

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΩΙΜΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ.
ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ
ΟΠΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΩΙΜΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ**

Ελεονώρα Τσιλιάκου
(ΑΜ: 0220151)

Μέλη επιτροπής:

Χριστίνα Ρούση, Επίκουρη Καθηγήτρια (επιβλέπουσα)

Παιδαγωγικό Τμήμα Ειδικής Αγωγής

Κωνσταντίνος Μάγος, Καθηγητής

Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης

Βόλος, Ιούνιος 2025

Προς το διδακτικό προσωπικό του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας:

Τα μέλη της επιτροπής που ορίστηκαν για να εξετάσουν την πτυχιακή εργασία της ΕΛΕΟΝΩΡΑ ΤΣΙΛΙΑΚΟΥ τη θεωρούν ικανοποιητική και προτείνουν την αποδοχή της

Μέλος της επιτροπής Χριστίνα Ρούση, Επίκουρη Καθηγήτρια Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας,
ΠΤΕΑ, ΠΘ

Μέλος της επιτροπής Κωνσταντίνος Μάγος, Καθηγητής Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης,
ΠΤΠΕ, ΠΘ

Υπεύθυνη δήλωση περί μη λογοκλοπής

Η Ελεονώρα Τσιλιάκου, γνωρίζοντας τις συνέπειες περί λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα ότι η εργασία μου με τίτλο «Ενδυνάμωση της Ψυχικής Υγείας στην Πρώιμη Παιδική Ηλικία. Προσαρμογή Ψυχοεκπαιδευτικού Προγράμματος με Βάση την Οπτική Εκπαιδευτικών Πρώιμης Παιδικής Ηλικίας» αποτελεί κομμάτι προσωπικής εργασίας και όλες οι πηγές που έχουν χρησιμοποιηθεί, έχουν δηλωθεί με τον κατάλληλο τρόπο στις βιβλιογραφικές παραπομπές και στο παράρτημα των βιβλιογραφικών αναφορών. Στα σημεία όπου έχουν χρησιμοποιηθεί ιδέες, κείμενα και πηγές από άλλους συγγραφείς, αναγράφονται ευδιάκριτα στο κείμενο οι αντίστοιχες παραπομπές και η αναλυτική τους αναφορά περιλαμβάνεται με πλήρη περιγραφή στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών στο τέλος της εργασίας.

Η ΔΗΛΟΥΣΑ

Ελεονώρα Τσιλιάκου

**ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΩΙΜΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ.
ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ
ΟΠΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΩΙΜΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ.**

Περίληψη

Ελεονώρα Τσιλιάκου

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Ιούνιος, 2025

Στην υπάρχουσα βιβλιογραφία, λίγες μελέτες διερευνήσαν προγράμματα ψυχικής υγείας για την προσχολική εκπαίδευση, πόσο μάλλον στον ελλαδικό χώρο. Η παρούσα ποσοτική έρευνα επιχείρησε να διερευνήσει την δυνατότητα εφαρμογής του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος *Μεγάλες Συζητήσεις για Μικρούς Ανθρώπους* (Big Talks for Little People-BTLP) σε νηπιαγωγεία και να προσθέσει προτάσεις για την προσαρμογή του σε παιδιά προσχολικής εκπαίδευσης, μέσα από την παρουσίαση του σε εκπαιδευτικούς πρώιμης παιδικής ηλικίας. Το δείγμα αποτελούταν από έξι γυναίκες παιδαγωγούς προσχολικής εκπαίδευσης, ηλικίας από 32 έως 58 ετών ($M.O.=50.83$, $T.A.=10.05$) με προϋπηρεσία από 5 έως 26 χρόνια ($M.O.=19.83$, $T.A.=7.68$). Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω ημι-δομημένων συνεντεύξεων στο πλαίσιο ομάδων εστίασης και η ανάλυση των δεδομένων έγινε με την χρήση του προγράμματος WordArt για την δημιουργία συννεφώλεξων. Η συμμετοχή την έρευνα ήταν εθελοντική. Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτει ότι το πρόγραμμα είναι εφαρμόσιμο σε παιδιά προσχολικής εκπαίδευσης και αναγκαίο για την ψυχική υγεία και ενδυνάμωσή της, πρέπει, όμως, να γίνουν προσαρμογές σε κάποιες από τις δραστηριότητες που περιέχονται, εστιάζοντας στην απλοποίηση των εννοιών, στην χρήση παιχνιδιών ρόλων, παραμυθιών και τραγουδιών, έτσι ώστε να ταιριάζουν με το νοητικό δυναμικό και το αναπτυξιακό επίπεδο των παιδιών πρώιμης παιδικής ηλικίας.

Λέξεις κλειδιά: Ψυχική υγεία, Προσχολική εκπαίδευση, Προγράμματα παρέμβασης, Big Talks for Little People

STRENGTHENING MENTAL HEALTH IN EARLY CHILDHOOD. ADAPTATION OF A PSYCHOEDUCATIONAL PROGRAM BASED ON THE PERSPECTIVE OF EARLY CHILDHOOD EDUCATORS.

Abstract

Eleonora Tsiliakou

University of Thessaly

June, 2025

There are only a few studies in the existing literature that have researched mental health intervention programs for preschool education, fewer of them focusing on the Greek education system. The present quantitative research attempted to investigate the applicability of the psycho-educational program "Big Talks for Little People" (BTLP) in kindergartens and to add suggestions for its adaptation for preschool children, through its presentation to early childhood educators. The sample consisted of six female preschool teachers aged from 32 to 58 years ($A.=50.83$, $S.D.=10.05$) with 5 to 26 years of experience ($A.=19.83$, $S.D.=7.68$). The data collection was done through semi-structured interviews in focus groups and the analysis of the results of the research was done using the WordArt program to create word clouds. Participation in the research was voluntary. The analysis of the interviews suggests that the program is applicable for preschool children and necessary for mental health and its strengthening, however, modifications should be made to a number of the activities contained, focusing on simplifying the concepts, using role plays, stories and songs, so that they match the mental potential and developmental level of early childhood children.

Keywords: Mental Health, Preschool Education, Intervention Programs, Big Talks for Little People

Ευχαριστίες

Με αυτό το μικρό σημείωμα θα ήθελα να ευχαριστήσω τα άτομα που κάνανε εφικτή την δημιουργία αυτής της πτυχιακής εργασίας, που στάθηκαν δίπλα μου, με βοήθησαν, με καθοδήγησαν και με συμβούλεψαν. Καταρχάς, θα ήθελα να ευχαριστήσω την Βασιλική Μακρυδάκη, η οποία ήταν δίπλα μου σε κάθε βήμα δημιουργίας αυτής της εργασίας, μου εξηγούσε ότι δεν καταλάβαινα ή έκανα για πρώτη φορά, με τεράστια υπομονή, από τον δικό της προσωπικό χρόνο.

Επίσης, θα ήθελα να εκφράσω ένα μεγάλο ευχαριστώ στην επιβλέπουσα μου, κα Χριστίνα Ρούσση, η οποία αν και από άλλο τμήμα, με δέχτηκε για την εκπόνηση της πτυχιακής μου εργασίας, με συμβούλεψε και μου έδειξε την σημασία προγραμμάτων προαγωγής της ψυχικής υγείας στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ και στον καθηγητή μου κος Κωνσταντίνος Μάγος για την συμβολή του και την πολύτιμη καθοδήγηση του για την δημιουργία αυτής της ερευνητικής εργασίας, την διαρκή υποστήριξη και τις εύστοχες παρατηρήσεις του.

Ακόμη, ένα μεγάλο ευχαριστώ στην κα Κλαίρη Γκανούδη, η οποία μου έμαθε να χρησιμοποιώ το πρόγραμμα WordArt για την δημιουργία του κεντρικού ζητήματος αυτής της εργασίας, τα συννεφάκια.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς, όλες τις συμμετέχουσες που δέχτηκαν να πάρουν μέρος στην έρευνα μου, να στερηθούν από τον δικό τους ελάχιστο ελεύθερο χρόνο και να μου προσφέρουν την γνώση και την εμπειρία τους πάνω στο κομμάτι της εκπαίδευσης.

Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια μου, την μαμά μου, τον μπαμπά μου και τις αδερφές μου Αγνή και Ραφαέλα. Μπορεί να είναι μακριά μου, όμως με ένα τηλέφωνο ήταν σαν να είναι δίπλα μου κάθε φορά που τους χρειάστηκα, για να με ακούσουν, να διώξουν το άγχος μου και να με κάνουν να γελάσω. Τέλος, ένα μεγάλο ευχαριστώ στον σύζυγό μου Χρήστο, που ήταν πάντα δίπλα μου, με βοηθούσε και με πρόσεχε όταν το άγχος μου και η αγωνία μου μπαίνουν εμπόδιο στην πρόοδο της εργασίας αυτής.

Η εργασία είναι αφιερωμένη στην μνήμη του παππού μου, ο οποίος υπήρξε και εκείνος εκπαιδευτικός και μου έδειξε από πολύ μικρή τον δρόμο που μετέπειτα θα ακολουθούσα στην ζωή μου.

Πίνακας Περιεχομένων

Περίληψη.....	4
Λέξεις Κλειδιά.....	4
Εισαγωγή.....	9
Κεφάλαιο 1	
Η σημασία της ψυχικής υγείας στην σύγχρονη κοινωνία.....	11
Κεφάλαιο 2	
Η έννοια του γραμματισμού στην ψυχική υγεία.....	13
Κεφάλαιο 3	
Ο ρόλος των νηπιαγωγών ως επαγγελματίες εκπαίδευσης/προαγωγής ψυχικής υγείας.....	15
Κεφάλαιο 4	
Η ανάγκη παρέμβασης στον μαθητικό πληθυσμό.....	17
Κεφάλαιο 5	
Προγράμματα ψυχικής υγείας για παιδιά προσχολικής ηλικίας.....	19
Κεφάλαιο 6	
Παρουσίαση του προγράμματος <i>Μεγάλες Συζητήσεις για Μικρούς Ανθρώπους</i>	21
Η Παρούσα Έρευνα.....	23
Κεφάλαιο 7	
Μέθοδος.....	24
Ερευνητικό Σχέδιο.....	25
Συμμετέχουσες.....	25
Ερευνητικά Εργαλεία.....	26
Διαδικασία Ανάλυσης Δεδομένων.....	26
Δεοντολογικά Ζητήματα.....	27
Κεφάλαιο 8	
Αποτελέσματα.....	28
Μάθημα 1.....	29

Μάθημα 2.....	31
Μάθημα 3.....	32
Μάθημα 4.....	34
Μάθημα 5.....	35
Μάθημα 6.....	36
Κεφάλαιο 9	
Συζήτηση.....	38
Κεφάλαιο 10	
Περιορισμοί, συνεισφορά και προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.....	42
Βιβλιογραφία.....	43

Εισαγωγή

Η κοινωνική, συναισθηματική και ψυχολογική ευημερία αποτελούν πτυχές της ψυχικής υγείας του ατόμου, ενώ πολύ συχνά χρησιμοποιείται ο όρος “ψυχική υγεία” για να δηλωθεί η απουσία ψυχικής ασθένειας (Kalita, 2023). Η εκπαίδευση και η υγεία είναι έννοιες στενά συνδεδεμένες, καθώς η εκπαίδευση είναι σημαντική για την συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού και έτσι το σχολείο έχει άμεση επίδραση στην υγεία και στην ψυχική υγεία του παιδιού (Richter et al., 2022).

Η αναγνώριση της σημασίας της κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης στα μικρά παιδιά αποτελεί βασική προτεραιότητα της πρώιμης παιδικής εκπαίδευσης και έτσι η αυξανόμενη εστίαση στην ψυχική υγεία της πρώιμης παιδικής ηλικίας έχει οδηγήσει στην προώθηση της κοινωνικοσυναισθηματικής ανάπτυξης και των προσωπικών δυνατοτήτων στην πρώιμη παιδική ηλικία παγκοσμίως (Shoshani & Slone, 2017). Κατά τις Δώνη και Γιώτσα (2017) η προσχολική ηλικία είναι η καταλληλότερη περίοδος για την έγκαιρη εφαρμογή προγραμμάτων παρέμβασης, με σκοπό να ανιχνευτούν τυχόν δυσκολίες και να δοθεί η κατάλληλη υποστήριξη στα παιδιά.

Σύμφωνα με τις έρευνες των Cefai κ.ά. (2022) και Slee κ.ά. (2025), τέτοιου είδους προγράμματα πρώιμης παρέμβασης αποδεικνύονται αποτελεσματικά στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας των παιδιών, καθώς και στην ενδυνάμωση των κοινωνικών και συναισθηματικών τους δεξιοτήτων, επιτρέποντάς τους να διαχειρίζονται αποτελεσματικότερα τις κοινωνικές τους σχέσεις και τις ψυχικές τους ανάγκες. Το πρόγραμμα παρέμβασης που εξετάζει η παρούσα μελέτη είναι το «Big Talks for Little People» (*Μεγάλες Συζητήσεις για Μικρούς Ανθρώπους*), ένα πρόγραμμα που δημιουργήθηκε στο Flinders University της Αυστραλίας και έχει ως στόχο την προαγωγή της ψυχικής υγείας, την έγκαιρη παρέμβαση και πρόληψη προβλημάτων που σχετίζονται με αυτή (www.bigtalkslittlepeople.com).

