



Χαιρόμαστε που είσαι εδώ!

Ψυχική Υγεία στην Επαγγελματική

Εκπαίδευση με φυσική παρουσία



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές του/των συγγραφέα(ών) και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του OeAD-GmbH. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η αρμόδια αρχή χρηματοδότησης μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες γι' αυτές.



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το έργο «AHEAD in VET» χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση και εντάσσεται στο πρόγραμμα Erasmus+. Η ψυχική υγεία αποτελεί πλέον μια μεγάλη πρόκληση στην εκπαίδευση, ειδικά στα επαγγελματικά σχολεία (VET). Οι εκπαιδευτικοί και οι εκπαιδευτές συχνά αντιμετωπίζουν το δικό τους άγχος, παράλληλα με τις συναισθηματικές ανάγκες των μαθητών τους. Προβλήματα όπως το στρες, η απομόνωση, η εξ αποστάσεως εκπαίδευση και οι επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 έχουν δυσκολέψει ακόμη περισσότερο την κατάσταση για τους μαθητές. Για αυτό το λόγο, η ψυχική υγεία έχει γίνει κεντρικό θέμα στην εκπαίδευση. Το έργο AHEAD in VET επιδιώκει να ξεκινήσει έναν ευρωπαϊκό διάλογο γύρω από την ψυχική υγεία. Στόχος του είναι να μειώσει το στίγμα, να διευκολύνει την επικοινωνία για την ψυχική υγεία και να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες. Οι εκπαιδευτικοί συχνά καλούνται να στηρίξουν συναισθηματικά τους μαθητές, όμως δεν έχουν πάντα την εκπαίδευση ή τα εργαλεία για να το κάνουν αποτελεσματικά.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

---

1. Τι είναι η ψυχική υγεία;
2. Πλαίσιο και διαμόρφωση της ψυχικής υγείας στην Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (VET) και στην εκπαίδευση γενικότερα
3. Ψυχολογική ανάπτυξη
4. Ψυχολογικές διαταραχές
5. Άλλα ζητήματα υγείας ή κοινωνικά θέματα
6. Οργάνωση για την ψυχική υγεία και τις δεξιότητες επικοινωνίας
7. Κατανόηση και αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής υγείας
8. Ανθεκτικότητα

# Κεφάλαιο 1 :

Τί είναι η ψυχική υγεία ;

---

## Στόχοι Ενότητας :

Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα μπορούν να:

- Ορίσουν τι είναι η ψυχική υγεία και να εξηγήσουν τη σημασία της
- Αναγνωρίζουν συχνές διαταραχές ψυχικής υγείας και τα συμπτώματά τους
- Αναγνωρίζουν τον αντίκτυπο του στίγματος και των παρανοήσεων γύρω από την ψυχική υγεία
- Περιγράφουν υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης και πρακτικές αυτοφροντίδας για την υποστήριξη της ψυχικής ευημερίας

# Εισαγωγή

Η ψυχική υγεία αναφέρεται στη συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική ευημερία ενός ατόμου.

➤ **Γιατί είναι σημαντική η ψυχολογική ευημερία;**

Η ψυχολογική ευημερία είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της συναισθηματικής ισορροπίας και μιας καλής ποιότητας ζωής. Μια καλή ψυχική κατάσταση βοηθά στη διαχείριση του άγχους, στη θετική αλληλεπίδραση με τους άλλους και στη λήψη πιο συνειδητών αποφάσεων.

## Ορισμός της ψυχικής υγείας σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ)

«Η ψυχική υγεία είναι μια κατάσταση ευημερίας κατά την οποία το άτομο συνειδητοποιεί τις δυνατότητές του, μπορεί να ανταπεξέρχεται στις φυσιολογικές πιέσεις της ζωής, να εργάζεται παραγωγικά και δημιουργικά και να συμβάλλει στην κοινότητά του.»

---

## Παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική υγεία

1. Γενετικοί παράγοντες: η γενετική προδιάθεση μπορεί να επηρεάσει την ευαισθησία σε ορισμένες ψυχικές διαταραχές, όπως η κατάθλιψη ή το άγχος
2. Οικογενειακό, κοινωνικό και πολιτισμικό περιβάλλον: ένα σταθερό και υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον προάγει την ψυχολογική ευημερία.
3. Η μοναξιά και η κοινωνική απομόνωση αποτελούν παράγοντες κινδύνου
4. Εμπειρίες ζωής και τραύματα: τραυματικά γεγονότα, όπως η κακοποίηση, η απώλεια αγαπημένων προσώπων ή η εμπειρία βίας, μπορούν να έχουν μακροχρόνιο αντίκτυπο στην ψυχική υγεία
5. Τρόπος ζωής και συμπεριφορά: διατροφή, σωματική δραστηριότητα, συνήθειες, ύπνος

# Συνήθεις ψυχικές διαταραχές

- Άγχος
  - Κατάθλιψη
  - Διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD)
  - Διατροφικές διαταραχές
  - Ψυχωτικές διαταραχές (π.χ. σχιζοφρένεια)
  - Διαταραχές συμπεριφοράς (π.χ. Δ.Ε.Π.Υ)
-

# Άγχος

Το άγχος είναι μια φυσική αντίδραση του οργανισμού σε καταστάσεις που θεωρούνται απειλητικές ή αγχωτικές. Εκδηλώνεται ως ανησυχία, αγωνία ή φόβος για μελλοντικά γεγονότα, αλλά μπορεί να γίνει προβληματικό όταν είναι υπερβολικό ή επίμονο.

➤ **Τύποι αγχωδών διαταραχών:**

- Κρίσεις πανικού
  - Φοβίες
  - Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή (ΓΑΔ)
-

# Κατάθλιψη

Η κατάθλιψη είναι μια ψυχολογική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από επίμονο αίσθημα θλίψης, έλλειψη ελπίδας και απώλεια ενδιαφέροντος για τις καθημερινές δραστηριότητες.

## ➤ Συχνά συμπτώματα της κατάθλιψης:

Συναισθηματικά: βαθιά και συνεχής θλίψη, αίσθημα κενού, απόγνωσης ή διαρκούς ματαιότητας, άγχος

Σωματικά: κόπωση και έλλειψη ενέργειας, διαταραχές ύπνου, αλλαγές στην όρεξη

Γνωστικά: δυσκολία στη συγκέντρωση ή στη λήψη αποφάσεων, αρνητικές και αυτοκριτικές σκέψεις

Συμπεριφορικά: κοινωνική απομόνωση, αποφυγή ανθρώπων και δραστηριοτήτων, ανικανότητα να νιώσει ευχαρίστηση.

## Διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD)

Η διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) είναι μια ψυχολογική κατάσταση που μπορεί να αναπτυχθεί μετά από μια εξαιρετικά αγχωτική τραυματική εμπειρία, όπως ατυχήματα, βία, φυσικές καταστροφές, πολεμικές συγκρούσεις ή σωματική και σεξουαλική κακοποίηση. Η PTSD μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές, προκαλώντας σημαντική δυσφορία και δυσκολίες στην καθημερινή ζωή.

---

# Διατροφικές διαταραχές

Οι διαταραχές διατροφής είναι ψυχολογικές καταστάσεις που χαρακτηρίζονται από ακραίες διατροφικές συμπεριφορές, οι οποίες μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στη σωματική, ψυχολογική και κοινωνική υγεία. Αυτές οι διαταραχές συνδέονται συχνά με την ανησυχία για το βάρος, την εικόνα του σώματος και την ανάγκη για έλεγχο.

➤ Τύποι διαταραχών διατροφής:

Ανορεξία: ακραίος περιορισμός θερμίδων, έντονος φόβος αύξησης βάρους, διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος

Βουλιμία: επεισόδια υπερφαγίας ακολουθούμενα από καθαρτικές συμπεριφορές για την αποφυγή αύξησης βάρους

Διαταραχή υπερφαγίας: επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερφαγίας χωρίς απόπειρες εκκαθάρισης

# Ψυχωτικές διαταραχές

Οι ψυχωτικές διαταραχές χαρακτηρίζονται από απώλεια επαφής με την πραγματικότητα, η οποία μπορεί να εκδηλωθεί με την αντίληψη πραγμάτων που δεν υπάρχουν (ψευδαισθήσεις) ή με λανθασμένες και παράλογες πεποιθήσεις (παραληρήματα).

➤ **Συχνά συμπτώματα ψυχωτικών διαταραχών:**

- Ψευδαισθήσεις
- Παραληρήματα
- Αποδιοργανωμένη σκέψη ή συμπεριφορά

➤ **Κύριες ψυχωτικές διαταραχές:**

Σχιζοφρένεια: περιλαμβάνει συμπτώματα όπως παραληρήματα, ψευδαισθήσεις, αποδιοργανωμένη σκέψη και παράξενη συμπεριφορά. Συχνά εμφανίζεται κατά την εφηβεία ή τη νεαρή ενήλικη ζωή

Βραχυπρόθεσμη ψυχωτική διαταραχή: επεισόδιο ψύχωσης που διαρκεί λιγότερο από έναν μήνα και μπορεί να προκληθεί από έντονο στρες ή τραύμα

Σχιζοσυναισθηματική διαταραχή: συνδυάζει ψυχωτικά συμπτώματα (όπως παραληρήματα και ψευδαισθήσεις) με συμπτώματα διαταραχών της διάθεσης (όπως κατάθλιψη ή μανία)

Ψυχωτικές διαταραχές που προκαλούνται από ουσίες: η χρήση ουσιών (όπως κάνναβη, κοκαΐνη, παραισθησιογόνα ή αλκοόλ) μπορεί να προκαλέσει ψυχωτικά επεισόδια.

## Διαταραχές συμπεριφοράς

Οι διαταραχές συμπεριφοράς είναι ψυχολογικές καταστάσεις που επηρεάζουν τη συμπεριφορά, τον έλεγχο των παρορμήσεων και την αυτορρύθμιση. Αυτές οι διαταραχές μπορεί να παρεμποδίζουν την καθημερινή ζωή, τις κοινωνικές σχέσεις, καθώς και την απόδοση στο σχολείο ή στην εργασία.

### ➤ Αίτια των διαταραχών συμπεριφοράς:

- Γενετικοί παράγοντες
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες
- Νευροβιολογικοί παράγοντες
- Ψυχολογικοί παράγοντες

➤ **Τύποι διαταραχών συμπεριφοράς:**

**Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ):** δυσκολία στη συγκέντρωση, παρορμητικότητα και υπερκινητικότητα

**Διαταραχή Διαγωγής (CD):** επιθετική, βίαιη ή αντικοινωνική συμπεριφορά που παραβιάζει τα δικαιώματα των άλλων ή τους κοινωνικούς κανόνες

**Εναντιωματική Προκλητική Διαταραχή (ODD):** στάσεις εχθρότητας, ανυπακοής και πρόκλησης απέναντι σε φιγούρες εξουσίας, όπως γονείς, δασκάλους ή άλλους ενήλικες

**Διαταραχή Συναισθηματικής Δυσρυθμίας:** δυσκολία στη διαχείριση έντονων συναισθημάτων, που μπορεί να οδηγήσει σε ξεσπάσματα θυμού, συναισθηματικές κρίσεις ή υπερβολικές αντιδράσεις.

## Η ψυχική υγεία στη εφηβεία

Η εφηβεία είναι μια κρίσιμη μεταβατική περίοδος μεταξύ παιδικής ηλικίας και ενηλικίωσης, που χαρακτηρίζεται από σημαντικές σωματικές, ψυχολογικές και συναισθηματικές αλλαγές. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, οι νέοι διαμορφώνουν την ταυτότητά τους, εξερευνούν νέες κοινωνικές σχέσεις και αντιμετωπίζουν προκλήσεις στο εκπαιδευτικό και οικογενειακό περιβάλλον.

---

➤ **Κύριες προκλήσεις:**

1. **Ορμονικές αλλαγές:** οι ορμονικές διακυμάνσεις επηρεάζουν τη διάθεση και τα συναισθήματα, προκαλώντας μεταβολές στη διάθεση, ευερεθιστότητα και ενίοτε καταθλιπτικά επεισόδια
2. **Κοινωνικές και σχολικές πιέσεις:** η ανάγκη για αποδοχή και σύγκριση με τους συνομηλίκους μπορεί να αυξήσει το άγχος και το στρες. Ο φόβος της κοινωνικής απόρριψης και η επιθυμία συμμόρφωσης με την ομάδα μπορούν να οδηγήσουν σε ριψοκίνδυνες συμπεριφορές
3. **Προβλήματα αυτοεκτίμησης και ταυτότητας:** οι έφηβοι εξερευνούν την ταυτότητά τους και τη θέση τους στον κόσμο, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε κρίση αυτοεκτίμησης, σύγχυση ή αμφιβολίες για τον εαυτό τους

1. Επιρροή των κοινωνικών δικτύων: τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να αποτελέσουν πηγή άγχους και στρες, ενισχύοντας αισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης
2. Οικογενειακοί και κοινωνικοί παράγοντες: οικογενειακές συγκρούσεις ή ένα ασταθές περιβάλλον μπορούν να συμβάλουν στην εμφάνιση διαταραχών όπως η κατάθλιψη, το άγχος και οι διαταραχές συμπεριφοράς.

