



Co-funded by  
the European Union

# Πρεσβευτές της Ψυχικής Υγείας

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

iNNOVela

UNIRI



ITS Tecnici Professionali  
SPAGNA - CAMPANI  
SPOLETO

EXELIA

bit  
schulungcenter  
member of bit group

## Περιεχόμενα

Περιεχόμενα .....	2
Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Πρεσβευτών Ψυχικής Υγείας .....	1
Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα για τους Πρεσβευτές Ψυχικής Υγείας .....	1
Κεφάλαιο 1: Τι είναι η ψυχική υγεία; .....	3
Κεφάλαιο 2: Πλαίσιο και Προσέγγιση της Ψυχικής Υγείας στην Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση .....	14
Κεφάλαιο 3: Ψυχολογική ανάπτυξη .....	24
Κεφάλαιο 4: Ψυχοκοινωνικές διαταραχές .....	33
Κεφάλαιο 5: Άλλα θέματα υγείας ή κοινωνικά ζητήματα .....	49
Κεφάλαιο 6: Οργάνωση για την ψυχική υγεία και Δεξιότητες επικοινωνίας .....	59
Κεφάλαιο 7: Κατανόηση και Διαχείριση Θεμάτων Ψυχικής Υγείας .....	73
Κεφάλαιο 8: Ανθεκτικότητα .....	87
Διαδρομή μάθησης .....	101

## Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Πρεσβευτών Ψυχικής Υγείας

Το έργο Erasmus+ AHEADinVET στοχεύει στην προώθηση του ευρωπαϊκού διαλόγου για την ψυχική υγεία στην εκπαίδευση, με ιδιαίτερη έμφαση στην επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση (VET), καθώς και στην ενίσχυση των δεξιοτήτων των εκπαιδευτικών και εκπαιδευτών ώστε να μπορούν να διαχειρίζονται ζητήματα ψυχικής υγείας.

Τα αποτελέσματα μιας προκαταρκτικής μελέτης έδειξαν ότι οι εκπαιδευτικοί και οι εκπαιδευτές διαπιστώνουν σημαντική αύξηση προβλημάτων ψυχικής υγείας στους μαθητές, γεγονός που επηρεάζει αρνητικά την ικανότητά τους να μαθαίνουν και να λειτουργούν. Παράλληλα, πολλοί εκπαιδευτικοί αισθάνονται ότι η αρχική τους εκπαίδευση δεν τους έχει προετοιμάσει επαρκώς για να αντιμετωπίσουν τέτοιου είδους θέματα.

Για να καλυφθεί αυτό το κενό, δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του έργου AHEADinVET το πρόγραμμα Πρεσβευτές Ψυχικής Υγείας (MENTAL HEALTH AMBASSADORS). Το πρόγραμμα αυτό παρέχει σε εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτές επαγγελματικής εκπαίδευσης τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να ευαισθητοποιούν σχετικά με ζητήματα ψυχικής υγείας στην τάξη και να υποστηρίζουν πιο αποτελεσματικά τους μαθητές τους.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει:

- το παρόν Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα για τους Πρεσβευτές Ψυχικής Υγείας,
- ένα διαρθρωμένο και ευέλικτο [διαδικτυακό εκπαιδευτικό σεμινάριο](#) (e-learning),
- καθώς και ένα σχέδιο δια ζώσης σεμιναρίου διάρκειας οκτώ ημερών.

Με την ολοκλήρωση του συνόλου του προγράμματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να αναλάβουν ηγετικούς ρόλους και να προωθήσουν αλλαγές στους οργανισμούς τους, ενισχύοντας έτσι τη φροντίδα της ψυχικής υγείας στα εκπαιδευτικά ιδρύματα.

## Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα για τους Πρεσβευτές Ψυχικής Υγείας

Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα για Πρεσβευτές Ψυχικής Υγείας δημιουργήθηκε με βάση τις ανάγκες των εκπαιδευτικών και εκπαιδευτών στην επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση (VET). Η καταγραφή αυτών των αναγκών έγινε μέσα από μια πανευρωπαϊκή διαδικτυακή έρευνα, στην οποία συμμετείχαν πάνω από 400 εκπαιδευτικοί και εκπαιδευτές VET από την Αυστρία, το Βέλγιο, την Κροατία, την Ελλάδα και την Ιταλία. Το πρόγραμμα εξελίχθηκε περαιτέρω μέσω εις βάθος συνεντεύξεων με δώδεκα εκπαιδευτικούς VET από τις χώρες-εταίρους του έργου (Αυστρία, Βέλγιο, Κροατία, Ελλάδα και Ιταλία), οι οποίοι κατέθεσαν τις απόψεις τους σχετικά με τις δεξιότητες και τις ικανότητες που χρειάζονται περισσότερο. Τα αναλυτικά αποτελέσματα αυτής της προκαταρκτικής μελέτης παρουσιάζονται στο [Policy paper](#) που συντάχθηκε στο πλαίσιο του έργου AHEADinVET.

## Σκοπός

Αυτό το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα παρέχει τη βασική δομή πάνω στην οποία στηρίζεται η ανάπτυξη και εφαρμογή εκπαιδευτικού υλικού, εργαλείων και δραστηριοτήτων κατάρτισης στο πλαίσιο του έργου. Κύριος σκοπός του είναι να περιγράψει τα βασικά θέματα, τις απαραίτητες δεξιότητες και τις μαθησιακές διαδρομές που χρειάζονται για να ενισχυθεί η ευαισθητοποίηση και η ικανότητα αντιμετώπισης ζητημάτων ψυχικής υγείας στους φορείς επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης (VET). Αποτελεί τη βάση για την παροχή τεκμηριωμένης γνώσης γύρω από ζητήματα ψυχικής υγείας μέσα στην «τάξη», βοηθώντας τους εκπαιδευτικούς και τους εκπαιδευτές να αποκτήσουν σε βάθος κατανόηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι μαθητές τους, πώς αυτά επηρεάζουν τη μαθησιακή διαδικασία και τα εκπαιδευτικά αποτελέσματα, αλλά και πώς μπορούν να τα διαχειριστούν αποτελεσματικά.

## Μαθητές

Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα για Πρεσβευτές Ψυχικής Υγείας, καθώς και το διαδικτυακό σεμινάριο (e-learning) και η εκπαίδευση δια ζώσης, απευθύνονται σε εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτές που δραστηριοποιούνται στην επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση, καθώς και στη δια βίου μάθηση. Πριν ξεκινήσετε την απόκτηση νέων γνώσεων μέσω του διαδικτυακού μαθήματος, μπορείτε να αξιολογήσετε το τρέχον επίπεδο των δεξιοτήτων σας χρησιμοποιώντας το [εργαλείο αυτοαξιολόγησης](#) που έχουμε αναπτύξει.

## Δομή εκπαιδευτικού προγράμματος

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα έχει διαμορφωθεί σε 8 κεφάλαια:

Κεφάλαιο 1: Τι είναι η ψυχική υγεία ;

Κεφάλαιο 2: Πλαίσιο και Προσέγγιση της Ψυχικής Υγείας στην Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση

Κεφάλαιο 3: Ψυχολογική ανάπτυξη

Κεφάλαιο 4: Ψυχοκοινωνικές διαταραχές

Κεφάλαιο 5: Άλλα θέματα υγείας ή κοινωνικά ζητήματα

Κεφάλαιο 6: Οργάνωση για την ψυχική υγεία και Δεξιότητες επικοινωνίας

Κεφάλαιο 7: Κατανόηση και Διαχείριση Θεμάτων Ψυχικής Υγείας

Κεφάλαιο 8: Ανθεκτικότητα

Κάθε ενότητα αποτελείται από πέντε μαθησιακές ενότητες. Κάθε μαθησιακή ενότητα περιλαμβάνει πέντε έως έξι φάσεις μάθησης, και κάθε φάση μάθησης συνδέεται με έναν συγκεκριμένο μαθησιακό στόχο. Επιπλέον, κάθε φάση μάθησης περιλαμβάνει περίπου πέντε λεπτομερείς μαθησιακούς στόχους που υποστηρίζουν την επίτευξη του βασικού στόχου της φάσης αυτής.

Για την ολοκλήρωση κάθε μαθησιακής ενότητας απαιτούνται περίπου μία έως δύο ώρες αυτοκατευθυνόμενης μάθησης.

## Κεφάλαιο 1: Τι είναι η ψυχική υγεία;

Αυτή η ενότητα παρέχει μια βασική κατανόηση της έννοιας της ψυχικής υγείας, που αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο της συνολικής ευημερίας και κρίσιμο παράγοντα για τη μάθηση και την ανάπτυξη των ατόμων στην επαγγελματική εκπαίδευση. Η ενότητα ξεκινά ορίζοντας βασικές έννοιες, όπως η ψυχική υγεία, τα προβλήματα ψυχικής υγείας και η ψυχική ευεξία. Εξετάζει πώς αυτές οι έννοιες γίνονται κατανοητές μέσα από πολλαπλές προσεγγίσεις, όπως οι βιολογικές, ψυχολογικές, κοινωνικές και πολιτισμικές. Οι εκπαιδευόμενοι ενθαρρύνονται να προβληματιστούν πάνω στην ποικιλία των ορισμών της ψυχικής υγείας και στο πώς το πλαίσιο επηρεάζει την κατανόησή μας.

Η ενότητα τονίζει τη σημασία της ψυχικής υγείας στο ευρύτερο πλαίσιο της υγείας, υπογραμμίζοντας την αλληλεξάρτηση της με τη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική ευεξία. Εισάγει την έννοια μιας ολιστικής προσέγγισης της ψυχικής υγείας, αναδεικνύοντας τη διασύνδεση των διαφόρων τομέων της ζωής και προωθώντας μια ολοκληρωμένη και περιεκτική θεώρηση της ευημερίας.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην προαγωγή της ψυχικής υγείας μέσα στους φορείς επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης (VET). Η ενότητα προσφέρει πρακτικές στρατηγικές και παραδείγματα καλών πρακτικών που ενισχύουν την παιδεία γύρω από την ψυχική υγεία, την επικοινωνία χωρίς προκαταλήψεις και τη δημιουργία περιεκτικών σχολικών περιβαλλόντων. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι θα μελετήσουν το φάσμα των προβλημάτων ψυχικής υγείας, αναγνωρίζοντας σημάδια, συμπτώματα, παράγοντες κινδύνου και προστασίας, καθώς και κατανοώντας τη σημαντική επίδραση της ψυχικής υγείας στα εκπαιδευτικά αποτελέσματα.

Τέλος, η ενότητα παρουσιάζει την έννοια της αποκατάστασης στην ψυχική υγεία, εισάγοντας τόσο το κλινικό όσο και το προσωπικό μοντέλο αποκατάστασης. Εξετάζει αρχές όπως η ενδυνάμωση, η σύνδεση και η συνδημιουργία, τονίζοντας τον ενεργό ρόλο που μπορούν να παίξουν τα άτομα και τα δίκτυα υποστήριξης τους στη διαδικασία της αποκατάστασης.

Αυτή η ενότητα θέτει τα θεμέλια για όλες τις επόμενες ενότητες, καλλιεργώντας κριτική σκέψη και ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία ως μια πολυδιάστατη, δυναμική και βαθιά ανθρώπινη εμπειρία.

### Κεφάλαιο 1. Αποτελείται από τις παρακάτω εκπαιδευτικές ενότητες:

Εκπαιδευτική Ενότητα 1: Τι είναι η ψυχική υγεία ;

Εκπαιδευτική Ενότητα 2: Προβλήματα ψυχικής υγείας

Εκπαιδευτική Ενότητα 3: Ενδείξεις και συμπτώματα

## Εκπαιδευτική Ενότητα 4: Αιτίες προβλημάτων ψυχικής υγείας

## Εκπαιδευτική Ενότητα 5: Αποκατάσταση ψυχικής υγείας

Στον παρακάτω πίνακα μπορείτε να βρείτε τις αντίστοιχες φάσεις μάθησης (ΦΜ), τους εκπαιδευτικούς στόχους και τα αναλυτικά εκπαιδευτικά αποτελέσματα για κάθε εκπαιδευτική ενότητα (ΜΕ) εντός του κεφαλαίου (Κ).

