



Co-funded by
the European Union



Εκπαίδευση για την Αειφορία: Κοινωνικο-Συναισθηματική Μάθηση και Κοινωνική Ένταξη μέσω της Υπαίθριας Μάθησης και των Δραστηριοτήτων που βασίζονται στη Φύση



Εγχειρίδιο CONNECT 1

Erasmus+ projekt:
Cultivating Outdoor Nature-based Education for Competence and Teaching

2024-2-HU01-KA210-SCH-000265656



Αυτό το έργο χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+.

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Σχετικά με το έργο

Αυτό το εγχειρίδιο έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο του έργου Erasmus+ CONNECT: Cultivating Outdoor Nature-based Education for Competence and Teaching. Η κύρια ομάδα-στόχος του είναι οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, ενώ απευθύνεται και σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και μπορεί να χρησιμοποιηθεί στα πλαίσια κατάρτισης των εκπαιδευτικών. Το κεφάλαιο ανταποκρίνεται άμεσα στα βασικά θέματα του έργου: αύξηση του άγχους μεταξύ των εφήβων, αυξανόμενη κοινωνική απομόνωση, μείωση των κοινωνικών δεξιοτήτων και επείγουσα ανάγκη υποστήριξης της ψυχικής ευημερίας των μαθητών, ενισχύοντας παράλληλα την συμπερίληψη και τις βασικές ικανότητες μέσω καινοτόμων διδακτικών προσεγγίσεων.

Η μάθηση με βάση τη φύση ως απάντηση στις τρέχουσες εκπαιδευτικές προκλήσεις

Η έρευνα και η πρακτική σε όλη την Ευρώπη δείχνουν ότι οι σημερινοί έφηβοι αντιμετωπίζουν πρωτοφανείς πιέσεις. Ο υπερβολικός χρόνος μπροστά στην οθόνη, η περιορισμένη επαφή με τη φύση, οι ακαδημαϊκές πιέσεις, η κοινωνική σύγκριση και η αβεβαιότητα για το μέλλον έχουν εντείνει το άγχος, τη συναισθηματική κόπωση και την αποστασιοποίηση από τη μαθησιακή διαδικασία. Τα σχολεία καλούνται όλο και περισσότερο να ανταποκριθούν σε αυτές τις προκλήσεις χρησιμοποιώντας μεθόδους που υπερβαίνουν την παραδοσιακή διδασκαλία στην τάξη.

Η υπαίθρια βιωματική μάθηση αποτελεί μια ουσιαστική απάντηση στις προκλήσεις αυτές. Μεταφέροντας τη διδασκαλία εκτός της σχολικής αίθουσας, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διαμορφώσουν πιο δυναμικές, ελκυστικές και ανθρωποκεντρικές εμπειρίες. Το φυσικό περιβάλλον προσφέρει πλούσια ερεθίσματα, ενισχύοντας ταυτόχρονα τη σωματική, συναισθηματική και ψυχική ευεξία. Όπως επισημαίνεται και στον σχεδιασμό του έργου, η επαφή με τη φύση συμβάλλει στη μείωση του άγχους, στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας και στην τόνωση των κινήτρων για μάθηση, ιδιαίτερα όταν συνδυάζεται με συμμετοχικές και πρακτικές δραστηριότητες.

Κάνοντας την υπαίθρια μάθηση συμπεριληπτική

Η συμπερίληψη αποτελεί κεντρική προτεραιότητα του προγράμματος Erasmus+ και κατευθυντήρια αρχή αυτού του έργου. Η μάθηση χωρίς αποκλεισμούς σε εξωτερικούς χώρους δεν σημαίνει ότι αντιμετωπίζουμε όλους τους μαθητές με τον ίδιο τρόπο. Αντίθετα, σημαίνει τη δημιουργία συνθηκών όπου κάθε μαθητής μπορεί να συμμετέχει ουσιαστικά, ανεξάρτητα από την ικανότητα, το υπόβαθρο ή τη συναισθηματική κατάσταση.

Οι δραστηριότητες στο φυσικό περιβάλλον ευνοούν εξ ορισμού τη συμπερίληψη, καθώς επιτρέπουν πολλαπλές μορφές μαθησιακής εμπλοκής. Η παρατήρηση, η κίνηση, η δημιουργική έκφραση, η συνεργασία και ο αναστοχασμός μπορούν να συνυπάρχουν οργανικά μέσα στην ίδια δραστηριότητα. Αυτή η ευελιξία είναι ιδιαίτερα πολύτιμη στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, όπου οι τάξεις χαρακτηρίζονται από ανομοιογένεια ως προς τα μαθησιακά προφίλ, το πολιτισμικό υπόβαθρο και τα επίπεδα αυτοπεποίθησης των μαθητών. Τα υπαίθρια μαθησιακά περιβάλλοντα τείνουν να αμβλύνουν την πίεση για υψηλές επιδόσεις και να περιορίζουν τις άκαμπτες ιεραρχίες. Μαθητές που ενδεχομένως δυσκολεύονται στο αυστηρά ακαδημαϊκό πλαίσιο της σχολικής αίθουσας, συχνά ανακαλύπτουν νέους τρόπους συνεισφοράς και διάκρισης στους εξωτερικούς χώρους. Η προσέγγιση αυτή ευθυγραμμίζεται με τον στόχο του έργου για την καταπολέμηση της απομόνωσης και του κοινωνικού αποκλεισμού των εφήβων, ενισχύοντας τις κοινές εμπειρίες και το αίσθημα του "ανήκειν".

Υποστήριξη κοινωνικο-συναισθηματικών ικανοτήτων μέσω της εμπειρίας

Βασικός στόχος του έργου CONNECT είναι η ανάπτυξη εγκάρσιων και κοινωνικο-συναισθηματικών ικανοτήτων όπως η επικοινωνία, η συνεργασία, η αυτογνωσία και η ανθεκτικότητα. Αυτές οι ικανότητες δεν αποκτώνται μόνο μέσω της διδασκαλίας αλλά μέσω της εμπειρίας, του αναστοχασμού και της αλληλεπίδρασης με τους άλλους.

Η υπαίθρια μάθηση προσφέρει ευκαιρίες για συνεργασία, επίλυση προβλημάτων ανάληψη συλλογικής ευθύνης. Ομαδικές εργασίες όπως η εξερεύνηση τοπικών οικοσυστημάτων, η συμμετοχή σε δράσεις βιωσιμότητας ή ο κοινός αναστοχασμός κατά τη διάρκεια υπαίθριων δραστηριοτήτων ενθαρρύνουν τους μαθητές να ακούν ο ένας τον άλλον, να διαπραγματεύονται ρόλους και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους. Αυτές οι εμπειρίες ενισχύουν τις κοινωνικές δεξιότητες που είναι απαραίτητες τόσο για την προσωπική ευημερία όσο και για την ενεργό συμμετοχή τους στα κοινά.

Είναι σημαντικό ότι η μάθηση με βάση τη φύση προάγει επίσης τη συναισθηματική αυτορρύθμιση. Η παραμονή σε εξωτερικούς χώρους μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να επιβραδύνουν τους έντονους καθημερινούς ρυθμούς, να επανασυνδεθούν με τις αισθήσεις τους και να αποστασιοποιηθούν από τη συνεχή ψηφιακή διέγερση. Απλές δραστηριότητες όπως σύντομοι περίπατοι ευεξίας, η αισθητηριακή εξερεύνηση ή υπαίθριοι κύκλοι αναστοχασμού μπορούν να ενισχύσουν την αυτοδιαχείριση και τη συναισθηματική ισορροπία, υποστηρίζοντας άμεσα τον στόχο του έργου για την βελτίωση της ψυχικής υγείας των εφήβων.

Εργασία με Ομάδες Μικτών Ικανοτήτων

Οι εκπαιδευτικοί της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης εργάζονται όλο και περισσότερο με ομάδες μικτών ικανοτήτων όπου η διαφοροποιημένη διδασκαλία είναι απαραίτητη. Η υπαίθρια μάθηση ενισχύει τη διαφοροποίηση με μη στιγμιστικό τρόπο. Οι δραστηριότητες μπορούν να είναι ανοιχτού τύπου, επιτρέποντας στους μαθητές να συμμετέχουν ανάλογα με τις δυνατότητές τους και τον προσωπικό τους ρυθμό. Για παράδειγμα ένας μαθητής μπορεί να επικεντρωθεί στην παρατήρηση γεγονότων, ένας άλλος στη δημιουργική έκφραση και ένας άλλος στον συναισθηματικό αναστοχασμό.

Οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνονται να εστιάζουν στη διαδικασία και όχι στα αποτελέσματα και να εκτιμούν την προσπάθεια, τη συνεργασία και τον αναστοχασμό. Η εργασία σε ζευγάρια και μικρές ομάδες ενισχύει περαιτέρω την συμπερίληψη και την κοινωνική μάθηση, βοηθώντας τους μαθητές να καλλιεργήσουν αυτοπεποίθηση και διαπροσωπικές δεξιότητες μέσα από την αλληλοδιδασκτική διαδικασία.

Χαμηλού κόστους, χαμηλού κινδύνου και βιώσιμη εφαρμογή

Ένα σύνηθες εμπόδιο στην υπαίθρια μάθηση είναι η αντίληψη ότι απαιτεί σημαντικούς πόρους, χρόνο ή εξειδικευμένη εκπαίδευση. Στην πραγματικότητα, πολλές αποτελεσματικές δραστηριότητες στη φύση είναι χαμηλού κόστους και εύκολα εφαρμόσιμες. Οι αυλές των σχολείων, τα γειτονικά πάρκα ή οι τοπικοί χώροι πρασίνου μπορούν να μετατραπούν σε ουσιαστικά περιβάλλοντα μάθησης.

Οι σύντομες, τακτικές υπαίθριες δραστηριότητες έχουν συχνά μεγαλύτερο αντίκτυπο από τις μεμονωμένες μεγάλης κλίμακας δραστηριότητες. Ακόμη και δέκα λεπτά σε εξωτερικό χώρο μπορούν να ενισχύσουν την ευεξία των μαθητών. Παράλληλα η διαχείριση κινδύνου θα πρέπει να επικεντρώνεται στην καλλιέργεια υπευθυνότητας και όχι στην αποφυγή προκλήσεων, με θέσπιση σαφών ορίων και κανόνων που εγγυόνται τόσο την ασφάλεια όσο και την αυτονομία των μαθητών.

Ευθυγράμμιση της πρακτικής με τις προτεραιότητες του Erasmus+

Οι προσεγγίσεις που παρουσιάζονται στο παρόν εγχειρίδιο συμβάλλουν άμεσα στις προτεραιότητες του Erasmus+ για την ευημερία, την συμπερίληψη και την ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων. Με την ενσωμάτωση της υπαίθριας μάθησης με βάση τη φύση στην καθημερινή διδακτική πρακτική, οι εκπαιδευτικοί υποστηρίζουν την προσωπική ανάπτυξη, την κοινωνική συνοχή και την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση των μαθητών. Παράλληλα, οι εκπαιδευτικοί ενισχύουν τις δικές τους επαγγελματικές ικανότητες υιοθετώντας καινοτόμες, βιωματικές μεθόδους που ανταποκρίνονται στις σύγχρονες εκπαιδευτικές ανάγκες.

Τελικά, η υπαίθρια μάθηση δεν είναι ένα πρόσθετο βάρος αλλά ένας ισχυρός παιδαγωγικός πόρος. Όταν χρησιμοποιείται προσεκτικά, βοηθά τους εκπαιδευτικούς να δημιουργήσουν χωρίς αποκλεισμούς, υποστηρικτικά και ελκυστικά περιβάλλοντα μάθησης που δίνουν τη δυνατότητα στους νέους να εξελιχθούν σε ανθεκτικούς, κοινωνικά ευαισθητοποιημένους και περιβαλλοντικά υπεύθυνους πολίτες.

ΜΕΡΟΣ Ι – ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΒΑΣΕΙΣ

Κεφάλαιο 1: Έφηβοι, Ευημερία & Βιωσιμότητα

1.1 Προκλήσεις ψυχικής υγείας μεταξύ των εφήβων

Η εφηβεία είναι μια περίοδος βαθιάς σωματικής, συναισθηματικής και κοινωνικής αλλαγής. Ενώ είναι μια εποχή εξερεύνησης και διαμόρφωσης ταυτότητας, είναι επίσης ένα στάδιο αυξημένης ευπάθειας. Τα τελευταία χρόνια, οι εκπαιδευτικοί σε όλη την Ευρώπη έχουν παρατηρήσει σημαντική αύξηση των ζητημάτων ψυχικής υγείας των εφήβων, συμπεριλαμβανομένου του στρες, του άγχους, της συναισθηματικής αστάθειας και της κοινωνικής απομόνωσης. Η ακαδημαϊκή πίεση, η έκθεση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η αβεβαιότητα για το μέλλον και η μειωμένη κοινωνική αλληλεπίδραση συμβάλλουν στην αύξηση της ψυχολογικής επιβάρυνσης των νέων.

Στη Γαλλία, για παράδειγμα, μελέτες και εθνικές έρευνες έχουν δείξει ότι τα ζητήματα ψυχικής υγείας των μαθητών της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είναι διαδεδομένα και αυξάνονται διαρκώς. Για παράδειγμα, τα δεδομένα από την έρευνα *EnCLASS 2022* δείχνουν ότι, παρόλο που ένα μεγάλο ποσοστό μαθητών αναφέρει καλή συνολικά ψυχική ευεξία, ένα σημαντικό ποσοστό βιώνει επίσης ψυχολογική πίεση: περίπου το 21 % των μαθητών Γυμνασίου και το 27 % των μαθητών του Λυκείου αναφέρουν ότι αισθάνονται χρόνια μοναξιά, ενώ σωματικά ή ψυχολογικά συμπτώματα εμφανίζονται σε περισσότερους από τους μισούς μαθητές. Επιπλέον, περίπου το 14% των μαθητών Γυμνασίου και το 15% των μαθητών Λυκείου διατρέχουν σημαντικό κίνδυνο κατάθλιψης, ενώ σχεδόν ένας στους τέσσερις μαθητές Λυκείου αναφέρει ότι είχε σκέψεις αυτοκτονίας τον περασμένο χρόνο.

Τα σχολεία αναφέρουν ολοένα και συχνότερα ότι οι μαθητές παρουσιάζουν δυσκολίες στη συγκέντρωση, έλλειψη κινήτρων και αδυναμία συναισθηματικής αυτορρύθμισης. Πολλοί έφηβοι αντιμετωπίζουν δυσκολίες να εκφράσουν τα συναισθήματά τους ή να οικοδομήσουν υγιείς σχέσεις με τους συνομηλίκους τους. Αυτές οι προκλήσεις δεν επηρεάζουν όλους τους μαθητές εξίσου. Τα άτομα που προέρχονται από μειονεκτούντα περιβάλλοντα, οικογένειες μεταναστών ή με μαθησιακές δυσκολίες είναι συχνά πιο εκτεθειμένα σε συναισθηματικό στρες και κοινωνικό αποκλεισμό. Η έρευνα *HBSC* του ΠΟΥ αναφέρει έντονες κοινωνικοοικονομικές διαφορές στους δείκτες ευημερίας, με μαθητές από μειονεκτούντα περιβάλλοντα να αναφέρουν λιγότερη ικανοποίηση από τη ζωή και συχνότερα συναισθηματικά συμπτώματα σε σχέση με τους πιο εύπορους συνομηλίκους τους. Ομοίως, η συστηματική έρευνα δείχνει ότι οι έφηβοι μετανάστες συχνά παρουσιάζουν αυξημένο δείκτη επικινδυνότητας για προβλήματα ψυχικής υγείας, επηρεασμένοι από βιώματα διακρίσεων, άγχος πολιτισμικής προσαρμογής και εμπόδια στην πρόσβαση σε υπηρεσίες κατάλληλης υποστήριξης. Τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν την ανάγκη για συμπεριληπτικές και πολιτισμικά ευαίσθητες προσεγγίσεις στα σχολεία, οι οποίες θα ενισχύσουν το αίσθημα του «ανήκειν» και την ψυχική ανθεκτικότητα όλων των μαθητών.

Στη Γαλλία, πέρα από τα στατιστικά στοιχεία για το άγχος ή την κατάθλιψη, τα βιώματα των νεαρών μεταναστών υπογραμμίζουν το βάθος αυτών των προκλήσεων. Η έκθεση της *Human Rights Watch* για το 2024 με τίτλο «*Not the France I Imagined*» περιγράφει πώς τα ασυνόδετα παιδιά-μετανάστες, πολλά από τα οποία φτάνουν στην Γαλλία μετά από οδυνηρά ταξίδια, αντιμετωπίζουν συχνά μεγάλη αναμονή για την ρύθμιση του νομικού τους καθεστώτος, καθυστερημένη ένταξη στο εκπαιδευτικό σύστημα και συμπτώματα μετατραυματικού στρες. Οι κλινικοί γιατροί που εργάζονται με αυτούς τους νέους σημειώνουν ότι η αφήγηση επώδυνων βιωμάτων μπορεί να αναζωπυρώσει έντονο φόβο και σύγχυση, συμπτώματα που παρεμποδίζουν άμεσα την δυνατότητά τους για κοινωνική ένταξη και ακαδημαϊκή εξέλιξη. Η κατάσταση αυτή επιτείνεται από τις παρατεταμένες περιόδους

σχολικής αποχής λόγω γραφειοκρατικών και διοικητικών κωλυμάτων, με αποτέλεσμα οι έφηβοι να οδηγούνται στην κοινωνική απομόνωση, αντιμετωπίζοντας σοβαρά ζητήματα ψυχικής ευεξίας και διάρρηξης του αισθήματος του "ανήκειν". Η κλινική έρευνα επιβεβαιώνει επίσης ότι το σωρευτικό τραύμα και η αβεβαιότητα για το μέλλον συμβάλλουν στην εμφάνιση υψηλών ποσοστών αγχωδών και καταθλιπτικών διαταραχών σε άτομα που εισήλθαν στη χώρα ως ασυνόδετοι ανήλικοι. Συνδυαστικά, τα δεδομένα αυτά καταδεικνύουν πώς τα δομικά εμπόδια και το προσωπικό τραύμα συγκλίνουν, εξωθώντας πολλούς ευάλωτους μαθητές προς τον κοινωνικό αποκλεισμό και τη συναισθηματική δυσφορία. Πρόκειται για μια ηχηρή υπενθύμιση της επιτακτικής ανάγκης για υποστηρικτικές και συμπεριληπτικές εκπαιδευτικές προσεγγίσεις.

Πλαίσιο 1. Βασικές στατιστικές για την ψυχική υγεία των εφήβων στην ΕΕ

- 1 στα 7 παιδιά και εφήβους στην Ευρωπαϊκή Περιφέρεια του ΠΟΥ ζει με κάποια πάθηση ψυχικής υγείας. *(Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας)*
- Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, πάνω από 11 εκατομμύρια νέοι κάτω των 19 ετών πάσχουν από διαταραχές ψυχικής υγείας. *(UNICEF)*
- Τα προβλήματα ψυχικής υγείας αυξάνονται με την ηλικία: περίπου το 19% των νέων ηλικίας 15-19 ετών αναφέρουν άγχος, κατάθλιψη ή συναφείς παθήσεις. *(Στοιχεία UNICEF / ΕΕ)*
- Σχεδόν το 50% των νέων Ευρωπαίων αναφέρουν μη καλυπτόμενες ανάγκες για φροντίδα ψυχικής υγείας, πράγμα που σημαίνει ότι αισθάνονται ότι χρειάζονται υποστήριξη αλλά δεν μπορούν να έχουν πρόσβαση σε αυτήν. *(Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης)*
- Οι αγχώδεις διαταραχές επηρεάζουν περίπου το 4,1% των ατόμων ηλικίας 10-14 ετών και το 5,3% των ατόμων ηλικίας 15-19 ετών παγκοσμίως, με τον επιπολασμό να αυξάνεται κατά την εφηβεία. *(Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας)*
- Η δυσφορία που σχετίζεται με το κλίμα είναι ευρέως διαδεδομένη: το 59% των νέων ηλικίας 16-25 ετών αναφέρουν ότι αισθάνονται πολύ ή εξαιρετικά ανήσυχτοι για την κλιματική αλλαγή. *(Η πλανητική υγεία του Lancet)*
- Πάνω από το 50% των νέων αναφέρουν συναισθήματα όπως άγχος, θλίψη ή αδυναμία που σχετίζονται με την κλιματική αλλαγή και πάνω από το 30% λένε ότι αυτά τα συναισθήματα επηρεάζουν αρνητικά την καθημερινότητά τους. *(Ευρωπαϊκός Οργανισμός Περιβάλλοντος)*

Πηγές: ΠΟΥ, UNICEF, Συμβούλιο της ΕΕ, The Lancet, Ευρωπαϊκός Οργανισμός Περιβάλλοντος

Ως αποτέλεσμα, η ευημερία έχει γίνει όχι μόνο ζήτημα υγείας αλλά και εκπαιδευτικό μέλημα που επηρεάζει άμεσα τα μαθησιακά αποτελέσματα, τη συμμετοχή και την συμπερίληψη. Τα παραδοσιακά εκπαιδευτικά συστήματα έδιναν ανέκαθεν προτεραιότητα στη γνωστική ανάπτυξη και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις. Ωστόσο, η σύγχρονη έρευνα και η εκπαιδευτική εμπειρία καταδεικνύουν σαφώς ότι η μαθησιακή διαδικασία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη συναισθηματική ευεξία. Μαθητές που βιώνουν ανασφάλεια, άγχος ή αποξένωση αδυνατούν να συμμετάσχουν ουσιαστικά στη μάθηση. Ως εκ τούτου, τα σχολεία καλούνται

πλέον επιτακτικά να υιοθετήσουν μια ολιστική προσέγγιση, η οποία ενσωματώνει την ψυχοκοινωνική υποστήριξη των μαθητών παράλληλα με το ακαδημαϊκό πρόγραμμα σπουδών.

1.2 Κλιματικό άγχος και οικολογικά συναισθήματα

Εκτός από τις προσωπικές και κοινωνικές πιέσεις, οι σημερινοί έφηβοι μεγαλώνουν σε έναν κόσμο που χαρακτηρίζεται από περιβαλλοντικές κρίσεις. Η κλιματική αλλαγή, η μείωση της βιοποικιλότητας, η ρύπανση και τα ακραία καιρικά φαινόμενα έχουν πάψει να αποτελούν αφηρημένα και θεωρητικά ζητήματα. Μέσω της διαρκούς έκθεσης στην πληροφορία και την εκπαίδευση, οι νέοι διαθέτουν βαθιά επίγνωση των περιβαλλοντικών προκλήσεων, βιώνοντας άμεσα τον αντίκτυπο και τις αβεβαιότητες που αυτές συνεπάγονται για το μέλλον τους.