Η πρόσβαση σε ουσίες (όπως αλκοόλ ή ναρκωτικά) αποτελεί επιπλέον παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη ψυχολογικών προβλημάτων.

## Κεφάλαιο 2:

# Πλαίσιο και διαμόρφωση της ψυχικής υγείας στην Επαγγελματική

---

## Στόχοι Ενότητας :

Σε αυτήν την ενότητα θα:

- Κατανοήσουμε τη σημασία της Ψυχικής Υγείας στο εκπαιδευτικό περιβάλλον
- Αναγνωρίσουμε και αντιμετωπίσουμε προβλήματα Ψυχικής Υγείας στους μαθητές

Θεματικές ενότητες:

- Νομική ασφάλεια
- Διαχείριση κρίσεων για εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτές

# Άσκηση: Τα Καλά Πράγματα

## ΑΣΚΗΣΗ:

Τι καλό σας συνέβη σήμερα ;

Σκέψου τη μέρα σου μέχρι τώρα: συνέβη κάτι καλό ή ευχάριστο; Ακόμα κι αν δεν ξεκίνησε καλά, μπορεί να υπήρξαν μικρές στιγμές που σου προκάλεσαν θετικά συναισθήματα, όπως ένα χαμόγελο, μια καλή κουβέντα ή λίγος χρόνος για σένα. Μοιράσου αυτή τη θετική εμπειρία με την ομάδα ή με το άτομο που κάθεται δίπλα σου και έπειτα κατέγραψε την στο ημερολόγιό σου.

# 1. Σημασία της Ψυχικής Υγείας στο Εκπαιδευτικό Πλαίσιο:

**1.Ευημερία των μαθητών:** Η ψυχική υγεία επηρεάζει άμεσα τη συνολική ευημερία των μαθητών, συμπεριλαμβανομένων των συναισθημάτων ευτυχίας, ικανοποίησης και επιτυχίας.

**2.Ακαδημαϊκή απόδοση:** Οι μαθητές με καλή ψυχική υγεία έχουν καλύτερες επιδόσεις, καθώς η διαχείριση του άγχους και των συναισθημάτων βελτιώνει τη συγκέντρωση και το κίνητρο.

**3.Πρόληψη δυσφορίας:** Ένα εκπαιδευτικό περιβάλλον που προάγει την ψυχική υγεία μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση προβλημάτων όπως το άγχος και η κατάθλιψη, μειώνοντας τον κίνδυνο εγκατάλειψης του σχολείου.

**4.Διαπροσωπικές σχέσεις:** Η ψυχική υγεία επηρεάζει την ποιότητα των σχέσεων μεταξύ μαθητών, καθώς και μεταξύ μαθητών, εκπαιδευτικών και προσωπικού, ενώ οι καλές σχέσεις δημιουργούν ένα θετικό μαθησιακό κλίμα.

# 1. Σημασία της Ψυχικής Υγείας στο Εκπαιδευτικό Πλαίσιο:

**5.Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων:** Η προώθηση της ψυχικής υγείας βοηθά τους μαθητές να αναπτύξουν βασικές κοινωνικές δεξιότητες, όπως η ενσυναίσθηση, η επικοινωνία και η διαχείριση συγκρούσεων.

**6.Ένταξη και πολυμορφία:** Η έμφαση στην ψυχική υγεία ενισχύει ένα περιβάλλον συμπερίληψης, όπου όλοι οι μαθητές, ανεξαρτήτως προσωπικών εμπειριών, αισθάνονται αποδεκτοί και υποστηριζόμενοι.

**7.Βιωσιμότητα του εκπαιδευτικού ιδρύματος:** Τα σχολεία που επενδύουν στην ψυχική υγεία παρουσιάζουν λιγότερα περιστατικά συγκρούσεων και εκφοβισμού, δημιουργώντας ένα πιο σταθερό και ασφαλές περιβάλλον.

**8.Εκπαίδευση στην ανθεκτικότητα:** Η διδασκαλία στους μαθητές τρόπων αντιμετώπισης δυσκολιών και ανάπτυξης ανθεκτικότητας τους προετοιμάζει να αντιμετωπίσουν με επιτυχία μελλοντικές προκλήσεις, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.

## 2. Αναγνώριση και Αντιμετώπιση Προβλημάτων Ψυχικής Υγείας στους Μαθητές:

Η αναγνώριση και η αντιμετώπιση των ζητημάτων ψυχικής υγείας στους μαθητές είναι καθοριστικής σημασίας για την εκπαιδευτική τους επιτυχία και τη συνολική τους ευημερία. Δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον και παρέχοντας τους κατάλληλους πόρους, μπορούμε να βοηθήσουμε τους μαθητές να ξεπεράσουν τις δυσκολίες τους και να εξελιχθούν θετικά.

## 2. Αναγνώριση και Αντιμετώπιση Προβλημάτων Ψυχικής Υγείας στους Μαθητές:

### 1. Αναγνώριση Προειδοποιητικών Σημαδιών

**Αλλαγές στη συμπεριφορά:** παρατηρήστε αλλαγές όπως απομόνωση, ευερεθιστότητα ή απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που προηγουμένως απολάμβανε ο μαθητής.

**Μαθησιακές δυσκολίες:** πτώση στην επίδοση, συχνές απουσίες ή δυσκολία στη συγκέντρωση.

**Συναισθηματικά προβλήματα:** σημάδια άγχους, επίμονης θλίψης, ξεσπάσματα θυμού ή συχνό κλάμα.

**Σωματικές αλλαγές:** συμπτώματα όπως πονοκέφαλοι, στομαχικά προβλήματα ή υπερβολική κόπωση χωρίς εμφανή αιτία.

## 2. Αναγνώριση και Αντιμετώπιση Προβλημάτων Ψυχικής Υγείας στους Μαθητές:

### 2. Δημιουργία Υποστηρικτικού Περιβάλλοντος

**Ασφαλής χώρος:** προάγετε ένα περιβάλλον όπου οι μαθητές αισθάνονται ελεύθεροι να εκφράσουν τις ανησυχίες τους χωρίς φόβο κριτικής ή στιγματισμού.

**Εκπαίδευση εκπαιδευτικών:** παρέχετε κατάρτιση στο σχολικό προσωπικό ώστε να αναγνωρίζει σημάδια ψυχικής επιβάρυνσης και να ανταποκρίνεται με κατάλληλο και υποστηρικτικό τρόπο.

---

## 2. Αναγνώριση και Αντιμετώπιση Προβλημάτων Ψυχικής Υγείας στους Μαθητές:

### 3. Προληπτικές Παρεμβάσεις

**Προγράμματα ευαισθητοποίησης:** εφαρμόστε εκπαιδευτικά προγράμματα ψυχικής υγείας για μαθητές και οικογένειες, με στόχο την ενίσχυση της επίγνωσης και τη μείωση του στίγματος.

**Ομαδικές δραστηριότητες:** ενθαρρύνετε δράσεις που προάγουν την κοινωνικοποίηση και τη συμπερίληψη, όπως δημιουργικά εργαστήρια ή αθλητικές δραστηριότητες.

## 2. Αναγνώριση και Αντιμετώπιση Προβλημάτων Ψυχικής Υγείας στους Μαθητές:

### 4. Πόροι και Υποστήριξη

**Πρόσβαση σε ειδικούς:** διασφαλίστε ότι οι μαθητές έχουν πρόσβαση σε σχολικούς συμβούλους ή ψυχολόγους που μπορούν να προσφέρουν ατομική υποστήριξη.

**Γραμμές βοήθειας:** δημιουργήστε ένα δίκτυο υποστήριξης, όπως τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας ή ομάδες ανοιχτής προσέλευσης, για μαθητές που χρειάζονται άμεση βοήθεια.

## 2. Αναγνώριση και Αντιμετώπιση Προβλημάτων Ψυχικής Υγείας στους Μαθητές:

### 5. Συνεργασία με τις Οικογένειες

**Εμπλοκή της οικογένειας:** ενημερώστε και εμπλέξτε τις οικογένειες στη διαδικασία εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία, ώστε να μπορούν να αναγνωρίζουν σημάδια ψυχικής δυσφορίας και στο σπίτι.



**Ανοιχτή επικοινωνία:** καθιερώστε αποτελεσματικά κανάλια επικοινωνίας μεταξύ σχολείου και οικογενειών για τη συνεχή παρακολούθηση της ψυχοκοινωνικής κατάστασης των μαθητών.

# Πόροι και Προκλήσεις

---

**Πού βλέπεις τους προσωπικούς σου πόρους και τις προκλήσεις στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας στην επαγγελματική εκπαίδευση;**

Γράψε θέματα σε κάρτες (1 θέμα ανά κάρτα):

-  Πράσινο: Πόροι
-  Κόκκινο: Προκλήσεις

Ομαδοποίησε τα αποτελέσματα και βρες επικεφαλίδες.

# Πόροι και Προκλήσεις

---

- Τι ξεχωρίζει;
- Ποια θέματα μπορώ να επηρεάσω ως δάσκαλος;

## Πόροι και Προκλήσεις

---

- Ποια ζητήματα είναι πιο σημαντικά για την ψυχική σου υγεία;
- Σημείωσέ τα με 3 αυτοκόλλητες τελείες (1 τελεία ανά θέμα)

## Πόροι και Προκλήσεις

---

- Πώς εκδηλώνεται αυτή η πρόκληση;
- Πώς μπορεί να μειωθεί ή να λυθεί αυτό το πρόβλημα (βραχυπρόθεσμα, μεσοπρόθεσμα, μακροπρόθεσμα);

## Διάλεξη – Εξειδικευμένη Γνώση

---

- ✓ Αντιμετώπιση του στίγματος και ηθικο-νομικές πτυχές
- ✓ Ερωτήματα ασφάλειας για εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτές
- ✓ Ενσωμάτωση της ψυχικής υγείας στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα

### 3. Θέματα: Νομική Ασφάλεια

Υπάρχουν διάφοροι εθνικοί και διεθνείς κανονισμοί που διασφαλίζουν τη νομική βεβαιότητα στον τομέα της ψυχικής υγείας:

#### **Διεθνής νομοθεσία:**

Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες (CRPD)  
Ευρωπαϊκή Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Ανθρώπου (ECHR)

#### **Εθνική νομοθεσία (Ελλάδα):**

Νόμος 3699/2008  
(ΦΕΚ Α' 199/2008)

### 3. Θέματα: Νομική Ασφάλεια

#### **Νομική ασφάλεια στα σχολεία:**

Προστασία από διακρίσεις: ο νόμος διασφαλίζει ότι οι μαθητές με ψυχικές διαταραχές αντιμετωπίζονται ισότιμα και έχουν το δικαίωμα να φοιτούν σε ένα περιβάλλον συμπερίληψης, χωρίς να υφίστανται αποκλεισμό ή εκφοβισμό.

Πρόσβαση σε ψυχολογική και ψυχοεκπαιδευτική υποστήριξη: τα σχολεία οφείλουν να παρέχουν υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης για μαθητές με ψυχικές διαταραχές, όπως προγράμματα υποστήριξης, ψυχολογικές συμβουλές και εξατομικευμένα εκπαιδευτικά μονοπάτια που προάγουν την ευημερία τους.

Δικαιώματα μαθητών με ψυχικές αναπηρίες: οι μαθητές με ψυχικές διαταραχές προστατεύονται από εθνικούς και διεθνείς νόμους που αναγνωρίζουν το δικαίωμά τους σε κατάλληλη και ενταξιακή εκπαίδευση. Στην Ελλάδα, ο Νόμος 3699/2008 εγγυάται το δικαίωμα στην εκπαίδευση για άτομα με αναπηρίες, συμπεριλαμβανομένων των ψυχικών διαταραχών.

---

### 3. Θέματα: Διαχείριση Κρίσεων για Εκπαιδευτικούς και Εκπαιδευτές

#### Στόχοι της διαχείρισης κρίσεων:

- Διασφάλιση της ασφάλειας των μαθητών, των εκπαιδευτικών και του προσωπικού.
- Μείωση της σωματικής, ψυχολογικής και συναισθηματικής βλάβης που προκύπτει από την κρίση.
- Ταχεία αποκατάσταση της κανονικότητας, υποστηρίζοντας την ανάρρωση και την ευημερία μαθητών και προσωπικού.