Κ1.Εκπαιδευτική Ενότητα 1: Τι είναι η ψυχική υγεία;		
Φάσεις Μάθησης	Εκπαιδευτικοί Στόχοι	Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα
K1E1_Τι είναι η ψυχική υγεία; _ΦΜ1	Ορισμός των εννοιών της ψυχικής υγείας και των προβλημάτων ψυχικής υγείας, κατανόηση της διαφοράς μεταξύ αυτών των δύο εννοιών, καθώς και των διαφορετικών προσεγγίσεων στην έννοια της ψυχικής υγείας.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ορίζετε τον όρο και την έννοια της ψυχικής υγείας και να εξηγήσετε το νόημά τους.</li> <li>2. Εξηγήσετε τον όρο και την έννοια των ζητημάτων ψυχικής υγείας.</li> <li>3. Προβληματίζεστε κριτικά και διαφοροποιημένα πάνω στις έννοιες της ψυχικής υγείας και των προβλημάτων ψυχικής υγείας.</li> <li>4. Αναγνωρίζετε την ποικιλία των εννοιών και ορισμών της ψυχικής υγείας, κατανοώντας πώς αυτοί διαφοροποιούνται ανάλογα με το πολιτισμικό, κοινωνικό και ιστορικό πλαίσιο.</li> <li>5. Περιγράφετε διαφορετικά μοντέλα και προσεγγίσεις για την έννοια της ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων των βιολογικών, ψυχολογικών, κοινωνικών και πολιτισμικών οπτικών.</li> </ol>
K1E1_ Η σημασία της ψυχικής υγείας_ΦΜ2	Κατανόηση και εξήγηση της σημασίας και της θέσης της ψυχικής υγείας μέσα στο γενικότερο πλαίσιο της υγείας.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Κατανοείτε και να εξηγήσετε τη σημασία και τη θέση της ψυχικής υγείας στο γενικότερο πλαίσιο της υγείας.</li> <li>2. Αναγνωρίζετε και να εξηγήσετε τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ της ψυχικής υγείας και άλλων διαστάσεων της υγείας, όπως η σωματική υγεία και η κοινωνική ευημερία.</li> <li>3. Κατανοείτε τη σημασία της ψυχικής υγείας για τη συνολική κατάσταση της υγείας και να εξηγήσετε την επίδρασή της στη γενική ευημερία.</li> <li>4. Καταγράφετε τις συνέπειες της παραμέλησης της ψυχικής υγείας για τη συνολική υγεία και να αναδεικνύετε τη σημασία μιας ολιστικής προσέγγισης της υγείας.</li> <li>5. Περιγράφετε και να εφαρμόζετε μέτρα για την προαγωγή της ψυχικής υγείας.</li> </ol>

<p>K1E1_Ψυχική υγεία και ψυχική ευεξία_ΦΜ3</p>	<p>Ορισμός των εννοιών της ψυχικής υγείας και της ψυχικής ευεξίας, καθώς και εξέταση των ομοιοτήτων και διαφορών τους.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ορίζετε και να κατανοείτε τον όρο «ψυχική ευημερία».</li> <li>2.Διακρίνετε τις έννοιες της ψυχικής υγείας και της ψυχικής ευημερίας.</li> <li>3.Αναλύετε την αλληλεπίδραση μεταξύ ψυχικής υγείας και ψυχολογικής ευημερίας και να αναγνωρίζετε πώς μπορούν να επηρεάζουν η μία την άλλη.</li> <li>4.Ορίζετε και να κατανοείτε τις διάφορες διαστάσεις της ψυχολογικής ευημερίας.</li> <li>5.Αναγνωρίζετε τη σημασία μιας ολιστικής προσέγγισης στην ψυχική υγεία.</li> </ol>
<p>K1E1_ Ολιστική προσέγγιση της ψυχικής υγείας_ΦΜ4</p>	<p>Εξηγεί την ολιστική προσέγγιση στην ψυχική υγεία και τη διασύνδεση των διαφόρων πτυχών της ζωής ενός ατόμου (σωματικής, συναισθηματικής, κοινωνικής, περιβαλλοντικής και πνευματικής ) με σκοπό την αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας μέσω της προώθησης της ισορροπίας και της αρμονικής ενσωμάτωσης σε αυτούς τους τομείς.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ορίζετε την ολιστική προσέγγιση στην ψυχική υγεία.</li> <li>2. Περιγράφετε τα κίνητρα που υποστηρίζουν την ολιστική προσέγγιση στην ψυχική υγεία.</li> <li>3. Υποστηρίζετε την προσωπική ανάπτυξη, την αυτογνωσία και την ολοκλήρωση των μαθητών, αναγνωρίζοντας τη σημασία της διαρκούς μάθησης και εξέλιξης.</li> <li>4. Παρέχετε παραδείγματα για το πώς να ενδυναμώνετε τα άτομα να αναλαμβάνουν ενεργό ρόλο στη φροντίδα της δικής τους ψυχικής υγείας.</li> </ol>
<p>K1E1_ Προαγωγή της ψυχικής υγείας σε οργανισμούς Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (EEK) _ΦΜ5</p>	<p>Περιγραφή των δραστηριοτήτων και των αξιών που προάγουν την ψυχική υγεία στην Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (EEK) και παραδείγματα καλών πρακτικών.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Προάγετε την κατανόηση της ψυχικής υγείας μέσω προσωπικής αποδοχής και καθορισμένων προγραμμάτων στην Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (EEK).</li> <li>2. Περιγράφετε τη σημασία της κοινωνικής, συναισθηματικής και συμπεριφορικής μάθησης.</li> <li>3. Λαμβάνετε μέτρα για την ενίσχυση της σύνδεσης μεταξύ εκπαιδευτικών, προσωπικού και μαθητών στην EEK.</li> <li>4. Εφαρμόζετε ψυχοκοινωνικές γνώσεις για την ψυχική υγεία στην καθημερινή εργασία.</li> <li>5. Χρησιμοποιείτε μη επικριτική επικοινωνία και δημιουργείτε ασφαλές περιβάλλον.</li> </ol>
<p><b>K1. Εκπαιδευτική Ενότητα 2: Προβλήματα ψυχικής υγείας</b></p>		
<p><b>Φάσεις Μάθησης</b></p>	<p><b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b></p>	<p><b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b></p>
<p>K1E2_Τι είναι τα προβλήματα ψυχικής υγείας;_ΦΜ1</p>	<p>Ορισμός και περιγραφή διαφορετικών μοντέλων των προβλημάτων ψυχικής υγείας, με έμφαση στη σημασία του ψυχοκοινωνικού μοντέλου στο</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ονομάζετε διάφορα μοντέλα ψυχικής υγείας.</li> </ol>

	<p>πλαίσιο της Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ΕΕΚ).</p>	<p>2. Αναλύετε και αξιολογείτε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των διαφόρων μοντέλων προβλημάτων ψυχικής υγείας.</p> <p>3. Διακρίνετε και κριτικά αξιολογείτε τους όρους προβλήματα ψυχικής υγείας, ψυχική δυσφορία και ψυχική ασθένεια.</p> <p>4. Ορίζετε και αναπτύσσετε τον όρο αναπηρίες ψυχικής υγείας.</p> <p>5. Κατανοείτε πώς η κατανόηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας επηρεάζει την προσέγγιση στην αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας.</p> <p>6. Κατανοείτε πώς τα διαφορετικά μοντέλα ψυχικής υγείας επηρεάζουν την αντίληψη των προβλημάτων ψυχικής υγείας στην κοινωνία και λαμβάνετε υπόψη αυτήν την επίδραση στο πλαίσιο της επαγγελματικής εκπαίδευσης.</p>
<p>K1E2_ Φάσμα προβλημάτων ψυχικής υγείας_ΦΜ2</p>	<p>Παρουσίαση των πιο συνηθισμένων προβλημάτων ψυχικής υγείας και της έννοιας του φάσματος των προβλημάτων ψυχικής υγείας.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ονομάζετε τα πιο κοινά προβλήματα ψυχικής υγείας και κατανοείτε πώς μπορούν να επηρεάσουν την καθημερινή ζωή και τις διαπροσωπικές σχέσεις.</li> <li>2. Αναγνωρίζετε και αναλύετε τις διαφορετικές οπτικές και απόψεις σχετικά με τα προβλήματα ψυχικής υγείας για να αναπτύξετε μια ευρύτερη κατανόηση της πολυπλοκότητας του θέματος.</li> <li>3. Κατανοείτε πώς οι διάφορα πολιτισμικά, κοινωνικά και ιστορικά πλαίσια μπορούν να οδηγήσουν σε διαφορετικές αντιλήψεις για τα προβλήματα ψυχικής υγείας και μπορείτε να προβληματιστείτε σχετικά με αυτήν την ποικιλία.</li> <li>4. Αναγνωρίζετε τις δυσκολίες και τις διαφορές στην ταξινόμηση και ονομασία των προβλημάτων ψυχικής υγείας και μπορείτε να τα κριτικάρετε.</li> <li>5. Κατανοείτε τη σημασία της διαφοροποιημένης προσέγγισης στα προβλήματα ψυχικής υγείας ανάλογα με το πλαίσιο και πώς αυτό μπορεί να συμβάλει σε καλύτερη αντιμετώπιση.</li> </ol>
<p>K1E2_ Παράγοντες κινδύνου και προστασίας_ΦΜ4</p>	<p>Επεξήγηση των διαφόρων παραγόντων κινδύνου και προστασίας στην ψυχική υγεία, καθώς και των πολύπλοκων αλληλεπιδράσεων αυτών των παραγόντων σε ατομικό, κοινωνικό, πολιτισμικό και περιβαλλοντικό επίπεδο.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναφέρετε πολλούς παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική υγεία.</li> <li>2. Γνωρίζετε πώς διάφοροι παράγοντες άγχους μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο προβλημάτων ψυχικής υγείας.</li> </ol>

		<p>3. Κατανοείτε τη σημασία των προστατευτικών παραγόντων.</p> <p>4. Αναλύετε και αξιολογείτε τους παράγοντες κινδύνου και προστασίας για την ψυχική υγεία και κατανοείτε πώς η ισορροπία μεταξύ τους μπορεί να ενισχύσει την ανθεκτικότητα.</p> <p>5. Αναλύετε τις πολύπλοκες αλληλεπιδράσεις μεταξύ διαφόρων παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχική υγεία και κατανοείτε πώς οι ατομικοί, κοινωνικοί, πολιτισμικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες μπορούν να αλληλεπιδράσουν.</p>
K1E2_Ο αντίκτυπος των προβλημάτων ψυχικής υγείας στη διαδικασία μάθησης_ΦΜ5	Περιγραφή του τρόπου με τον οποίο τα προβλήματα ψυχικής υγείας επηρεάζουν τη διαδικασία της κατάρτισης και της σημασίας της ψυχικής υγείας για την επιτυχή εκπαίδευση.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Περιγράψετε πώς τα προβλήματα ψυχικής υγείας επηρεάζουν τη διαδικασία της εκπαίδευσης και κατανοείτε τις επιπτώσεις.</li> <li>2. Αναγνωρίζετε τον αντίκτυπο που έχουν τα προβλήματα ψυχικής υγείας στην ικανότητα μάθησης, το κίνητρο και τη συγκέντρωση των μαθητών.</li> <li>3. Αναλύετε και αξιολογείτε την επίδραση των προβλημάτων ψυχικής υγείας στην πρόοδο και απόδοση των μαθητών στο πλαίσιο της επαγγελματικής σχολής.</li> <li>4. Υπερασπίζεστε τη σημασία μιας ολιστικής προσέγγισης για την προαγωγή της ψυχικής υγείας στη διαδικασία κατάρτισης και αναπτύσσετε στρατηγικές για την υποστήριξη των επηρεασμένων μαθητών.</li> <li>5. Επιδεικνύετε την προαγωγή της ψυχικής υγείας για την επιτυχία στην κατάρτιση και αναγνωρίζετε πώς ένα υγιές μαθησιακό περιβάλλον συμβάλλει στην αποτελεσματική επίτευξη των μαθησιακών στόχων.</li> </ol>
<b>K1.Εκπαιδευτική Ενότητα 3: Ενδείξεις και συμπτώματα</b>		
<b>Φάσεις Μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b>	<b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b>
K1E3_Ορισμός των ενδείξεων και των συμπτωμάτων_ΦΜ1	Περιγραφή της διαφοράς μεταξύ συμπτωμάτων και ενδείξεων γενικά και στον τομέα των ψυχικών διαταραχών.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ορίζετε τις ενδείξεις σχετικά με τα προβλήματα ψυχικής υγείας.</li> <li>2. Ορίζετε τα συμπτώματα σχετικά με τα προβλήματα ψυχικής υγείας.</li> <li>3. Ορίζετε τις έννοιες της σοβαρότητας και της διάρκειας των προβλημάτων ψυχικής υγείας.</li> <li>4. Περιγράψετε την έννοια της υποκειμενικότητας και της προσωπικής αξιολόγησης των ενδείξεων και συμπτωμάτων.</li> <li>5. Κριτικά αξιολογείτε την έννοια της κανονικότητας.</li> </ol>