Ενώ αυτή η επίγνωση μπορεί να παρακινήσει τη δέσμευση και την ευθύνη, μπορεί να αποτελέσει έναυσμα για ενεργό δράση και ανάληψη ευθύνης, ενδέχεται παράλληλα να πυροδοτήσει έντονες αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις. Πολλοί έφηβοι βιώνουν κλιματικό άγχος, μια μορφή άγχους ή φόβου που σχετίζεται με την υποβάθμιση του περιβάλλοντος και την αβεβαιότητα για το μέλλον του πλανήτη. Τα συναισθήματα μαιωμένης, λύπης, θυμού ή ενοχής, που συχνά αναφέρονται ως *οικολογικά συναισθήματα*, είναι όλο και πιο κοινά στους νέους.

Πλαίσιο 2. Το κλιματικό άγχος με λίγα λόγια

Κλιματικό άγχος – Τι πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτικοί

Το κλιματικό άγχος (αναφέρεται επίσης ως *οικολογικό άγχος*) περιγράφει τον **χρόνιο φόβο, την ανησυχία ή την αγωνία που σχετίζεται με την κλιματική αλλαγή και την υποβάθμιση του περιβάλλοντος.**

Δεν είναι **μια ψυχική διαταραχή**, αλλά μια **φυσική συναισθηματική αντίδραση** στην αυξανόμενη ευαισθητοποίηση για τις περιβαλλοντικές κρίσεις και την αβεβαιότητα για το μέλλον.

Το κλιματικό άγχος είναι ιδιαίτερα συχνό μεταξύ των **παιδιών και των εφήβων**, οι οποίοι μπορεί να αισθάνονται ότι το μέλλον τους απειλείται ενώ έχουν περιορισμένη δύναμη να επηρεάσουν αποφάσεις μεγάλης κλίμακας.

Συνήθη συμπτώματα του κλιματικού άγχους στους εφήβους

Το κλιματικό άγχος μπορεί να εμφανιστεί με διαφορετικούς τρόπους και συχνά επικαλύπτεται με γενικό στρες ή άγχος. Τα κοινά σημάδια περιλαμβάνουν:

- Επίμονη **ανησυχία ή φόβο** για το μέλλον του πλανήτη
- Αισθήματα **αδυναμίας, θλίψης, θυμού ή ενοχής** που σχετίζονται με περιβαλλοντικά ζητήματα
- **Δυσκολία συγκέντρωσης** κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, ειδικά όταν συζητούνται θέματα για το κλίμα
- **Προβλήματα ύπνου** ή συχνή κόπωση
- Σωματικά παράπονα όπως **πονοκέφαλοι ή πόνοι στο στομάχι** χωρίς σαφή ιατρική αιτία
- Συναισθηματική απόσυρση ή απώλεια κινήτρων
- Αποφυγή ειδήσεων ή συζητήσεων σχετικά με την κλιματική αλλαγή ή αντιθέτως εμμονική εστίαση σε αυτήν

Πώς οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αναγνωρίσουν το κλιματικό άγχος στο σχολείο

Οι δάσκαλοι μπορεί να παρατηρήσουν άγχος για το κλίμα όταν οι μαθητές:

- Εκφράζουν **απελπιστικές ή καταστροφικές απόψεις** για το μέλλον

- Δείχνουν έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις κατά τη διάρκεια μαθημάτων που σχετίζονται με τη βιωσιμότητα
- Αποσύρονται από τις ομαδικές συζητήσεις ή τη συμμετοχή στην τάξη
- Κάνουν επανειλημμένες ερωτήσεις σχετικά με το αν «κάτι μπορεί ακόμα να γίνει»
- Φαίνονται ψυχικά καταβεβλημένοι παρά κινητοποιημένοι από περιβαλλοντικά ζητήματα

Εάν τα συναισθήματα αυτά δεν αναγνωριστούν και δεν αντιμετωπιστούν εγκαίρως, ενδέχεται να οδηγήσουν σε κοινωνική απόσυρση, άρνηση της πραγματικότητας ή ψυχική εξάντληση. Οι μαθητές μπορεί να αισθάνονται ότι οι μεμονωμένες ενέργειες δεν έχουν νόημα μπροστά σε παγκόσμια προβλήματα, γεγονός που μπορεί να μειώσει τα κίνητρα και την ελπίδα.

Οι συναισθηματικές αντιδράσεις των νέων στην κλιματική αλλαγή δεν περιορίζονται στην ανησυχία ή το κίνητρο για δράση. Ένας ολοένα αυξανόμενος αριθμός ποιοτικών ερευνών δείχνει ότι για πολλούς εφήβους, η κλιματική αλλαγή έχει γίνει πηγή βαθιάς συναισθηματικής δυσφορίας, αποθάρρυνσης και απώλειας ελπίδας. Συνεντεύξεις και μελέτες σε διάφορες χώρες καταδεικνύουν ότι η ευαισθητοποίηση γύρω από την περιβαλλοντική κρίση επηρεάζει καταλυτικά την κοσμοθεωρία, τη συγκρότηση της ταυτότητας και την καθημερινή βιοτική στάση των νέων.

Σε μια μεγάλη διεθνή μελέτη που βασίστηκε σε εις βάθος συνεντεύξεις και έρευνες με νέους ηλικίας 16-25 ετών σε δέκα χώρες, πολλοί συμμετέχοντες περιέγραψαν μια διάχυτη αίσθηση φόβου και αβεβαιότητας για το μέλλον (Hickman et al., 2021). Ορισμένοι μαθητές-φοιτητές εξέφρασαν την πεποίθηση ότι η περιβαλλοντική κατάρρευση ήταν αναπόφευκτη και ότι η ουσιαστική πολιτική δράση θα ερχόταν πολύ αργά. Η πεποίθηση αυτή οδηγούσε συχνά στη συναισθηματική αποξένωση και την παραίτηση, αντί να λειτουργεί ως εφαλτήριο για την ανάπτυξη ακτιβιστικής δράσης. Ορισμένοι ερωτηθέντες ανέφεραν ότι σκέφτονταν σύμφωνα με το «δεν υπάρχει μέλλον για να σχεδιάσουν», κάτι που επηρέασε το κίνητρό τους να σπουδάσουν, να εργαστούν ή να φανταστούν μακροπρόθεσμους στόχους (Hickman et al., 2021).

Ποιοτικές Ευρωπαϊκές μελέτες με εφήβους δείχνουν παρόμοια μοτίβα. Έρευνα που διεξήχθη στη Σουηδία και σε άλλες σκανδιναβικές χώρες διαπίστωσε ότι ορισμένοι έφηβοι αντιμετωπίζουν το κλιματικό άγχος αποστασιοποιούμενοι συναισθηματικά από το θέμα, εκδηλώνοντας μια στάση παραίτησης αντί για διάθεση για ενεργό δράση (Ojala, 2012; Ojala, 2023). Στο πλαίσιο των συνεντεύξεων, οι μαθητές περιέγραψαν στιγμές αποθάρρυνσης κατά τις οποίες αμφισβήτησαν την αξία της προσωπικής συμβολής, θεωρώντας ότι οι ατομικές πρωτοβουλίες φαντάζουν μάταιες μπροστά στην παγκόσμια αδράνεια. Αυτή η μορφή συναισθηματικής άμυνας εκδηλώθηκε ενίοτε μέσω της ειρωνείας, της απάθειας ή της αποκλειστικής εστίασης στην εφήμερη απόλαυση, αντανακλώντας την πεποίθηση ότι «αν το μέλλον έχει ήδη χαθεί, είναι λογικό να απολαμβάνουμε το παρόν» (Ojala, 2012).

Άλλες μελέτες υπογραμμίζουν πώς τα συναισθήματα που σχετίζονται με το κλίμα μπορούν να συνδυαστούν με ευρύτερες ευπάθειες ψυχικής υγείας. Σε ποιοτικές συνεντεύξεις με παιδιά και εφήβους στον Καναδά, οι συμμετέχοντες ανέφεραν φόβο, θλίψη και αδυναμία όταν σκέφτονταν την κλιματική αλλαγή, που συχνά συνοδεύονται από σωματικές διαταραχές όπως ένταση ή δυσκολία στον ύπνο (Jones et al., 2023). Ακόμη και τα μικρότερα παιδιά εξέφρασαν ανησυχία για το πώς θα ήταν ο κόσμος όταν μεγάλωναν, υποδεικνύοντας ότι το κλιματικό άγχος μπορεί να εμφανιστεί σε μικρή ηλικία και να διαμορφώσει τη συναισθηματική ανάπτυξη.

Στη Γαλλία και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες, έρευνες και εκθέσεις που επικεντρώνονται στους ευάλωτους νέους δείχνουν ότι το κλιματικό άγχος μπορεί να επιδεινωθεί από την κοινωνική και διαρθρωτική ανασφάλεια. Συνεντεύξεις με μετανάστες και γενικότερα εφήβους από ευάλωτες κοινωνικές ομάδες αποκαλύπτουν πώς οι ανησυχίες για την περιβαλλοντική κατάρρευση συνυπάρχουν με πιο άμεσους φόβους που σχετίζονται με τη

στέγαση, το νομικό καθεστώς ή την πρόσβαση στην εκπαίδευση (Human Rights Watch, 2024). Για ορισμένους νέους, η συσσώρευση στρεσογόνων παραγόντων οδηγεί σε συναισθηματική εξάντληση και αίσθηση ότι ούτε η προσωπική προσπάθεια ούτε η θεσμική υποστήριξη θα είναι αρκετές για να εξασφαλίσουν ένα σταθερό μέλλον.

Η ψυχολογική έρευνα προσεγγίζει αυτές τις αντιδράσεις ως ενταγμένες σε ένα ευρύτερο φάσμα συναισθηματικών αποκρίσεων που σχετίζονται με το κλίμα, συμπεριλαμβανομένου του άγχους, της θλίψης, του θυμού, της ενοχής και της απελπισίας (Clayton et al., 2017). Αν και τέτοια συναισθήματα δεν είναι παθολογικά από μόνα τους, μελέτες δείχνουν ότι όταν οι νέοι δεν έχουν χώρους για να τα επεξεργαστούν εποικοδομητικά, μπορεί να απεμπλακούν από τη μάθηση, να αποφύγουν τις συζητήσεις για τη βιωσιμότητα ή να υιοθετήσουν μοιρολατρικές στάσεις αναφορικά με το μέλλον (Clayton et al., 2017; Hickman et al., 2021).

Τα δεδομένα αυτά αναδεικνύουν την επιτακτική ανάγκη για εκπαιδευτικές προσεγγίσεις που υπερβαίνουν τη στενή εστίαση στη γνωστική επάρκεια γύρω από το κλίμα ή την απλή τροποποίηση της συμπεριφοράς. Χωρίς συναισθηματική υποστήριξη, η εκπαίδευση για την αειφορία κινδυνεύει να ενισχύσει τα συναισθήματα αδυναμίας. Αντίθετα, τα μαθησιακά περιβάλλοντα που ενσωματώνουν κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση, διάλογο και βιωματικές υπαίθριες δραστηριότητες μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να μετατρέψουν το άγχος σε δράση, να ξαναχτίσουν την ελπίδα και να επανασυνδεθούν τόσο με τη φύση όσο και με την έννοια της συλλογικής ευθύνης.

Πλαίσιο 3. Το Κλιματικό Άγχος σε αριθμούς

Το κλιματικό άγχος, που αναφέρεται επίσης ως οικολογικό άγχος, παρατηρείται όλο και περισσότερο μεταξύ των παιδιών και των εφήβων παγκοσμίως. Μεγάλης κλίμακας διεθνής έρευνα δείχνει ότι η ανησυχία για την κλιματική αλλαγή είναι ευρέως διαδεδομένη και συναισθηματικά σημαντική για τους νέους.

Περίπου το 59-60% των νέων ηλικίας 16-25 ετών αναφέρουν ότι αισθάνονται πολύ ή εξαιρετικά ανήσυχτοι για την κλιματική αλλαγή, ενώ περισσότερο από το 80% δηλώνουν ότι τουλάχιστον ανησυχούν. Σχεδόν οι μισοί από τους ερωτηθέντες αναφέρουν ότι οι ανησυχίες που σχετίζονται με το κλίμα επηρεάζουν αρνητικά την καθημερινότητά τους, συμπεριλαμβανομένου του ύπνου, της συγκέντρωσης, της διάθεσης ή των κινήτρων.

Σε διεθνείς έρευνες για τη νεολαία, περίπου το 75% των ερωτηθέντων περιγράφουν το μέλλον ως τρομακτικό λόγω της κλιματικής αλλαγής. Τα συναισθήματα που αναφέρονται συνήθως περιλαμβάνουν άγχος, λύπη, φόβο, αδυναμία, θυμό και ενοχή. Πολλοί νέοι εκφράζουν ένα αίσθημα αβεβαιότητας σχετικά με το αν είναι ακόμα δυνατή η ανάληψη ουσιαστικής δράσης.

Η έρευνα δείχνει επίσης ότι μεταξύ 30% και 45% των νέων λένε ότι το κλιματικό άγχος υπονομεύει τη λειτουργικότητα των νέων σε κρίσιμους τομείς, όπως η συμμετοχή στο σχολείο, η συναισθηματική αυτορρύθμιση και οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Ορισμένες μελέτες συνδέουν τα υψηλά επίπεδα δυσφορίας που σχετίζονται με το κλίμα με αυξημένο κίνδυνο συμπτωμάτων άγχους, καταθλιπτικής διάθεσης και προβλημάτων ύπνου.

Αυτά τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι το κλιματικό άγχος δεν είναι ένα περιθωριακό φαινόμενο αλλά μια γενικευμένη συναισθηματική απόκριση των νέων, υπογραμμίζοντας την αναγκαιότητα ενσωμάτωσης της ψυχοσυναισθηματικής ευεξίας στον πυρήνα της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης.

Πηγές: The Lancet Planetary Health; UNICEF; Ευρωπαϊκές έρευνες για τη νεολαία και το κλίμα

Ως εκ τούτου, η εκπαίδευση έχει να διαδραματίσει κρίσιμο ρόλο βοηθώντας τους μαθητές να επεξεργαστούν αυτά τα συναισθήματα με εποικοδομητικό τρόπο.

Η μάθηση με βάση τη φύση και η υπαίθρια μάθηση προσφέρουν μια ισχυρή απάντηση στο οικολογικό άγχος. Η άμεση επαφή με τη φύση βοηθά τους μαθητές να περάσουν από τον αφηρημένο φόβο στην απτή εμπειρία. Μέσω της παρατήρησης των οικοσυστημάτων, της συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες και της εμπλοκής σε τοπικές πρωτοβουλίες βιωσιμότητας, οι νέοι ανακτούν το αίσθημα της σύνδεσης, την ικανότητα αυτενέργειας και την αισιοδοξία τους. Αντί της αίσθησης αδυναμίας, εμπεδώνουν σταδιακά τον ρόλο τους ως ενεργά μέλη της λύσης.

1.3 Γιατί η εκπαίδευση για την αειφορία πρέπει να περιλαμβάνει την ευημερία

Η εκπαίδευση για την αειφορία συνδέεται συχνά με την περιβαλλοντική γνώση, την υπεύθυνη συμπεριφορά και τον μακρόπνοο σχεδιασμό. Ωστόσο, η βιωσιμότητα δεν περιορίζεται στην προστασία του πλανήτη· αφορά εξίσου τη διαφύλαξη της ανθρώπινης ευημερίας, της κοινωνικής συνοχής και της συναισθηματικής ανθεκτικότητας. Ένα πραγματικά βιώσιμο μέλλον προϋποθέτει άτομα συναισθηματικά ισορροπημένα, κοινωνικά ενεργά και ικανά να επιδεικνύουν συνεργατικό πνεύμα και ενσυναίσθηση.

Η ενσωμάτωση της ευημερίας στο πλαίσιο της εκπαίδευσης για την αειφορία επιτρέπει στους μαθητές να καλλιεργήσουν μια ισορροπημένη σχέση τόσο με το περιβάλλον όσο και με τον εαυτό τους. Η κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση (SEL) παρέχει τα απαραίτητα εργαλεία για την αναγνώριση και διαχείριση των συναισθημάτων, την οικοδόμηση υγιών σχέσεων και τη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων. Όταν οι δεξιότητες αυτές συνδυάζονται με τη βιωματική μάθηση στο φυσικό περιβάλλον, ενισχύονται θεαματικά μέσα από τις κοινές εμπειρίες, τη συνεργασία και τον στοχασμό.

Το φυσικό περιβάλλον προσφέρει ένα μοναδικό πλαίσιο μάθησης που προάγει τη συμπερίληψη και τη συναισθηματική ασφάλεια. Οι υπαίθριοι χώροι χαρακτηρίζονται από λιγότερο ιεραρχικές δομές σε σύγκριση με την παραδοσιακή σχολική αίθουσα, προσφέροντας στους μαθητές πολλαπλές δυνατότητες συμμετοχής και επιτυχίας. Η σωματική κίνηση, η αισθητηριακή εμπλοκή και η ομαδική εργασία συμβάλλουν στην αποφόρτιση από το άγχος και ενισχύουν την επικοινωνία. Για τους μαθητές που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στο τυποποιημένο ακαδημαϊκό περιβάλλον, η υπαίθρια μάθηση ανοίγει νέους δρόμους προς την αυτοπεποίθηση και το αίσθημα του «ανήκειν».

Συνδέοντας την εκπαίδευση για την αειφορία με την ευημερία, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αντιμετωπίσουν την περιβαλλοντική ευθύνη χωρίς να αυξήσουν το άγχος. Οι μαθητές μαθαίνουν ότι η φροντίδα για το περιβάλλον σημαίνει επίσης φροντίδα για τον εαυτό τους και τους άλλους. Αυτή η ολιστική προσέγγιση υποστηρίζει την ανθεκτικότητα, την ελπίδα και τη μακροπρόθεσμη δέσμευση, ιδιότητες που είναι απαραίτητες για την αντιμετώπιση των προκλήσεων του μέλλοντος.

Συμπερασματικά, η αντιμετώπιση της ευημερίας των εφήβων δεν αποτελεί προαιρετική προσθήκη στην εκπαίδευση για την αειφορία, αλλά θεμελιώδες συστατικό της. Δημιουργώντας μαθησιακές εμπειρίες που συνδυάζουν συναισθηματική υποστήριξη, κοινωνική ένταξη και επαφή με τη φύση, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να εξελιχθούν σε υπεύθυνους, ανθεκτικούς και συμπονετικούς πολίτες που είναι έτοιμοι να οικοδομήσουν έναν βιώσιμο κόσμο.

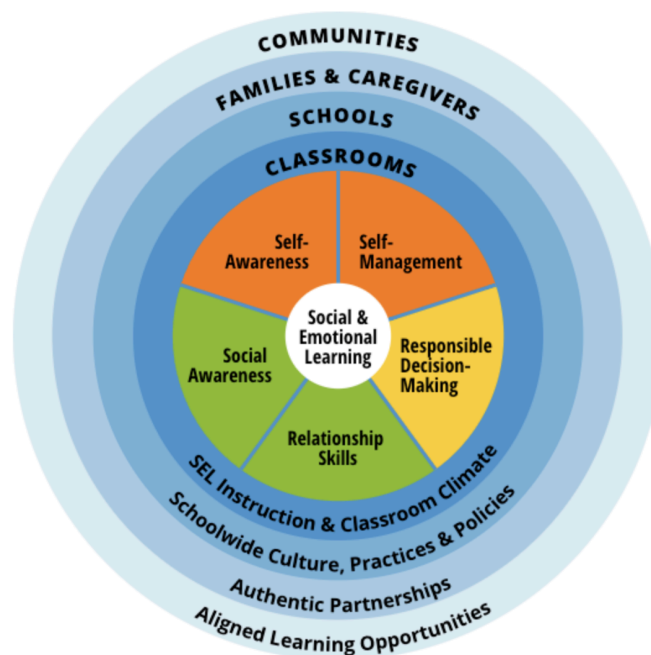
Κεφάλαιο 2: Κοινωνικο-Συναισθηματική Μάθηση (ΚΣΜ)

2.1 Τι είναι η κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση

Η Κοινωνικο-Συναισθηματική Μάθηση (ΚΣΜ) αναφέρεται στη διαδικασία μέσω της οποίας τα άτομα αποκτούν και εφαρμόζουν τις γνώσεις, τις στάσεις και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την κατανόηση και τη διαχείριση των συναισθημάτων, τον καθορισμό θετικών στόχων, την αίσθηση και την επίδειξη ενσυναίσθησης για τους άλλους, τη

δημιουργία και τη διατήρηση υγιών σχέσεων και τη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων. Αντί να είναι ξεχωριστό μάθημα, η ΚΣΜ είναι μια οριζόντια εκπαιδευτική προσέγγιση που υποστηρίζει τη μάθηση, την ευημερία και την κοινωνική ένταξη σε όλους τους τομείς της σχολικής ζωής.

Διάγραμμα 1. Βασικές ικανότητες στην ΚΣΜ



Όπως φαίνεται στο Γράφημα 1 παραπάνω, η ΚΣΜ περιγράφεται συνήθως μέσω πέντε αλληλένδετων βασικών ικανοτήτων:

- **Η αυτογνωσία** περιλαμβάνει την αναγνώριση των συναισθημάτων, των σκέψεων, των αξιών, των δυνατοτήτων και των περιορισμών κάποιου. Για τους εφήβους, αυτό περιλαμβάνει την κατανόηση των συναισθηματικών αντιδράσεων στο στρες, τις κοινωνικές καταστάσεις ή παγκόσμια ζητήματα όπως η κλιματική αλλαγή. Η ανάπτυξη της αυτογνωσίας βοηθά τους μαθητές να ονομάσουν αυτό που νιώθουν, να

αναστοχαστούν σχετικά με τις απαντήσεις τους και να κατανοήσουν καλύτερα πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τη μάθηση.