Στην υπάρχουσα βιβλιογραφία, ενώ υπάρχει μεγάλη συζήτηση για την σημασία της ψυχικής υγείας στην πρώιμη παιδική ηλικία, λίγα είναι τα προγράμματα που έχουν δημιουργηθεί και ερευνηθεί για παιδιά προσχολικής ηλικίας. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να ερευνήσει το κατά πόσο το πρόγραμμα *Μεγάλες Συζητήσεις για Μικρούς Ανθρώπους*, το οποίο έχει δημιουργηθεί για παιδιά δημοτικού, μπορεί να εφαρμοστεί στην προσχολική ηλικία ως έγκαιρη παρέμβαση με σκοπό την πρόληψη προβλημάτων που πιθανών δυσκολεύουν τα παιδιά ήδη από την πρώιμη παιδική ηλικία, μέσα από την οπτική εκπαιδευτικών προσχολικής εκπαίδευσης. Για την συλλογή δεδομένων αξιοποιήθηκε η ποιοτική μέθοδος με ημι-δομημένες συνεντεύξεις στο πλαίσιο ομάδων εστίασης και ακολούθησε ποσοτική ανάλυση με την χρήση συννεφολέξων μέσω του προγράμματος WordArt.

Αναλυτικότερα, η εργασία χωρίζεται σε δέκα κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται συζήτηση για την σημασία της ψυχικής υγείας στην σύγχρονη κοινωνία σύμφωνα με την πρόσφατη βιβλιογραφία. Το δεύτερο κεφάλαιο πραγματεύεται την έννοια του γραμματισμού στην ψυχική υγεία (Mental Health Literacy). Στο τρίτο κεφάλαιο αναφέρεται ο ρόλος των νηπιαγωγών ως επαγγελματίες ψυχικής υγείας/εκπαίδευσης στην σύγχρονη εποχή. Στο

τέταρτο κεφάλαιο σημειώνεται η ανάγκη παρέμβασης στον μαθητικό πληθυσμό. Στο πέμπτο κεφάλαιο γίνεται ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας που αφορά προγράμματα ψυχικής υγείας για παιδιά προσχολικής ηλικίας. Στο έκτο κεφάλαιο παρουσιάζεται το υπό μελέτη πρόγραμμα παρέμβασης της παρούσας εργασίας, *Μεγάλες Συζητήσεις για Μικρούς Ανθρώπους*. Στη συνέχεια, ακολουθεί το έβδομο κεφάλαιο που περιέχει την μέθοδο που αξιοποιήθηκε στην παρούσα εργασία, το ερευνητικό σχέδιο, τα ερευνητικά εργαλεία, οι συμμετέχοντες/ουσες, η διαδικασία ανάλυσης δεδομένων και τα δεοντολογικά ζητήματα. Στο όγδοο κεφάλαιο γίνεται η ανάλυση και των έξι μαθημάτων με την χρήση συννεφόμενων. Στο ένατο κεφάλαιο αναφέρεται η συζήτηση των ευρημάτων της έρευνας και τέλος, στο δέκατο κεφάλαιο περιέχονται οι περιορισμοί, η συνεισφορά και οι προτάσεις για περεταίρω έρευνα.

Κεφάλαιο 1

Η σημασία της ψυχικής υγείας στην σύγχρονη κοινωνία

Ο όρος της ψυχικής υγείας αναφέρεται στην συναισθηματική και κοινωνική ευημερία του ατόμου και των ομάδων στις οποίες εντάσσεται. Συγκεκριμένα, ένας άνθρωπος θεωρείται ψυχικά υγιής όταν μπορεί να χαίρεται την ζωή του, να διαχειρίζεται τις στεναχώριες και το άγχος του, να κατανοεί τις προοπτικές του και να πετυχαίνει τους στόχους του, καθώς και να έχει το αίσθημα του ανήκειν στην κοινότητα (Kalita, 2023).

Σε κάθε στάδιο της ζωής ενός ατόμου είναι σημαντική η ύπαρξη καλής ψυχικής υγείας, από την παιδική ηλικία μέχρι την εφηβική και αργότερα στην ενήλική ζωή του. Είναι σημαντικό το άτομο να μπορεί να είναι παραγωγικό, να συνάπτει κοινωνικές σχέσεις με άλλα άτομα και να μπορεί να ξεπερνά τις δυσκολίες που του παρουσιάζονται. . Ωστόσο, ανά πάσα στιγμή κατά την διάρκεια της ζωής του ατόμου μπορούν να εμφανιστούν προβλήματα ψυχικής υγείας, τα οποία αλλάζουν την συμπεριφορά του, τον τρόπο που σκέφτεται, την οπτική του για την ζωή και τα εμπόδια που εμφανίζονται μπροστά του (Kalita, 2023).

Τα χρόνια της προσχολικής εκπαίδευσης είναι πολύ σημαντικά για την έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση/παρέμβαση σε σχέση με την ψυχική υγεία του ατόμου, καθώς αυτή η ηλικία αποτελεί ένα “παράθυρο” για να τεθούν οι βάσεις για υγιής κοινωνικές, συναισθηματικές και γνωστικές λειτουργίες. Ο εγκέφαλος των παιδιών αυτής της ηλικίας αναπτύσσεται ραγδαία και έτσι οι εμπειρίες που αποκτούν τα παιδιά σε αυτό το σημείο της ζωής τους μπορεί να επηρεάσουν αργότερα την ανάπτυξή τους (Zaim & Harrison, 2019). Επιπλέον, τα προβλήματα ψυχικής υγείας κατά την πρώιμη παιδική ηλικία και εφηβεία, αυξάνουν τον κίνδυνο για χαμηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις, το οποίο είναι ακόμη ένας δείκτης που υπογραμμίζει την ανάγκη για ενημέρωση και θεραπεία του ατόμου, με στόχο την παροχή δίκαιων ευκαιριών στην εκπαίδευση (Agnafors et al., 2021).

Στην έρευνα που διεξήγαγε ο Agnafors κ.ά. (2021) σχετικά με την ψυχική υγεία του ατόμου και την σχέση της με την ακαδημαϊκή επίδοση από την πρώιμη παιδική ηλικία έως την πρώιμη ενηλικίωση, τονίζει ότι προβλήματα ψυχικής υγείας είναι σημαντικό να παρατηρούνται στα παιδιά ήδη από την προσχολική εκπαίδευση. Οι εκπαιδευτικές πρακτικές πρέπει να ρυθμίζονται σύμφωνα με τις ανάγκες των παιδιών, καθώς και να παρέχεται η κατάλληλη βοήθεια/θεραπεία για να προάγεται η ομαλή μετάβαση στο σχολικό περιβάλλον και η ολοκλήρωση των ακαδημαϊκών υποχρεώσεων των ατόμων (Agnafors et al., 2021).

Υπάρχουν πολλές μεταβλητές που μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική υγεία ενός ατόμου. Μερικές από αυτές αφορούν τα γεγονότα ζωής, όπως κακοποίηση ή το τραύμα, βιολογικές μεταβλητές όπως το DNA του ατόμου και η νευροβιολογία του εγκεφάλου του, καθώς και το οικογενειακό ιστορικό της ψυχικής υγείας, που μπορεί να έχει αντίκτυπο στο ίδιο το άτομο (Kalita, 2023).

Στην προσχολική ηλικία, μερικές από τις πιο κοινές διαταραχές στην ψυχική υγεία που εντοπίζουν οι Zaim και Harrison (2019) αφορούν στην:

Α) διαταραχή διαταρακτικής συμπεριφοράς (επιθετικότητα, ξεσπάσματα θυμού κ.ά.), η οποία συνδέεται με φτωχή ακαδημαϊκή επίδοση, προβλήματα ανάμεσα στα παιδιά και τους γονείς καθώς και μειωμένη κοινωνική λειτουργικότητα.

Β) διαταραχή ελλειμματικής προσοχής (ΔΕΠ/Υ), κατά την οποία μόνο το 30% των ατόμων λαμβάνουν την διάγνωση πριν τα 6 έτη της ζωής.

Γ) εναντιωματική προκλητική διαταραχή/διαταραχή συμπεριφοράς, η οποία συχνά ξεκινάει κατά την διάρκεια της προσχολικής εκπαίδευσης και περιγράφει παιδιά που είναι θυμωμένα, εκδικητικά, αντιμιλούν και συνήθως παραβιάζουν τα δικαιώματα των άλλων.

Δ) αγχώδη διαταραχή, η οποία αποτελεί ένα από τα πιο κοινά και πιο επίμονα προβλήματα ψυχικής υγείας στα παιδιά προσχολικής ηλικίας και είναι επίσης μία από τις λιγότερο θεραπευμένες διαταραχές. Επιπλέον, η αγχώδης διαταραχή που εμφανίζεται από την προσχολική ηλικία συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο για άγχος και κατάθλιψη στην ενήλικη ζωή.

Ε) διαταραχή διάθεσης/κατάθλιψη, για την οποία ιστορικά υπήρχε άρνηση σχετικά με την εκδήλωση της σε παιδιά προσχολικής ηλικίας, κυρίως για να μην γίνει λάθος διάγνωση ή υπάρξει στιγματισμός του παιδιού. Ωστόσο, οι πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι η κατάθλιψη μπορεί να υπάρξει σε μικρά παιδιά με μερικά από τα συμπτώματα να περιλαμβάνουν την θλιμμένη εμφάνιση του παιδιού, τις αλλαγές στο πρόγραμμα ύπνου του, τις αλλαγές στα επίπεδα δραστηριοποίησης, το υπερβολικό κλάμα και την τάση του παιδιού να περιλαμβάνει στο παιχνίδι του θέματα θανάτου ή αναπαραστάσεις όπου σκοτώνει τον εαυτό του. Επιπλέον, τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν αλλαγές στην όρεξη του παιδιού, υπερβολική ενοχή ή ανηδονία.

ΣΤ) διπολική διαταραχή, η οποία σε μερικές μορφές τις μπορεί να εμφανιστεί και σε παιδιά ηλικίας τριών ετών. Τα παιδιά προσχολικής αγωγής που εμφανίζουν διπολική διαταραχή έχουν συχνά βαρύ οικογενειακό ιστορικό συναισθηματικών διαταραχών, είναι συνήθως αρκετά εξασθενημένα και η θεραπευτική πρόγνωση αρκετά δύσκολη.

Ζ) αντιληπτική διαταραχή, η οποία είναι συχνή σε παιδιά προσχολικής ηλικίας και περιλαμβάνει ειδητικές εικόνες (πολύ ζωντανές εικόνες που το παιδί μπορεί ακόμη να φανταστεί, ενώ έχει αφαιρεθεί η αρχική εικόνα που του παρουσίασαν), φανταστικούς φίλους, υπναγωγικές και υπνοπομπικές παραισθήσεις και ψευδαισθήσεις.

Η) τέλος, το τραύμα και οι δυσμενείς εμπειρίες στην παιδική ηλικία είναι στενά συνδεδεμένες με τα προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας, καθώς και με ψυχοκοινωνικά προβλήματα στα παιδιά και στους/ις ενήλικους/ες.

Όλες οι παραπάνω διαταραχές ψυχικής υγείας είναι σημαντικό να αναφερθούν στην παρούσα εργασία, καθώς επισημαίνουν την αναγκαιότητα διεξαγωγής προγραμμάτων όπως το *Μεγάλες Συζητήσεις για Μικρούς Ανθρώπους*, που συμβάλλει στην πρόληψη και στην προαγωγή της ψυχοκοινωνικής υγείας στα παιδιά προσχολικής ηλικίας.

Κεφάλαιο 2

Η έννοια του γραμματισμού στην ψυχική υγεία (Mental Health Literacy)

Η πρώτη αναφορά στην έννοια του γραμματισμού στην ψυχική υγεία πραγματοποιείται από τον αυστραλιανό ερευνητή Anthony Jorm κ.ά. στα τέλη της δεκαετίας του 1990 (Johnson et al., 2023). Ορίστηκε ως η γνώση και οι πεποιθήσεις σχετικά με τις ψυχικές ασθένειες που συμβάλλουν στην αναγνώριση, διαχείριση και πρόληψη αυτών (Johnson et al. 2023). Ο γραμματισμός σχετικά με την ψυχική υγεία είναι μία έννοια που προέρχεται από το πεδίο του γραμματισμού της υγείας και μπορούμε να την κατανοήσουμε μόνο μέσα από αυτό το πλαίσιο (Kutcher et al., 2016).

Υπάρχουν επτά βασικές αρχές που συγκροτούν την έννοια του γραμματισμού στην ψυχική υγεία και αυτές αποτελούνται από την αναγνώριση των ψυχικών διαταραχών, την γνώση σχετικά με το πως να βρούμε πληροφορίες για την ψυχική υγεία, την γνώση των παραγόντων κινδύνου για την ψυχική υγεία, την γνώση της αιτιολογίας της ψυχικής ασθένειας, την γνώση της αυτοθεραπείας, την γνώση για την αναζήτηση βοήθειας από ειδικούς και τις στάσεις που προάγουν την αναγνώριση της κατάλληλης συμπεριφοράς αναζήτησης βοήθειας (Spiker & Hammer, 2018).

Σύμφωνα με τους Kutcher κ.ά. (2016) ο γραμματισμός στην ψυχική υγεία ορίζεται ως η κατανόηση του πως να κατακτήσουμε και να διατηρήσουμε θετική ψυχική υγεία, η κατανόηση των ψυχικών διαταραχών και των θεραπειών τους, η μείωση του στίγματος που σχετίζεται με τις ψυχικές διαταραχές και με τα άτομα που τις εκδηλώνουν, καθώς και η ενίσχυση της αποτελεσματικής αναζήτησης βοήθειας, δηλαδή, το να γνωρίζουμε πότε και που πρέπει να απευθυνθούμε για βοήθεια και να αναπτύξουμε ικανότητες που είναι σχεδιασμένες να βελτιώνουν την φροντίδα της ψυχικής μας υγείας και της αυτοδιαχείρισης. Τα υψηλότερα επίπεδα γραμματισμού στην ψυχική υγεία αυξάνουν τις πιθανότητες δράσεων που ωφελούν την ψυχική υγεία του ίδιου του ατόμου και των σημαντικών για εκείνο άλλων (Johnson et al., 2023).