Οι κρίσεις μπορεί να είναι διαφορετικής φύσης, για παράδειγμα:

- Ψυχολογικές και συναισθηματικές κρίσεις
- Συμπεριφορικές κρίσεις
- Εκτάκτες καταστάσεις υγείας

## Γενικό Συμπέρασμα και Ανατροφοδότηση:

Σκέψου τη μέρα και κάνε σημειώσεις στο ημερολόγιό σου:

Τι έμαθα σήμερα;

Τι μου άρεσε σήμερα;

Ποιο ήταν το πιο σημαντικό στιγμιότυπο;

Τι όμορφα πράγματα θα πω στους άλλους σήμερα;

Τι πρέπει να κρατήσω στο μυαλό μου για το μέλλον;

# Κεφάλαιο 3:

## Ψυχολογική Ανάπτυξη

---

## Στόχοι Ενότητας :

- **Ανάπτυξη κατανόησης:** Γνωρίστε τις σημαντικότερες θεωρητικές προσεγγίσεις στην αναπτυξιακή ψυχολογία (παιδική ηλικία, εφηβεία, ενήλικη ζωή).
- **Ερμηνεία της ψυχολογικής ανάπτυξης στην εφηβεία:** Κατανόηση σημαντικών πτυχών και ανάπτυξη κατάλληλων για την ηλικία προσεγγίσεων στην τάξη.
- **Εκτίμηση των ατομικών διαφορών:** Αναγνώριση διαφορετικών στρατηγικών αντιμετώπισης της απώλειας και του θανάτου και προώθηση της ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης και ανθεκτικότητας.

## Άσκηση Αναστοχασμού

- Καλύτερη ανάμνηση από την παιδική ηλικία;
  - Καλύτερη ανάμνηση από το σχολείο;
  - Αγαπημένος δάσκαλος και γιατί;
  - Ανταλλαγή στην ομάδα και γραπτή καταγραφή στο ημερολόγιο.
-

# Κύριες Θεωρίες της Αναπτυξιακής Ψυχολογίας

**Jean Piaget: γνωστική ανάπτυξη**

Τέσσερα στάδια ψυχικής ανάπτυξης:

**Αισθησιοκινητικό στάδιο (0–2 ετών):** Ανάπτυξη μέσω αισθητηριακών εμπειριών και κινητικών ενεργειών.

**Προλειτουργικό στάδιο (2–7 ετών):** Συμβολική σκέψη και γλώσσα, αλλά περιορισμένη λογική.

**Λειτουργικό στάδιο (7–11 ετών):** Ανάπτυξη λογικής σκέψης, κατανόηση συνόλων και κατηγοριών.

**Τυπικά-λειτουργικό στάδιο (από 12 ετών):** Αφηρημένη σκέψη και διαμόρφωση υποθέσεων.

# Κύριες Θεωρίες της Αναπτυξιακής Ψυχολογίας

## Erik Erikson: Ψυχοκοινωνικά στάδια

Οκτώ στάδια, το καθένα με μια κεντρική σύγκρουση:

**Εφηβεία:** «Ταυτότητα vs σύγχυση ρόλου» – ανάπτυξη σταθερής αυτοεικόνας και κοινωνικών ρόλων.

**Νεαρή ενηλικίωση:** «Οικειότητα vs απομόνωση» – δημιουργία στενών σχέσεων.

# Κύριες Θεωρίες της Αναπτυξιακής Ψυχολογίας

## Lawrence Kohlberg: Ηθική ανάπτυξη

Τρία βασικά επίπεδα, το καθένα με δύο υποεπίπεδα:

**Προσυμβατικό:** υπακοή και προσωπικό συμφέρον.

**Συμβατικό:** κοινωνικοί κανόνες και σεβασμός του νόμου.

**Μετασυμβατικό:** καθολικές ηθικές αρχές και ατομική συνείδηση.

## Στάδια Ανάπτυξης με μια Ματιά

**Παιδική ηλικία:** βασική εκπαίδευση στην αντίληψη, τη γλώσσα και την κοινωνική αλληλεπίδραση.

**Εφηβεία:** διαμόρφωση ταυτότητας, κοινωνικές σχέσεις, συναισθηματικές προκλήσεις.

**Ενηλικίωση:** αυτοπραγμάτωση και στόχοι ζωής.

## Εστίαση: Ανάπτυξη στην Εφηβεία

**Διαμόρφωση ταυτότητας** (Erikson: ταυτότητα vs διάχυση ρόλου)

**Συναισθηματικές προκλήσεις:** ορμονικές διακυμάνσεις, προβλήματα αυτοεκτίμησης

**Κοινωνικές σχέσεις:** ομάδες συνομηλίκων, συγκρούσεις με πρόσωπα εξουσίας

---

# Παιδαγωγικές Επιπτώσεις της Αναπτυξιακής Ψυχολογίας

- Προώθηση της ανεξαρτησίας
  - Υποστήριξη στην αναζήτηση της ταυτότητας
  - Ευαισθησία απέναντι στις συναισθηματικές και κοινωνικές προκλήσεις
-

## Θεωρία και Καθημερινή Ζωή

- Ποιες καταστάσεις στην καθημερινή σχολική ζωή ταιριάζουν με τις θεωρίες;
- Πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την αναπτυξιακή ψυχολογία για να βελτιώσουμε τη μάθηση και τις σχέσεις;

# Άσκηση: Μελέτη Περίπτωσης στην Αναπτυξιακή Ψυχολογία

**Ανάλυση μελετών περίπτωσης** (από τη δική σας σχολική ζωή ή από τα παρακάτω παραδείγματα)

**Συζήτηση:** ποια αναπτυξιακά καθήκοντα βρίσκονται στο επίκεντρο;

**Αντανακλαστική σκέψη:** πώς μπορείτε να υποστηρίξετε ως εκπαιδευτικός;

# Μελέτη περίπτωσης 1

## Aylin (17 ετών)

**Περιγραφή:** Η Aylin έχει βιώσει πρόσφατα μία οικογενειακή απώλεια και απουσιάζει συχνά. Οι φίλοι της αναφέρουν ότι απομονώνεται όλο και περισσότερο στο σχολείο.

**Αναπτυξιακά καθήκοντα:** Αντιμέτωπιση της απώλειας και του θανάτου. Ενίσχυση της ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής σταθερότητας.

### Στοχασμός:

Ποιες συζητήσεις και ποια είδη υποστήριξης θα μπορούσαν να βοηθήσουν την Aylin;  
Ποιες πολιτισμικές και ατομικές διαφορές πρέπει να ληφθούν υπόψη;

### Συζήτηση και στοχασμός:

Ποια αναπτυξιακά καθήκοντα βρίσκονται στο προσκήνιο σε κάθε περίπτωση;  
Ποιες θεωρίες της αναπτυξιακής ψυχολογίας μπορούν να χρησιμοποιηθούν;

---

## Μελέτη περίπτωσης 2

### Tobias (16 ετών)

**Περιγραφή:** Ο Tobias έχει ιδιαίτερη κλίση στην τεχνολογία και θέλει να γίνει μηχανικός. Ωστόσο, δείχνει όλο και μεγαλύτερη αδιαφορία για τα σχολικά μαθήματα που θεωρεί "ασήμαντα" και δεν δείχνει ιδιαίτερη διάθεση για συμμετοχή στην τάξη.

### **Αναπτυξιακά καθήκοντα:**

Ενίσχυση της εσωτερικής (ενδογενούς) παρακίνησης και της μακροπρόθεσμης προοπτικής  
Ανάπτυξη αίσθησης ευθύνης για τα μελλοντικά του σχέδια.

### **Στοχασμός:**

Πώς μπορούμε να δείξουμε στον Tobias ότι όλα τα μαθήματα συμβάλλουν στην προσωπική του ανάπτυξη;

Ποιες προσεγγίσεις ενισχύουν τη δική του παρακίνηση και την επιμέλεια στη μάθηση;

---

## Μελέτη περίπτωσης 3

### Ahmed (18 ετών)

**Περιγραφή:** Ο Ahmed ζει στην Αυστρία μόλις τρία χρόνια. Αντιμετωπίζει δυσκολίες με το γλωσσικό εμπόδιο και τις πολιτισμικές διαφορές, αλλά έχει φιλόδοξους στόχους. Ωστόσο, συχνά αισθάνεται αποκλεισμένος και δεν τολμά να συμμετέχει ενεργά στο μάθημα.

### Αναπτυξιακά καθήκοντα:

Ένταξη στην κοινωνική κοινότητα

Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της διαπολιτισμικής ικανότητας.

### Στοχασμός:

Ποια μέτρα μπορούν να βοηθήσουν τον Ahmed να ενταχθεί;

Πώς μπορεί η τάξη να διαμορφώσει ένα πιο συμπεριληπτικό και υποστηρικτικό περιβάλλον;

# Μελέτη περίπτωσης 4

## Jonas (18 ετών)

**Περιγραφή:** Ο Jonas δεν έχει σαφείς επαγγελματικούς στόχους και νιώθει αποπροσανατολισμένος. Περνά πολλές ώρες παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια και συχνά καθυστερεί ή απουσιάζει από τα μαθήματα. Οι εκπαιδευτικοί του αναφέρουν έλλειψη πειθαρχίας.

### **Αναπτυξιακά καθήκοντα:**

Αναζήτηση ταυτότητας και επαγγελματικού προσανατολισμού  
Ανάπτυξη αυτοπειθαρχίας και ανεξάρτητης δράσης

### **Στοχασμός:**

Ποιες συμβουλευτικές υπηρεσίες θα μπορούσαν να βοηθήσουν τον Jonas να αναπτύξει προοπτικές;  
Πώς μπορεί ο εκπαιδευτικός να ενισχύσει την προσωπική του υπευθυνότητα;

# Συναισθηματικές Αντιδράσεις στην Απώλεια

**Αντιδράσεις:** λύπη, θυμός, ενοχή

**Στρατηγικές αντιμετώπισης:** συναισθηματική υποστήριξη, χρόνος για επεξεργασία της απώλειας, ανοιχτές συζητήσεις

**Πολιτισμικές προσεγγίσεις:** διαφορές στον τρόπο διαχείρισης του θανάτου και του πένθους μεταξύ των πολιτισμών

**Σημασία ατομικών τελετουργιών και αξιών**

---

# Πρόληψη Αυτοκτονίας στους Εφήβους

**Αναγνώριση Προειδοποιητικών Σημάτων:**

**Αλλαγές στη συμπεριφορά:** απόσυρση από κοινωνικές επαφές, πτώση στην απόδοση, αυτοτραυματισμοί

**Λεκτικές ενδείξεις:** δηλώσεις όπως «Δεν έχει πια νόημα»

**Συναισθηματικά σημάδια:** απόγνωση, έντονες και απότομες μεταπτώσεις στη διάθεση.

# Πρόληψη Αυτοκτονίας στους Εφήβους

**Παράγοντες κινδύνου:**

**Ψυχικές ασθένειες** (π.χ. κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές)

**Βίαιες εμπειρίες** (κακοποίηση, βία, απώλεια)

**Κοινωνική απομόνωση και εκφοβισμός**

**Πίεση για απόδοση και φόβος για το μέλλον**

# Πρόληψη Αυτοκτονίας στους Εφήβους

## Προώθηση προστατευτικών παραγόντων:

Σταθερές κοινωνικές σχέσεις και υποστήριξη

Πρόσβαση σε ψυχολογική συμβουλευτική

Ενίσχυση της ανθεκτικότητας και της αυτοεκτίμησης

# Πρόληψη Αυτοκτονίας στους Εφήβους

**Επικοινωνία με νέους που διατρέχουν κίνδυνο:**

**Ανοιχτή συνομιλία:** «Ανησυχώ για εσένα. Θες να μιλήσουμε γι' αυτό;»

**Ενεργητική ακρόαση:** παίρνει στα σοβαρά τα συναισθήματα, μη βγάζεις γρήγορα συμπεράσματα

**Δείξε προσφορές βοήθειας:** παρείχε πρόσβαση σε κέντρα συμβουλευτικής, σχολικούς ψυχολόγους ή υπηρεσίες κρίσης

# Πρόληψη Αυτοκτονίας στους Εφήβους

## Προληπτικά μέτρα:

Ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση στο σχολικό περιβάλλον

Εκπαίδευση στη διαχείριση συναισθημάτων και στην επίλυση συγκρούσεων

Δημιουργία δικτύου εκπαιδευτικών, γονέων και εξειδικευμένων φορέων

«Ο ανοιχτός διάλογος, η ακρόαση και η υποστήριξη μπορούν να σώσουν ζωές.»

## Συζήτηση στο τέλος – Κοινοποίηση Εμπειριών

Αναστοχασμός για προσωπικές προκλήσεις

Ποιες στρατηγικές αποδείχτηκαν αποτελεσματικές

Ανταλλαγή ιστοριών επιτυχίας

---

# Αναστοχασμός

Τι σας δίνει νόημα στη ζωή;

Ποιες είναι οι βασικές σας υποχρεώσεις ή καθήκοντα στη ζωή;

Πόσο σημαντικά είναι τα επαγγελματικά σας καθήκοντα;

Ποια ταλέντα και δεξιότητες χρησιμοποιείτε για να τα εκπληρώσετε;

Τι καταφέρνετε μέσα από αυτά τα καθήκοντα;

Πώς φαντάζεστε τον εαυτό σας και το περιβάλλον σας σε έναν χρόνο από τώρα;

Τι από όσα έχετε τώρα θα διατηρήσετε και τι θα είστε διατεθειμένοι να αφήσετε πίσω;

# Κεφάλαιο 4:

## Ψυχοκοινωνικές Διαταραχές

---

## Στόχοι Ενότητας :

Γνωρίστε τις ακόλουθες ψυχοκοινωνικές διαταραχές:

Διαταραχές διάθεσης και άγχους

Διαταραχές συμπεριφοράς

Ψυχωσικές διαταραχές και αναπτυξιακές διαταραχές, εξερευνώντας τα συμπτώματά τους, τους παράγοντες κινδύνου, τα κλινικά χαρακτηριστικά και την επίδρασή τους στη μάθηση σε διάφορα στάδια ανάπτυξης και εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.