- **Η αυτοδιαχείριση** αναφέρεται στην ικανότητα αποτελεσματικής ρύθμισης των συναισθημάτων, των σκέψεων και των συμπεριφορών σε διαφορετικές καταστάσεις. Αυτό περιλαμβάνει τη διαχείριση του άγχους, τον έλεγχο των παρορμήσεων, την παρακίνηση του εαυτού και τον καθορισμό και την εργασία προς προσωπικούς στόχους. Για τους εφήβους που αντιμετωπίζουν ακαδημαϊκή πίεση, κοινωνικές προκλήσεις ή άγχος που σχετίζεται με το κλίμα, οι δεξιότητες αυτοδιαχείρισης είναι απαραίτητες για τη συναισθηματική ρύθμιση και ανθεκτικότητα.
- **Η κοινωνική ευαισθητοποίηση** είναι η ικανότητα να παίρνει κάποιος την οπτική γωνία των άλλων και να συμπάσχει με ανθρώπους από διαφορετικά υπόβαθρα και πολιτισμούς. Περιλαμβάνει την κατανόηση των κοινωνικών κανόνων και την αναγνώριση του αντίκτυπου των πράξεών του στους άλλους. Η κοινωνική ευαισθητοποίηση είναι ιδιαίτερα σημαντική σε τάξεις χωρίς αποκλεισμούς, όπου οι μαθητές μπορεί να έχουν διαφορετικό πολιτιστικό, γλωσσικό ή κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο.
- **Οι δεξιότητες σχέσεων** περιλαμβάνουν την ικανότητα δημιουργίας και διατήρησης υγιών και υποστηρικτικών σχέσεων. Αυτές οι δεξιότητες περιλαμβάνουν την επικοινωνία, την ενεργητική ακρόαση, τη συνεργασία, την επίλυση συγκρούσεων και την αναζήτηση ή προσφορά βοήθειας όταν χρειάζεται. Στα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, οι ανεπτυγμένες δεξιότητες επικοινωνίας ενισχύουν το αίσθημα του ανήκειν, την αλληλοϋποστήριξη μεταξύ των ομοτίμων και τη θετική δυναμική της ομάδας.
- **Η υπεύθυνη λήψη αποφάσεων** αφορά την υιοθέτηση ηθικών και εποικοδομητικών επιλογών ως προς την προσωπική συμπεριφορά και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Προϋποθέτει τη συνεκτίμηση των συνεπειών, την αξιολόγηση των εναλλακτικών λύσεων και τον αναστοχασμό γύρω από την ατομική και συλλογική ευημερία. Στο πλαίσιο της εκπαίδευσης για την αειφορία, η διαδικασία αυτή επεκτείνεται στην περιβαλλοντική συνείδηση και στον μακροπρόθεσμο σχεδιασμό.

Μαζί, αυτές οι ικανότητες σχηματίζουν ένα συνεκτικό πλαίσιο που υποστηρίζει τόσο την προσωπική ανάπτυξη όσο και τη συλλογική ευημερία σε πολλαπλά επίπεδα της ζωής ενός νέου ατόμου. Στην τάξη, η κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση βοηθά τους μαθητές να ρυθμίζουν τα συναισθήματα, να συνεργάζονται αποτελεσματικά και να συμμετέχουν με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στη μάθηση, δημιουργώντας ένα κλίμα όπου ενισχύεται η συμμετοχή, ο αμοιβαίος σεβασμός και η συμπερίληψη. Παράλληλα, οι εκπαιδευτικοί επωφελούνται από τη βελτίωση της δυναμικής στην τάξη, τον περιορισμό των συγκρούσεων και τη σύσφιξη των σχέσεων με τους μαθητές τους. Αυτό επιτρέπει τη δημιουργία πιο ουσιαστικών και υποστηρικτικών αλληλεπιδράσεων κατά τη μαθησιακή διαδικασία.

Σε επίπεδο σχολικής μονάδας, η ΚΣΜ συμβάλλει στη διαμόρφωση μιας θετικής κουλτούρας που βασίζεται στην εμπιστοσύνη, την ενσυναίσθηση και τη συλλογική ευθύνη. Όταν οι κοινωνικο-συναισθηματικές ικανότητες ενσωματώνονται στην καθημερινή πρακτική, οι μαθητές αισθάνονται ασφαλείς, αποδεκτοί και συνδεδεμένοι με το σχολείο τους, γεγονός που ενισχύει τη συμμετοχή, τα κίνητρα και τη συνολική τους ευημερία. Τα σχολεία που δίνουν προτεραιότητα στην ΚΣΜ είναι καλύτερα προετοιμασμένα να διαχειριστούν τη διαφορετικότητα, να προλάβουν τον αποκλεισμό και να καλλιεργήσουν το αίσθημα του ανήκειν σε όλους τους μαθητές.

Πέρα από το σχολείο, η ΚΣΜ επεκτείνεται και στην οικογενειακή ζωή. Δεξιότητες όπως η συναισθηματική επίγνωση, η επικοινωνία και η υπεύθυνη λήψη αποφάσεων βοηθούν τους νέους να εκφράσουν τις ανάγκες τους, να διαχειριστούν τις συγκρούσεις και να

οικοδομήσουν πιο υγιείς σχέσεις στο σπίτι. Αντιστοίχως, οι οικογένειες διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ενίσχυση αυτών των δεξιοτήτων, διασφαλίζοντας τη συνέχεια ανάμεσα στη σχολική μάθηση και την καθημερινή ζωή.

Σε κοινωνικό επίπεδο, η ΚΣΜ προάγει την ενεργό και υπεύθυνη συμμετοχή του πολίτη. Οι νέοι που καλλιεργούν την ενσυναίσθηση, το πνεύμα συνεργασίας και την ηθική λήψη αποφάσεων, είναι πιο πιθανό να δραστηριοποιηθούν θετικά στις τοπικές τους κοινότητες, να συμμετάσχουν σε συλλογικές πρωτοβουλίες και να συνδράμουν στην κοινωνική και περιβαλλοντική ευημερία. Κατ' αυτόν τον τρόπο, η ΚΣΜ δεν ενισχύει μόνο την ατομική ανάπτυξη, αλλά θωρακίζει την κοινωνική συνοχή και ανθεκτικότητα, θέτοντας τα θεμέλια για βιώσιμες κοινωνίες χωρίς αποκλεισμούς.

2.2 Γιατί το ΚΣΜ είναι απαραίτητη για βιώσιμο μέλλον

Η βιωσιμότητα συζητείται συχνά από την άποψη της προστασίας του περιβάλλοντος ή της οικονομικής ανάπτυξης, ωστόσο η ικανότητα των κοινωνιών να παραμείνουν βιώσιμες εξαρτάται επίσης από τις ανθρώπινες ικανότητες όπως η συναισθηματική ανθεκτικότητα, η προσαρμοστικότητα, η συνεργασία και η ηθική ευθύνη. Σε έναν κόσμο που χαρακτηρίζεται από ραγδαίες αλλαγές και αυξανόμενη αβεβαιότητα, αυτές οι κοινωνικές και συναισθηματικές διαστάσεις δεν είναι πλέον προαιρετικές αλλά απαραίτητες. Η Κοινωνικο-Συναισθηματική Μάθηση διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στην προετοιμασία των νέων, ώστε να ανταποκρίνονται με επιτυχία στις σύγχρονες αυτές προκλήσεις.

Ένας από τους σημαντικότερους μετασχηματισμούς που διαμορφώνουν το μέλλον των νέων είναι η ταχεία ανάπτυξη των ψηφιακών τεχνολογιών και της τεχνητής νοημοσύνης. Η αυτοματοποίηση και η τεχνητή νοημοσύνη αναδιαμορφώνουν ριζικά την αγορά εργασίας σε ολόκληρη την Ευρώπη και παγκοσμίως. Οι έρευνες και οι εκθέσεις και τα στοιχεία δείχνουν όλο και περισσότερο ότι οι νέοι είναι απίθανο να ακολουθήσουν μια ενιαία σταδιοδρομία ή να παραμείνουν σε ένα επάγγελμα σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Αντιθέτως, θα κληθούν να προσαρμόζονται διαρκώς, να επανεκπαιδεύονται και να ανταποκρίνονται στις συνεχώς μεταβαλλόμενες απαιτήσεις. Σε αυτό το πλαίσιο, δεξιότητες όπως η ανθεκτικότητα, η συναισθηματική ρύθμιση, η αυτοπεποίθηση και η ικανότητα αντιμετώπισης της αβεβαιότητας είναι εξίσου σημαντικές με τις τεχνικές γνώσεις. Η ΚΣΜ συμβάλλει στην ανάπτυξη αυτών των ικανοτήτων, υποστηρίζοντας τους μαθητές να διαχειρίζονται το άγχος, να διατηρούν τα κίνητρά τους σε περιόδους μεταβάσεων και να αντιμετωπίζουν την αλλαγή ως πρόκληση και όχι ως απειλή. Η κλιματική κρίση αποτελεί μια ακόμη μακροπρόθεσμη πίεση που απαιτεί ισχυρές κοινωνικο-συναισθηματικές ικανότητες. Οι νέοι μεγαλώνουν εκτεθειμένοι σε μια συνεχή ροή πληροφοριών για το περιβάλλον, γεγονός που συχνά προκαλεί άγχος, απογοήτευση ή αίσθημα αδυναμίας. Χωρίς τα κατάλληλα εφόδια για την εποικοδομητική διαχείριση αυτών των συναισθημάτων, οι μαθητές κινδυνεύουν να αποστασιοποιηθούν από τα ζητήματα βιωσιμότητας ή να διολισθήσουν σε μοιρολατρικές στάσεις. Η ΚΣΜ επιτρέπει στους μαθητές να αναγνωρίζουν και να ρυθμίζουν τα δύσκολα συναισθήματα, να συμμετέχουν σε γόνιμο διάλογο και να μετατρέπουν την ανησυχία σε στοχευμένη δράση. Αυτή η συναισθηματική θωράκιση είναι καθοριστική, ώστε η εκπαίδευση για την αειφορία να λειτουργεί ως μέσο ενδυνάμωσης και όχι ως πηγή ψυχικής επιβάρυνσης.

Η κοινωνική ανισότητα και η αυξανόμενη ποικιλομορφία στις τάξεις υπογραμμίζουν περαιτέρω τη σημασία της ΚΣΜ. Μεγάλος αριθμός σχολείων φιλοξενεί έναν πολυπολιτισμικό μαθητικό πληθυσμό, στον οποίο περιλαμβάνονται πρόσφυγες, μετανάστες και άτομα που ανήκουν σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες. Σε αυτό το πλαίσιο, η παροχή αμιγώς ακαδημαϊκών γνώσεων κρίνεται ανεπαρκής για την επίτευξη της συμπερίληψης και της αρμονικής συνύπαρξης εντός της σχολικής κοινότητας. Η κοινωνική ευαισθητοποίηση, η ενσυναίσθηση και οι δεξιότητες σχέσεων είναι απαραίτητες για την πρόληψη του

αποκλεισμού, τη μείωση των συγκρούσεων και τη δημιουργία κοινοτήτων μάθησης με σεβασμό. Η ΚΣΜ βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν διαφορετικές οπτικές, να γεφυρώσουν τις διαφορές τους μέσω της επικοινωνίας και να καλλιεργήσουν το αίσθημα του ανήκειν — μια θεμελιώδη προϋπόθεση για την ουσιαστική συμμετοχή τους τόσο στην εκπαιδευτική διαδικασία όσο και στο κοινωνικό σύνολο.

Οι προκλήσεις της βιωσιμότητας έχουν, από τη φύση τους, συλλογικό χαρακτήρα. Είτε πρόκειται για την κλιματική δράση και την κοινωνική ευημερία, είτε για την υπεύθυνη χρήση της τεχνολογίας, οι λύσεις προϋποθέτουν συνεργασία, διάλογο και αίσθημα κοινής ευθύνης. Οι μαθητές οφείλουν να μάθουν να συμπράττουν με άτομα που ενδέχεται να έχουν διαφορετικές αξίες, απόψεις ή συμφέροντα. Η ΚΣΜ ενισχύει την ικανότητα για συνεργατική επίλυση προβλημάτων, την εποικοδομητική διαχείριση διαφωνιών και τη συνεισφορά σε κοινούς στόχους. Αυτές οι δεξιότητες είναι απαραίτητες για τη δημοκρατική συμμετοχή και την αντιμετώπιση σύνθετων ζητημάτων αειφορίας που δεν μπορούν να επιλυθούν μεμονωμένα.

Τέλος, το SEL υποστηρίζει την ηθική και υπεύθυνη λήψη αποφάσεων σε έναν κόσμο που γίνεται ολοένα πιο περίπλοκος. Από τις καθημερινές καταναλωτικές επιλογές μέχρι τη χρήση ψηφιακών εργαλείων και την ενασχόληση με περιβαλλοντικά ζητήματα, οι νέοι έρχονται συνεχώς αντιμέτωποι με αποφάσεις που έχουν κοινωνικές και περιβαλλοντικές συνέπειες. Ενισχύοντας την αυτογνωσία και τον ηθικό προβληματισμό, η ΚΣΜ ενθαρρύνει τους μαθητές να εξετάσουν τον μακροπρόθεσμο αντίκτυπο των πράξεών τους στους άλλους και στον πλανήτη. Αυτή η μετατόπιση από τη βραχυπρόθεσμη, ατομική σκέψη προς τη μακροπρόθεσμη, συλλογική ευθύνη βρίσκεται στο επίκεντρο της βιώσιμης ανάπτυξης.

Στα συμπεριληπτικά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, η ενσωμάτωση της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ) ενισχύει άμεσα την ισότητα και την κοινωνική συνοχή. Οι μαθητές που νιώθουν συναισθηματική ασφάλεια, αποδοχή και υποστήριξη, είναι πιο πιθανό να συμμετέχουν ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία και στην κοινοτική ζωή. Με την πάροδο του χρόνου, οι ατομικές αυτές εμπειρίες μετουσιώνονται σε ισχυρότερες και πιο ανθεκτικές κοινότητες. Έτσι, η ΚΣΜ δεν προετοιμάζει απλώς τους μαθητές για την ακαδημαϊκή επιτυχία, αλλά τους εφοδιάζει με τις απαραίτητες ανθρώπινες δεξιότητες για να διαχειρίζονται την αβεβαιότητα, να συνεισφέρουν υπεύθυνα στο κοινωνικό σύνολο και να συμμετέχουν ενεργά στη διαμόρφωση ενός βιώσιμου μέλλοντος.

2.3 Σύνδεσμοι με το LifeComp και τις βασικές ικανότητες

Η Κοινωνικο-Συναισθηματική Μάθηση είναι στενά ευθυγραμμισμένη με τα ευρωπαϊκά πλαίσια ικανοτήτων, ιδιαίτερα το πλαίσιο LifeComp και τις Βασικές Ικανότητες για τη δια βίου μάθηση που έχουν υιοθετηθεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Το LifeComp προσδιορίζει τρεις αλληλένδετους τομείς: προσωπικές, κοινωνικές και μαθησιακές ικανότητες. Η ΚΣΜ συμβάλλει άμεσα και στα τρία. Η αυτογνωσία και η αυτοδιαχείριση εντάσσονται στον προσωπικό τομέα, ενισχύοντας τη συναισθηματική ρύθμιση, την ανθεκτικότητα και την ευημερία του ατόμου. Η κοινωνική επίγνωση και οι δεξιότητες σχέσεων αντιστοιχούν στον κοινωνικό τομέα, προάγοντας την ενσυναίσθηση, τη συνεργασία και την ενεργό συμμετοχή στην κοινότητα. Τέλος, η υπεύθυνη λήψη αποφάσεων και οι πρακτικές αναστοχασμού ενδυναμώνουν τις μαθησιακές ικανότητες, υποστηρίζοντας τη στοχοθεσία, την κριτική σκέψη και την προσαρμοστικότητα.

Παράλληλα, η ΚΣΜ ενισχύει πολλές από τις βασικές ικανότητες της ΕΕ για τη δια βίου μάθηση. Συγκεκριμένα, προάγει την ιδιότητα του πολίτη, ενδυναμώνοντας την ενεργό συμμετοχή, την ηθική ευθύνη και τον σεβασμό στη διαφορετικότητα. Επίσης, συμβάλλει στην επιχειρηματικότητα, αναπτύσσοντας το πνεύμα πρωτοβουλίας, την επιμονή και την ικανότητα συνεργασίας για την επίτευξη κοινών στόχων. Τέλος, οι

κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες ενισχύουν την πολιτιστική συνείδηση και έκφραση, ενθαρρύνοντας τη δεκτικότητα σε διαφορετικές οπτικές και μορφές τέχνης.

Στο πλαίσιο της εκπαίδευσης για την αειφορία, η ΚΣΜ λειτουργεί ως γέφυρα μεταξύ γνώσης και δράσης. Δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές όχι μόνο να κατανοήσουν περιβαλλοντικά ζητήματα αλλά και να ανταποκριθούν σε αυτά με συναισθηματική επίγνωση, κοινωνική ευθύνη και εμπιστοσύνη στην ικανότητά τους να συνεισφέρουν θετικά.

Ενσωματώνοντας την ΚΣΜ στην υπαίθρια εκπαίδευση, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να καλλιεργήσουν ταυτόχρονα τη γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική διάσταση της μάθησης. Αυτή η ολιστική προσέγγιση βοηθά τους μαθητές να εξελιχθούν όχι μόνο σε επαρκώς καταρτισμένα άτομα, αλλά και σε ανθεκτικούς και ενεργούς πολίτες, έτοιμους να συνεισφέρουν σε ένα βιώσιμο μέλλον.

Κεφάλαιο 3: Κοινωνική ένταξη στην εκπαίδευση

Στο μεγαλύτερο μέρος της ανθρώπινης ιστορίας, η εκπαίδευση εξελισσόταν μέσα σε σχετικά τοπικά και σταθερά κοινωνικά πλαίσια. Τα σχολεία αποτελούσαν αναπόσπαστο κομμάτι κοινοτήτων, όπου οι οικογένειες μοιράζονταν κοινή γλώσσα, πολιτισμικές αναφορές, παραδόσεις και προσδοκίες. Αν και η ανισότητα ήταν παρούσα, έτεινε να ακολουθεί προκαθορισμένες γραμμές, όπως η κοινωνική τάξη ή η γεωγραφική θέση. Οι εκπαιδευτικοί εργάζονταν συνήθως μέσα σε ένα ενιαίο πολιτισμικό πλαίσιο, ενώ η ένταξη γινόταν αντιληπτή κυρίως ως η διασφάλιση της πρόσβασης στην εκπαίδευση για παιδιά με αναπηρίες ή από οικονομικά ασθενέστερα στρώματα.

Σήμερα, το πλαίσιο αυτό έχει μεταβληθεί ριζικά. Η παγκοσμιοποίηση, η αυξημένη κινητικότητα και η ψηφιακή συνδεσιμότητα έχουν μεταμορφώσει τις κοινωνίες και, κατ' επέκταση, τα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Ακόμη και οι μικρές πόλεις ή οι αγροτικές περιοχές είναι πλέον συνδεδεμένες με τις παγκόσμιες ροές ανθρώπων, πληροφοριών και πολιτισμού. Οι σχολικές αίθουσες συγκεντρώνουν μαθητές με διαφορετικές γλώσσες, διαφορετικά μεταναστευτικά βιώματα, συστήματα πεποιθήσεων, οικογενειακές δομές και προσλαμβάνουσες. Ως αποτέλεσμα, η έννοια της συμπερίληψης έχει αποκτήσει ένα νόημα ευρύτερο και πιο σύνθετο από ποτέ.

Στην πράξη, η κοινωνική ένταξη στην εκπαίδευση αφορά πλέον την ικανότητα των σχολείων να ανταποκρίνονται σε αυτή την ποικιλομορφία, διασφαλίζοντας ότι κάθε μαθητής συμμετέχει ισότιμα, χαίρει σεβασμού και καλλιεργεί το αίσθημα του ανήκειν. Η συμπερίληψη δεν περιορίζεται πλέον στη φυσική πρόσβαση στο σχολικό περιβάλλον, αλλά επεκτείνεται στη συναισθηματική ασφάλεια, την πολιτισμική αναγνώριση και την ουσιαστική εμπλοκή στη μαθησιακή και κοινωνική ζωή. Σύμφωνα με διεθνή έρευνα, η εκπαίδευση χωρίς αποκλεισμούς απαιτεί συστήματα που προσαρμόζονται στους μαθητές, αντί να περιμένουν από τους μαθητές να προσαρμοστούν σε έναν ενιαίο κανόνα (ΟΟΣΑ, 2023).

Οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν σήμερα οι εκπαιδευτικοί αντικατοπτρίζουν ακριβώς αυτή τη σύνθετη πραγματικότητα. Οι μαθητές ξεκινούν από εντελώς διαφορετικές αφετηρίες μέσα στην ίδια τάξη: κάποιιοι μιλούν άπταιστα τη γλώσσα διδασκαλίας, ενώ άλλοι βρίσκονται ακόμη στο στάδιο της εκμάθησής της. Ορισμένοι νιώθουν αυτοπεποίθηση ανταποκρινόμενοι στις σχολικές απαιτήσεις, ενώ άλλοι κουβαλούν βιώματα μετανάστευσης, εκτοπισμού, διακρίσεων ή διακεκομμένης φοίτησης. Οι συναισθηματικοί και ψυχολογικοί παράγοντες αποκτούν ολοένα και μεγαλύτερη βαρύτητα, καθώς οι νέοι καλούνται να διαχειριστούν όχι μόνο τον ακαδημαϊκό φόρτο, αλλά και κοινωνικές πιέσεις, ζητήματα ταυτότητας και την αβεβαιότητα για το μέλλον.

Κατά συνέπεια, τα εμπόδια στην ένταξη είναι πολυεπίπεδα. Η κοινωνικοοικονομική ανισότητα εξακολουθεί να καθορίζει την πρόσβαση των μαθητών σε πόρους, υποστήριξη και ευκαιρίες. Παιδιά από οικογένειες με χαμηλά εισοδήματα ενδέχεται να αντιμετωπίζουν

προβλήματα στέγασης, περιορισμένη πρόσβαση σε εκπαιδευτικό υλικό ή λιγότερες δυνατότητες για εξωσχολικές δραστηριότητες, παράγοντες που επηρεάζουν άμεσα τη συμμετοχή και την ευημερία τους. Παράλληλα, οι πολιτισμικοί και γλωσσικοί φραγμοί γίνονται ολοένα και πιο ορατοί λόγω της αυξημένης μετανάστευσης. Οι μαθητές που διαπιστώνουν ότι η γλώσσα, ο πολιτισμός ή τα βιώματά τους δεν αντικατοπτρίζονται στο πρόγραμμα σπουδών, κινδυνεύουν να αισθανθούν "αόρατοι" ή περιθωριοποιημένοι, ακόμη και αν είναι σωματικά παρόντες στην τάξη (ΟΟΣΑ, 2023).

Τα συναισθηματικά εμπόδια είναι εξίσου καθοριστικά. Έρευνες για την εκπαίδευση προσφύγων και μεταναστών μαθητών δείχνουν ότι οι νέοι που έχουν βιώσει απώλεια, τραύμα ή βίαιες μεταβάσεις, συχνά δυσκολεύονται να εμπιστευτούν τους θεσμούς ή να νιώσουν ασφάλεια στο μαθησιακό περιβάλλον, εκτός εάν οι ανάγκες τους αναγνωριστούν ρητά. Τα συναισθήματα απομόνωσης, το άγχος ή η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορούν να περιορίσουν τη συμμετοχή και να εντείνουν τον αποκλεισμό, ακόμη και όταν παρέχεται ακαδημαϊκή υποστήριξη. Οι διακρίσεις —είτε φανερές είτε ανεπαίσθητες— βαθαίνουν περαιτέρω αυτές τις αποστάσεις, δημιουργώντας συνθήκες όπου ορισμένοι μαθητές νιώθουν την ανάγκη να αποκρύψουν πτυχές της ταυτότητάς τους προκειμένου να γίνουν αποδεκτοί (UNESCO, 2023).

