

Γεωργία Σολωμού!

ΟΙΚΟΛΟΓΩ

ΝΟΥΜΕ



ΕΥΤΥΧ

ΧΙΛΑ

Οδηγός
για γονείς
& εκπαιδευτικούς

Τίτλος πρωτοτύπου

ΑΠΛΩΝΟΥΜΕ ΕΥΤΥΧΙΑ: ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Γεωργία Σολωμού

Copyright © Γεωργία Σολωμού 2026

© Για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο: Εκδόσεις Διόπτρα, 2026

Πρώτη ελληνική έκδοση

Σεπτέμβριος 2026

Επιμέλεια κειμένου

Ροδάνθη Παπαδομιχελάκη

Εικονογράφηση εξωφύλλου

Little Miss Grumpy

Καλλιτεχνική επιμέλεια

Ασπασία Ξυδέα

Προσαρμογή εξωφύλλου - Σελιδοποίηση

Έρση Σωτηρίου, Εκδόσεις Διόπτρα

Κεντρικά γραφεία

Αγ. Παρασκευής 40, 121 32 Περιστέρι

Τηλ.: 210 380 52 28, Fax: 210 330 04 39

Βιβλιοπωλείο Books & Life

Σόλωνος 93-95, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 210 330 07 74

www.dioptra.gr • e-mail: info@dioptra.gr

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή ανατύπωση μέρους ή του συνόλου

του βιβλίου σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.

Απαγορεύεται η χρήση ή η αναπαραγωγή με οποιονδήποτε τρόπο μέρους ή όλου του βιβλίου για την εκπαίδευση τεχνολογιών ή συστημάτων τεχνητής νοημοσύνης. Τα δικαιώματα επί του παρόντος έργου διατηρούνται ρητά όσον αφορά την εξόρυξη κειμένων και δεδομένων (Άρθρο 4§3) Οδηγία (ΕΕ) 2019/790.

ISBN: 978-618-10-0385-6

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	11
Εισαγωγή.....	13

Α΄ ΜΕΡΟΣ: Οι δρόμοι που απλώνουν ευτυχία

1. Φτου και βγαίνω... Η σχολική χρονιά ξεκινά.....	20
2. Μελέτη SOS - σώστε με!.....	30
3. Αξίζω.....	46
4. Τι κι αν πέσω... θα σηκωθώ!.....	66
5. Φόβος, άγχος, ανησυχία... κάνω το βήμα που μπορώ.....	86
6. Οι αξίες μου - η πυξίδα μου.....	98
7. Με την καρδιά γεμάτη ευχαριστώ.....	110
8. Ενσυναίσθηση: η γέφυρα που μας φέρνει πιο κοντά.....	118
9. Μαθαίνοντας να είμαστε φίλοι.....	134
10. Εθελozούμε κι αλλάζουμε τον κόσμο.....	154

Β΄ ΜΕΡΟΣ: Παγκόσμιες Ημέρες

Παγκόσμια Ημέρα Τελείας.....	170
Παγκόσμια Ημέρα Ευγνωμοσύνης.....	174
Παγκόσμια Ημέρα Χαμόγελου.....	177
Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας.....	182
Παγκόσμια Ημέρα Καλοσύνης.....	185
Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντισμού.....	190
Παγκόσμια Ημέρα Αγάπης.....	193
Παγκόσμια Ημέρα κατά του Παιδικού Καρκίνου.....	200
Παγκόσμια Ημέρα Ευτυχίας.....	207
Παγκόσμια Ημέρα Οικογένειας.....	216
Απλώνουμε ευτυχία στην πράξη.....	222
Βιβλιογραφία.....	228

Πρόλογος

Το να μιλήσω για τη Γεωργία είναι μια από τις πιο δύσκολες αποστολές. Γιατί είναι δύσκολο να ξεχωρίσω τι αγαπώ περισσότερο σ' εκείνη. Ίσως να τολμήσω να πω ότι απλώνει ευτυχία. Γιατί υπάρχουν άνθρωποι που μιλούν για τα παιδιά. Υπάρχουν άνθρωποι που εργάζονται για τα παιδιά. Και υπάρχουν άνθρωποι που κουβαλούν τα παιδιά στην καρδιά τους. Η Γεωργία ανήκει αναμφίβολα στην τελευταία κατηγορία.

Γνωρίζοντας τη Γεωργία τα τελευταία χρόνια, είχα την τύχη να τη δω να δημιουργεί, να ονειρεύεται, να προβληματίζεται και να αναζητά ασταμάτητα τρόπους ώστε το σχολείο να γίνει ένας τόπος πιο ανθρώπινος, πιο φωτεινός και πιο ζεστός για κάθε παιδί. Όσοι τη γνωρίζουν, ξέρουν καλά ότι πίσω από κάθε ιδέα της, πίσω από κάθε δραστηριότητα, πίσω από κάθε πρόταση που μοιράζεται, βρίσκεται μια βαθιά αγάπη για το παιδί και μια ειλικρινής πίστη στη δύναμη των σχέσεων.

Κρατώντας στα χέρια μου το βιβλίο *Απλώνουμε ευτυχία: Οδηγός για γονείς και εκπαιδευτικούς*, είμαι πολλαπλά συγκινημένος. Κατ' αρχάς γιατί αξίζει να αποτυπώσει μέρος του σύμπαντός της σε σελίδες που θα μπορεί ο καθένας να έχει μαζί του. Δεύτερο, γιατί ήξερα πως θα διαβάσω κάτι πολύ περισσότερο από ένα παιδαγωγικό εγχειρίδιο: την ίδια τη φιλοσοφία ζωής της Γεωργίας, όπου κανένα παιδί δεν μεγαλώνει μόνο του. Τρίτο, επειδή είναι από τα λίγα άτομα που ξέρει να φέρνει κοντά τους «σημαντικούς» ενήλικες που ευθύνονται για την ανάπτυξη, τη μάθηση, την αυτοπεποίθηση και την ευτυχία του παιδιού.

Μέσα στις σελίδες αυτού του βιβλίου συναντά κανείς δραστηριότητες, ιδέες, παιχνίδια, προτάσεις και εργαλεία. Θα πεις, είναι αρκετά όλα αυτά. Πίσω τους έχουν όμως κάτι βαθύτερο: την εμπειρία της Γεωργίας ότι όλα αυτά γίνονται πράξεις κι έχουν

νόημα. Τη θαυμάζω για πολλούς λόγους. Το γεγονός ότι βάζει στόχους και τους πετυχαίνει ο κόσμος να χαλάσει είναι ένας από αυτούς. Ο πιο σημαντικός όμως για μένα είναι η διαρκής υπενθύμιση στο πρόσωπό της ότι πίσω από κάθε μαθητή υπάρχει ένα παιδί που θέλει να αγαπηθεί, να ακουστεί, να γίνει αποδεκτό και να πιστέψει στον εαυτό του. Ότι η εκπαίδευση δεν είναι μόνο γνώση. Είναι σχέση. Είναι σύνδεση. Είναι φροντίδα.