---

## Τι είναι μία ψυχολογική διαταραχή ;

Η ψυχολογική αναπηρία είναι μια έννοια που αναφέρεται σε σημαντικές δυσκολίες ή περιορισμούς στις ψυχολογικές και γνωστικές λειτουργίες ενός ατόμου, οι οποίοι μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την ευημερία του, την ικανότητα προσαρμογής και τη συμμετοχή του στις καθημερινές δραστηριότητες.

### Επιπτώσεις της ψυχολογικής αναπηρίας:

- Δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις
- Επαγγελματικές ή εκπαιδευτικές δυσκολίες
- Περιορισμοί στις καθημερινές δραστηριότητες
- Μειωμένη αυτοεκτίμηση και συναισθηματική ευημερία

# Τύποι Ψυχολογικής Διαταραχής - Κατάθλιψη

Η κατάθλιψη είναι μια διαταραχή της διάθεσης που περιλαμβάνει διάφορα ψυχολογικά, συναισθηματικά και σωματικά συμπτώματα. Μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου, οικογενειακής κατάστασης ή κοινωνικής τάξης, και να εμφανιστεί με διάφορες μορφές, ανάλογα με τη σοβαρότητα και τη διάρκεια των συμπτωμάτων.

## Κύρια συμπτώματα:

- Επίμονη θλίψη ή αίσθημα κενού που διαρκεί εβδομάδες ή μήνες
- Απώλεια ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης σε δραστηριότητες που παλαιότερα ήταν ευχάριστες (όπως χόμπι, κοινωνικές συναναστροφές, εργασία)
- Κόπωση και έλλειψη ενέργειας, ακόμη και μετά από ξεκούραση
- Δυσκολία συγκέντρωσης, λήψης αποφάσεων και προβλήματα μνήμης
- Αλλαγές στην όρεξη ή τον ύπνο (αϋπνία ή υπερυπνία, αύξηση ή απώλεια όρεξης)
- Συναισθήματα αναξιότητας, ενοχής και χαμηλής αυτοεκτίμησης
- Σκέψεις αυτοκτονίας ή θανάτου

## Τύποι Ψυχολογικής Διαταραχής – Άγχος

Η αγχώδης διαταραχή είναι μια ψυχολογική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από μια επίμονη κατάσταση ανησυχίας, φόβου και έντασης, η οποία μπορεί να είναι δυσανάλογη σε σχέση με την κατάσταση ή το γεγονός που την προκαλεί.

Τα ακριβή αίτια της αγχώδους διαταραχής δεν είναι πλήρως κατανοητά, αλλά θεωρείται ότι προκύπτουν από έναν συνδυασμό βιολογικών, ψυχολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων:

- Γενετικοί παράγοντες
- Χημικές ανισορροπίες στον εγκέφαλο
- Ψυχολογικοί παράγοντες
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες και άγχος

## Τύποι Ψυχολογικής Διαταραχής – ΔΕΠΥ

ADHD (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας), γνωστή στα ιταλικά ως Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività, είναι μια νευροψυχιατρική και νευροαναπτυξιακή διαταραχή που εκδηλώνεται με δυσκολία στη διατήρηση της προσοχής, παρορμητικότητα και υπερκινητικότητα.

### Αιτίες της ADHD:

- Γενετικοί παράγοντες
- Νευροβιολογικοί παράγοντες
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες

Η θεραπεία της ADHD είναι συνήθως πολυπαραγοντική, συνδυάζοντας συμπεριφορική θεραπεία, ψυχολογικές παρεμβάσεις και, σε ορισμένες περιπτώσεις, φαρμακευτική αγωγή.

# Είδη Ψυχολογικών Διαταραχών – Διαταραχές του Φάσματος του Αυτισμού

Ο όρος "φάσμα αυτισμού" αναφέρεται στην ποικιλία των συμπτωμάτων και εκδηλώσεων που σχετίζονται με αυτήν την κατάσταση, η οποία επηρεάζει την ανάπτυξη του εγκεφάλου. Τα άτομα με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού μπορεί να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην κοινωνική αλληλεπίδραση, στην προφορική ή μη λεκτική επικοινωνία και να παρουσιάζουν επαναλαμβανόμενες ή τελετουργικές συμπεριφορές. Άλλα συχνά χαρακτηριστικά περιλαμβάνουν αισθητηριακές δυσκολίες, όπως υπερευαισθησία ή μειωμένη ανταπόκριση σε ερεθίσματα (όπως το φως, ο ήχος ή η αφή), καθώς και έντονο ενδιαφέρον για συγκεκριμένα θέματα.

**Τα συμπτώματα του αυτιστικού φάσματος διαφέρουν σημαντικά από άτομο σε άτομο, αλλά μπορούν να χωριστούν σε τρεις βασικές κατηγορίες:**

Δυσκολίες στην κοινωνική επαφή και επικοινωνία

Επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές

Περιορισμένα ή εξειδικευμένα ενδιαφέροντα

**Αίτια των διαταραχών του φάσματος του αυτισμού:**

Γενετικοί παράγοντες

Νευροβιολογικοί παράγοντες

Περιβαλλοντικοί παράγοντες

# Επίδραση στην Καθημερινή Ζωή

Πώς αυτές οι καταστάσεις επηρεάζουν τη συμπεριφορά, τα συναισθήματα και τις γνωστικές ικανότητες των μαθητών

## Συμπεριφορά:

Δυσκολία στον έλεγχο του εαυτού και στη διαχείριση των συναισθημάτων (παρορμητικότητα, επιθετική ή αυτοκαταστροφική συμπεριφορά, σε ορισμένες περιπτώσεις, όπως στο σύνδρομο Rett ή στις διαταραχές του φάσματος του αυτισμού, μπορεί να υπάρχει δυσκολία στην τήρηση κανόνων)

Δυσκολία στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις

Προσκόλληση σε ρουτίνες και δυσκολία στην προσαρμογή σε αλλαγές

---

# Επίδραση στην Καθημερινή Ζωή

Πώς αυτές οι καταστάσεις επηρεάζουν τη συμπεριφορά, τα συναισθήματα και τις γνωστικές ικανότητες των μαθητών

## Συναισθήματα:

- Άγχος και στρες
- Απογοήτευση
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Έντονα συναισθήματα και δυσκολίες στη ρύθμιση του συναισθηματικού κόσμου

# Επίδραση στην Καθημερινή Ζωή

Πώς αυτές οι καταστάσεις επηρεάζουν τη συμπεριφορά, τα συναισθήματα και τις γνωστικές ικανότητες των μαθητών

## Γνωστικές Ικανότητες:

**Μνήμη και μάθηση:** Δυσκολίες με τη βραχυπρόθεσμη μνήμη και αργός ρυθμός απόκτησης νέας γνώσης

**Επίλυση προβλημάτων και αφηρημένη σκέψη:** Δυσκολία στην αναζήτηση λύσεων και τάση για κυριολεκτική, συγκεκριμένη σκέψη

**Προσοχή και συγκέντρωση:** Χαμηλά επίπεδα προσοχής και εύκολη διάσπαση της συγκέντρωσης

# Στρατηγικές Υποστήριξης για την Ένταξη στο Σχολικό Περιβάλλον

Οι μαθητές με ψυχολογικές διαταραχές ωφελούνται από εξατομικευμένες παρεμβάσεις και επαρκή υποστήριξη για την αντιμετώπιση των γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών προκλήσεων. Μερικές από τις προσεγγίσεις περιλαμβάνουν:

**Εξατομικευμένη διδασκαλία και προσαρμογές στο πρόγραμμα σπουδών:** Για παράδειγμα, η χρήση οπτικών μέσων και η προσαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος στις ατομικές ανάγκες του μαθητή.

**Υποστήριξη στη συμπεριφορά:** Εφαρμογή στρατηγικών διαχείρισης συμπεριφοράς για να βοηθηθούν οι μαθητές να βελτιώσουν τον έλεγχο των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς τους, όπως η χρήση θετικής ενίσχυσης και τεχνικών αυτορρύθμισης.

**Ψυχολογική και κοινωνική υποστήριξη:** Θεραπείες όπως η συμπεριφορική ψυχοθεραπεία ή η ψυχολογική υποστήριξη μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να διαχειριστούν το άγχος και την απογοήτευση.

# Πρακτικά Παραδείγματα

Ανέκδοτα ή μελέτες περίπτωσης που δείχνουν πώς μπορεί να εκδηλωθούν αυτά τα συμπτώματα στο σχολείο.

---

# Κεφάλαιο 5:

## Άλλα ζητήματα υγείας ή κοινωνικά θέματα

---

## Στόχοι Ενότητας :

- 1) Βοηθά τους εκπαιδευτικούς να κατανοήσουν τις επιπτώσεις στην ψυχική υγεία που συνδέονται με τις παρακάτω προκλήσεις, ώστε να μπορούν να υποστηρίξουν τη συνολική ευημερία των μαθητών και να τους καθοδηγούν προς θετικά αποτελέσματα.
- 2) Μέσα από αυτό το μάθημα, οι εκπαιδευτικοί είναι καλύτερα προετοιμασμένοι να δημιουργήσουν ένα μαθησιακό περιβάλλον που είναι υποστηρικτικό, συμπεριληπτικό και ευαίσθητο στις μοναδικές ανάγκες όλων των μαθητών.

### Θέματα:

Μαθησιακές δυσκολίες και γνωστική έκπτωση

Σωματικά νοσήματα

Σωματικές διαταραχές

Κοινωνικές ανισότητες

Χρήση ουσιών

# Δραστηριότητα Ενέργειας: Δύο Αλήθειες και Ένα Ψέμα

## Οδηγίες:

Θα ξεκινήσω εγώ για να "σπάσουμε τον πάγο": Θα μοιραστώ τρεις δηλώσεις για εμένα:

Δύο δηλώσεις είναι αληθινές

Μία δήλωση είναι ψευδής

Η δουλειά σας είναι να μαντέψετε ποια είναι το ψέμα.

Μετά την εικασία σας, θα αποκαλύψω το ψέμα και ίσως μοιραστώ και μερικές διασκεδαστικές λεπτομέρειες για τις αληθινές δηλώσεις.

## Γύροι συμμετεχόντων:

Μετά από εμένα, θα πάμε γύρω-γύρω στην ομάδα και ο καθένας θα πάρει σειρά. Όταν είναι η σειρά σου, θα μοιραστείς τρεις δηλώσεις για εσένα και η ομάδα θα προσπαθήσει να μαντέψει ποια δεν είναι αληθινή.

## Στόχος:

Να προστεθεί ένα διασκεδαστικό και διαδραστικό στοιχείο στη συνεδρία, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους.

## Θεματική Μελέτη: Ειδικές Διαταραχές

Εκτενής Εξέταση συγκεκριμένων διαταραχών που παρουσιάστηκαν στην προηγούμενη συνεδρία.

**Στόχος:** Να κατανοήσουμε πώς διαφορετικές διαταραχές επηρεάζουν τη μάθηση και να αναγνωρίσουμε τα βασικά σημάδια που πρέπει να προσέχουμε.

# Προσαρμογές στην Τάξη

**Συγκεκριμένα παραδείγματα προσαρμογών:**

**Συχνά διαλείμματα:** Πότε και πώς να τα χρησιμοποιούμε για να βοηθήσουμε τους μαθητές να παραμένουν συγκεντρωμένοι

**Κατακερματισμένες εργασίες:** Ανάθεση εργασιών σε διαχειρίσιμα βήματα  
**Χρήση τεχνολογίας:** Βοηθητικά εργαλεία για τους μαθητές (π.χ. ηχητικά μέσα, αναγνώστες οθόνης)

**Γιατί έχει σημασία:**

Η προσαρμογή του περιβάλλοντος κάνει τη μάθηση πιο προσβάσιμη για όλους.

## Συναισθηματική υποστήριξη

**Εμπραθητική επικοινωνία:** Στρατηγικές για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και την έκφραση ενσυναίσθησης

**Ψυχολογική υποστήριξη:** Απλές τεχνικές για τη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού κλίματος στην τάξη

**Σημασία:** Η συναισθηματική ευημερία ως θεμέλιο για αποτελεσματική μάθηση

## Συνεργασία με ειδικούς

**Συνεργασία με ειδικούς:**

**Ψυχολόγοι:** για υποστήριξη της ψυχικής υγείας

**Θεραπευτές:** για φυσιοθεραπεία ή λογοθεραπεία

**Άλλοι ειδικοί:** εργοθεραπευτές, σύμβουλοι ειδικής αγωγής

**Όφελος:** Αξιοποίηση της επαγγελματικής εμπειρογνωμοσύνης για την καλύτερη υποστήριξη των αναγκών των μαθητών.

---

# Χρήσιμες πηγές

## Τοπικοί οργανισμοί:

### **Εταιρεία Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ψυχικής Υγείας (ΕΠΑΨΥ)**

Ιστότοπος: <https://www.epapsy.gr/>

Υπηρεσίες: Κοινωνική ψυχιατρική φροντίδα, προσφέροντας υπηρεσίες που ενισχύουν την ψυχοκοινωνική αποκατάσταση και την ένταξη των ατόμων με ψυχικές διαταραχές, καθώς και υποστήριξη προς τις οικογένειές τους.