Οι παρεμβάσεις που αφορούν τον γραμματισμό στην ψυχική υγεία χρειάζεται να δημιουργούνται και να εφαρμόζονται πάντα με βάση το πλαίσιο, στο οποίο θα υλοποιηθούν, καθώς κάθε περίπτωση είναι διαφορετική, παρόλο που για κάθε παρέμβαση ισχύουν οι ίδιες βασικές αρχές (γνώση, στάσεις, εξάλειψη στίγματος, αποτελεσματικότητα αναζήτησης βοήθειας). Ενδεικτικά, αν και η παρέμβαση θα έχει τους ίδιους στόχους, διαφορετικά θα εφαρμοστεί σε έναν/μία εκπαιδευτικό και διαφορετικά σε έναν/μία αστυνομικό (Kutcher et al., 2016). Παράλληλα, ο γραμματισμός στην ψυχική υγεία για ενήλικους/ες και εφήβους/ες θα πρέπει να διαχωρίζεται από τον γραμματισμό στην ψυχική υγεία που αφορά τα παιδιά, καθώς υπάρχουν θεμελιώδεις διαφορές στο πως η παρουσίαση, η διαχείριση και πρόληψη των προβλημάτων ψυχικής υγείας εμφανίζεται κατά την διάρκεια της ζωής του ατόμου (Johnson et al., 2023). Ενδεικτικά, κάποια προβλήματα ψυχικής υγείας που ξεκινούν στην πρώιμη παιδική ηλικία συχνά παρουσιάζονται διαφορετικά από τις διαταραχές που ξεκινούν στην εφηβεία ή στην ενήλικη ζωή, γεγονός που σημαίνει ότι η αναγνώριση αυτών των προβλημάτων ψυχικής υγείας θα χρειαστεί διαφορετικού είδους γνώσεις (Johnson et al., 2023).

Σύμφωνα με τους Johnson κ.ά. (2023), το επίπεδο γραμματισμού στην ψυχική υγεία που κατέχουν οι ενήλικοι/ες που δουλεύουν με παιδιά ή φροντίζουν παιδιά, είναι πολύ πιθανό να επηρεάσει το χρονικό σημείο και την επάρκεια της στήριξης που θα δεχτούν τα παιδιά με προβλήματα ψυχικής υγείας. Έρευνες σε όλο τον κόσμο έχουν δείξει ότι περίπου 10%-14% των παιδιών αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας κάθε έτος, αλλά μόνο τα μισά από αυτά δέχονται κατάλληλη βοήθεια/θεραπεία (Johnson et al., 2023). Αυτό οφείλεται έως έναν βαθμό στο ότι τα προβλήματα παιδικής ψυχικής υγείας δεν έχουν κατανοηθεί και αναγνωριστεί επαρκώς από τους σημαντικούς άλλους που ζουν, φροντίζουν και δουλεύουν με παιδιά (Johnson et al., 2023).

Η έννοια του γραμματισμού στην ψυχική υγεία είναι πολυδιάστατη (όπως το πώς να ψάξει κανείς/μία πληροφορίες υγείας, το να γνωρίζει κανείς/μία τους παράγοντες κινδύνου, την αιτιολογία των ψυχικών διαταραχών κ.ά.) (Spiker & Hammer, 2018). Ταυτόχρονα, πρόκειται για μία εξελισσόμενη έννοια, της οποίας η ορθή κατανόηση καθώς και η δημιουργία πλαισιωμένων και αναπτυξιακά κατάλληλων παρεμβάσεων αναμένεται ότι μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην βελτίωση των ατομικών και των πληθυσμιακών προβλημάτων ψυχικής υγείας στο μέλλον (Kutcher et al., 2016).

Η κατανόηση της έννοιας του γραμματισμού στην ψυχική υγεία είναι σημαντική στην παρούσα εργασία, καθώς υπογραμμίζει την ανάγκη για παρέμβαση με προγράμματα που στοχεύουν στην διδασκαλία και εμβάθυνση αυτής. Επιπλέον, βοηθάει αρκετά στην προσχολική εκπαίδευση, όπου οι εκπαιδευτικοί μπορούν να συμβάλουν ενεργά στην έγκαιρη αναγνώριση και αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής υγείας σε παιδιά, αλλά και στην ανάδειξη πρακτικών και τεχνικών που μπορούν να εφαρμόζουν με τα παιδιά για να διατηρούν θετικά επίπεδα ψυχικής υγείας σε όλη την διάρκεια της ζωής τους.

Κεφάλαιο 3

Ο ρόλος των νηπιαγωγών ως επαγγελματίες εκπαίδευσης/προαγωγής ψυχικής υγείας

Η εκπαίδευση στο νηπιαγωγείο, καθώς και η ψυχική υγεία των παιδιών προσχολικής εκπαίδευσης είναι άμεσα συνδεδεμένη με τις γνώσεις και την εκπαίδευση των παιδαγωγών προσχολικής εκπαίδευσης γύρω από το πεδίο της ψυχικής υγείας και της ευημερίας των παιδιών, αλλά και των ίδιων των εκπαιδευτικών (Vorkarić & Pereša, 2024). Ο ρόλος τους να διατηρούν και να ενισχύουν την θετική ψυχική υγεία των παιδιών, καθώς και να ενσωματώνουν τεχνικές για την προώθηση της ψυχικής υγείας και ευημερίας των παιδιών μέσα από το επάγγελμά τους είναι πολύ σημαντικός (Vorkarić & Pereša, 2024).

Παράγοντες που βοηθάνε στην θετική ψυχική υγεία των παιδιών, όπως και στην προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας εντοπίζονται ήδη από νεαρή ηλικία σε όλα τα πλαίσια όπου ζει και μεγαλώνει ένα παιδί, δηλαδή, στο οικογενειακό περιβάλλον, το σχολικό περιβάλλον και την κοινότητα στην οποία ανήκει και δέχεται επιρροές (Χατζιωαννίδου & Πεντέρη, 2021).

Οι εκπαιδευτικοί είναι πολλές φορές εκείνοι/ες που περνούν τον περισσότερο χρόνο με τα παιδιά και έτσι έχουν την δυνατότητα να γνωρίσουν ξεχωριστά και λεπτομερώς κάθε παιδί, καθώς και να παρατηρήσουν ενδεχόμενες αρνητικές αλλαγές και συμπεριφορές των παιδιών αυτής της ηλικίας, όπως και να παρέχουν την κατάλληλη στήριξη και βοήθεια για πρόληψη (Vorkarić & Pereša, 2024). Η καθημερινή παρουσία των παιδιών στο σχολείο και η στενή επαφή που έχουν με τους/ις εκπαιδευτικούς, αυξάνει τις πιθανότητες να αντιληφθούν οι εκπαιδευτικοί πρώτοι/ες τα διάφορα ψυχικά προβλήματα που μπορεί να εμφανίσουν οι μαθητές/ριές τους και καλούνται πολλές φορές να παρέχουν στήριξη ως “σημαντικοί άλλοι” (Χριστίδου et al., 2024). Παράλληλα, οι αντιλήψεις των εκπαιδευτικών για τα θέματα ψυχικής υγείας και οι ανάγκες των παιδιών, μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά το είδος βοήθειας που θα λάβουν οι μαθητές/ριες, όπως και την ψυχοκοινωνική τους κατάσταση (Χριστίδου et al., 2024).

Έρευνες έχουν δείξει ότι η αποκλίνουσα συμπεριφορά ήδη από την παιδική ηλικία αποτελεί έναν βασικό προγνωστικό δείκτη για αντίστοιχη συμπεριφορά στην ενήλικη ζωή, υπογραμμίζοντας την ανάγκη λήψης μέτρων και δημιουργίας διαδικασιών και τεχνικών αντιμετώπισης στην παιδική ηλικία, όπου ο εγκέφαλος έχει ακόμα μεγάλη πλαστικότητα (Χατζιωαννίδου & Πεντέρη, 2021). Επομένως, οι εκπαιδευτικοί και το σχολείο θεωρούνται μερικά από τα πιο σημαντικά πλαίσια για την υλοποίηση τεχνικών ενδυνάμωσης και ενίσχυσης της ψυχικής υγείας του παιδιού (Χατζιωαννίδου & Πεντέρη, 2021).

Με βάση τον νόμο 4521/2018, το νηπιαγωγείο αποτελεί το πρώτο θεσμοθετημένο εκπαιδευτικό πλαίσιο στο οποίο εντάσσεται ένα παιδί και έχει ως στόχο την ολόπλευρη ανάπτυξη του παιδιού, αποτελώντας το πιο σπουδαίο πλαίσιο, μετά το οικογενειακό περιβάλλον, που μπορεί να ενισχύσει την ψυχική ανθεκτικότητα και υγεία των παιδιών μέσα από δεξιότητες, γνώσεις και σχέσεις (Χατζιωαννίδου & Πεντέρη, 2021).

Την ανάγκη για εμπλοκή των εκπαιδευτικών στην προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών/ριών υπογραμμίζει η επιστημονική δήλωση: όταν είναι καλά οι εκπαιδευτικοί, είναι

καλά και οι μαθητές/ριες (Vorkarić & Pereša, 2024). Πολλοί/ες εκπαιδευτικοί υποστηρίζουν ότι η ψυχική υγεία και ευημερία των μαθητών/ριών τους είναι μέρος των καθηκόντων τους, παράλληλα, όμως, εκφράζουν ανησυχίες όπως ότι είναι δύσκολο να ανταπεξέλθουν στα ενδεχόμενα ψυχικά προβλήματα που παρουσιάζουν τα παιδιά, είτε λόγω της περιορισμένης ύπαρξης ή ανυπαρξίας της εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία στα προγράμματα σπουδών, είτε λόγω του ότι δεν νιώθουν αρκετά ενημερωμένοι/ες και καταρτισμένοι/ες στην διαχείριση τέτοιου είδους θεμάτων (Χριστίδου et al., 2024). Οι παιδαγωγοί προσχολικής εκπαίδευσης αντιμετωπίζουν καθημερινά προκλήσεις με επίκεντρο διάφορες συναισθηματικές ιδιαιτερότητες των μαθητών/ριών τους, αλλά και κριτικές και απαιτήσεις από τους γονείς των παιδιών, οι οποίοι αποτελούν ένα αναπόσπαστο κομμάτι της σχολικής ζωής τους. Συνεπώς, λαμβάνοντας υπόψιν τους/ις μαθητές/ριες, τους γονείς και την κοινότητα, ο κοινωνικοπαιδαγωγικός ρόλος του σχολείου και κατ' επέκταση των εκπαιδευτικών είναι να λειτουργούν προληπτικά, ενισχύοντας την ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών μέσα στις τάξεις (Χατζιωαννίδου & Πεντέρη, 2021).

Οι εκπαιδευτικοί δεν διαθέτουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες στον τομέα της ψυχικής υγείας όταν αποφοιτούν από το πανεπιστήμιο, αντίθετα κατακτούν αυτές τις ικανότητες αργότερα στην επαγγελματική τους καριέρα από μη τυπική ή ανεξάρτητη εκπαίδευση και συμμετοχή στην εκπαιδευτική διαδικασία, καθώς η φύση του επαγγέλματος τους, τους/ις επιβάλλει την ανάγκη για εκμάθηση τέτοιων ικανοτήτων (Vorkarić & Pereša, 2024). Οι ίδιοι/ες οι εκπαιδευτικοί αναφέρουν ότι οι γνώσεις τους σχετικά με την αναγνώριση και διαχείριση περιστατικών που αφορούν μαθητές/ριες με προβλήματα ψυχικής υγείας είναι ελλιπείς, με αποτέλεσμα να βιώνουν χαμηλή αυτοπεποίθηση και αδυναμία ανταπόκρισης στον ρόλο που αναμένεται από εκείνους/ες, όταν έρχονται αντιμέτωποι/ες με παιδιά που εκδηλώνουν σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας (Χριστίδου et al., 2024).

Αξίζει να αναφερθεί ότι στην έρευνα των Χατζιωαννίδου και Πεντέρη (2021) γίνεται αναφορά στην προσπάθεια των εκπαιδευτικών να χτίσουν θετικές σχέσεις όχι μόνο με τα παιδιά, αλλά και με τους γονείς, μέσα από τη συχνή και την αποτελεσματική επικοινωνία με τις οικογένειες και παράλληλα την παροχή στήριξης, έτσι ώστε να επιτευχθεί η συνέχεια των στόχων και των αξιών του νηπιαγωγείου και στο σπίτι, να ενδυναμωθούν οι σχέσεις των ατόμων που εμπλέκονται και να προωθηθεί η ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών.

Η επένδυση στην ψυχική υγεία έχει ως αποτέλεσμα, όχι μόνο την ευημερία του ατόμου, αλλά την ευημερία ολόκληρης της κοινωνίας (Vorkarić & Pereša, 2024). Συνεπώς, είναι σημαντικό οι παιδαγωγοί να εκπαιδεύονται σε ζητήματα που αφορούν την ψυχική υγεία, με σκοπό να εξασφαλίζεται και η ψυχική υγεία και ευημερία των παιδιών, αλλά και των ίδιων των εκπαιδευτικών (Vorkarić & Pereša, 2024).