Η Γεωργία μου, η Τζόρτζια, η Χορχίτα μου, δεν προσεγγίζει ποτέ το παιδί ως «πρόβλημα προς λύση» ούτε τον γονιό ή τον εκπαιδευτικό ως «ειδικό» που έχει όλες τις απαντήσεις. Αντίθετα, μας προσκαλεί να συναντηθούμε όλοι στο ίδιο τραπέζι. Να ακούσουμε περισσότερο. Να κατανοήσουμε βαθύτερα. Να θυμηθούμε ότι η ανατροφή και η εκπαίδευση δεν είναι αγώνας τελειότητας αλλά ταξίδι. Λατρεύω να κάθομαι σε αυτά τα τραπέζια μαζί της.

Σε μια εποχή που κυριαρχούν η βιασύνη, οι απαιτήσεις και οι ατελείωτες λίστες υποχρεώσεων, το βιβλίο αυτό είναι σαν να μου ψιθυρίζει κάτι πολύ απλό αλλά εξαιρετικά σημαντικό: Τα παιδιά δεν έχουν ανάγκη από τέλειους ενήλικες. Έχουν ανάγκη από παρόντες ενήλικες. Από ανθρώπους που θα τα κοιτάξουν στα μάτια και θα τους πουν «σε βλέπω», «σε ακούω», «είμαι εδώ».

Ίσως γι' αυτό ο τίτλος του βιβλίου είναι τόσο εύστοχος. Η ευτυχία δεν είναι κάτι που χαρίζεται ούτε κάτι που διδάσκεται. Απλώνεται. Από άνθρωπο σε άνθρωπο. Από βλέμμα σε βλέμμα. Από τη σχολική αίθουσα στο οικογενειακό τραπέζι. Από καρδιά σε καρδιά.

Αγαπημένη μου Χορχίτα, εύχομαι το βιβλίο αυτό να ταξιδέψει σε πολλά σχολεία και σπίτια. Όχι μόνο γιατί περιέχει εξαιρετικές ιδέες και πρακτικές προτάσεις, αλλά γιατί κουβαλά μέσα του κάτι πολύ πιο σπάνιο: αυθεντικότητα, ευαισθησία και πίστη στα παιδιά. Κι αυτά είναι ίσως τα πιο πολύτιμα εφόδια που μπορούμε να τους προσφέρουμε.

Με αγάπη και εκτίμηση,
Μάριος Μάζαρης

Εισαγωγή

Η ευτυχία, για μένα, δεν ήταν ποτέ κάτι που αντέχει στη σιωπή ούτε κάτι που κρατιέται μόνο για τον εαυτό μας. Η ευτυχία θέλει να απλώνεται. Σε μια λέξη, σε μια αγκαλιά, σε ένα βλέμμα αποδοχής, σε μια πράξη φροντίδας, σε μια σχέση που λέει στο παιδί: «Σε βλέπω. Είσαι σημαντικός. Είμαι εδώ».

Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου, ήθελα να γίνω δασκάλα. Όχι μόνο γιατί αγαπούσα τα παιδιά, αλλά γιατί βαθιά μέσα μου αγαπούσα το μοίρασμα. Γιατί ο εκπαιδευτικός, όπως και ο γονιός, είναι ένας άνθρωπος που μοιράζεται τον εαυτό του και μοιράζει: αγάπη, φροντίδα, γνώση, τρυφερότητα, χρόνο, λέξεις που στηρίζουν, βλέμματα που ενθαρρύνουν. Και κάπου εκεί γεννήθηκε μέσα μου έντονα η ανάγκη να συναντηθούν πιο συνειδητά αυτοί οι δύο κόσμοι – το σπίτι και το σχολείο. Γιατί πιστεύω βαθιά πως όταν αυτοί οι δύο κόσμοι «αγκαλιάζονται», δεν μεγαλώνουν απλώς ένα παιδί. Του «απλώνουν» ευτυχία για να ανθίσει.

Μέσα από την εφαρμογή δράσεων και δραστηριοτήτων που προτείνονται σε αυτό το βιβλίο, είχα την ευλογία να ζήσω στιγμές που με σημάδεψαν. Να βλέπω παιδιά να γελούν, να χαίρονται, να συνδεόμαστε και να συνδέονται, να γίνονται σιγά σιγά ομάδα μέσα από το παιχνίδι, τη δημιουργία, την επαφή και τις κοινές εμπειρίες. Και ίσως από όλες τις στιγμές οι πιο συγκινητικές ήταν εκείνες που, στο τέλος μιας διαδρομής, κάποια παιδιά μού ψιθύρισαν: «Νιώθω ότι αγαπώ περισσότερο τον εαυτό μου». Εκεί κατάλαβα ακόμη περισσότερο πως, όταν ένα παιδί νιώσει ασφάλεια, αποδοχή και χαρά, αρχίζει να δυναμώνει από μέσα προς τα έξω.

Η συνεργασία με τους γονείς υπήρξε πάντα μέρος της βαθύτερης παιδαγωγικής στάσης μου. Πίστευα και πιστεύω πως το παιδί ανθίζει πιο ουσιαστικά όταν νιώθει ότι οι μεγάλοι της ζωής του στέκονται δίπλα του, μαζί. Γι' αυτό επιδίωκα και επιδιώκω να μένω

κοντά στους γονείς, να ακούω την αγωνία τους, να μοιράζομαι τη χαρά τους, να χτίζουμε γέφυρες εμπιστοσύνης και κοινού νοιαξίματος γύρω από το παιδί.

Κοινή διαπίστωση είναι ότι δεν υπάρχουν τέλειοι γονείς ούτε τέλειοι εκπαιδευτικοί. Υπάρχουν μόνο άνθρωποι που αγαπούν, προσπαθούν, κουράζονται, αμφιβάλλουν, κάνουν λάθη, ξανασηκώνονται και συνεχίζουν. Και αυτό δεν μας μικραίνει. Μας κάνει ανθρώπινους. Ίσως γι' αυτό νιώθω πως ένα από τα πιο σημαντικά βήματα, τόσο στη γονεϊκότητα όσο και στην εκπαίδευση, είναι να συμφιλιωθούμε με την αλήθεια ότι θα κάνουμε λάθη – και πως αυτό είναι εντάξει. Να μη φοβόμαστε την ευαλωτότητά μας, γιατί πολλές φορές ακριβώς εκεί γεννιέται η πιο αληθινή σύνδεση.