### **Ελληνική Εταιρεία Προστασίας Αυτιστικών Ατόμων (Ε.Ε.Π.Α.Α.)**

Ιστότοπος: <https://autismgreece.gr/>

Υπηρεσίες: Υποστήριξη σε άτομα με αυτισμό και τις οικογένειές τους, μέσω θεραπευτικών προγραμμάτων, κοινωνικής ένταξης και εκπαιδευτικών υπηρεσιών. Ο οργανισμός προωθεί την κοινωνική ένταξη και συμμετοχή των ατόμων με αυτισμό στην κοινωνία και το σχολικό σύστημα.

### **Σύλλογος Συνδρόμου Down Ελλάδος**

Ιστότοπος: <https://www.down.gr/>

Υπηρεσίες: Εκπαιδευτικά και ψυχαγωγικά προγράμματα για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την κοινωνική ένταξη ατόμων με σύνδρομο Down, υποστηριζόμενη διαβίωση για ενήλικες, καθώς και ημερήσια φροντίδα.

## Διαθέσιμες πηγές:

### Περιφερειακοί εκπαιδευτικοί πόροι:

Το **Ufficio Scolastico Regionale per l'Umbria** προσφέρει κατευθυντήριες οδηγίες και υλικό για τους εκπαιδευτικούς, με στόχο την υποστήριξη της συμπεριληπτικής εκπαίδευσης στα σχολεία. Επισκεφτείτε τον ιστότοπό τους για να βρείτε αρχεία προς λήψη και προγράμματα υποστήριξης.

### Διαδικτυακές πλατφόρμες:

Το **Portale Nazionale per l'Inclusione Scolastica** είναι μια εθνική πλατφόρμα που παρέχει πληροφορίες και πόρους για πρακτικές συμπεριληπτικής εκπαίδευσης σε όλη την Ιταλία.

### Τοπικές βιβλιοθήκες και κέντρα κοινότητας:

Πολλά κέντρα κοινότητας και βιβλιοθήκες στην Ούμπρια διοργανώνουν εργαστήρια, διαθέτουν βιβλία και υλικό σχετικά με τη συμπεριληπτική εκπαίδευση και την υποστήριξη ατόμων με διαταραχές. Ελέγξτε τις τοπικές σας καταχωρήσεις για περισσότερες πληροφορίες.

---

## Βίντεο και Μαρτυρίες

**Αληθινές Ιστορίες:** Σύντομα βίντεο με μαθητές και εκπαιδευτικούς που μοιράζονται εμπειρίες και επιτυχίες.

**Σκοπός:** Να δώσουν ανθρώπινη διάσταση στις προκλήσεις και να εμπνεύσουν μέσα από παραδείγματα της πραγματικής ζωής.

---

# Επιπλέον Σημειώσεις και Δραστηριότητες Εμπλοκής

**Αλληλεπίδραση με το κοινό:**

**Ερωτήσεις:** Συζητάμε μαζί ερωτήσεις που προκαλούν σκέψη

**Γρήγορες έρευνες:** Παρέχουν άμεση ανατροφοδότηση για τα θέματα που συζητήθηκαν

**Ομαδικές συζητήσεις:** Μοιραζόμαστε προσωπικές απόψεις και εμπειρίες

**Στόχος:** Να διατηρηθεί η προσοχή υψηλή και να ενθαρρυνθεί η ενεργή συμμετοχή.

---

## Καταιγισμός Ιδεών: Ένταξη στα Σχολεία

**Ομαδική δραστηριότητα:** Χωριστείτε σε ομάδες και συνεργαστείτε για να κάνετε καταιγισμό ιδεών σχετικά με στρατηγικές ένταξης.

**Περιοχές εστίασης:** Κάθε ομάδα ασχολείται με ένα συγκεκριμένο τομέα:

- Διαχείριση συμπεριφοράς
- Συναισθηματική υποστήριξη
- Προσαρμογή προγράμματος σπουδών

**Αποτέλεσμα:** Κάθε ομάδα παρουσιάζει τις ιδέες της στους υπόλοιπους συμμετέχοντες.

---

## Περίληψη και Συζήτηση

**Συλλογική συζήτηση:** Επισκόπηση της πρωινής συνεδρίας, με σύνοψη των βασικών σημείων.

**Βέλτιστες πρακτικές:** Εντοπισμός και συζήτηση των καλύτερων πρακτικών που προέκυψαν κατά τον καταγισμό ιδεών.

# Διαδραστικό Εργαστήριο: Σχεδιασμός Εξατομικευμένου Εκπαιδευτικού Προγράμματος (ΕΕΠ)

## Δραστηριότητα μικρών ομάδων:

Εργαστείτε σε μικρές ομάδες πάνω σε μελέτες περίπτωσης, με σκοπό τη δημιουργία ενός Εξατομικευμένου Εκπαιδευτικού Προγράμματος (ΕΕΠ) για μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες, σωματικές ασθένειες, κινητικές διαταραχές, κοινωνικά μειονεκτήματα ή προβλήματα με χρήση ουσιών.

## Παρεχόμενοι πόροι:

Πρότυπο ΕΕΠ

Κατευθυντήριες οδηγίες από τον/την ειδικό

## Στόχος:

Να αναπτυχθούν δεξιότητες στον σχεδιασμό εξατομικευμένων προγραμμάτων που ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ανάγκες των μαθητών.

# Εργαστήριο για Αποτελεσματικές Τεχνικές Επικοινωνίας

## Πρακτική συνεδρία:

Άσκηση αποτελεσματικής επικοινωνίας με μαθητές που αντιμετωπίζουν μαθησιακές δυσκολίες, σωματικές ασθένειες, κινητικές διαταραχές, κοινωνικά μειονεκτήματα ή προβλήματα χρήσης ουσιών.

## Δραστηριότητες περιλαμβάνουν:

**Παιχνίδι ρόλων:** Προσομοιώσεις για την εξάσκηση της ενεργητικής ακρόασης, της διαχείρισης συγκρούσεων και της ενσυναισθητικής επικοινωνίας.

**Στόχος:** Ενίσχυση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων για την υποστήριξη της ευημερίας και της ένταξης των μαθητών.

## Τελικοί Στοχασμοί και Μελλοντικός Σχεδιασμός

**Συζήτηση για την Εφαρμογή:** Πώς μπορούν να εφαρμοστούν οι στρατηγικές που παρουσιάστηκαν στα σχολεία των συμμετεχόντων.

**Προσωπικές δεσμεύσεις:** Κάθε συμμετέχων μοιράζεται ένα προσωπικό σχέδιο δράσης για τη βελτίωση της ένταξης.

**Ανατροφοδότηση:** Συλλογή σχολίων για τη συνεδρία και διανομή υποστηρικτικού υλικού.

## Ερωτήσεις Στοχασμού για το Ημερολόγιο Ψυχικής Υγείας

**Προτεινόμενες ερωτήσεις στοχασμού:**

Ποιοι είναι οι άνθρωποι που σου ασκούν θετική επιρροή;

Με ποιους θα ήθελες να περνάς περισσότερο χρόνο και πώς μπορεί αυτό να γίνει πραγματικότητα;

---

## Συμπεράσματα και Συζήτηση Στρογγυλής Τράπεζας

- **Στρογγυλή Τράπεζα:** Τελική συζήτηση για ανταλλαγή εμπειριών και πρακτικών λύσεων.
- **Στοχασμός:** Οι συμμετέχοντες μοιράζονται ιδέες, προτάσεις και συμπεράσματα για μελλοντική εφαρμογή στην πράξη.

# Κεφάλαιο 6:

## Οργάνωση για την ψυχική υγεία και τις δεξιότητες επικοινωνίας

---

## Στόχοι Ενότητας :

- Κατανόηση των βασικών εννοιών και των επιπέδων πρόληψης στην ψυχική υγεία
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων αποτελεσματικής επικοινωνίας και επίλυσης συγκρούσεων
- Καλλιέργεια ενσυναίσθησης και συμπόνιας στην επαγγελματική εκπαίδευση
- Συζήτηση βέλτιστων πρακτικών για την πρόληψη στον σχολικό χώρο και των περιφερειακών δομών υποστήριξης
- Πρακτικές ασκήσεις και ομαδική εργασία για την εμβάθυνση της κατανόησης

## Άσκηση: Κοινωνική Υποστήριξη

Η κοινωνική υποστήριξη είναι καθοριστική για την ψυχική ευεξία.

Σκέψου τρεις περιπτώσεις στις οποίες έλαβες κοινωνική υποστήριξη από έναν συνάδελφο ή διευθυντή.

Αντανάκλασε σε αυτές τις καταστάσεις και κατέγραψε αυτές τις στιγμές στο ημερολόγιό σου.

Σκοπός της άσκησης: να εκτιμήσεις την υποστήριξη και να προωθήσεις μια κουλτούρα θετικής ανατροφοδότησης.

# Πρόληψη

**Πρωτογενής πρόληψη:** αποτροπή προβλημάτων ψυχικής υγείας πριν εμφανιστούν.

**Δευτερογενής πρόληψη:** έγκαιρος εντοπισμός και έγκαιρη παρέμβαση.

**Τριτογενής πρόληψη:** αντιμετώπιση των μακροχρόνιων επιπτώσεων και πρόληψη υποτροπών.

---

# Ομαδική Εργασία: Μέτρα Πρόληψης

**Ταυτοποίηση μέτρων πρόληψης σε διαφορετικά επίπεδα στο επαγγελματικό πλαίσιο.**

Για παράδειγμα:

**Πρωτογενής πρόληψη:** μέτρα ομαδικής δέσμευσης, τακτική εκπαίδευση στη διαχείριση του άγχους.

**Δευτερογενής πρόληψη:** εισαγωγή προγραμμάτων μέντορινγκ, υποστήριξη στην αναγνώριση σημάτων άγχους.

**Τριτογενής πρόληψη:** παροχή ψυχολογικής υποστήριξης ή coaching μετά από στρεσογόνες καταστάσεις.

# Επικοινωνία και Επίλυση Συγκρούσεων

**Θεωρητικά μοντέλα:**

**Μοντέλο αποστολέα-παραλήπτη:** πώς η πληροφορία μπορεί να μεταδοθεί και να παρεξηγηθεί.

**Μοντέλο 4 αυτιών (Schulz von Thun):** τα διαφορετικά επίπεδα της επικοινωνίας (πραγματικό περιεχόμενο, αυτοαποκάλυψη, σχέση, έκκληση).

**Προσεγγίσεις επίλυσης συγκρούσεων:** συνεργατική επίλυση συγκρούσεων: καταστάσεις Win-win μέσω ανοιχτής και σεβαστής επικοινωνίας.

**Διαμεσολάβηση:** ένας ουδέτερος διαμεσολαβητής βοηθά στην επίλυση συγκρούσεων.

## Συχνές Αιτίες Συγκρούσεων

**Προβλήματα επικοινωνίας:** παρεξηγήσεις, ασαφή μηνύματα.

**Σύγκρουση για πόρους:** διαφωνίες σχετικά με το χρόνο, τον προϋπολογισμό ή τα υλικά.

**Σύγκρουση αξιών:** διαφορετικές προσωπικές ή πολιτισμικές αξίες.

**Συναισθήματα:** άγχος, απογοήτευση ή ανασφάλεια.

**Αγώνες εξουσίας:** διαφωνίες σχετικά με ρόλους και ευθύνες.

# Μη βίαιη Επικοινωνία

Τεχνικές μη βίαιης επικοινωνίας (NVC) σύμφωνα με τον **Marshall B. Rosenberg**:

- **Παρατήρηση χωρίς αξιολόγηση:** εστίαση σε αντικειμενικά γεγονότα.
- **Έκφραση συναισθημάτων:** ονομασία των δικών σου συναισθημάτων χωρίς να επιρρίπτεις ευθύνες.
- **Διατύπωση αναγκών:** διευκρίνιση των δικών σου αναγκών.
- **Αιτήματα αντί για απαιτήσεις:** διατύπωση επιθυμιών χωρίς πίεση.
- **Ενεργητική ακρόαση:** επανάληψη ή ανταπόδοση των λεγομένων του συνομιλητή για να δείξεις κατανόηση.

# Άσκηση: Μη Βίαιη Επικοινωνία

**Σκοπός της άσκησης:** αντανάκλαση σε μια προηγούμενη κατάσταση από την καθημερινή εργασία στο σχολείο και εφαρμογή των τεσσάρων βημάτων της μη βίαιης επικοινωνίας.

## Ερωτήσεις για προβληματισμό:

Ποια ήταν η αρχική κατάσταση;

Πώς ένιωσα σε αυτή την κατάσταση;

Ποια ανάγκη παραβιάστηκε και πώς τη διατυπώνω;

Τι θα ήθελα, ποιο θα μπορούσε να είναι το αίτημά μου;

# Μελέτες Περίπτωσης – Ομαδική Εργασία: Επίλυση Συγκρούσεων στο Σχολικό Περιβάλλον

Αναλύστε καταστάσεις σύγκρουσης στο επαγγελματικό σας περιβάλλον και αναπτύξτε στρατηγικές επίλυσης.