Κεφάλαιο 4

Η ανάγκη παρέμβασης στον μαθητικό πληθυσμό

Τα προβλήματα ψυχικής υγείας στα μικρά παιδιά αποτελούν σημαντική ανησυχία για την δημόσια υγεία, καθώς εκτιμάται ότι το 12%-30% των παιδιών σχολικής ηλικίας παρουσιάζουν κάποια ψυχική δυσκολία που είναι αρκετά έντονη, με αποτέλεσμα να επηρεάζει την εκπαίδευσή τους, ενώ παράλληλα περίπου το 50% των ψυχικών ασθενειών κάνουν την εμφάνισή τους πριν την ηλικία των δεκατεσσάρων ετών (Richter et al., 2022). Συμπτώματα αυτών των ψυχικών ασθενειών μπορούν να καταλήξουν σε βραχυπρόθεσμα προβλήματα, όπως το ήπιο άγχος ή τα καταθλιπτικά συμπτώματα, μέχρι και πιο σοβαρές και μακροπρόθεσμες μορφές διαγνωσμένων διαταραχών, όπως η αγχώδης διαταραχή ή η κατάθλιψη (Richter et al., 2022).

Η προσχολική και η εφηβική ηλικία είναι κρίσιμες περίοδοι κατά τις οποίες είναι καλό να προωθείται η ψυχική υγεία, καθώς περισσότερα από τα μισά προβλήματα ψυχικής υγείας κάνουν την εμφάνισή τους στα εν λόγω στάδια και πολλά από αυτά παραμένουν και διογκώνονται κατά την διάρκεια της ενήλικης ζωής του ατόμου, ενώ η κατάσταση επιδεινώνεται περεταίρω όταν τα παιδιά και οι έφηβοι/ες δεν λαμβάνουν την εξειδικευμένη βοήθεια που χρειάζονται (García-Carrión et al., 2019). Παράλληλα, η προσχολική ηλικία αποτελεί στάδιο ραγδαίων αναπτυξιακών αλλαγών, που χαρακτηρίζεται από την πλαστικότητα της συμπεριφοράς και του εγκεφάλου για όλα τα παιδιά και αποτελεί την κατάλληλη χρονική περίοδο για ανίχνευση δυσκολιών και διαταραχών, καθώς και για την πρώιμη παρέμβαση με σκοπό την αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων, πριν διογκωθούν και μετατραπούν σε σοβαρές διαταραχές κατά την μελλοντική ζωή του παιδιού (Δώνη & Γιώτσα, 2017). Συνεπώς, αυτή η ηλικία είναι αναπτυξιακά η καταλληλότερη περίοδος για την ανίχνευση και την αντιμετώπιση προβλημάτων σχετικών με την κοινωνικοσυναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού (Δώνη & Γιώτσα, 2017).

Η μη παροχή κατάλληλης υποστήριξης και παρέμβασης στα παιδιά και στους/ις εφήβους/ες με ψυχικές διαταραχές επιφέρει κοινωνικές συνέπειες, οι οποίες περιλαμβάνουν το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο, την επιβαρυνόμενη σωματική και ψυχική υγεία, την κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών, την νεανική παραβατικότητα, την ανεργία, ακόμη και την πρόωρη θνησιμότητα (αυτοκτονία) (Richter et al., 2022).

Η εκπαίδευση και η υγεία είναι δύο θεσμοί στενά συνδεδεμένοι, καθώς τα σχολεία είναι φορέας υπεύθυνος για την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών/ριών και έχει επίδραση στην υγεία και στην ψυχική υγεία των παιδιών (Richter et al., 2022). Εξαιτίας της φύσης του σχολείου που χαρακτηρίζεται από υποχρεωτική παρακολούθηση, το μεγαλύτερο σύνολο των παιδιών περνάει αρκετό χρόνο στο σχολείο, κάνοντας το, το ιδανικότερο περιβάλλον για παροχή έγκαιρης πρόσβασης σε υπηρεσίες και προγράμματα ψυχικής υγείας που συμπεριλαμβάνουν την πρώιμη αναγνώριση, πρόληψη και παρέμβαση για να αποφευχθούν κλιμακώσεις των ψυχικών διαταραχών των παιδιών (Richter et al., 2022). Το νηπιαγωγείο αποτελεί σημαντικό πλαίσιο εφαρμογής προγραμμάτων πρώιμης παρέμβασης που θα προάγουν την ανάπτυξη των κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων και της ψυχικής υγείας, καθώς είναι συχνά ο μοναδικός διαθέσιμος θεσμός, στον οποίο μπορούν

να στραφούν οι γονείς για βοήθεια και καθοδήγηση για τα παιδιά τους (Δώνη & Γιώτσα, 2017).

Πολλά από τα προγράμματα ψυχικής υγείας που υλοποιούνται στα σχολεία προάγουν την ανάπτυξη κοινωνικών ικανοτήτων, κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων και μαθησιακών αποτελεσμάτων, ενώ ταυτόχρονα μειώνουν ενδεχόμενες παραβατικές συμπεριφορές (García-Carrión et al., 2019). Για αυτό τον λόγο, το σχολικό περιβάλλον παίζει σημαντικό ρόλο στην προώθηση προστατευτικών παραγόντων και παρεμβάσεων για την ψυχική υγεία (García-Carrión et al., 2019).

Οι παρεμβάσεις που συναντώνται στην σύγχρονη βιβλιογραφία διακρίνονται σε τρία είδη: καθολικές παρεμβάσεις, επικεντρωμένες/επιλεκτικές παρεμβάσεις και ενδεδειγμένες παρεμβάσεις (Δώνη & Γιώτσα, 2017). Στις καθολικές παρεμβάσεις ανήκουν εκείνες που αφορούν τον γενικό πληθυσμό της τάξης ή του σχολείου και εστιάζουν περισσότερο στην πρόληψη συμπεριφορικών και συναισθηματικών προβλημάτων. Οι επικεντρωμένες/επιλεκτικές παρεμβάσεις εστιάζουν κυρίως σε μία ομάδα ή ένα άτομο που σύμφωνα με τις υπάρχουσες ενδείξεις, πρόκειται να εμφανίσει κάποιο συναισθηματικό πρόβλημα ή κάποιο πρόβλημα συμπεριφοράς, χωρίς να είναι όμως απαραίτητο να παρουσιάζει τέτοιου είδους δυσκολίες κατά την διάρκεια υλοποίησης της παρέμβασης. Τέλος, οι ενδεδειγμένες παρεμβάσεις έχουν ως στόχο άτομα που έχουν διαγνωστεί με συμπτώματα ψυχικών διαταραχών, τα οποία υπάρχει περίπτωση στο μέλλον να εξελιχθούν σε σοβαρές δυσλειτουργίες. Όλες οι παρεμβάσεις δημιουργούνται και υλοποιούνται από ειδικούς, οι οποίοι/ες μπορεί να έχουν τον ρόλο του/ης εκπαιδευτικού, του/ης σχολικού σύμβουλου, του/ης σχολικού ψυχολόγου ή του/ης ειδικού παιδαγωγού (Δώνη & Γιώτσα, 2017).

Η διεξαγωγή παρεμβάσεων στα σχολεία συμβάλλει στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας των παιδιών και στην εξάλειψη παραδοσιακών εκπαιδευτικών πρακτικών βασισμένων στην πεποίθηση ότι το να γίνεται εστίαση στην ακαδημαϊκή επίδοση των παιδιών σχετίζεται αντιστρόφως ανάλογα με την ψυχική τους υγεία και ευημερία (Shoshani & Slone, 2017). Επιπλέον, καταρρίπτεται και η πεποίθηση ότι η επένδυση χρόνου και προγραμμάτων/παρεμβάσεων για την ψυχική υγεία των παιδιών οδηγεί στην παραμέληση της ακαδημαϊκής τους μάθησης και κατ' επέκταση σε χαμηλότερες επιδόσεις (Shoshani & Slone, 2017).

Κεφάλαιο 5

Προγράμματα ψυχικής υγείας για παιδιά προσχολικής ηλικίας

Σε αυτό το κεφάλαιο θα γίνει ανασκόπηση μερικών από τα ήδη υπάρχοντα προγράμματα ψυχικής υγείας για σχολεία, που αναφέρονται σε παιδιά προσχολικής και πρώιμης παιδικής ηλικίας. Το νηπιαγωγείο έχει επίσημα αναγνωριστεί ως θεσμός που εφαρμόζοντας προγράμματα παρέμβασης με στόχο την ψυχική υγεία, έχει την δύναμη να καθορίσει άμεσα την κοινωνικοσυναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών (Δώνη & Γιώτσα, 2017).

Στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα, οι νηπιαγωγοί μπορούν να αναλάβουν την πρωτοβουλία να εφαρμόσουν προγράμματα παρέμβασης σχετικά με την Αγωγή Υγείας μέσα στην τάξη τους ή να υποβάλλουν προτάσεις στην αρχή του σχολικού έτους σε σχέση με τα προγράμματα που επιθυμούν να υλοποιήσουν στο σχολείο (Δώνη & Γιώτσα, 2017). Υπεύθυνοι για την υλοποίηση και αξιολόγηση των προγραμμάτων/παρεμβάσεων στα νηπιαγωγεία είναι ο/η υπεύθυνος/η αγωγής υγείας ή σχολικών δραστηριοτήτων της εκάστοτε πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, σε συνεργασία με τον/ην σχολικό σύμβουλο προσχολικής αγωγής της εκάστοτε περιφέρειας (Δώνη & Γιώτσα, 2017).

Ένα από τα προγράμματα που αναφέρονται στην βιβλιογραφία είναι το “Ο Πυξιδούλης και η Πυξιδούλα στο Νηπιαγωγείο”. Το πρόγραμμα αυτό δημιουργήθηκε από τους Κυριακίδου κ.ά. (2006) σε συνεργασία με το Κέντρο Πρόληψης και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας “Πυξίδα” του Ο.ΚΑ.ΝΑ. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα με δομημένο υλικό χωρισμένο σε τέσσερις θεματικές ενότητες (Ομαδικότητα, Υγιείς Συνήθειες, Αυτοεκτίμηση, Συναισθήματα), που υλοποιούνται κατά την διάρκεια δέκα συναντήσεων και έχει ως στόχο την παροχή βοήθειας στους/ις νηπιαγωγούς για να αναπτύξουν συγκεκριμένα θέματα μέσα στην τάξη σε σχέση με την καλλιέργεια κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των παιδιών, καθώς και τη διαχείριση θεμάτων ψυχικής υγείας στην προσχολική ηλικία (Κυριακίδου et al., 2006).

Ένα ακόμα πρόγραμμα που αξίζει να αναφερθεί είναι το “Κοινωνική και Συναισθηματική αγωγή στο σχολείο. Πρόγραμμα για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και της μάθησης στη σχολική κοινότητα”, το οποίο δημιουργήθηκε από την καθηγήτρια σχολικής ψυχολογίας Χατζηχρήστου (2011), σε συνεργασία με το Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας και Αξιολόγησης και το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου. Απευθύνεται σε παιδιά νηπιαγωγείου, πρώτης και δευτέρας δημοτικού και υλοποιείται από σχολικούς ψυχολόγους ή τους/ις ίδιους/ες τους/ις εκπαιδευτικούς, αφού προηγηθεί σχετική επιμόρφωση (Χατζηχρήστου, 2011). Στόχος του προγράμματος είναι, μέσα από τις δέκα θεματικές ενότητες που προσφέρει, να υποστηρίξει ψυχολογικά και κοινωνικά τους/ις μαθητές/ριες, να τους/ις ευαισθητοποιήσει και να τους/ις βοηθήσει να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες σε σχέση με θέματα που αφορούν την γνώση του εαυτού, την επικοινωνία, την αναγνώριση, έκφραση και διαχείριση συναισθημάτων, καθώς και την αποδοχή της διαφορετικότητας (Χατζηχρήστου, 2011). Παράλληλα, το πρόγραμμα προάγει την ψυχική υγεία και την ψυχική ανθεκτικότητα στο πλαίσιο του σχολείου, όπως και την δημιουργία ενός θετικού κλίματος

αμοιβαίου σεβασμού για την ύπαρξη συνεργασίας μέσα στην τάξη και στην σχολική κοινότητα (Χατζηχρήστου, 2011).

Τέλος, το “PROMEHS” (Promoting Mental Health at Schools), το οποίο αποτελεί ένα πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας στα σχολεία, που έχει δημιουργηθεί συνεργατικά από επιστημονικές ενώσεις, ερευνητές/ριες και φορείς χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής σε επτά Ευρωπαϊκές χώρες (Ελλάδα, Ιταλία, Κροατία, Λετονία, Μάλτα, Πορτογαλία και Ρουμανία) και απευθύνεται σε μαθητές/ριες προσχολικής εκπαίδευσης, δημοτικού και γυμνασίου (<https://tinyurl.com/4dsfvdbn>). Το πρόγραμμα περιέχει τρία βασικά πεδία: την προαγωγή εκμάθησης κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων (SEL), την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας και την πρόληψη κοινωνικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών, τα οποία εμβαθύνουν σε δέκα πιο ειδικά θέματα (Cefai et al., 2022). Στο πρόγραμμα συμπεριλαμβάνονται τρία βασικά εργαλεία: α) εκπαιδευτικά μαθήματα και εποπτείες για τους/ις καθηγητές/ριες, β) εγχειρίδια χρήσης και κατευθυντήριες γραμμές για τους/ις εκπαιδευτικούς, τους/ις μαθητές/ριες, τους γονείς και τους φορείς χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής και γ) συναντήσεις με τους γονείς και τους/ις διευθυντές/ριες των σχολείων στα οποία θα υλοποιηθεί το πρόγραμμα (Cefai et al., 2022).