Συνεπώς, η παγκοσμιοποίηση δεν περιόρισε την ανάγκη για συμπερίληψη, αλλά την ενέτεινε. Παρότι ο κόσμος είναι πλέον πιο διασυνδεδεμένος, εμφανίζεται ταυτόχρονα και πιο κατακερματισμένος. Μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις ψηφιακές πλατφόρμες, οι μαθητές εκτίθενται καθημερινά σε παγκόσμιες αφηγήσεις που διαμορφώνουν την αντίληψή τους για την ταυτότητα, την ετερότητα και το αίσθημα του ανήκειν. Χωρίς την κατάλληλη καθοδήγηση, οι επιρροές αυτές μπορεί να τροφοδοτήσουν στερεότυπα, φαινόμενα πόλωσης ή αισθήματα αποξένωσης. Έτσι, τα σχολεία καλούνται ολοένα και περισσότερο να λειτουργήσουν ως χώροι όπου οι νέοι δεν θα διδάσκονται μόνο ακαδημαϊκή γνώση, αλλά θα μαθαίνουν πώς να συνυπάρχουν αρμονικά σε πολυπολιτισμικές κοινωνίες.

Σε αυτό το πλαίσιο, η ένταξη δεν είναι πλέον ένας στατικός στόχος, αλλά μια συνεχής πρακτική που απαιτεί διάλογο, ευελιξία και κοινή ευθύνη. Οι δάσκαλοι καλούνται να μεσολαβήσουν μεταξύ της τοπικής και της παγκόσμιας πραγματικότητας, βοηθώντας τους μαθητές να σέβονται τόσο την κοινωνία στην οποία ζουν όσο και τον ευρύτερο κόσμο στον οποίο ανήκουν. Αυτό προϋποθέτει την αναγνώριση των διαφορών χωρίς αυτές να μετατρέπονται σε στεγανά, καθώς και τον σχεδιασμό μαθησιακών εμπειριών όπου η διαφορετικότητα αντιμετωπίζεται ως πηγή πλούτου και όχι ως εμπόδιο.

Η μάθηση σε εξωτερικούς χώρους και στη φύση μπορεί να διαδραματίσει ουσιαστικό ρόλο στην αντιμετώπιση ορισμένων από αυτές τις προκλήσεις. Η μάθηση εκτός της αίθουσας συχνά μεταβάλλει τις συνήθειες συνθήκες και περιορίζει την κυριαρχία του προφορικού λόγου ως μοναδικού μέσου διδασκαλίας. Στο φυσικό περιβάλλον, οι μαθητές συμμετέχουν μέσα από την παρατήρηση, την κίνηση, τη συνεργασία και τα κοινά βιώματα, γεγονός που ανοίγει εναλλακτικούς δρόμους συμμετοχής για όσους δυσκολεύονται στο συμβατικό σχολικό πλαίσιο. Η έρευνα υπογραμμίζει ότι τέτοια περιβάλλοντα ενισχύουν τη συνεργασία, τον αμοιβαίο σεβασμό και τους κοινωνικούς δεσμούς, ιδιαίτερα ανάμεσα σε μαθητές με διαφορετικό υπόβαθρο.

Οι κοινές εμπειρίες στη φύση προσφέρουν επιπλέον ευκαιρίες για την επανασύνδεση της μάθησης με τον τόπο και την κοινωνία. Όταν οι μαθητές συνεργάζονται σε προγράμματα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, εξερευνούν τοπικά οικοσυστήματα ή συμμετέχουν σε υπαίθριες δραστηριότητες, αφοσιώνονται σε κοινούς στόχους που υπερβαίνουν τις πολιτισμικές ή γλωσσικές διαφορές. Αυτές οι εμπειρίες συμβάλλουν στην οικοδόμηση ενός αισθήματος συλλογικής ευθύνης και του "ανήκειν", προωθώντας τη συμπερίληψη όχι μέσω της αφομοίωσης, αλλά μέσα από την κοινή δράση και την αμοιβαία αναγνώριση.

Τελικά, η κοινωνική ένταξη στην εκπαίδευση δεν μπορεί να περιοριστεί σε ένα σύνολο στρατηγικών ή παρεμβάσεων. Είναι μια διαδικασία που περιλαμβάνει σχολεία, οικογένειες και κοινότητες που συνεργάζονται σε όλο και πιο περίπλοκα κοινωνικά τοπία. Σε έναν παγκοσμιοποιημένο κόσμο, η εκπαίδευση χωρίς αποκλεισμούς σημαίνει προετοιμασία των νέων να πλοηγηθούν στη διαφορετικότητα με ενσυναίσθηση, κριτική σκέψη και διαφάνεια, παραμένοντας ριζωμένοι σε τοπικά πλαίσια και σχέσεις. Αγκαλιάζοντας αυτήν την ευρύτερη προοπτική, η εκπαίδευση μπορεί να συμβάλει όχι μόνο στην ατομική επιτυχία, αλλά σε πιο συνεκτικές και βιώσιμες κοινωνίες.

Κεφάλαιο 4: Γιατί λειτουργεί η φύση

Σε κάθε πολιτισμό και ιστορική περίοδο, οι άνθρωποι αναζητούσαν γαλήνη, νόημα και αναζωογόνηση στο φυσικό περιβάλλον. Πολύ πριν η επιστημονική έρευνα τεκμηριώσει τις επιδράσεις της φύσης στην ευημερία, η ανθρωπότητα κατανοούσε διαισθητικά την ηρεμιστική της ισχύ. Στο πλαίσιο της σύγχρονης εκπαίδευσης, η σχέση αυτή αποκτά νέα βαρύτητα, καθώς τα σχολεία καλούνται να διαχειριστούν αυξανόμενα επίπεδα άγχους, συναισθηματικής εξουθένωσης και κοινωνικού κατακερματισμού. Η μάθηση στη φύση δεν αποτελεί απλώς ένα εναλλακτικό σκηνικό διδασκαλίας, αλλά έναν θεμελιωδώς διαφορετικό παιδαγωγικό χώρο — ένα πεδίο που προάγει τη συναισθηματική ισορροπία, τη συμπερίληψη και την ουσιαστική σύνδεση.

Η φύση λειτουργεί ως πεδίο ηρεμίας και εξισορρόπησης με τρόπους που η παραδοσιακή σχολική αίθουσα συχνά αδυνατεί να προσφέρει. Σε αντίθεση με τους εσωτερικούς χώρους, που είναι αυστηρά δομημένοι, διέπονται από κανόνες και συνδέονται άρρηκτα με την απόδοση και την αξιολόγηση, το φυσικό περιβάλλον τείνει να αμβλύνει τους ιεραρχικούς ρόλους και την κοινωνική πίεση. Η έρευνα στον τομέα της περιβαλλοντικής ψυχολογίας υποδεικνύει ότι η επαφή με τη φύση ενεργοποιεί φυσιολογικές αποκρίσεις χαλάρωσης, όπως η μείωση του καρδιακού ρυθμού και των επιπέδων κορτιζόλης, παράγοντες που συνδέονται άμεσα με την εκτόνωση του στρες (Ulrich et al., 1991; Kuo, 2015). Για τους μαθητές, αυτή η αλλαγή μπορεί να μεταφραστεί σε μεγαλύτερη αίσθηση ασφάλειας και διαφάνειας, επιτρέποντάς τους να ασχοληθούν πιο αποδοτικά τόσο με τη μάθηση όσο και με τις μεταξύ τους σχέσεις.

Η εξισωτική επίδραση της φύσης είναι ιδιαίτερα σημαντική σε εκπαιδευτικά πλαίσια που προάγουν τη συμπερίληψη. Στους εξωτερικούς χώρους, οι παραδοσιακοί δείκτες ακαδημαϊκής επιτυχίας —όπως η λεκτική ευχέρεια, η ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών ή οι επιδόσεις στις εξετάσεις— συχνά υποχωρούν. Αντίθετα, η συμμετοχή επιτυγχάνεται μέσα από την παρατήρηση, την κίνηση, τη συνεργασία και την αισθητηριακή εμπλοκή. Αυτό δίνει τη δυνατότητα σε μαθητές που ίσως αισθάνονται περιθωριοποιημένοι στην τάξη, όπως όσοι αντιμετωπίζουν γλωσσικούς φραγμούς, μαθησιακές δυσκολίες ή χαμηλή ακαδημαϊκή αυτοπεποίθηση, να συνεισφέρουν ουσιαστικά. Μελέτες για την περιβαλλοντική εκπαίδευση επιβεβαιώνουν ότι τέτοια περιβάλλοντα ενισχύουν την κοινωνική ένταξη, αναγνωρίζοντας και εκτιμώντας πολλαπλές μορφές ικανοτήτων και τρόπους συμμετοχής (Waite et al., 2016).

Ένας διαρκώς αυξανόμενος όγκος ερευνών εξετάζει τον αντίκτυπο της υπαίθριας μάθησης στο άγχος, τη συγκέντρωση και τη συναισθηματική ευεξία. Η Θεωρία Αποκατάστασης της Προσοχής υποστηρίζει ότι το φυσικό περιβάλλον ενισχύει τη γνωστική λειτουργία, επιτρέποντας στην εκούσια προσοχή —η οποία συχνά εξαντλείται κατά τη διδασκαλία στην τάξη— να ανακάμψει (Kaplan and Kaplan, 1989). Εμπειρικές μελέτες με παιδιά και εφήβους έχουν δείξει βελτίωση στη συγκέντρωση και στη διάθεση, καθώς και μειωμένη πνευματική κόπωση μετά από κάποιο χρόνο παραμονής σε χώρους πρασίνου ή έπειτα από υπαίθριες μαθησιακές δραστηριότητες (Chawla, 2015; Kuo, 2015). Αυτά τα αποτελέσματα είναι ιδιαίτερα σημαντικά για μαθητές που βιώνουν χρόνιο στρες, άγχος ή συναισθηματική υπερφόρτωση.

Η εκπαιδευτική διαδικασία στην ύπαιθρο συμβάλλει καθοριστικά στην ικανότητα αυτορρύθμισης του συναισθήματος. Τα φυσικά ερεθίσματα αποτρέπουν την προσκόλληση σε αγχώδεις σκέψεις και την κλιμάκωση των εντάσεων. Τα ερευνητικά δεδομένα υποδηλώνουν ότι η συστηματική επαφή με τη φύση θωρακίζει ψυχικά τους μαθητές, εφοδιάζοντάς τους με μηχανισμούς αντιμετώπισης αντιξοοτήτων και προάγοντας την ικανότητα διαχείρισης σύνθετων συναισθηματικών καταστάσεων (Bratman et al., 2019). Σε μαθητές που πλήττονται από το κλιματικό άγχος ή άλλες κοινωνικές εντάσεις, η εκπαίδευση στο φυσικό περιβάλλον λειτουργεί ως καταλύτης για την ανάκτηση της αυτενέργειας, της διερευνητικής διάθεσης και της αισιοδοξίας. Το υπαίθριο πλαίσιο μάθησης δημιουργεί έναν ασφαλή χώρο όπου η παθητική ανησυχία αντικαθίσταται από την αίσθηση του σκοπού και την ενεργό δράση, ενισχύοντας την ψυχική ανθεκτικότητα των νέων.

Είναι σημαντικό ότι τα οφέλη της μάθησης σε εξωτερικούς χώρους δεν περιορίζονται στην ατομική ευημερία. Η μάθηση στη φύση συχνά περιλαμβάνει συνεργατικές εργασίες που ενισχύουν τους κοινωνικούς δεσμούς και τις σχέσεις μεταξύ των μαθητών. Οι κοινές προκλήσεις, όπως η εξερεύνηση μιας φυσικής περιοχής ή η εργασία σε ένα περιβαλλοντικό έργο, ενθαρρύνουν τη συνεργασία και την αμοιβαία υποστήριξη. Μελέτες στην περιβαλλοντική εκπαίδευση υπογραμμίζουν τον ρόλο της κοινής εμπειρίας στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης, ενσυναίσθησης και αίσθησης του ανήκειν μεταξύ των συμμετεχόντων (Rickinson et al., 2004). Οι κοινωνικές αυτές διαστάσεις κρίνονται θεμελιώδεις για μια εκπαίδευση χωρίς αποκλεισμούς, ιδιαίτερα σε σχολικά περιβάλλοντα που χαρακτηρίζονται από έντονη πολιτισμική και γλωσσική πολυμορφία.

Ενώ τα οφέλη της μάθησης σε εξωτερικούς χώρους είναι καλά τεκμηριωμένα, είναι σημαντικό να αντιμετωπιστούν ζητήματα ασφάλειας, ένταξης και προσβασιμότητας. Η υπαίθρια εκπαίδευση σε καμία περίπτωση δεν ισοδυναμεί με απουσία οργάνωσης ή ευθύνης. Αντιθέτως, η επιτυχία των εκπαιδευτικών δράσεων στο φυσικό περιβάλλον προϋποθέτει μεθοδικό σχεδιασμό, καθορισμένο πλαίσιο λειτουργίας και συμπεριληπτικό προσανατολισμό. Τα ερευνητικά δεδομένα καταδεικνύουν ότι η πρόνοια για την ασφάλεια—που περιλαμβάνει την εκτίμηση κινδύνου, τους σαφείς τρόπους επικοινωνίας και τη συνεχή εποπτεία—καθιστά την υπαίθρια μάθηση ένα περιβάλλον ασφαλές και υψηλής προστιθέμενης αξίας για τους μαθητές (Rickinson et al., 2004).

Η συμπερίληψη και η προσβασιμότητα οφείλουν να βρίσκονται στο επίκεντρο του σχεδιασμού. Οι φυσικοί χώροι δεν είναι από μόνοι τους συμπεριληπτικοί· γίνονται τέτοιοι μέσα από συνειδητές παιδαγωγικές επιλογές. Οι εκπαιδευτικοί καλούνται να συνυπολογίσουν τη φυσική προσβασιμότητα του χώρου, τις αισθητηριακές ιδιαιτερότητες, τις πολιτισμικές αντιλήψεις για τη φύση, καθώς και τα προηγούμενα βιώματα των μαθητών. Η έρευνα για την υπαίθρια συμπεριληπτική εκπαίδευση αναδεικνύει τη σημασία της προσαρμογής των δραστηριοτήτων, της παροχής επιλογών και της εμπλοκής των μαθητών στη συνδημιουργία κανόνων. Με αυτόν τον τρόπο, διασφαλίζεται ότι κάθε μαθητής αισθάνεται άνεση, ασφάλεια και σεβασμό (Waite et al., 2016). Όταν αντιμετωπίζονται αυτοί οι παράγοντες, η υπαίθρια μάθηση μπορεί να μειώσει αντί να ενισχύσει την ανισότητα.

Σε έναν παγκοσμιοποιημένο και ψηφιακά κορεσμένο κόσμο, όπου οι νέοι αποσυνδέονται όλο και περισσότερο από το φυσικό περιβάλλον, η φύση προσφέρει ένα ισχυρό αντίβαρο. Η υπαίθρια μάθηση επανασυνδέει την εκπαιδευτική διαδικασία με τον τόπο, την κοινωνία και τη βιωματική εμπειρία, βοηθώντας τους μαθητές να μετουσιώσουν την αφηρημένη γνώση σε απτά δεδομένα. Αυτή η επανασύνδεση δεν ενισχύει μόνο την ακαδημαϊκή εξέλιξη, αλλά υποστηρίζει παράλληλα τη συναισθηματική ευεξία, την κοινωνική ένταξη και την υιοθέτηση βιώσιμων τρόπων αλληλεπίδρασης με τον κόσμο.

Υπό αυτή την έννοια, η φύση δεν αποτελεί μια πανάκεια από μόνη της, αλλά λειτουργεί ως καταλύτης που δημιουργεί τις προϋποθέσεις για μια μάθηση πιο ανθρώπινη, σχεσιακή και ισορροπημένη. Εντάσσοντας την υπαίθρια μάθηση στην εκπαιδευτική διαδικασία, τα σχολεία

μπορούν να ανταποκριθούν στις σύγχρονες προκλήσεις με προσεγγίσεις που προάγουν τη γαλήνη, την εστίαση, τη συμπερίληψη και την ανθεκτικότητα — ποιότητες που καθίστανται ολοένα και πιο απαραίτητες σε ένα αβέβαιο παγκόσμιο περιβάλλον.

ΜΕΡΟΣ II – ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΠΟ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Ενώ η θεωρία βοηθά να διευκρινιστεί γιατί η κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση, η ένταξη και η υπαίθρια εκπαίδευση έχουν σημασία, μέσω της πράξης αυτές οι έννοιες ζωντανεύουν πραγματικά. Σε διάφορες χώρες και εκπαιδευτικά συστήματα, εκπαιδευτικοί και σχολεία έχουν αναπτύξει δημιουργικούς τρόπους αξιοποίησης της υπαίθριας μάθησης για την ενίσχυση της ευημερίας, της συμπερίληψης και της βιωσιμότητας. Αυτές οι πρωτοβουλίες αποδεικνύουν πώς οι θεωρητικές έννοιες μπορούν να μετουσιωθούν σε ουσιαστικές μαθησιακές εμπειρίες, εναρμονισμένες με τη συναισθηματική, κοινωνική και πολιτισμική πραγματικότητα των νέων. Διευρύνοντας τους ορίζοντές τους πέρα από τα εθνικά σύνορα, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ανακαλύψουν προσεγγίσεις που διαμορφώνονται από διαφορετικά περιβάλλοντα και παραδόσεις, αναγνωρίζοντας παράλληλα τις κοινές προκλήσεις που συνδέουν τις σχολικές τάξεις παγκοσμίως.

Τα παραδείγματα που παρουσιάζονται σε αυτήν την ενότητα δεν προσφέρουν έτοιμα μοντέλα προς αντιγραφή, αλλά μάλλον πηγές έμπνευσης και προβληματισμού. Κάθε περίπτωση δείχνει πώς οι εκπαιδευτικοί έχουν προσαρμόσει την υπαίθρια μάθηση στο τοπικό τους πλαίσιο, δουλεύοντας με διαθέσιμους χώρους και πόρους. Συνολικά, οι πρακτικές αυτές αποδεικνύουν ότι η μάθηση στη φύση μπορεί να λάβει ποικίλες μορφές: από δραστηριότητες μικρής κλίμακας σε αστικά κέντρα έως ευρύτερα προγράμματα σε αγροτικά ή αμιγώς φυσικά περιβάλλοντα. Διερευνώντας αυτές τις προσεγγίσεις, οι εκπαιδευτικοί καλούνται να αναστοχαστούν πάνω στο δικό τους πλαίσιο εργασίας και να εξετάσουν πώς θα μπορούσαν να εφαρμόσουν παρόμοιες αρχές για την προώθηση της ευημερίας, της συμπερίληψης και του αισθήματος συλλογικής ευθύνης μεταξύ των μαθητών τους.

Γαλλία

Τα τελευταία χρόνια, ένας αυξανόμενος αριθμός εκπαιδευτικών φορέων στη Γαλλία διερευνά πώς η μάθηση στη φύση μπορεί να ενισχύσει την ευημερία και την κοινωνική ένταξη των νέων που βιώνουν κοινωνικό αποκλεισμό, προκλήσεις που σχετίζονται με τη μετανάστευση ή την αποστασιοποίηση από την επίσημη εκπαίδευση. Παρόλο που η υπαίθρια μάθηση δεν αποτελούσε παραδοσιακά κεντρικό πυλώνα του γαλλικού εκπαιδευτικού συστήματος, αναγνωρίζεται πλέον ολοένα και περισσότερο ότι το φυσικό περιβάλλον προσφέρει εναλλακτικούς χώρους μάθησης, αναστοχασμού και οικοδόμησης σχέσεων, ιδιαίτερα για μαθητές που δυσκολεύονται να ανταποκριθούν στο συμβατικό πλαίσιο της σχολικής αίθουσας.

Μια αξιοσημείωτη εξέλιξη αποτελεί η εμφάνιση πρωτοβουλιών που προωθούν τη "μάθηση εκτός τάξης" ως μέσο αντιμετώπισης των αυξανόμενων επιπέδων άγχους, των ελλειμμάτων προσοχής και του κοινωνικού κατακερματισμού των μαθητών. Ο δημόσιος διάλογος και τα παιδαγωγικά κινήματα που υποστηρίζουν το "la classe dehors" (η τάξη έξω) υπογραμμίζουν ότι η συστηματική επαφή με πάρκα, δάση ή το φυσικό περιβάλλον του σχολείου ενισχύει τη συγκέντρωση, τη συναισθηματική ισορροπία και τη συμπερίληψη διαφορετικών μαθητικών ομάδων (Συλλογικές Πρωτοβουλίες, 2023). Οι προσεγγίσεις αυτές τονίζουν ότι η φύση δεν πρέπει να λογίζεται ως μια δραστηριότητα πολυτελείας ή ένας απλός εμπλουτισμός του προγράμματος, αλλά ως ένας παιδαγωγικός πόρος προσβάσιμος σε όλους τους μαθητές, ανεξάρτητα από την κοινωνική τους προέλευση.

Σε διάφορες περιοχές της Γαλλίας, οι οργανώσεις περιβαλλοντικής εκπαίδευσης έχουν διαδραματίσει βασικό ρόλο στη μεταφορά αυτών των ιδεών στην πράξη. Δίκτυα όπως τα Centres Permanents d'Initiatives pour l'Environnement (CPIE) συνεργάζονται με σχολεία, κέντρα νεότητας και τοπικές αρχές για να σχεδιάσουν υπαίθριες δραστηριότητες για παιδιά

και εφήβους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που προέρχονται από υποανάπτυκτες γειτονιές ή οικογένειες μεταναστών. Μέσω περιπάτων με ξεναγό, παρατήρησης της βιοποικιλότητας, αισθητηριακής εξερεύνησης και συνεργατικών περιβαλλοντικών έργων, οι νέοι καλούνται να ασχοληθούν με τα τοπικά οικοσυστήματα με τρόπους που συνδυάζουν μάθηση, συναισθηματική επίγνωση και κοινωνική αλληλεπίδραση (δίκτυο CPIE, 2022). Οι διαμεσολαβητές αναφέρουν ότι αυτές οι δραστηριότητες συχνά επιτρέπουν στους μαθητές που είναι πιο ήσυχoi ή λιγότερο σίγουροι στις συζητήσεις στην τάξη να συμμετέχουν πιο ενεργά, χρησιμοποιώντας την παρατήρηση, την κίνηση ή τη δημιουργικότητα και όχι μόνο τη γλώσσα.