- Συζήτηση και ανταλλαγή εμπειριών

# Ενεργητική Ακρόαση

**Τι είναι η ενεργητική ακρόαση;**

Μια τεχνική όπου οι ακροατές εμπλέκονται πλήρως με τον ομιλητή. Οι ακροατές δείχνουν ότι προσέχουν αναγνωρίζοντας κάτι (π.χ. «Καταλαβαίνω»).

**Βήματα ενεργητικής ακρόασης:**

**Παραφράση:** επανάλαβε ό,τι είπε ο ομιλητής για να αποφύγεις παρεξηγήσεις.

**Επιβεβαίωση λεκτική και μη λεκτική:** δείξε προσοχή με νεύματα ή μικρές φράσεις όπως «Ναι, καταλαβαίνω.»

**Κάνε ερωτήσεις:** θέσε ανοιχτές ερωτήσεις για να διευκρινίσεις και να εμβαθύνεις τη συζήτηση.

---

## Ενσυναίσθηση και Συμπόνια

**Ενσυναίσθηση:** η ικανότητα να κατανοείς τα συναισθήματα και τις προοπτικές ενός άλλου ατόμου.

**Συμπόνια:** το κίνητρο να βοηθήσεις κάποιον που υποφέρει.

**Σημασία στην επαγγελματική εκπαίδευση:** η ενσυναίσθηση και η συμπόνια προάγουν ένα υποστηρικτικό και σεβαστικό περιβάλλον, που οδηγεί σε καλύτερη εργασιακή ατμόσφαιρα.

**Έρευνα:** μελέτες δείχνουν ότι η ενσυναίσθηση στην εκπαίδευση των εκπαιδευτικών οδηγεί σε καλύτερη συμπεριφορά των μαθητών και βελτιωμένα αποτελέσματα.

# Άσκηση: Αλλαγή Προοπτικής

**Σκοπός της άσκησης:** να προάγει την κατανόηση διαφορετικών οπτικών, την ενσυναίσθηση, τη μη βίαιη επικοινωνία και την ενεργητική ακρόαση.

**Δημιουργήστε τέσσερις ομάδες.** Κάθε ομάδα θα εργαστεί σε μια συγκεκριμένη οπτική σχετικά με τις σχολικές μεταρρυθμίσεις για καλύτερη ψυχική υγεία (π.χ. μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικοί ή πολιτικοί).

## **Επόμενο βήμα – Στρογγυλή Τράπεζα:**

Μόλις ολοκληρωθεί η ομαδική εργασία, θα ανταλλάξετε τις οπτικές σε μια συζήτηση στρογγυλής τραπέζης. Καθίστε σε κύκλο για να ενθαρρύνετε τον ανοιχτό διάλογο. Ένας συντονιστής θα βοηθήσει να κρατηθεί η συζήτηση οργανωμένη και ισορροπημένη.

## **Σημαντικό:**

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, φροντίστε να εφαρμόζετε τη μη βίαιη επικοινωνία και την ενεργητική ακρόαση.

# Παράγοντες Επιτυχίας για Προγράμματα Ψυχικής Υγείας

**Ολιστική προσέγγιση:** ενσωμάτωση στην καθημερινή ζωή του σχολείου και στο πρόγραμμα σπουδών.

**Συμμετοχή:** εμπλοκή μαθητών, εκπαιδευτικών και γονέων.

**Εύκολη πρόσβαση:** απλή διαθεσιμότητα υπηρεσιών υποστήριξης.

**Αποστιγματοποίηση:** εκπαίδευση και μείωση των προκαταλήψεων.

**Βιωσιμότητα:** μακροπρόθεσμος σχεδιασμός και σταθερή ενσωμάτωση στο πρόγραμμα σπουδών.

**Εσωτερική υποστήριξη:** σύμβουλοι σχολείου, διαμεσολαβητές συνομηλίκων, σχολικοί ψυχολόγοι.

**Δικτύωση:** συνεργασία με εξωτερικούς ειδικούς φορείς και συμβουλευτικές υπηρεσίες.

# Παράγοντες Επιτυχίας για Προγράμματα Ψυχικής Υγείας

**Αξιολόγηση:** τακτική ανασκόπηση και προσαρμογή των προγραμμάτων.

**Ατομική υποστήριξη:** ευέλικτες και εξατομικευμένες προσφορές.

**Ψηφιακή υποστήριξη:** εφαρμογές και διαδικτυακά εργαλεία για διαχείριση άγχους.

**Θετική σχολική κουλτούρα:** εκτίμηση, αλληλεπίδραση και αναγνώριση.

**Πρόληψη πριν την παρέμβαση:** ενίσχυση ανθεκτικότητας και διαχείριση άγχους.

**Λειτουργία ως πρότυπο:** οι εκπαιδευτικοί ως πολλαπλασιαστές καλών πρακτικών.

## Αναφορά Εμπειρίας: Σχολική Ψυχολογία

- Ένα ευρύ φάσμα καθηκόντων, από την αντιμετώπιση κρίσεων έως την μακροχρόνια υποστήριξη των μαθητών.
- **Προκλήσεις:** έλλειψη πόρων, στίγμα των προβλημάτων ψυχικής υγείας, αντίσταση από μαθητές ή γονείς.
- **Ιστορίες επιτυχίας.**

## Έρευνα για τις Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας

**Ανασκοπήστε τους παρεχόμενους πόρους και κάντε επιπλέον έρευνα για τις τοπικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας.**

**Συζητήστε τα αποτελέσματα:** ποια προγράμματα και υπηρεσίες θεωρείτε ιδιαίτερα χρήσιμα; Πού εντοπίζετε κενά στην παροχή φροντίδας;

**Στόχος:** να σας δοθεί η ευκαιρία να εξοικειωθείτε με τις διαθέσιμες υπηρεσίες στην περιοχή σας.

# Ανατροφοδότηση και Αναστοχασμός

**Μέθοδος “Truffle Pig” (Γουρουνάκι Τρούφας):**

Εστίασε στα θετικά! Ποια σημεία της σημερινής συνεδρίας ήταν ιδιαίτερα χρήσιμα;

**Υποστηρικτικές ερωτήσεις για αναστοχασμό – για το “βιβλιαράκι των νοστιμιών” σου:**

Τι έμαθα σήμερα;

Τι μου έκανε καλό σήμερα;

Ποιο ήταν το αποκορύφωμα;

Ποια καλά πράγματα θα πω σήμερα στους άλλους;

Τι πρέπει να θυμάμαι για το μέλλον;

---

# Κεφάλαιο 7:

## Κατανόηση και αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής υγείας

---

## Στόχοι Ενότητας :

Ταυτοποίηση και αξιολόγηση διαπροσωπικών και ενδοπροσωπικών προκλήσεων που επηρεάζουν την ψυχική υγεία και ευημερία των μαθητών.

### **Διαπροσωπικά προβλήματα και συγκρούσεις:**

Κατανόηση των συγκρούσεων μεταξύ ατόμων και πώς αυτές επηρεάζουν τους μαθητές.

### **Ενδοπροσωπικές προκλήσεις και ψυχική υγεία:**

Κατανόηση του πώς τα εσωτερικά προβλήματα εκδηλώνονται και επηρεάζουν τους μαθητές. Εκμάθηση στρατηγικών για την αντιμετώπιση συγκρούσεων και την ενίσχυση θετικών σχέσεων.

### **Εφαρμογή προληπτικών μέτρων και παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση παραγόντων κινδύνου σχετικών με:**

- Εθισμούς και εξαρτήσεις
- Άγχος
- Επίδραση της σύγχρονης τεχνολογίας στην ευημερία

### **Ανάπτυξη δεξιοτήτων σε:**

- Παρέμβαση σε κρίσεις
- Διαχείριση άγχους
- Προώθηση πρακτικών αυτοφροντίδας που υποστηρίζουν την ψυχική υγεία τόσο των μαθητών όσο και των εκπαιδευτικών.

# Ενότητα Μάθησης 1: Διαπροσωπικά Προβλήματα και Συγκρούσεις

**Επισκόπηση:** Εξερεύνηση κοινών διαπροσωπικών προβλημάτων που επηρεάζουν την ευημερία των μαθητών, όπως:

- Εκφοβισμός (Bullying)
- Επιθετικότητα και διαταρακτική συμπεριφορά
- Πίεση από συνομηλίκους και κοινωνικός αποκλεισμός

**Κύριοι στόχοι:**

- Αναγνώριση σημάτων διαπροσωπικών προβλημάτων και συγκρούσεων
- Εκμάθηση στρατηγικών για διαμεσολάβηση συγκρούσεων και προώθηση θετικού κλίματος στην τάξη

**Σημεία συζήτησης:**

- Ποια διαπροσωπικά προβλήματα είναι πιο συνηθισμένα στο σχολείο σας;
- Πώς μπορούν οι εκπαιδευτικοί να στηρίξουν τους μαθητές στην επίλυση συγκρούσεων;

## Ενότητα Μάθησης 2: Ενδοπροσωπικές Προκλήσεις και Ψυχική Υγεία

**Επισκόπηση:** Εστίαση στις εσωτερικές δυσκολίες και στα ζητήματα ψυχικής υγείας που επηρεάζουν τη συναισθηματική ευημερία των μαθητών, όπως:

- Άγχος και κατάθλιψη
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Δυσκολίες στη ρύθμιση των συναισθημάτων

### **Κύριοι στόχοι:**

- Κατανόηση του πώς οι ενδοπροσωπικές προκλήσεις εκδηλώνονται στη συμπεριφορά και τη μαθησιακή διαδικασία
- Εκμάθηση τεχνικών υποστήριξης για την ανάπτυξη ανθεκτικότητας και συναισθηματικής ρύθμισης στους μαθητές

### **Ερωτήσεις αναστοχασμού:**

- Πώς επηρεάζουν οι ενδοπροσωπικές προκλήσεις τη μάθηση και τη συμπεριφορά των μαθητών;
- Ποια υποστηρικτικά πλαίσια μπορεί να προσφέρει το σχολείο;

## Ενότητα Μάθησης 3: Εθισμοί και Εξαρτήσεις

**Επισκόπηση:** Ταυτοποίηση και αντιμετώπιση διαφόρων μορφών εθισμού και εξάρτησης που μπορεί να επηρεάσουν τους μαθητές, όπως:

- Χρήση ουσιών
- Εθισμός στην τεχνολογία και στο διαδίκτυο
- Εξάρτηση από την αποδοχή των συνομηλίκων ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

### **Κύριοι στόχοι:**

- Αναγνώριση των πρώιμων ενδείξεων εθισμού και εξάρτησης
- Ανάπτυξη στρατηγικών παρέμβασης και προληπτικών μέτρων

### **Σημεία συζήτησης:**

- Πώς μπορούν οι εκπαιδευτικοί να αναγνωρίσουν και να αντιμετωπίσουν εθιστικές συμπεριφορές στους μαθητές;
- Ποιες προληπτικές στρατηγικές μπορούν να εφαρμοστούν στα σχολεία;

# Ενότητα Μάθησης 4: Άγχος

**Επισκόπηση:** Κατανόηση των αιτιών και των επιπτώσεων του άγχους στους μαθητές, το οποίο μπορεί να προέρχεται από:

- Ακαδημαϊκή πίεση
- Οικογενειακά προβλήματα
- Κοινωνικές και εξωσχολικές απαιτήσεις

**Κύριοι στόχοι:**

- Αναγνώριση δεικτών άγχους στους μαθητές και εκμάθηση τρόπων υποστήριξης για τη διαχείρισή του
- Εφαρμογή τεχνικών στην τάξη που προάγουν ισορροπημένο φόρτο εργασίας και αυτοφροντίδα

**Ερωτήσεις αναστοχασμού:**

- Ποιες είναι οι βασικές πηγές άγχους για τους μαθητές;
- Πώς μπορούν οι εκπαιδευτικοί να βοηθήσουν τους μαθητές να αναπτύξουν μηχανισμούς αντιμετώπισης του άγχους;

# Ενότητα Μάθησης 5: Η Επίδραση της Σύγχρονης Τεχνολογίας στην Ευημερία

**Επισκόπηση:** Εξέταση του τρόπου με τον οποίο η τεχνολογία επηρεάζει τη ψυχική και σωματική ευημερία των μαθητών, με θέματα όπως:

- Χρόνος οθόνης και οι επιπτώσεις του στη συγκέντρωση και τον ύπνο
- Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αυτοεκτίμηση
- Διαδικτυακός εκφοβισμός και ασφάλεια στο διαδίκτυο

**Κύριοι στόχοι:**

- Κατανόηση των θετικών και αρνητικών επιδράσεων της τεχνολογίας στους μαθητές
- Εκμάθηση τρόπων οριοθέτησης και διδασκαλία υγιών συνηθειών χρήσης της τεχνολογίας

**Σημεία συζήτησης:**

- Πώς επηρεάζει η τεχνολογία την ψυχική υγεία των μαθητών;
- Ποιες στρατηγικές μπορούν να προάγουν μια ισορροπημένη χρήση της τεχνολογίας;

## Περίληψη των Ενοτήτων Μάθησης

**Βασικά σημεία:** Κάθε ενότητα εστιάζει σε ένα συγκεκριμένο τομέα της ευημερίας των μαθητών, παρέχοντας εργαλεία για την αναγνώριση, υποστήριξη και αντιμετώπιση διάφορων προκλήσεων. Οι ενότητες μάθησης συνεργάζονται για να προάγουν μια ολιστική κατανόηση της ψυχικής υγείας των μαθητών, εξοπλίζοντας τους εκπαιδευτικούς με πρακτικές στρατηγικές.