Δεν υπάρχουν εγχειρίδια για τον τέλειο γονιό ή τον τέλειο εκπαιδευτικό. Υπάρχει, όμως, η καρδιά. Κι αυτή είναι το πιο αληθινό μας εργαλείο. Γιατί πριν από τις επιδόσεις, τις απαιτήσεις και τις προσδοκίες, η πρώτη μας έγνοια χρειάζεται να είναι η καρδιά του παιδιού. Εκεί γεννιούνται η ασφάλεια, η εμπιστοσύνη, η αγάπη για τον εαυτό, η δύναμη να προσπαθεί, να αντέχει και να ανθίζει.

Και μέσα σε αυτή τη ματιά γεννήθηκε και ένα δικό μου εσωτερικό μότο ως δασκάλας: πως το σχολείο θα έπρεπε να είναι το μεγαλύτερο πάρτι στην πόλη, με πρωταγωνιστή το παιδί. Γιατί πιστεύω πως η μάθηση γίνεται πιο αποτελεσματική όταν είναι ζωντανή, βιωματική, ευχάριστη και παιγνιώδης. Όταν το παιδί μαθαίνει παίζοντας, δημιουργώντας και συμμετέχοντας με όλο του το είναι, τότε η γνώση δεν μένει μόνο στο μυαλό· κατεβαίνει στην καρδιά. Και κάτι ανάλογο ισχύει και στο σπίτι. Η χαρά δεν είναι πολυτέλεια ούτε διάλειμμα από την αγωγή. Είναι γέφυρα σχέσης. Είναι ο τρόπος με τον οποίο ανοίγει η καρδιά και μαλακώνει η επαφή.

Γι' αυτό και οι δραστηριότητες αυτού του οδηγού, τόσο για το σχολείο όσο και για το σπίτι, δημιουργήθηκαν με αυτή ακριβώς την πρόθεση: να βοηθήσουν τους μεγάλους να συναντήσουν πρώτα το παιδί μέσα τους και έπειτα το παιδί απέναντί τους πιο αληθινά, πιο ουσιαστικά, πιο ζεστά. Να κρατήσουν ζωντανό το «μαζί» και να το κάνουν εμπειρία μέσα από τη χαρά, το παιχνίδι, τη σχέση και το βίωμα.

Ίσως εδώ χρειάζεται να θυμηθούμε κάτι ακόμη πολύ σημαντικό: να αφήσουμε λίγο στην άκρη το άγχος της ύλης. Τα μαθησιακά κενά, με χρόνο, αγάπη και στήριξη, μπορούν να αναπληρωθούν. Τα συναισθηματικά κενά, όμως, πολύ πιο δύσκολα γεμίζουν.

Γι' αυτό και στο επίκεντρο τούτου του βιβλίου -αλλά και της δικής μου παιδαγωγικής ματιάς- βρίσκεται η ευτυχία του παιδιού, ως μια βαθιά αίσθηση ότι είναι ασφαλές, ότι ανήκει κάπου, ότι έχει αξία, ότι μπορεί να εκφραστεί και να αγαπηθεί όπως είναι.

Αν κάτι έχει αληθινά σημασία στη ζωή ενός παιδιού, είναι η σύνδεση ανάμεσα στον χρόνο που περνά στο σπίτι και στον χρόνο που περνά στο σχολείο. Εκεί ακριβώς γεννήθηκε και η καρδιά αυτού του οδηγού. Το βιβλίο *Απλώνουμε ευτυχία: Οδηγός για γονείς και εκπαιδευτικούς* έρχεται να ενώσει αυτούς τους δύο κόσμους, ώστε το παιδί να δέχεται κοινά μηνύματα, κοινές αξίες, κοινή φροντίδα και κοινή ενδυνάμωση.

Ο οδηγός χωρίζεται σε δύο μέρη. Το **πρώτο μέρος**, που φέρει τον τίτλο **«Οι δρόμοι που απλώνουν ευτυχία»**, περιλαμβάνει **δέκα θεματικά κεφάλαια**, που αγγίζουν ουσιαστικές πλευρές της συναισθηματικής ζωής και προσωπικής εξέλιξης του παιδιού. Η επιλογή τους δεν είναι τυχαία, αφού τόσο μέσα από την εμπειρία μου όσο και μέσα από τη μελέτη της βιβλιογραφίας και της έρευνας έχει διαπιστωθεί πως τέτοιες θεματικές συμβάλλουν ουσιαστικά στην ευτυχία, στην ψυχική ενδυνάμωση και στη βαθύτερη ανάπτυξη του παιδιού. Μέσα από αυτές καλλιεργούνται δεξιότητες, στάσεις ζωής και αξίες που το βοηθούν να ανθίζει.

Κάθε κεφάλαιο ξεκινά με την ενότητα **«Σπίτι και σχολείο μαζί»**, όπου αναδεικνύεται η σημασία της συγκεκριμένης θεματικής και φωτίζεται η κοινή ευθύνη των δύο αυτών κόσμων απέναντι στο παιδί. Ακολουθεί η ενότητα **«Στο σχολείο»**, η οποία περιλαμβάνει διασκεδαστικές και διαδραστικές δραστηριότητες για την τάξη. Οι δραστηριότητες αυτές δεν υπηρετούν μόνο τη μαθησιακή προσέγγιση ενός θέματος, αλλά πετυχαίνουν και κάτι βαθύτερο: συμβάλλουν στη σύνδεση ανάμεσα στα ίδια τα παιδιά, αλλά και στη σχέση παιδιού και εκπαιδευτικού - μια σύνδεση πολύτιμη και απαραίτητη για την ασφάλεια, την εμπιστοσύνη και την ευτυχία του παιδιού.

Στη συνέχεια ακολουθεί η ενότητα **«Στο σπίτι»**, όπου η ίδια θεματική μεταφέρεται στην καθημερινότητα της οικογένειας. Εκεί παρουσιάζονται τα βασικά θεωρητικά στοιχεία, που συνοδεύονται από πρακτικές ιδέες. Ξεχωριστή θέση έχει το **«Μαζί στην πράξη»**, όπου προτείνονται δράσεις για γονιό και παιδί μαζί - δράσεις που δεν στοχεύουν μόνο στην κατανόηση μιας στάσης, αλλά κυρίως στη δημιουργία ενός ουσιαστικού, ζεστού και ευχάριστου «μαζί».

μέσα από το οποίο το παιδί νιώθει ότι μοιράζεται χρόνο, εμπειρία, χαρά και αληθινή παρουσία με τον γονιό του. Γιατί τα παιδιά αυτό έχουν ανάγκη: γονείς παρόντες.

Κάθε κεφάλαιο ολοκληρώνεται με το **«Ωρα για απογείωση»**, μια ενότητα που περιλαμβάνει ιδέες για δημιουργικές εργασίες, κατασκευές, παιχνίδια ή άλλες εμπειρίες σχετικές με τη θεματική του κεφαλαίου και οι οποίες μπορούν να υλοποιηθούν στο σχολείο, στο σπίτι ή και στα δύο.