Οι δραστηριότητες που βασίζονται στη φύση έχουν επίσης χρησιμοποιηθεί σκόπιμα για την υποστήριξη του συναισθηματικού γραμματισμού και του ομαδικού προβληματισμού. Σε πολλές συνεργασίες ΜΚΟ-σχολείου, οι υπαίθριες δραστηριότητες είναι δομημένες έτσι ώστε να περιλαμβάνουν στιγμές κοινού αναστοχασμού, όπου οι μαθητές ενθαρρύνονται να εκφράσουν συναισθήματα, να ακούσουν τους άλλους και να συνδέσουν τα συναισθήματα με τις εμπειρίες στη φύση. Απλές πρακτικές, όπως οι περίπατοι ευεξίας, οι ασκήσεις αισθητηριακής επίγνωσης ή τα εργαστήρια οικολογικής τέχνης, προσφέρουν στους νέους την ευκαιρία να επιβραδύνουν, να παρατηρήσουν το περιβάλλον τους και να εκφράσουν συναισθήματα που υπό άλλες συνθήκες θα παρέμεναν ανείπωτα. Αυτές οι προσεγγίσεις αποδεικνύονται ιδιαίτερα πολύτιμες για μαθητές που βιώνουν άγχος, κοινωνική απόσυρση ή δυσκολίες έκφρασης στο αυστηρό ακαδημαϊκό πλαίσιο της σχολικής αίθουσας.

Η οικολογική τέχνη και οι δημιουργικές υπαίθριες πρακτικές έχουν προσελκύσει το ενδιαφέρον ως συμπεριληπτικά εργαλεία ενεργοποίησης. Μέσα από τη χρήση φυσικών υλικών, την άντληση έμπνευσης από το τοπίο ή τη συλλογική δημιουργία έργων σε εξωτερικούς χώρους, οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν περιβαλλοντικά ζητήματα, επεξεργαζόμενοι ταυτόχρονα προσωπικά και συλλογικά συναισθήματα. Τέτοιου είδους δραστηριότητες μετριάζουν το άγχος της επίδοσης και ευνοούν πολλαπλές μορφές έκφρασης, καθιστώντας τις προσβάσιμες σε μαθητές με διαφορετικές γλωσσικές ικανότητες ή μαθησιακά προφίλ. Οι επαγγελματίες που συμμετέχουν σε αυτά τα εγχειρήματα επισημαίνουν ότι η δημιουργικότητα στη φύση καλλιεργεί το αίσθημα της αυτενέργειας, της υπερηφάνειας και της αποδοχής, ιδιαίτερα για τους νέους που έχουν βιώσει τον κοινωνικό αποκλεισμό ή την ακαδημαϊκή αποτυχία (Κοινοτικές Πρωτοβουλίες Τεχνών, 2021).

Ένας άλλος σημαντικός τομέας καινοτομίας στη Γαλλία αφορά προγράμματα που απευθύνονται σε νέους οι οποίοι έχουν απομακρυνθεί από την τυπική εκπαίδευση. Πρωτοβουλίες όπως τα Σχολεία Οικολογικής Μετάβασης (ETRE) εστιάζουν σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες που βιώνουν εκπαιδευτικό ή κοινωνικό αποκλεισμό, πολλοί από τους οποίους προέρχονται από μεταναστευτικά ή οικονομικά ασθενέστερα περιβάλλοντα. Αυτά τα προγράμματα συνδυάζουν την υπαίθρια δραστηριότητα με περιβαλλοντικά έργα και την βιωματική μάθηση σε τομείς όπως η βιώσιμη γεωργία, οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και η προστασία του οικοσυστήματος. Η εκπαιδευτική διαδικασία διεξάγεται κατά κύριο λόγο στο πεδίο, σε άμεση επαφή με τη φύση και τις τοπικές κοινότητες, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να ανακτήσουν την αυτοπεποίθησή τους, να καλλιεργήσουν κοινωνικές δεξιότητες και να συνδέσουν τη γνώση με την ουσιαστική κοινωνική δράση (δίκτυο ETRE, 2022).

Κοινός τόπος των παραπάνω παραδειγμάτων είναι η αναγνώριση της φύσης ως ενός χώρου που λειτουργεί, τόσο σε φυσικό όσο και σε συμβολικό επίπεδο, ως πεδίο κοινωνικής ένταξης. Το εξωτερικό περιβάλλον τείνει να αμβλύνει το βάρος των ακαδημαϊκών χαρακτηρισμών και των προκατασκευασμένων ιεραρχιών, επιτρέποντας στους νέους να αλληλεπιδρούν με έναν διαφορετικό, πιο άμεσο τρόπο. Οι κοινές εμπειρίες στη φύση δημιουργούν γόνιμο έδαφος για συνεργασία, αμοιβαία υποστήριξη και διάλογο που υπερβαίνει τις πολιτισμικές και κοινωνικές διαφορές. Παράλληλα, οι συμπράξεις μεταξύ σχολείων, ΜΚΟ και τοπικών

φορέων επιτρέπουν τη διεύρυνση της μαθησιακής διαδικασίας πέρα από τα στενά θεσμικά όρια, ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή των οικογενειών και της τοπικής κοινωνίας σε συμπεριληπτικές εκπαιδευτικές δράσεις.

Για τους εκπαιδευτικούς που δραστηριοποιούνται σε διαφορετικά πλαίσια, οι γαλλικές αυτές εμπειρίες λειτουργούν περισσότερο ως πηγή έμπνευσης παρά ως άκαμπτα μοντέλα εφαρμογής. Καταδεικνύουν ότι η συμπερίληψη μέσω της φύσης δεν προϋποθέτει απαραίτητα την πρόσβαση σε εκτεταμένους φυσικούς πόρους ή εξειδικευμένες υποδομές. Ακόμη και οι μικροί χώροι πρασίνου, τα τοπικά πάρκα ή το άμεσο σχολικό περιβάλλον μπορούν να μετατραπούν σε πεδία συναισθηματικής μάθησης, προβληματισμού και κοινωνικής δικτύωσης, εφόσον οι δραστηριότητες σχεδιάζονται με προσοχή. Ενσωματώνοντας την υπαίθρια μάθηση στη μέριμνα για τη συναισθηματική ευεξία και την κοινωνική ένταξη, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ανταποκριθούν αποτελεσματικότερα στις σύνθετες προκλήσεις της σύγχρονης σχολικής τάξης, ενισχύοντας στους νέους το αίσθημα της ανθεκτικότητας, της αποδοχής και της ελπίδας.

Πολωνία

Ένα εξαιρετικό δείγμα εκπαίδευσης προσανατολισμένης στη φύση συναντάμε στην Πολωνία, το οποίο μπορεί να αποτελέσει πηγή έμπνευσης για ανάλογες προσεγγίσεις διεθνώς. Πρόκειται για το έργο «Naturalnie! Dzieci przyjazne naturze, natura przyjazna dzieciom» («Φυσικά! Παιδιά φιλικά προς τη φύση, φύση φιλική προς τα παιδιά»), το οποίο συντονίζει το ίδρυμα W związku z naturą. Η πρωτοβουλία εστιάζει στην ενίσχυση της ευημερίας, της συναισθηματικής ενσυναίσθησης και της σύνδεσης των παιδιών με το φυσικό περιβάλλον μέσα από συστηματικές υπαίθριες δραστηριότητες, κυρίως σε δασικές περιοχές. Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε σε μαθητές δημοτικού από διάφορες περιοχές της χώρας, συνδυάζοντας δομημένα βιωματικά εργαστήρια με αισθητηριακές εμπειρίες μάθησης και διαδικασίες αναστοχασμού (Naturalnie!, 2024).

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, τα παιδιά συμμετείχαν σε καθοδηγούμενες συνεδρίες στη φύση, σχεδιασμένες να οξύνουν τις αισθήσεις τους και να ενθαρρύνουν τη συναισθηματική έκφραση. Οι δραστηριότητες περιελάμβαναν περιπάτους ενσυνειδητότητας (mindful walks), την παρατήρηση των εποχιακών αλλαγών, την αισθητηριακή εξερεύνηση υφών και ήχων, καθώς και τη δημιουργική απασχόληση με φυσικά υλικά. Επιπλέον, πραγματοποιήθηκαν ομαδικοί κύκλοι αναστοχασμού σε εξωτερικούς χώρους. Αυτές οι εμπειρίες επέτρεψαν στα παιδιά να συνδεθούν με το φυσικό περιβάλλον όχι μόνο σε γνωστικό επίπεδο, αλλά και σε συναισθηματικό και κοινωνικό. Οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί παρατήρησαν ότι πολλά παιδιά που στην τάξη εμφανίζονταν αποτραβηγμένα ή με χαμηλή αυτοπεποίθηση, έγιναν πιο ενεργητικά και εκφραστικά στο υπαίθριο περιβάλλον. Η φύση λειτούργησε ως ένας χώρος αποφόρτισης και εξισορρόπησης, όπου οι διαφορές στο υπόβαθρο ή στις μαθησιακές επιδόσεις περιορίζονταν.

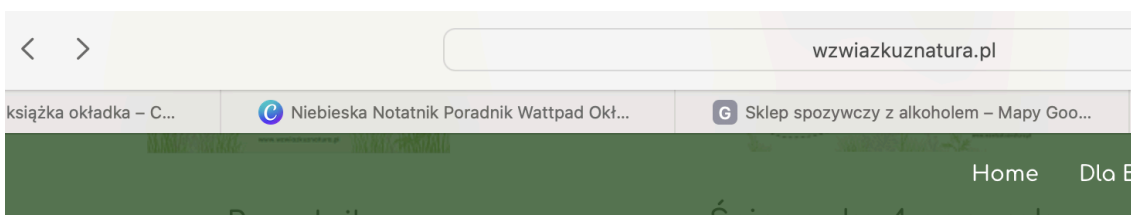
Κεντρικό στοιχείο του έργου αποτέλεσε η στενή συνεργασία με την εκπαιδευτική κοινότητα. Οι εκπαιδευτικοί δεν περιορίστηκαν στον ρόλο του παθητικού παρατηρητή, αλλά αναδείχθηκαν σε ενεργούς συνδιαμορφωτές της μαθησιακής διαδικασίας. Με άξονα τα εργαστήρια, αναπτύχθηκε εφαρμοσμένο διδακτικό υλικό —που περιλαμβάνει σενάρια διδασκαλίας, κάρτες δραστηριοτήτων και οδηγούς έμπνευσης— το οποίο ενισχύει την αυτονομία των εκπαιδευτικών στην οργάνωση της υπαίθριας μάθησης. Το υλικό αυτό σχεδιάστηκε με γνώμονα την ευελιξία, επιτρέποντας την προσαρμογή των δραστηριοτήτων σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, τοπικά οικοσυστήματα και τις ιδιαίτερες συνθήκες κάθε σχολικής μονάδας. Η έμφαση δεν δόθηκε σε εξειδικευμένες υποδομές, αλλά στην αξιοποίηση γειτονικών χώρων πρασίνου, όπως δάση, πάρκα ή ο προαύλιος σχολικός χώρος, αποδεικνύοντας ότι η ουσιαστική επαφή με τη φύση στην εκπαίδευση δεν απαιτεί πολυδάπανους πόρους.

Το έργο έδωσε επίσης μεγάλη έμφαση στον συναισθηματικό γραμματισμό. Τα παιδιά ενθαρρύνθηκαν να ονομάσουν και να μοιραστούν τα συναισθήματά τους μετά από υπαίθριες δραστηριότητες, να αναλογιστούν πώς άλλαξε η διάθεσή τους κατά τη διάρκεια του χρόνου που περνούσαν στη φύση και να αφουγκραστούν τις εμπειρίες των άλλων. Οι ομαδικές συζητήσεις που πραγματοποιήθηκαν σε εξωτερικούς χώρους βοήθησαν στην λείανση συναισθημάτων όπως ο φόβος, ο ενθουσιασμός ή η ηρεμία και ενίσχυσαν τις σχέσεις με τους συνομηλίκους. Αυτή η προσέγγιση υποστήριξε την ανάπτυξη κοινωνικο-συναισθηματικών ικανοτήτων παράλληλα με την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, δείχνοντας πώς η μάθηση με βάση τη φύση μπορεί να αντιμετωπίσει την ευημερία και την συμπερίληψη ταυτόχρονα.

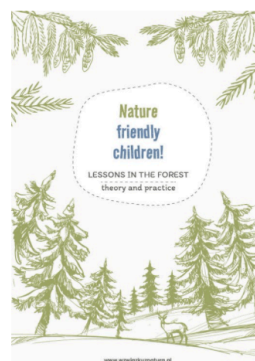
Πέρα από το σχολικό περιβάλλον, το έργο πρόσφερε έμπνευση για οικογένειες και τοπικές κοινωνίες. Ορισμένα από τα υλικά που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας σχεδιάστηκαν για κοινή χρήση από παιδιά και κηδεμόνες, ενθαρρύνοντας τις οικογένειες να περνούν ποιοτικό χρόνο σε εξωτερικούς χώρους και να υιοθετούν θετικές καθημερινές συνήθειες σε επαφή με τη φύση. Με αυτόν τον τρόπο, η μαθησιακή διαδικασία επεκτάθηκε πέρα από τα όρια της σχολικής τάξης, συμβάλλοντας στην καλλιέργεια μιας ευρύτερης κουλτούρας σύνδεσης με το φυσικό περιβάλλον.

Το πολωνικό παράδειγμα δείχνει πώς η υπαίθρια μάθηση μπορεί να υποστηρίξει την συμπερίληψη μειώνοντας τα γλωσσικά, κοινωνικά και συναισθηματικά εμπόδια. Οι βιωματικές και αισθητηριακές δραστηριότητες περιορίζουν την εξάρτηση από τη λεκτική διδασκαλία και την ακαδημαϊκή ορολογία, διευκολύνοντας έτσι τη συμμετοχή παιδιών με διαφορετικές μαθησιακές ανάγκες ή ποικίλο υπόβαθρο. Παράλληλα, οι κοινές εμπειρίες στο φυσικό περιβάλλον καλλιεργούν τη συνεργασία, την ενσυναίσθηση και τον αμοιβαίο σεβασμό, βοηθώντας τους μαθητές να εντάσσονται οργανικά στην ομάδα, υπερβαίνοντας τις ατομικές τους διαφορές.

Ως μοντέλο, αυτή η πρωτοβουλία καταδεικνύει ότι η εκπαίδευση με βάση τη φύση μπορεί να εφαρμοστεί με επιτυχία μέσω της συνεργασίας μεταξύ ΜΚΟ, σχολείων και εκπαιδευτικών, ακόμη και σε περιβάλλοντα όπου η υπαίθρια μάθηση δεν αποτελεί ακόμη τυπικό μέρος του εκπαιδευτικού συστήματος. Προσφέρει έμπνευση για εκπαιδευτικούς σε άλλες χώρες που επιθυμούν να ενσωματώσουν την ευημερία, την ένταξη και τη βιωσιμότητα στην σχολική καθημερινότητα χρησιμοποιώντας τη φύση ως κοινό χώρο μάθησης. Τα θεμελιώδη συστατικά αυτής της προσέγγισης είναι η συστηματική επαφή με τη φύση, ο συναισθηματικός αναστοχασμός, η εφαρμογή δραστηριοτήτων που είναι προσβάσιμες για όλους και η ισχυρή σύμπραξη μεταξύ της εκπαιδευτικής κοινότητας και των τοπικών φορέων.



Inspiracje/zadania zarówno dla klas jak i dla rodzin z dziećmi



Inspiracje/zadania zarówno dla klas jak i dla rodzin z dziećmi EN

Διεθνή Παραδείγματα

Βόρεια Αμερική

Στη Βόρεια Αμερική και σε άλλες περιοχές, οργανισμοί και σχολεία έχουν αναπτύξει προσεγγίσεις υπαίθριας μάθησης με επίγνωση του τραύματος (trauma-informed), αναγνωρίζοντας πώς οι τραυματικές εμπειρίες επηρεάζουν την ικανότητα των μαθητών για μάθηση και συμμετοχή. Αυτά τα προγράμματα δημιουργούν ασφαλή, υποστηρικτικά περιβάλλοντα στη φύση, όπου οι μαθητές μπορούν να καλλιεργήσουν την εμπιστοσύνη, να νιώσουν ασφάλεια και να επανασυνδεθούν με τον εαυτό τους και την ομάδα μέσα από βιωματικές δραστηριότητες στο πεδίο. Η προσέγγιση αυτή δίνει έμφαση στη συναισθηματική σταθερότητα, τις προβλέψιμες ρουτίνες, τις σχέσεις εμπιστοσύνης και τη σταδιακή έκθεση σε προκλήσεις στο φυσικό περιβάλλον, βοηθώντας τους μαθητές να μειώσουν τις αντιδράσεις στο στρες και να ενισχύσουν τη συναισθηματική τους αυτορρύθμιση (National Outdoor Leadership School trends on trauma-informed learning).

Στην πράξη, η προσέγγιση αυτή αντικατοπτρίζεται στον προσεκτικό σχεδιασμό και την καθοδήγηση των υπαίθριων συνεδριών. Οι εκπαιδευτικοί ξεκινούν θέτοντας σαφείς όρους και ρουτίνες, ανοίγοντας συχνά τη διαδικασία με σύντομους "κύκλους σύνδεσης" (check-in)-εκεί, οι μαθητές προσκαλούνται —χωρίς ποτέ να πιέζονται— να μοιραστούν πώς αισθάνονται και τι χρειάζονται για να νιώσουν άνετα. Οι δραστηριότητες έχουν ελεγχόμενο ρυθμό, ξεκινώντας με ήπιες δράσεις, όπως καθοδηγούμενους αισθητηριακούς περιπάτους, παρατήρηση ή ασκήσεις που εστιάζουν σε ήχους και υφές. Αυτές οι εμπειρίες βοηθούν τους μαθητές να ρυθμίσουν το νευρικό τους σύστημα και να εδραιώσουν ένα αίσθημα ασφάλειας, πριν προχωρήσουν σε πιο απαιτητικές εργασίες.

Οι υποστηρικτικές σχέσεις βρίσκονται στον πυρήνα αυτής της προσέγγισης. Οι εκπαιδευτικοί αφιερώνουν χρόνο για να γνωρίσουν κάθε μαθητή ξεχωριστά και εστιάζουν με προσοχή στις

λεκτικές και μη λεκτικές ενδείξεις, προσαρμόζοντας άμεσα τις δραστηριότητες όταν εντοπίζουν σημάδια δυσφορίας ή συναισθηματικής υπερφόρτωσης. Στους μαθητές παρέχεται η δυνατότητα επιλογής: για παράδειγμα, μπορούν να εξαιρεθούν από ορισμένες δράσεις, να επιλέξουν τη θέση τους στον χώρο ή να εργαστούν σε ζευγάρια αντί για μεγάλες ομάδες. Αυτή η έμφαση στην αυτενέργεια λειτουργεί ως αντίβαρο στα αισθήματα αδυναμίας που συχνά βιώνουν οι μαθητές που έχουν υποστεί τραυματικές εμπειρίες.

The screenshot shows the NCOAE website's blog page. The header includes the NCOAE logo, a 'Find A Course' button, and navigation links for Semesters, Medical Training, Summer, Custom, Planning, About, and Blog. The main content area has a dark blue background with a white breadcrumb 'BLOG' and a category tag 'OUTDOOR EDUCATION'. The article title is 'Trending: Trauma-informed Learning in Outdoor-based Experiential Education' by Stephen Mullaney, dated April 07, 2023.

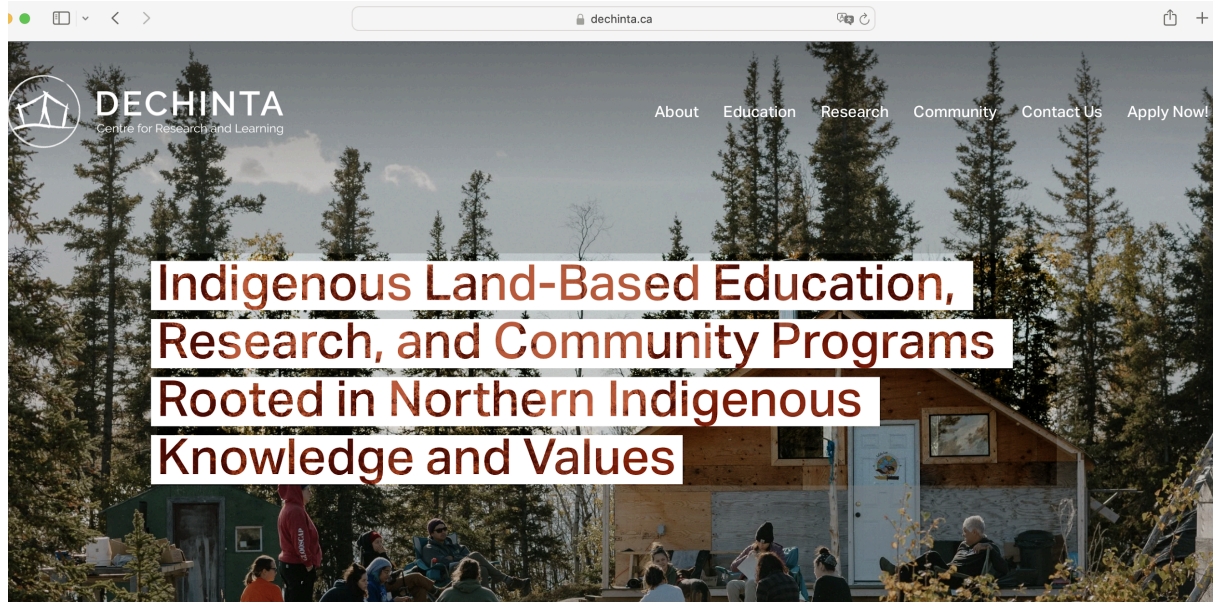
Καθώς εδραιώνεται η εμπιστοσύνη, τα προγράμματα εισάγουν σταδιακά συνεργατικές και στοχαστικές δραστηριότητες, όπως η κατασκευή ομαδικών καταλυμάτων, η τήρηση ημερολογίου φύσης σε ζευγάρια, η ομαδική αφήγηση ή ο αναστοχασμός κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας. Οι εκπαιδευτικοί ενσωματώνουν συνειδητά πρακτικές συναισθηματικού γραμματισμού σε αυτές τις εμπειρίες, ενθαρρύνοντας τους μαθητές να παρατηρήσουν τις σωματικές και συναισθηματικές τους αντιδράσεις κατά την παραμονή τους στην ύπαιθρο. Τους καλούν να αναλογιστούν στιγμές ηρεμίας, πρόκλησης ή σύνδεσης, βοηθώντας τους όχι μόνο να κατανοήσουν τα οικοσυστήματα, αλλά και να νιώσουν ασφαλείς και συνδεδεμένοι με τους συμμαθητές και τους δασκάλους τους μέσα στο φυσικό περιβάλλον (έρευνα για την περιβαλλοντική εκπαίδευση με βάση το τραύμα).