### Επόμενα βήματα:

Συμμετοχή σε ομαδικές συζητήσεις και εργαστήρια για να εφαρμόσετε όσα μάθατε.

Αναστοχασμός για το πώς κάθε ενότητα μπορεί να ενσωματωθεί στις διδασκαλικές σας πρακτικές.

---

# Ομαδική Συζήτηση: Αναγνώριση και Αντιμετώπιση Προκλήσεων στην Ευημερία των Μαθητών

**Σκοπός:** Να μοιραστούμε εμπειρίες και πρακτικές γνώσεις σχετικά με την αναγνώριση και αντιμετώπιση προκλήσεων που αφορούν την ευημερία των μαθητών.

## Ερωτήσεις για τη συζήτηση:

- Πώς μπορούμε να αναγνωρίσουμε σημάδια διαπροσωπικών συγκρούσεων, όπως ο εκφοβισμός ή η επιθετικότητα;
- Ποιες στρατηγικές έχετε χρησιμοποιήσει για να τα αντιμετωπίσετε;
- Πώς εκδηλώνονται το άγχος και οι εσωτερικές δυσκολίες στους μαθητές; Πώς μπορούν οι εκπαιδευτικοί να τους στηρίξουν στη διαχείριση αυτών των προκλήσεων;
- Ποια σημάδια εθισμού έχετε παρατηρήσει; Πώς τα έχετε αντιμετωπίσει;
- Πώς επηρεάζει η σύγχρονη τεχνολογία την ψυχική υγεία των μαθητών; Ποια όρια θεωρείτε αποτελεσματικά;

**Στόχος:** Να εντοπίσουμε πρακτικές στρατηγικές και βέλτιστες πρακτικές, αξιοποιώντας τη συλλογική γνώση για να υποστηρίξουμε πιο αποτελεσματικά την ευημερία των μαθητών.

# Εργαστήριο: Ανάπτυξη Σχεδίων Δράσης για την Ευημερία Μαθητών και Εκπαιδευτικών

**Στόχος:** Να εφοδιάσει τους συμμετέχοντες με δεξιότητες για τη δημιουργία εφαρμόσιμων σχεδίων δράσης που αντιμετωπίζουν βασικούς τομείς της ευημερίας μαθητών και εκπαιδευτικών.

## **Βήματα εργαστηρίου:**

Χωρισμός σε μικρές ομάδες και ανάθεση σε κάθε ομάδα ενός συγκεκριμένου θέματος από τις ενότητες μάθησης.

**Μελέτες περιπτώσεων:** Παροχή σε κάθε ομάδα σχετικών μελετών περίπτωσης για το θέμα της. Κάθε ομάδα πρέπει να:

Αναγνωρίσει παράγοντες κινδύνου: συζήτηση για τους παράγοντες κινδύνου ή τις συμπεριφορές που εμφανίζονται στις περιπτώσεις.

Προτείνει στρατηγικές: ανάπτυξη στοχευμένων στρατηγικών για παρέμβαση σε κρίσεις, διαχείριση άγχους και καθιέρωση υγιών ορίων.

Αυτοφροντίδα για εκπαιδευτικούς: να συμπεριλάβει μία στρατηγική αυτοφροντίδας για τους εκπαιδευτικούς, ώστε να προλαμβάνεται το burnout κατά την υποστήριξη των μαθητών.

Παρουσίαση λύσεων: κάθε ομάδα παρουσιάζει το σχέδιο δράσης της στο σύνολο του εργαστηρίου.

# Εργαστήριο: Στρατηγικές Αυτοβοήθειας

**Επισκόπηση:** Μάθετε αποτελεσματικές τεχνικές αυτοβοήθειας για τη διαχείριση του άγχους και την προώθηση της ψυχικής ευημερίας.

## Τεχνικές που καλύπτονται:

- **Διαλογισμός:** Εξάσκηση τεχνικών χαλάρωσης και συγκέντρωσης για τη μείωση του άγχους.
- **Ενσυνειδητότητα (Mindfulness):** Μάθετε να παραμένετε παρόντες και να αυξήσετε την συναισθηματική επίγνωση.

**Άσκηση:** Κατανόηση του ρόλου της σωματικής δραστηριότητας στην ψυχική υγεία.

- **Γνωστικο-Συμπεριφορικές Τεχνικές (CBT):** Εξερεύνηση μεθόδων για να αναδιαμορφώσετε τις αρνητικές σκέψεις.
- **Στόχος:** Να εξοπλιστείτε με στρατηγικές που ενισχύουν την ανθεκτικότητα και την ψυχική ισορροπία.

# Εργαστήριο Στρατηγικών Αυτοβοήθειας: Διαδραστική Συνεδρία Ερωτήσεων και Απαντήσεων

## Ερωτήσεις και Αναστοχασμοί:

Ποιες τεχνικές αυτοβοήθειας σας ελκύουν περισσότερο;

Πώς θα μπορούσαν αυτές οι μέθοδοι να ενσωματωθούν στην καθημερινή ρουτίνα;

Ποιες προκλήσεις αναμένετε και πώς θα μπορούσατε να τις ξεπεράσετε;

## Επόμενα βήματα:

Εξασκηθείτε σε αυτές τις στρατηγικές σε μικρές ομάδες, μοιραζόμενοι τις εμπειρίες και ποια μέθοδος σας ταιριάζει περισσότερο και γιατί.

# Παιχνίδι Ρόλων: Κατανόηση και Αντιμετώπιση Προκλήσεων Ψυχικής Υγείας

**Σκοπός:** Να μπειτε στη θέση διαφορετικών χαρακτήρων για να εξερευνήσετε τις προκλήσεις ψυχικής υγείας και τις λύσεις τους.

**Οδηγίες:**

**Επιλέξτε τον χαρακτήρα σας:**

- **Σοφία:** φοιτήτρια που διαχειρίζεται άγχος και πίεση από τις ακαδημαϊκές απαιτήσεις.
- **Μάρκο:** επαγγελματία μέσης ηλικίας που προσπαθεί να ισορροπήσει εργασία και οικογένεια.
- **Κιάρρα:** μονογονέας δύο παιδιών που παλεύει με κατάθλιψη ενώ υποστηρίζει την οικογένειά της.

**Εξερευνήστε τις προκλήσεις τους:** Αναγνωρίστε τις βασικές δυσκολίες κάθε χαρακτήρα και σκεφτείτε πρακτικούς τρόπους αντιμετώπισης.

**Δράση και αναστοχασμός:** Σκεφτείτε σοφές επιλογές για κάθε χαρακτήρα, θυμόμενοι ότι η αναζήτηση υποστήριξης είναι το κλειδί.

**Αποτέλεσμα:** Ανάπτυξη ενσυναίσθησης και στρατηγικών για υποστήριξη της ψυχικής υγείας μέσω πρακτικού παιχνιδιού ρόλων.

## Χαρακτήρες & Σενάρια:

**Σοφία:**

**Σημείο συζήτησης:** Πώς μπορεί η Σοφία να βρει ισορροπία και να μειώσει το άγχος της;

**Μάρκο:**

**Σημείο συζήτησης:** Ποιες στρατηγικές θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει ο Μάρκο για να διατηρήσει τη σταθερότητα στην εργασία και την οικογένεια;

**Κιάρρα:**

**Σημείο συζήτησης:** Πώς μπορεί η Κιάρρα να βρει την υποστήριξη που χρειάζεται για να διαχειριστεί την ψυχική της υγεία και να φροντίσει την οικογένειά της;

---

# Παρουσίαση και Συζήτηση Αποτελεσμάτων Παιχνιδιού Ρόλων

## **Μοιραστείτε και Συζητήστε:**

Κάθε ομάδα παρουσιάζει τις βασικές προκλήσεις του χαρακτήρα της και τις στρατηγικές που επέλεξε.

**Βασικά συμπεράσματα:** Συζητήστε αποτελεσματικούς τρόπους προσέγγισης των θεμάτων ψυχικής υγείας και αναζήτησης υποστήριξης.

**Αναστοχασμός:** Τι νέες προοπτικές αποκτήσατε από αυτήν την άσκηση;

**Στόχος:** Να χρησιμοποιήσετε τα συμπεράσματα της ομάδας για να εμβαθύνετε την κατανόηση των διαφορετικών προκλήσεων ψυχικής υγείας.

# Αναστοχασμός και Καταγραφή στο Ημερολόγιο

## Αναστοχασμός για τη μέρα:

- Τι έμαθα σήμερα;
- Ποια δραστηριότητα μου ήταν πιο ωφέλιμη;
- Ποια θετικά στιγμές θα μοιραστώ με άλλους;
- Ποια βασικά σημεία πρέπει να θυμάμαι για το μέλλον;

**Σκοπός:** Να καταγράψετε την προσωπική σας ανάπτυξη και τις γνώσεις από τη σημερινή συνεδρία στο ημερολόγιο ψυχικής υγείας σας.

# Συμπεράσματα και Ανατροφοδότηση

- **Περίληψη:**  
Οι συμμετέχοντες πλέον διαθέτουν ένα σύνολο δεξιοτήτων και στρατηγικών για τη διαχείριση προκλήσεων ψυχικής υγείας.
- Πρακτικές τεχνικές αυτοβοήθειας.
- Εμπειρίες από το παιχνίδι ρόλων σε σενάρια ψυχικής υγείας.
- Τεχνικές διαχείρισης άγχους και ενίσχυσης ανθεκτικότητας.

**Ανατροφοδότηση:** Μοιραστείτε τα σχόλιά σας για τη σημερινή συνεδρία, ώστε να βελτιώσουμε τα μελλοντικά εργαστήρια.

**Επόμενα βήματα:** Σκεφτείτε πώς μπορείτε να ενσωματώσετε αυτά τα εργαλεία στην προσωπική σας πρακτική και στην υποστήριξη της τάξης.

---

# Κεφάλαιο 8:

## Ανθεκτικότητα

---

## Στόχοι Ενότητας :

Πρώθηση της ανθεκτικότητας και της αυτοεκτίμησης

Διδασκαλία πρακτικών τεχνικών για τη διαχείριση του άγχους και την αυτοφροντίδα

## Άσκηση: Κόκκινα Τριαντάφυλλα

Γράψε 20 θετικά χαρακτηριστικά που σου αρέσουν στον εαυτό σου.

**Στόχος:** Να αναγνωρίσεις και να εκτιμήσεις τα δικά σου χαρακτηριστικά, ακόμα κι εκείνα που μπορεί να σου φαίνονται «αυτονόητα».

## Άσκηση Ακροστιχίδας

Γράψε το όνομά σου κάθετα και βρες μια θετική λέξη ή χαρακτηριστικό για κάθε γράμμα.

**Στόχος:** Δημιουργικός αυτοστοχασμός και συνειδητοποίηση των ατομικών δυνατοτήτων και ταλέντων.

Σ – Συνεργατική  
Τ – Ταλαντούχα  
Ε – Ειλικρινής  
Λ – Λαμπερή  
Λ – Λογική  
Α – Ανθεκτική

# Τί είναι η ανθεκτικότητα ;

## Ορισμός:

Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα προσαρμογής στο άγχος, τις αντιξοότητες ή τις αλλαγές και η διατήρηση της θετικής ψυχολογικής ευεξίας παρά τις δύσκολες συνθήκες. Συχνά θεωρείται ως μια διαδικασία που επιτρέπει στα άτομα να μαθαίνουν και να εξελίσσονται μέσα από δύσκολες εμπειρίες.

## Ψυχολογική προοπτική:

Σύμφωνα με την Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση (APA), η ανθεκτικότητα δεν είναι ένα σταθερό χαρακτηριστικό, αλλά μια δυναμική ικανότητα που μπορεί να αναπτυχθεί με τον χρόνο και επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες όπως οι κοινωνικές σχέσεις, οι προσωπικές πεποιθήσεις και η συναισθηματική νοημοσύνη.

---

# Ανθεκτικότητα – Βασικά Στοιχεία και Παράγοντες

## Σημαντικοί παράγοντες ανθεκτικότητας:

- Αισιοδοξία
  - Αυτοσυνειδησία
  - Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων
  - Κοινωνικές επαφές
- Αυτά τα βασικά στοιχεία σε βοηθούν να αντιμετωπίζεις το άγχος και να προάγεις τη θετική σκέψη.

# Ανθεκτικότητα σε Περιόδους Κρίσης

## **Σημασία:**

Η ανθεκτικότητα σε βοηθά να παραμένεις ικανός/ή να δράσεις σε δύσκολες στιγμές.

