οι μαθητές ενθαρρύνονται να αναπτύσσουν στρατηγικές, να επικοινωνούν με τους συμμαθητές τους και να σέβονται τη σειρά τους.

Τα εβδομαδιαία μαθήματα Boccia προσφέρουν πολλά περισσότερα από μια απλή φυσική δραστηριότητα. Βοηθούν στη βελτίωση των λεπτών και αδρών κινητικών δεξιοτήτων, του οπτικοκινητικού συντονισμού και της συγκέντρωσης. Παράλληλα, καλλιεργούν σημαντικές κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες, όπως η ομαδικότητα, η αυτοπεποίθηση, η υπομονή και η συναισθηματική ρύθμιση.

Ένα από τα πιο ουσιαστικά στοιχεία των εβδομαδιαίων μαθημάτων είναι το αίσθημα ένταξης και επιτυχίας που βιώνουν οι μαθητές. Κάθε επίτευγμα, μικρό ή μεγάλο, γιορτάζεται. Οι εκπαιδευτικοί και οι βοηθοί προσφέρουν συνεχή ενθάρρυνση, δημιουργώντας ένα ασφαλές και θετικό περιβάλλον όπου κάθε μαθητής αισθάνεται πολύτιμος.

Με την πάροδο του χρόνου, πολλοί μαθητές παρουσιάζουν αξιοσημείωτη πρόοδο — όχι μόνο στον κινητικό συντονισμό, αλλά και στην αυτοπεποίθηση, την ανεξαρτησία και τις κοινωνικές τους σχέσεις. Για ορισμένους, το Boccia έχει εξελιχθεί σε πηγή υπερηφάνειας και κίνητρο και για άλλους τομείς της σχολικής τους ζωής.

Συνοψίζοντας, τα εβδομαδιαία μαθήματα Boccia αποτελούν έναν δομημένο, συμπεριληπτικό και ευχάριστο τρόπο για τους μαθητές με ΕΕΑ να αναπτυχθούν σωματικά, κοινωνικά και συναισθηματικά, ενώ ταυτόχρονα διασκεδάζουν και αισθάνονται μέλη μιας υποστηρικτικής ομάδας.



Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Peixoto, M., & Silva, M. S. (2012). *Physical Education for All: Inclusive and Adapted Practices*. Lisbon: Verbo Editorial
2. Simões, F., & Alves, C. (2011). *Adapted and Inclusive Physical Education: Perspectives and Practices*. Lisbon: Sílabo Editions
3. Sherrill, C. (2004). *Adapted Physical Education and Sport*. WCB / McGraw-Hill

SNOEZELEN ROOMS: ΜΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Τα δωμάτια Snoezelen είναι ειδικά σχεδιασμένα πολυαισθητηριακά περιβάλλοντα που στοχεύουν στην υποστήριξη της ανάπτυξης και της ευημερίας των μαθητών με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (ΕΕΑ). Αυτά τα δωμάτια συνδυάζουν στοιχεία όπως φως, ήχο, υφή και άρωμα, δημιουργώντας μια χαλαρωτική και διεγερτική ατμόσφαιρα, προσαρμοσμένη στις ανάγκες κάθε μαθητή.

Ένα από τα κύρια οφέλη των δωματίων Snoezelen είναι η δυνατότητά τους να προάγουν τη χαλάρωση και να μειώνουν το άγχος. Για μαθητές που δυσκολεύονται με υπερερεθισμό ή προβλήματα αισθητηριακής επεξεργασίας, αυτά τα περιβάλλοντα παρέχουν έναν ασφαλή χώρο όπου μπορούν να αισθάνονται ήρεμοι και ασφαλείς. Τα αισθητηριακά στοιχεία μπορούν να προσαρμοστούν ατομικά ανάλογα με τις προτιμήσεις και τις ανάγκες κάθε μαθητή, ενθαρρύνοντας την αυτορρύθμιση και την ψυχοσυναισθηματική ισορροπία.

Επιπλέον, τα δωμάτια Snoezelen υποστηρίζουν την γνωστική και κινητική ανάπτυξη. Δραστηριότητες με φώτα, ήχους και διαδραστικά εργαλεία βοηθούν στη βελτίωση της συγκέντρωσης, του συντονισμού και των δεξιοτήτων επικοινωνίας. Αυτά τα δωμάτια χρησιμοποιούνται συχνά σε θεραπευτικά και εκπαιδευτικά πλαίσια για την ενίσχυση της μάθησης μέσω του παιχνιδιού και της αισθητηριακής εξερεύνησης.

Για μαθητές με αυτισμό, ΔΕΠΥ, νοητική αναπηρία ή κινητικές δυσκολίες, τα δωμάτια Snoezelen μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την ποιότητα ζωής τους στο σχολικό περιβάλλον. Προάγουν την ένταξη παρέχοντας εξατομικευμένη υποστήριξη που σέβεται τον ρυθμό και τις δυνατότητες κάθε μαθητή. Για τους εκπαιδευτικούς Ειδικής Αγωγής, η ενσωμάτωση ενός δωματίου Snoezelen στο εκπαιδευτικό τους περιβάλλον μπορεί να ενισχύσει τη συνολική εκπαιδευτική εμπειρία για τους μαθητές με ειδικές ανάγκες.

Η τακτική χρήση των δωματίων Snoezelen με μαθητές ΕΕΑ έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα ωφέλιμη τόσο σε εκπαιδευτικά όσο και σε θεραπευτικά πλαίσια. Αυτά τα πολυαισθητηριακά περιβάλλοντα σχεδιάζονται για να παρέχουν έναν ήρεμο, ασφαλή και διεγερτικό χώρο όπου οι μαθητές μπορούν να εξερευνούν και να αναπτύσσονται με τον δικό τους ρυθμό.

Συνοψίζοντας, τα δωμάτια Snoezelen είναι ισχυρά εργαλεία στην ειδική αγωγή. Προσφέρουν όχι μόνο αισθητηριακή υποστήριξη, αλλά και ενισχύουν την αυτονομία, την εμπλοκή και την ευημερία των μαθητών με ΕΕΑ, καθιστώντας τη μάθηση πιο προσιτή και ουσιαστική.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Όλοι οι μαθητές διαφορετικών τάξεων, συμπεριλαμβανομένων μαθητών με διάφορες αναπηρίες. Μαθητές με νοητική αναπηρία, Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ), κινητικές αναπηρίες με μαθησιακές δυσκολίες και μαθητές με συναισθηματικές και συμπεριφορικές διαταραχές.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Προώθηση φυσικής και συναισθηματικής χαλάρωσης, μείωση του άγχους και του στρες σε μαθητές με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (ΕΕΑ)

- Διέγερση των αισθήσεων σε ασφαλές και ελεγχόμενο περιβάλλον, υποστηρίζοντας την αισθητηριακή ολοκλήρωση και την αντίληψη του περιβάλλοντος
- Βελτίωση της συγκέντρωσης και της ικανότητας προσοχής, ενισχύοντας την ικανότητα εστίασης σε εργασίες εντός και εκτός τάξης
- Ανάπτυξη αυτονομίας και συναισθηματικής αυτορρύθμισης, προσφέροντας αισθητηριακές εμπειρίες που βοηθούν τους μαθητές να κατανοούν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους
- Ενθάρρυνση της λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας, μέσω αλληλεπίδρασης με φώτα, ήχους, υφές και κίνηση
- Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της συνολικής ευημερίας, παρέχοντας ευχάριστες και θετικές εμπειρίες χωρίς ακαδημαϊκή πίεση
- Υποστήριξη της γνωστικής και κινητικής ανάπτυξης, μέσω πολυαισθητηριακών δραστηριοτήτων που εμπλέκουν σώμα και νου
- Καλλιέργεια αισθήματος ασφάλειας και ένταξης, δημιουργώντας έναν φιλόξενο χώρο που σέβεται τις ατομικές ανάγκες και τον ρυθμό κάθε μαθητή.

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

Κάθε εβδομάδα, οι μαθητές με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (ΕΕΑ) συμμετέχουν σε μια δομημένη 45λεπτη συνεδρία στο δωμάτιο Snoezelen. Η συνεδρία σχεδιάζεται για να προάγει τη χαλάρωση, την αισθητηριακή διέγερση και την προσωπική ανάπτυξη σε ένα ήρεμο και υποστηρικτικό περιβάλλον. Στην αρχή της συνεδρίας, οι μαθητές καλωσορίζονται στο δωμάτιο με απαλή μουσική υπόκρουση και χαμηλό φωτισμό για να δημιουργηθεί μια ήρεμη ατμόσφαιρα. Ενθαρρύνονται να βγάλουν τα παπούτσια τους και να καθίσουν άνετα, βοηθώντας τους να αισθανθούν άνετα και χαλαροί.

Η συνεδρία ξεκινά συνήθως με μια φάση χαλάρωσης, όπου οι μαθητές ξαπλώνουν ή κάθονται ήσυχα, ακούγοντας χαλαρωτική μουσική και παρακολουθώντας τα αλλάζοντα χρώματα του σωλήνα φυσαλίδων ή των οπτικών ινών. Αυτή η φάση βοηθά στη μείωση του άγχους και προετοιμάζει τους μαθητές για τις επικεντρωμένες δραστηριότητες.

Στη συνέχεια ξεκινά η διαδραστική φάση. Ανάλογα με τις ανάγκες και τους στόχους κάθε μαθητή, εισάγονται διάφορες αισθητηριακές δραστηριότητες. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν:

- *Απτική εξερεύνηση:* αίσθηση διαφορετικών υφών, άμμου, υδατοσφαιριδίων ή μαλακών υλικών
- *Οπτική διέγερση:* χρήση προβολέων φωτός, πάνελ που αλλάζουν χρώμα ή καθρέφτες.
- *Ακουστικές δραστηριότητες:* ακρόαση ήχων της φύσης, παιχνίδι με απλά κρουστά όργανα.
- *Κίνηση και ισορροπία:* περπάτημα σε υφασμένα μονοπάτια, ήπιο ταλάντευση σε αισθητηριακή κούνια ή χρήση μαξιλαριού τύπου beanbag για βαθιά πίεση.

Οι μαθητές έχουν χρόνο να εξερευνήσουν με τον δικό τους ρυθμό, είτε ατομικά είτε σε μικρές ομάδες, με την υποστήριξη ενός εκπαιδευτικού ή θεραπευτή που καθοδηγεί ήπια την αλληλεπίδραση και την επικοινωνία τους.

Η συνεδρία ολοκληρώνεται με μια φάση χαλάρωσης, όπου τα φώτα χαμηλώνουν ξανά και οι μαθητές αφιερώνουν μερικά λεπτά για να χαλαρώσουν, να σκεφτούν ή να μιλήσουν για το πώς αισθάνονται, αν μπορούν.

Αυτές οι εβδομαδιαίες συνεδρίες παρέχουν συνέπεια και ρουτίνα, τα οποία είναι κρίσιμα για πολλούς μαθητές με ΕΕΑ. Με την πάροδο του χρόνου, η τακτική έκθεση σε αυτό το περιβάλλον υποστηρίζει βελτιώσεις στη συναισθηματική ρύθμιση, την επικοινωνία, την αισθητηριακή επεξεργασία και τη συνολική ευημερία.

Εν ολίγοις, τα δωμάτια Snoezelen είναι ισχυρά εργαλεία που υποστηρίζουν την ολιστική ανάπτυξη των μαθητών με ΕΕΑ, προσφέροντας εξατομικευμένες και ουσιαστικές εμπειρίες που ξεπερνούν τις παραδοσιακές μεθόδους διδασκαλίας.



Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Santos, M. & Pereira, A. (2014). *Sensory Environments: The Impact of Snoezelen Rooms on Students with Special Educational Needs*. Lisbon: Edições Pedagogo.
2. Costa, R. & Silva, J. (2012). *Multi-Sensory Approaches in Special Education: Implementing Snoezelen Rooms in the Classroom*. Porto: Edições Universidade do Porto

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΓΛΩΣΣΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕΣΩ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η χρήση εφαρμογών διαδικτυακών παιχνιδιών για την ανάπτυξη γλωσσικών δεξιοτήτων έχει γίνει μια ολοένα και πιο αποτελεσματική και ελκυστική μέθοδος στη σύγχρονη εκπαίδευση. Αυτά τα ψηφιακά εργαλεία προσφέρουν διαδραστικά και δυναμικά περιβάλλοντα όπου οι μαθητές μπορούν να εξασκηθούν στο λεξιλόγιο, τη γραμματική, την προφορά και τις δεξιότητες κατανόησης σε πραγματικό χρόνο. Σε αντίθεση με τις παραδοσιακές μεθόδους, τα γλωσσικά παιχνίδια παρέχουν συχνά άμεση ανατροφοδότηση, επανάληψη και μάθηση μέσα από το πλαίσιο, γεγονός που βοηθά στην ενίσχυση της γνώσης και στη διατήρηση του κινήτρου των μαθητών. Τα παιχνίδια επιτρέπουν επίσης διαφοροποιημένη μάθηση, προσαρμοζόμενα σε διάφορα επίπεδα δεξιοτήτων και ικανότητες μάθησης.

Επιπλέον, τα διαδικτυακά γλωσσικά παιχνίδια ενθαρρύνουν την επικοινωνία, τη κριτική σκέψη και την επίλυση προβλημάτων—βασικές δεξιότητες στην ανάπτυξη της γλώσσας. Πολλές από αυτές τις εφαρμογές περιλαμβάνουν αφήγηση, διαλόγους και επιλογές πολλαπλών παικτών που προάγουν τη συνεργατική μάθηση και τη χρήση της γλώσσας σε πραγματικές συνθήκες. Συνδυάζοντας τη διασκέδαση με εκπαιδευτικό περιεχόμενο, οι εφαρμογές διαδικτυακών παιχνιδιών καθιστούν τη μάθηση γλώσσας πιο προσιτή και ευχάριστη, ειδικά για νεότερους μαθητές ή μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες που ωφελούνται από οπτικές και διαδραστικές προσεγγίσεις. Η γλώσσα είναι ένα ουσιώδες εργαλείο για τη γνωστική και κοινωνική ανάπτυξη των ατόμων, και η εκμάθησή της περιλαμβάνει δεξιότητες όπως η ανάγνωση, η γραφή, η κατανόηση και η προφορική έκφραση. Τα εκπαιδευτικά παιχνίδια αποτελούν έναν αποτελεσματικό τρόπο προώθησης αυτών των δεξιοτήτων με διασκεδαστικό και διαδραστικό τρόπο. Εργαλεία όπως το *Word Wall*, *Português para Crianças* και *Fun Easy Learning*, παίζουν σημαντικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία, προσφέροντας δραστηριότητες που διεγείρουν την κριτική σκέψη, την επέκταση του λεξιλογίου και την κατάκτηση των γλωσσικών δομών.



Το *Word Wall* είναι μια πλατφόρμα που επιτρέπει τη δημιουργία εξατομικευμένων παιχνιδιών για τη διδασκαλία του λεξιλογίου, της ορθογραφίας και της γραμματικής. Με την ποικιλία διαδραστικών δραστηριοτήτων της, οι μαθητές μπορούν να εξασκηθούν σε λέξεις και εκφράσεις, αναπτύσσοντας ευχέρεια στη γλώσσα και ενισχύοντας τη μάθηση με διασκεδαστικό τρόπο.



Το *Português para Crianças* είναι μια εκπαιδευτική εφαρμογή σχεδιασμένη ειδικά για να βοηθήσει τα παιδιά να μάθουν πορτογαλικά με έναν διασκεδαστικό και ελκυστικό τρόπο.

Μέσα από διαδραστικά παιχνίδια, η εφαρμογή διδάσκει λεξιλόγιο, φράσεις και γραμματική, προάγοντας σταδιακή και αποτελεσματική μάθηση. Η εφαρμογή περιλαμβάνει διάφορες δραστηριότητες που ενθαρρύνουν την εξάσκηση στην ανάγνωση, τη γραφή και την προφορική κατανόηση, με δυναμικό και προσβάσιμο τρόπο.