<p>K1E3_ Σημασία και βαρύτητα των ενδείξεων και συμπτωμάτων στον τομέα της ψυχικής υγείας. _ΦΜ2</p>	<p>Καθορισμός της σημασίας και των δυσκολιών στην αναγνώριση ενδείξεων και συμπτωμάτων στον τομέα της ψυχικής υγείας.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Αναλογίζεστε τη σημασία των ενδείξεων και συμπτωμάτων των προβλημάτων ψυχικής υγείας.</li> <li>2. Αναλογίζεστε τις δυσκολίες στην αναγνώριση ενδείξεων και συμπτωμάτων.</li> <li>3. Συζητάτε τον ρόλο των πολιτισμικών και κοινωνικών παραγόντων στην αναγνώριση των ενδείξεων και συμπτωμάτων των δυσκολιών ψυχικής υγείας.</li> <li>4. Ορίζετε τις εσωτερικές ενδείξεις και συμπτώματα.</li> <li>5. Ορίζετε τις εξωτερικές ενδείξεις και συμπτώματα.</li> </ol>
<p>K1E3_ Οι πιο κοινές ενδείξεις ψυχικών προβλημάτων και διαταραχών_ΦΜ3</p>	<p>Περιγράψτε τις πιο κοινές ενδείξεις που σχετίζονται με τις ψυχικές διαταραχές και διακρίνετε τη σημασία τους για την ψυχική υγεία.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Αξιολογείτε αλλαγές στα πρότυπα ύπνου ως ενδείξεις προβλημάτων ψυχικής υγείας.</li> <li>2. Αξιολογείτε αλλαγές στη συγκέντρωση και στην εκτέλεση εργασιών ως ενδείξεις προβλημάτων ψυχικής υγείας.</li> <li>3. Αξιολογείτε αλλαγές στη συμπεριφορά, όπως την αμέλεια της προσωπικής εμφάνισης και την κοινωνική απομόνωση, ως ενδείξεις προβλημάτων ψυχικής υγείας.</li> <li>4. Αξιολογείτε αλλαγές στη συμπεριφορά, όπως η αποφυγή σχολείου και εργασιακών υποχρεώσεων, ως ενδείξεις προβλημάτων ψυχικής υγείας.</li> <li>5. Αξιολογείτε αλλαγές στη συμπεριφορά που σχετίζονται με τη ρύθμιση των συναισθημάτων (ευερεθιστότητα, εκδηλώσεις επιθετικότητας, αυτοτραυματισμός) ως ενδείξεις προβλημάτων ψυχικής υγείας.</li> </ol>
<p>K1E3_ Οι πιο κοινές ενδείξεις των προβλημάτων και διαταραχών ψυχικής υγείας. _ΦΜ4</p>	<p>Περιγραφή των πιο κοινών συμπτωμάτων που συνδέονται με τις ψυχικές διαταραχές και ανάλυση της σημασίας τους για την ψυχική υγεία.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Αξιολογείτε την απώλεια ενδιαφέροντος και ευχαρίστησης ως ενδείξεις ψυχικών διαταραχών.</li> <li>2. Αξιολογείτε τη λύπη ή τη χαμηλή διάθεση ως ενδείξεις ψυχικών διαταραχών.</li> <li>3. Αξιολογείτε την κόπωση ή τη μειωμένη ενέργεια ως ενδείξεις ψυχικών διαταραχών.</li> <li>4. Αξιολογείτε τα αισθήματα άγχους και φόβου ως ενδείξεις ψυχικών διαταραχών.</li> <li>5. Αξιολογείτε τις αυτοκτονικές σκέψεις ως ενδείξεις ψυχικών διαταραχών.</li> </ol>

		6. Αξιολογείτε τις ψευδαισθήσεις ως ενδείξεις ψυχικών διαταραχών.
Κ1Ε3_ Παράγοντες που καθορίζουν τις ψυχικές διαταραχές στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης. _ΦΜ5	Περιγραφή των ποιοτικών και ποσοτικών χαρακτηριστικών των ενδείξεων και συμπτωμάτων και του τρόπου με τον οποίο αυτά αναγνωρίζονται και ερμηνεύονται ως σύνδρομα από τους ιατρικούς επαγγελματίες.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1. Ορίζετε το ποιοτικό χαρακτηριστικό των ενδείξεων και συμπτωμάτων. 2. Ορίζετε το ποσοτικό χαρακτηριστικό των ενδείξεων και συμπτωμάτων. 3. Κατανοείτε την έννοια της επικάλυψης ενδείξεων και συμπτωμάτων. 4. Ορίζετε την έννοια του συνδρόμου/συνδρόμων. 5. Αξιολογείτε κριτικά τη σημασία των ιατρικών διαγνώσεων στο εκπαιδευτικό πλαίσιο.
Κ1Ε3_ Επίδραση των προβλημάτων ψυχικής υγείας στη μάθηση _ΦΜ6	Περιγραφή του τρόπου με τον οποίο τα συμπτώματα των ψυχικών διαταραχών επηρεάζουν τις διαδικασίες μάθησης και συμπεριφοράς τόσο των μαθητών όσο και των εκπαιδευτικών, λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορετικές φάσεις ανάπτυξης.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1. Εξηγείτε πώς διάφορα συμπτώματα επηρεάζουν την ακαδημαϊκή απόδοση του ατόμου. 2. Εξηγείτε πώς διάφορα συμπτώματα επηρεάζουν την παρουσία και την ακρίβεια του ατόμου. 3. Εξηγείτε πώς διάφορα συμπτώματα επηρεάζουν την κοινωνική συμπεριφορά του ατόμου. 4. Εξηγείτε πώς διάφορα συμπτώματα επηρεάζουν το κίνητρο και τη δέσμευση του ατόμου. 5. Περιγράφετε πώς τα συμπτώματα δημιουργούν προκλήσεις στα σχολικά καθήκοντα και προτείνετε πιθανές λύσεις.
<b>Κ1. Εκπαιδευτική Ενότητα 4: Αιτίες προβλημάτων ψυχικής υγείας</b>		
<b>Φάσεις Μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b>	<b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b>
Κ1Ε4_ Ψυχοκοινωνικό μοντέλο των ψυχικών διαταραχών _ΦΜ1	Πλαίσιο κατανόησης των αιτιών και των εμποδίων της ψυχικής υγείας.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1. Περιγράφετε τις βασικές αρχές του ψυχοκοινωνικού μοντέλου υγείας. 2. Αναφέρετε τους τύπους παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχική υγεία. 3. Αναδεικνύετε το ρόλο των κοινωνικών και περιβαλλοντικών εμποδίων ως αιτίες ψυχικών προβλημάτων. 4. Εφαρμόζετε τις αρχές της ψυχοκοινωνικής προσέγγισης σε πρακτικές παρεμβάσεις και μέτρα για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών.

<p>K1E4_ Ψυχολογικοί παράγοντες που συμβάλλουν στις ψυχικές διαταραχές_ΦΜ2</p>	<p>Διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο ατομικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη ή επιδείνωση ψυχικών διαταραχών.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Περιγράψετε πώς το τραύμα συμβάλλει στην ανάπτυξη ή επιδείνωση ψυχικών διαταραχών.</li> <li>2. Περιγράψετε πώς το άγχος συμβάλλει στην ανάπτυξη ή επιδείνωση ψυχικών διαταραχών.</li> <li>3. Ορίζετε τις δεξιότητες αντιμετώπισης (coping skills).</li> <li>4. Περιγράψετε πώς οι δεξιότητες αντιμετώπισης συμβάλλουν στην ανάπτυξη ή επιδείνωση ψυχικών διαταραχών.</li> <li>5. Περιγράψετε την έννοια της ψυχολογικής ανθεκτικότητας.</li> </ol>
<p>K1E4_ Κοινωνικοί παράγοντες που συμβάλλουν στις ψυχικές διαταραχές_ΦΜ3</p>	<p>Συζήτηση για την επίδραση που ασκούν οι κοινωνικές σχέσεις, τα δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης και οι κοινωνικοί ρόλοι στην ψυχική υγεία και στη λειτουργικότητα του ατόμου.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να περιγράψετε πώς οι κοινωνικές σχέσεις επηρεάζουν τις ψυχικές διαταραχές.</li> <li>2. Να περιγράψετε πώς τα δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης επηρεάζουν τις ψυχικές διαταραχές.</li> <li>3. Να περιγράψετε πώς οι κοινωνικοί ρόλοι επηρεάζουν τις ψυχικές διαταραχές και αντίστροφα.</li> <li>4. Να εξηγήτε πώς οι κοινωνικοί παράγοντες επηρεάζουν τη κοινωνική λειτουργικότητα.</li> </ol>
<p>K1E4_ Περιβαλλοντικοί παράγοντες που συμβάλλουν στις ψυχικές διαταραχές_ΦΜ4</p>	<p>Εξέταση της επίδρασης των περιβαλλοντικών στρεσογόνων παραγόντων στην ψυχική υγεία</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να περιγράψετε την επίδραση της φτώχειας στην ψυχική υγεία.</li> <li>2. Μπορείτε να περιγράψετε την επίδραση των διακρίσεων στην ψυχική υγεία.</li> <li>3. Μπορείτε να περιγράψετε τον αντίκτυπο της έλλειψης πόρων στην ψυχική υγεία.</li> <li>4. Μπορείτε να περιγράψετε την επίδραση της βίας στην ψυχική υγεία.</li> </ol>
<p>K1E4_ Βιολογικοί παράγοντες που συμβάλλουν στις ψυχικές διαταραχές_ΦΜ5</p>	<p>Εξήγηση του πώς οι πιθανοί βιολογικοί παράγοντες αλληλεπιδρούν με περιβαλλοντικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες για να διαμορφώσουν τα αποτελέσματα της ψυχικής υγείας.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να κατονομάσετε και να αξιολογήσετε πιθανούς βιολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν τις ψυχικές διαταραχές, όπως η γενετική, η κληρονομικότητα και η έννοια της επιγενετικής.</li> <li>2. Μπορείτε να κατονομάσετε και να αξιολογήσετε πιθανούς βιολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν τις ψυχικές διαταραχές, όπως οι ορμονικές ανισορροπίες και οι διαταραχές στους νευροδιαβιβαστές.</li> </ol>