Αντί να απαιτεί την αποκάλυψη προσωπικών βιωμάτων, η υπαίθρια μάθηση με επίγνωση του τραύματος εστιάζει στις παρατηρήσιμες συμπεριφορές και τις εκφρασμένες ανάγκες, διαμορφώνοντας ένα συμπεριληπτικό περιβάλλον όπου όλοι οι μαθητές συμμετέχουν δίχως πίεση. Με την πάροδο του χρόνου, τέτοια προγράμματα αποδεδειγμένα ενισχύουν τη συναισθηματική αυτορρύθμιση και αποκαθιστούν την εμπιστοσύνη στις μαθησιακές σχέσεις, βοηθώντας τους νέους να βιώσουν τη φύση ως έναν χώρο ανάπλασης, ανθεκτικότητας και αποδοχής. Όταν ενσωματώνεται προσεκτικά στο πρόγραμμα σπουδών και στην ευρύτερη υποστήριξη των μαθητών, η προσέγγιση αυτή προσφέρει μια έμπρακτη απάντηση στις συναισθηματικές πραγματικότητες που μεταφέρουν τα παιδιά στο σχολικό περιβάλλον.

Κέντρο Έρευνας και Μάθησης Dechinta (Καναδάς)

Στον Καναδά, το Κέντρο Έρευνας και Μάθησης Dechinta προσφέρει μια εκπαιδευτική εμπειρία υπό την ηγεσία των ιθαγενών που συνδυάζει πολιτιστική γνώση, παραδοσιακές πρακτικές και σύγχρονη μάθηση. Βρίσκεται κοντά στο Yellowknife, το Dechinta, έχει τις ρίζες του στην κοσμοθεωρία των ιθαγενών και διδάσκει ζώντας και μαθαίνοντας από τη γη. Οι πρεσβύτεροι, οι κάτοχοι γνώσης και οι αυτόχθονες εκπαιδευτικοί καθοδηγούν τους μαθητές σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν οικολογικές δεξιότητες, πολιτισμικές

πρακτικές και αφήγηση, που ενισχύουν την ταυτότητα και τη σύνδεση με την κοινότητα. Το μοντέλο του Dechinta τονίζει τη σημασία της επανασύνδεσης με τη γη ως τρόπο διατήρησης της πολιτιστικής γνώσης, οικοδόμησης αυτοδιάθεσης και κοινωνικής συνοχής και προετοιμασίας των μαθητών για ηγετικούς ρόλους στις κοινότητές τους (Dechinta Centre for Research & Learning information). Αυτή η προσέγγιση δείχνει πώς η εκπαίδευση μπορεί να ξεπεράσει τους συμβατικούς τοίχους της τάξης, εμπλέκοντας τους μαθητές με τρόπους που τιμούν τον πολιτισμό, την ταυτότητα και τον τόπο, ενισχύοντας παράλληλα την αίσθηση του ανήκειν και την ανθεκτικότητά τους.



Project of Heart (Καναδάς)

Το Project of Heart αποτελεί μια εκπαιδευτική πρωτοβουλία που συνδυάζει τη συνεργασία, τον αναστοχασμό και τη μελέτη της ιστορίας των αυτοχθόνων πληθυσμών, με στόχο την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης και της κοινωνικής ευθύνης. Σχολεία σε ολόκληρο τον Καναδά αξιοποιούν το πρόγραμμα αυτό για να διερευνήσουν την ιστορία και την κληρονομιά των "οικιστικών σχολείων" (Residential Schools), μέσα από καθοδηγούμενη έρευνα, διάλογο και τη δημιουργία έργων τέχνης που εκφράζουν τους προβληματισμούς των μαθητών. Το έργο ενθαρρύνει τα παιδιά να συνδεθούν συναισθηματικά με το υλικό, να έρθουν σε επαφή με μέλη της κοινότητας και να αναπτύξουν δημιουργικές δράσεις που αντικατοπτρίζουν τη δέσμευσή τους για τη συμφιλίωση και την κοινωνική δικαιοσύνη.

Ενσωματώνοντας τη δημιουργική έκφραση, τη συλλογική αφήγηση και τη συμμετοχή της κοινότητας, το Project of Heart αξιοποιεί την πράξη της δημιουργίας —και μάλιστα της συνδημιουργίας— ως εργαλείο για την ενίσχυση του "ανήκειν", της ενσυναίσθησης και της διερεύνησης της ταυτότητας. Με αυτόν τον τρόπο, βοηθά τους νεαρούς μαθητές να τοποθετηθούν απέναντι σε ιστορικές και πολιτισμικές αφηγήσεις που υπερβαίνουν τα άμεσα βιώματά τους. Μέσω του αναστοχασμού και του διαλόγου που εδράζεται στην τέχνη, οι μαθητές οικοδομούν μια βαθύτερη κατανόηση και σεβασμό για τη διαφορετικότητα, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση μιας συμπεριληπτικής σχολικής κουλτούρας που αγκαλιάζει πολλαπλές φωνές και ταυτότητες.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτήν την πρωτοβουλία μπορείτε να βρείτε: <https://projectofheart.ca/step-1-investigation-into-the-history-and-legacy-of-indian-residential-schools-in-canada/>

Βασικά μαθήματα για εκπαιδευτικούς

Η μάθηση στο ύπαιθρο και τη φύση δεν προϋποθέτει ριζικές αλλαγές στη διδακτική πρακτική, ούτε απαιτεί εξειδικευμένες γνώσεις ή ιδανικές συνθήκες. Αυτό που προέχει είναι η πρόθεση, η ευαισθησία στις ανάγκες των μαθητών και η διάθεση για μια αρχή με μικρά, σταθερά βήματα. Τα παρακάτω βασικά συμπεράσματα, αντλούμενα από την εμπειρία σε ποικίλα εκπαιδευτικά πλαίσια, στοχεύουν να βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς να καταστήσουν τις υπαίθριες δραστηριότητες συμπεριληπτικές, ευέλικτες και πλήρως εναρμονισμένες με την καθημερινή σχολική πραγματικότητα.

Τι κάνει τις υπαίθριες δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς;

Η μάθηση χωρίς αποκλεισμούς σε εξωτερικούς χώρους ξεκινά με την κατανόηση ότι οι μαθητές έχουν διαφορετικές ικανότητες, εμπειρίες, συναισθήματα και σχέσεις με τη φύση. Μια δραστηριότητα χωρίς αποκλεισμούς δεν είναι μια δραστηριότητα όπου όλοι κάνουν το ίδιο πράγμα με τον ίδιο τρόπο, αλλά μια δραστηριότητα όπου όλοι μπορούν να συμμετέχουν ουσιαστικά.

Η συμμετοχικότητα υποστηρίζεται όταν οι δραστηριότητες:

- προσφέρουν πολλαπλούς τρόπους εμπλοκής (παρατήρηση, κίνηση, σχέδιο, ακρόαση, οικοδόμηση, προβληματισμός),
- μείωση της εξάρτησης από σύνθετη γλώσσα ή αφηρημένες οδηγίες,
- προάγουν τη συνεργασία έναντι του ανταγωνισμού,
- επιτρέπουν στους μαθητές να επιλέξουν πώς θα συμμετάσχουν.

Η φύση μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία αυτών των συνθηκών. Οι εξωτερικοί χώροι τείνουν να αμβλύνουν τις ιεραρχίες της τάξης και να μειώνουν την πίεση των καλών επιδόσεων. Όταν οι εργασίες είναι ανοικτού τύπου και διερευνητικές, οι μαθητές που μπορεί να δυσκολεύονται σε μια τάξη συχνά βρίσκουν νέους τρόπους να συνεισφέρουν και να αναγνωριστούν.

Πλαίσιο 5: Πρακτική χωρίς αποκλεισμούς στην πράξη

Μια υπαίθρια δραστηριότητα χωρίς αποκλεισμούς μπορεί να προσκαλέσει τους μαθητές να εξερευνήσουν έναν χώρο και να παρατηρήσουν κάτι ενδιαφέρον. Μερικοί μαθητές μπορεί να το φωτογραφίσουν, άλλοι μπορεί να το σκιτσάρουν, να το περιγράψουν προφορικά, να συλλέξουν φυσικά υλικά ή απλά να καθίσουν και να παρατηρήσουν. Κάθε συνεισφορά είναι εξίσου πολύτιμη και αποδεκτή, καθώς δεν υφίσταται ένα μοναδικό "σωστό" αποτέλεσμα.

Προσαρμογή Δραστηριοτήτων για Ομάδες Μικτών Ικανοτήτων

Οι ομάδες μικτών ικανοτήτων αποτελούν τον κανόνα και όχι την εξαίρεση. Η υπαίθρια μάθηση προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα σε αυτόν τον τομέα, καθώς οι δραστηριότητες μπορούν να προσαρμοστούν με ευκολία, χωρίς να δίνεται έμφαση στις ατομικές διαφορές ή να στοχοποιούνται οι μαθητές που χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη.

Οι βασικές στρατηγικές περιλαμβάνουν:

- προσφορά επιλογών και όχι σταθερές εργασίες,
- εστίαση στη διαδικασία και όχι στα αποτελέσματα,
- εργασία σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες με ευέλικτους ρόλους,
- ευελιξία στον ρυθμό με τον οποίο εργάζονται οι μαθητές.

Είναι χρήσιμο να σκεφτόμαστε με όρους «σημείων εισόδου» και όχι επιπέδων. Μια μεμονωμένη δραστηριότητα μπορεί να είναι προσβάσιμη σε διαφορετικά βάθη. Για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια ενός περιπάτου στη φύση, ένας μαθητής μπορεί να

επικεντρωθεί στην αναγνώριση ειδών φυτών, ένας άλλος στην παρατήρηση χρωμάτων και σχημάτων και ένας άλλος στο πώς τους κάνει να αισθάνονται το περιβάλλον.

Πλαίσιο 6: Ερωτήσεις που υποστηρίζουν τη διαφοροποίηση

Αντί να ρωτήσετε "Ολοκληρώσατε την εργασία;", δοκιμάστε να ρωτήσετε:

- Τι παρατηρήσατε;
- Τι σας εξέπληξε;
- Πώς σας έκανε να νιώσετε αυτή η δραστηριότητα;
- Τι θα θέλατε να εξερευνήσετε την επόμενη φορά;

Αυτές οι ερωτήσεις προκαλούν προβληματισμό και όχι αξιολόγηση και επιτρέπουν σε κάθε μαθητή να απαντήσει από τη δική του οπτική γωνία.

Υποστήριξη της συναισθηματικής ασφάλειας σε εξωτερικούς χώρους

Για ορισμένους μαθητές, η παραμονή σε εξωτερικούς χώρους λειτουργεί απελευθερωτικά. Για άλλους, ωστόσο, το περιβάλλον αυτό μπορεί να φαντάζει άγνωστο ή ακόμη και αγχωτικό. Ως εκ τούτου, η συναισθηματική ασφάλεια είναι εξίσου κρίσιμη με τη σωματική ακεραιότητα.

Οι δάσκαλοι μπορούν να ενισχύσουν τη συναισθηματική ασφάλεια με:

- σαφή εξήγηση του προγράμματος και των δραστηριοτήτων πριν οι μαθητές βγουν από την τάξη,
- καθιέρωση απλών, απλών και προβλέψιμων ρουτινών που προσφέρουν σταθερότητα,
- παροχή επιλογών, όπως η δυνατότητα προαιρετικής συμμετοχής ή η πρόσβαση σε "ήσυχες γωνιές" για όσους το έχουν ανάγκη,
- προβολή ενός ήρεμου προτύπου συμπεριφοράς, που βασίζεται στον σεβασμό και την ενσυναίσθηση.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η συμμετοχή πρέπει να είναι προϊόν ενθάρρυνσης και όχι εξαναγκασμού. Το να επιτρέπεται στους μαθητές να παρατηρούν πριν εμπλακούν ενεργά μπορεί να είναι μια ισχυρή μορφή συμπερίληψης.

Εφαρμογή χαμηλού κόστους και χαμηλού κινδύνου

Μία από τις πιο κοινές ανησυχίες μεταξύ των δασκάλων είναι ότι η μάθηση σε εξωτερικούς χώρους απαιτεί χρόνο, χρηματοδότηση ή ειδικό εξοπλισμό. Στην πραγματικότητα, πολλές αποτελεσματικές δραστηριότητες είναι απλές και χαμηλού κόστους.

Η υπαίθρια μάθηση δεν χρειάζεται δάση, κατασκηνώσεις ή μακρινά ταξίδια. Οι αυλές των σχολείων, τα κοντινά πάρκα, οι αυλές, ακόμη και οι δρόμοι με δέντρα μπορούν να γίνουν χώροι μάθησης. Τα καθημερινά υλικά όπως χαρτί, μολύβια, κιμωλία, σπάγκος συχνά επαρκούν.

Η διαχείριση του κινδύνου μπορεί να επιτευχθεί μέσα από σαφή όρια, απλούς κανόνες και την καλλιέργεια της κοινής ευθύνης. Ενώ οι υπερβολικά περιοριστικές προσεγγίσεις ενδέχεται να ανακόψουν τη μαθησιακή διαδικασία, η προσεκτική επίγνωση του κινδύνου ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την ανεξαρτησία των μαθητών.

Πλαίσιο 7: Ξεκινήστε από κάτι μικρό

Ένα πρώτο βήμα μπορεί να είναι:

- μια 10λεπτη δραστηριότητα παρατήρησης έξω από την τάξη,
- ένας σύντομος περίπατος ευεξίας στην αρχή ή στο τέλος της ημέρας,
- ένας κύκλος αναστοχασμού που πραγματοποιείται σε εξωτερικό χώρο αντί για την αίθουσα.

Οι μικρές, τακτικές εμπειρίες έχουν συχνά μεγαλύτερο αντίκτυπο από τα περιστασιακά μεγάλα έγχειρήματα.

Συνεργασία με συναδέλφους και τη σχολική κοινότητα

Η υπαίθρια και συμπεριληπτική μάθηση γίνεται ευκολότερη όταν μοιράζεται. Ο διάλογος με τους συναδέλφους, ο από κοινού προγραμματισμός ή η συν-καθοδήγηση των δραστηριοτήτων μπορούν να οικοδομήσουν αυτοπεποίθηση και συνέπεια. Παράλληλα, η συμμετοχή των οικογενειών και των τοπικών κοινοτήτων ενισχύει τη μάθηση και την ένταξη, ιδιαίτερα όταν οι δραστηριότητες συνδέονται με τοπικά τοπόσημα και κοινά βιώματα. Τα σχολεία που ενσωματώνουν με επιτυχία την υπαίθρια εκπαίδευση, την αντιμετωπίζουν ως μια συλλογική πρακτική και όχι ως ένα μεμονωμένο πείραμα.

Ένας τελικός προβληματισμός για τους εκπαιδευτικούς

Η συμπεριληπτική μάθηση στην ύπαιθρο δεν απαιτεί το τέλειο αποτέλεσμα. Στόχος της είναι η εστίαση στους μαθητές, στον τόπο και στην ίδια τη μαθησιακή διαδικασία. Δημιουργώντας χώρο για την περιέργεια, το συναίσθημα, την κίνηση και τη σύνδεση, οι εκπαιδευτικοί ενισχύουν την ευημερία και την ένταξη με τρόπους που λειτουργούν συμπληρωματικά προς την ακαδημαϊκή γνώση. Η φύση δεν αντικαθιστά τη διδασκαλία, αλλά τη μεταμορφώνει. Όταν η φύση αξιοποιείται συνειδητά, γίνεται ένας ισχυρός σύμμαχος, βοηθώντας κάθε μαθητή να νιώσει ότι τον βλέπουν, ότι είναι ικανός και ότι αποτελεί αναπόσπαστο μέλος μιας κοινής μαθησιακής κοινότητας.

ΜΕΡΟΣ III – ΣΧΕΔΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ & ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1.Θέμα μαθήματος: ΦΥΣΗ & ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Τάξη: 10–12

Διάρκεια: 45 λεπτά

Θέμα: Ηθική / Ψυχολογία / Δεξιότητες Ζωής / Βιολογία / Ολοκληρωμένη

- **Στόχος**
Να βοηθηθούν οι μαθητές να κατανοήσουν πώς η φύση επηρεάζει τη συναισθηματική υγεία, να καλλιεργήσουν έναν συνειδητό δεσμό με το περιβάλλον και να αναπτύξουν δεξιότητες αναστοχασμού.
- **Στόχοι**
Οι μαθητές να μάθουν:
 - να ορίσουν την έννοια «συναισθηματικής υγείας»·
 - να εξηγούν πώς η φύση επηρεάζει τα συναισθήματα και την ψυχολογική ευεξία.
 - να αναλύουν την προσωπική τους εμπειρία·
 - να προτείνουν τρόπους καθημερινής χρήσης της φύσης για την ενίσχυση της συναισθηματικής υγείας.

ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΑΣΚΑΛΟ

Η έρευνα δείχνει ότι ο τακτικός χρόνος στα δάση μειώνει το άγχος, ενισχύει το ανοσοποιητικό και βοηθά στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών. Σε μια κοινωνία όπου οι άνθρωποι περνούν πολλές ώρες μπροστά σε μια οθόνη, η «θεραπεία της φύσης» γίνεται απαραίτητη για την αποκατάσταση της φυσικής ισορροπίας και τη διατήρηση της καλής ψυχικής και σωματικής υγείας.

Το μάθημα βασίζεται στο έργο της Διεθνούς Εταιρείας Δασοθεραπείας και των Λιθουανών καθηγητών Mokika Peldanavičiūtė και Austė Juozapaitytė Gruodė, διοργανωτών του συνεδρίου του 2024 «Τα δάση και ο αντίκτυπός τους στην υγεία» οι οποίοι τιμήθηκαν με το μετάλλιο του Μεγάλου Δούκα Gediminas της Λιθουανίας για τη διάδοση γνώσεων σχετικά με τα δάση και την ανθρώπινη ευημερία.

Παγκόσμιες μελέτες τα τελευταία 30 χρόνια (Ιαπωνία & παγκοσμίως) αποδεικνύουν ότι ο ποιοτικός χρόνος στο δάσος ωφελεί το σώμα και το μυαλό, αποκαθιστώντας την εσωτερική ηρεμία, ενισχύοντας τη δημιουργικότητα, βελτιώνοντας την προσοχή και ακόμη και βοηθώντας τη μακροζωία.

- Μόλις 20 λεπτά στο δάσος ↑ δημιουργική σκέψη 15 %. Δομημένη δασοθεραπεία ↑ επίλυση προβλημάτων έως και 30 %.
- Μετά από 15 λεπτά έκθεσης στο δάσος, κορτιζόλη ↓ 20 %· μετά από 2 ώρες ↓ έως και 50 %.

- Ευτυχία μετά τη συνεδρία ↑ 25 %; άγχος ↓ 18 % (ειδικά σε εργαζόμενους με υψηλό στρες).
- Δραστηριότητα NK-κυττάρων ↑ 20%, ενίσχυση της αντιϊκής και αντικαρκινικής άμυνας.

ΟΔΗΓΟΙ ΣΤΡΕΣ & ΑΓΧΟΥΣ

- Ψηφιακή υπερφόρτωση, πλημμύρα πληροφοριών
- Αστικοποίηση
- Παγκόσμιος ανταγωνισμός & επιτάχυνση των ρυθμών ζωής
- Κλιματική αλλαγή, μείωση βιοποικιλότητας
- Αύξηση πληθυσμού & μείωση πόρων
- Ρύπανση

ΜΕΙΩΤΕΣ ΣΤΡΕΣ & ΑΓΧΟΥΣ

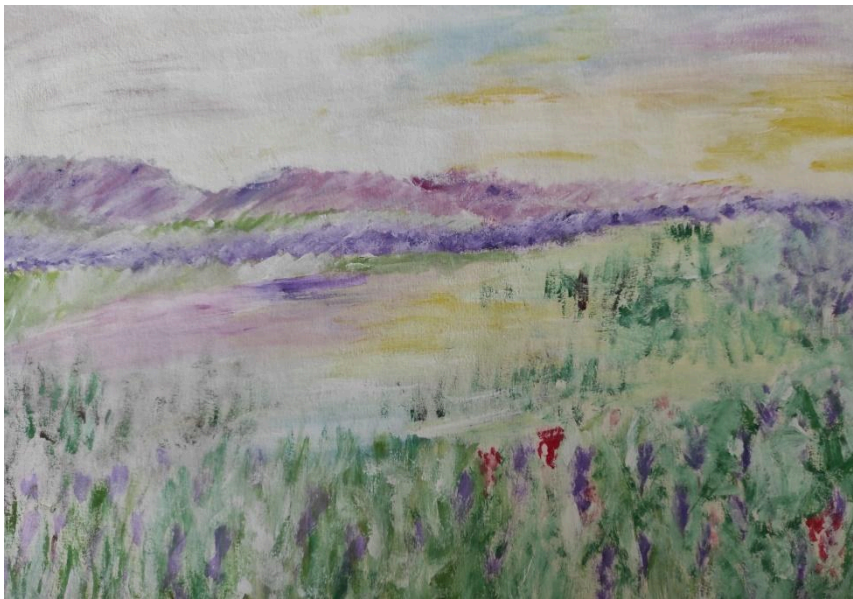
- Καθαρός αέρας, περιορισμένη κυκλοφορία
- Πόλη φιλική προς τον άνθρωπο
- Δημόσιοι χώροι για ξεκούραση
- Δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης
- Ροή μαθήματος I. Προθέρμανση (5-7 λεπτά). Ο/η εκπαιδευτικός ρωτάει: «Πώς νιώθεις αυτή τη στιγμή;» / «Πώς ένιωσες μετά την τελευταία σου βόλτα στην ύπαιθρο;»
Σύντομη συζήτηση → ο/η εκπαιδευτικός δηλώνει θέμα & στόχο.

II. Βασικές αρχές

- Τι είναι η συναισθηματική υγεία;
- Επιδράσεις της φύσης: ↓ στρες & άγχος, ↑ διάθεση, ↑ εστίαση, ↑ αυτογνωσία & ηρεμία. Αναφέρετε: καθημερινές βόλτες, «μπάνιο στο δάσος» (shinrin-yoku), ήχους της φύσης στον εγκέφαλο.

III. Ανασκόπηση εργασιών για το σπίτι (15–20 λεπτά)

Οι μαθητές σε ένα διάστημα 3 ημερών πέρασαν χρόνο στη φύση (δάσος, πάρκο, όχθη ποταμού) και κράτησαν ένα ημερολόγιο που αφορούσε τα συναισθήματά τους. Μοιράζονται τις καταγραφές τους με την τάξη.



IV. Εργασία αναστοχασμού – ομαδική εργασία. Δημιουργήστε ένα «Συναισθηματικό Φαρμακείο από τη Φύση»:

- επιλέξτε «συστατικά» της φύσης (δάσος, νερό, ήλιος, άνεμος...).
- καταγράψτε τα συναισθήματα που βιώνετε.
-

V. Συζήτηση ολόκληρης της τάξης

Γρήγορη ερώτηση: «Ποιο στοιχείο της φύσης σας ηρεμεί περισσότερο;» Ποια είναι η διάθεση σας Πριν / μετά την παρουσία σας στη φύση: "Πριν:... Μετά: ..."