Κεφάλαιο 6

Παρουσίαση του προγράμματος *Μεγάλες Συζητήσεις για Μικρούς Ανθρώπους*

Το *Μεγάλες Συζητήσεις για Μικρούς Ανθρώπους* αποτελεί ένα πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας που έχει σχεδιαστεί για να εφαρμόζεται μέσα στην τάξη, σε δημοτικά σχολεία από τους/ις εκπαιδευτικούς (Slee et al., 2025). Η βασική εστίαση του προγράμματος αφορά την έγκαιρη παρέμβαση, την πρόληψη, την ενίσχυση της ψυχικής υγείας, την εισαγωγή της εκπαίδευσης των παιδιών στον γραμματισμό αναφορικά με ζητήματα ψυχικής υγείας (www.bigtalkslittlepeople.com), καθώς και την εκμάθηση κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων ή αλλιώς SEL (social emotion learning) (Slee et al., 2025). Έχει σχεδιαστεί από τους καθηγητές Phillip T Slee, Shane Pill και τον αναπληρωτή καθηγητή Deb Agnew, στο Flinders University της Αδελαΐδας στην Αυστραλία και είναι διαθέσιμο μέσω της ιστοσελίδας www.bigtalkslittlepeople.com, όπου οι χρήστες μπορούν να ανατρέξουν και να βρουν όλα τα έντυπα πληροφοριών, τις παρουσιάσεις και τα σχετικά βίντεο που έχουν δημιουργηθεί για να υλοποιηθεί το πρόγραμμα.

Η δομή του προγράμματος αποτελείται από μία σειρά έξι μαθημάτων/συνεδριών 35-40 λεπτών, που συνοδεύονται από παρουσιάσεις Power point για το καθένα ξεχωριστά (Pill et al., 2024). Η κάθε παρουσίαση περιέχει βίντεο κινουμένων σχεδίων με τους χαρακτήρες που ονομάζονται “Peeps” και τους χαρακτήρες “Feels” που αντιπροσωπεύουν τα συναισθήματα. Επιπλέον, παρέχονται έντυπα πληροφοριών για τους/ις εκπαιδευτικούς που θα υλοποιήσουν το πρόγραμμα στην τάξη τους (Pill et al., 2024).

Αναλυτικότερα, το πρώτο μάθημα εστιάζει στην εισαγωγή/γνωριμία με το πρόγραμμα, στην ολοκλήρωση του προπαρασκευαστικού ερωτηματολογίου, το οποίο συμπληρώνεται πριν την έναρξη της παρέμβασης και στην δημιουργία ομάδων. Το δεύτερο μάθημα αφορά την αναγνώριση διαφορετικών τύπων συγκινήσεων και στρατηγικών διαχείρισης αυτών. Στο τρίτο μάθημα εισάγονται οι έννοιες του κοινωνικού αποκλεισμού, του εκφοβισμού, της φιλίας και των ανθρώπινων σχέσεων. Στο τέταρτο μάθημα παρουσιάζεται η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας και προτείνονται στρατηγικές διαχείρισης προβλημάτων. Το πέμπτο μάθημα πραγματεύεται την εικόνα του εαυτού, την έννοια της περηφάνειας και της υπευθυνότητας. Το τελευταίο μάθημα, εστιάζει στην διαχείριση συγκρούσεων, σε τρόπους διαχείρισης συγκρούσεων και στην συμπλήρωση του τελικού ερωτηματολογίου αποτίμησης της παρέμβασης. Κάθε μάθημα περιέχει δραστηριότητες που υλοποιούνται μέσα στην τάξη και βασίζονται στις θεματικές του εκάστοτε μαθήματος. Τέλος, τόσο οι εκπαιδευτικοί, όσο και οι μαθητές/ριες συμπληρώνουν διαφορετικά ερωτηματολόγια.

Αξίζει να σημειωθεί ότι το πρόγραμμα *Μεγάλες Συζητήσεις για Μικρούς Ανθρώπους* αξιοποιείται ήδη από πολλά σχολεία σε όλο τον κόσμο, ενώ παράλληλα έχει μεταφραστεί στα τούρκικα, όπου εφαρμόζεται σε παιδιά σχολικής ηλικίας που βιώνουν ψυχολογικό τραύμα μετά από τους μεγάλους σεισμούς στην χώρα το 2022 (Pill et al., 2024).

Το πρόγραμμα εστιάζει: α) στις βασικές ικανότητες κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης (SEL), οι οποίες αποτελούνται από την αυτογνωσία, το να μπορεί κάποιος/α να

αξιολογήσει τα συναισθήματα του/ης, β) την αυτοδιαχείριση, το να μπορεί κανείς/μία να ρυθμίζει τα αισθήματά του/ης, έτσι ώστε να μπορεί να διαχειριστεί το άγχος του/ης, γ) την κοινωνική ευαισθητοποίηση, το να είναι κανείς/μία σε θέση να βλέπει την οπτική του/ης άλλου/ης και να συμπάσχει μαζί του/ης, δ) τις δεξιότητες σχέσεων, το να μπορεί κανείς/μία να απολαμβάνει υγιής και ικανοποιητικές σχέσεις με τους/ις άλλους/ες και τέλος στ) την υπεύθυνη λήψη αποφάσεων λαμβάνοντας υπόψη τις κοινωνικές νόρμες (Pill et al., 2024).

Η Παρούσα Έρευνα

Στην υπάρχουσα βιβλιογραφία γίνεται συχνά αναφορά στην σημασία της ψυχικής υγείας και στην ενδυνάμωση της, ήδη από την προσχολική ηλικία. Υπάρχουν αρκετά προγράμματα παρέμβασης που έχουν δημιουργηθεί για τα δημοτικά σχολεία, ελάχιστα, όμως, εμπειρικά τεκμηριωμένα προγράμματα εντοπίζονται για τα νηπιαγωγεία. Η παρούσα έρευνα αποσκοπεί να καλύψει ένα μεγάλο κενό στην βιβλιογραφία για τα προγράμματα ψυχικής υγείας που μπορούν να υλοποιηθούν στην προσχολική εκπαίδευση, ερευνώντας την καταλληλότητα υλοποίησης και την προσαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος “Big Talks for Little People” για παιδιά πρώιμης παιδικής ηλικίας, αξιοποιώντας την οπτική των νηπιαγωγών.

Κεφάλαιο 7

Μέθοδος

Για την δημιουργία αυτής της πτυχιακής εργασίας ακολουθήθηκαν συγκεκριμένα βήματα, μέσα από τα οποία μπήκε σε σειρά η δημιουργία, ανάλυση και συγγραφή της έρευνας. Η διαδικασία ξεκίνησε με την μετάφραση του προγράμματος *Μεγάλες Συζητήσεις για Μικρούς Ανθρώπους* από τα αγγλικά στα ελληνικά, για την παρουσίαση του στις συμμετέχουσες. Αυτό περιλάμβανε την μετάφραση έξι παρουσιάσεων PowerPoint που περιείχαν το υλικό των μαθημάτων, έξι φύλλων οδηγιών που περιείχαν τις οδηγίες και τις δραστηριότητες που μπορούν να εφαρμόζουν οι εκπαιδευτικοί μέσα στην τάξη όταν υλοποιούν το πρόγραμμα και μίας παρουσίασης PowerPoint η οποία περιγράφει αναλυτικά όλο το πρόγραμμα *Μεγάλες Συζητήσεις για Μικρούς Ανθρώπους*. Οι μεταφράσεις έγιναν σε συνεργασία με τα υπόλοιπα μέλη της ερευνητικής ομάδας που ερευνά την εφαρμογή του προγράμματος *Μεγάλες Συζητήσεις για Μικρούς Ανθρώπους*.

Βασικό σημείο της εργασίας αποτέλεσε η δημιουργία του ερευνητικού ερωτήματος. Το ερευνητικό ερώτημα αυτής της εργασίας προσπαθεί να απαντήσει στο εάν υπάρχει η δυνατότητα να εφαρμοστεί το πρόγραμμα *Μεγάλες Συζητήσεις για Μικρούς Ανθρώπους* σε νηπιαγωγεία της Ελλάδας (καθώς έχει δημιουργηθεί για δημοτικά) και να δώσει προτάσεις για τις απαραίτητες αλλαγές, έτσι ώστε να γίνει το πρόγραμμα κατάλληλο για παιδιά προσχολικής εκπαίδευσης.

Έπειτα, ακολούθησε η επιλογή της μεθόδου έρευνας και των συμμετεχουσών. Οι συμμετέχουσες επιλέχθηκαν με βάση το επάγγελμά τους, οι οποίες είναι εκπαιδευτικοί προσχολικής εκπαίδευσης, καθώς αποτελούσαν το κατάλληλο δείγμα για την απάντηση του ερευνητικού ερωτήματος και την χρήση της ποιοτικής μεθόδου ημι-δομημένων συνεντεύξεων σε ομάδες εστίασης. Οι συμμετέχουσες κατείχαν την απαραίτητη γνώση και εμπειρία στο εκπαιδευτικό σύστημα του νηπιαγωγείου, ώστε να μπορέσουν να βοηθήσουν στην παραγωγή χρήσιμου υλικού που αργότερα αναλύθηκε για την διεξαγωγή των αποτελεσμάτων της έρευνας.

Για την απάντηση του ερευνητικού ερωτήματος και την προαγωγή της συζήτησης ανάμεσα στα μέλη της ομάδας εστίασης, δημιουργήθηκαν τρία ερωτήματα, τα οποία βοηθούσαν τις συμμετέχουσες να μην ξεφύγουν από το κεντρικό θέμα της έρευνας. Τα ερωτήματα ήταν τα εξής: Α) Πώς σας φάνηκε το Lesson plan; Β) Πιστεύετε ότι θα μπορούσε να υλοποιηθεί σε νηπιαγωγεία και αν ναι/όχι γιατί; Γ) Τι θα αλλάζατε;

Ακολούθησε η γραπτή συγκατάθεση των συμμετεχουσών για την εθελοντική συμμετοχή τους στην έρευνα και έπειτα βρέθηκαν οι ημερομηνίες για την διεξαγωγή των συνεντεύξεων. Το αρχικό σχέδιο περιλάμβανε την διεξαγωγή των συνεντεύξεων σε τρεις διαδοχικές συναντήσεις, με σκοπό την παρουσίαση δύο μαθημάτων κάθε φορά. Μετά από συζήτηση με τις συμμετέχουσες και λόγω του περιορισμένου ελεύθερου χρόνου που είχαν, αποφασίστηκε η διεξαγωγή της έρευνας μέσω δύο συνεντεύξεων που περιείχαν τρία μαθήματα αντίστοιχα. Σε κάθε συνάντηση, εκτός από τις συμμετέχουσες και εμένα (που είχα τον ρόλο της ερευνήτριας), πάντα συμμετείχε και ένας/μία από τους επιβλέποντες/ουσες, για να εξασφαλιστεί η σωστή διεξαγωγή της συνέντευξης και να μην επηρεαστούν οι απαντήσεις των συμμετεχουσών.

Μετά την διεξαγωγή των συνεντεύξεων, έγινε η απομαγνητοφώνηση τους. Το υλικό που προέκυψε από την απομαγνητοφώνηση των συνεντεύξεων, χρησιμοποιήθηκε για την δημιουργία συννεφόμενων με την χρήση του προγράμματος WordArt. Τα συννεφόμενα που δημιουργήθηκαν, αναλύθηκαν περεταίρω μαζί με την χρήση των απομαγνητοφωνήσεων, έτσι ώστε να απαντηθεί το ερευνητικό ερώτημα. Το κάθε βήμα περιγράφεται αναλυτικότερα στις παραγράφους που ακολουθούν.

Ερευνητικό σχέδιο

Η ερευνητική προσέγγιση της εργασίας βασίστηκε σε ποιοτική μεθοδολογία, η οποία περιλάμβανε την συλλογή δεδομένων με την χρήση ημι-δομημένων συνεντεύξεων σε ομάδες εστίασης, σχετικά με το πρόγραμμα *Μεγάλες Συζητήσεις για Μικρούς Ανθρώπους*. Επιλέχθηκε η χρήση της μεθόδου των ομάδων εστίασης, καθώς κατά τους Ίσαρη και Πουρκός (2015) οι συνεντεύξεις σε ομάδες εστίασης αποτελούν κομμάτι οργανωμένης συζήτησης, προσφέροντας στους/ις συμμετέχοντες/ουσες ένα άνετο και μη απειλητικό περιβάλλον, μέσα στο οποίο μπορούν να εκφράσουν τις αντιλήψεις και τις πεποιθήσεις τους. Παράλληλα, οι συνεντεύξεις σε ομάδες εστίασης δεν αποτελούν έναν παραδοσιακό τρόπο διεξαγωγής μίας συνέντευξης, όπου ο συνεντευκτής/τρια θέτει ερωτήσεις και οι συμμετέχοντες/ουσες απλά απαντούν σε αυτό που ερωτήθηκαν, αλλά αποτελούν μέρος μίας ομαδικής συζήτησης μέσα από την οποία οι συμμετέχοντες/ουσες συζητούν μεταξύ τους πάνω σε ένα συγκεκριμένο θέμα, ανταλλάσσουν απόψεις και ουσιαστικά γίνονται κομμάτι μίας οριζόντιας αλληλεπίδρασης ανάμεσα στον συνεντευκτή/τρια και στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας εστίασης (Ίσαρη & Πούρκος, 2015). Στόχος των ομάδων εστίασης είναι η δημιουργία λειτουργικών ομάδων, οι οποίες μέσα από εποικοδομητικές συζητήσεις παράγουν χρήσιμο ερευνητικό υλικό (Ίσαρη & Πούρκος, 2015). Πραγματοποιήθηκαν δύο συναντήσεις που κράτησαν περίπου δύο ώρες η κάθε μία, όπου παρουσιάστηκαν πρώτα τα τρία μαθήματα που περιέχονται στο πρόγραμμα (1 έως 3) και έπειτα τα άλλα τρία (4 έως 6). Η ανάλυση του περιεχομένου των συνεντεύξεων έγινε με την χρήση ποσοτικής μεθοδολογίας, μέσω της καταμέτρησης λέξεων και της δημιουργίας συννεφόμενων.