Θα ήθελα, ωστόσο, να υπογραμμίσω κάτι που θεωρώ πολύ σημαντικό. Κάθε γονιός ή φροντιστής που θα κρατήσει αυτόν τον οδηγό στα χέρια του, αξίζει να ρίξει μια ματιά και στο κομμάτι «Στο σχολείο», γιατί εκεί μπορεί να βρει πολύτιμες ιδέες και έμπνευση για να κατανοήσει καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο το παιδί προσεγγίζει, βιώνει και επεξεργάζεται ένα θέμα μέσα στην τάξη. Με τον ίδιο τρόπο, και ο εκπαιδευτικός έχει πολλά να κερδίσει αν διαβάσει και το μέρος «Στο σπίτι», γιατί εκεί μπορεί να δει πιο καθαρά την οπτική του γονιού, τις δυσκολίες, τις ανησυχίες, αλλά και τους τρόπους με τους οποίους μια θεματική μπορεί να συνεχίζεται και να ζωντανεύει μέσα στην καθημερινότητα του παιδιού. Εξάλλου, αυτοί οι δύο ρόλοι είναι φτιαγμένοι για να λειτουργούν συμπληρωματικά, με κοινό κέντρο το παιδί.

Τα κεφάλαια μπορούν να αξιοποιηθούν με όποια σειρά επιλέξει ο αναγνώστης, με εξαίρεση το πρώτο, που αφορά την έναρξη της σχολικής χρονιάς και καλό είναι να προηγείται. Το ίδιο ισχύει και για τις δραστηριότητες: μπορούν να επιλεγούν ανάλογα με τον χρόνο που θέλει να αφιερώσει κανείς σε κάθε θεματική. Δεν έχουν αυστηρό ηλικιακό όριο, γιατί μπορούν να προσαρμοστούν ανάλογα με την ηλικία και τις ανάγκες των παιδιών. Παράλληλα, δραστηριότητες από διαφορετικά κεφάλαια μπορούν να δουλεύονται ταυτόχρονα, αφού οι θεματικές αυτές συνομιλούν μεταξύ τους και χρειάζονται επανάληψη, συνέχεια και ουσιαστική επαφή.

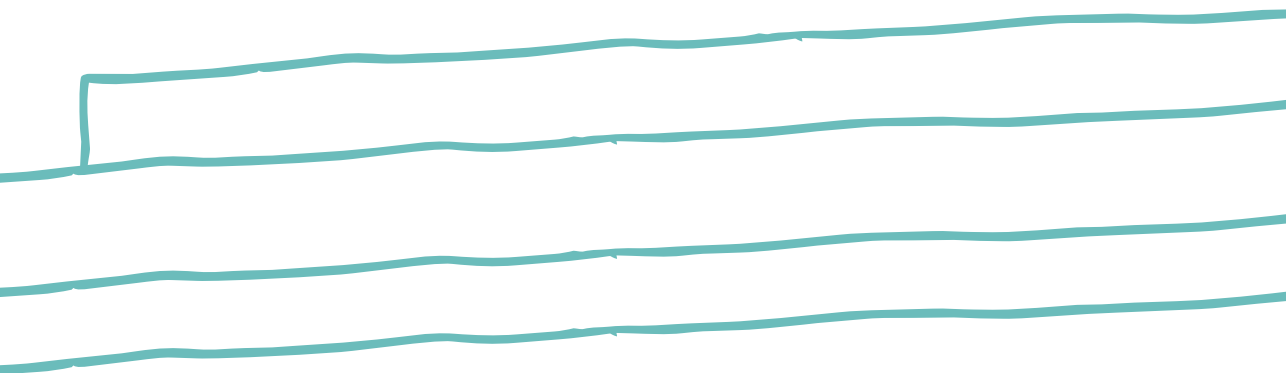
Σε μερικά κεφάλαια υπάρχουν επίσης **QR codes**, μέσα από τα οποία ο αναγνώστης μπορεί να βρει επιπλέον υλικό για το σπίτι και το σχολείο, ώστε ο οδηγός να παραμένει ζωντανός, ανοιχτός και υποστηρικτικός και πέρα από τις τυπωμένες σελίδες του.

Το **δεύτερο μέρος** του οδηγού αφορά τις **Παγκόσμιες Ημέρες**. Πολλές από αυτές συνδέονται ουσιαστικά με τις θεματικές του πρώτου μέρους και προσφέρουν πολύτιμες αφορμές για έκφραση, ευαισθητοποίηση, δράση και κοινή συμμετοχή. Μέσα από αυτές,

το παιδί καλείται να συνδέσει όσα μαθαίνει με τους ανθρώπους γύρω του και με αξίες που αποκτούν νόημα στην πράξη.

Για κάθε Παγκόσμια Ημέρα προτείνονται πρωτότυποι τρόποι με τους οποίους μπορεί να τιμηθεί, συχνά και με την εμπλοκή των γονιών, ώστε το νόημά της να βρίσκει χώρο όχι μόνο στο σχολείο αλλά και στο σπίτι, μέσα στην κοινή ζωή με το παιδί. Οι γονείς/φροντιστές μπορούν επιπλέον να επιλέγουν μια απλή δράση από τις προτεινόμενες ώστε η κάθε Παγκόσμια Ημέρα να γίνεται αφορμή για περαιτέρω σύνδεση με την πραγματική ζωή.

Ευχή μου είναι αυτός ο οδηγός να βρει τον δρόμο του σε όσο το δυνατόν περισσότερα σπίτια, σχολεία και τάξεις, μα πιο πολύ σε περισσότερες καρδιές. Να γίνει μια ήσυχη γέφυρα ανάμεσα σε γονείς και εκπαιδευτικούς που πιστεύουν πως το παιδί ανθίζει όταν οι μεγάλοι που το αγαπούν «αγκαλιάζονται» και συμπορεύονται. Κι αν μπορέσει να γίνει αφορμή για περισσότερη σύνδεση, περισσότερη κατανόηση, περισσότερη χαρά και περισσότερη κοινή φροντίδα γύρω από το παιδί, τότε θα έχει ήδη πετύχει τον πιο όμορφο σκοπό του: να απλώσει ευτυχία εκεί όπου τη χρειάζονται περισσότερο οι παιδικές καρδιές.



Οι δρόμοι που απλώνουν **ευτυχία**!

Κάθε κεφάλαιο κι ένας δρόμος, μια μικρή διαδρομή που βοηθά το παιδί να μεγαλώσει με αυτογνωσία, αγάπη, σύνδεση και φως.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

1

Φτου και βγαίνω...

Η σχολική χρονιά

ξεκινά

Το σχολείο θα έπρεπε
να είναι το μεγαλύτερο
πάρτι στην πόλη!