Το *Fun Easy Learning* είναι μια πλατφόρμα με ποικιλία εκπαιδευτικών παιχνιδιών, που στοχεύουν στη διδασκαλία των γλωσσικών δεξιοτήτων των παιδιών, όπως λεξιλόγιο, προφορά και βασική γραμματική. Μέσα από διασκεδαστικές και ελκυστικές δραστηριότητες, βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν τόσο τις γραπτές όσο και τις προφορικές τους γλωσσικές ικανότητες.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Όλοι οι μαθητές διαφορετικών τάξεων, συμπεριλαμβανομένων μαθητών με διάφορες αναπηρίες. Μαθητές με νοητική υστέρηση, Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ASD), σωματικές αναπηρίες με μαθησιακές δυσκολίες και μαθητές με συναισθηματικές και συμπεριφορικές διαταραχές.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Υποστήριξη της ανάπτυξης λεξιλογίου μέσω απλών, οπτικών και επαναλαμβανόμενων δραστηριοτήτων με βάση το παιχνίδι, προσαρμοσμένων στις ατομικές μαθησιακές ανάγκες
- Ενίσχυση της κατανόησης βασικών γραμματικών δομών χρησιμοποιώντας προσβάσιμα και διαδραστικά παιχνίδια με σαφείς οδηγίες και οπτικά βοηθήματα
- Βελτίωση της ακουστικής και αναγνωστικής κατανόησης μέσω πολυαισθητηριακού περιεχομένου που υποστηρίζει διαφορετικά στυλ μάθησης (π.χ., ήχος, εικόνες, animations)
- Προώθηση της λεκτικής έκφρασης και της προφοράς σε ένα μη απειλητικό περιβάλλον όπου οι μαθητές μπορούν να εξασκηθούν με τον δικό τους ρυθμό
- Αύξηση κινήτρου και συμμετοχής με τη χρήση παιχνιδιάρικων και εξατομικευμένων ψηφιακών εργαλείων που μειώνουν το άγχος και ενθαρρύνουν τη συμμετοχή
- Προσαρμογή της μάθησης στις ατομικές ανάγκες και ικανότητες, προσφέροντας παιχνίδια με ευέλικτα επίπεδα δυσκολίας και ρυθμίσεις που μπορούν να εξατομικευτούν
- Ανάπτυξη γνωστικών και επικοινωνιακών δεξιοτήτων μέσω δομημένων εργασιών που προάγουν τη σειρά, τη μνήμη και τη χρήση της γλώσσας στο πλαίσιο
- Ενθάρρυνση κοινωνικής αλληλεπίδρασης και συνεργασίας μέσω συλλογικών παιχνιδιών που προάγουν την επικοινωνία, την εναλλαγή σειράς και τις κοινές εμπειρίες σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

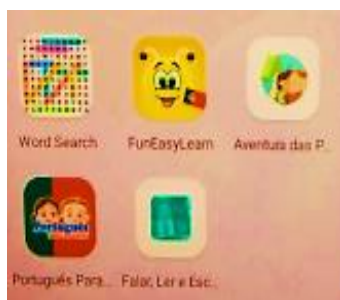
Οι μαθητές μας με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (ΕΕΑ) συμμετέχουν συχνά σε μια δομημένη γλωσσική διδασκαλία χρησιμοποιώντας ψηφιακά εργαλεία για την υποστήριξη της μάθησής τους. Το μάθημα σχεδιάζεται ώστε να είναι πολυαισθητηριακό, διαδραστικό και προσαρμοσμένο στις ατομικές ανάγκες και ικανότητες κάθε μαθητή. Χρησιμοποιούνται τρεις κύριες εφαρμογές: Wordwall, Português para Crianças και Fun Easy Learning.

Το μάθημα συνήθως ξεκινά με μια δραστηριότητα προθέρμανσης στο Wordwall, χρησιμοποιώντας απλά παιχνίδια αντιστοίχισης, αναζητήσεις λέξεων ή συνδέσεις εικόνας-λέξης. Αυτά τα παιχνίδια προβάλλονται ή χρησιμοποιούνται σε tablets και βοηθούν στην ενίσχυση του λεξιλογίου με οπτικό και παιχνιδιάρικο τρόπο. Οι μαθητές καθοδηγούνται σε μικρές ομάδες ή ατομικά, ανάλογα με το μαθησιακό τους προφίλ.

Στη συνέχεια, οι μαθητές χρησιμοποιούν το Português para Crianças, μια εφαρμογή επικεντρωμένη στις βασικές γλωσσικές δεξιότητες μέσω τραγουδιών, βίντεο και απλών κουίζ. Αυτή η φάση δίνει έμφαση στην ακρόαση και την επανάληψη, υποστηρίζοντας την ανάπτυξη του λόγου και την κατανόηση σε ένα διασκεδαστικό και ρυθμικό πλαίσιο. Οι μαθητές ενθαρρύνονται να επαναλαμβάνουν λέξεις, να τραγουδούν και να απαντούν σε βασικές οδηγίες, γεγονός που βοηθά στη βελτίωση της λεκτικής επικοινωνίας τους.

Για το κλείσιμο της διδασκαλίας, οι μαθητές ασχολούνται με το Fun Easy Learning, όπου εξερευνούν κατηγοριοποιημένο λεξιλόγιο με εικόνες και ήχο. Η εφαρμογή είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για οπτικούς και ακουστικούς μαθητές και επιτρέπει σε κάθε μαθητή να εργαστεί με τον δικό του ρυθμό. Οι δάσκαλοι μπορεί να θέσουν απλές εργασίες, όπως η αναγνώριση χρωμάτων, ζώων ή αντικειμένων, χρησιμοποιώντας τις διαδραστικές κάρτες και τα παιχνίδια που προσφέρει η πλατφόρμα.

Καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος, η έμφαση παραμένει στην θετική ενίσχυση, την αισθητηριακή υποστήριξη και την εξατομικευμένη αλληλεπίδραση, διασφαλίζοντας ότι κάθε μαθητής συμμετέχει ενεργά και μπορεί να πετύχει ανάλογα με τις ικανότητές του. Αυτά τα τακτικά μαθήματα δεν αναπτύσσουν μόνο τις γλωσσικές δεξιότητες, αλλά και την αυτοπεποίθηση, την αυτονομία και τη χαρά στη μάθηση.



Βιβλιογραφικές αναφορές

1. European Agency for Special Needs and Inclusive Education. (2018). *Technology and Inclusive Education: Supporting the Implementation of Inclusive Education Systems*. Retrieved from <https://www.european-agency.org>
2. Martins, A., & Silva, C. (2021). *O uso das tecnologias digitais na aprendizagem de alunos com necessidades educativas especiais*. Revista Educação Inclusiva, 9(2), 45-6

ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η εργοθεραπεία στα σχολεία παίζει καθοριστικό ρόλο στην υποστήριξη μαθητών ηλικίας 6 έως 18 ετών στην ανάπτυξη των λειτουργικών, γνωστικών, συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων που χρειάζονται για να συμμετέχουν πλήρως στη σχολική ζωή και πέρα από αυτήν. Πέρα από τη βοήθεια στους μαθητές για επιτυχία στην τάξη, η εργοθεραπεία με βάση το σχολείο επικεντρώνεται στην προετοιμασία τους για ενεργή, ανεξάρτητη ζωή, διδάσκοντας πρακτικές δεξιότητες καθημερινότητας και προάγοντας την αυτονομία στις καθημερινές δραστηριότητες.

Οι εργοθεραπευτές συνεργάζονται με τους μαθητές για να ενισχύσουν ικανότητες όπως ο κινητικός συντονισμός, η ρύθμιση των αισθήσεων, η προσοχή, ο προγραμματισμός και η οργάνωση, καθώς και η κοινωνική αλληλεπίδραση. Αυτές οι βασικές δεξιότητες υποστηρίζουν τη συμμετοχή στο σχολείο αλλά θέτουν επίσης τη βάση για την καθημερινή ανεξαρτησία. Είτε πρόκειται για τη διαχείριση της προσωπικής υγιεινής, την πλοήγηση σε κοινωνικές καταστάσεις ή την τήρηση καθημερινών ρουτινών, η εργοθεραπεία βοηθά τους μαθητές να αποκτήσουν την αυτοπεποίθηση και την ικανότητα που χρειάζονται για να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της ζωής.

Ένα σημαντικό μέρος της εργοθεραπείας στην εκπαίδευση είναι η εκπαίδευση στις δραστηριότητες καθημερινής ζωής (ADLs). Αυτό περιλαμβάνει τη βοήθεια στους μαθητές να μάθουν και να εξασκηθούν σε βασικές εργασίες όπως το ντύσιμο και το γδύσιμο, το να φορούν και να βγάζουν τα παπούτσια, η ανεξάρτητη χρήση της τουαλέτας, η χρήση μαχαιροπίρουνων κατά το φαγητό και η ασφαλής κίνηση σε σκάλες ή διαδρόμους. Αυτές οι βασικές δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης είναι κρίσιμες για την ανάπτυξη αίσθησης αυτονομίας και συχνά διδάσκονται με βήμα-βήμα οδηγίες, επανάληψη, οπτικά βοηθήματα και αισθητηριακή υποστήριξη.

Εκτός από τις ADLs, οι εργοθεραπευτές προετοιμάζουν τους μαθητές για μια πιο ενεργή ζωή ενισχύοντας τις δεξιότητες εκτελεστικής λειτουργίας, όπως ο προγραμματισμός, η διαχείριση χρόνου και η λήψη αποφάσεων. Αυτές είναι κρίσιμες για τους μεγαλύτερους μαθητές καθώς αρχίζουν να αναλαμβάνουν περισσότερες ευθύνες τόσο εντός όσο και εκτός σχολείου. Ορισμένες συνεδρίες θεραπείας μπορεί να περιλαμβάνουν ρόλους σε σενάρια πραγματικού κόσμου—όπως η προετοιμασία ενός απλού γεύματος, η συσκευασία σχολικής τσάντας, η οργάνωση ενός προγράμματος ή ακόμη η εκμάθηση χρήσης των μέσων μαζικής μεταφοράς—ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο ανεξαρτησίας του μαθητή.

Οι εργοθεραπευτές συνεργάζονται επίσης με δασκάλους, οικογένειες και προσωπικό του σχολείου για να προσαρμόσουν τα υλικά, να δημιουργήσουν δομημένες ρουτίνες και να παρέχουν εργαλεία που βοηθούν τους μαθητές να επιτύχουν σε όλα τα περιβάλλοντα. Αυτή η συνεργασία διασφαλίζει ότι η μάθηση είναι συνεπής και σχετική με το καθημερινό πλαίσιο κάθε μαθητή. Σημαντικό είναι ότι η εργοθεραπεία ενθαρρύνει την ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων—όπως η κατανόηση ορίων, η έκφραση αναγκών, η επίλυση συγκρούσεων και η συνεργασία με άλλους. Αυτές οι δεξιότητες είναι απαραίτητες για ενεργή συμμετοχή στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινότητα.

Εν ολίγοις, η εργοθεραπεία με βάση το σχολείο δεν αφορά μόνο τη βοήθεια των μαθητών να "ανταπεξέλθουν" στο σχολείο—αφορά την ενδυνάμωσή τους να ζουν ενεργά, ανεξάρτητα και με νόημα σε όλους τους τομείς της ζωής. Καλλιεργώντας αυτές τις δεξιότητες ζωής από μικρή ηλικία, οι εργοθεραπευτές υποστηρίζουν τους μαθητές να γίνουν να γίνουν αυτοδύναμοι, ικανοί και έτοιμοι να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Η εργοθεραπεία υποστηρίζει άτομα που αντιμετωπίζουν προκλήσεις στις καθημερινές δραστηριότητες. Για παιδιά και εφήβους ηλικίας 3 έως 18 ετών, αυτό περιλαμβάνει όσους έχουν αναπτυξιακές διαταραχές (όπως αυτισμό και ΔΕΠΥ), σωματικές αναπηρίες (π.χ. εγκεφαλική παράλυση), μαθησιακές δυσκολίες (όπως δυσλεξία), προβλήματα επεξεργασίας αισθήσεων, καθώς και συναισθηματικές ή συμπεριφορικές δυσκολίες. Η θεραπεία τους βοηθά να βελτιώσουν τις κινητικές δεξιότητες, τη συγκέντρωση, τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και την αυτορρύθμιση, επιτρέποντας μεγαλύτερη αυτονομία στο σχολείο και στην καθημερινή ζωή.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Προώθηση της ανάπτυξης δεξιοτήτων αυτοεξυπηρέτησης, όπως το ντύσιμο, η υγιεινή και η σίτιση, για την αύξηση της ανεξαρτησίας των μαθητών στις καθημερινές ρουτίνες
- Ενίσχυση του λεπτού και αδρού κινητικού συντονισμού, ώστε οι μαθητές να μπορούν να εκτελούν λειτουργικές δραστηριότητες απαραίτητες για το σχολείο και την καθημερινή ζωή (π.χ. χρήση φερμουάρ, ανάβαση σκαλιών, μεταφορά σχολικής τσάντας)
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων εκτελεστικής λειτουργίας, όπως ο σχεδιασμός, η οργάνωση και η διαχείριση χρόνου, για την ενίσχυση της αυτονομίας σε σχολικά και πραγματικά περιβάλλοντα
- Βελτίωση της αισθητηριακής επεξεργασίας και ρύθμισης, βοηθώντας τους μαθητές να διαχειρίζονται τα ερεθίσματα και να παραμένουν ήρεμοι, συγκεντρωμένοι και έτοιμοι για μάθηση ή καθημερινές δραστηριότητες
- Καλλιέργεια δεξιοτήτων επικοινωνίας και κοινωνικής αλληλεπίδρασης, απαραίτητων για τη δημιουργία σχέσεων και την αποτελεσματική συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες και στην κοινότητα
- Ενθάρρυνση δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων, ώστε οι μαθητές να μπορούν να κάνουν ασφαλείς και κατάλληλες επιλογές στις καθημερινές τους καταστάσεις
- Υποστήριξη της μετάβασης στην ενήλικη ζωή, μέσα από τη διδασκαλία πρακτικών δεξιοτήτων όπως η προετοιμασία γευμάτων, η διαχείριση χρημάτων και η χρήση μέσων μαζικής μεταφοράς (προσαρμοσμένα στο επίπεδο του κάθε μαθητή).
- Προώθηση της συμπεριληπτικής συμμετοχής σε σχολικές και κοινοτικές δραστηριότητες, διασφαλίζοντας ότι οι μαθητές με ΕΕΑ μπορούν να συμμετέχουν με νόημα και αυτοπεποίθηση σε όλους τους τομείς της ζωής.

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

Όταν οι μαθητές με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (ΕΕΑ) φτάσουν στην ηλικία των 15 ετών, ξεκινούν το *Πρόγραμμα Μετάβασης στην Ενεργό Ενήλικη Ζωή (ΠΜΕΕΖ)*. Το πρόγραμμα αυτό έχει σχεδιαστεί για να τους προετοιμάσει για τη μελλοντική ανεξαρτησία και περιλαμβάνει εκπαίδευση σε πρακτικές δεξιότητες ζωής και επαγγελματικές ικανότητες. Ο στόχος είναι να βοηθήσει κάθε μαθητή να αναπτύξει τις δεξιότητες που θα χρειαστεί σε καθημερινές καταστάσεις και σε μελλοντικό εργασιακό περιβάλλον. Οι δραστηριότητες μπορεί να περιλαμβάνουν τη διαχείριση χρόνου, την τήρηση ρουτινών, την κατάλληλη κοινωνική συμπεριφορά και την εκτέλεση απλών εργασιακών καθηκόντων. Σκοπός είναι η προώθηση της αυτονομίας, της υπευθυνότητας και της αυτοπεποίθησης, ώστε κάθε μαθητής να μπορέσει να επιτύχει μια ουσιαστική και παραγωγική ζωή μετά το σχολείο.

Το Ατομικό Πρόγραμμα Μετάβασης (ΠΜΕΕΖ) για την Ενεργό Ζωή είναι μια εξατομικευμένη και συντονισμένη προσέγγιση που στοχεύει στην υποστήριξη των μαθητών με αναπηρίες κατά τη μετάβασή τους από το σχολείο στην ενήλικη ζωή, προάγοντας την ανεξαρτησία και τη συμπερίληψη σε όλους τους τομείς της ζωής. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει μια σειρά δραστηριοτήτων, όπως πρακτική άσκηση σε εργασιακά περιβάλλοντα, όπου οι μαθητές αποκτούν εμπειρία σε πραγματικές συνθήκες εργασίας και αναπτύσσουν βασικές επαγγελματικές δεξιότητες.

Το πρόγραμμα δίνει επίσης έμφαση στην ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτόνομης διαβίωσης, όπως η διαχείριση καθημερινών δραστηριοτήτων (μαγείρεμα, προϋπολογισμός, προσωπική φροντίδα), που είναι κρίσιμες για την ανεξάρτητη ζωή.

Ένα σημαντικό στοιχείο του ΠΜΕΕΖ είναι η συμμετοχή στην κοινότητα, που ενθαρρύνει τους μαθητές να συμμετέχουν σε κοινωνικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Το πλάνο μετάβασης κάθε μαθητή βασίζεται στις μοναδικές ανάγκες, προτιμήσεις και ενδιαφέροντά του. Αυτή η εξατομικευμένη προσέγγιση διασφαλίζει ότι οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά στη διαμόρφωση του μέλλοντός τους.

Ο κύριος στόχος του ΠΜΕΕΖ είναι η προώθηση της **αυτοδιάθεσης**, ενδυναμώνοντας τους μαθητές να λαμβάνουν αποφάσεις για το μέλλον τους. Μέσα από την ενίσχυση της συμπερίληψης σε όλους τους τομείς της ενήλικης ζωής, το πρόγραμμα στοχεύει να βοηθήσει τους μαθητές να γίνουν ενεργά, συμμετοχικά μέλη της κοινωνίας. Με την υποστήριξη μιας διεπιστημονικής ομάδας επαγγελματιών, οι μαθητές καθοδηγούνται καθ' όλη τη διαδικασία της μετάβασης, διασφαλίζοντας ότι διαθέτουν τους απαραίτητους πόρους για να επιτύχουν στην προσωπική, κοινωνική και επαγγελματική τους ζωή.