Συμμετέχουσες

Το δείγμα της έρευνας της παρούσας πτυχιακής εργασίας αποτελείται από έξι γυναίκες εν ενεργεία εκπαιδευτικούς προσχολικής αγωγής, ηλικίας από 32 έως 58 ετών ($M.O.=50.83$, $T.A.=10.05$). Πέντε από τις συμμετέχουσες είχαν πτυχίο προσχολικής αγωγής και εκπαίδευσης, ενώ η μία είχε πτυχίο ειδικής αγωγής και εκπαίδευσης. Δύο εκ των συμμετεχουσών κατείχαν και μεταπτυχιακά, η μία πάνω στην ειδική αγωγή και ενταξιακή εκπαίδευση και η δεύτερη πάνω στην σχολική συμβουλευτική. Πέντε από τις έξι συμμετέχουσες κατείχαν πάνω από είκοσι χρόνια προϋπηρεσίας ως εκπαιδευτικοί προσχολικής εκπαίδευσης, ενώ η μία συμμετέχουσα είχε πέντε χρόνια προϋπηρεσίας ($M.O.=19.83$, $T.A.=7.68$). Στις συμμετέχουσες αποστάλθηκε ενημερωτική επιστολή σχετικά με το πρόγραμμα *Μεγάλες Συζητήσεις για Μικρούς Ανθρώπους*, καθώς και έντυπο ενημέρωσης και συγκατάθεσης με το οποίο ενημερώθηκαν ότι η συμμετοχή τους είναι εθελοντική, ότι μπορούν να αποσύρουν την συμμετοχή τους ανά πάσα στιγμή, ότι έχουν το δικαίωμα να απαντήσουν μόνο σε όσες ερωτήσεις επιθυμούν, καθώς και ότι παραχωρούν την

άδεια τους να μαγνητοφωνηθεί η συνέντευξη για ερευνητικούς λόγους. Επιπλέον, ενημερώθηκαν ότι τα στοιχεία τους δεν θα αποκαλυφθούν σε τρίτους και σε μέλη της ερευνητικής ομάδας που δεν απαιτείται η πρόσβασή τους σε αυτά, ότι θα χρησιμοποιηθούν ψευδώνυμα εάν χρειαστεί η χρήση αποσπασμάτων του λόγου τους για δημοσιεύσεις που αφορούν την παρούσα έρευνα και μελλοντικούς ερευνητικούς και διδακτικούς/μαθησιακούς σκοπούς. Το έντυπο συμπληρώθηκε και υπογράφηκε από όλες τις συμμετέχουσες πριν την διεξαγωγή της έρευνας.

Ερευνητικά Εργαλεία

Στις συμμετέχουσες παρουσιάστηκαν οι έξι ενότητες του προγράμματος μέσα από την πλατφόρμα Microsoft Teams σε δύο διαδοχικές συναντήσεις, ενώ μετά την παρουσίαση της κάθε ενότητας, γινόταν συζήτηση με τις συμμετέχουσες για την απάντηση του ερευνητικού ερωτήματος. Ο οδηγός ημι-δομημένης συνέντευξης περιλάμβανε τρία κεντρικά ερωτήματα, βάσει των οποίων πραγματοποιήθηκε η συζήτηση με τις συμμετέχουσες. Τα ερωτήματα ήταν τα ακόλουθα: Α) Πώς σας φάνηκε το Lesson plan; Β) Πιστεύετε ότι θα μπορούσε να υλοποιηθεί σε νηπιαγωγεία και αν ναι/όχι γιατί; Γ) Τι θα αλλάζατε; Οι ερωτήσεις ήταν ανοικτού τύπου και προωθούσαν την ανάπτυξη των απαντήσεων των συμμετεχουσών.

Διαδικασία Ανάλυσης Δεδομένων

Για την ανάλυση των δεδομένων που προέκυψαν από τις απομαγνητοφωνήσεις των συνεντεύξεων χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο WordArt, ένα εργαλείο το οποίο δημιουργεί συννεφόμενα βασισμένα στο κείμενο που εισάγεται. Η επιλογή της εν λόγω ποσοτικής μεθόδου ανάλυσης βασίζεται στην αμεσότητα της κωδικοποίησης, στην οπτικοποίηση των δεδομένων που προέκυψαν από τις συνεντεύξεις, καθώς και ενδείκνυται για διερευνητική ανάλυση σε ανοικτού τύπου ερωτήσεις (McNaught & Lam, 2010). Κάθε συνέντευξη χωρίστηκε σε κάθε ένα από τα έξι μαθήματα που παρουσιάστηκαν στις νηπιαγωγούς, για να δημιουργηθούν έξι διαφορετικά συννεφόμενα για κάθε μάθημα. Για κάθε συννεφόμενο έγινε εισαγωγή του απομαγνητοφωνημένου κειμένου μέσα στο εργαλείο WordArt. Αφού το εργαλείο ομαδοποίησε τις λέξεις και μετά από λεπτομερή έλεγχο, έγινε αφαίρεση των άρθρων, των αντωνυμιών, των αριθμών, των ονομάτων και των διπλών λέξεων/λέξεων με την ίδια σημασία (π.χ. βίντεο - βιντεάκι). Έπειτα ακολούθησε η μορφοποίηση του συννεφόμενου με βάση την γραμματοσειρά, το μέγεθος των λέξεων ανάλογα με την συχνότητα που αναφέρθηκαν κατά την διάρκεια των συνεντεύξεων από τις συμμετέχουσες, το σχήμα και το χρώμα των λέξεων οι οποίες παρουσιάζονται. Σύμφωνα με τους McNaught και Lam (2010) η χρήση συννεφόμενων προσφέρει άμεση οπτικοποίηση των δεδομένων που

προκύπτουν από τέτοιου είδους ποσοτικές έρευνες, οι οποίες περιέχουν μεγάλο όγκο δεδομένων, καθώς βασίζονται σε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου.

Δεοντολογικά Ζητήματα

Η συμμετοχή στην έρευνα, η μαγνητοσκόπηση και η απομαγνητοφώνηση της έγινε με την συγκατάθεση όλων των συμμετεχουσών. Τα στοιχεία των συμμετεχουσών και τα αποτελέσματα της απομαγνητοφώνησης της έρευνας είναι ανώνυμα και υπήρχε το δικαίωμα αποχώρησης από την έρευνα σε όλα τα στάδια της διεξαγωγής της. Οι συμμετέχουσες έδωσαν την συγκατάθεση τους για την αξιοποίηση των δημογραφικών τους στοιχείων για ερευνητικούς σκοπούς.

Κεφάλαιο 8

Αποτελέσματα

Το ερευνητικό ερώτημα της παρούσας εργασίας προσπαθεί να απαντήσει στην δυνατότητα εφαρμογής του προγράμματος *Μεγάλες Συζητήσεις για Μικρούς Ανθρώπους* σε νηπιαγωγεία και στην προσαρμογή του μέσα από την οπτική εκπαιδευτικών προσχολικής εκπαίδευσης, έτσι ώστε να μπορεί να εφαρμοστεί σε νηπιαγωγεία. Για αυτό τον λόγο δημιουργήθηκαν οι τρεις ερωτήσεις ανοικτού τύπου, μέσα από τις οποίες απάντησαν οι νηπιαγωγοί σε κάθε μάθημα: Α) Πώς σας φάνηκε το Lesson plan; Β) Πιστεύετε ότι θα μπορούσε να υλοποιηθεί σε νηπιαγωγεία και αν ναι/όχι γιατί; Γ) Τι θα αλλάζατε; Έτσι αντλήθηκαν τα δεδομένα για την ανάλυση των μαθημάτων με την χρήση συννεφόμενων. Στην συνέχεια, παρουσιάζονται τα συννεφόμενα που δημιουργήθηκαν για κάθε μάθημα και γίνεται η ανάλυση τους.

Συννεφόμελο Μάθημα 1



Ανάλυση συννεφόμεξου

Στο μάθημα 1 γίνεται η προεπισκόπηση του προγράμματος *Μεγάλες Συζητήσεις για Μικρούς Ανθρώπους*, η παρουσίαση του ερωτηματολογίου που θα χρειαστεί να συμπληρώσουν οι μαθητές/ριες, ο χωρισμός τους σε ομάδες και η πρώτη ομαδική δραστηριότητα. Παρατηρούμε ότι στο συννεφώλεξο υπάρχει η συχνή αναφορά στις λέξεις *παιδιά, συναισθήματα, βίντεο και ομάδες*, κεντρικά θέματα που αφορούσαν στην πρώτη παρουσίαση. Οι νηπιαγωγοί ανέφεραν ότι το βίντεο που περιέχεται στο πρώτο μάθημα είναι κατανοητό και αρκετά βοηθητικό. Με μεγάλα γράμματα αναφέρθηκαν επίσης οι λέξεις *νηπιαγωγείο*,

εφαρμόσιμο, περιεκτικό, δουλεύοντας, αναγνωρίζουν. Κατά τις επισημάνσεις των νηπιαγωγών, οι περισσότερες από τις προτάσεις που αναφέρονται στο πρώτο μάθημα, εφαρμόζονται ήδη πολύ συχνά στο νηπιαγωγείο και είναι πράγματα γνώριμα στα παιδιά (π.χ. δημιουργία ομάδων). Μεγάλη αναφορά έγινε και σε λέξεις που αφορούν στα συναισθήματα, όπως χαρά, φόβος, λύπη, τρόμος. Αυτές αποτελούν μερικά από τα βασικά συναισθήματα τα οποία μπορούν και αναγνωρίζουν τα παιδιά σε αυτή την ηλικία και είναι εξοικειωμένα μαζί τους, σύμφωνα με τις απόψεις των νηπιαγωγών. Τέλος, μικρή αναφορά έγινε στην λέξη δύσκολο, λέξη που παραπέμπει στην αναφορά ανησυχίας των νηπιαγωγών για την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου από τα ίδια τα παιδιά, καθώς σε αυτή την ηλικία δυσκολεύονται να διαβάσουν και να γράψουν μόνα τους.

Συννεφόμεξο Μάθημα 2



Ανάλυση συννεφόμεξου

Στο μάθημα 2 γίνεται αναφορά στις συγκινήσεις και τα συναισθήματα, παρουσιάζεται ένα βίντεο σχετικό με αυτά και ακολουθούν δραστηριότητες για τα συναισθήματα. Παρατηρείται μεγάλη έμφαση σε λέξεις που αφορούν στα συναισθήματα, *θυμός, χαρά, λύπη, νιώθω, νεύρα, χαρούμενος*. Αυτές οι λέξεις αποτελούσαν το κεντρικό ζήτημα της παρουσίασης του δεύτερου μαθήματος. Με μεγάλα γράμματα εντοπίζεται η λέξη δύσκολο, η οποία παραπέμπει στην άποψη των νηπιαγωγών ότι τα παιδιά προσχολικής ηλικίας δύσκολα αντιλαμβάνονται και αναγνωρίζουν τις συγκινήσεις και τα συναισθήματα πέρα από τα βασικά. Τέλος, με λίγο μικρότερα αλλά εξίσου ευδιάκριτα γράμματα εντοπίζεται η λέξη *εφαρμόσιμο*, η οποία αντικατοπτρίζει τον εφαρμόσιμο χαρακτήρα των δραστηριοτήτων του δεύτερου μαθήματος, με κάποιες μικρές αλλαγές για να ταιριάζουν στο ηλικιακό πλαίσιο των μαθητών/ριών προσχολικής εκπαίδευσης σύμφωνα με τις νηπιαγωγούς.

Συννεφόμεξο Μάθημα 3



Ανάλυση συννεφολέξου

Το μάθημα 3 πραγματεύεται τις έννοιες του κοινωνικού αποκλεισμού, των ανθρώπινων σχέσεων, της φιλίας και του εκφοβισμού. Παρατηρείται η έντονη αναφορά των λέξεων *φίλοι, παιδιά, παιχνίδι, φιλία, έννοια, ηλικία, κατανοητή*. Οι λέξεις αντανακλούν το μεγαλύτερο μέρος των εννοιών του μαθήματος που παρουσιάστηκε στις συμμετέχουσες και συμφωνά πάντα με τις απόψεις τους βάσει των απομαγνητοφωνήσεων, το μεγαλύτερο κομμάτι του μαθήματος είναι κατανοητό και εφαρμόσιμο σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. Παρατηρείται παράλληλα και έντονη αναφορά στην λέξη *εκφοβισμός* (και *bullying*), που ήταν ένα από τα κεντρικά θέματα που μαθήματος 3 και η λέξη *δύσκολο* με λιγότερο έντονα γράμματα, πράγμα που παραπέμπει στην άποψη των νηπιαγωγών ότι σε αυτές τις ηλικίες δεν συναντάμε την ύπαρξη εκφοβισμού ανάμεσα στα παιδιά, καθώς χαρακτηρίζονται ακόμη από

την *αθωότητα* της ηλικίας αυτής (λέξη η οποία αναφέρεται επίσης με μεγάλη συχνότητα στο συννεφόμελο). Επίσης υπάρχει η έλλειψη *εσκεμμένης* και *επαναλαμβανόμενης* συχνότητας από πλευράς των παιδιών, που χαρακτηρίζει τον *εκφοβισμό* ως έννοια.