– **Peter Klein**

”

Σπίτι & ΣΧΟΛΕΙΟ μαζί

Η έναρξη της σχολικής χρονιάς αποτελεί κρίσιμο στάδιο για την προσαρμογή του παιδιού στο σχολείο. Οι πρώτες εβδομάδες συχνά καθορίζουν κατά πόσο θα νιώσει ασφάλεια, θα αναπτύξει φιλίες και θα απολαύσει τη μάθηση.

Το σχολείο, άλλωστε, είναι μια κοινότητα. Όταν το παιδί βιώνει κλίμα υποδοχής και στήριξης, ενισχύεται η σχολική ένταξή του και η αίσθηση του «ανήκειν» (UNESCO, 2021). Παράλληλα, μαθητές/μαθήτριες που αισθάνονται θετική σύνδεση με τους/τις εκπαιδευτικούς τους εμφανίζουν υψηλότερη αυτοπεποίθηση και καλύτερα μαθησιακά αποτελέσματα (OECD, 2019).

Η προσαρμογή βέβαια δεν είναι υπόθεση μόνο του σχολείου. Όταν ο/η εκπαιδευτικός και ο γονιός συνεργάζονται, το παιδί νιώθει ασφάλεια. Από τη μια ο/η εκπαιδευτικός δημιουργεί μια «ζεστή» τάξη που αγκαλιάζει τα συναισθήματα, και από την άλλη ο γονιός ενισχύει στο σπίτι την αυτοπεποίθηση του παιδιού και μοιράζεται θετικές δικές του σχολικές αναμνήσεις. Έτσι, το παιδί αντιλαμβάνεται ότι και στο σχολείο και στο σπίτι είναι αποδεκτό, αγαπητό και προστατευμένο.



ΓΙΑ ΜΙΑ ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ, ΓΙΑ ΕΝΑ ΘΕΤΙΚΟ ΚΛΙΜΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

Καλή αρχή!

■ Θα χρειαστούμε: μουσική

Τα παιδιά περπατούν στον ρυθμό της μουσικής και κάθε φορά που ο/η εκπαιδευτικός χτυπά τα χέρια του/της, αυτά αλλάζουν κατεύθυνση. Αφού αυτό επαναληφθεί 3-4 φορές, με το χτύπημα των χεριών τα παιδιά πρώτα κάνουν στροφή στον αέρα και έπειτα αλλάζουν κατεύθυνση. Συνεχίζουν χορεύοντας ελεύθερα και, κάθε φορά που η μουσική κλείνει, λένε όλα μαζί «ΚΑΛΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ»

με διαφορετικούς τρόπους, π.χ. ψιθυριστά, δυνατά, χαρούμενα, νυσταγμένα.

Τα χρώματα του καλοκαιριού μας

Θα χρειαστούμε: μουσική από το σάουντρακ του
Ροζ Πάνθηρα, φακό

Ενημερώνουμε τα παιδιά ότι σήμερα θα μιλήσουμε για «χρώματα», όχι όποια κι όποια αλλά αυτά που θέλουμε να έχει η νέα σχολική μας χρονιά. Απαραίτητη όμως προϋπόθεση είναι να ανακαλύψουμε τα «χρώματα» που είχε το καλοκαίρι τους. Και θα το πετύχουμε παίζοντας το παιχνίδι «ντετέκτιβ καλοκαιριού».

Θα χρειαστεί να δημιουργήσουμε πρώτα την κατάλληλη ατμόσφαιρα. Τα φώτα κλείνουν, το ίδιο και τα ρολά στα παράθυρα, ενώ ακούγεται η μουσική από το σάουντρακ του *Ροζ Πάνθηρα*. Ο/Η εκπαιδευτικός βγαίνει για λίγο από την τάξη, φορά ένα ιδιαίτερο καπέλο, παίρνει έναν φακό, ανοίγει την πόρτα, μπαίνει και με χαρακτηριστικό βάδισμα προχωρεί φωτίζοντας τα παιδιά. Σε κάποια φωτίζει τα μαλλιά και υποδύεται ότι τα ψάχνει, σε άλλα φωτίζει τα αφτιά, τον λαιμό, τον ώμο κλπ. Έπειτα όποιο παιδί φωτίσει ο/η εκπαιδευτικός, διαλέγει μια κάρτα και απαντά στην ερώτηση ή εκτελεί την πρόκληση.

Τα χρώματα της σχολικής μας χρονιάς

Θα χρειαστούμε: αυτοκόλλητα χαρτάκια
σημειώσεων, μια μπλούζα

Λέμε χαρακτηριστικά στα παιδιά: «Και αφού ανακαλύψαμε τα “χρώματα” του καλοκαιριού μας, ας σκορπιστούμε στην τάξη, ας μεταμορφωθούμε σε μικρά και μεγάλα χρωματιστά μολύβια και ας ζωγραφίσουμε με το σώμα μας τον χώρο. Παιδιά, τι “χρώμα” θέλετε να έχει η φετινή σχολική χρονιά; Από ποιον/α εξαρτάται άραγε; Ποιος/α βάζει το “χρώμα” στη ζωή μας; Για να ενισχύσω ως εκπαιδευτικός το χρώμα που θα έχει η χρονιά σας, τι χρειάζεστε από εμένα; Ποια χαρακτηριστικά θα θέλατε να έχω;».

Τα παιδιά εκφράζονται ελεύθερα και έπειτα μοιράζουμε αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων για να καταγράψουν τα χαρακτηριστικά που επιθυμούν να έχουμε. Στη συνέχεια τα κολλάνε στην



ΚΑΡΤΟΠΑΙ- ΧΝΙΔΙ: «ΝΤΕΤΕΚΤΙΒ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ»

Το καρτοπαιχνίδι «ντετέκτιβ καλοκαιριού» μπορεί να παιχτεί από μόνο του την πρώτη μέρα του σχολείου και να του αφιερωθεί όσος χρόνος χρειαστεί για να παιχτούν όλες ή οι περισσότερες κάρτες. Εναλλακτικά μπορεί να ενταχθεί στο πρώτο μάθημα και να παιχτούν μόνο μερικές! Το θετικό κλίμα στην τάξη μπορεί να ενισχυθεί περαιτέρω αν καθημερινά την πρώτη εβδομάδα αφιερώνουμε κάποια λεπτά για μερικές κάρτες του παιχνιδιού.

μπλούζα μας! Τους υποσχόμαστε ότι θα βάλουμε τα δυνατά μας να είμαστε αυτό το όμορφο «χρώμα» στη χρονιά τους και ότι στο τέλος της θα μπορούν κι εκείνα να μας «βαθμολογήσουν» ανάλογα με το κατά πόσο καταφέραμε να ανταποκριθούμε.

Η μπλούζα μπορεί να τοποθετηθεί σε κάποιο σημείο της τάξης, δείχνοντας στα παιδιά πόσο σοβαρά λαμβάνουμε υπόψη τα θέλω τους για εμάς.