## **Προσέγγιση:**

Αντί να απελπίζεσαι για τα προβλήματα, βρίσκεις λύσεις και διατηρείς ευέλικτη νοοτροπία.

## **Ικανότητα αντιμετώπισης κρίσεων:**

Οι ανθεκτικοί άνθρωποι διατηρούν μια συνολική εικόνα ακόμα και σε δύσκολες καταστάσεις και εμπιστεύονται τις ικανότητές τους.

---

# Εργαλεία και Ασκήσεις

## Ασκήσεις αναπνοής

Παράδειγμα: Τεχνική αναπνοής 4-7-8 (εισπνοή για 4 δευτερόλεπτα, συγκράτηση για 7 δευτερόλεπτα, εκπνοή για 8 δευτερόλεπτα)

## Ημερολόγιο ευγνωμοσύνης

Παράδειγμα: γράψε κάθε μέρα τρία πράγματα για τα οποία νιώθεις ευγνωμοσύνη.

## Θετική απεικόνιση

Παράδειγμα: οραματίσου τη ζωή που θα ήθελες και τα βήματα για να την πετύχεις.

## Σωματική δραστηριότητα

Παράδειγμα: τουλάχιστον 30 λεπτά άσκησης την ημέρα (π.χ. τζόκινγκ, γιόγκα)

## Διατήρηση κοινωνικών επαφών

Παράδειγμα: εβδομαδιαίες συναντήσεις ή τηλεφωνήματα με φίλους ή μέλη της οικογένειας

# Εργαλεία και Ασκήσεις

## **Ρουτίνα αυτοφροντίδας**

Παράδειγμα: προγραμματίσε καθημερινά χρόνο για χόμπι, χαλάρωση ή διαλογισμό.

## **Γνωστική αναδόμηση**

Παράδειγμα: εντόπισε αρνητικές σκέψεις και αντικατάστησέ τις με θετικές, ρεαλιστικές εναλλακτικές.

## **Διαλογισμός ενσυνειδητότητας (Mindfulness)**

Παράδειγμα: εξάσκηση διαλογισμού ενσυνειδητότητας για 10-15 λεπτά καθημερινά.

## **Θέσπιση στόχων SMART**

Παράδειγμα: θέσε συγκεκριμένους, μετρήσιμους, εφικτούς, σχετικούς και χρονικά ορισμένους στόχους.

## **Μάθηση από λάθη**

Παράδειγμα: ανάλυσε τις αποτυχίες και βρες τι μπορείς να μάθεις από αυτές.

# Εργαλεία και Ασκήσεις

## **Θετική αυτο-ομιλία**

Παράδειγμα: χρησιμοποίησε καθημερινές επιβεβαιώσεις για να ενισχύσεις την αυτοεικόνα σου.

## **Ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων**

Παράδειγμα: εξάσκησε τεχνικές αποτελεσματικής επίλυσης προβλημάτων σε στρεσογόνες καταστάσεις.

## **Τεχνικές διαχείρισης στρες**

Παράδειγμα: τεχνικές χαλάρωσης όπως προοδευτική μυϊκή χαλάρωση ή γιόγκα.

## **Προώθηση συναισθηματικής νοημοσύνης**

Παράδειγμα: ασκήσεις για βελτίωση της ενσυναίσθησης και της κατανόησης των δικών σου συναισθημάτων.

## **Οπτικοποίηση στόχων**

Παράδειγμα: δημιούργησε ένα πίνακα οραμάτων (vision board) με εικόνες και λέξεις που αντιπροσωπεύουν τους στόχους σου.

---

# Εργαλεία και Ασκήσεις

## Δημιουργία θετικού περιβάλλοντος

Παράδειγμα: διακόσμησε το δωμάτιό σου με ενθαρρυντικές εικόνες ή ρητά.

## Συμμετοχή σε εργαστήρια ανθεκτικότητας

Παράδειγμα: παρακολούθηση μαθημάτων ή εργαστηρίων προσωπικής ανάπτυξης.

## Τακτικός στοχασμός

Παράδειγμα: εβδομαδιαία αυτο-ανάλυση των προσωπικών επιτυχιών και προκλήσεων.

## Διαλογιστικοί περίπατοι

Παράδειγμα: περπάτημα στη φύση με εστίαση στις αισθήσεις σου.

## Εκτίμηση των επιτυχιών

Παράδειγμα: διατήρησε μια λίστα με τις επιτυχίες σου και αναλόγισου τις τακτικά.

# Αυτοαντανάκλαση στην Ανθεκτικότητα

## Ερωτήσεις για στοχασμό:

- Τι σε δυναμώνει; Τι σε προστατεύει;
- Τι σε κρατάει σωματικά, ψυχικά και κοινωνικά υγιή;
- Πώς μπορείς να ενεργοποιήσεις τις δικές σου δυνάμεις για να αντιμετωπίσεις καλά δύσκολες καταστάσεις και να περάσεις πιο δυνατός/ή στη ζωή;
- Πώς μπορείς να προωθήσεις την αυτοφροντίδα στην προσωπική και επαγγελματική σου ζωή;
- Τι έχεις ήδη πετύχει στη ζωή σου;
- Από τι είσαι πιο περήφανος/η;
- Ποια είναι τα «μικρά» σου επιτεύγματα τον τελευταίο χρόνο;
- Πώς συνέβαλες σε αυτές τις επιτυχίες;
- Ποιοι είναι οι σημαντικοί στόχοι στη ζωή σου;
- Καθόρισε SMART στόχους για καλή ψυχική υγεία στο μέλλον.

# Πρακτικές Μέθοδοι για την Προώθηση της Ανθεκτικότητας στους Μαθητές

## **Κοινωνικά και συναισθηματικά προγράμματα μάθησης (SEL)**

Προώθηση δεξιοτήτων όπως η ενσυναίσθηση, η επικοινωνία και η αυτορρύθμιση μέσω στοχευμένων διδακτικών ενοτήτων.

## **Ενίσχυση δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων**

Ασκήσεις και δραματοποιήσεις που ενθαρρύνουν τους μαθητές να βρουν δημιουργικές λύσεις σε προκλήσεις.

## **Προγράμματα μέντορινγκ**

Ανάθεση μέντορα για την υποστήριξη των μαθητών στην προσωπική και ακαδημαϊκή τους ανάπτυξη.

## **Ομαδική εργασία και συνεργασία**

Προώθηση της ομαδικότητας για την ενίσχυση κοινωνικών δεξιοτήτων και τη δημιουργία αίσθησης του ανήκειν.

## **Ασκήσεις ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης**

Εισαγωγή σε τεχνικές όπως ο διαλογισμός, ασκήσεις αναπνοής και γιόγκα για τη διαχείριση του στρες.

# Πρακτικές Μέθοδοι για την Προώθηση της Ανθεκτικότητας στους Μαθητές

## **Αναστοχασμός και τήρηση ημερολογίου**

Ενθάρρυνση των μαθητών να καταγράφουν τακτικά τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, προωθώντας την αυτογνωσία και τον αυτοαναστοχασμό.

## **Θετική ανατροφοδότηση και έπαινος**

Τακτική αναγνώριση της προόδου και των επιτυχιών για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης.

## **Ρεαλιστικός καθορισμός στόχων**

Βοήθεια στους μαθητές να θέτουν στόχους SMART (Συγκεκριμένους, Μετρήσιμους, Επιτεύξιμους, Σχετικούς, Χρονικά οριοθετημένους).

## **Προώθηση θετικού κλίματος στην τάξη**

Δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος όπου τα λάθη θεωρούνται ευκαιρίες μάθησης.

## **Συνεργασία με γονείς και εμπλοκή τους**

Εμπλοκή των γονέων σε προγράμματα ενίσχυσης της ανθεκτικότητας, για τη δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος στο σπίτι.

# Πρακτικές Μέθοδοι για την Προώθηση της Ανθεκτικότητας στους Μαθητές

## Εργαστήρια διαχείρισης άγχους

Διεξαγωγή εργαστηρίων που εισάγουν τους μαθητές σε τεχνικές διαχείρισης άγχους.

## Δημιουργικές εκφράσεις

Προώθηση της τέχνης, της μουσικής ή του θεάτρου για την υποστήριξη της συναισθηματικής έκφρασης.

## Πρακτικές δεξιότητες ζωής

Μαθήματα δεξιοτήτων ζωής που προετοιμάζουν τους μαθητές για τις καθημερινές προκλήσεις (π.χ. διαχείριση χρόνου, οικονομική παιδεία).

## Προώθηση θετικής σκέψης

Ασκήσεις για την ενίσχυση της θετικής σκέψης και της αυτοαντίληψης.

## Εκπαίδευση στην κριτική σκέψη

Προώθηση της κριτικής σκέψης και της λήψης αποφάσεων μέσω συζητήσεων και αντιπαραθέσεων.

# Πρακτικές Μέθοδοι για την Προώθηση της Ανθεκτικότητας στους Μαθητές

## **Δραστηριότητες ομάδας και ομαδικής συνοχής**

Διεξαγωγή δραστηριοτήτων που προάγουν τη συνεργασία και την κοινωνική αλληλεπίδραση.

## **Στρατηγικές διαχείρισης άγχους**

Διδασκαλία τεχνικών για τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση στρεσογόνων παραγόντων.

## **Υποστήριξη στην αντιμετώπιση αποτυχιών**

Ανάπτυξη στρατηγικών για την αντιμετώπιση αποτυχιών και την εκμάθηση μέσω αυτών.

## **Φυσική δραστηριότητα και αθλητισμός**

Ενσωμάτωση του αθλητισμού και της άσκησης στην καθημερινή σχολική ζωή για την προώθηση της σωματικής και συναισθηματικής υγείας.

## **Πρόσβαση σε ψυχολογική υποστήριξη**

Παροχή πόρων για ψυχολογική βοήθεια και συμβουλευτική εντός του σχολείου.

# Ομαδική Εργασία: Διδασκαλία που Προάγει την Ανθεκτικότητα

## Ομαδική Εργασία: Διδασκαλία που Προάγει την Ανθεκτικότητα

**1.Εργασία σε ομάδες:** σχεδιάστε ένα σχέδιο μαθήματος που προάγει την ανθεκτικότητα.

**Στόχος:** να αναπτυχθεί μια πρακτική προσέγγιση για την ενσωμάτωση της ανθεκτικότητας στην καθημερινή σχολική ζωή.

**1.Παρουσίαση των ανεπτυγμένων ιδεών για διδασκαλία που προάγει την ανθεκτικότητα.**

**2.Συζήτηση:** ποιες μέθοδοι και προσεγγίσεις ήταν ιδιαίτερα χρήσιμες; Ανταλλαγή ιδεών και εμπειριών.

# Άσκηση: Ομιλία στα Όσκαρ για την Αυτοεκτίμηση

## Οδηγίες:

Γράψε μια ομιλία Όσκαρ για τα επιτεύγματα και τα δυνατά σου σημεία. Για ποιο πράγμα αξίζεις ένα βραβείο;

## Στόχος:

Να αναγνωρίσεις τον εαυτό σου και να ενισχύσεις τη θετική σου αυτοεικόνα.

## Άσκηση:

Τι μου αρέσει σε εσένα...



## Αναστοχασμός – για το Ημερολόγιό σου

- Τι έμαθα σήμερα;
- Τι ήταν καλό για μένα σήμερα;
- Ποιο ήταν το πιο σημαντικό γεγονός της ημέρας;
- Τι καλά πράγματα θα μοιραστώ με άλλους σήμερα;
- Τι πρέπει να θυμάμαι για το μέλλον;

## Κύρια συμπεράσματα από το σεμινάριο

- Η ψυχική υγεία είναι το κλειδί για επιτυχημένη μάθηση και εργασία.
- Η έγκαιρη αναγνώριση και υποστήριξη κάνουν τη διαφορά.
- Ένα συνειδητό, υποστηρικτικό περιβάλλον ενδυναμώνει τόσο τους μαθητές όσο και τους εκπαιδευτικούς.
- Το προσωπικό σου ημερολόγιο ψυχικής υγείας.

## Η συμβολή σου μετράει.

Δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για όλους.

Βάλτε όσα μάθατε σε εφαρμογή στην καθημερινή σας εργασία.

Συνεχίστε τη συζήτηση για την ψυχική υγεία – για μια ισχυρή κοινότητα.

Περισσότερες πληροφορίες και προσφορές για το θέμα μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση:  
[www.aheadinvet.com](http://www.aheadinvet.com)

# AHEAD inVET



[www.aheadinvet.com](http://www.aheadinvet.com)



[/aheadinvet/IG](https://www.instagram.com/aheadinvet/IG)



[/aheadinvet/FB](https://www.facebook.com/aheadinvet/FB)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές του/των συγγραφέα(έων) και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του OeAD-GmbH. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η αρμόδια αρχή χρηματοδότησης μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες γι' αυτές.

iNNOVEla

EXELIA



HIS TECNICO PROFESSIONALE  
SPAGNA - CAMPANI  
SPOLETO

uniri

bit  
schulungcenter  
member of bit group