Περίληψη

Τα παιδιά που έχουν περισσότερη επαφή με τη φύση χαρακτηρίζονται γενικότερα από καλύτερη συγκέντρωση, χαμηλότερο άγχος, υψηλότερη δημιουργικότητα. Τα σχολεία του δάσους και η εκπαίδευση στην ύπαιθρο αυξάνονται ως εναλλακτικές λύσεις έναντι των μαθημάτων σε εσωτερικούς χώρους». Ξαναχτίζοντας τον δεσμό μας με τη φύση, αποκαθιστούμε την εσωτερική ισορροπία και δημιουργούμε μια πιο αρμονική σχέση με το περιβάλλον, συμβάλλοντας στη μακροπρόθεσμη προσωπική και κοινωνική ευημερία».

Σκέψη "Ποια μια δραστηριότητα που σχετίζεται με τη φύση μπορώ να κάνω αυτή την εβδομάδα για τη συναισθηματική μου υγεία;"

VI. Εργασία για το σπίτι (επιλέξτε μία)

- 20 λεπτά περίπατος στη φύση + σύντομη καταγραφή διάθεσης.
- Φωτογραφίστε ένα σημείο ηρεμίας + περιγραφή 100 λέξεων.

2.Σχέδιο μαθήματος

Μέτρηση τιμών και ζήτησης στην πραγματική αγορά

Εισαγωγή

Σε αυτό το μάθημα, οι μαθητές διερευνούν πώς διαμορφώνεται η ζήτηση για αγαθά και πώς σχετίζεται με την τιμή και άλλους οικονομικούς παράγοντες. Μέσω της παρατήρησης και της συλλογής δεδομένων σε πραγματικό ή προσομοιωμένο περιβάλλον αγοράς, οι μαθητές διερευνούν πώς οι καταναλωτές λαμβάνουν αποφάσεις αγοράς και πώς αυτές οι αποφάσεις επηρεάζουν τη ζήτηση.

Οι μαθητές θα συλλέξουν δεδομένα τιμών από διαφορετικούς πωλητές, θα αναλύσουν τη συμπεριφορά των καταναλωτών και θα εξετάσουν τη σχέση μεταξύ τιμής και ζητούμενης ποσότητας. Το μάθημα συνδυάζει θεωρητικές οικονομικές έννοιες με βιωματική μάθηση και παρατήρηση της αγοράς στον πραγματικό κόσμο, βοηθώντας τους μαθητές να κατανοήσουν καλύτερα πώς λειτουργούν οι αγορές στην καθημερινή ζωή.

Αυτό το μάθημα ενσωματώνει το πεδίο των **Οικονομικών με τη συλλογή δεδομένων και τη βασική στατιστική ανάλυση**.

Θεματικές Ενότητες

Ανάλυση αγοράς – Ζήτηση αγαθών – Συμπεριφορά καταναλωτή – Ανάλυση δεδομένων

Μαθησιακοί στόχοι

Οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

- κατανοούν το **νόμο της ζήτησης** και τους παράγοντες που επηρεάζουν τη ζήτηση.
- προσδιορίσουν τους **καθοριστικούς παράγοντες της ζήτησης**, όπως το εισόδημα, τις προτιμήσεις, τα υποκατάστατα αγαθά, τα συμπληρωματικά αγαθά, τις προσδοκίες και τον αριθμό των καταναλωτών.
- συλλέξουν και καταγράφουν **πραγματικά δεδομένα της αγοράς**.
- αναλύουν τις διαφορές τιμών για το ίδιο προϊόν σε διαφορετικούς πωλητές.
- αναπτύξουν **βασικές στατιστικές δεξιότητες** όπως ο υπολογισμός μέσων όρων και η ερμηνεία των αποτελεσμάτων.
- ενίσχυση της **κριτικής σκέψης και των αναλυτικών δεξιοτήτων**.
- βελτιώσουν τη **συνεργασία μέσω της ομαδικής εργασίας**.
- χρησιμοποιούν **ψηφιακά εργαλεία (υπολογιστικά φύλλα)** για την καταγραφή και ανάλυση δεδομένων.

Ηλικιακή ομάδα

15–16 ετών

Διάρκεια

110–140 λεπτά

Υλικά

- Φύλλα εργασίας ή φύλλα παρατήρησης
- Smartphone ή κάμερες (προαιρετικά)
- Λογισμικό υπολογιστικών φύλλων (Excel ή παρόμοιο)
- Αριθμομηχανές
- Διαδραστικός πίνακας ή προβολέας
- Υπολογιστές ή tablet (για ομάδες έως 4 μαθητών)

Εισαγωγή (10–15 λεπτά)

Ο/η εκπαιδευτικός ξεκινά το μάθημα παρουσιάζοντας εικόνες ή σύντομα βίντεο από μια **τοπική λαϊκή αγορά ή παντοπωλείο**.

Στους μαθητές τίθενται ερωτήσεις όπως:

- Γιατί τα ίδια προϊόντα έχουν μερικές φορές **διαφορετικές τιμές** σε διαφορετικούς πάγκους;
- Ποιοι παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν την απόφαση ενός καταναλωτή να αγοράσει ένα προϊόν;
- Γιατί μπορεί οι άνθρωποι να αγοράζουν **περισσότερο από ένα προϊόν όταν η τιμή του μειώνεται**;

Οι μαθητές μοιράζονται τις ιδέες τους και συζητούν πιθανές εξηγήσεις.

Ο/η εκπαιδευτικός εισάγει το **νόμο της ζήτησης**, εξηγώντας ότι:

- Όταν η **τιμή ενός αγαθού αυξάνεται**, η **ζητούμενη ποσότητα συνήθως μειώνεται**.
- Όταν η **τιμή μειώνεται**, η **ζητούμενη ποσότητα συνήθως αυξάνεται**, με την προϋπόθεση ότι άλλοι παράγοντες παραμένουν σταθεροί.

Ο/η εκπαιδευτικός εξηγεί ότι οι μαθητές θα διερευνήσουν αυτή τη σχέση μέσω **πραγματικής ή προσομοιωμένης παρατήρησης της αγοράς**.

Δραστηριότητα Παρατήρησης Αγοράς (30–40 λεπτά)

Οι μαθητές χωρίζονται σε **ομάδες των 4-5**.

Κάθε ομάδα επιλέγει **ένα εποχιακό φρούτο ή λαχανικό** για μελέτη (για παράδειγμα: ντομάτες, μήλα, πορτοκάλια, πατάτες).

Οι μαθητές πρέπει επίσης να προσδιορίσουν:

- Ένα **υποκατάστατο αγαθό** (π.χ. λάχανο αντί για μαρούλι)
- Ένα **συμπληρωματικό αγαθό** (π.χ. ντομάτες και αγγούρια για σαλάτα)

Εργασία

Οι μαθητές συλλέγουν τις ακόλουθες πληροφορίες:

- Τιμές του επιλεγμένου προϊόντος από **10 διαφορετικούς πωλητές**
- Τιμές του **υποκατάστατου αγαθού**
- Τιμές του συμπληρωματικού **αγαθού**

Εάν η δραστηριότητα πραγματοποιείται εκτός της τάξης (π.χ. σε τοπική αγορά), οι μαθητές μπορούν επίσης να:

- ρωτήσουν τους καταναλωτές για την **ποσότητα που αγόρασαν**
- ρωτήσουν εάν η **τιμή επηρέασε την απόφασή τους**

Οι μαθητές καταγράφουν όλα τα δεδομένα στα **φύλλα παρατήρησης ή στα υπολογιστικά φύλλα** τους.

Ανάλυση δεδομένων (20–25 λεπτά)

Πίσω στην τάξη ή στο εργαστήριο υπολογιστών, οι μαθητές αναλύουν τα δεδομένα που συνέλεξαν.

Κάθε ομάδα:

- Υπολογίζει τη **μέση τιμή** του κύριου προϊόντος.
- Υπολογίζει τη **μέση τιμή** των υποκατάστατων και συμπληρωματικών αγαθών.
- Συγκρίνει τις τιμές μεταξύ των πωλητών.
- Συζητά πιθανούς λόγους για διαφορές τιμών.

Οι μαθητές καλούνται επίσης να προβληματιστούν σχετικά με ερωτήσεις όπως:

- Οι υψηλότερες τιμές αντιστοιχούσαν σε **χαμηλότερη ζήτηση**;
- Πώς μπορεί **το εισόδημα, οι προτιμήσεις ή οι προσδοκίες** να επηρεάσουν τις αποφάσεις αγοράς;

Οι μαθητές χρησιμοποιούν υπολογιστικά φύλλα για να οργανώσουν και να αναλύσουν τα αποτελέσματά τους.

Κατανόηση των Καθοριστικών Παραγόντων της Ζήτησης (10–15 λεπτά)

Ο/η εκπαιδευτικός παρουσιάζει μια σύντομη εξήγηση ή παρουσίαση σχετικά με τους **κύριους καθοριστικούς παράγοντες της ζήτησης**:

- Προτιμήσεις καταναλωτών
- Εισόδημα
- Τιμές υποκατάστατων αγαθών
- Τιμές συμπληρωματικών αγαθών
- Προσδοκίες για μελλοντικές τιμές ή εισόδημα
- Αριθμός καταναλωτών στην αγορά

Οι μαθητές συζητούν πώς αυτοί οι παράγοντες μπορεί να επηρέασαν τα αποτελέσματα που παρατήρησαν στην έρευνά τους.

Ομαδική δραστηριότητα (15–20 λεπτά)

Κάθε ομάδα καλείται να ερμηνεύσει τα αποτελέσματά της και να απαντήσει στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποιο προϊόν είχε τη **μεγαλύτερη διακύμανση τιμής** μεταξύ των πωλητών;

- Πώς μπορεί το **εισόδημα των καταναλωτών** να επηρεάσει τη ζήτηση για αυτό το προϊόν;
- Ποια προϊόντα λειτούργησαν ως **υποκατάστατα ή συμπληρωματικά**;
- Πώς θα μπορούσαν οι πωλητές να **προσελκύσουν περισσότερους καταναλωτές**;

Οι μαθητές προετοιμάζουν μια **σύντομη περίληψη των ευρημάτων τους**.

Παρουσίαση Αποτελεσμάτων – Συζήτηση (20–25 λεπτά)

Κάθε ομάδα παρουσιάζει τα ευρήματά της στην τάξη.

Ο/η εκπαιδευτικός διευκολύνει τη συζήτηση ρωτώντας:

- Ποιες ομοιότητες ή διαφορές εμφανίστηκαν μεταξύ των ομάδων;
- Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν τον **νόμο της ζήτησης**;
- Ποιοι παράγοντες φάνηκαν πιο σημαντικοί για τον καθορισμό της ζήτησης;

Οι μαθητές συγκρίνουν τα συμπεράσματά τους και προβληματίζονται σχετικά με το πώς η οικονομική θεωρία σχετίζεται με την πραγματική συμπεριφορά της αγοράς.

Ερωτηματολόγιο (5 λεπτά)

- Σύμφωνα με το **νόμο της ζήτησης**, τι συμβαίνει συνήθως όταν αυξάνεται η τιμή ενός προϊόντος;

α. Η ζήτηση αυξάνεται	β. Η ζήτηση μειώνεται
γ. Η ζήτηση παραμένει η ίδια	δ. Η παραγωγή σταματά
- Ποιο από τα παρακάτω είναι **καθοριστικός παράγοντας της ζήτησης**;

α. Το εισόδημα των καταναλωτών	β. Προτιμήσεις καταναλωτών
γ. Τιμές υποκατάστατων αγαθών	δ. Όλα τα παραπάνω
- Ποιο από τα παρακάτω είναι παράδειγμα συμπληρωματικού **αγαθού**;

α. Τσάι και καφέ	β. Ντομάτες και αγγούρια σε σαλάτα
γ. Μήλα και πορτοκάλια	δ. Ρύζι και ψωμί
- Γιατί είναι χρήσιμο να υπολογίζεται η **μέση τιμή** ενός προϊόντος σε μια μελέτη αγοράς;

α. Για να συγκρίνετε τις τιμές μεταξύ των πωλητών
β. Για την εκτίμηση των γενικών τάσεων των τιμών
γ. Να αναλύσει τη συμπεριφορά των καταναλωτών
δ. Όλα τα παραπάνω

3. Σχέδιο μαθήματος: Μία αυλή σχολείου - Πολλές ιστορίες

Θέμα: Η αυλή του σχολείου ως κοινό οικοσύστημα – αλλαγή προοπτικής, ενσυναίσθηση και βιώσιμη συνύπαρξη.

Θέμα: Διαθεματική εργασία (Φυσικές Επιστήμες, Βιολογία, Ηθική, Εικαστικές Τέχνες, Ξένη Γλώσσα κ.λπ.).

Ηλικιακή ομάδα: Τελευταίες τάξεις δημοτικού, Γυμνάσιο, Λύκειο (ηλικίες 10–19). Η δραστηριότητα προσαρμόζεται για νεότερους μαθητές μέσω της απλούστευσης της γλώσσας, του περιορισμού των θεματικών αξόνων και της μείωσης του χρόνου αναστοχασμού.

Διάρκεια: 45–60 λεπτά (βασικό μάθημα). Εκτεταμένη έκδοση: 2–3 μαθήματα.

Περιβάλλον: Ένα τυπικό σχολικό περιβάλλον σε μια μικρή πόλη, το οποίο περιλαμβάνει ποικίλους εξωτερικούς χώρους, όπως:

- Την πύλη εισόδου και την περίφραξη του σχολείου.
- Την μπροστινή αυλή.
- Τις αθλητικές εγκαταστάσεις.
- Δέντρα και ζώνες πρασίνου.
- Τον χώρο στάθμευσης.
- Δευτερεύοντες μικρο-χώρους: ρωγμές στο πλακόστρωτο και παραμελημένες γωνιές

Γλώσσα διδασκαλίας: μητρική γλώσσα ή ξένη γλώσσα

Γλωσσικό επίπεδο: προσαρμόσιμο (A1–C1). Εστιάστε στην καλλιέργεια του περιγραφικού λεξιλογίου, στη χρήση όρων που σχετίζονται με τη φύση και το σχολικό περιβάλλον, καθώς και στη γλώσσα της αφήγησης.

Μαθησιακοί στόχοι:

Εναισθητοποίηση σε θέματα βιωσιμότητας

- Κατανόηση του τρόπου χρήσης και φροντίδας των κοινόχρηστων χώρων
- Αναγνώριση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων της ανθρώπινης συμπεριφοράς
- Εξερεύνηση τις αλληλεπιδράσεις άνθρωπου-φύσης (συμπεριλαμβανομένων των ζώων και των φυτών)
- Ανάπτυξη ρεαλιστικών ιδεών για τη βιώσιμη βελτίωση των μικροχώρων

Κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση (ΚΣΜ)

- Συναισθηματική σύνδεση με τον τόπο
- Αίσθηση του ανήκειν και της ευθύνης
- Ενσυναίσθηση στην εξέλιξη του οργανισμού

Κοινωνική ένταξη

- Πολλαπλές δυνατότητες εμπλοκής
- Αναγνώριση και εκτίμηση της διαφορετικότητας
- Αποφόρτιση από το άγχος της επίδοσης
- Ενθάρρυνση της ήσυχης παρατήρησης ως έγκυρης συμμετοχής

Εγκάρσιες δεξιότητες

- Παρατήρηση
- Κριτική σκέψη
- Επικοινωνία
- Συνεργασία
- Δημιουργική επίλυση προβλημάτων

Βασικές ικανότητες που αναπτύχθηκαν:

- Περιβαλλοντική ευαισθησία
- Ενσυναίσθηση και κοινωνική ευαισθητοποίηση
- Συνεργασία και επικοινωνία
- Αναστοχασμός και αυτοέκφραση
- Συστημική σκέψη (πώς αλληλεπιδρούν άνθρωποι, ζώα και χώροι)

Υλικά (χαμηλού κόστους, συμπεριλαμβανομένων):

- Χαρτί / τετράδια
- Μολύβια
- Κιμωλία
- Προαιρετικά: τηλέφωνα/tablet για φωτογραφίες
-

Δραστηριότητες

Δραστηριότητα 1: Προετοιμασία συναισθηματικής ασφάλειας (2 λεπτά)

Ο δάσκαλος εξηγεί:

- Πως θα διεξαχθεί το μάθημα
- Ότι δεν υπάρχει σωστό ή λάθος αποτέλεσμα
- Ότι η συμμετοχή μπορεί να είναι ενεργή ή παρατηρητική
- Ότι οι μαθητές μπορούν να περπατήσουν, να καθίσουν, να σχεδιάσουν, να φωτογραφίσουν ή απλά να παρατηρήσουν

Παράδειγμα σεναρίου δασκάλου:

«Σήμερα εξερευνούμε την αυλή του σχολείου μας. Είναι ένα μέρος γεμάτο ιστορίες. Είναι ανθρώπινες ιστορίες, ιστορίες ζώων και ιστορίες της φύσης.

Εσείς επιλέγετε πώς θα συμμετέχετε στις δραστηριότητες. Μπορεί να περπατάς, να κάθεται, να παρατηρείς ήσυχα, να εργάζεσαι μόνος ή με έναν σύμμαθητή – όλα είναι εξίσου αποδεκτά».

Δραστηριότητα 2: Επιλογή χώρου (10 λεπτά, σε εξωτερικό χώρο)

Οι μαθητές εργάζονται σε ζευγάρια. Το καθήκον τους είναι να βρουν έναν συγκεκριμένο θέμα όπου συναντώνται τα διαφορετικά ενδιαφέροντα τους. Σε αυτή την εργασία παρατηρούν τον χώρο.

Τι κάνουν:

- Επιλέγουν ένα μέρος
- Προσδιορίστε τουλάχιστον ΔΥΟ «χρήστες» του μέρους αυτού
- Περιγράψτε τη σύγκρουση που προκύπτει, χωρίς όμως να κατονομάσετε τα συναισθήματα

Προτεινόμενη γλώσσα για μαθητές (πολύ σημαντική):

- «Αυτό το μέρος χρησιμοποιείται από ___ και ___».
- «Οι ανάγκες των «χρηστών» συγκρούονται γιατί ___».
- «Η σύγκρουση εδώ είναι μεταξύ ___ και ___».

Οι δάσκαλοι μπορούν ακόμη και να πουν ρητά: «ΜΗΝ σκέφτεστε πώς νιώθετε ακόμα. Απλώς ονομάστε τη σύγκρουση».

Αποτέλεσμα δραστηριότητας (1 πρόταση ανά ομάδα): "Αυτό το μέρος περιέχει μια σύγκρουση μεταξύ ___ και ___."

Παραδείγματα σύγκρουσης αναγκών:

1. Κύρια Είσοδος: Έντονη κυκλοφορία έναντι Προσβασιμότητας

- **Η πλειοψηφία των μαθητών:** Αντιλαμβάνεται τον χώρο ως έναν ζωντανό κοινωνικό κόμβο, ιδανικό για συναντήσεις και κοινωνική προβολή.
- **Μαθητές με αναπηρία ή κοινωνικό άγχος:** Βιώνουν δυσκολία στη μετακίνηση όταν ο δρόμος παρεμποδίζεται από το πλήθος. Τα υψηλά σκαλοπάτια και η φασαρία προκαλούν ανασφάλεια: «Νιώθω εκτεθειμένος· ο θόρυβος και η διαρκής κίνηση δυσκολεύουν τον προσανατολισμό και υπονομεύουν την ασφάλειά μου».

2. Σκιά Δέντρων έναντι Αποικίας Μυρμηγκιών

- **Μαθητές:** Αναζητούν το ιδανικό σημείο για ξεκούραση και δροσιά κατά τις ζεστές ημέρες.
- **Μυρμήγκια:** «Αυτό είναι το σπίτι μας· οι άνθρωποι κάθονται πάνω στις εισόδους των τούνελ μας».

3. Χλοοτάπητας έναντι Κηπουρού

- **Μαθητές:** Επιλέγουν το γρασίδι ως τη συντομότερη διαδρομή (μονοπάτι επιθυμίας) προς τις αίθουσες.
- **Κηπουρός:** Παρατηρεί τη φθορά του πρασίνου, καθώς το γρασίδι καταστρέφεται από τη συνεχή καταπάτηση.

4. Κρυφές Γωνιές έναντι Επιστάτη

- **Μαθητές:** Αναζητούν απομονωμένα μέρη για ιδιωτικότητα, συζήτηση ή ανάπαυλα κατά τα διαλείμματα.
- **Επιστάτης:** Αντιμετωπίζει τις γωνιές αυτές ως σημεία συσσώρευσης απορριμμάτων, ακριβώς επειδή δεν είναι άμεσα ορατές.

5. Αθλητικοί Χώροι vs Εκπαιδευτικοί

- **Μαθητές:** Επιθυμούν να παίξουν ελεύθερα και να εκφραστούν με ένταση.
- **Εκπαιδευτικοί:** Αντιμετωπίζουν την ηχορύπανση που δυσχεραίνει τη διδασκαλία στις γειτονικές αίθουσες.

6. Κάδοι Απορριμμάτων vs Άγρια Πανίδα

- **Μαθητές:** Αντιμετωπίζουν τους κάδους ως ένα πρακτικό μέσο για γρήγορη απόρριψη αντικειμένων.
- **Πουλιά και αδέσποτα ζώα:** Βλέπουν τους κάδους ως πηγή τροφής, με αποτέλεσμα να σκίζουν τις σακούλες και να διασκορπίζουν τα απορρίμματα

Άλλα παραδείγματα:

Γήπεδο: Ενώ είναι ιδανικές για άσκηση, συχνά στερούνται κοινόχρηστων βρυσών για την άμεση ενυδάτωση των αθλουμένων

Μονοπάτια: ιδανικό για βόλτα, αλλά οι περιπατητές μπορεί να τρομάξουν τα ζώα ή κάποιος με πατερίτσες μπορεί να σκοντάψει

Ρωγμή πεζοδρομίου: συχνά παραμελημένα σημεία αλλά ταυτόχρονα οι ρωγμές αποτελούν σημεία όπου η φύση ανακάμπτει. Βεβαιωθείτε Οι μαθητές πρέπει να μάθουν να σέβονται αυτούς τους «μικρο-τόπους», παρατηρώντας τη ζωή που αναπτύσσεται εκεί χωρίς να την καταστρέφουν

Χώρος στάθμευσης: εξυπηρετεί τους οδηγούς, αλλά συνιστά κίνδυνο για τους πεζούς. Λόγω της έλλειψης πρασίνου και της χρήσης σκυροδέματος, μετατρέπεται σε εστία έντονης ζέστης κατά τους θερινούς μήνες

Δραστηριότητα 3: ΜΙΑ προοπτική (10-15 λεπτά)

Σκοπός

Σε αντίθεση με τη Δραστηριότητα 2, η παρούσα άσκηση μετατοπίζει το ενδιαφέρον από τον εντοπισμό των συγκρούσεων στην υιοθέτηση μιας ενιαίας οπτικής γωνίας. Οι μαθητές καλούνται να εστιάσουν σε έναν συγκεκριμένο «χρήστη» και να διερευνήσουν τις καθημερινές του ανάγκες, τα σημεία ευαλωτότητάς του και τον τρόπο με τον οποίο ο χώρος επιδρά πάνω του.