Το γιγάντιο μολύβι

■ **Θα χρειαστούμε:** ένα μεγάλο αυτοσχέδιο μολύβι

Αφού παρουσιάσουμε στα παιδιά ένα αυτοσχέδιο γιγάντιο μολύβι, τα ενημερώνουμε ότι πρόκειται για ένα «εργαλείο» που δεν λείπει από καμιά μαθητική κασετίνα. Τα καλούμε να παίξουμε για να το γνωρίσουμε καλύτερα.

Στεκόμαστε σε κύκλο. Κάθε φορά ένα παιδί παίρνει το γιγάντιο μολύβι, μπαίνει στη μέση και το «μεταμορφώνει» σε κάτι άλλο. Τα υπόλοιπα παιδιά καλούνται να μαντέψουν τι είναι από τον τρόπο που το παιδί το κρατά ή το τοποθετεί στον χώρο. Πιθανές μεταμορφώσεις: σανίδα του σέρφινγκ, ομπρέλα, χτένα, μωρό κλπ.

Μαθήματα ζωής από ένα μολύβι

■ **Θα χρειαστούμε:** ένα μολύβι για το κάθε παιδί

Αφού παίξαμε και διασκεδάσαμε με το γιγάντιο μολύβι, ξαπλώνουμε κάτω και κλείνουμε απαλά τα μάτια. Ώρα να μας αποκαλύψει τα μαθήματα ζωής που έχει να μας διδάξει. Με τη συνοδεία απαλής μουσικής, περπατούμε ανάμεσα στα παιδιά και αφήνουμε ένα κανονικό μολύβι δίπλα στο καθένα, λέγοντας τα ακόλουθα:

Είναι φορές που οι μεγαλύτερες αλήθειες, τα πιο σπουδαία μηνύματα, κρύβονται στα πιο απλά πράγματα... όπως σε ένα μολύβι! Αναλογιστήκατε ποτέ ποια μαθήματα ζωής μπορεί να δώσει ένα μολύβι σε εμάς τους ανθρώπους; Πώς νιώθει άραγε όταν το ξύνουμε; Γιατί είναι απαραίτητο να περνά από αυτή τη διαδικασία; Ποια διαφορά έχουν τα λάθη ενός μολυβιού από τα ανθρώπινα λάθη; Ποια η ομοιότητα ενός ανθρώπου που πορεύεται στη ζωή και ενός μολυβιού που

γράφει σε μια κόλλα χαρτί; Ανοίξτε αργά τα μάτια, δεν είστε μόνοι/μόνες, δίπλα σας βρίσκεται ένα μολύβι! Πάρτε το και βάλτε το δίπλα στο αφτί σας... αφήστε το να σας μιλήσει, να σας αποκαλύψει τα τέσσερα μαθήματα ζωής που κρύβει μέσα του.

Τα παιδιά ανοίγουν τα μάτια και έπειτα τους δίνουμε λίγο χρόνο να σκεφτούν. Αρχικά ατομικά και έπειτα σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, μοιράζονται τι πιστεύουν ότι θα μπορούσε να μας διδάξει ένα μολύβι. Μέσα από ερωτήσεις και συζήτηση καταλήγουμε στα εξής:

Μάθημα 1 Για να μπορεί το μολύβι να γράφει καλά, χρειάζεται να το ξύνουμε. Μπορεί να μην του αρέσει, μιας και είναι μια επίπονη διαδικασία, όμως είναι απαραίτητο για να συνεχίζει να είναι χρήσιμο. Κάπως έτσι συμβαίνει και με εμάς. Οι δυσκολίες, τα λάθη και οι στιγμές που μας ζορίζουν, πολλές φορές μας βοηθούν να μάθουμε, να δυναμώσουμε, να ωριμάσουμε και να προχωρήσουμε λίγο πιο σοφοί.

Μάθημα 2 Στο πάνω μέρος του μολυβιού υπάρχει συχνά μια γόμα. Αυτή μας θυμίζει πως, όταν κάνουμε λάθος, δεν χρειάζεται να απογοητευόμαστε. Τα λάθη δεν είναι ντροπή ούτε απόδειξη ότι δεν μπορούμε. Είναι ένας τρόπος να μαθαίνουμε καλύτερα και να δοκιμάζουμε ξανά.

Μάθημα 3 Το μολύβι, όπου κι αν γράψει, αφήνει το ίχνος του. Έτσι κι εμείς, όπου κι αν βρισκόμαστε, αφήνουμε κάτι από εμάς: μια κουβέντα, ένα χαμόγελο, μια καλή πράξη, έναν τρόπο συμπεριφοράς. Αφήνουμε τα δικά μας ίχνη. Γι' αυτό έχει σημασία να θυμόμαστε τι σημάδι θέλουμε να αφήνουμε στους άλλους και στον κόσμο γύρω μας.

Μάθημα 4 Τέλος, αυτό που κάνει το μολύβι χρήσιμο δεν είναι μόνο το ξύλο του απέξω, αλλά ο γραφίτης που έχει μέσα του. Έτσι και σ' εμάς, το πιο πολύτιμο κομμάτι μας δεν είναι αυτό που φαίνεται, αλλά όσα κρύβουμε μέσα μας: η ψυχή μας, οι σκέψεις μας, η καλοσύνη μας, η προσπάθειά μας, ο χαρακτήρας μας.

Το πιο πάνω είναι εμπνευσμένο από τη γνωστή αλληγορία του Χόρχε Μπουκάι για το μολύβι όπως την αναπτύσσει στο έργο του *Cuentos para pensar* (Ιστορίες να σκεφτείς).

Ας γεμίσουμε τη σχολική χρονιά με...

Θα χρειαστούμε: γιγάντιο μολύβι,
χαρτάκια για γράψιμο

Στεκόμαστε σε κύκλο. Ενώνουμε τα χέρια και λέμε: «Η σχολική χρονιά μας θα έχει τα χρώματα που θα της δώσουμε όλοι μαζί». Έπειτα, κάθε παιδί με τη σειρά παίρνει το γιγάντιο μολύβι, λέει και γράφει στον αέρα με τι θέλει να είναι γεμάτη η σχολική χρονιά του. Πιθανές απαντήσεις: χιούμορ, παιχνίδι, διασκέδαση, συνεργασία, καλοσύνη, εκπλήξεις, χαμόγελα, θετικότητα κλπ. Μοιράζουμε καρτελίτσες και τα παιδιά γράφουν σε αυτές τις λέξεις που είπαν. Έπειτα τις στερεώνουμε στο γιγάντιο μολύβι, το οποίο θα μας κάνει παρέα στην τάξη καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς.



Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΚΟΙΝΟ ΤΑΞΙΔΙ ΠΑΙΔΙΟΥ-ΓΟΝΙΟΥ. ΑΣ ΤΟ ΣΤΗΡΙΞΟΥΜΕ ΜΕ ΥΠΟΜΟΝΗ, ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΗ ΣΤΑΣΗ.