Βιβλιογραφικές αναφορές

Serrano, P., & Pereira, R. (2013). *The Transition to Adulthood: The Inclusion Process of Young People with Disabilities in the School and Social Context*. Piaget Editions

Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ UBUNTU ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το UBUNTU είναι μια αφρικανική φιλοσοφία και κοσμοθεωρία που δίνει έμφαση στη διασύνδεση, τον αμοιβαίο σεβασμό και την ευημερία του συνόλου. Ο όρος *Ubuntu* προέρχεται από τις γλώσσες Nguni Bantu της Νότιας Αφρικής και μεταφράζεται περίπου ως «Είμαι γιατί είμαστε». Η έννοια αυτή υποδηλώνει ότι η ατομική μας ταυτότητα διαμορφώνεται μέσα από τις σχέσεις μας με τους άλλους και αναδεικνύει τη σημασία της κοινότητας, της ενσυναίσθησης και της κοινής ανθρωπιάς. Στο πλαίσιο της εκπαίδευσης, το Ubuntu προσφέρει πολύτιμες ιδέες και πρακτικές που μπορούν να επηρεάσουν θετικά την ευημερία των εκπαιδευτικών και την αποτελεσματικότητά τους στην τάξη. Οι βασικές αρχές του Ubuntu είναι η Ηθική της Φροντίδας, η Δημιουργία Γεφυρών, η Ηγεσία μέσω Προσφοράς, ενώ οι πέντε πυλώνες του Ubuntu είναι:

- *Αυτογνωσία*, που δίνει έμφαση στην κατανόηση της ταυτότητας και του σκοπού μας
- *Αυτοπεποίθηση*, που καλλιεργεί την εμπιστοσύνη στον εαυτό και στις ικανότητές μας
- *Ανθεκτικότητα*, η δύναμη να ξεπερνάμε δυσκολίες και αντιξοότητες με αξιοπρέπεια·
- *Ενσυναίσθηση*, η ικανότητα να κατανοούμε και να συμμεριζόμαστε τα συναισθήματα των άλλων
- *Προσφορά*, η δέσμευση να βοηθάμε τους άλλους και να συμβάλλουμε στο συλλογικό καλό.

Η διδασκαλία είναι συχνά ένα επάγγελμα με μεγάλες συναισθηματικές απαιτήσεις. Οι εκπαιδευτικοί καλούνται να διαχειριστούν τάξεις, να ανταποκριθούν σε εκπαιδευτικά πρότυπα και να υποστηρίξουν μαθητές με διαφορετικές ανάγκες. Με τον καιρό, αυτές οι πιέσεις μπορεί να οδηγήσουν σε εξουθένωση, απομόνωση ή αίσθημα υποτίμησης. Η εφαρμογή των αρχών του Ubuntu στο σχολικό περιβάλλον μπορεί να προσφέρει ένα αναζωογονητικό και υποστηρικτικό πλαίσιο για τη διαχείριση αυτών των προκλήσεων.

Η φιλοσοφία του Ubuntu προτείνει μια μεταμορφωτική προσέγγιση στη διδασκαλία, που μπορεί να ενισχύσει ουσιαστικά την ευημερία των εκπαιδευτικών. Καλλιεργώντας την αίσθηση της κοινότητας, της ενσυναίσθησης και της κοινής ευθύνης, το Ubuntu συμβάλλει στη μείωση φαινομένων όπως η επαγγελματική εξουθένωση και η απομόνωση. Μέσα από την έμφαση στη συλλογική φροντίδα και τον αμοιβαίο σεβασμό, ενθαρρύνει τους εκπαιδευτικούς να βλέπουν τον εαυτό τους ως μέρος ενός ευρύτερου συνόλου, όπου η προσωπική ευημερία συνδέεται άρρηκτα με την ευημερία των άλλων. Υιοθετώντας τις αρχές του Ubuntu, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να δημιουργήσουν περισσότερο υποστηρικτικά, συνεργατικά και συμπονετικά μαθησιακά περιβάλλοντα — όχι μόνο για τους μαθητές τους, αλλά και για τους ίδιους.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Η πρωτοβουλία αυτή σχεδιάστηκε ειδικά για όλο το προσωπικό του σχολείου, συμπεριλαμβανομένων των εκπαιδευτικών, βοηθών, ψυχολόγων και θεραπειών που εργάζονται σε στενή συνεργασία με τους μαθητές.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- να προωθηθεί η αυτογνωσία και ο προσωπικός αναστοχασμός στους εκπαιδευτικούς, βοηθώντας τους να επανασυνδεθούν με τις αξίες, τον σκοπό και την ταυτότητά τους
- να ενισχυθεί η συναισθηματική ανθεκτικότητα και η αυτοπεποίθηση των εκπαιδευτικών, ψυχολόγων και θεραπευτών, ώστε να μπορούν να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το άγχος και τις επαγγελματικές προκλήσεις
- να καλλιεργηθεί η ενσυναίσθηση και η συμπονετική επικοινωνία μέσα στις εκπαιδευτικές ομάδες, ενθαρρύνοντας τη βαθύτερη κατανόηση και τη σύσφιξη των σχέσεων
- να εισαχθούν και να διερευνηθούν οι βασικές αρχές του Ubuntu ως πλαίσιο συλλογικής φροντίδας, συνεργασίας και οικοδόμησης κοινοτήτων
- να προαχθεί μια κουλτούρα ηγεσίας μέσω προσφοράς, όπου οι επαγγελματίες στηρίζουν ο ένας τον άλλο και ηγούνται με ταπεινότητα και σκοπό
- να δημιουργηθεί ένας ασφαλής και στοχαστικός χώρος για την ανταλλαγή εμπειριών, την αμοιβαία υποστήριξη και την ενίσχυση του αίσθήματος του «ανήκειν» στην εκπαιδευτική κοινότητα

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

Οργανώθηκε μια **σειρά βιωματικών συναντήσεων** για εκπαιδευτικούς, βοηθούς, ψυχολόγους και θεραπευτές της σχολικής κοινότητας, με στόχο την ενσωμάτωση των αρχών του Ubuntu στην καθημερινή πρακτική. Οι συναντήσεις αυτές είναι διαδραστικές και επικεντρώνονται στην εξερεύνηση των αξιών του Ubuntu — μιας αφρικανικής φιλοσοφίας που βασίζεται στην ανθρώπινη σύνδεση, την ενσυναίσθηση και την αμοιβαία φροντίδα.

Το Ubuntu προσφέρει ένα ισχυρό πλαίσιο για τους εκπαιδευτικούς, βοηθώντας τους να αναστοχαστούν την πρακτική τους, να καλλιεργήσουν την ευημερία τους και να ενισχύσουν την αίσθηση κοινότητας μέσα στο σχολείο.

Κάθε συνάντηση επικεντρώνεται σε μια συγκεκριμένη θεματική εμπνευσμένη από τις βασικές αξίες και τους πυλώνες του Ubuntu:

Συνάντηση 1: Εισαγωγή στο Ubuntu στην εκπαίδευση – Κατανόηση της προέλευσης και του νοήματος του Ubuntu, και διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι αρχές του μπορούν να μεταμορφώσουν τα σχολικά περιβάλλοντα σε πιο συμπονετικά, χωρίς αποκλεισμούς και συνεργατικά.

Συνάντηση 2: Αυτογνωσία και σκοπός – Εξερεύνηση της ταυτότητας, των αξιών και του προσωπικού νοήματος. Μέσα από βιωματικές δραστηριότητες, οι συμμετέχοντες συνδέονται βαθύτερα με τα κίνητρα και τις δυνάμεις τους ως εκπαιδευτικοί.

Συνάντηση 3: Ενδυνάμωση αυτοπεποίθησης και ανθεκτικότητας – Ανάπτυξη στρατηγικών για την καλλιέργεια αυτοπεποίθησης και ανθεκτικότητας, δύο καθοριστικών στοιχείων για την αντιμετώπιση των συναισθηματικών και επαγγελματικών προκλήσεων της διδασκαλίας.

Συνάντηση 4: Καλλιέργεια ενσυναίσθησης στην τάξη – Εστίαση στη συναισθηματική νοημοσύνη και την ενσυναίσθηση, ώστε οι εκπαιδευτικοί να βελτιώσουν τις σχέσεις τους με μαθητές και συναδέλφους και να δημιουργήσουν πιο φροντιστικά περιβάλλοντα μάθησης.

Συνάντηση 5: Ηγεσία μέσα από την προσφορά – Βασισμένη στην ιδέα του Ubuntu για την «ηγεσία υπηρεσίας», η συνάντηση αυτή ενθαρρύνει τους εκπαιδευτικούς να ηγούνται με ταπεινότητα, φροντίδα και προσανατολισμό προς το κοινό καλό.

Συνάντηση 6: Δημιουργία κουλτούρας φροντίδας και σύνδεσης – Η τελική συνάντηση εστιάζει στη διαμόρφωση μιας βιώσιμης, υποστηρικτικής σχολικής κουλτούρας, θεμελιωμένης στον αμοιβαίο σεβασμό, τη συλλογική ευθύνη και την κοινή ανθρωπιά.

Καθ' όλη τη διάρκεια της σειράς, οι συμμετέχοντες εμπλέκονται σε αναστοχασμό, διάλογο, αφήγηση εμπειριών και πρακτικές ασκήσεις. Οι συναντήσεις αυτές δεν αποτελούν απλώς επαγγελματική επιμόρφωση· είναι χώροι προσωπικής ανάπτυξης, συναισθηματικής ανανέωσης και οικοδόμησης κοινότητας.

Μέσα από το Ubuntu, οι εκπαιδευτικοί ενδυναμώνονται να μεταμορφώσουν τα σχολεία τους σε χώρους όπου όλοι —εκπαιδευτικοί, μαθητές και προσωπικό— μπορούν να ευημερούν μαζί.



Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Gonçalves, José Luís, & Alarcão, Madalena (Eds.). (n.d.). *Pillars of the UBUNTU Method* (pp. 115-136). IPAV
2. Consorcio UBUNTU Building Bridges for Peace. (n.d.). *Building UBUNTU Bridges - For Service Leadership*. IPAV

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΜΕΙΩΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Οι δραστηριότητες ενδυνάμωσης ομαδικού πνεύματος προσφέρουν πολύτιμες ευκαιρίες στους εκπαιδευτικούς του 2ου και 3ου κύκλου εκπαίδευσης να ενισχύσουν τις επαγγελματικές τους σχέσεις και να βελτιώσουν τη συνεργασία τους. Αυτές οι στιγμές, έξω από το συνηθισμένο σχολικό περιβάλλον, επιτρέπουν στους εκπαιδευτικούς να συνδεθούν σε πιο προσωπικό επίπεδο, να οικοδομήσουν εμπιστοσύνη και να ενισχύσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες.

Σε ένα επάγγελμα που συχνά συνοδεύεται από υψηλά επίπεδα άγχους και απομόνωσης, οι δραστηριότητες ενδυνάμωσης ομαδικού πνεύματος καλλιεργούν ένα αίσθημα ενότητας και κοινού σκοπού. Βοηθούν τους εκπαιδευτικούς να αισθάνονται υποστηριγμένοι, ενισχύουν το ηθικό τους και προάγουν μια πιο θετική και συνεργατική σχολική κουλτούρα. Όταν οι εκπαιδευτικοί συνεργάζονται αποτελεσματικά, ολόκληρη η εκπαιδευτική κοινότητα — συμπεριλαμβανομένων των μαθητών— ωφελείται από ένα πιο αρμονικό και αποδοτικό μαθησιακό περιβάλλον.

Επιπλέον, οι δραστηριότητες ενδυνάμωσης ομαδικού πνεύματος μπορούν να εμπνεύσουν δημιουργικότητα και ικανότητες επίλυσης προβλημάτων, ενθαρρύνοντας τους εκπαιδευτικούς να βγουν από τη ρουτίνα τους και να συμμετάσχουν σε συνεργατικές προκλήσεις. Αυτές οι εμπειρίες βοηθούν στην ανάδειξη των ατομικών δυνατοτήτων και καλλιεργούν πνεύμα αμοιβαίου σεβασμού και εκτίμησης. Για τους εκπαιδευτικούς του 2ου και 3ου κύκλου, που συχνά αντιμετωπίζουν απαιτητικές μαθησιακές συνθήκες και ποικίλες μαθησιακές ανάγκες, η αίσθηση ότι ανήκουν σε μια συνεκτική και υποστηρικτική ομάδα μπορεί να ενισχύσει σημαντικά το κίνητρο, την ικανοποίηση από την εργασία και τη συνολική τους ευημερία.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Η δραστηριότητα σχεδιάστηκε για μια ομάδα 22 εκπαιδευτικών του ίδιου σχολείου, οι οποίοι εργάζονται σε διαφορετικά γνωστικά αντικείμενα και βαθμίδες, με σκοπό την ενίσχυση των επαγγελματικών τους σχέσεων και της συνοχής της ομάδας συνολικά.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- να προσφέρονται στιγμές απελευθέρωσης από το άγχος μέσω διασκεδαστικών και συμμετοχικών δραστηριοτήτων, που βοηθούν τους εκπαιδευτικούς να βρουν ισορροπία και να διατηρήσουν την ψυχική τους ευεξία
- να προωθείται το αίσθημα του ανήκειν και της εκτίμησης μέσα στην ομάδα
- να υποστηρίζεται η επαγγελματική ανάπτυξη με έμφαση στην προσωπική ευεξία.
- να ενθαρρύνονται θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και να ενισχύονται οι διαπροσωπικοί δεσμοί μεταξύ συναδέλφων μέσω κοινών εμπειριών.
- να δημιουργείται ένας υποστηρικτικός χώρος όπου οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χαλαρώσουν, να ανανεωθούν και να αναστοχαστούν, μακριά από τις πιέσεις των καθημερινών τους καθηκόντων

- να ενισχύεται η συναισθηματική νοημοσύνη και η αυτορρύθμιση μέσα από δραστηριότητες που προάγουν την ενσυνείδητη προσοχή και την συναισθηματική επίγνωση
- να καλλιεργείται μια κουλτούρα ανοικτής επικοινωνίας και αμοιβαίας υποστήριξης, συμβάλλοντας σε ένα υγιέστερο και πιο ανθεκτικό σχολικό περιβάλλον
- να ενδυναμώνονται οι εκπαιδευτικοί με πρακτικές στρατηγικές και εργαλεία που μπορούν να εφαρμόσουν τόσο στην επαγγελματική όσο και στην προσωπική τους ζωή για τη διαχείριση του άγχους και τη διατήρηση της ευεξίας.

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

Σε καθορισμένες στιγμές, οι εκπαιδευτικοί από το ίδιο σχολείο συγκεντρώθηκαν για μια ειδικά σχεδιασμένη **δραστηριότητα ομαδικής ενδυνάμωσης (team building)** με στόχο την ενίσχυση της συνεργασίας, τη βελτίωση της ευεξίας και την καλλιέργεια βαθύτερου αισθήματος σύνδεσης μεταξύ του προσωπικού. Διεξήχθη σε χαλαρό και φυσικό περιβάλλον, μακριά από το σχολικό πλαίσιο, προσφέροντας στους συμμετέχοντες μια πολύτιμη ευκαιρία να απομακρυνθούν από τις καθημερινές τους ρουτίνες και να επενδύσουν χρόνο στην προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη.

Η ομάδα συμμετείχε σε μια ποικιλία δυναμικών και διαδραστικών δραστηριοτήτων—συμπεριλαμβανομένων συνεργατικών παιχνιδιών, εργαστηρίων προβληματισμού, υπαίθριων προκλήσεων και στιγμών ανεπίσημης ανταλλαγής εμπειριών. Αυτές οι εμπειρίες σχεδιάστηκαν για να προάγουν την εμπιστοσύνη, την επικοινωνία και το ομαδικό πνεύμα, ενώ ταυτόχρονα προσέφεραν χώρο για ανακούφιση από το στρες και συναισθηματική ανανέωση.

Η δραστηριότητα βοήθησε όχι μόνο τους συμμετέχοντες να γνωριστούν καλύτερα σε προσωπικό επίπεδο, αλλά και να ενισχύσει το αίσθημα ενότητας, του ανήκειν και του κοινού σκοπού μέσα στην σχολική ομάδα. Οι εκπαιδευτικοί επέστρεψαν αναζωογονημένοι, υποστηριγμένοι και εμπνευσμένοι—έτοιμοι να μεταφέρουν αυτή τη νέα κινητοποίηση και θετική ενέργεια στην τάξη και στην καθημερινή τους εργασία.



Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Shuffler, M. L., DiazGranados, D., & Salas, E. (2024). *There's a Science for That: Team Development Interventions in Organizations*. *Current Directions in Psychological Science*, 33(2), 160–166
2. Alves, J. C. C. (2012). *A importância da comunicação interna e das atividades de team building* [Dissertação de Mestrado]. ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa.