		<p>3. Μπορείτε να κατονομάσετε και να αξιολογήσετε πιθανούς βιολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν τις ψυχικές διαταραχές, όπως οι ιατρικές παθήσεις και η δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.</p> <p>4. Μπορείτε να αξιολογήσετε και να συζητήσετε την πολύπλοκη αλληλεπίδραση βιολογικών και ψυχοκοινωνικών παραγόντων στη διαμόρφωση των αποτελεσμάτων της ψυχικής υγείας.</p>
K1E4_ Παράγοντες προστασίας για την ψυχική υγεία _ΦΜ6	Κατανόηση των χαρακτηριστικών, ιδιοτήτων ή συνθηκών που βοηθούν τα άτομα να αντιμετωπίζουν το άγχος, τις δυσκολίες και τις προκλήσεις ψυχικής υγείας, μειώνοντας την ευαλωτότητά τους στην εμφάνιση προβλημάτων ή διαταραχών ψυχικής υγείας.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εξηγήτε τον ρόλο των προστατευτικών παραγόντων στην ψυχική υγεία.</li> <li>2. Να προάγετε ένα σταθερό σχολικό περιβάλλον και ισχυρή κοινωνική υποστήριξη.</li> <li>3. Να εφαρμόζετε και να διδάσκετε προσαρμοστικές στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως επίλυση προβλημάτων, αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης, θετική αναδιτύπωση, τεχνικές χαλάρωσης και ενσυνειδητότητα.</li> <li>4. Να εφαρμόζετε την αποφασιστικότητα και αποτελεσματική επικοινωνία.</li> <li>5. Να κατανοείτε και να προάγετε την πολιτισμική ευαισθητοποίηση.</li> </ol>
<b>K1. Εκπαιδευτική Ενότητα 5: Αποκατάσταση ψυχικής υγείας</b>		
<b>Φάσεις Μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b>	<b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b>
K1E5_ Ορισμός της κλινικής αποκατάστασης στην ψυχική υγεία _ΦΜ1	Εξήγηση της έννοιας της κλινικής αποκατάστασης και της σημασίας της στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να ορίσετε την κλινική αποκατάσταση.</li> <li>2. Μπορείτε να εξηγήσετε τη σημασία της κλινικής αποκατάστασης στο σύστημα ψυχικής υγείας όσον αφορά την ανακούφιση των συμπτωμάτων.</li> <li>3. Μπορείτε να εξηγήσετε τη σημασία της κλινικής αποκατάστασης όσον αφορά την αποκατάσταση της κοινωνικής λειτουργικότητας.</li> <li>4. Μπορείτε να αξιολογήσετε τους περιορισμούς της κλινικής αποκατάστασης σε σχέση με τη διάρκεια και τα ατομικά χαρακτηριστικά.</li> </ol>
K1E5_ Εξήγηση της έννοιας της προσωπικής αποκατάστασης στην ψυχική υγεία. _ΦΜ2	Χρήση και εφαρμογή της έννοιας της προσωπικής αποκατάστασης στην καθημερινή ζωή.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να περιγράψετε διαφορετικές έννοιες της προσωπικής αποκατάστασης.</li> </ol>

		<p>2. Να διακρίνετε μεταξύ της κλινικής αποκατάστασης και της προσωπικής αποκατάστασης.</p> <p>3. Να εξηγείτε τη σημασία της προσωπικής αποκατάστασης στο εκπαιδευτικό σύστημα.</p> <p>4. Να αντιλαμβάνεστε τη μοναδικότητα της διαδικασίας προσωπικής αποκατάστασης.</p> <p>5. Να υποστηρίζετε τη διαδικασία ανακάλυψης μεταξύ μαθητών και ομότιμων.</p> <p>6. Να αναγνωρίζετε τα εμπόδια στο σχολικό περιβάλλον που παρεμποδίζουν τη διαδικασία προσωπικής αποκατάστασης.</p>
K1E5_ Αρχές της ατομικής αποκατάστασης_ΦΜ3	Κατανόηση της έννοιας των συμπληρωματικών διαδικασιών που συμβάλλουν στην αποκατάσταση.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Να περιγράφετε το ρόλο της συνδεσιμότητας (connectedness) στην αποκατάσταση της ψυχικής υγείας</p> <p>2. Να περιγράφετε το ρόλο της ελπίδας στην αποκατάσταση της ψυχικής υγείας</p> <p>3. Να περιγράφετε το ρόλο της ταυτότητας στην αποκατάσταση της ψυχικής υγείας</p> <p>4. Να περιγράφετε το ρόλο του νοήματος στην αποκατάσταση της ψυχικής υγείας</p> <p>5. Να περιγράφετε το ρόλο της ενδυνάμωσης (empowerment) στην αποκατάσταση της ψυχικής υγείας</p>
K1E5_ Συμμετέχοντες στην αποκατάσταση της ψυχικής υγείας_ΦΜ3	Κατανόηση των ρόλων των ατόμων, συνομηλίκων, εκπαιδευτών, προσωπικού σχολείου, οικογένειας και κοινότητας στη διαδικασία αποκατάστασης.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Κατανοείτε το ρόλο του ατόμου στη διαδικασία αποκατάστασης</p> <p>2. Κατανοείτε το ρόλο των συνομηλίκων στη διαδικασία αποκατάστασης</p> <p>3. Κατανοείτε το ρόλο των εκπαιδευτών και του προσωπικού σχολείου στη διαδικασία αποκατάστασης</p> <p>4. Κατανοείτε το ρόλο της οικογένειας στη διαδικασία αποκατάστασης</p> <p>5. Κατανοείτε το ρόλο της κοινότητας στη διαδικασία αποκατάστασης</p>
K1E5_ Υποστήριξη και υποστηρικτές στην ψυχική υγεία_ΦΜ4	Περιγραφή και εφαρμογή της έννοιας της αλληλοϋποστήριξης μεταξύ συνομηλίκων και των υποστηρικτών στην Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (EEK).	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Ορίζετε την αλληλοϋποστήριξη μεταξύ συνομηλίκων και τους υποστηρικτές.</p> <p>2. Περιγράφετε τα στοιχεία μιας αποτελεσματικής παροχής αλληλοϋποστήριξης μεταξύ συνομηλίκων, όπως η αμοιβαιότητα και ο αμοιβαίος σεβασμός.</p>

		<p>3. Διακρίνετε ανάμεσα σε ανεπίσημα, κοινοτικά και προγράμματα που οδηγούνται από συνομηλίκους, καθώς και την αλληλοϋποστήριξη στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης.</p> <p>4. Κατανοείτε την αξία των υποστηρικτών συνομηλίκων.</p> <p>5. Παρουσιάζετε παραδείγματα αλληλοϋποστήριξης μεταξύ συνομηλίκων σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.</p>
K1E5_ Συνδημιουργία στην ψυχική υγεία_ΦΜ5	Κατανόηση της έννοιας της συνδημιουργίας στην αποκατάσταση της ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων των οφελών και των εμποδίων.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Περιγράψετε την έννοια της συνδημιουργίας στην αποκατάσταση της ψυχικής υγείας.</li> <li>2. Συζητήσετε τα οφέλη και τα εμπόδια στη συνδημιουργία.</li> <li>3. Ορίσετε τον ρόλο των μαθητών στη συνδημιουργία.</li> <li>4. Αναφέρετε παραδείγματα συνδημιουργίας σε εκπαιδευτικά συστήματα.</li> </ol>
K1E5_ Κατανόηση της έννοιας της ενδυνάμωσης και της σημασίας της στην ψυχική υγεία. _ΦΜ6	Κατανόηση της έννοιας της ενδυνάμωσης στην υγεία και την ψυχική υγεία.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ορίζετε την έννοια της ενδυνάμωσης.</li> <li>2. Περιγράφετε τη πολυδιάστατη φύση της ενδυνάμωσης.</li> <li>3. Περιγράφετε και να εικονογραφείτε την αυτονομία ως διάσταση της ενδυνάμωσης.</li> <li>4. Περιγράφετε και να εικονογραφείτε τη συμμετοχή στις αποφάσεις ως διάσταση της ενδυνάμωσης.</li> <li>5. Περιγράφετε και να εικονογραφείτε την αξιοπρέπεια και τον σεβασμό ως διάσταση της ενδυνάμωσης.</li> <li>6. Περιγράφετε και να εικονογραφείτε την αίσθηση του ανήκειν και τη συμβολή σε μια ευρύτερη κοινότητα ως διάσταση της ενδυνάμωσης.</li> </ol>

## Κεφάλαιο 2: Πλαίσιο και Προσέγγιση της Ψυχικής Υγείας στην Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση

Αυτή η ενότητα διερευνά το ευρύτερο πλαίσιο μέσα στο οποίο ανακύπτουν και αντιμετωπίζονται τα ζητήματα ψυχικής υγείας στην επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση (ΕΕΚ). Εξοπλίζει εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτές με βαθύτερη κατανόηση των δομικών, πολιτισμικών και πολιτικών παραγόντων που διαμορφώνουν τις εμπειρίες και τις αντιδράσεις στην ψυχική υγεία στα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.

Ξεκινώντας με μια επισκόπηση του ρόλου της εκπαίδευσης σε έναν ταχέως μεταβαλλόμενο κόσμο, η ενότητα τονίζει τη σημασία της ΕΕΚ στην προετοιμασία των μαθητών για κοινωνικές και οικονομικές μεταβάσεις. Παρουσιάζει το ευρωπαϊκό εκπαιδευτικό πλαίσιο, συζητά τις βασικές προκλήσεις στην ΕΕΚ — όπως η τεχνολογική μεταμόρφωση, τα ποσοστά διακοπής φοίτησης και η πρόσληψη προσωπικού — και εξηγεί πώς αυτές επηρεάζουν τα αποτελέσματα ψυχικής υγείας. Οι εκπαιδευόμενοι προβληματίζονται για το πώς οι κοινωνικές, οικονομικές και ψηφιακές αλλαγές επηρεάζουν τα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα και δημιουργούν πιέσεις τόσο για τους μαθητές όσο και για τους εκπαιδευτικούς.

Στη συνέχεια, η ενότητα εξετάζει τη σύνθετη σχέση μεταξύ ψυχικής υγείας και εκπαίδευσης, δείχνοντας πώς αλληλοεπηρεάζονται με δυναμικό και αμφίδρομο τρόπο. Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στον πολιτισμό της τάξης, στην εκπαιδευτική πολιτική και στον προληπτικό ρόλο των εκπαιδευτικών στην προώθηση της ψυχικής υγείας και της ένταξης. Διερευνώνται πρακτικές στρατηγικές για την προαγωγή της ευημερίας των μαθητών μέσα στη μαθησιακή διαδικασία, με παραδείγματα ενσωμάτωσης πολιτικών, ευέλικτων σχολικών πρακτικών και γνώσεων για την ψυχική υγεία.

Έμφαση δίνεται επίσης στο στίγμα που περιβάλλει την ψυχική υγεία. Οι εκπαιδευόμενοι αναλύουν τις αιτίες και τους τύπους στίγματος, τις συνέπειες στην αναζήτηση βοήθειας, στην κοινωνική λειτουργία και την ακαδημαϊκή απόδοση, και αναπτύσσουν πρακτικές παρεμβάσεις κατά του στίγματος κατάλληλες για τα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.

Νομικά και ηθικά ζητήματα καλύπτονται σε μια ειδική ενότητα που περιλαμβάνει τα δικαιώματα των μαθητών, την ιδιωτικότητα, την εμπιστευτικότητα και τα πλαίσια κατά των διακρίσεων.

Παρέχει στους εκπαιδευτικούς σαφείς οδηγίες για το καθήκον φροντίδας, τις διαδικασίες παραπομπής και τη δημιουργία πολιτισμικά ικανών και σεβαστών σχολικών περιβαλλόντων.

Η τελευταία ενότητα εστιάζει στην εκπαιδευτική πολιτική και την ψυχική υγεία από συστημική σκοπιά. Οι εκπαιδευόμενοι εξερευνούν την ανάπτυξη πολιτικών πλαισίων σε όλη την Ευρώπη και αξιολογούν πώς αυτά επηρεάζουν τις πρακτικές σε σχολικό επίπεδο. Ενθαρρύνονται

διατομεακές και συμπεριληπτικές πολιτικές προσεγγίσεις, με έμφαση στην ενσωμάτωση της προαγωγής της ψυχικής υγείας στο πρόγραμμα σπουδών και στην καθημερινή σχολική ζωή. Αναλύονται μοντέλα βέλτιστης πρακτικής από την περιοχή για τη δυνατότητα εφαρμογής και αποτελεσματικότητας.

Συνολικά, η Ενότητα 2 τοποθετεί την ψυχική υγεία στο πραγματικό εκπαιδευτικό τοπίο και παρέχει στους εκπαιδευόμενους τα εργαλεία για να το διαχειριστούν με επίγνωση, αυτοπεποίθηση και δέσμευση για θετική αλλαγή.