- **Συζητούμε** τις ανησυχίες του παιδιού για την επιστροφή του στο σχολείο. Του εξηγούμε ότι οι ανησυχίες είναι κάτι φυσιολογικό και ότι το σημαντικό είναι να μάθουμε να τις διαχειριζόμαστε. Εξίσου σημαντικό είναι να φροντίσουμε να ελέγχουμε τις δικές μας ανησυχίες ως γονείς, λειτουργώντας ως πρότυπο για τα παιδιά μας.

Το γεγονός και μόνο ότι συζητούμε με το παιδί τις ανησυχίες του βοηθά στην ανακούφισή του από αυτές. Ερωτήσεις με τις οποίες μπορεί να ξεκινήσει η συζήτηση: «Ποια είναι μερικά πράγματα που σε κάνουν να ανυπομονείς για το σχολείο; Όταν σκέφτεσαι την πρώτη μέρα στο σχολείο, τι έρχεται στο μυαλό σου; Τι ήταν αυτό που σε δυσκόλεψε περισσότερο πέρσι; Τι ήταν αυτό που σου άρεσε πιο πολύ; Τι θα κάνει την επιστροφή σου πιο εύκολη ή καλύτερη; Πώς φαντάζεσαι τη φετινή σου χρονιά;».

- **Ακούμε** και δεν υποτιμούμε τα συναισθήματα του παιδιού με δηλώσεις του τύπου: «Γιατί ανησυχείς για κάτι τόσο απλό;».
- **Αποφεύγουμε** να δώσουμε έτοιμες λύσεις στο παιδί· αντιθέτως μπορούμε να ρωτήσουμε: «Ποιοι είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείς να το αντιμετωπίσεις;».
- **Βοηθούμε** το παιδί να νιώσει συνδεδεμένο. Ενδυναμώνουμε την αγάπη και τη στήριξή μας προς αυτό: «Η σκέψη μου θα είναι μαζί σου, υπάρχει κάτι που μπορώ να κάνω για να είσαι η πρώτη σου μέρα στο σχολείο πιο ξεχωριστή; Να θυμάσαι πως είμαι κι εγώ εδώ για να βοηθήσω να γίνει η επιστροφή σου καλύτερη και πιο εύκολη!».
- **Υιοθετούμε μικρές στιγμές που χτίζουν ασφάλεια:** δίνουμε ιδιαίτερη σημασία στο παιδί τα δύο πρώτα λεπτά όταν ξυπνήσει και τα δέκα πριν κοιμηθεί.
- **Δημιουργούμε** ένα «πρωινό ραβασάκι» -ένα χαρτάκι με μια θετική κουβέντα- και το βάζουμε στη σχολική τσάντα ή στην κασετίνα του παιδιού καθημερινά ή εβδομαδιαία.

Μετά το σχολείο...

Σημαντικό δεν είναι μόνο πώς ξεκινά η σχολική μέρα, αλλά και πώς το παιδί επιστρέφει από αυτήν. Γιατί και η μετάβαση από το σχολείο στο σπίτι είναι μέρος της προσαρμογής του.

Η ανάγκη της ψυχικής για αποφόρτιση

Η επιστροφή από το σχολείο δεν είναι απλώς μια μετάβαση χώρου. Είναι μια μετάβαση συναισθημάτων. Το παιδί έχει περάσει ώρες γεμάτες ερεθίσματα, κανόνες, απαιτήσεις, κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και εσωτερικές προσπάθειες.

Επομένως, όταν επιστρέφει στο σπίτι, χρειάζεται χώρο για να ηρεμήσει. Ένα μικρό σνακ, λίγη σιωπή, ένα ήρεμο περιβάλλον χωρίς πίεση, μπορούν να λειτουργήσουν σαν γέφυρα μετάβασης. Έρευνες δείχνουν ότι **τα παιδιά, μετά από έντονες γνωστικές και κοινωνικές απαιτήσεις, χρειάζονται χρόνο αποφόρτισης πριν εμπλακούν σε συζήτηση** (Siegel & Bryson, 2012· Shanker, 2016).

Όταν το παιδί νιώσει έτοιμο, οι μικρές κουβέντες μπορούν να γίνουν πολύτιμες στιγμές σύνδεσης. Όπως δίνουμε χρόνο να αποφορτιστεί, έτσι δίνουμε χρόνο όταν είναι έτοιμο να ακουστεί η μέρα του με τις χαρές, τις δυσκολίες, τις σιωπές και τις σκέψεις που είχε.

Οι ερωτήσεις που ακολουθούν ανοίγουν έναν δρόμο επικοινωνίας και λένε στο παιδί, χωρίς λόγια: **«Ενδιαφέρομαι για σένα. Είμαι εδώ»**. Κάποιες μέρες το παιδί θα μιλήσει λιγότερο, κάποιες περισσότερο και κάποιες άλλες δεν θα θελήσει να απαντήσει... και είναι εντάξει!

Είναι εξίσου σημαντικό το παιδί να νιώθει ότι μπορεί να ρωτήσει τον γονιό για τη δική του μέρα. Όταν το ενδιαφέρον γίνεται αμφίδρομο, η επικοινωνία μετατρέπεται σε διάλογο και χτίζεται μια σύνδεση βασισμένη στην εμπιστοσύνη και την αμοιβαιότητα.

Προσκλητήρια σύνδεσης

Τι σε έκανε να χαμογελάσεις σήμερα;
 Ποια λέξη θα χαρακτήριζε τη μέρα σου; Βάλε της έναν τίτλο!
 Με ποιον/ποια έπαιξες ή μίλησες περισσότερο;
 Αν υπήρξε κάτι που σε δυσκόλεψε, τι ήταν αυτό;
 Υπήρξε κάτι καινούριο που έμαθες και θες να το μοιραστείς;
 Αν η μέρα σου ήταν χρώμα, ποιο χρώμα θα ήταν και γιατί;
 Βάλε ένα συναίσθημα στη μέρα σου!
 Τι έκανες σήμερα που σε έκανε να νιώσεις περήφανος/περήφανη για τον εαυτό σου;
 Ποια ήταν η αγαπημένη σου στιγμή σήμερα;
 Έκανες κάποιο λάθος σήμερα; Πώς το αντιμετώπισες; Τι έμαθες από αυτό;
 Τι μαθήματα είχες στο πρόγραμμα σήμερα; Ποιο απόλαυσες περισσότερο;
 Τι θα ήθελες να είναι ίδιο και αύριο; Τι θα ήθελες να είναι διαφορετικό;
 Οι μικρές καθημερινές στιγμές σύνδεσης, όταν επαναλαμβάνονται με σταθερότητα, γίνονται για το παιδί ένα εσωτερικό μήνυμα ασφάλειας: «Είμαι σημαντικός, με βλέπουν, με ακούν, έχω χώρο».