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ – ΜΙΑ ΓΙΟΡΤΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Για να σηματοδοτήσει το τέλος της σχολικής χρονιάς, το σχολείο μας οργάνωσε ένα χαρούμενο και ζωντανό Φεστιβάλ Λήξης, φέρνοντας μαζί μαθητές, οικογένειες και προσωπικό για να γιορτάσουν μια χρονιά μάθησης, ανάπτυξης και κοινότητας. Οι γονείς προσκλήθηκαν θερμά να παρακολουθήσουν και να συμμετάσχουν στις εορταστικές εκδηλώσεις, ενισχύοντας τη σύνδεση σπίτι–σχολείο και προάγοντας το πνεύμα συνεργασίας που χαρακτηρίζει την εκπαιδευτική μας κοινότητα.

Κάθε τάξη ετοίμασε μια ειδική παρουσίαση για να εμφανιστεί στη σκηνή—είτε μια μικρή θεατρική παράσταση είτε ένα μουσικό νούμερο. Αυτές οι δημιουργικές παρουσιάσεις επέτρεψαν στους μαθητές να εκφραστούν καλλιτεχνικά, να συνεργαστούν ως ομάδα και να μοιραστούν με υπερηφάνεια τα ταλέντα τους με τις οικογένειες και τους φίλους. Η ατμόσφαιρα ήταν εορταστική και γεμάτη ενθουσιασμό, με γέλια, χειροκροτήματα και πολλές στιγμές υπερηφάνειας καθώς κάθε ομάδα ανέβαινε στη σκηνή.

Οι εκπαιδευτικοί συμμετείχαν επίσης στη γιορτή ερμηνεύοντας ως σχολική χορωδία, τραγουδώντας μαζί με πνεύμα ενότητας και χαράς. Η συμμετοχή τους όχι μόνο ανέδειξε την αφοσίωσή τους αλλά υπενθύμισε σε όλους ότι το σχολείο είναι ένας χώρος όπου η μάθηση, η συνεργασία και η δημιουργικότητα μοιράζονται από όλους. Αυτή η εκδήλωση αποτέλεσε έναν υπέροχο τρόπο να κλείσει η σχολική χρονιά με υψηλό ηθικό, ενισχύοντας τους δεσμούς και δημιουργώντας μόνιμες αναμνήσεις για ολόκληρη την σχολική κοινότητα.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- να γιορταστεί το τέλος της σχολικής χρονιάς προάγοντας το πνεύμα ενότητας και την αίσθηση κοινής επιτυχίας μέσα στην σχολική κοινότητα
- να ενισχυθεί η σχέση μεταξύ σχολείου και οικογενειών, ενθαρρύνοντας την ενεργή συμμετοχή των γονέων σε μια χαρούμενη και συμπεριληπτική εκδήλωση
- να δοθεί στους μαθητές η ευκαιρία να εκφράσουν τη δημιουργικότητα και την ομαδικότητά τους μέσω παρουσιάσεων όπως τραγούδια και θεατρικά δρώμενα
- να καλλιεργηθεί μια σχολική κουλτούρα όπου η συνεργασία, ο εορτασμός και η συναισθηματική σύνδεση εκτιμώνται παράλληλα με την ακαδημαϊκή επιτυχία
- να δημιουργηθούν ουσιαστικές και διαρκείς αναμνήσεις για μαθητές, εκπαιδευτικούς και οικογένειες μέσω κοινών εμπειριών και παρουσιάσεων
- να αναδειχθεί ο ρόλος των εκπαιδευτικών όχι μόνο ως δασκάλων αλλά και ως ενεργών μελών της πολιτιστικής και κοινωνικής ζωής του σχολείου
- να ενθαρρυνθεί η αυτοπεποίθηση των μαθητών, η δημόσια ομιλία και η καλλιτεχνική έκφραση σε ένα υποστηρικτικό και γιορτινό περιβάλλον.

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

Οι εκπαιδευτικοί συμμετείχαν επίσης στον εορτασμό, εμφανιζόμενοι ως σχολική χορωδία, προσθέτοντας μια επιπλέον νότα ζεστασιάς και ενότητας στην εκδήλωση. Η εμφάνισή τους, προετοιμασμένη με ενθουσιασμό και φροντίδα, περιλάμβανε ένα μείγμα χαρούμενων τραγουδιών που αγγίζαν μαθητές και οικογένειες. Το να βλέπουν οι μαθητές τους δασκάλους τους στη σκηνή, όχι ως εκπαιδευτικούς αλλά ως ερμηνευτές και συνεργάτες, δημιούργησε αίσθημα εγγύτητας και αμοιβαίου σεβασμού που επεκτάθηκε πέρα από τα όρια της τάξης.

Αυτή η μουσική στιγμή ήταν κάτι περισσότερο από ψυχαγωγία - ήταν μια συμβολική χειρονομία που αντικατόπτριζε τις αξίες που προάγουμε ως σχολείο: ομαδικότητα, δημιουργικότητα και κοινή χαρά. Η συμμετοχή των εκπαιδευτικών ανέδειξε τη δέσμευσή τους για την ενίσχυση των σχέσεων μέσα στην σχολική κοινότητα και έδειξε στους μαθητές ότι η μάθηση μπορεί να είναι ευχάριστη, εκφραστική και συλλογική. Η συμμετοχή τους βοήθησε στη δημιουργία μιας θετικής, συμπεριληπτικής ατμόσφαιρας, όπου όλοι - ανεξαρτήτως ρόλου τιμήθηκαν και αναγνωρίστηκαν.

Η ολοκλήρωση της σχολικής χρονιάς με μια τόσο ζωντανή, συλλογική εμπειρία επέτρεψε σε ολόκληρο το σχολείο να αναλογιστεί τις επιτυχίες των προηγούμενων μηνών, ενώ κοιτούσε μπροστά με ανανεωμένη ενέργεια. Η εμφάνιση της χορωδίας, μαζί με όλες τις άλλες συνεισφορές μαθητών και οικογενειών, μετέτρεψε την εκδήλωση σε μια αληθινή γιορτή της κοινότητας. Ήταν μια στιγμή σύνδεσης και ευγνωμοσύνης, που άφησε διαρκείς αναμνήσεις σε όλους τους παρευρισκόμενους και ενίσχυσε τους ισχυρούς δεσμούς που κάνουν το σχολείο μας τόσο ξεχωριστό.



Βιβλιογραφικές αναφορές

Canovan, C. (2019). *More than a grand day out? Learning on school trips to science festivals from the perspectives of teachers, pupils and organisers*. International Journal of Science Education, Part B: Communication and Public Engagement, 10(1), 1–16.



Μάθαμε και εφαρμόσαμε επίσης νέες μεθόδους από τους εταίρους μας. 😊

Εφαρμόζοντας το ARASAAC στο σχολείο μας... μετά τη συμμετοχή μας στο LTTA στην **Ισπανία**



Εφαρμόζοντας ART THERAPY στο σχολείο μας... μετά τη συμμετοχή μας στο LTTA στην **Κύπρο**



Εφαρμόζοντας COOKING στο σχολείο μας... μετά τη συμμετοχή μας στο LTTA στην **Κύπρο**



Εφαρμόζοντας JEWELLERY στο σχολείο μας... μετά τη συμμετοχή μας στο LTTA στην **Ελλάδα**



Εφαρμόζοντας PHOTOGRAPHY στο σχολείο μας ... μετά τη συμμετοχή μας στο LTTA στην **Ελλάδα**



Εφαρμόζοντας ORFF στο σχολείο μας...μετά τη συμμετοχή μας στο LTTA στην **Τουρκία**



Εφαρμόζοντας YOGA στο σχολείο μας... μετά την συμμετοχή μας στο LTTA στην **Ρουμανία**





Funded by
the European Union

Authors / Contributors
(in alphabetical order):

Carolina Nuñez Cascallana
Tamara Pérez Alonso
Luis C. Pérez Nuñez
Nuria Rodríguez Regaliza
Vanesa Velasco Barrientos
María Ramírez Redondo
Sandra Fernández González
Clara Ingelmo Astorga
Justo López Esgueva
Beatriz del Castillo Rebollo
Raquel Díez Cañibano
Laura Fariñas Mateos
Sara Fariñas Mateos
Ricardo Hernández Díaz
Iraida García Antolín
Raúl Martínez Castañeda
Victor Manuel Mateos Berjón.
Soledad Miguel García
Carmen Caballero García



VALENCIA DE DON JUAN
CEIP BERNARDINO PÉREZ



SPAIN

ΜΕΘΟΔΟΣ TEACCH ΚΑΙ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ARASAAC ΓΙΑ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΕΕΑ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η μέθοδος TEACCH, που σημαίνει «Treatment and Education of Autistic and Communication Handicapped Children» (Θεραπεία και Εκπαίδευση Παιδιών με Αυτισμό και Επικοινωνιακές Δυσκολίες), αναπτύχθηκε ειδικά για παιδιά με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος. Αυτή η διδακτική τεχνική ξεκίνησε το 1960 στο Πανεπιστήμιο της Βόρειας Καρολίνας από τους Dr. Eric Schopler και Dr. Robert Reichler. Η μεθοδολογία της παρέχει μια δομημένη μορφή οπτικής μάθησης και αναφέρεται συχνά ως «Structured Teaching» (Δομημένη Διδασκαλία).

Βασισμένο στις αρχές TEACCH, το Τμήμα Εκπαίδευσης, Πολιτισμού και Αθλητισμού της Κυβέρνησης της Αραγωνίας (Ισπανία), σε συνεργασία με το Γενικό Συμβούλιο Καινοτομίας και Επαγγελματικής Κατάρτισης, ερεύνησε και ανέπτυξε το αναπαραστατικό σύστημα ARASAAC, «Aragonese Center for Augmentative and Alternative Communication» (Κέντρο Αραγωνίας για Ενισχυτική και Εναλλακτική Επικοινωνία).

Η ενισχυτική επικοινωνία (Augmentative Communication) χρησιμοποιείται όταν το μέσο που χρησιμοποιεί ο μαθητής συμπληρώνει και συνοδεύει την προφορική του επικοινωνία. Η εναλλακτική επικοινωνία (Alternative Communication) χρησιμοποιείται όταν τα μέσα αντικαθιστούν την προφορική επικοινωνία.

Το ARASAAC παρέχει αναπαραστατικούς πόρους (σημάδια που μέσω εικόνας ή συμβόλου επιτρέπουν την αναπαράσταση ενός αντικειμένου ή έννοιας) και προσαρμοσμένο υλικό με άδεια Creative Commons (BY-NC-SA), διευκολύνοντας την επικοινωνία και την πρόσβαση στη γνώση για άτομα που, λόγω διαφορετικών παραγόντων (αυτισμός, νοητική υστέρηση, καθυστέρηση στην απόκτηση γλώσσας, ηλικιωμένοι κ.ά.), αντιμετωπίζουν σοβαρές δυσκολίες σε αυτούς τους τομείς, γεγονός που περιορίζει την κοινωνική τους ένταξη στην καθημερινή ζωή.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Οι μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες καθώς και οι μέσοι μαθητές, λόγω διαφόρων παραγόντων όπως αυτισμός, νοητική αναπηρία ή καθυστέρηση στην απόκτηση της γλώσσας, εμφανίζουν ένα φάσμα δυσκολιών, όπως προβλήματα στην επεξεργασία οπτικών πληροφοριών και δυσκολίες στην κοινωνική επικοινωνία και στην προσοχή.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Εκτός από το γεγονός ότι εφαρμόζεται κυρίως σε παιδιά με αυτισμό, η χρήση οπτικών ενδείξεων για τη διδασκαλία καθιστά τη μάθηση πιο προσβάσιμη, ιδιαίτερα για παιδιά που δεν μιλούν. Τα οπτικά βοηθήματα κάνουν τη μάθηση ένα καθολικό εργαλείο.

Η κύρια επίδραση στα παιδιά με ΔΑΦ (Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος) είναι η απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων και η βοήθεια στην αλλαγή της αντίληψής τους για κοινωνικά περιβάλλοντα με θετικό τρόπο. Πρόσφατες μελέτες έχουν επίσης δείξει την

αποτελεσματικότητά τους όσον αφορά τις προσαρμοστικές συμπεριφορές των παιδιών με αυτισμό, καθώς και την κοινωνική ανταπόδοση, περιλαμβάνοντας τα επίπεδα άγχους των γονέων και τις αλληλεπιδράσεις γονέα–παιδιού. Παρόμοιες έρευνες έχουν δείξει ακρίβεια και στη μείωση των αυτοτραυματικών συμπεριφορών.

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

Αυτή η μέθοδος προάγει τα δομημένα μαθησιακά περιβάλλοντα, με έμφαση στην οπτική μάθηση για παιδιά με αναπηρίες στην επεξεργασία οπτικών πληροφοριών και δυσκολίες στην κοινωνική επικοινωνία, την προσοχή και τις εκτελεστικές λειτουργίες.

1. Φυσική δομή

Η φυσική δομή είναι το πρώτο μέρος αυτού του εργαλείου. Αναφέρεται στο περιβάλλον ή τους γύρω χώρους του ατόμου (υφασμάτινα καλύμματα, διαχωριστικά χώρου, δοχεία, κάδοι, ταινία στο πάτωμα κ.ά.). Υπάρχουν σαφή φυσικά όρια για όλες τις δραστηριότητες της ημέρας. Για παράδειγμα, το παιχνίδι γίνεται σε ένα μέρος της αίθουσας και το γεύμα στην τραπεζαρία. Η ύπαρξη οργανωμένων περιοχών με συγκεκριμένη λειτουργία είναι σημαντική τόσο για μικρότερους μαθητές όσο και για παιδιά με αυτισμό ή αναπτυξιακές δυσκολίες. Ο χώρος της τάξης πρέπει να ανανεώνεται καθ' όλη τη διάρκεια του έτους ανάλογα με τις συνεχιζόμενες ανάγκες.

2. Συνεπές πρόγραμμα

Η συνέπεια στον χρόνο των δραστηριοτήτων διασφαλίζεται μέσω λεκτικής επικοινωνίας, γραπτής επικοινωνίας και σχεδίων ή εικόνων. Για παράδειγμα, ένα πρόγραμμα για ένα μαθητή δημοτικού με αυτισμό μπορεί να περιλαμβάνει έναν πίνακα με εικόνες του ημερήσιου προγράμματος. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν εικόνα με ξυλομπογιές για μάθημα ζωγραφικής, εικόνα με βιβλίο για ώρα παραμυθιού. Η δεύτερη σειρά μπορεί να έχει εικόνα με πιάτο για το μεσημεριανό, εικόνα με παιδική χαρά για διάλειμμα και εικόνα με μπάλα για μάθημα γυμναστικής.

3. Καθορισμός προσδοκιών

Αυτές μπορεί να αφορούν τη συμπεριφορά, δραστηριότητες, ακαδημαϊκά θέματα ή επικοινωνία. Η ύπαρξη σαφούς συνόλου προσδοκιών διευκολύνει τον εκπαιδευτικό ή θεραπευτή να εφαρμόσει συνέπειες ή παρεμβάσεις όταν οι προσδοκίες δεν τηρούνται. Αυτό περιλαμβάνει επίσης μέτρηση της δραστηριότητας. Ο στόχος είναι να προετοιμαστεί το παιδί για ανεξάρτητη εργασία και λειτουργία. Οι μαθητές με αναπηρίες και αυτισμό χρειάζονται σαφείς οδηγίες, οπτικά μέσα και πολλή εξάσκηση για να μάθουν τι αναμένεται από αυτούς. Γενικά, τα παιδιά με αυτισμό ευδοκιμούν σε σαφή όρια και κανόνες. Ένας αποτελεσματικός τρόπος για να καθοριστούν οι προσδοκίες στην τάξη είναι η χρήση κοινωνικών ιστοριών ή οπτικών μέσων που επανεξετάζονται καθημερινά. Όταν ένας μαθητής μπαίνει στην τάξη, διαβάζεται μαζί η ιστορία στον πίνακα ως μέρος της πρωινής ρουτίνας. Αλλάζουμε στις προσδοκίες χρήσης υπολογιστή όταν ο μαθητής πρόκειται να χρησιμοποιήσει τεχνολογικές συσκευές και επανεξετάζουμε τους κανόνες για το περπάτημα στους διαδρόμους ακριβώς πριν από αυτό.

4. Διατήρηση ρουτίνας

Η δημιουργία και η διατήρηση μιας ρουτίνας είναι ουσιαστική για κάποιον με αυτισμό. Τα παιδιά συνήθως ευδοκιμούν με τη συνέπεια. Όταν συμβαίνει κάτι εκτός της ρουτίνας τους,

αυτό μπορεί να τα κάνει να αποσυρθούν ή να μη συνεργαστούν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Μια ρουτίνα βήμα προς βήμα μπορεί να περιλαμβάνει:

- Αναγνωρίστε κάθε βήμα μιας δραστηριότητας που θέλετε να ολοκληρώσει ο μαθητής και καταγράψτε τα βήματα.
- Χρησιμοποιήστε τα βήματα για να δημιουργήσετε οποιαδήποτε μορφή προγράμματος ταιριάζει στο παιδί, όπως εικόνες, λίστα εργασιών κ.ά.
- Χρησιμοποιήστε χρονόμετρα για να δείξετε πότε θα ξεκινήσει το πρόγραμμα.
- Ανατρέχετε στο πρόγραμμα καθ' όλη τη διάρκεια της ρουτίνας. Παρέχετε θετική ενίσχυση για την ολοκλήρωση των βημάτων.
- Να είστε συνεπείς. Ολοκληρώστε κάθε βήμα της ρουτίνας κάθε φορά.