Αυτή η προσέγγιση τους δίνει την ευκαιρία να αναπτύξουν μια συναισθηματική και ηθική στάση. Ο αντικειμενικός σκοπός είναι η οικοδόμηση της ενσυναίσθησης και η εξάσκηση στην προσεκτική παρατήρηση, μακριά από τη βιαστική κριτική ή την ανάγκη για άμεση επίλυση προβλημάτων.

Η δραστηριότητα αυτή αναδεικνύει τον προσανατολισμό του μαθήματος στις εξής κατευθύνσεις: φύση / ευεξία / χωρίς αποκλεισμούς.

Πώς λειτουργεί

Αφού εντοπίσει ένα μέρος με τριβή, κάθε μαθητής ή ζευγάρι επιλέγει (ή του δίνεται) μια ανθρώπινη ή μη ανθρώπινη προοπτική χρησιμοποιώντας μια κάρτα προτροπής. Οι μαθητές παρατηρούν το μέρος μόνο μέσα από αυτό το πρίσμα.

Μπορούν:

- Παρατηρήστε ήσυχα
- Σκεφτείτε και συζητήστε
- Γράψτε σύντομες σημειώσεις
- Κάντε σκίτσο
- Βγάλτε φωτογραφίες

Δεν υπάρχει απαιτούμενο προϊόν και καμία «σωστή» απάντηση.

Γλωσσική μετατόπιση: από το «*Μαθητές εναντίον μυρμηγκιών*» → στο «*Είμαι το μυρμήγκι*».

Σημαντική καθοδήγηση εκπαιδευτικών

- Οι μαθητές επικεντρώνονται σε **μία μόνο προοπτική** (χωρίς εξισορρόπηση πλευρών).
- Αυτό δεν είναι παιχνίδι ρόλων ή παράσταση.
- Δεν ζητείται από τους μαθητές να εντοπίσουν συγκρούσεις, αιτίες ή λύσεις.
- Ενθαρρύνετε τους ότι μια μικρή παρατήρηση είναι αρκετή.

Πώς χρησιμοποιούνται οι κάρτες προτροπής

Οι κάρτες προτροπής λειτουργούν ως οδηγοί παρατήρησης. Βοηθούν τους μαθητές να παρατηρήσουν πράγματα που διαφορετικά θα μπορούσαν να παραβλέψουν (π.χ. ασφάλεια, άνεση, πρόσβαση, ενόχληση).

Οι κάρτες μπορεί να χρειαστεί να προετοιμαστούν εκ των προτέρων ή να χρησιμοποιηθούν αυτές που παρέχονται παρακάτω. Για να προετοιμάσει ο δάσκαλος αποτελεσματικά τις κάρτες προτροπής, θα πρέπει να οπτικοποιήσει τα πιθανά αποτελέσματα του μαθήματος, ενώ εντοπίζει τις «τριβές» στην αυλή τόσο από ανθρώπινη όσο και από μη ανθρώπινη προοπτική.

Οι μαθητές μπορούν να αλλάξουν κάρτες εάν αισθάνονται άβολα με αυτές που θα έχουν.

Προτεινόμενο σενάριο εκπαιδευτικού:

«Στην πρώτη δραστηριότητα, κοιτούσες το μέρος από έξω, τώρα, θα το δεις από μέσα, μέσα από τα μάτια ενός όντος που ζει ή εργάζεται εδώ. Δεν είσαι πλέον ουδέτερος. Δεν προσπαθείς να είσαι δίκαιος ή να δεις όλες τις πλευρές. Προσπαθείς να καταλάβεις μια εμπειρία σε αυτό το μέρος».

Παραδείγματα καρτών προτροπής για μαθητές:

<p>Πουλί</p> <p>Μένω εδώ κάθε μέρα. Τι χρειάζομαι για να νιώθω ασφαλής;</p>	<p>Μυρμήγκι / σκαθάρι</p> <p>Μένω κοντά στο έδαφος. Τι με πονάει; Τι με βοηθάει;</p>
<p>Δέντρο</p> <p>Δεν μπορώ να κουνηθώ. Τι επηρεάζει το σώμα μου εδώ;</p>	<p>Επιστάτης</p> <p>Καθαρίζω αυτό το μέρος κάθε μέρα. Τι κάνει τη δουλειά μου ευκολότερη ή δυσκολότερη;</p>
<p>Άτομο σε αναπηρικό καροτσάκι/ με πατερίτσες</p> <p>Κινούμαι διαφορετικά. Τι είναι εύκολο; Τι είναι δύσκολο;</p>	<p>Μικρό ζώο</p> <p>Ζω εδώ ήσυχα. Τι με φοβίζει; Τι με βοηθά να επιβιώσω;</p>
<p>Άγριο φυτό / ζιζάνιο (ανάμεσα σε ρωγμές)</p> <p>Μεγαλώνω εκεί που κανείς δεν με τοποθέτησε. Τι με βοηθά να μεγαλώσω εδώ; Τι με βλάπτει;</p>	<p>Μέλισσα / έντομο επικονίασης</p> <p>Ψάχνω για λουλούδια και νερό. Τι με υποστηρίζει εδώ; Τι λείπει;</p>
<p>Άτομο με περιορισμένη όραση</p> <p>Βασίζομαι στον ήχο και την αφή. Τι με βοηθά να μετακινούμαι με ασφάλεια εδώ;</p>	<p>Επιστάτης του χώρου (κηπουρός / φύλακας)</p> <p>Φροντίζω αυτό το μέρος με την πάροδο του χρόνου. Τι βοηθάει ή βλάπτει την εργασία μου;</p>
<p>Μαθητής που αισθάνεται άγχος</p> <p>Το πλήθος με επηρεάζει έντονα. Πού νιώθω πιο ήρεμος ή συγκλονισμένος;</p>	<p>Μαθητής που χρειάζεται ησυχία</p> <p>Ψάχνω για ηρεμία και χώρο. Πού μπορώ να ξεκουραστώ ή να επικεντρωθώ εδώ;</p>

Παραδείγματα καρτών προτροπής δασκάλου (για να βοηθήσουν τους κολλημένους μαθητές):

<p>Πουλί</p> <p>Ανάγκες: τροφή, ασφαλής φωλιά, ησυχία Αισθάνεται: ενοχλείται από δυνατό θόρυβο, ασφαλής σε πυκνά κλαδιά Προβλήματα: σπασμένα κλαδιά, έλλειψη ταΐστρον το χειμώνα, έλλειψη νερού</p>	<p>Μυρμήγκι ή σκαθάρι</p> <p>Ανάγκες: αδιατάρακτο έδαφος, υγρασία Αισθάνεται: απειλείται από ποδοπάτημα, χημικά Προβλήματα: ραγισμένο πεζοδρόμιο, ρύπανση, πλημμύρες</p>
--	---

<p>Δέντρο (ως ζωντανό ον) Ανάγκες: άθικτες ρίζες, νερό, σεβασμός Αισθάνεται: στρεσαρισμένο από τη συμπίεση του εδάφους Προβλήματα: πεζοδρόμιο πολύ κοντά, σπασμένος φλοιός, σπασμένα κλαδιά, δίψα</p>	<p>Ο θυρωρός (καθαρίζει τον χώρο κάθε μέρα) Ανάγκες: μαθητές με σεβασμό, καλή συμπεριφορά, χώροι που διατηρούνται καθαροί και τακτοποιημένοι. Προβλήματα: σκουπίδια κοντά σε πύλη ή παγκάκια, λάσπη που μεταφέρεται από αθλητικό γήπεδο, σπασμένοι κάδοι</p>
<p>Μαθητής σε αναπηρικό καροτσάκι/με πατερίτσες Ανάγκες: καθαρά μονοπάτια, ομοιόμορφες επιφάνειες, κάγκελα, ράμπες Προβλήματα: ανώμαλο πεζοδρόμιο, στενά μονοπάτια, έλλειψη καθισμάτων ή σκιάς, ψηλά σκαλοπάτια για να μπει στο κτίριο</p>	<p>Μικρό ζώο (σκαντζόχοιρος, σκίουρος, βάτραχος) Ανάγκες: καταφύγιο, σκοτάδι, ασφαλή μονοπάτια, τροφή Αισθάνεται: εκτεθειμένο κοντά σε χώρους στάθμευσης ή φώτα Προβλήματα: αυτοκίνητα, έλλειψη κρυψώνων</p>
<p>Άτομο με περιορισμένη όραση Ανάγκες: απτικές ενδείξεις, καθαρές άκρες, ηχητικός προσανατολισμός Προβλήματα: ανώμαλο έδαφος, εμπόδια, κακή αντίθεση</p>	<p>Κηπουρός Ανάγκες: χρόνος, εργαλεία, σεβασμός στις φυτεύσεις Προβλήματα: ποδοπάτημα, σκουπίδια, άτυπα μονοπάτια</p>
<p>Μαθητής που νιώθει άγχος Ανάγκες: προβλεψιμότητα, έξοδοι, πιο ήρεμες ζώνες Προβλήματα: ξαφνικός θόρυβος, συνωστισμός, πίεση επιτήρησης</p>	<p>Μαθητής που χρειάζεται ησυχία Ανάγκες: χαμηλός θόρυβος, ήσυχες γωνίες, καθίσματα Προβλήματα: χώροι που αντηχούν, πλήθη, χωρίς ήσυχες ζώνες</p>

Περαιτέρω ερωτήσεις για να βοηθήσετε τους μαθητές:

- Τι μπορεί να χρειάζεται αυτό το ζώο κάθε μέρα;
- Τι κάνει αυτό το μέρος επικίνδυνο ή ασφαλές;
- Πώς επηρεάζουν οι ανθρώπινες δραστηριότητες αυτό το μέρος;
- Για ποιον δεν είναι κατάλληλο αυτό το μέρος ;
- Πώς θα το βίωνε κάποιος με κινητικά προβλήματα;
- Νιώθεις εθπρόσδεκτος ή αποκλεισμένος;
- Είναι αυτή κακή χρήση; (π.χ. το μονοπάτι της επιθυμίας: Πρόκειται για «κακή χρήση» του γρασιδιού ή για αποτυχία των αρχιτεκτόνων του σχολείου να κατανοήσουν την ανθρώπινη συμπεριφορά;)
- Είναι αυτό ένα σημάδι ότι ο σχεδιασμός δεν ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες;
- Λείπει κάτι εδώ; (π.χ. δεν υπάρχουν αρκετά παγκάκια στο πάρκο, δεν υπάρχουν αρκετοί κάδοι)

Δραστηριότητα 4: Διαχωρισμός σε μικρές ομάδες (5-10 λεπτά)

Σκοπός: Οι μαθητές μοιράζονται με τους συμμαθητές τους αυτό που παρατήρησαν από μια οπτική γωνία και ακούν πώς οι άλλοι βίωσαν διαφορετικά το ίδιο μέρος. Ο στόχος είναι να ακούμε και να παρατηρούμε, όχι η συζήτηση ή ο διάλογος.

Πώς γίνεται

- Οι μαθητές σχηματίζουν μικρές ομάδες (3-4).
- Κάθε μαθητής μοιράζεται ένα μικρό πράγμα που παρατήρησε.
- Η ομιλία είναι προαιρετική. Θα μπορούσαν εναλλακτικά να δείξουν ένα σχέδιο ή μια φωτογραφία.
- Ένας μαθητής σε κάθε ομάδα μπορεί να επιλέξει να είναι σιωπηλός ακροατής.

Προτροπές μαθητών (επιλέξτε μόνο 1–2)

- «Παρατήρησα...»
- "Αυτό το μέρος αισθάνεται..."
- «Από την οπτική γωνία ενός ..., συνειδητοποίησα...»
- «Έμαθα κάτι νέο για αυτό το μέρος».

Απόκριση από συμμαθητές (προαιρετικό)

- «Μου άρεσε που παρατήρησες...»

Σημείωση δασκάλου: Καμία κριτική. Καμία σύγκριση.

Προτροπές καθηγητών (εάν χρειάζεται)

- «Μια πρόταση είναι αρκετή».
- «Μπορείς να δείχνεις αντί να μιλάς».
- «Δεν υπάρχει σωστή απάντηση».

Γιατί αυτή η δραστηριότητα είναι συμπεριλιπτική;

- Μια λέξη είναι αρκετή.
- Η σιωπή επιτρέπεται.
- Οι μαθητές μπορεί να συμμετέχουν ενεργά ή να επιλέξουν να είναι σιωπηλοί ακροατές.

Δραστηριότητα 5: Από την ενσυναίσθηση στην αυτενέργεια (10 λεπτά)

Σκοπός: Οι μαθητές περνούν από την κατανόηση σε μικρή, ρεαλιστική δράση. Η έμφαση δίνεται στη φροντίδα και όχι στην ανάληψη ευθύνης ή στην αναζήτηση καθολικών λύσεων.

Μέρος Α: Μια μικρή αλλαγή (5 λεπτά)

Σενάριο δασκάλου: «Αν νοιαζόσασταν για αυτό το μέρος, ποιο είναι ένα πράγμα που θα αλλάζατε στον τρόπο με τον οποίο το χρησιμοποιούν οι άνθρωποι;»

Παραδείγματα (οι δάσκαλοι μπορούν να τα δείξουν εάν οι μαθητές δυσκολεύονται):

- Προσθήκη κάδου
- Διατηρήστε τα μονοπάτια καθαρά
- Σταματήστε να σπάτε κλαδιά
- Σεβαστείτε τις ήσυχες περιοχές
- Προσθέστε νερό ή τροφή για τα ζώα

Οι μαθητές εργάζονται σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες. Επιλέγουν **μόνο μία ιδέα**.

Μέρος Β: Βοηθώντας τους ανθρώπους και τη φύση μαζί (5 λεπτά)

Οι εκπαιδευτικοί επιλέγουν *μια επιλογή* που ταιριάζει καλύτερα στην ομάδα τους.

- **Επιλογή 1: Η ερώτηση του φροντιστή (συνιστάται):** "Αν ήσασταν ο φροντιστής αυτού του τόπου, ποια είναι μια αλλαγή που θα βοηθούσε τόσο τους μαθητές όσο και τη φύση εδώ;"
- **Επιλογή 2: Η ερώτηση συνήθειας:** «Ποια είναι μια καθημερινή συνήθεια που θα μπορούσαμε να αλλάξουμε εδώ για να φροντίσουμε καλύτερα αυτό το μέρος;»
- **Επιλογή 3: Η φωνή του τόπου:** «Αν αυτό το μέρος μπορούσε να μιλήσει, τι θα ζητούσε από τους μαθητές να σταματήσουν να κάνουν και τι θα τους ζητούσε να αρχίσουν να κάνουν;»
- **Επιλογή 4: Η πρόκληση των 100 ευρώ:** «Έχετε 100 ευρώ για να βελτιώσετε αυτό το μέρος για τους ανθρώπους και τη φύση. Τι θα αγοράζατε, θα διορθώνατε ή θα φυτεύατε;» (Οι μαθητές δεν χρειάζεται να μιλήσουν για τιμές. Μόνο ιδέες.)

Προτροπή εκπαιδευτικού (εάν οι μαθητές δυσκολεύονται):

- «Το χώμα μπορεί να χρειάζεται ξεκούραση».
- «Τα δέντρα χρειάζονται προστασία».
- «Οι μέλισσες χρειάζονται λουλούδια».
- «Μερικοί μαθητές χρειάζονται ευκολότερη πρόσβαση».

Τελική δραστηριότητα: Αναστοχασμός και κλείσιμο (όλη η ομάδα, σε εξωτερικούς χώρους – 5-10 λεπτά)

Σκοπός: Να κλείσει τη δραστηριότητα ήρεμα και να βοηθήσει τους μαθητές να αναστοχαστούν. Καμία αξιολόγηση. Καμία συζήτηση.

Πώς γίνεται

- Οι μαθητές στέκονται ή κάθονται σε κύκλο
- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι η ομιλία είναι προαιρετική
- Οι μαθητές επιλέγουν έναν τρόπο απάντησης (λέξη / χειρονομία / σύμβολο)

Σενάριο δασκάλου: «Πριν τελειώσουμε, αφιερώστε λίγο χρόνο για να παρατηρήσετε πώς «φεύγετε» από αυτή τη δραστηριότητα. Επιλέξτε έναν τρόπο απάντησης. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος».

Επιλογές μαθητών

- **Ο Λόγος:** Πείτε μια λέξη που δείχνει πώς νιώθετε
- **Η χειρονομία:** Δείξτε μια μικρή κίνηση που ταιριάζει με το συναίσθημά σας
- **Το σύμβολο:** Σχεδιάστε ένα απλό σχήμα ή σημάδι σε χαρτί ή με κιμωλία

Σημείωση προς τους εκπαιδευτικούς: Αφιερώστε χρόνο, αναγνωρίστε ήσυχα (γνέφετε, «ευχαριστώ») και μην σχολιάζετε το περιεχόμενο.

Προαιρετική δραστηριότητα: Δημιουργικά αποτελέσματα

1. Εγχειρίδιο χρήσης για ζώα και φυτά

Οι μαθητές γράφουν οδηγίες για να επιβιώσει μια μέλισσα/μυρμήγκι/πουλί σε αυτήν την περιοχή. (π.χ. Πού είναι το νερό; Πού είναι ο κίνδυνος;)

2. Ηχητικός χάρτης

Οι μαθητές κάθονται σιωπηλοί για 2 λεπτά. Οδηγία εκπαιδευτικού: «Κλείστε τα μάτια σας για 2 λεπτά. Χαρτογραφήστε τους ήχους. Κυριαρχείται ο χώρος από τον ανθρώπινο «θόρυβο» (αυτοκίνητα, φωνές) ή τον φυσικό «ήχο» (φύλλα, άνεμος);»

Σύμβολα: **X** = ανθρώπινοι ήχοι / **O** = ήχοι της φύσης

3. Μηχανή του χρόνου (εργασία γραφής ή ομιλίας)

- **Πριν από 50 χρόνια:** Τι ήταν εδώ; Ποιος περπάτησε εδώ πριν από 50 χρόνια; Γιατί τοποθετήθηκε αυτή η πύλη εδώ πριν από 50 χρόνια;
- **50 χρόνια από τώρα:** Πώς θα μοιάζει αυτή η αυλή του σχολείου σε 10 χρόνια από τώρα; Πώς θα είναι τότε το κλίμα σε αυτή την αυλή; Αν εξαφανίζονταν οι άνθρωποι, πώς θα έμοιαζε αυτό το σημείο;

Περίληψη μαθήματος: Μια αυλή σχολείου - Πολλές ιστορίες

Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για μαθητές ηλικίας 10–19 ετών και είναι ιδιαίτερα εύκολο να προσαρμοστεί και για άλλες ηλικιακές ομάδες. Μετατρέπει την αυλή του σχολείου σε πρωταρχικό αντικείμενο μελέτης, εστιάζοντας στην «τριβή» μεταξύ των ανθρώπινων αναγκών, των θεσμικών κανόνων και του φυσικού κόσμου.

Μέσω ενός δομημένου παιδαγωγικού σχεδιασμού, οι μαθητές μετακινούνται από τον εντοπισμό αντικειμενικών συγκρούσεων (Δραστηριότητα 2) στη βαθιά, υποκειμενική ενσυναίσθηση χρησιμοποιώντας ανθρώπινη και μη ανθρώπινη οπτική (Δραστηριότητα 3). Η δραστηριότητα κορυφώνεται με το «Empathy to Agency», όπου οι μαθητές προτείνουν βιώσιμες, χωρίς αποκλεισμούς βελτιώσεις για τους μικροχώρους τους. Δίνοντας προτεραιότητα στην παρατήρηση και προσφέροντας πολλαπλούς τρόπους συμμετοχής (όπως σκίτσο, χειρονομίες ή σιωπηλή ακρόαση), το μάθημα διασφαλίζει ότι κάθε μαθητής, ανεξάρτητα από την κοινωνική του θέση ή τις επιδόσεις του στο σχολείο, έχει έγκυρη φωνή στη συζήτηση.

Αναστοχασμός του δασκάλου μετά το μάθημα

1. Αναστοχασμός για τη συμμετοχή των μαθητών

- **Παρατήρηση έναντι δράσης:** Δυσκολεύτηκαν οι μαθητές «απλώς να παρατηρήσουν» χωρίς να προσπαθήσουν να διορθώσουν το πρόβλημα αμέσως; Πώς χειρίστηκαν την οδηγία να «μην σκέφτονται τα συναισθήματα τους» στη Δραστηριότητα 2;
- **Η δύναμη των προοπτικών:** Ποιες από τις κάρτες καθοδήγησης προκάλεσαν τη μεγαλύτερη έκπληξη ή οδήγησαν σε μια νέα επίγνωση; Η υιοθέτηση μη ανθρώπινων οπτικών (όπως του μυρμηγκιού ή του δέντρου) γέννησε διαφορετικού τύπου ιδέες για τη βιωσιμότητα σε σχέση με τις ανθρώπινες προοπτικές;
- **Συμπερίληψη:** Μαθητές που τείνουν να είναι πιο εσωστρεφείς ή είναι πιο ανήσυχοι, είχαν τη δυνατότητα να συμμετέχουν ισότιμα, είτε μέσω του ρόλου του "σιωπηλού παρατηρητή" είτε μέσα από εναλλακτικούς, δημιουργικούς τρόπους έκφρασης;

2. Προβληματισμός για το περιβάλλον της σχολικής αυλής

- **Κρυφές ιστορίες:** Αναφέρθηκε κάποια «τριβή» ή «σύγκρουση» που δεν είχατε παρατηρήσει ποτέ πριν ως εκπαιδευτικός;
- **Αυτενέργεια:** Ήταν οι προτάσεις των μαθητών (π.χ. η πρόκληση των 100 \$) ρεαλιστικές και βασισμένες στις ανάγκες τόσο των ανθρώπων όσο και της φύσης;

3. Αναστοχασμός για την προσωπική διευκόλυνση

- **Συναισθηματική ασφάλεια:** Πώς ανταποκρίθηκε η τάξη στη «Συναισθηματική αποφώνηση» (λέξη/χειρονομία/σύμβολο); Ήταν επαρκής ο χρόνος που τους έδωσα;
- **Ο ρόλος μου:** Πώς άλλαξε η δική μου οπτική για την αυλή του σχολείου αφού άκουσα τις παρατηρήσεις των μαθητών;