Ο σελιδοδείκτης της χρονιάς

Τα παιδιά φιλοτεχνούν τον σελιδοδείκτη της χρονιάς, σε σχήμα μολυβιού, και καταγράφουν σε αυτόν το μήνυμα «Το πιο σημαντικό κομμάτι μου είναι αυτό που κρύβεται μέσα μου».

Το μανιφέστο της τάξης

Εξηγούμε στα παιδιά ότι θα φτιάξουμε το μανιφέστο της τάξης μας: μια συμφωνία απαραίτητη για να νιώθουμε όλοι και όλες όμορφα τόσο με τον εαυτό μας όσο και μεταξύ μας. Τα παιδιά εκφράζουν ελεύθερα τις απόψεις τους. Έπειτα, συνθέτουμε μαζί το μανιφέστο της τάξης, μια κοινή συμφωνία με όλα εκείνα που θα μας βοηθήσουν να νιώθουμε όμορφα, ασφαλείς και αποδεκτοί τόσο με τον εαυτό μας όσο και μεταξύ μας.

Το μανιφέστο της οικογένειάς μου

Στο σπίτι δημιουργείται, αντίστοιχα, το μανιφέστο της οικογένειας, με όλα εκείνα που η οικογένεια θεωρεί σημαντικά, ώστε τα μέλη της να λειτουργούν σε ένα πλαίσιο αγάπης, σεβασμού και αλληλοστήριξης.



ώρα για
ΑΠΟΓΕΙΩΣΗ



Σκάνανε για
να φτιάξεις το
μανιφέστο της τάξης
και της οικογένειάς
σου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

2

Μελέτη SOS –
**σώστε
με!**

Το διάβασμα είναι
για το μυαλό ό,τι
η άσκηση για το σώμα.

– **Joseph Addison**

”



Σπίτι & ΣΧΟΛΕΙΟ μαζί

Το διάβασμα και οι σωστές συνήθειες μελέτης αποτελούν έναν από τους βασικότερους παράγοντες για την πρόοδο των παιδιών. Δεξιότητες όπως η συγκέντρωση, η επίμονη προσπάθεια και η αυτορρύθμιση, όταν καλλιεργούνται μέσα από καθημερινές πρακτικές μάθησης και μελέτης, βοηθούν τα παιδιά να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά όχι μόνο στις σχολικές απαιτήσεις αλλά και σε πολλούς τομείς της ζωής τους (National Scientific Council on the Developing Child, 2007). Τα παιδιά και οι νέοι που απολαμβάνουν την ανάγνωση τείνουν να βιώνουν τη μελέτη με θετικά συναισθήματα, να αισθάνονται καλύτερα και να μαθαίνουν με χαρά· η θετική στάση απέναντι στο διάβασμα συνδέεται με ευημερία στη σχολική ζωή και αυξημένη πίστη του παιδιού στις ικανότητές του (Clark & Picton, 2021).

Δεν αρκεί όμως απλώς να ανατίθεται «διάβασμα για το σπίτι». Τα παιδιά χρειάζονται καθοδήγηση στις τεχνικές του διαβάσματος: πώς να εντοπίζουν λέξεις-κλειδιά, να οργανώνουν τις ιδέες τους σε χάρτες, να χωρίζουν τη μελέτη σε μικρά μέρη. **Όταν οι στρατηγικές μελέτης διδάσκονται από μικρή ηλικία, το διάβασμα παύει να είναι αγγαρεία και γίνεται δεξιότητα ζωής που χτίζει αυτονομία και αυτοπεποίθηση.**

Η καλλιέργεια σωστών τεχνικών και συνηθειών διαβάσματος είναι κοινή ευθύνη οικογένειας και σχολείου. Στο σχολείο, ο/η εκπαιδευτικός δείχνει και εξασκεί τις μεθόδους· στο σπίτι, ο γονιός ενθαρρύνει την εφαρμογή τους με συνέπεια, ηρεμία και θετική στάση. Έτσι, το παιδί νιώθει τη σταθερότητα που χρειάζεται, αφού οι ίδιες αρχές και οι ίδιες συνήθειες το στηρίζουν τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι.

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΜΕΛΕΤΩ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ

■ Θα χρειαστούμε: 1 βιβλίο για κάθε παιδί



Ανάμεσα σε βιβλία

Στο πάτωμα βρίσκονται σκόρπια βιβλία. Καλούμε τα παιδιά να περπατήσουν ανάμεσά τους με διάφορους τρόπους: νυσταγμένα, με μικρά βήματα, με μεγάλα-γιγάντια, πηδώντας με το ένα πόδι, με τα δύο κ.ά. Τα παίρνουν από κάτω και τα «διαβάζουν» καθισμένα πάνω στα θρανία, ξαπλωμένα στο πάτωμα, στέκοντας στην καρέκλα τους.

Ρωτάμε τα παιδιά αν υποψιάζονται ποιο είναι το θέμα του μαθήματος. Τα παιδιά εκφράζουν ελεύθερα τις απόψεις τους κι εμείς τις ακούμε χωρίς να τις κρίνουμε. Έπειτα τα καλούμε να σχηματίσουν ζευγάρια. Το ένα παιδί υποδύεται τον μαθητή ή τη μαθήτριά που δεν θέλει να διαβάσει και βρίσκει αστείες δικαιολογίες και το άλλο παιδί υποδύεται τον φίλο ή τη φίλη που προτείνει σωστές λύσεις. Αφού δώσουμε κάποιο χρόνο προετοιμασίας, τα παιδιά παρουσιάζουν τους αυτοσχεδιασμούς τους σε όλη την τάξη.

Πιθανά σενάρια:

«Δεν θέλω να διαβάσω επειδή το βιβλίο είναι κουρασμένο»./«Διάβασε ακόμα δέκα λεπτά και κάνε ένα διάλειμμα για να ξεκουραστείτε κι οι δυο!»

«Η καρέκλα είναι πολύ σκληρή»./«Βάλε ένα μαξιλάρι. Σίγουρα θα την κάνει πιο αναπαυτική».

«Δεν θέλω να διαβάσω, γιατί είναι υπερβολικά πολλά»./«Ξεκίνα από αυτό που χρειάζεται την πιο λίγη ώρα για να γίνει και κάνε ένα βήμα τη φορά».

Εναλλακτικά, αντί της πιο πάνω δραστηριότητας, διαβάζουμε στα παιδιά σενάρια όπως τα παρακάτω: «Δεν θέλω να διαβάσω, βαριέμαι!», «Το μάθημα είναι δύσκολο και δεν καταλαβαίνω», «Θέλω να παίξω, όχι να κάνω ορθογραφία». Τα παιδιά καλούνται να προτείνουν λύσεις σε καθένα από αυτά, π.χ. «κάνω διάλειμμα», «ζητώ βοήθεια», «ξεκινώ από το πιο εύκολο».