5. *Εφαρμογή οπτικών ενδείξεων*

Οι οπτικές ενδείξεις που αποτελούν μέρος της μεθόδου έχουν σχεδιαστεί για να συμπληρώνουν τις λεκτικές πληροφορίες που παρέχει ο εκπαιδευτικός ή ο θεραπευτής. Η οπτική υποστήριξη μπορεί να είναι γραμμένη σε χαρτί ή σε οθόνη υπολογιστή και μπορεί να περιλαμβάνει σχέδια ή γραφικά. Οι οπτικές ενδείξεις είναι πολύ χρήσιμες και χρησιμοποιούνται για διάφορους λόγους, όπως, επανεξέταση των προσδοκιών, ως υπενθυμίσεις, για χρήση από τους μαθητές όταν ζητούν διάλειμμα, για να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, για να δείξουν ότι είναι ώρα αλλαγής δραστηριότητας ή ως κίνητρο για τη συμπεριφορά.



Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Ichikawa, K., Takahashi, Y., Ando, M., Anme, T., Ishizaki, T., Yamaguchi, H., & Nakayama, T. (2013). TEACCH-based group social skills training for children with high-functioning autism: a pilot randomized controlled trial. *BioPsychoSocial medicine*, 7(1), 14.
2. Mesibov, G.B., Shea, V. (2010) The TEACCH Program in the Era of Evidence-Based Practice. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 40, 570–579.
3. Mesibov, G. B., Shea, V., & Schopler, E. (2005). *The TEACCH approach to autism spectrum disorders*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
4. Abril, D. Gil, Vegara, A. (2010). *Comunicación Aumentativa y Alternativa: Guía de referencia*, CEAPAT-IMSERSO
5. Schlosser, R. (2001). *The efficacy of augmentative and alternative communication: Towards evidence-based practice*, Academic Press
6. Basil, C., Soro, E., Rossel, C. (1996). *Discapacidad motora, interacción y adquisición del lenguaje: Sistemas aumentativos y alternativos de comunicación*, MEC-CDC, Madrid
7. Ronski, M.A., Sevcik, Rose A. (2005). *Augmentative Communication and Early Intervention. Myths and Realities*, *Infants & Young Children*, Vol. 18, Lippincot Williams &Wilkins, In

PILATES, ΠΟΛΥΤΙΜΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η φυσική αγωγή αποτελεί κρίσιμο κομμάτι της ανάπτυξης και της ευημερίας ενός παιδιού. Αυτό ισχύει για όλα τα παιδιά, συμπεριλαμβανομένων αυτών με ειδικές ανάγκες. Γενικά, η σωματική άσκηση που πραγματοποιείται με μαθητές διαγνωσμένους με διαταραχή αυτιστικού φάσματος και άλλες αναπτυξιακές δυσκολίες στο πλαίσιο του προγράμματος Φυσικής Αγωγής, θα ενισχύσει τις παρακάτω παραμέτρους.

«Το pilates συνίσταται στην εκτέλεση μιας αργής, συνεχούς σειράς ασκήσεων, με χρήση του ελέγχου των κοιλιακών μυών και σωστής αναπνοής».

Υποτίθεται ότι η συμμετοχή των μαθητών σε παρακολουθούμενα μαθήματα αυξάνει τη συμμετοχή τους σε στρατηγικές συνεργατικής μάθησης και τις κοινωνικές δεξιότητες αλληλεπίδρασης μεταξύ συνομηλίκων.

Διάφοροι τύποι ψυχοκινητικών δραστηριοτήτων, όπως η ισορροπία, η αυτογνωσία, ο οπτικοκινητικός συντονισμός ή οι πλευρικές κινήσεις, αναμένεται να μειώσουν τα στερεοτυπικά συμπεριφορικά μοτίβα. Το pilates θα βελτιώσει επίσης τη συμπεριφορά των μαθητών και την συναισθηματική τους ισορροπία.

Λόγω των ρουτινών της Φυσικής Αγωγής, παρατηρούνται επίσης σημαντικά οφέλη στη κοινωνική λειτουργικότητα, κυρίως σε παιδιά με μεγαλύτερες κοινωνικές δυσκολίες πριν από την παρέμβαση. Τέλος, διαπιστώνεται ένας βαθμός κοινωνικής ένταξης λόγω της χρήσης δραστηριοτήτων βασισμένων στο pilates ή άλλων διατακτικών ασκήσεων που περιλαμβάνουν βασικές κινητικές δεξιότητες και γλώσσα του σώματος.

Αυτή η σειρά δραστηριοτήτων ενθαρρύνει τη συμμετοχή σε συνεδρίες βασισμένες στην κινητικότητα. Η κατάλληλη λεκτική αλληλεπίδραση από τον εκπαιδευτικό, εστιασμένη στην θετική ενίσχυση, μειώνει τα στερεοτυπικά μοτίβα και βελτιώνει τον συναισθηματικό έλεγχο. Επιπλέον, ενισχύει τη συνεργασία και τις διαπροσωπικές σχέσεις.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Μαθητές δημοτικού και νηπιαγωγείου, παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και παιδιά με διάφορους τύπους αναπηριών, καθώς και μαθητές χωρίς αναπηρία, συμμετέχουν επίσης στο τακτικό πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής, μαζί με τους εκπαιδευτικούς και το προσωπικό του σχολείου.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Οι δραστηριότητες που βασίζονται στη φυσική άσκηση θα επικεντρωθούν στην ανάπτυξη των λεπτών και αδρών κινητικών δεξιοτήτων και θα αξιολογήσουν περαιτέρω τη στάση του σώματος, την κινητικότητα, την επίγνωση του σώματος, τις μεταβάσεις, τις δεξιότητες παιχνιδιού, τις καθημερινές ρουτίνες και τον τρόπο φυσικής αλληλεπίδρασης με τους άλλους.

Η ανάπτυξη φυσικών δραστηριοτήτων μέσω Pilates θα βοηθήσει στην επίτευξη των στόχων μάθησης και διδασκαλίας, καθώς ενισχύουν:

- Συμμετοχή στις καθημερινές συνήθειες στο σπίτι και στο σχολείο

- Απόκτηση νέων δεξιοτήτων κίνησης
- Ανάπτυξη καλύτερης συγκέντρωσης και πιο ισορροπημένης στάσης σώματος
- Βελτίωση δεξιοτήτων αναπνοής
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων μίμησης κινήσεων
- Αύξηση της αυτοεκτίμησης
- Ενίσχυση ισορροπίας, συντονισμού και αδρών κινητικών δεξιοτήτων
- Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης στην κοινωνική αλληλεπίδραση
- Υποστήριξη καλύτερης συμπεριφοράς και διάθεσης
- Παροχή πόρων και υποστήριξης προς τους γονείς

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

Το Pilates περιλαμβάνει έντονες ασκήσεις που επικεντρώνονται στη διόρθωση της στάσης του σώματος και στην ενδυνάμωση των μυών του κορμού. Αυτές οι ασκήσεις βελτιώνουν επίσης τη νοητική συγκέντρωση. Η εισαγωγή των παιδιών σε αυτές τις δραστηριότητες είναι ένας διακριτικός τρόπος να τα παρακινήσετε προς έναν υγιεινό και ενεργό τρόπο ζωής. Το Pilates στο σχολείο περιλαμβάνει απλές και άνετες ρουτίνες. Μια κατάλληλη, μέτρια σε διάρκεια συνεδρία στο πρόγραμμα της φυσικής αγωγής είναι αρκετή ώστε να μην προκαλεί κόπωση ή κράμπες στους μύες. Όταν διδάσκετε ασκήσεις στα παιδιά, είναι σημαντικό να εντάσσετε στοιχεία παιχνιδιού και να τις κάνετε διασκεδαστικές. Χρησιμοποιείτε απλή γλώσσα με λέξεις και φράσεις που τα παιδιά θα κατανοούν.

Οι παρακάτω ασκήσεις είναι εύκολες στην εκτέλεση. Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές τις εκτελούν με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα. Η υποστήριξη από τον εκπαιδευτικό, τον φροντιστή ή τον βοηθό διδασκαλίας είναι συχνά απαραίτητη.

Η Γέφυρα

Αυτή η άσκηση βοηθά στην ενδυνάμωση των κοιλιακών μυών, επικεντρώνοντας την προσπάθεια στην κοιλιά και χρησιμοποιώντας τα υπόλοιπα άκρα:

- Αφήστε τα παιδιά να ξαπλώσουν ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια επίπεδα στο στρώμα
- Πείτε τους να κρατήσουν τα χέρια δίπλα στο σώμα έτσι ώστε οι παλάμες να είναι παράλληλες με την κοιλιά
- Τοποθετήστε μια μπάλα στα πόδια τους και αφήστε τα να τη συγκρατήσουν σταθερά κρατώντας τα πόδια πάνω από τη μπάλα
- Ενθαρρύνετε τα να εισπνέουν και να εκπνέουν για πέντε μετρήσεις το καθένα.

Plank

Οι ασκήσεις plank στο Pilates ενδυναμώνουν τον κορμό ενώ ενεργοποιούν τους μύες του άνω μέρους του σώματος. Σφίξτε τους κοιλιακούς κατά την εκτέλεση και αποφύγετε να καμφθεί η μέση για να προληφθούν τραυματισμοί. Χρησιμοποιήστε στρώμα για να προστατευτούν οι μαθητές:

- Αφήστε τους μαθητές να ξεκινήσουν σε θέση σανίδας (push-up) με τα πόδια ανοιχτά, περίπου στο πλάτος των ώμων.

- Τοποθετήστε μια ελαστική μπάλα πίσω από τα πόδια τους και βοηθήστε τα να σηκώσουν τα πόδια πάνω από τη μπάλα.
- Κρατήστε τα και μπορούν είτε να κυλήσουν προς τα πίσω πάνω από τη μπάλα είτε να κατέβουν σε χαμηλή θέση push-up.

Single leg stretch

Αυτή η άσκηση δουλεύει τους κοιλιακούς αυξάνοντας τη σταθερότητα του κορμού και την ευλυγισία:

- Ζητήστε από τα παιδιά να ξαπλώσουν ανάσκελα με την περιοχή της λεκάνης σε ουδέτερη θέση
- Βοηθήστε τα να φέρουν το ένα γόνατο προς το στήθος ενώ εισπνέουν και εκπνέουν
- Εισπνέοντας, πιάστε το δεξί γόνατο με τα δύο χέρια. Εκπνέοντας, τεντώστε το αριστερό πόδι
- Στην επόμενη σειρά, εισπνέοντας, φέρτε το αριστερό γόνατο προς το στήθος.
- Επαναλάβετε 3 φορές με κάθε πόδι.



Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Corey-Zopich, C., Howard, B. Ickes, D.M. (2014). Pilates for children & adolescents, Manual of guidelines and curriculum, Edited by Tracey Mellor
2. Ckland, L. (2007). 15 minutes of pilates, Editorial Tutor
3. El Método Pilates, Control muscular y precisión en el movimiento, EFDeportes.com, Revista digital, Buenos Aires.
4. Winsor, M. (2005). The Pilates Powerhouse, Editorial Paidotribo
5. Herman, Ellie (2002). Pilates for Dummies, John Wiley & Sons
6. Delaney, Tara M.S. OTR. (2009). 101 Games & Activities for Children with Autism, Asperger's & Sensory Processing Disorders, McGraw-Hill

Η ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΣ ΠΟΡΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΦΟΡΤΙΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΡΕΣ.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Όσον αφορά την ψυχική υγεία και την ευεξία, η άσκηση αποτελεί βασικό μέρος της αυτοφροντίδας. Οι ασκήσεις με τραμπολινό προσφέρουν πολλά οφέλη για την ψυχική κατάσταση, καθώς μπορούν να βοηθήσουν στην ανακούφιση από το άγχος, στη μείωση της ανησυχίας και στην αύξηση της συνολικής ευτυχίας, χάρη στην απελευθέρωση ενδορφινών και σεροτονίνης στον εγκέφαλο. Μια προπόνηση με τραμπολινό μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ψυχική σας υγεία.

Το να πηδάς πάνω στο τραμπολινό είναι διασκεδαστικό — πιθανότατα θα βρεθείς να χαμογελάς κατά τη διάρκεια της άσκησης. Αν δεν το έχεις προσέξει ακόμα, παρατήρησε την επόμενη φορά τη χαρούμενη διάθεση και το χαμόγελο που σε συνοδεύουν κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Εκτός από το να προκαλεί χαμόγελα, το «rebounding» έχει και άλλα σημαντικά ψυχολογικά οφέλη.

Μεταξύ αυτών των οφελών είναι τα αισθήματα ευεξίας και χαλάρωσης που επιτυγχάνονται μετά από μια προπόνηση με τραμπολινό. Μέσω της σωματικής δραστηριότητας, η απελευθέρωση ενδορφινών από τη διασκεδαστική άσκηση συμβάλλει στη βελτίωση της διάθεσης και της εγρήγορσης, οδηγώντας σε μεγαλύτερη ψυχική διαύγεια και παρουσία.

Μια προπόνηση με τραμπολινό δεν ενισχύει μόνο την αίσθηση ευεξίας, αλλά βελτιώνει επίσης τη μνήμη και τις μαθησιακές ικανότητες. Αυτό οφείλεται στην καλύτερη οξυγόνωση των κυττάρων και του εγκεφάλου, γεγονός που βοηθά στη συγκράτηση πληροφοριών και στην ενίσχυση της μαθησιακής ικανότητας.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Εκπαιδευτικοί και μέλη του σχολικού προσωπικού σε ειδικά ή συμπεριληπτικά σχολεία.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Το αναπήδημα ή αλλιώς το πήδημα σε μίνι τραμπολινό αποτελεί μια άσκηση για ολόκληρο το σώμα, που επηρεάζει συνολικά τον οργανισμό. Ακολουθούν ορισμένοι στόχοι που συμβάλλουν στην ευεξία των εκπαιδευτικών με διάφορους τρόπους:

- *Ενδυνάμωση του σώματος.* Κατά το άλμα, όλοι οι μύες του σώματος ενεργοποιούνται ταυτόχρονα, ενισχύοντας τον κορμό και γενικότερα τη μυϊκή δύναμη
- *Βελτίωση της οστικής πυκνότητας.* Καθώς μεγαλώνουμε, τα οστά μας γίνονται πιο εύθραυστα. Η τακτική χρήση του τραμπολίνου συμβάλλει στην ενδυνάμωση των οστών και στη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης οστεοπόρωσης
- *Ισορροπία και ευεξία.* Η άσκηση σε τραμπολινό συνδέεται με τη βελτίωση της ισορροπίας, του συντονισμού και των κινητικών δεξιοτήτων
- *Καρδιοαναπνευστική ενδυνάμωση.* Η αερόβια δραστηριότητα μειώνει το έργο που χρειάζεται να κάνει το σώμα για να αντλήσει αίμα, συμβάλλοντας στη μείωση του καρδιακού ρυθμού ηρεμίας και των επιπέδων χοληστερόλης.

- *Ανακούφιση από το άγχος.* Το “πήδημα από χαρά” συνδέεται με την ανακούφιση από το στρες, καθώς απελευθερώνονται ενδορφίνες — φυσικές ουσίες που βοηθούν να νιώθουμε καλύτερα και να διατηρούμε θετική διάθεση. Κατά το αναπήδημα, οι μύες χαλαρώνουν και το σώμα αποφορτίζεται.

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

- *Διατήρησε την ισορροπία σου.* Αν ανησυχείς μήπως γλιστρήσεις στο τραμπολίνο, προσπάθησε να πηδάς ξυπόλυτος ή με ειδικές κάλτσες με αντιολισθητική επιφάνεια, που θα σε βοηθήσουν να σταθεροποιηθείς
- *Ξεκίνα με τα βασικά.* Απλές αλλά αποτελεσματικές κινήσεις, όπως τα “jumping jacks” ή το “τρέξιμο επί τόπου”, μπορούν να σε βοηθήσουν να εξοικειωθείς με το μίνι τραμπολίνο.
- *Βρες ένα μάθημα.* Ανάλογα με τις εγκαταστάσεις του σχολείου και την κατάρτιση των εκπαιδευτικών, μπορείς να συμμετάσχεις σε ομαδικό μάθημα γυμναστικής, γνωστό ως mini-trampoline ή rebounding class, σε κοντινό γυμναστήριο.
- *Απόφυγε τα μεγάλα τραμπολίνα.* Όπως και τα μεγάλα, εξωτερικά τραμπολίνα, τα μεγάλα μίνι τραμπολίνα (rebounders) μπορεί να είναι επικίνδυνα.
- *Εποπτευόμενη δραστηριότητα.* Η άσκηση πρέπει να γίνεται υπό την επίβλεψη κατάλληλα εκπαιδευμένου καθηγητή φυσικής αγωγής ή γυμναστή, ώστε να αποφευχθούν τραυματισμοί.

Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Clement, Tāne. (2022) The Health Benefits of Trampolining, Thesis Submitted to the Department of Health Science University of Canterbury
<https://ir.canterbury.ac.nz/server/api/core/bitstreams/727d6de8-da54-4e05-94b7-40eab303e205/content>
2. Anderson, Ange. (2020) Therapeutic Trampolining for Children and Young People with Special Educational Needs: A Practical Guide to Supporting Emotional and Physical Wellbeing , Routledge
3. Haby, R., Friend, N. Full of Bounce: Trampoline Tips & Tricks, Oz Trampolines

ΓΙΟΓΚΑ ΩΣ ΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΥΕΞΙΑΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Στο σημερινό εκπαιδευτικό περιβάλλον, το άγχος και η εξουθένωση αποτελούν συχνές προκλήσεις για τους δασκάλους. Αυτές οι ρουτίνες βασισμένες στη γιόγκα θεωρούνται ένα ισχυρό εργαλείο για την ενίσχυση της ψυχικής και σωματικής ισορροπίας μέσα στο σχολικό πλαίσιο. Οι δάσκαλοι και το σχολικό προσωπικό θα εξερευνήσουν πώς οι τεχνικές αναπνοής μπορούν να μειώσουν το άγχος, να ενισχύσουν μια θετική και συνειδητή προσέγγιση στο καθημερινό πρόγραμμα και να βελτιώσουν τη συνολική υγεία.

Αυτά τα εργαλεία εφαρμόζονται όχι μόνο για να διδάξουν τις πρακτικές της γιόγκα, αλλά και για να παρέχουν κατευθύνσεις σχετικά με την ενσωμάτωσή τους στο σχολικό περιβάλλον. Οι δάσκαλοι θα μάθουν πώς να διαχειρίζονται ένα αρμονικό εκπαιδευτικό περιβάλλον μέσα στο σχολείο και στην τάξη, όπου μαθητές και δάσκαλοι μπορούν να ευημερήσουν χρησιμοποιώντας τη γιόγκα ως εργαλείο για βελτίωση της συγκέντρωσης, μείωση του άγχους, ενίσχυση της εμπιστοσύνης, ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και καλλιέργεια μιας υποστηρικτικής μαθησιακής κοινότητας.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Δάσκαλοι, μαθητές και διοικητικό προσωπικό στο σχολείο.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Αποκτήστε γνώσεις σχετικά με τις πρακτικές της γιόγκα και τα οφέλη τους για τη ψυχική και σωματική υγεία
- Μάθετε πώς να ενσωματώνετε τη γιόγκα στις σχολικές ρουτίνες για την ενίσχυση της συγκέντρωσης και της συναισθηματικής ισορροπίας
- Εμβαθύνετε στην αυτογνωσία και αφυπνίστε το σωματικό και ψυχολογικό σας δυναμικό
- Αναπτύξτε στρατηγικές για τη χρήση της γιόγκα στη μείωση του άγχους και της ανησυχίας
- Εξερευνήστε μεθόδους για την ανάπτυξη εμπιστοσύνης, ομαδικότητας και θετικού κλίματος μέσω δραστηριοτήτων βασισμένων στη γιόγκα
- Κατανοήστε πώς οι τεχνικές αναπνοής ενισχύουν τη δημιουργικότητα, την αυτοπεποίθηση και μια πιο συνειδητή και ισορροπημένη προσέγγιση στη διδασκαλία.

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

Αυτή η ήπια τεχνική αναπνοής για το άγχος και την ανησυχία διαρκεί μόνο λίγα λεπτά και μπορεί να εφαρμοστεί οπουδήποτε. Θα έχετε το μεγαλύτερο όφελος αν την εξασκείτε τακτικά, ως μέρος της καθημερινής ή εβδομαδιαίας σχολικής σας ρουτίνας.

Επιλέξτε μια όρθια ή άνετη καθιστή θέση, όπως καθισμένοι σε καρέκλα, σταυροπόδι ή στα γόνατα. Κλείστε τα μάτια σας αν νιώθετε άνετα και αρχίστε να εστιάζετε στον ήχο της αναπνοής σας, ενώ παράλληλα ακούτε ή/και παρακολουθείτε βίντεο ως φόντο.

- Αφήστε την αναπνοή σας να ρέει όσο πιο βαθιά γίνεται προς την κοιλιά σας, χωρίς να την πιέζετε
- Προσπαθήστε να εισπνέετε από τη μύτη και να εκπνέετε από το στόμα
- Αναπνεύστε απαλά και σταθερά. Μερικοί άνθρωποι βρίσκουν βοηθητικό να μετρούν αργά και σταθερά από το 1 έως το 5. Ίσως στην αρχή να μην μπορείτε να φτάσετε μέχρι το 5, και αυτό είναι φυσιολογικό.

Μερικά παραδείγματα:

«Αναπνοή καλοσύνης»

«Πάρε μια βαθιά εισπνοή και έπειτα εκπνοή αργά, μετρώντας μέχρι το πέντε. Στην επόμενη εισπνοή, σκέψου ότι γεμίζεις τον εαυτό σου με αγάπη. Φαντάσου το κόκκινο χρώμα να αγκαλιάζει το σώμα σου. Στην επόμενη εκπνοή, σκέψου ότι στέλνεις αγάπη και καλοσύνη σε κάποιον που σου είναι αγαπητός.»

«Αναπνοή του λουλουδιού»

«Φαντάσου ότι κρατάς ένα λουλούδι. Δες το χρώμα του, φαντάσου τη μυρωδιά του. Πάρε μια βαθιά εισπνοή, προσποιούμενος ότι μυρίζεις αυτό το λουλούδι. Έπειτα εκπνοή, προσποιούμενος ότι φυσάς απαλά τα πέταλά του. Επανάλαβε τον κύκλο.»

«Αναπνοή της μέλισσας»

«Κάθισε άνετα, με ίσια πλάτη και τους ώμους χαλαρούς προς τα πίσω. Κλείσε τα μάτια ή χαμήλωσε το βλέμμα σου απαλά μπροστά. Πάρε μερικές βαθιές αναπνοές για να ηρεμήσεις το σώμα και το μυαλό σου. Έλα στη στιγμή του τώρα. Αναπνέεις από τη μύτη, με το στόμα κλειστό. Καθώς εκπνέεις, κράτησε το στόμα σου κλειστό και κάνε έναν παρατεταμένο ήχο “μμμ”, προσποιούμενος ότι βουίζεις σαν μέλισσα στον κήπο. Έπειτα εισπνοή από τη μύτη και επανάλαβε τον ήχο του βουίσματος στην επόμενη εκπνοή.»



Βιβλιογραφικές αναφορές

1. <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/>
2. <https://www.kidsyogastories.com/breathing-exercises-for-kids/>
3. <https://www.erasustrainingcourses.com/yoga.html>
4. https://www.youtube.com/watch?v=_sEa9_EdaOc

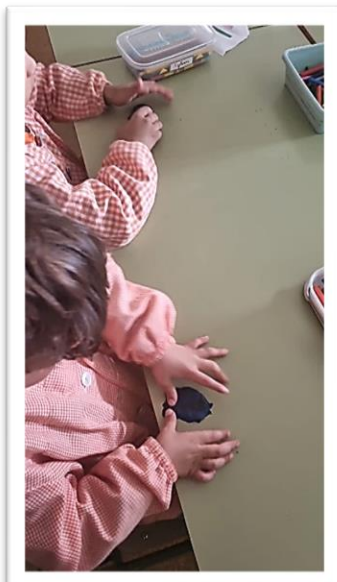


Επίσης, μάθαμε και εφαρμόσαμε νέες μεθόδους από τους εταίρους μας... 😊

Εφαρμόζοντας το MORNING EXERCISE WITH PIANO στο σχολείο μας ... μετά το LTTA στην *Greece*



Εφαρμόζοντας την PENTATONIC MUSIC στο σχολείο μας... μετά το LTTA στην *Τουρκία*



Εφαρμόζοντας το BIM στο σχολείο μας... μετά το LTTA στην **Κύπρο**



Εφαρμόζοντας το COOKING στο σχολείο μας... μετά το LTTA στην **Κύπρο**



Εφαρμόζοντας το KADANS στο σχολείο μας... μετά το LTTA στην *Ρουμανία*



Εφαρμόζοντας YOGA στο σχολείο μας... μετά το LTTA στην *Ρουμανία*



Εφαρμόζοντας το BOCCIA στο σχολείο μας... μετά το LTTA στην *Πορτογαλία*



Εφαρμόζοντας το UBUNTU στο σχολείο μας... μετά το LTTA στην *Πορτογαλία*



Εφαρμόζοντας το *THERAP. CONTACT WITH NATURE* στο σχολείο μας... μετά το LTTA στην **Ελλάδα**





Funded by
the European Union

Authors / Contributors
(in alphabetical order):

Sena Sinem AYDIN
Mustafa BEKİL
Eren CAN
Şahin KEÇE
Gürhan MOLA
Ahmet URHAN
Abidin YILDIRIM
Kübra DAMAR YILDIRIM
Enver YUMRU



PAMUKKALE
PAMUKKALE GUIDANCE
AND RESEARCH CENTER



TÜRKİYE

ΜΕΘΟΔΟΣ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ORFF

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η προσέγγιση Orff είναι μια δημιουργική μέθοδος μάθησης που δίνει στα παιδιά τη δυνατότητα να εκφράζονται ελεύθερα χρησιμοποιώντας τα βασικά στοιχεία της μουσικής — ρυθμό, μελωδία, κίνηση και λόγο. Αναπτυγμένη από τον Carl Orff, αυτή η προσέγγιση είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στην υποστήριξη της ανάπτυξης της αισθητηριακής ολοκλήρωσης, της προσοχής, της επικοινωνίας και των κοινωνικών δεξιοτήτων σε μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

Η Μουσικοθεραπεία Orff βασίζεται στην ενεργή συμμετοχή μέσω άμεσων μουσικών εμπειριών. Η μουσική εμπλοκή συμβάλλει τόσο στην απελευθέρωση συναισθημάτων όσο και στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων αυτοέκφρασης. Επιπλέον, οι ρυθμικές δραστηριότητες υποστηρίζουν τον κινητικό συντονισμό, ενώ η ομαδική αλληλεπίδραση ενισχύει τις κοινωνικές δεξιότητες.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- να βελτιωθεί η προσοχή, η ικανότητα ακρόασης και οι ρυθμικές δεξιότητες των μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες
- να υποστηριχθεί η αυτοέκφραση, η ρύθμιση συναισθημάτων και οι κοινωνικές δεξιότητες
- να παρέχεται ένα ασφαλές περιβάλλον όπου οι μαθητές μπορούν να εξερευνήσουν και να εκφράσουν το δημιουργικό τους δυναμικό
- να ενισχυθεί ο κινητικός συντονισμός, ο συντονισμός χεριού-ματιού και η σωματική αντίληψη
- να καλλιεργηθεί ένα αίσθημα συμμετοχής και ομαδικής ταυτότητας μέσω της συνεργατικής μουσικής δημιουργίας

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ – μαθητές με:

- Ήπιες νοητικές αναπηρίες
- Μαθησιακές δυσκολίες
- Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής με υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ)
- Διαταραχή αυτιστικού φάσματος
- Συναισθηματικές/συμπεριφορικές δυσκολίες

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

Στάδιο 1: Προθέρμανση – Εισαγωγή στο σώμα και τον ρυθμό (15 - 20 λεπτά)

- Οι μαθητές κάθονται σε κύκλο. Ο εμψυχωτής χρησιμοποιεί απλούς ρυθμούς με το σώμα (π.χ. παλαμάκια, χτύπημα στα γόνατα, ποδοκροτήματα) για να τραβήξει την προσοχή
- Παίζεται ένα παιχνίδι με τίτλο «Πιάσε τον ρυθμό», όπου ο εμψυχωτής δίνει έναν ρυθμό και οι μαθητές τον επαναλαμβάνουν.
- Μέσα από την αλληλομίμηση, οι μαθητές βελτιώνουν την ομαδική προσοχή και τις ακουστικές δεξιότητες.

Στάδιο 2: Εξάσκηση με τα όργανα Orff (30 λεπτά)

- Ο εμψυχωτής παρουσιάζει διάφορα όργανα Orff (π.χ. μαράκες, κουδουνάκια, μπονγκός, ξυλόφωνα, μικρά κρουστά) για να ενθαρρύνει τη συμμετοχή των παιδιών
- Οι μαθητές παίρνουν σειρά για να δοκιμάσουν τα όργανα και να αναγνωρίσουν τους ήχους τους

- Δραστηριότητα «Συναισθήματα και ρυθμός»: ο εμπνευστής διαβάζει μια ιστορία με συναισθηματικό περιεχόμενο. Οι μαθητές καλούνται να βρουν κατάλληλους ρυθμούς για κάθε συναίσθημα (π.χ. γρήγορο και δυνατό για τον θυμό, αργό και απαλό για τη λύπη)
- Οι μαθητές δημιουργούν τα δικά τους σύντομα ρυθμικά μοτίβα και η υπόλοιπη ομάδα τους ακολουθεί.

Στάδιο 3: Δημιουργία μουσικής ιστορίας (30 λεπτά)

- Η ομάδα δημιουργεί μια απλή ιστορία (π.χ. «Μια βόλτα στο δάσος»)
- Κάθε μαθητής εκπροσωπεί έναν ήχο ή ένα συναίσθημα
- Καθώς η ιστορία αφηγείται, οι μαθητές δημιουργούν ηχητικά εφέ με τα όργανα (π.χ. κουδουνάκια για τα φύλλα που θροΐζουν, τύμπανα για τα βήματα).
- Αυτή η δραστηριότητα προσφέρει μια δυνατή εμπειρία συνεργασίας, συγκέντρωσης και συναισθηματικής έκφρασης.

Στάδιο 4: Χαλάρωση και ολοκλήρωση (10 λεπτά)

- Όλοι οι μαθητές ξαπλώνουν ή κάθονται άνετα στις καρέκλες τους
- Με απαλούς ήχους της φύσης στο φόντο, ο εμπνευστής καθοδηγεί μια σύντομη χαλάρωση: «Κλείστε τα μάτια σας. Πώς νιώσατε με το όργανο που παίζατε;»
- Οι μαθητές ενθαρρύνονται να μοιραστούν τις εμπειρίες τους. Το τελικό αυτό στάδιο ενισχύει την αυτοπαρατήρηση και τη συναισθηματική αποφόρτιση.



Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Frazee, J. & Kreuter, K. (1987). *Discovering Orff: A Curriculum for Music Teachers*. Schott Music.
2. Gooding, L. F. (2011). *The effect of a music therapy program on special education students' academic skills*. Journal of Music Therapy.
3. <https://aosa.org/>
4. <https://nafme.org/>
5. <https://co-mu.de/en/carl-orff-stiftung>
6. https://pekinel.com/eski/wp-content/uploads/2018/10/Orff_Education_in_Turkey.pdf

ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΜΕΣΩ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ο εκφοβισμός μεταξύ συνομηλίκων αποτελεί ένα σοβαρό και συχνό κοινωνικό ζήτημα που αντιμετωπίζουν οι μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (ΕΕΑ) κατά τη διάρκεια της σχολικής τους ζωής. Το πρόβλημα αυτό δεν επηρεάζει μόνο την ακαδημαϊκή επίδοση και την ψυχολογική ευημερία των μαθητών που υφίστανται εκφοβισμό, αλλά έχει επίσης αρνητικό αντίκτυπο στο σχολικό κλίμα, στην εμπιστοσύνη μέσα στην τάξη και στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Οι μαθητές των συμπεριληπτικών σχολείων, ειδικότερα, είναι πιο ευάλωτοι στον αποκλεισμό, στη χλεύη και σε μορφές τόσο σωματικής όσο και συναισθηματικής βίας λόγω των διαφορών τους.

Στο πλαίσιο αυτού του εργαστηρίου, η προσέγγιση με τίτλο «Πρόληψη του εκφοβισμού μεταξύ συνομηλίκων μέσω της μεθόδου του εκπαιδευτικού παιχνιδιού» προσφέρει ένα ελκυστικό μαθησιακό περιβάλλον, όπου οι μαθητές αποκτούν επίγνωση ενώ διασκεδάζουν. Οι τεχνικές παιχνιδοποίησης διευκολύνουν τους μαθητές να διακρίνουν τους τύπους εκφοβισμού, να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και να μάθουν αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης. Αυτή η μέθοδος προσφέρει ένα ενεργητικό μοντέλο μάθησης που υπερβαίνει τη παθητική μετάδοση πληροφοριών και ενισχύει τις δεξιότητες λήψης αποφάσεων και συνεργασίας σε ομάδες.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

- μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες,
- μαθητές με ήπια νοητική καθυστέρηση,
- μαθητές με διαταραχή αυτιστικού φάσματος
- μαθητές με συναισθηματικές ή/και συμπεριφορικές δυσκολίες,
- μαθητές με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και χαμηλές κοινωνικές δεξιότητες.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- να διδάξει στους μαθητές με ΕΑΕ στρατηγικές αντιμετώπισης που μπορούν να χρησιμοποιήσουν όταν αντιμετωπίζουν περιστατικά εκφοβισμού,
- να αναπτύξει τις δεξιότητες των μαθητών στην ενσυναίσθηση, την ικανότητα να λένε «όχι», την αναζήτηση βοήθειας και την αλληλοϋποστήριξη μεταξύ συνομηλίκων,
- να παρέχει γνώση σχετικά με τους τύπους εκφοβισμού (π.χ. σωματικός, λεκτικός, κοινωνικός, διαδικτυακός),
- να δημιουργήσει ένα ασφαλές περιβάλλον όπου οι μαθητές μπορούν να εκφράζουν τις προσωπικές τους εμπειρίες εκφοβισμού στο σχολείο,
- να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν ασφαλείς σχέσεις και κοινωνική επίγνωση μέσα στην τάξη

Φάση 1: Εισαγωγή στους τύπους εκφοβισμού – Διαδραστικό παιχνίδι με κάρτες (20 λεπ.)