## Κεφάλαιο 2. Αποτελείται από τις παρακάτω εκπαιδευτικές ενότητες:

Εκπαιδευτική Ενότητα 1: Ο ρόλος της εκπαίδευσης σε ένα κόσμο που αλλάζει

Εκπαιδευτική Ενότητα 2: Σύνδεση εκπαίδευσης και ψυχικής υγείας

Εκπαιδευτική Ενότητα 3: Το στίγμα της ψυχικής υγείας

Εκπαιδευτική Ενότητα 4: Ηθικά και νομικά ζητήματα

Εκπαιδευτική Ενότητα 5: Πολιτική και διοίκηση: εκπαιδευτική πολιτική και ψυχική υγεία

Στον παρακάτω πίνακα μπορείτε να βρείτε τις αντίστοιχες φάσεις μάθησης (ΦΜ), τους εκπαιδευτικούς στόχους και τα αναλυτικά εκπαιδευτικά αποτελέσματα για κάθε εκπαιδευτική ενότητα (ΜΕ) εντός του κεφαλαίου (Κ).

Κ2 Εκπαιδευτική Ενότητα 1: Ο ρόλος της εκπαίδευσης σε ένα κόσμο που αλλάζει		
Φάσεις Μάθησης	Εκπαιδευτικοί Στόχοι	Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα
Κ2Ε1_ Ευρωπαϊκό εκπαιδευτικό πλαίσιο και Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (ΕΕΚ) _ΦΜ1	Περιγραφή των βασικών στοιχείων του ρόλου της εκπαίδευσης στην προετοιμασία των ατόμων για τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες του μέλλοντος.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1. Να δώσετε μια επισκόπηση της ιστορίας της Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ΕΕΚ) στην Ευρώπη. 2. Να αναφέρετε τα βασικά χαρακτηριστικά του Ευρωπαϊκού Εκπαιδευτικού Πλαισίου. 3. Να εξηγήσετε το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων (EQF). 4. Να εξηγήσετε το Ευρωπαϊκό Σύστημα Πιστωτικών Μονάδων για την Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (ECVET). 5. Να περιγράψετε τον ρόλο της ΕΕΚ στην αγορά εργασίας.
Κ2Ε1_ Προκλήσεις στην Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (ΕΕΚ) _ΦΜ2	Αναγνώριση των τρεχουσών προκλήσεων στην Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (ΕΕΚ)	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1. Να παρέχετε αποδείξεις για τη σημασία της Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ΕΕΚ). 2. Να συζητάτε τη διαδραστική σχέση μεταξύ της ενσωμάτωσης της τεχνολογίας, της συνεργασίας στον χώρο εργασίας και της ΕΕΚ.

		<p>3. Να αναλύετε τις δυσκολίες στην πρόσληψη εκπαιδευτών και δασκάλων.</p> <p>4. Να αναλύετε τους λόγους που οδηγούν στην εγκατάλειψη της ΕΕΚ.</p> <p>5. Να διατυπώνετε εφαρμόσιμες λύσεις για τις προκλήσεις στην ΕΕΚ.</p>
K2E1_ Παράγοντες που επηρεάζουν το εκπαιδευτικό περιβάλλον _ΦΜ3	Αναγνώριση παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχική υγεία στο εκπαιδευτικό περιβάλλον.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εξηγήσετε πώς η ευρύτερη κρίση ψυχικής υγείας επηρεάζει το εκπαιδευτικό περιβάλλον.</li> <li>2. Να εξηγήσετε πώς οι ευρύτερες κοινωνικές αλλαγές επηρεάζουν το εκπαιδευτικό περιβάλλον.</li> <li>3. Να εξηγήσετε πώς οι οικονομικές αλλαγές επηρεάζουν το εκπαιδευτικό περιβάλλον.</li> <li>4. Να εξηγήσετε πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το διαδίκτυο επηρεάζουν το εκπαιδευτικό περιβάλλον.</li> <li>5. Να αναγνωρίζετε πώς η προσέγγιση και η συμπεριφορά των εκπαιδευτικών επηρεάζουν την ψυχική υγεία των μαθητών.</li> </ol>
K2E1_ Παράγοντες πίεσης στο εκπαιδευτικό περιβάλλον _ΦΜ4	Ορίστε τους παράγοντες πίεσης (στρες) στο εκπαιδευτικό περιβάλλον.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να αναφέρετε παράγοντες πίεσης (στρες) σε οργανωτικό επίπεδο</li> <li>2. Μπορείτε να αναφέρετε παράγοντες πίεσης σε προσωπικό επίπεδο</li> <li>3. Μπορείτε να περιγράψετε τις αλλαγές στην κοινωνία που συμβάλλουν σε παράγοντες πίεσης στο εκπαιδευτικό περιβάλλον</li> <li>4. Μπορείτε να αναγνωρίσετε την επίδραση της κοινωνίας στην ψυχική υγεία των ατόμων</li> <li>5. Αναγνωρίζετε έγκαιρα ενδείξεις στρες και υπερβολικών απαιτήσεων στους μαθητές.</li> </ol>
K2E1_ Μοντέλα ψυχικής υγείας _ΦΜ5	Ορισμός του ρόλου της εκπαίδευσης στο ψυχοκοινωνικό μοντέλο υγείας.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να ορίσετε το ψυχοκοινωνικό μοντέλο υγείας.</li> <li>2. Γνωρίζετε πώς η ψυχοκοινωνική προσέγγιση λαμβάνει υπόψη τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ ατομικών παραγόντων και κοινωνικών πλαισίων σε σχέση με την ψυχική υγεία.</li> <li>3. Κατανοείτε πώς η εκπαίδευση αποτελεί μέσο προώθησης της ψυχικής υγείας και τον ρόλο που διαδραματίζει στην ψυχοκοινωνική προσέγγιση.</li> <li>4. Μπορείτε να αναγνωρίσετε διάφορους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική υγεία των εκπαιδευόμενων στην ΕΕΚ.</li> <li>5. Θα είστε ικανοί να εφαρμόσετε τις αρχές της ψυχοκοινωνικής προσέγγισης σε πρακτικές παρεμβάσεις και μέτρα για</li> </ol>

		την προώθηση της ψυχικής υγείας των εκπαιδευόμενων.
Κ2 Εκπαιδευτική Ενότητα 2: Σύνδεση εκπαίδευσης και ψυχικής υγείας		
Φάσεις Μάθησης	Εκπαιδευτικοί Στόχοι	Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα
Κ2Ε2_ Προκλήσεις ψυχικής υγείας στην τάξη_ΦΜ1	Κατανόηση της αμφίδρομης σχέσης μεταξύ ψυχικής υγείας και μάθησης	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να ονομάσετε τις πιο κοινές προκλήσεις ψυχικής υγείας στη σημερινή τάξη.</li> <li>2. Να εξηγήσετε την επίδραση της κουλτούρας της τάξης στην ψυχική υγεία των ατόμων.</li> <li>3. Να εξηγήσετε την επίδραση των προβλημάτων ψυχικής υγείας στη γνωστική, συναισθηματική και συμπεριφορική λειτουργία.</li> <li>4. Να εξηγήσετε την επίδραση των προβλημάτων ψυχικής υγείας στην ακαδημαϊκή απόδοση.</li> <li>5. Να αναλύσετε τη σχέση μεταξύ προβλημάτων ψυχικής υγείας και κοινωνικών αλληλεπιδράσεων.</li> </ol>
Κ2Ε2_ Εκπαιδευτική πολιτική και ψυχική υγεία_ΦΜ2	Κατανόηση της σημασίας της ενσωμάτωσης πολιτικών ψυχικής υγείας σε οργανισμούς Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (EEK)	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να προάγετε ένα θετικό και συμπεριληπτικό μαθησιακό περιβάλλον που ενισχύει την ψυχική ευεξία.</li> <li>2. Να αντιμετωπίζετε τον εκφοβισμό, τις διακρίσεις και να δημιουργείτε μια κουλτούρα σεβασμού και υποστήριξης.</li> <li>3. Να εφαρμόζετε συμπεριληπτικές πρακτικές που λαμβάνουν υπόψη τις διαφορετικές ανάγκες ψυχικής υγείας των μαθητών, συμπεριλαμβανομένων αυτών με ειδικές προκλήσεις ή καταστάσεις.</li> <li>4. Να θεσπίζετε ευέλικτες ακαδημαϊκές πολιτικές που προσαρμόζονται στις μοναδικές ανάγκες των μαθητών που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας.</li> <li>5. Να αντιλαμβάνεστε τη σημασία της συνεργασίας με επαγγελματίες ψυχικής υγείας.</li> </ol>
Κ2Ε2_ Ο ρόλος των εκπαιδευτικών στην προστασία της ψυχικής υγείας_ΦΜ3	Εφαρμογή πρακτικών που προάγουν την ψυχική υγεία	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να περιγράψετε και να εφαρμόσετε συμπεριφορές που χτίζουν θετικές σχέσεις</li> <li>2. Μπορείτε να περιγράψετε και να εφαρμόσετε στοιχεία για τη δημιουργία ασφαλούς και συμπεριληπτικής τάξης</li> <li>3. Μπορείτε να προάγετε την ανάπτυξη, να αναγνωρίζετε και να γιορτάζετε τη διαφορετικότητα</li> <li>4. Μπορείτε να εφαρμόσετε συμπεριφορές που κανονικοποιούν τη συζήτηση για την ψυχική υγεία</li> </ol>

		<p>5. Μπορείτε να παρέχετε οργανωμένο και υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον</p> <p>6. Μπορείτε να προάγετε την αυτοφροντίδα</p>
<p>K2E2_ Στρατηγικές και πολιτικές για την ψυχική υγεία στην Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (EEK) _ΦΜ4</p>	<p>Περιγραφή βασικών πτυχών των επιτυχώς εφαρμοσμένων πολιτικών ψυχικής υγείας στην εκπαίδευση.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να παρουσιάσετε παραδείγματα ενσωμάτωσης της ψυχικής υγείας στα αναλυτικά προγράμματα</li> <li>2. Να προάγετε μια συμπεριληπτική και θετική σχολική κουλτούρα</li> <li>3. Να παρουσιάσετε ευέλικτες και υποστηρικτικές ακαδημαϊκές πολιτικές</li> <li>4. Να προάγετε ένα υγιές εργασιακό περιβάλλον</li> <li>5. Να παρουσιάσετε παραδείγματα βέλτιστων πρακτικών</li> </ol>
<p><b>K2.Εκπαιδευτική Ενότητα 3: Το στίγμα της ψυχικής υγείας</b></p>		
<p><b>Φάσεις Μάθησης</b></p>	<p><b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b></p>	<p><b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b></p>
<p>K2E3_Τι είναι το στίγμα;_ΦΜ1</p>	<p>Ορισμός του στίγματος στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Μπορείτε να ορίσετε το στίγμα</li> <li>2. Μπορείτε να περιγράψετε τους τύπους του στίγματος (αυτοστιγματισμός, δημόσιο στίγμα, επαγγελματικό στίγμα και θεσμικό στίγμα)</li> <li>3. Μπορείτε να ορίσετε τα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις</li> <li>4. Μπορείτε να ορίσετε τη διάκριση</li> <li>5. Μπορείτε να αναπτύξετε τις επιπτώσεις του στιγματισμού σε διάφορα κοινωνικά πλαίσια και να τις περιγράψετε πιο αναλυτικά</li> </ol>
<p>K2E3_ Προέλευση του στίγματος _ΦΜ2</p>	<p>Κατανόηση της προέλευσης του στίγματος γύρω από την ψυχική υγεία</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Να κατανοείτε την ψυχολογία πίσω από το στίγμα.</li> <li>2. Να ονομάζετε και να εξηγείτε τις έξι διαστάσεις του στίγματος (δυνατότητα απόκρυψης, πορεία, διαταρακτικότητα, κίνδυνος, προέλευση και αισθητική).</li> <li>3. Να ονομάζετε και να εξηγείτε τις διαστάσεις της σταθερότητας, του ελέγχου και της συμπόνιας.</li> <li>4. Να εξηγείτε το στίγμα σε σχέση με την ψυχική υγεία.</li> <li>5. Να εξηγείτε το στίγμα σε σχέση με άλλα χαρακτηριστικά (φύλο, σεξουαλικός προσανατολισμός, εθνικότητα).</li> <li>6. Να κατανοείτε τον φόβο αποκάλυψης και να χρησιμοποιείτε προσεγγίσεις που διευκολύνουν την ασφαλή αποκάλυψη.</li> </ol>
<p>K2E3_ Επίδραση του στίγματος στην ψυχική υγεία _ΦΜ3</p>	<p>Κατανόηση της επίδρασης του στίγματος στην ψυχική υγεία</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Να απεικονίσετε τα εμπόδια στην αναζήτηση βοήθειας</li> </ol>