Συννεφόμελο Μάθημα 4



Ανάλυση συννεφόμελου

Το μάθημα 4 εισάγει την έννοια της ανθεκτικότητας και προτείνει ασκήσεις και δραστηριότητες διαχείρισης προβλημάτων και ενίσχυσης της ανθεκτικότητας. Όπως φαίνεται και στο συννεφόμελο, γίνεται έντονη αναφορά στις κεντρικές έννοιες του μαθήματος (παιδιά, ανθεκτικότητα, διαχείριση, νηπιαγωγείο, συναισθήματα), όπως και στην λέξη δύσκολο, η οποία αναφέρθηκε αρκετά έντονα, υπογραμμίζοντας ότι η έννοια της ανθεκτικότητας είναι δύσκολο να αναγνωριστεί από τα παιδιά στο νηπιαγωγείο, ενώ ίσως μέσα από παραδείγματα και προστατευμένες δραστηριότητες μπορεί να δουλευτεί και να εφαρμοστεί στα παιδιά.

Συννεφολέξο Μάθημα 5



Ανάλυση συννεφολέξου

Το μάθημα 5 στοχεύει στην κατανόηση της έννοιας της εικόνας του εαυτού και περιέχει δραστηριότητες σχετικά με τα χαρακτηριστικά του εαυτού του κάθε ατόμου και την δημιουργία θετικής εικόνας εαυτού. Όπως και στα υπόλοιπα συννεφολέξα που παρουσιάστηκαν στην παρούσα εργασία, έτσι και σε αυτό κεντρικό ρόλο έχουν οι λέξεις που αφορούν το μάθημα 5, όπως *παιδιά, δραστηριότητες, βίντεο, χαρακτηριστικά, παιχνίδι*. Οι συμμετέχουσες βρήκαν τις *δραστηριότητες ενδιαφέρουσες και κατανοητές* για τα παιδιά του *νηπιαγωγείου*, συμπληρώνοντας βέβαια ότι θα πρέπει να *τροποποιηθούν* και να *απλοποιηθούν* για να γίνουν πιο εύκολα εφαρμόσιμες.

Συννεφολέξο Μάθημα 6



Ανάλυση συννεφόμεξου

Στο τελευταίο μάθημα 6, γίνεται αναφορά στην διαχείριση συγκρούσεων, σε δραστηριότητες σχετικά με μηχανισμούς άμυνας και θετικής επίλυσης συγκρούσεων και στο τελικό ερωτηματολόγιο που συμπληρώνουν οι μαθητές/ριες και οι εκπαιδευτικοί. Στο συννεφύλεξο αναφέρονται με μεγάλη συχνότητα οι κεντρικές έννοιες του μαθήματος 6, *παιδιά, διαχείριση, συζήτηση, νηπιαγωγείο, συγκρούσεις, κανόνες, βίντεο*. Οι συμμετέχουσες ανέφεραν ότι οι *συγκρούσεις* είναι καθημερινό φαινόμενο στο *νηπιαγωγείο*, ανάμεσα στους/ις μαθητές/ιες και συμφώνησαν ότι οι περισσότερες από τις δραστηριότητες του μαθήματος βοηθάνε στην *διαχείριση των συγκρούσεων* μέσα στην *τάξη*. Δεν χρειάστηκε να γίνει επανάληψη για την δυσκολία συμπλήρωσης των τελικών ερωτηματολογίων για τα παιδιά

από τις συμμετέχουσες, καθώς αναφέρθηκε και στην αρχή των συνεντεύξεων στο συννεφολέξο 1.

Κεφάλαιο 9

Συζήτηση

Στόχος της παρούσας έρευνας είναι να τεκμηριωθεί αν το πρόγραμμα *Μεγάλες Συζητήσεις για Μικρούς Ανθρώπους* μπορεί να εφαρμοστεί σε παιδιά προσχολικής ηλικίας στα νηπιαγωγεία σύμφωνα με την οπτική των νηπιαγωγών, καθώς και να διατυπωθούν προτάσεις προσαρμογής του σύμφωνα με την χρονολογική ηλικία των παιδιών και το ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο. Μέσα από την ανάλυση των συνεντεύξεων των νηπιαγωγών τα συννεφόμελα ανέδειξαν τα παρακάτω ευρήματα.

Για το πρώτο μάθημα, στο οποίο έγινε στις νηπιαγωγούς η παρουσίαση του προγράμματος και η εξοικείωσή τους με αυτό, οι νηπιαγωγοί ανέφεραν ότι είναι εύκολα εφαρμόσιμο σε παιδιά προσχολικής εκπαίδευσης καθώς περιέχει παρόμοιες έννοιες και δραστηριότητες με εκείνες που ήδη εφαρμόζονται σε παιδιά αυτής της ηλικίας στα νηπιαγωγεία. Επιπλέον, έγινε αναφορά στο βίντεο που περιέχεται και με βάση τις απόψεις των νηπιαγωγών, το βίντεο είναι αρκετά βοηθητικό και κατάλληλο για παιδιά προσχολικής ηλικίας.

Η μοναδική ένσταση που παρατηρήθηκε, αφορούσε στην διαδικασία της συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου από τους/ις ίδιους/ιες τους/ις μαθητές/ριες και ως πρόταση βελτίωσης για το πλαίσιο του νηπιαγωγείου σχολιάστηκε η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου με την βοήθεια του/ης εκπαιδευτικού που εφαρμόζει το πρόγραμμα, αν και εφόσον αυτό είναι εφικτό (ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών για να τηρηθεί και η απαραίτητη εχεμύθεια).

Γενικότερα, οι νηπιαγωγοί έκριναν το πρώτο μάθημα εφαρμόσιμο σε παιδιά νηπιαγωγείου, καθώς περιέχει όρους και πρακτικές κατανοητές σε παιδιά αυτής της ηλικίας, προτείνουν όμως την αλλαγή του τρόπου συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου για τα παιδιά.

Για το δεύτερο μάθημα, το οποίο αφορά τις συγκινήσεις και τα συναισθήματα, οι νηπιαγωγοί ανέφεραν ότι η έννοια συγκίνηση είναι δύσκολο να γίνει κατανοητή από τα παιδιά, καθώς και ότι η κατανόηση των συναισθημάτων σε αυτή την ηλικία περιορίζεται στα βασικά συναισθήματα, τα οποία εύκολα αναγνωρίζουν και περιγράφουν τα παιδιά προσχολικής ηλικίας. Στην έρευνα τους οι Slee κ.ά. (2025) αναφέρουν ότι τα παιδιά πρώιμης παιδικής ηλικίας μπορούν να δηλώσουν τι αισθήματα και συναισθήματα έχουν, πρόκειται, όμως, για παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας που κατέχουν αναπτυγμένες γλωσσικές και μεταγνωστικές δεξιότητες, τα οποία μπορούν πιο εύκολα να αναστοχαστούν σε σχέση με τα συναισθήματα τους και κατ'επέκταση να τα διαχειριστούν.

Επιπλέον, έγινε αναφορά στη δυσκολία εφαρμογής μίας από τις δραστηριότητες που αφορά στη διαχείριση του θυμού και πιο συγκεκριμένα, της δραστηριότητας “Soles of the Feet Mindfulness”, ενώ πρότειναν άλλες τεχνικές διαχείρισης θυμού που ταιριάζουν με το πρόγραμμα και το ηλικιακό πλαίσιο των παιδιών, όπως για παράδειγμα δραστηριότητες που περιέχουν χορό ή σωματική άσκηση με στόχο την εξωτερίκευση της έντασης που διέπει τα παιδιά όταν νιώθουν θυμωμένα.

Σχετικά με το δεύτερο μάθημα, οι νηπιαγωγοί κατέληξαν στο ότι μπορεί να εφαρμοστεί σε παιδιά προσχολικής ηλικίας, αρκεί να μην γίνει εστίαση τόσο στην εκμάθηση

όρων όπως «συγκίνηση» και «ενσυνειδητότητα» καθώς είναι όροι που τα παιδιά αδυνατούν σε αυτή την ηλικία να κατανοήσουν, αλλά στην εξοικείωση τους με τα συναισθήματα τους και την διαχείριση τους μέσα από δραστηριότητες.

Στο τρίτο μάθημα, το οποίο πραγματεύεται τις έννοιες της φιλίας, του εκφοβισμού, του κοινωνικού αποκλεισμού και των ανθρώπινων σχέσεων, οι νηπιαγωγοί ανέφεραν ότι είναι μεγάλος ο όγκος των εννοιών για ένα μάθημα και αυτό το κάνει αυτόματα πιο δύσκολο ως προς την διαχείριση και την κατανόηση από τα παιδιά. Έτσι, προτείνεται ο χωρισμός του κεφαλαίου σε τουλάχιστον δύο μέρη, για την ευκολότερη κατανόηση και συμμετοχή των παιδιών.

Επιπλέον, αναφέρουν ότι η έννοια της φιλίας είναι κάτι εύκολο και κατανοητό για τα παιδιά και έτσι θεώρησαν τις δραστηριότητες εφαρμόσιμες. Αντίθετα, θεωρούν ότι ο εκφοβισμός δεν θα γίνει κατανοητός ως έννοια από τα παιδιά, λόγω της μη εμπλοκής τους σε συνθήκες εκφοβισμού στην εν λόγω ηλικία. Συνεπώς, προτείνουν να αφαιρεθεί ή να διατυπωθεί διαφορετικά για την καλύτερη κατανόηση του από παιδιά προσχολικής ηλικίας.

Παράλληλα, προτείνουν να μην δοθεί τόση σημασία στην εκμάθηση της έννοιας “εκφοβισμός”, αλλά να εστιαστεί η προσοχή των παιδιών σε δραστηριότητες διαχείρισης περιστατικών που τους προκαλούν ενόχληση και αρνητικά συναισθήματα, μέσα από συζητήσεις, παραμύθια, τραγουδάκια και παιχνίδια ρόλων. Με άλλα λόγια, οι προτάσεις τους βρίσκονται σε συμφωνία με το βιωματικό μέρος του προγράμματος, όπως σχεδιάστηκε από τους Slee κ.ά. (2025), οι οποίοι αναφέρουν ότι το περιεχόμενο των μαθημάτων που παρουσιάζεται στα παιδιά από τους/ις εκπαιδευτικούς, μέσα από συζήτηση, παιχνίδια ρόλων και εργασία των παιδιών σε ομάδες, βοήθησε τα παιδιά να βελτιώσουν την ικανότητά τους να εκφράζουν και να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους.

Έτσι, για το τρίτο μάθημα οι νηπιαγωγοί αναφέρουν ότι μπορεί να εφαρμοστεί σε παιδιά προσχολικής ηλικίας, αρκεί να χωριστεί σε μικρότερα μέρη για την καλύτερη κατανόηση από τα παιδιά και να μην εστιαστεί στην εκμάθηση της λέξης «εκφοβισμός», αλλά στην κατανόηση του τι είναι, τι πρέπει να κάνω όταν μου συμπεριφέρονται με αυτό τον τρόπο και για ποιόν λόγο δεν είναι σωστό να συμπεριφέρομαι με τέτοιο τρόπο στους άλλους.

Στο τέταρτο μάθημα, όπου γίνεται παρουσίαση της έννοιας της ανθεκτικότητας και διαχείρισης προβλημάτων, οι νηπιαγωγοί ανέφεραν ότι η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι δύσκολο να γίνει κατανοητή από παιδιά προσχολικής εκπαίδευσης και ότι οι δραστηριότητες που περιλαμβάνονται δεν είναι εφαρμόσιμες για παιδιά νηπιαγωγείου. Προτείνουν την μετατροπή των δραστηριοτήτων για το επίπεδο των παιδιών μέσα από παιχνίδι, την δημιουργία κανόνων μέσα στην τάξη μαζί με τα παιδιά και την ενεργή συμμετοχή και ενημέρωση των γονέων (μέσα από επιστολές και ενημερώσεις) με σκοπό την διατήρηση/συνέχιση των προσπαθειών και τεχνικών που μαθαίνουν τα παιδιά μέσα στην τάξη και στο σπίτι.

Γενικότερα, το τέταρτο μάθημα κρίθηκε μη εφαρμόσιμο για παιδιά προσχολικής ηλικίας καθώς περιέχει όρους και δραστηριότητες που δεν ανταποκρίνονται στο ηλικιακό πλαίσιο και στο νοητικό επίπεδο των παιδιών αυτής της ηλικίας. Κρίνουν την απλοποίηση του μαθήματος και των δραστηριοτήτων απαραίτητη, για να εφαρμοστεί το πρόγραμμα σε

νηπιαγωγεία και την συμμετοχή των γονέων σημαντική για την προαγωγή της ψυχικής υγείας στα παιδιά νηπιαγωγείου.