- Οι μαθητές λαμβάνουν κάρτες που περιγράφουν διάφορες συμπεριφορές εκφοβισμού (π.χ., «Να παίρνεις το μολύβι ενός φίλου χωρίς άδεια», «Κοροϊδεύεις κάποιον μιμούμενος τον», «Αποκλείεις κάποιον από ομαδικό παιχνίδι»)

- Κάθε μαθητής διαβάζει δυνατά την κάρτα του και η τάξη συζητάει αν η συμπεριφορά συνιστά εκφοβισμό
- Στη συνέχεια, οι τύποι εκφοβισμού κατατάσσονται σε έναν πίνακα ανακοινώσεων
- Αυτή η δραστηριότητα βοηθά στην ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών να αναγνωρίζουν και να κατηγοριοποιούν τις συμπεριφορές εκφοβισμού.

Φάση 2: «Είναι εκφοβισμός ή απλά αστείο;» – Παιγνιώδης δραστηριότητα σεναρίου (30 λεπ.)

- Ο συντονιστής παρουσιάζει μια σειρά σύντομων σεναρίων (π.χ., «Ο Άλι τραβά τα μαλλιά του φίλου του και γελάει»)
- Οι μαθητές αποφασίζουν αν η συμπεριφορά είναι αστείο ή εκφοβισμός και εξηγούν την άποψή τους
- Οι μαθητές ενθαρρύνονται να συμβάλουν με δικά τους σενάρια
- Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί ατομικά ή σε ομάδες, με βαθμούς που δίνονται μέσω καρτών.

Φάση 3: Ρόλος και εργαστήριο ενσυναίσθησης (30 λεπ.)

- Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των τριών: ένας θύτης, ένα θύμα και ένας παρατηρητής
- Τα σενάρια που παρέχει ο συντονιστής εκτελούνται (π.χ., καβγάς στη σειρά του κυλικείου, αποκλεισμός κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, μη πρόσκληση σε παιχνίδι)
- Μετά από κάθε δραματοποίηση, οι μαθητές αλλάζουν ρόλους.
 - Στις ομάδες τους συζητούν τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - «Πώς ένιωσες σε αυτή την κατάσταση;»
 - «Τι θα έκανες αν ήσουν το θύμα;»
 - «Θα βοηθούσε αν κάποιος επενέβαινε για να υποστηρίξει;»

Φάση 4: «Είμαι ο ήρωας!» – Δραστηριότητα τοίχου λύσεων (20 λεπ.)

- Οι μαθητές γράφουν τις δικές τους θετικές προτάσεις και λύσεις σε μια αφίσα (π.χ., «Θα πω στον δάσκαλό μου αν κάποιος εκφοβίζεται», «Δεν θα αφήσω τον φίλο μου μόνο του»)
- Αυτές οι δηλώσεις τοποθετούνται σε έναν κοινό πίνακα λύσεων της τάξης
- Τέλος, η ομάδα δημιουργεί μαζί αποτυπώματα χεριών και διακοσμεί τον τοίχο με τον τίτλο «Στεκόμαστε μαζί ενάντια στον εκφοβισμό».

Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell Publishing.
2. Craig, W. M., & Pepler, D. J. (2007). *Understanding bullying: From research to practice*. Canadian Psychology.
3. MoNE (2023). *Effective Intervention Manual Against Peer Bullying*.
4. UNICEF (2022). *Safe to Learn Global Program Reports*.
5. Şahin Cincioğlu, E., & Demirali Yaşar Ergin, G. (2018). *Bullying Experiences in Inclusive Education Students*.
6. Farmer et al. (2012). *Special Needs Students and Bullying Experiences*.
7. TÜBİTAK 4008 (2024). *Educational Materials for Preventing Peer Bullying in Inclusive Education Students*.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ: ΑΠΟΚΤΩΝΤΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΘΥΜΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΟΠΟΙΗΣΗΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται με μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (SEN) συχνά αντιμετωπίζουν συναισθηματικές προκλήσεις στη διαχείριση της τάξης. Ανάμεσα στις πιο κοινές δυσκολίες είναι η συναισθηματική εξάντληση, η μειωμένη ανοχή στην απογοήτευση και ζητήματα σχετικά με τον έλεγχο του θυμού. Η ενίσχυση της ικανότητας των δασκάλων να αναγνωρίζουν, να εκφράζουν και να ρυθμίζουν το θυμό τους όχι μόνο υποστηρίζει την προσωπική τους ευεξία, αλλά επηρεάζει θετικά και τις σχέσεις που αναπτύσσουν με τους μαθητές τους.

Η τεχνική της εικονοποίησης είναι μια αποτελεσματική μέθοδος που βοηθά τα άτομα να αντιμετωπίζουν έντονα συναισθήματα, όπως το άγχος, η ανησυχία και ο θυμός, με την οπτικοποίηση ηρεμιστικών, θετικών και καθοδηγητικών εικόνων στο μυαλό. Οι δομημένες ασκήσεις εικονοποίησης που χρησιμοποιούνται σε αυτό το εργαστήριο στοχεύουν στο να βοηθήσουν τους δασκάλους να βρουν εσωτερική ισορροπία, να αναπτύξουν εναλλακτικές οπτικές απέναντι σε δύσκολες καταστάσεις και να θεσπίσουν υγιέστερα όρια στο περιβάλλον της τάξης.



ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για εκπαιδευτικούς, ιδιαίτερα για εκείνους που εργάζονται με μαθητές με τις ακόλουθες ανάγκες:

- νοητικές αναπηρίες
- διαταραχή αυτιστικού φάσματος
- συναισθηματικές και συμπεριφορικές διαταραχές
- μαθησιακές δυσκολίες
- διαταραχή ελλειμματικής προσοχής με υπερκινητικότητα
- προβλήματα ακοής ή όρασης

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να αναγνωρίζουν το συναίσθημα του θυμού και να εντοπίζουν τα ερεθίσματα που το προκαλούν
- να βελτιώσει τις δεξιότητες συναισθηματικού αυτοελέγχου μέσω της χρήσης τεχνικών εικονοποίησης
- να υποστηρίξει τους εκπαιδευτικούς στο να ανταποκρίνονται σε αγχογόνες καταστάσεις στην τάξη με πιο ψύχραιμο και εποικοδομητικό τρόπο

- να ενισχύσει την προσωπική αίσθηση ευεξίας των εκπαιδευτικών και να βελτιώσει την ποιότητα της αλληλεπίδρασης εκπαιδευτικού-μαθητή
- να μειώσει τον κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

Στάδιο 1: Εργαστήριο αναγνώρισης θυμού (20 λεπτά)

- Διανείμετε μικρές κάρτες με τίτλο «Οι παράγοντες που πυροδοτούν τον θυμό μου» σε κάθε συμμετέχοντα
- Κάθε εκπαιδευτικός γράφει δύο καταστάσεις που συνήθως πυροδοτούν θυμό στην επαγγελματική ή προσωπική ζωή του.
- Οι εθελοντές μοιράζονται τα παραδείγματά τους και η ομάδα συζητά κοινά πρότυπα και διαφορές
- Ο/Η εμπυχωτής/τρια τονίζει ότι ο θυμός είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα και το κλειδί είναι ο τρόπος που το διαχειριζόμαστε και αντιδρούμε.

Στάδιο 2: Οδηγούμενη πρακτική εικονιστικής τεχνικής (25 λεπτά)

- Δημιουργήστε ένα ήρεμο και ημίφωτο περιβάλλον με άνετες θέσεις
- Ο/Η εμπυχωτής/τρια διαβάξει αργά και ήρεμα ένα καθοδηγούμενο σενάριο οπτικοποίησης (π.χ., «Φανταστείτε τον εαυτό σας να περπατάει σε ένα ήσυχο δάσος. Με κάθε βήμα, νιώθετε το βάρος να φεύγει από τους ώμους σας...»)
- Οι συμμετέχοντες κλείνουν τα μάτια τους και βυθίζονται πλήρως στην εικόνα χρησιμοποιώντας όλες τις αισθήσεις τους.

Μετά την άσκηση, κάθε άτομο καταγράφει τις σκέψεις του:

- «Τι ένιωσα κατά την οπτικοποίηση;»
- «Ποια εικόνα ήταν πιο παρηγορητική για μένα;»
- Ακολουθεί συζήτηση στην ομάδα, όπου οι εμπειρίες μοιράζονται προαιρετικά.

Στάδιο 3: Χρήση εικονιστικής τεχνικής σε καταστάσεις στην τάξη (25 λεπτά)

- Διανείμετε νέες κάρτες με την οδηγία:
 - «Γράψτε μια κατάσταση στην τάξη που συνήθως σας θυμώνει» (π.χ., παραβίαση κανόνων από μαθητές, συγκρούσεις με γονείς κλπ.).
- Στη συνέχεια, καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες στις εξής ερωτήσεις:
 - «Ποια εικόνα θα με βοηθούσε να ηρεμήσω εκείνη τη στιγμή;»
 - «Ποια αναπνοή ή οπτικό σήμα θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω για να ηρεμήσω;»
- Οι εκπαιδευτικοί περιγράφουν ή ζωγραφίζουν την προσωπική τους εικόνα ηρεμίας (π.χ., κύματα της θάλασσας, δασικό μονοπάτι, χρυσό φως, ήρεμος ήχος).
- Όλοι καρφισώνουν την «εσωτερική τους εικόνα ηρεμίας» σε έναν πίνακα ως προσωπικό και κοινό πόρο.

Στάδιο 4: Ενσωμάτωση στην καθημερινή ζωή – Μίνι σχεδιασμός (10 λεπτά)

- Οι εκπαιδευτικοί δεσμεύονται να χρησιμοποιούν νοητικά αυτή την εικόνα για 3 συνεχόμενες μέρες κάθε φορά που βιώνουν άγχος
- Δημιουργείται μια μικρή «Κάρτα Εικονιστικής Τεχνικής» με:
 - σύντομη περιγραφή της επιλεγμένης εικόνας
 - μια κινητήρια φράση.

Παράδειγμα: «Με τον ήχο των κυμάτων, βρίσκω ξανά την ισορροπία μου.»



Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*.
2. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*.
3. MEB (2021). *Teacher Well-being Guide*, Turkey.
4. LeDoux, J. (2002). *The Emotional Brain*.
5. Teacher support programs developed by Guidance and Research Centers, Turkey.
6. *Imagery Techniques in Cognitive Behavioral Therapy* – Psikoloji Yayınları.

ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΠΕΝΤΑΤΟΝΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΑ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η Μέθοδος Πεντατονικής Μουσικοθεραπείας είναι μια τεχνική χαλάρωσης βασισμένη στη μουσική, ειδικά σχεδιασμένη για να βοηθά στη μείωση του συναισθηματικού φόρτου, να προσφέρει ψυχική χαλάρωση και να ενισχύει την αυτογνωσία των εκπαιδευτικών που εργάζονται με μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (ΕΕΑ).

Η μέθοδος βασίζεται στην πεντατονική κλίμακα των πέντε φθόγγων — μια φυσική και παγκόσμια μουσική δομή στη δυτική μουσική. Η απλότητά της επιτρέπει τη συμμετοχή όλων, ανεξάρτητα από μουσικές γνώσεις· τόσο επαγγελματίες όσο και άτομα χωρίς προηγούμενη εμπειρία μπορούν εύκολα να συμμετέχουν στις συνεδρίες.

Η μέθοδος είναι ειδικά διαμορφωμένη ώστε να υποστηρίζει εκπαιδευτικούς που βιώνουν στρες λόγω φόρτου εργασίας και συναισθηματικής εξουθένωσης, βοηθώντας τους να ανακτήσουν το κίνητρό τους και να αναπτύξουν πιο συνειδητές και ήρεμες αλληλεπιδράσεις μέσα στην τάξη. Η χαλαρωτική επίδραση των πεντατονικών ήχων προσφέρει στους συμμετέχοντες ένα αίσθημα εσωτερικής γαλήνης και σωματικής χαλάρωσης.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

- Όλοι οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται με μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες
- Ιδιαίτερα προτείνεται για όσους εργάζονται με μαθητές με:
 - Νοητικές αναπηρίες
 - Διαταραχές αυτιστικού φάσματος
 - Συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- να μειωθούν τα επίπεδα άγχους των εκπαιδευτικών και να ενισχυθεί η συναισθηματική τους ευεξία
- να προσφερθεί μια εμπειρία εσωτερικής επίγνωσης και χαλάρωσης μέσω της μουσικής
- να βοηθηθούν οι εκπαιδευτικοί να αναπτύξουν πιο ήρεμους, συγκεντρωμένους και με ενσυναίσθηση τρόπους διαχείρισης της τάξης
- να ενισχυθεί η συναισθηματική ανθεκτικότητα στο εργασιακό περιβάλλον
- να προαχθεί η κοινωνική συνοχή και η συναισθηματική αλληλεπίδραση μέσα στις ομάδες.

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

1. Προετοιμασία

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε ημικύκλιο μέσα σε έναν ήσυχο χώρο. Το περιβάλλον διαμορφώνεται έτσι ώστε να είναι χαλαρωτικό — μπορεί να χρησιμοποιηθεί χαμηλός φωτισμός, αρωματοθεραπεία ή κεριά. Μουσικά όργανα πεντατονικής κλίμακας, όπως γκλόκενσπιλ, ξυλόφωνα, κουδουνάκια *Koshi* ή απλά κρουστά, τοποθετούνται έτοιμα προς χρήση. Δεν απαιτείται προηγούμενη μουσική γνώση από τους συμμετέχοντες.

2. Προθέρμανση

Ο/η συντονιστής/τρια ξεκινά με μια σύντομη άσκηση αναπνευστικής επίγνωσης (π.χ. βαθιές αναπνοές για 3 λεπτά), ώστε οι συμμετέχοντες να συνδεθούν νοητικά με το παρόν και να «αγκυρωθούν» στη στιγμή.

3. Εισαγωγή

Οι συμμετέχοντες γνωρίζουν την πεντατονική κλίμακα και τους λόγους που χρησιμοποιείται. Εξηγείται ότι αυτοί οι τόνοι, όταν παιχτούν μαζί, δεν δημιουργούν

δυσαρμονία, επιτρέποντας έτσι σε όλους να συμμετέχουν ελεύθερα χωρίς τον φόβο ότι θα κάνουν «λάθος».

4. **Ελεύθερη έκφραση**

Οι συμμετέχοντες, είτε εναλλάξ είτε όλοι μαζί, παίζουν τα όργανα δημιουργώντας ρυθμούς ή μελωδίες που αντικατοπτρίζουν τη συναισθηματική τους κατάσταση. Η διαδικασία μπορεί να είναι καθοδηγούμενη ή πλήρως αυτοσχεδιαστική.

5. **Ομαδική αλληλεπίδραση**

Οι εκπαιδευτικοί συμμετέχουν σε θεματική ρυθμική ανταλλαγή, όπως: «Τι θα ήθελα να πω σήμερα στον εαυτό μου;». Ακολουθούν ο ένας τον ρυθμό του άλλου και δημιουργούν μια κοινή μουσική ροή μέσα στην ομάδα.

6. **Καθοδηγούμενος διαλογισμός**

Πραγματοποιείται άσκηση καθοδηγούμενης φαντασίας με υπόκρουση ζωντανής ή ηχογραφημένης πεντατονικής μουσικής. Παράδειγμα: «Φαντάσου ότι περπατάς μέσα σε ένα δάσος και με κάθε σου βήμα η ένταση φεύγει από πάνω σου...».

7. **Κλείσιμο**

Μετά την εμπειρία, κάθε συμμετέχων εκφράζει με λίγες φράσεις τα συναισθήματά του. Όσοι επιθυμούν, μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις ή τα συναισθήματα που προκάλεσε η μουσική που έπαιζαν.

8. **Προτάσεις για συνέχεια**

Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν μουσικά κομμάτια και οδηγίες, ώστε να μπορούν να επαναλαμβάνουν την πρακτική ατομικά σε εβδομαδιαία βάση. Ενθαρρύνεται η τακτική ομαδική εφαρμογή.