		<p>2. Να απεικονίσετε την απομόνωση και την κοινωνική απόσυρση</p> <p>3. Να περιγράψετε τον αντίκτυπο του στίγματος στην αυτοεκτίμηση</p> <p>4. Να εξηγήσετε την επιδείνωση των συμπτωμάτων λόγω του στίγματος</p> <p>5. Να περιγράψετε τον αντίκτυπο του στίγματος στις σχέσεις</p>
K2E3_ Επίδραση του στίγματος στην εκπαίδευση_ΦΜ4	Κατανόηση της επίδρασης του στίγματος της ψυχικής υγείας στη μάθηση και στην επαγγελματική πορεία.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1.Να εξηγήσετε πώς το στίγμα επηρεάζει τη μείωση της ακαδημαϊκής επίδοσης.</p> <p>2. Να περιγράψετε τις συνέπειες της έλλειψης κατανόησης και ευαισθητοποίησης γύρω από θέματα ψυχικής υγείας στα άτομα.</p> <p>3. Να συζητήσετε την επίδραση των διακρίσεων και του εκφοβισμού στην ψυχική υγεία των μαθητών.</p> <p>4. Να αναλύσετε πώς μια αρνητική σχολική κουλτούρα μπορεί να εντείνει τα προβλήματα ψυχικής υγείας των μαθητών.</p> <p>5. Να αξιολογήσετε την επίδραση του στίγματος της ψυχικής υγείας στις μελλοντικές επαγγελματικές ευκαιρίες των μαθητών.</p>
K2E3_ Καταπολέμηση του στίγματος γύρω από την ψυχική υγεία_ΦΜ5	Περιγραφή και εφαρμογή στρατηγικών για την καταπολέμηση του στίγματος της ψυχικής υγείας στα σχολεία.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1.Μπορείτε να περιγράψετε μεθόδους για να κανονικοποιήσετε τις συζητήσεις γύρω από την ψυχική υγεία σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.</p> <p>2. Μπορείτε να αναπτύξετε στρατηγικές για τη δημιουργία ασφαλών χώρων όπου οι μαθητές μπορούν να συζητούν για την ψυχική υγεία.</p> <p>3. Μπορείτε να σχεδιάσετε εκπαιδευτικές παρεμβάσεις κατά του στίγματος για την αύξηση της ευαισθητοποίησης γύρω από την ψυχική υγεία.</p> <p>4. Μπορείτε να περιγράψετε τα βασικά στοιχεία προγραμμάτων ψυχικής υγείας κατάλληλων για το εκπαιδευτικό περιβάλλον.</p> <p>5. Μπορείτε να αξιολογήσετε την αποτελεσματικότητα πρωτοβουλιών που διοικούνται από τους μαθητές και έχουν ως στόχο τη μείωση του στίγματος στην ψυχική υγεία.</p>
<b>K2. Εκπαιδευτική ενότητα 4: Ηθικά και νομικά ζητήματα</b>		
<b>Φάσεις Μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b>	<b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b>
K2E4_ Ηθική και νομικές προϋποθέσεις_ΦΜ1	Κατανόηση νομικών και ηθικών παραμέτρων που σχετίζονται με την ψυχική υγεία στα εκπαιδευτικά συστήματα.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1.Κατανοήσετε τι σημαίνει ηθική στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας στην εκπαίδευση</p> <p>2. Περιγράψετε το ευρωπαϊκό νομικό πλαίσιο που ρυθμίζει τα δικαιώματα και</p>

		<p>την προστασία των ατόμων στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας σε εκπαιδευτικά ιδρύματα</p> <p>3. Κατανοήστε την ισορροπία μεταξύ ηθικής και νόμου στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας στην εκπαίδευση</p> <p>4. Κατανοήστε τις ηθικές παραμέτρους κατά την υποστήριξη μαθητών με ψυχικές προκλήσεις</p> <p>5. Γνωρίζετε τα δικαιώματα των μαθητών σε σχέση με την ψυχική τους υγεία</p>
K2E4_ Απόρρητο και εμπιστευτικότητα _ΦΜ2	Κατανόηση και επεξήγηση των συνηθισμένων ηθικών διλημάτων σχετικά με την εμπιστευτικότητα και το απόρρητο.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να κατανοείτε τι σημαίνει ιδιωτικότητα (privacy)</li> <li>2. Να κατανοείτε την έννοια της εμπιστευτικότητας (confidentiality), που αποτελεί υποχρέωση των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων και επαγγελματιών</li> <li>3. Να αναφέρετε τους νόμους που αφορούν την ιδιωτικότητα και την εμπιστευτικότητα</li> <li>4. Να κατανοείτε την έννοια της ενημερωμένης συγκατάθεσης (informed consent) και τον σεβασμό της αυτονομίας των ατόμων</li> <li>5. Να κατανοείτε τη σημασία της αναγνώρισης και της αντίδρασης σε παραβιάσεις της ιδιωτικότητας και της εμπιστευτικότητας.</li> </ol>
K2E4_ Πρόληψη του Εκφοβισμού και της Παρενόχλησης _ΦΜ3	Πώς να προλάβουμε τον εκφοβισμό και την παρενόχληση	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Κατανοείτε τι σημαίνουν ο εκφοβισμός και η παρενόχληση, συμπεριλαμβανομένων των διαφορετικών μορφών τους</li> <li>2. Αναγνωρίζετε σημάδια εκφοβισμού και παρενόχλησης</li> <li>3. Αναγνωρίζετε τον σοβαρό αντίκτυπο του εκφοβισμού και της παρενόχλησης στην ψυχική υγεία</li> <li>4. Εντοπίζετε και εφαρμόζετε στρατηγικές για τη δημιουργία ενός ασφαλούς και συμπεριληπτικού περιβάλλοντος</li> <li>5. Περιγράφετε τις ηθικές και νομικές ευθύνες των σχολείων και των εκπαιδευτικών επαγγελματιών για την προαγωγή της ψυχικής ευεξίας όλων των μαθητών.</li> </ol>
K2E4_ Νομοθεσίες κατά των διακρίσεων _ΦΜ4	Κατανόηση των νόμων κατά των διακρίσεων καθώς και τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις που σχετίζονται με το θέμα.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να αναγνωρίζετε και να περιγράφετε διάφορες μορφές διακρίσεων.</li> <li>2. Να ονομάζετε τους βασικούς νόμους και κατευθυντήριες γραμμές κατά των διακρίσεων και να γνωρίζετε πώς να τους εφαρμόζετε στην καθημερινή σχολική ζωή.</li> </ol>

		<p>3. Να κατανοείτε τα δικαιώματα των μαθητών όσον αφορά τις διακρίσεις.</p> <p>4. Να κατανοείτε τις υποχρεώσεις σας ως εκπαιδευτικός όταν αντιμετωπίζετε διακρίσεις.</p> <p>5. Να εφαρμόζετε στρατηγικές για την αντιμετώπιση ή την πρόληψη των διακρίσεων στο σχολείο.</p>
K2E4_ Υποχρέωση προειδοποίησης και προστασίας_ΦΜ5	Κατανόηση των υποχρεώσεων όταν ασχολείστε με θέματα ψυχικής υγείας των μαθητών για να τους προστατεύσετε και να προστατεύσετε τους άλλους.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Κατανοείτε τη σημασία των ηθικών αρχών στην αντιμετώπιση θεμάτων ψυχικής υγείας</li> <li>2. Κατανοείτε τις νομικές πρακτικές που σχετίζονται με τη διαχείριση θεμάτων ψυχικής υγείας</li> <li>3. Κατανοείτε τις διαδικασίες παραπομπής που περιγράφουν τη διαδικασία αναγνώρισης μαθητών με πιθανά προβλήματα ψυχικής υγείας και την παραπομπή τους σε κατάλληλες ειδικές ή υποστηρικτικές υπηρεσίες</li> <li>4. Κατανοείτε τη σημασία της υποστήριξης των μαθητών με προβλήματα ψυχικής υγείας και γνωρίζετε τις διάφορες μορφές διαθέσιμης υποστήριξης</li> <li>5. Κατανοείτε την ανάγκη για υποστήριξη των εκπαιδευτικών στην αντιμετώπιση θεμάτων ψυχικής υγείας και γνωρίζετε τις πιθανές επιλογές υποστήριξης</li> </ol>
K2E4_ Πολιτισμική επάρκεια και διαφορετικότητα_ΦΜ6	Κατανόηση του πώς να δημιουργείτε ένα πολιτισμικά ευαίσθητο περιβάλλον και να τιμάτε τη διαφορετικότητα.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Μπορείτε να ορίσετε και να περιγράψετε την έννοια της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης.</li> <li>2. Μπορείτε να περιγράψετε το νομικό πλαίσιο σχετικά με την παροχή πολιτισμικά ικανών και συμπεριληπτικών ψυχοκοινωνικών υπηρεσιών στο σχολικό πλαίσιο.</li> <li>3. Κατανοείτε τη σημασία ενός συμπεριληπτικού σχολικού περιβάλλοντος που σέβεται και εκτιμά όλους τους πολιτισμούς.</li> <li>4. Μπορείτε να περιγράψετε και να εφαρμόσετε τα απαραίτητα βήματα για τη δημιουργία ενός συμπεριληπτικού σχολικού περιβάλλοντος.</li> <li>5. Κατανοείτε πώς να αναπτύξετε και να διευρύνετε τη δική σας πολιτισμική ικανότητα.</li> </ol>
<b>K2. Εκπαιδευτική Ενότητα 5: Πολιτική και διοίκηση: εκπαιδευτική πολιτική και ψυχική υγεία</b>		
<b>Φάσεις Μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b>	<b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b>
K2E5_ Βασικές αρχές της εκπαιδευτικής πολιτικής και της ψυχικής υγείας_ΦΜ1	Κατανόηση των βασικών στοιχείων της εκπαιδευτικής πολιτικής και της ψυχικής υγείας	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Μπορείτε να δώσετε μια επισκόπηση της ευρωπαϊκής εκπαιδευτικής πολιτικής.</li> </ol>