Στο πέμπτο μάθημα που αφορά την εικόνα του εαυτού, οι νηπιαγωγοί ανέφεραν ότι το μάθημα αυτό είναι εύκολα εφαρμόσιμο και κατανοητό από παιδιά προσχολικής ηλικίας, με την μικρή επισήμανση ότι κάποιες από τις δραστηριότητες πρέπει να τροποποιηθούν για να συμβαδίζουν με το ηλικιακό πλαίσιο που βρίσκονται τα παιδιά (π.χ. δεν θα χρειαστεί να γράψουν χαρακτηριστικά του εαυτού τους, αλλά να τα αναφέρουν ή να τα ζωγραφίσουν). Επιπλέον, προτείνεται η βοήθεια εμπλουτισμού του λεξιλογίου των παιδιών σε σχέση με επίθετα για τον χαρακτηρισμό του εαυτού τους από τους/ις ίδιους/ιες τους/ις εκπαιδευτικούς, με την βοήθεια ιστοριών και παραδειγμάτων για την καλύτερη κατανόηση.

Το πέμπτο μάθημα κρίθηκε από τις νηπιαγωγούς κατάλληλο για παιδιά προσχολικής ηλικίας, εστιάζοντας σε παραδείγματα, παραμύθια και δραστηριότητες έτσι ώστε τα παιδιά να μπορέσουν να καταλάβουν την εικόνα του εαυτού τους, να μπορούν να την περιγράψουν και να μάθουν για τον εαυτό τους. Αναφέρθηκε ότι το βίντεο που περιέχεται στο μάθημα βοηθάει αρκετά για την εισαγωγή των εννοιών του μαθήματος στα παιδιά.

Στο έκτο μάθημα αναφέρεται η διαχείριση συγκρούσεων και δραστηριότητες σχετικά με αυτή και περιέχεται και το τελικό ερωτηματολόγιο του προγράμματος *Μεγάλες Συζητήσεις για Μικρούς Ανθρώπους*. Οι νηπιαγωγοί ανέφεραν ότι οι συγκρούσεις είναι καθημερινό φαινόμενο στο σχολικό περιβάλλον και έτσι οι δραστηριότητες που περιέχονται είναι εφαρμόσιμες και μοιάζουν αρκετά με στρατηγικές διαχείρισης που χρησιμοποιούν ήδη οι νηπιαγωγοί μέσα στην τάξη, με την ένσταση ότι θα πρέπει να απλοποιηθούν για να μπορέσουν να υλοποιηθούν από τα παιδιά αυτής της ηλικίας.

Παράλληλα, έγινε και πρόταση από τους νηπιαγωγούς να συζητηθούν οι συγκρούσεις στην ολομέλεια και να τεθούν κανόνες από την αρχή της χρονιάς, για την ευκολότερη διαχείριση και επίλυση των συγκρούσεων στο σχολικό πλαίσιο. Αναφέρανε ότι, το βίντεο που περιέχεται είναι πολύ καλό και κατανοητό για τα παιδιά και ότι μπορούν να βασιστούν σε αυτό για να δουλέψουν τις συγκρούσεις και την διαχείριση τους με αυτά.

Γενικότερα, το έκτο μάθημα κρίθηκε εφαρμόσιμο για παιδιά προσχολικής ηλικίας, αρκεί να απλοποιηθούν οι δραστηριότητες που περιέχονται για να μπορεί να εφαρμοστεί σε παιδιά νηπιαγωγείου. Δεν χρειάστηκε να γίνει για δεύτερη φορά αναφορά στην δυσκολία συμπλήρωσης του τελικού ερωτηματολογίου από τα παιδιά, καθώς έχει ήδη συζητηθεί στο πρώτο μάθημα. Τα παιδιά δεν μπορούν σε αυτή την ηλικία να διαβάσουν και να γράψουν μόνα τους και η λύση που προτάθηκε είναι η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων με την βοήθεια του/ης εκπαιδευτικού, εφόσον ο χρόνος και ο χώρος το επιτρέπουν (καθώς πρέπει να τηρηθεί η εχεμύθεια των απαντήσεων και τα παιδιά να νιώθουν άνετα να απαντούν, χωρίς να αισθάνονται ότι τους ακούν οι υπόλοιποι και κρίνουν τις απαντήσεις τους).

Συνολικά, η έρευνα έδειξε ότι το πρόγραμμα κρίνεται ως προς το μεγαλύτερο μέρος του εφαρμόσιμο για παιδιά προσχολικής ηλικίας και αναγκαίο για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των παιδιών και την ενδυνάμωση της. Τα ευρήματα της έρευνας των Slee κ.ά. (2025), έδειξαν ότι τα περιεχόμενα των μαθημάτων και τα βίντεο που περιέχονται, βοήθησαν πάρα πολύ τα παιδιά δημοτικής εκπαίδευσης να αναγνωρίσουν και να εξωτερικεύσουν τα αισθήματα και συναισθήματα τους, το οποίο συνάδει και με τα αποτελέσματα της παρούσας

έρευνας, μέσα από τις απόψεις των νηπιαγωγών. Ωστόσο, θα χρειαστεί να γίνουν αλλαγές σε ορισμένες δραστηριότητες, ώστε να συμβαδίζουν με το ηλικιακό πλαίσιο και το νοητικό επίπεδο των παιδιών προσχολικής εκπαίδευσης.

Κεφάλαιο 10

Περιορισμοί, συνεισφορά και προτάσεις για περαιτέρω έρευνα

Στην βιβλιογραφία που μελετήθηκε αναφέρεται αρκετά συχνά η ανάγκη προαγωγής της ψυχικής υγείας στο νηπιαγωγείο, μέσω προγραμμάτων, δραστηριοτήτων και παρεμβάσεων, καθώς έχει διαπιστωθεί ότι είναι η κατάλληλη ηλικία για εφαρμογή τέτοιων προγραμμάτων. Έτσι, παρόλο που διατυπώνεται η ανάγκη για την ύπαρξη και την εφαρμογή τέτοιων παρεμβάσεων, υπάρχουν ελάχιστα προγράμματα που ανταποκρίνονται στο συγκεκριμένο θέμα, ειδικά για την προσχολική ηλικία και πολύ περισσότερο στον ελλαδικό χώρο.

Η παρούσα έρευνα αποτελεί μία σημαντική προσπάθεια προσαρμογής ενός εμπειρικά τεκμηριωμένου προγράμματος παρέμβασης στα ελληνικά δεδομένα λαμβάνοντας υπόψη τις οπτικές των εκπαιδευτικών που καλούνται να το υλοποιήσουν στα σχολεία. Ωστόσο, ένας περιορισμός της παρούσας μελέτης είναι ότι το δείγμα αποτελείται από έξι γυναίκες εκπαιδευτικούς προσχολικής αγωγής, δηλαδή, απουσιάζει η οπτική ανδρών νηπιαγωγών ή/και νηπιαγωγών που εργάζονται σε διαφορετικές περιοχές της Ελλάδος.

Παρατηρήθηκε ότι, ακόμα ένας περιορισμός αποτελεί τον χρόνο διεξαγωγής των συνεντεύξεων. Στις συμμετέχουσες έπρεπε να παρουσιαστούν τα έξι μαθήματα του προγράμματος *Μεγάλες Συζητήσεις για Μικρούς Ανθρώπους* και έπειτα να συζητηθούν μαζί τους για την παραγωγή υλικού της έρευνας. Οι συμμετέχουσες, λόγω της φύσης της εργασίας τους που περιλαμβάνει όλες τις πρωινές ώρες και στην περίπτωση νηπιαγωγείων με ολόημερο, μερικές από τις απογευματινές ώρες, η εύρεση κάποιας κοινής ώρας ανάμεσα σε όλες τις συμμετέχουσες για την διεξαγωγή των συνεντεύξεων ήταν δύσκολη.

Επιπροσθέτως, η παρούσα εργασία είχε ως στόχο να εξετάσει τις απόψεις νηπιαγωγών σε σχέση με την ικανότητα υλοποίησης του προγράμματος *Μεγάλες Συζητήσεις για Μικρούς Ανθρώπους* στα νηπιαγωγεία της Ελλάδας. Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί και υλοποιηθεί για δημοτικά σχολεία του εξωτερικού. Περαιτέρω έρευνα πάνω στην εφαρμογή του προγράμματος αυτού σε νηπιαγωγεία θα ήταν χρήσιμη για την εξέλιξη του προγράμματος και στον τομέα της προσχολικής εκπαίδευσης, αλλά και για την επισήμανση της αναγκαιότητας προγραμμάτων ψυχικής υγείας στα νηπιαγωγεία.

Βιβλιογραφία

- Agnafors, S., Barmark, M., & Sydsjö, G. (2021). Mental health and academic performance: a study on selection and causation effects from childhood to early adulthood. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56, 857-866. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01934-5>
- Cefai, C., Camilleri, L., Bartolo, P., Grazzani, I., Cavioni, V., Conte, E., Ornaghi, V., Agliati, A., Gandellini, S., Tatalovic Vorkapic, S., Poulou, M., Martinsone, B., Stokenberga, I., Simões, C., Santos, M. & Colomeischi, A.A. (2022). The Effectiveness of a School-based, Universal Mental Health Program in Six European Countries. *Frontiers in Psychology*, 13, 925614. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.925614>
- Δώνη Ε., & Γιώτσα Α. (2017). Επισκόπηση προγραμμάτων πρώιμης παρέμβασης για την καλλιέργεια κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων στο νηπιαγωγείο. *Επιστημονική Επετηρίδα Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών Πανεπιστημίου Ιωαννίνων*, 10(1), 68–97. <https://doi.org/10.12681/jret.10225>
- García-Carrión, R., Villarejo-Carballido, B., & Villardón-Gallego, L. (2019). Children and adolescents' mental health: A systematic review of interaction-based interventions in schools and communities. *Frontiers in Psychology*, 10, 918. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00918>
- Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2015). Ποιοτική Μεθοδολογία Έρευνας. *Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις*. <https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-473>
- Johnson, C. L., Gross, M. A., Jorm, A. F., & Hart, L. M. (2023). Mental health literacy for supporting children: A systematic review of teacher and parent/carer knowledge and recognition of mental health problems in childhood. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 26(2), 569-591. <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00426-7>
- Kalita, P. (2023). The Importance of Mental Health of Student in the Present Modern Context. *Int. J. Multidiscip. Res*, 5, 1-9. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2023.v05i02.1892>
- Κυριακίδου, Μ., Πορσέλη, Α., & Τερζοπούλου, Γ. (2006). Ο Πυξιδούλης κι η Πυξιδούλα στο νηπιαγωγείο. *Συκίες Θεσσαλονίκης: Πυξίδα*
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154-158. [10.1177/0706743715616609](https://doi.org/10.1177/0706743715616609)

- McNaught, C., & Lam, P. (2010). Using Wordle as a supplementary research tool. *Qualitative Report*, 15(3), 630-643.
- Pill, S., Agnew, D., Slee, P., & Skuza, J. (2024). Big Talks for Little People Children's Mental Health Literacy Schools Program: Developing the program with a culturally appropriate lens. *Flinders University, Australia*.
- Richter, A., Sjunnestrand, M., Romare Strandh, M., & Hasson, H. (2022). Implementing School-Based Mental Health Services: A Scoping Review of the Literature Summarizing the Factors That Affect Implementation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3489. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063489>
- Shoshani, A., & Slone, M. (2017). Positive education for young children: Effects of a positive psychology intervention for preschool children on subjective well-being and learning behaviors. *Frontiers in Psychology*, 8, 1866. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01866>
- Slee, P., Pill, S., & Agnew, D. (2025). Big talks for little people: A pilot study of a classroom based mental health program. *Health Promotion Journal of Australia*, 36(2), e70014. <https://doi.org/10.1002/hpja.70014>
- Spiker, D. A., & Hammer, J. H. (2018). Mental health literacy as theory: current challenges and future directions. *Journal of Mental Health*, 28(3), 238–242. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437613>
- Vorkapić, S. T., & Pereša, E. (2024). Early Childhood Educators' Perception on their Competencies for Mental Health and Well-being. In *INTED2024 Proceedings* (pp. 3406-3416). IATED. [10.21125/inted.2024.0907](https://doi.org/10.21125/inted.2024.0907)
- Χατζιωαννίδου Β., & Πεντέρη Ε. (2021). Η προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας στο νηπιαγωγείο: Αντιλήψεις για τις αναφερόμενες πρακτικές των εν-ενεργεία νηπιαγωγών. *Ερευνώντας τον Κόσμο του Παιδιού*, 18, 111–121. <https://doi.org/10.12681/icw.30026>
- Χατζηχρήστου, Χ. (2011). Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο Σχολείο. Πρόγραμμα για την προαγωγή της ψυχικής Υγείας και της Μάθησης στη Σχολική Κοινότητα. *Εκπαιδευτικό Υλικό Ι. Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Νηπιαγωγείο, Α΄ και Β΄ Δημοτικού. Αθήνα: Τυπωθήτω*
- Χριστίδου Π., Ανθοπούλου Β., & Μιχαλοπούλου Α. Ε. (2024). Ο αντιλαμβανόμενος ρόλος των εκπαιδευτικών στην προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών/τριών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης: Αναζήτηση υποστήριξης και τεχνική συμβουλευτική. *Διάλογοι! Θεωρία και Πράξη στις Επιστήμες Αγωγής και Εκπαίδευσης*, 10, 152–173. <https://doi.org/10.12681/dial.38778>
- Zaim, N., & Harrison, J. (2019). Pre-school mental health disorders: a review. *International Review of Psychiatry*, 32(3), 189–201. <https://doi.org/10.1080/09540261.2019.1692793>