Βιβλιογραφικές

1. Bruscia, K. (2014). *Defining Music Therapy*. Barcelona Publishers.
2. Pelletier, C. L. (2004). *The effect of music on decreasing arousal due to stress: A meta-analysis*. Journal of Music Therapy, 41(3), 192–214.
3. Sacks, O. (2007). *Musicophilia: Tales of Music and the Brain*. Knopf.
4. Altenmüller, E. et al. (2013). *Neurologic Music Therapy: Theory and Practice*.

αναφορές

ΑΕΡΟΒΙΚ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΙΩΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΠΟΥ ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΕΕΑ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το Aerobic είναι μια ολιστική προσέγγιση σχεδιασμένη να υποστηρίζει τη σωματική και ψυχική ευεξία των εκπαιδευτικών που εργάζονται με μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Έχει δομηθεί για την αντιμετώπιση συμπτωμάτων επαγγελματικής εξουθένωσης που προκύπτουν από τις καθημερινές επαγγελματικές ευθύνες, το συναισθηματικό βάρος και τις προκλήσεις διαχείρισης της τάξης.

Σε αυτή την πρακτική συνδυάζονται ρυθμικές κινήσεις, ασκήσεις αναπνοής και τεχνικές χαλάρωσης για να ισορροπηθεί η σωματική ενέργεια και να επιτευχθεί ψυχική χαλάρωση. Οι aerobic κινήσεις αυξάνουν τα επίπεδα ενδορφινών και σεροτονίνης στο σώμα, μειώνοντας έτσι το άγχος, ενώ οι τεχνικές χαλάρωσης (π.χ. μυϊκή χαλάρωση, βαθιά αναπνοή, διατάσεις) βοηθούν τους εκπαιδευτικούς να απελευθερώσουν την καθημερινή συσσωρευμένη ένταση.



Στο τέλος της συνεδρίας, οι εκπαιδευτικοί αναφέρουν ότι νιώθουν τόσο πιο ενεργητικοί όσο και πνευματικά καθαροί, προσεγγίζοντας τις αλληλεπιδράσεις στην τάξη με αυξημένη υπομονή και ενσυναίσθηση. Όταν εφαρμόζεται τακτικά, ενισχύει την συναισθηματική ανθεκτικότητα και μειώνει τον κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

- Όλοι οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται με μαθητές με ΕΕΑ
- Ιδιαίτερα συνιστάται για εκπαιδευτικούς που εργάζονται με μαθητές που παρουσιάζουν σοβαρά συμπεριφορικά προβλήματα ή χρειάζονται υψηλή προσοχή

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Μείωση των ορμονών του στρες μέσω της σωματικής άσκησης
- Παροχή συναισθηματικής χαλάρωσης μέσω ενίσχυσης της σύνδεσης σώματος-νου
- Υποστήριξη στην πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών
- Ενίσχυση της ομαδικής αλληλεπίδρασης
- Καθιέρωση εύκολα εφαρμόσιμων ρουτινών πριν και μετά την εργασία

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

1. *Περιβάλλον*
Επιλέξτε έναν ανοιχτό χώρο (κήπο, γυμναστήριο) ή ευρύχωρη εσωτερική αίθουσα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να φορούν άνετα αθλητικά ρούχα. Βεβαιωθείτε ότι το δάπεδο είναι ασφαλές.
2. *Ασκήσεις προθέρμανσης (5 - 7 λεπτά):*
 - Περπάτημα με χαλαρό ρυθμό ή βήματα στη θέση τους
 - Κυκλικές κινήσεις ώμων και αυχένα
 - Κινήσεις χεριών συγχρονισμένες με την αναπνοή
 - Απαλή χτύπημα του σώματος με τα χέρια (διεγερτικό)
3. *Ασκήσεις βασισμένες σε aerobic (10–15 λεπτά):*
 - Εκτελούνται με ρυθμική μουσική (π.χ., 120 - 140 BPM)
 - Απλές, επαναλαμβανόμενες κινήσεις συντονισμού χεριών-ποδιών (πλάγια βήματα, σταυρωτά βήματα, καθίσματα)
 - Οι συμμετέχοντες μπορούν να προτείνουν κινήσεις για ενίσχυση της αλληλεπίδρασης
 - Μπορούν να προστεθούν χαμηλής έντασης jumping jacks για προχωρημένους
4. *Τεχνικές αναπνοής και χαλάρωσης (10 λεπτά):*
 - Επίγνωση αναπνοής: εισπνοή 4 δευτ., κράτημα 4 δευτ., εκπνοή 6 δευτ.
 - Προοδευτική χαλάρωση μυών: σφίξιμο και χαλάρωση κάθε μυϊκής ομάδας από τα δάχτυλα των ποδιών ως το κεφάλι
 - Καθοδηγούμενη χαλάρωση με κλειστά μάτια
 - Άσκηση "body scan": εστίαση της αναπνοής σε περιοχές με ένταση
5. *Ήρεμο κλείσιμο και αναστοχασμός (5 λεπτά):*
 - Οι συμμετέχοντες μοιράζονται σύντομα σχόλια: "Αυτή τη στιγμή, αισθάνομαι... επειδή..."
 - Οι εθελοντές εκφράζουν την εμπειρία τους με μία λέξη
 - Κοινοποιούνται προτάσεις για ενσωμάτωση της ρουτίνας στην καθημερινή ζωή
6. *Επανάληψη της πρακτικής:*
 - Συνιστάται δύο φορές την εβδομάδα
 - Μπορεί να εφαρμοστεί μια έκδοση 10 λεπτών κατά τη διάρκεια πρωινών ελέγχων ή διαλειμμάτων στο σχολείο

Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Ratey, J. J., Hagerman, E. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*, Little, Brown and Company
2. Salmon, P. (2001). *Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory*. Clinical Psychology Review.
3. School-based "Physical Activation in the Workplace" programs in various European countries.

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η συναισθηματική επίγνωση περιλαμβάνει την ικανότητα αναγνώρισης, ρύθμισης και κατάλληλης έκφρασης των συναισθημάτων. Αυτές οι δεξιότητες συχνά χρειάζονται υποστηρικτική ανάπτυξη στα άτομα με ειδικές ανάγκες. Για τον λόγο αυτό, οι δομημένες πρακτικές που στοχεύουν στη βελτίωση της συναισθηματικής επίγνωσης ενισχύουν τόσο την ψυχολογική ανθεκτικότητα όσο και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Σε αυτό το εργαστήριο, οι μαθητές έχουν ενεργό ρόλο στην αναγνώριση των συναισθημάτων, στην έκφρασή τους και στην παρατήρηση των συναισθημάτων των άλλων. Οι δραστηριότητες εμπλουτίζονται με αφήγηση ιστοριών, κάρτες συναισθημάτων, δημιουργικό δράμα και ασκήσεις γλώσσας του σώματος. Αυτή η προσέγγιση επιτρέπει στους μαθητές όχι μόνο να αποκτήσουν εννοιολογική γνώση, αλλά και να βιώσουν τη μάθηση μέσα από την εμπειρία.

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- υποστήριξη των μαθητών στη διάκριση βασικών και σύνθετων συναισθημάτων
- διευκόλυνση της έκφρασης των προσωπικών συναισθημάτων μέσω λεκτικών και μη λεκτικών τρόπων
- ενίσχυση της ικανότητας αναγνώρισης των συναισθημάτων των άλλων μέσα από την ερμηνεία κοινωνικών ενδείξεων
- βοήθεια στους μαθητές να αναπτύξουν στρατηγικές διαχείρισης των συναισθημάτων
- βελτίωση της ενσυνειδητότητας, της αυτορρύθμισης και της αυτογνωσίας των μαθητών.

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

Βήμα 1: Αναγνώριση συναισθημάτων (30 - 40 λεπτά)

- Δείξτε στους μαθητές μεγάλες κάρτες με εκφράσεις προσώπου που απεικονίζουν συναισθήματα. Οι κάρτες περιλαμβάνουν βασικά συναισθήματα (χαρά, θυμό, φόβο, λύπη, έκπληξη κ.ά.)
- Ζητήστε από τους μαθητές να ταιριάξουν, να ονομάσουν και να δώσουν παραδείγματα από τις δικές τους εμπειρίες
- Διαβάστε σύντομες ιστορίες για κάθε συναίσθημα και συζητήστε με ερωτήσεις όπως «Τι θα ένιωθες σε αυτή την κατάσταση;»

Βήμα 2: Έκφραση συναισθημάτων σωματικά και λεκτικά (40 λεπτά)

- Εφαρμόστε τη δραστηριότητα «Άγαλμα συναισθήματος»: ανακοινώνεται ένα συναίσθημα και οι μαθητές το εκφράζουν με το σώμα τους σαν άγαλμα
- Ζητήστε να αναπαραστήσουν το ίδιο συναίσθημα με κατάλληλο τόνο φωνής, έκφραση προσώπου και χειρονομίες
- Μοιράστε κάρτες ρόλων συναισθημάτων και ζητήστε από μικρές ομάδες να ετοιμάσουν μια σύντομη σκηνή σχετική με το συναίσθημα.

Βήμα 3: Συσχέτιση συναισθημάτων με την καθημερινή ζωή (40 λεπτά)

- Ετοιμάστε ένα «Κουτί Συναισθημάτων» που περιέχει κάρτες με θετικά και αρνητικά συναισθήματα
- Κάθε μαθητής τραβά μία κάρτα, αφηγείται μια στιγμή που ένιωσε αυτό το συναίσθημα ή το ζωγραφίζει

- Τέλος, εφαρμόστε τη δραστηριότητα «Ημερολόγιο Συναισθημάτων»: οι μαθητές κρατούν ένα σύντομο ημερολόγιο με ζωγραφιές ή γραπτές καταγραφές για τα συναισθήματα που ένιωσαν μέσα στη μέρα.

Οι δραστηριότητες προσαρμόζονται ανάλογα με τις ατομικές διαφορές των μαθητών με ειδικές ανάγκες. Οι εκπαιδευτικοί χρησιμοποιούν φόρμες παρατήρησης για να παρακολουθούν την πρόοδο στην έκφραση συναισθημάτων.

Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Denham, S. A., & Burton, R. (2003). Social and emotional prevention and intervention programming for preschoolers. Springer Science & Business Media.
2. Elias, M. J., Zins, J. E., & Weissberg, R. P. (1997). Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators. ASCD.
3. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.
4. Sucuoğlu, B., & Kargin, T. (2006). Inclusion practices and emotional development in children with special needs. Ankara: Kök Yayıncılık.
5. Öztürk Samur, A. (2011). The effect of creative drama method on the ability to recognize and express emotions. Educational Sciences in Theory and Practice, 11(2), 741-765.
6. Saarni, C. (1999). The Development of Emotional Competence. New York: Guilford Press.

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΟΥ ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το εργαστήριο «Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Συναισθηματικής Επίγνωσης» είναι ένα πρόγραμμα ψυχοεκπαίδευσης που στοχεύει στην ενίσχυση της ικανότητας των εκπαιδευτικών να αναγνωρίζουν, να ρυθμίζουν και να κατανοούν τόσο τα δικά τους συναισθήματα όσο και των άλλων. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για εκπαιδευτικούς που εργάζονται με μαθητές με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες, οι οποίοι συχνά αντιμετωπίζουν έντονες συναισθηματικές καταστάσεις μέσα στην τάξη και χρειάζεται να διατηρούν υγιή αυτοεπίγνωση και όρια στις αλληλεπιδράσεις τους με τους μαθητές.

Η συναισθηματική επίγνωση περιλαμβάνει την αναγνώριση των συναισθηματικών καταστάσεων του εαυτού και την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο αυτά εκδηλώνονται στο σώμα και το νου. Στο πλαίσιο του εργαστηρίου, οι εκπαιδευτικοί αποκτούν δεξιότητες στην ονομασία των συναισθημάτων τους, στην αναγνώριση των παραγόντων που τα προκαλούν και στην ανάπτυξη υγιών στρατηγικών διαχείρισης. Οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν επίσης ενσυναισθητική ακρόαση, αναγνώριση των συναισθηματικών τόνων μέσα στην τάξη και αποτελεσματική ανατροφοδότηση συναισθημάτων. Το εργαστήριο αυτό λειτουργεί ως πολυεπίπεδο εργαλείο που ενισχύει τόσο την προσωπική όσο και την επαγγελματική ευημερία των εκπαιδευτικών.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

- Όλοι οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται με μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες
- Ιδιαίτερα για όσους εργάζονται με μαθητές που παρουσιάζουν συναισθηματικές ή συμπεριφορικές δυσκολίες

ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Αυξάνουν τα επίπεδα συναισθηματικής επίγνωσης των εκπαιδευτικών
- Εξοπλίζουν τους εκπαιδευτικούς με εσωτερικά εργαλεία για τη διαχείριση του συναισθηματικού κλίματος της τάξης
- Βοηθούν τους εκπαιδευτικούς να αναγνωρίζουν τις δικές τους αντιδράσεις σε προκλητικές συμπεριφορές μαθητών
- Διδάσκουν τρόπους αντιμετώπισης έντονων συναισθημάτων όπως η εξουθένωση, ο θυμός και το άγχος
- Εισάγουν θετικά εργαλεία ρύθμισης των συναισθημάτων, όπως η ενσυναίσθηση, η αυτοκατανόηση και η αυτοσυμπόνια

ΠΩΣ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

1. Άνοιγμα και ομαδικό ζέσταμα (10 λεπτά):

- Ξεκινήστε με την ερώτηση: «Τι νιώθετε σήμερα;»
- Οι συμμετέχοντες επιλέγουν μια κάρτα συναισθήματος για να εκφραστούν
- Δημιουργία ασφαλούς και εμπιστευτικού περιβάλλοντος για μοιράσματα

2. Άσκηση αναγνώρισης συναισθημάτων (15 λεπτά):

- Συνδυασμός χρώματος-συναισθήματος: οι συμμετέχοντες παίρνουν χρώματα και συζητούν τα συναισθήματα που συνδέονται με αυτά
- Μάντεψε το συναίσθημα από τις εκφράσεις του προσώπου

- «Χάρτης συναισθημάτων και σώματος»: αναγνώριση σημείων όπου αισθάνονται λύπη, θυμό, άγχος
3. **Ενημέρωση για τα συναισθηματικά ερεθίσματα (20 λεπτά):**
- Οι συμμετέχοντες γράφουν για μια πρόσφατη πρόκληση στην τάξη
 - Ανάλυση των συναισθημάτων που ένιωσαν, της έντασής τους και της προέλευσής τους
 - Αναγνώριση ερεθιστικών σκέψεων και πεποιθήσεων (βάσει εργαλείων CBT)
 - Άσκηση επαναπλαισίωσης και ανάπτυξης εναλλακτικών σκέψεων
4. **Άσκηση ενσυναίσθησης και αναστοχασμού (15 λεπτά):**
- Ζευγάρια: Άτομο Α μοιράζεται μια 2λεπτη συναισθηματική εμπειρία, Άτομο Β απαντά με «Ακούω το συναισθημά σου...»
 - Ανταλλαγή ρόλων
 - Ομαδική συζήτηση για δυσκολίες που προέκυψαν κατά την ενσυναισθητική ακρόαση
5. **Συναισθηματικό κιτ πρώτων βοηθειών (15 λεπτά):**
- Κάθε συμμετέχων δημιουργεί ένα μεταφορικό «συναισθηματικό κιτ πρώτων βοηθειών»
 - Στοιχεία μπορεί να περιλαμβάνουν:
 - ένα μικρό δείγμα ενός αρώματος που αρέσει
 - μια κάρτα θετικής επιβεβαίωσης
 - ένα πρότυπο για άσκηση αναπνοής
 - μια φωτογραφία ή αντικείμενο που φέρνει χαμόγελο
 - Μπορεί να δημιουργηθεί φυσικά ή ψηφιακά σε κινητό
6. **Κλείσιμο και θέσπιση συναισθηματικής πρόθεσης (5 λεπτά):**
- Κάθε συμμετέχων απαντά: «Τι έμαθα σήμερα και πώς νιώθω φεύγοντας;»
 - Προαιρετικά, θέσπιση συναισθηματικής πρόθεσης: «Αύριο θα νιώσω περισσότερη συμπόνια προς τον μαθητή μου.»

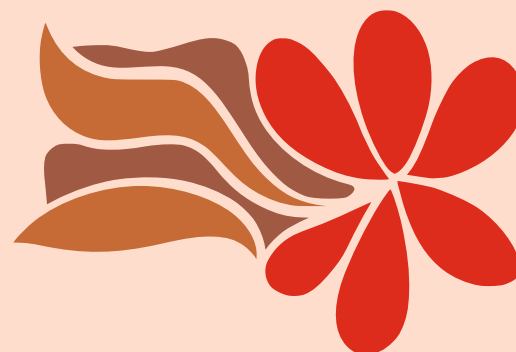
Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ, Bantam Books
2. RULER Program – Yale Center for Emotional Intelligence
3. Siegel, D. J., Bryson, Tina Payne. (2012). The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind, Bantam Books
4. CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning - www.casel.org



Μάθαμε επίσης και εφαρμόσαμε νέες μεθόδους από τους εταίρους μας... 😊





Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

CONTACT



+40-259-417-495



Str. Menumorut, nr. 41,
Oradea, 413127, Bihor



www.centruscolarcristal.ro