		<p>2. Μπορείτε να περιγράψετε την ιστορική εξέλιξη της εκπαιδευτικής πολιτικής σε σχέση με την ψυχική υγεία.</p> <p>3. Μπορείτε να εξηγήσετε γιατί η εκπαιδευτική πολιτική είναι σημαντική για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών σας.</p> <p>4. Μπορείτε να αναλύσετε και να κατανοήσετε την επίδραση της εκπαιδευτικής πολιτικής στην ψυχική υγεία των μαθητών σας.</p> <p>5. Μπορείτε να εντοπίσετε παραδείγματα επιτυχημένων πολιτικών μέτρων για την προαγωγή της ψυχικής υγείας στην εκπαίδευση.</p>
K2E5_ Ανάλυση της υφιστάμενης εκπαιδευτικής πολιτικής που σχετίζεται με την ψυχική υγεία _ΦΜ2	Ανάλυση της υπάρχουσας εκπαιδευτικής πολιτικής σχετικά με την ψυχική υγεία στην επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση (EEK).	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Να εντοπίζετε τις τρέχουσες προκλήσεις και ευκαιρίες στην εκπαιδευτική πολιτική για την προώθηση της ψυχικής υγείας.</p> <p>2. Να αναγνωρίζετε και να εξηγείτε τη σημασία της συνεχούς αξιολόγησης και προσαρμογής των εκπαιδευτικών πολιτικών που αφορούν την ψυχική υγεία.</p> <p>3. Να γνωρίζετε πώς μπορεί να σχεδιαστεί η εκπαιδευτική πολιτική ώστε να λαμβάνει καλύτερα υπόψη την ψυχική υγεία των μαθητών.</p> <p>4. Να αναγνωρίζετε προσεγγίσεις εκπαιδευτικής πολιτικής για την ψυχική υγεία από διάφορες χώρες.</p> <p>5. Να είστε ικανοί να εντοπίζετε τομείς προς βελτίωση στην υπάρχουσα εκπαιδευτική πολιτική όσον αφορά την ψυχική υγεία και να προτείνετε τρόπους περαιτέρω ανάπτυξης.</p>
K2E5_ Ανάπτυξη και εφαρμογή εκπαιδευτικών μέτρων για την προώθηση της ψυχικής υγείας _ΦΜ3	Ανάπτυξη και εφαρμογή στρατηγικών για την ενσωμάτωση και προώθηση της εκπαίδευσης ψυχικής υγείας στα επαγγελματικά σχολεία.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Μπορείτε να αναπτύξετε στρατηγικές για την ενσωμάτωση της ψυχικής υγείας στα μαθήματά σας και στις σχολικές δραστηριότητες.</p> <p>2. Γνωρίζετε πώς να εφαρμόζετε καλές πρακτικές και κατευθυντήριες οδηγίες για την προώθηση της ψυχικής υγείας στην καθημερινή σχολική ζωή.</p> <p>3. Κατανοείτε τη σημασία μιας συμμετοχικής και συμπεριληπτικής προσέγγισης στην ανάπτυξη εκπαιδευτικών παρεμβάσεων για την προώθηση της ψυχικής υγείας.</p> <p>4. Μπορείτε να αναπτύξετε και να σχεδιάσετε στρατηγικές για την υλοποίηση και την επέκταση της εκπαίδευσης προώθησης της ψυχικής υγείας στο συγκεκριμένο πλαίσιο του επαγγελματικού σας σχολείου.</p>
K2E5_ Διατομεακές προσεγγίσεις στην εκπαιδευτική πολιτική για την	Επεξήγηση, ανάπτυξη και εφαρμογή διατομεακών προσεγγίσεων για την	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:

<p>προώθηση της ψυχικής υγείας _ΦΜ4</p>	<p>προώθηση της ψυχικής υγείας στην επαγγελματική εκπαίδευση.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να εξηγήσετε τη σημασία των διατομεακών προσεγγίσεων για την προώθηση της ψυχικής υγείας των μαθητών σας.</li> <li>2. Ξέρετε πώς να ενσωματώνετε διαφορετικές διαστάσεις της ποικιλομορφίας στη διδασκαλία και τις σχολικές δραστηριότητές σας.</li> <li>3. Μπορείτε να αναπτύξετε στρατηγικές προώθησης της ψυχικής υγείας που λαμβάνουν υπόψη τις διαφορετικές ανάγκες και εμπειρίες των μαθητών σας.</li> <li>4. Κατανοείτε τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες των διατομεακών προσεγγίσεων για την προώθηση της ψυχικής υγείας στο σχολικό περιβάλλον.</li> <li>5. Μπορείτε να σχεδιάσετε και να αξιολογήσετε μέτρα για την εφαρμογή διατομεακών προσεγγίσεων στο συγκεκριμένο πλαίσιο της επαγγελματικής σας σχολής.</li> </ol>
<p>K2E5_ Ενσωμάτωση της ψυχικής υγείας στο πρόγραμμα σπουδών και στην καθημερινή σχολική ζωή _ΦΜ5</p>	<p>Αποσαφήνιση και αξιολόγηση της σημασίας και των μεθόδων ενσωμάτωσης της ψυχικής υγείας στο πρόγραμμα σπουδών και στην καθημερινή σχολική ζωή.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να εξηγήσετε γιατί η ενσωμάτωση της ψυχικής υγείας στο πρόγραμμα σπουδών και στην καθημερινή σχολική ζωή είναι σημαντική.</li> <li>2. Γνωρίζετε πώς τα θέματα ψυχικής υγείας μπορούν να ενσωματωθούν σε διάφορα μαθήματα.</li> <li>3. Κατανοείτε τη σημασία της προώθησης ενός υποστηρικτικού και συμπεριληπτικού κλίματος στην τάξη και μπορείτε να το εξηγήσετε πιο αναλυτικά.</li> <li>4. Μπορείτε να αξιολογήσετε την αποτελεσματικότητα των μέτρων ενσωμάτωσης της ψυχικής υγείας στην καθημερινή σχολική ζωή και να κάνετε τις απαραίτητες προσαρμογές.</li> </ol>
<p>K2E5_ Καλές πρακτικές στις προσεγγίσεις εκπαιδευτικής πολιτικής _ΦΜ6</p>	<p>Αναγνώριση, περιγραφή και αξιολόγηση επιτυχημένων προσεγγίσεων εκπαιδευτικής πολιτικής που προωθούν την ψυχική υγεία στην επαγγελματική εκπαίδευση.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εντοπίζετε επιτυχημένες προσεγγίσεις εκπαιδευτικής πολιτικής που προωθούν αποτελεσματικά την ψυχική υγεία των μαθητών.</li> <li>2. Να περιγράφετε πώς αυτές οι καλές πρακτικές έχουν εφαρμοστεί με επιτυχία σε διαφορετικά εκπαιδευτικά πλαίσια και να αναλύετε τα βασικά τους χαρακτηριστικά.</li> <li>3. Να κατανοείτε τις αρχές και τις στρατηγικές που στηρίζουν τις επιτυχημένες εκπαιδευτικές προσεγγίσεις για την προώθηση της ψυχικής υγείας.</li> <li>4. Να αναγνωρίζετε τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες κατά τη μεταφορά αυτών των καλών πρακτικών στο δικό σας σχολικό περιβάλλον και να αναπτύσσετε στρατηγικές προσαρμογής.</li> </ol>

		5. Να αξιολογείτε την αποτελεσματικότητα των προσεγγίσεων εκπαιδευτικής πολιτικής για την προώθηση της ψυχικής υγείας και να λαμβάνετε ενημερωμένες αποφάσεις για τη δική σας εκπαιδευτική πρακτική βασισμένες σε αυτή την αξιολόγηση.
--	--	--

### Κεφάλαιο 3: Ψυχολογική ανάπτυξη

Αυτή η ενότητα προσφέρει μια ολοκληρωμένη επισκόπηση της ανθρώπινης ψυχολογικής και ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, τονίζοντας τη σημασία της σε εκπαιδευτικά πλαίσια, και ιδιαίτερα στην επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση (ΕΕΚ). Στόχος της είναι να εφοδιάσει τους εκπαιδευτικούς και τους εκπαιδευτές με βαθύτερη κατανόηση του πώς οι αναπτυξιακές διαδικασίες επηρεάζουν τη μάθηση, τη συμπεριφορά και την ευεξία, καθώς και πώς η εκπαίδευση μπορεί, με τη σειρά της, να υποστηρίξει την υγιή ψυχολογική ανάπτυξη.

Η ενότητα ξεκινά με μια εισαγωγή στις κύριες θεωρίες ανάπτυξης, όπως οι ψυχοδυναμικές, ψυχοκοινωνικές, γνωστικο-συμπεριφορικές, εξελικτικές και θεωρίες προσκόλλησης. Κάθε προοπτική προσφέρει γνώσεις για το πώς τα άτομα αναπτύσσονται και αλλάζουν σε συναισθηματικό, γνωστικό και κοινωνικό επίπεδο. Οι μαθητές διερευνούν πώς αυτές οι θεωρίες μπορούν να εφαρμοστούν για να προσαρμόσουν τις εκπαιδευτικές στρατηγικές, να βελτιώσουν τις σχέσεις με τους μαθητές και να δημιουργήσουν υποστηρικτικά μαθησιακά περιβάλλοντα.

Έπειτα, εφαρμόζεται μια αναπτυξιακή προσέγγιση στα βασικά στάδια ζωής — παιδική ηλικία, εφηβεία και ενηλικίωση. Κάθε φάση εξετάζεται λεπτομερώς, με έμφαση στις ηλικιακά ειδικές αναπτυξιακές προκλήσεις, τις ψυχοκοινωνικές κρίσεις, τις μαθησιακές διαδικασίες και τις βέλτιστες παιδαγωγικές προσεγγίσεις. Οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνονται να αναγνωρίζουν τις μοναδικές ανάγκες των μαθητών σε κάθε στάδιο και να προσαρμόζουν ανάλογα την επικοινωνία και τις μεθόδους τους.

Η ενότητα εισάγει επίσης την έννοια των αναπτυξιακών αρετών και των βασικών παθολογιών από τη θεωρία του Erikson, προσφέροντας στους εκπαιδευτικούς εργαλεία για να υποστηρίξουν όχι μόνο την ακαδημαϊκή ανάπτυξη, αλλά και την συναισθηματική ανθεκτικότητα και τη διαμόρφωση ταυτότητας. Παρουσιάζονται πρακτικές τεχνικές, όπως η μίμηση προτύπων, το συμβολικό παιχνίδι, η αλληλοκαθοδήγηση μεταξύ συνομηλίκων και η πειραματική ανάληψη ρόλων, ως κεντρικές διαδικασίες υποστήριξης της ανάπτυξης.

Ιδιαίτερα σημαντική είναι η ενότητα που ασχολείται με τη θνησιμότητα και την ψυχολογική ανάπτυξη — ένα συχνά παραμελημένο θέμα στην εκπαίδευση. Εδώ, οι εκπαιδευόμενοι προβληματίζονται γύρω από τη γήρανση, το θάνατο, την απώλεια και το πένθος, και πώς αυτά τα θέματα μπορούν να προσεγγιστούν με ευαισθησία και ενσυναίσθηση στο εκπαιδευτικό πλαίσιο. Ο στόχος είναι η ενίσχυση της ανθεκτικότητας, της συναισθηματικής παιδείας και ενός υποστηρικτικού κλίματος στην τάξη που αναγνωρίζει το πλήρες φάσμα της ανθρώπινης εμπειρίας.

Μέσα από μια προσέγγιση καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, η Ενότητα 3 δίνει τη δυνατότητα στους εκπαιδευτικούς της ΕΕΚ να αναγνωρίζουν και να ανταποκρίνονται στις αναπτυξιακές ανάγκες τόσο των μαθητών όσο και των ίδιων, προωθώντας την ψυχική υγεία, την προσωπική ανάπτυξη και τη δια βίου μάθηση ως αλληλένδετες διαδικασίες.

### Κεφάλαιο 3. Αποτελείται από τις παρακάτω εκπαιδευτικές ενότητες:

Εκπαιδευτική Ενότητα 1: Θεωρίες Ανάπτυξης

Εκπαιδευτική Ενότητα 2: Παιδική ηλικία

Εκπαιδευτική Ενότητα 3: Εφηβεία

Εκπαιδευτική Ενότητα 4: Ενηλικίωση

Εκπαιδευτική Ενότητα 5: Θνησιμότητα και ανάπτυξη

Στον παρακάτω πίνακα μπορείτε να βρείτε τις αντίστοιχες φάσεις μάθησης (ΦΜ), τους εκπαιδευτικούς στόχους και τα αναλυτικά εκπαιδευτικά αποτελέσματα για κάθε εκπαιδευτική ενότητα (ΜΕ) εντός του κεφαλαίου (Κ).

Κ3 Εκπαιδευτική Ενότητα1: Θεωρίες Ανάπτυξης		
Φάσεις Μάθησης	Εκπαιδευτικοί Στόχοι	Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα
Κ3Ε1_ Ψυχολογική ανάπτυξη: Εισαγωγή_ΦΜ1	Χρήση και εφαρμογή της οπτικής της ψυχολογικής ανάπτυξης καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής στην καθημερινή εργασία με τους μαθητές και τους βασικούς φροντιστές τους.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1. Μπορείτε να διαφοροποιήσετε την ανάπτυξη από την εξέλιξη. 2. Μπορείτε να αναδείξετε τους τέσσερις βασικούς τομείς απόκτησης δεξιοτήτων σε σχέση με τα αναπτυξιακά πρότυπα. 3. Μπορείτε να συζητήσετε τις βασικές υποθέσεις της προοπτικής διάρκειας ζωής σχετικά με την ιδέα ότι η ανάπτυξη συμβαίνει σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. 4. Μπορείτε να απαριθμήσετε και να εξηγήσετε τα θεμέλια της πρώιμης αισθησιοκινητικής ανάπτυξης. 5. Μπορείτε να απαριθμήσετε και να εξηγήσετε τα θεμέλια της πρώιμης ανάπτυξης του εγκεφάλου.

		6. Μπορείτε να απαριθμήσετε και να εξηγήσετε τα θεμέλια της πρώιμης γλωσσικής ανάπτυξης.
K3E1_ Η θεωρία της ψυχοδυναμικής ανάπτυξης_ΦΜ2	Δημιουργία και εφαρμογή εκπαιδευτικής προσέγγισης λαμβάνοντας υπόψη τα ψυχοδυναμικά αναπτυξιακά στοιχεία.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1. Μπορείτε να εξηγήσετε την έννοια της θεωρίας των ενστίκτων (drive theory). 2. Μπορείτε να απαριθμήσετε με σειρά τα επίπεδα της συνείδησης: το ασυνείδητο, το προσυνείδητο και το συνειδητό. 3. Μπορείτε να αναλύσετε τη διασύνδεση των τριών δομών του ανθρώπινου νου: του id, του εγώ (ego) και του υπερεγώ (superego). 4. Μπορείτε να απαριθμήσετε με σειρά και να απεικονίσετε τα ψυχοσεξουαλικά στάδια της ανάπτυξης. 5. Μπορείτε να διευκρινίσετε τις διαδικασίες της σταθεροποίησης (fixation) και της παλινδρόμησης (regression).
K3E1_ Ψυχοκοινωνική θεωρία της ανάπτυξης_ΦΜ3	Δημιουργία και χρήση εκπαιδευτικής προσέγγισης λαμβάνοντας υπόψη τα ψυχοκοινωνικά αναπτυξιακά στοιχεία.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1. Μπορείτε να αναγνωρίσετε και να περιγράψετε τις βασικές αρχές της ψυχοκοινωνικής προσέγγισης στην ανθρώπινη ανάπτυξη. 2. Μπορείτε να εντοπίσετε και να αναλύσετε θεμελιώδεις έννοιες της ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης. 3. Μπορείτε να διακρίνετε δύο αντίθετες συναισθηματικές δυνάμεις της ψυχοκοινωνικής κρίσης. 4. Μπορείτε να καθορίσετε τις δεξιότητες αντιμετώπισης που αποκτώνται ως αποτέλεσμα της επίλυσης της κρίσης. 5. Μπορείτε να διαφοροποιήσετε την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη.
K3E1_ Γνωστική και συμπεριφορική (μαθησιακή) θεωρία της ανάπτυξης_ΦΜ4	Δημιουργία και εφαρμογή εκπαιδευτικής προσέγγισης λαμβάνοντας υπόψη τις γνωστικές και συμπεριφορικές αναπτυξιακές διαστάσεις	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1. Μπορείτε να διακρίνετε τα τρία θεμελιώδη στοιχεία: σχήμα, αφομοίωση και προσαρμογή. 2. Μπορείτε να ξεχωρίσετε τα στάδια της γνωστικής ανάπτυξης και την επίδρασή τους στη μαθησιακή διαδικασία. 3. Μπορείτε να εφαρμόσετε την κλασική εξαρτημένη μάθηση στη διδασκαλία. 4. Μπορείτε να εφαρμόσετε τη συντελεστική (εργαλειακή) μάθηση στη διδασκαλία. 5. Μπορείτε να εφαρμόσετε την παρατήρηση και το πρότυπο

		(modelling) ως μέρος της διδακτικής διαδικασίας.
K3E1_ Εξελικτική θεωρία της ανάπτυξης_ΦΜ5	Σχεδιασμός και εφαρμογή μιας εκπαιδευτικής προσέγγισης που λαμβάνει υπόψη τις εξελικτικές και αναπτυξιακές πτυχές	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1. Αναγνωρίζετε και αξιολογείτε τη διαδικασία προσαρμογής στο εκπαιδευτικό περιβάλλον. 2. Διακρίνετε τους τέσσερις παράγοντες από τους οποίους εξαρτάται η εξελικτική διαδικασία. 3. Λαμβάνετε υπόψη την ευαίσθητη περίοδο στην οποία βρίσκονται οι μαθητές κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας. 4. Προσδιορίζετε τις αναπτυξιακές συνέπειες της εξελικτικής προοπτικής.
K3E1_ Θεωρία προσκόλλησης_ΦΜ6	Δημιουργία και εφαρμογή μιας εκπαιδευτικής προσέγγισης που λαμβάνει υπόψη τα αναπτυξιακά στοιχεία του δεσμού	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1. Αναγνωρίζετε και περιγράφετε τα βασικά στοιχεία της θεωρίας του δεσμού. 2. Κατατάσσετε τις αναπτυξιακές φάσεις του δεσμού με τη σωστή σειρά. 3. Αντιμετωπίζετε το άγχος αποχωρισμού μέσα στην τάξη. 4. Εφαρμόζετε ένα περιβάλλον ασφαλούς δεσμού στη μαθησιακή διαδικασία. 5. Εντοπίζετε τα πρότυπα ανασφαλούς δεσμού.
<b>K3. Εκπαιδευτική Ενότητα 2: Παιδική ηλικία</b>		
<b>Φάσεις Μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b>	<b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b>
K3E2_ Εγκυμοσύνη και προγεννητική ανάπτυξη_ΦΜ1	Κατανόηση των αναπτυξιακών πτυχών της εγκυμοσύνης και της προγεννητικής περιόδου	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1. Περιγράφετε τις αναπτυξιακές πτυχές της εγκυμοσύνης. 2. Εξηγείτε τα βασικά της ανάπτυξης του εγκεφάλου κατά την προγεννητική περίοδο. 3. Περιγράφετε την ανάπτυξη του αισθητικοκινητικού συστήματος κατά την προγεννητική περίοδο. 4. Περιγράφετε τον δεσμό και την προσκόλληση μεταξύ μητέρας και αγέννητου παιδιού.
K3E2_ Βρεφική ηλικία (0–18 μήνες)_ΦΜ2	Κατανόηση των κύριων σημείων της ψυχολογικής ανάπτυξης στη βρεφική ηλικία και δημιουργία μιας διδασκαλίας προσαρμοσμένη στην ηλικία	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1. Συζητάτε τις αναπτυξιακές προκλήσεις της βρεφικής ηλικίας. 2. Κατανοείτε τα βασικά στοιχεία της αισθητικοκινητικής και γλωσσικής ανάπτυξης. 3. Αναγνωρίζετε τα πρότυπα προσκόλλησης με τον κύριο φροντιστή. 4. Διακρίνετε τη διαφορά μεταξύ της επιτυχίας σε αυτό το στάδιο — ανάπτυξη της βασικής αρετής της

		ελπίδας (βασική αρετή ή δύναμη ή προσαρμοστική ποιότητα του εγώ) — και της απόσυρσης ως βασικής παθολογίας.
K3E2_ Πρώιμη παιδική ηλικία (18 μηνών έως 3 ετών)_ΦΜ3	Κατανόηση των κύριων σημείων της ψυχολογικής ανάπτυξης στην πρώιμη παιδική (νηπιακή) ηλικία και δημιουργία μιας διδασκαλίας προσαρμοσμένης στην ηλικία.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1. Συζητάτε τις αναπτυξιακές προκλήσεις της νηπιακής ηλικίας. 2. Διαμορφώνετε εκπαιδευτική προσέγγιση λαμβάνοντας υπόψη την ψυχοκοινωνική κρίση της αυτονομίας έναντι της ντροπής και της αμφιβολίας. 3. Χρησιμοποιείτε το μοντέλο και την μίμηση στη μαθησιακή διαδικασία — κεντρική μέθοδο για την επίλυση της ψυχοκοινωνικής κρίσης. 4. Διακρίνετε τη διαφορά μεταξύ της επιτυχίας σε αυτό το στάδιο — ανάπτυξη της βασικής αρετής της θέλησης (βασική αρετή ή δύναμη ή προσαρμοστική ποιότητα του εγώ) — και της καταναγκαστικής συμπεριφοράς ως βασικής παθολογίας.
K3E2_ Προσχολική ηλικία (3–6 ετών)_ΦΜ4	Κατανόηση των κύριων σημείων της ψυχολογικής ανάπτυξης στην προσχολική ηλικία και δημιουργία μιας διδασκαλίας προσαρμοσμένης στην ηλικία.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1. Συζητάτε τις αναπτυξιακές προκλήσεις της προσχολικής ηλικίας. 2. Κατανοείτε τα βασικά στοιχεία της γνωστικής, κινητικής και γλωσσικής ανάπτυξης. 3. Διαμορφώνετε εκπαιδευτική προσέγγιση λαμβάνοντας υπόψη την ψυχοκοινωνική κρίση της πρωτοβουλίας έναντι της ενοχής. 4. Χρησιμοποιείτε το συμβολικό παιχνίδι και το συμβολικό σχέδιο στη μαθησιακή διαδικασία. 5. Αναγνωρίζετε την ταύτιση ως κεντρική διαδικασία για την επίλυση της ψυχοκοινωνικής κρίσης. 6. Διακρίνετε τη διαφορά μεταξύ της επιτυχίας σε αυτό το στάδιο — ανάπτυξη της βασικής αρετής του σκοπού (βασική αρετή ή δύναμη ή προσαρμοστική ποιότητα του εγώ) — και της αναστολής ως βασικής παθολογίας.
K3E2_ Μέση παιδική ηλικία (6–12 ετών)_ΦΜ5	Κατανόηση των κύριων σημείων της ψυχολογικής ανάπτυξης στη μέση παιδική ηλικία και δημιουργία μιας διδασκαλίας προσαρμοσμένης στην ηλικία	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1. Συζητάτε τις αναπτυξιακές προκλήσεις της μέσης παιδικής ηλικίας. 2. Κατανοείτε τα βασικά στοιχεία της γνωστικής ανάπτυξης και την περίοδο της λανθάνουσας ηρεμίας

		<p>από τις ταραχές των λιβιδινικών δυνάμεων.</p> <p>3. Διαμορφώνετε εκπαιδευτική προσέγγιση λαμβάνοντας υπόψη την ψυχοκοινωνική κρίση της επιμέλειας έναντι της κατωτερότητας.</p> <p>4. Αναγνωρίζετε την εκπαίδευση ως κεντρική διαδικασία για την επίλυση της ψυχοκοινωνικής κρίσης.</p> <p>5. Διακρίνετε τη διαφορά μεταξύ της επιτυχίας σε αυτό το στάδιο — ανάπτυξη της βασικής αρετής της επάρκειας (βασική αρετή ή δύναμη ή προσαρμοστική ποιότητα του εγώ) — και της αδράνειας ως βασικής παθολογίας.</p>
Κ3Ε2_ Αναπτυξιακές παράμετροι της παιδικής ηλικίας στη μαθησιακή διαδικασία_ΦΜ6	Διαμόρφωση της μαθησιακής διαδικασίας λαμβάνοντας υπόψη τις αναπτυξιακές ιδιαιτερότητες της παιδικής ηλικίας.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Λαμβάνετε υπόψη τα βασικά αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της παιδικής ηλικίας.</li> <li>2. Αναγνωρίζετε τα κύρια χαρακτηριστικά των μαθησιακών διαδικασιών κατά τη βρεφική ηλικία.</li> <li>3. Αναγνωρίζετε τα κύρια χαρακτηριστικά των μαθησιακών διαδικασιών κατά τη νηπιακή ηλικία.</li> <li>4. Αναγνωρίζετε τα κύρια χαρακτηριστικά των μαθησιακών διαδικασιών κατά την προσχολική ηλικία.</li> <li>5. Εφαρμόζετε εξατομικευμένες διδακτικές τεχνικές.</li> </ol>
<b>Κ3. Εκπαιδευτική Ενότητα 3: Εφηβεία</b>		
<b>Φάσεις Μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b>	<b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b>
Κ3Ε3_ Στάδια της εφηβείας_ΦΜ1	Αναγνώριση των σταδίων της εφηβείας και των βασικών αναπτυξιακών ζητημάτων που σχετίζονται με αυτά	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Αναγνωρίζετε τα τρία κύρια στάδια της εφηβείας.</li> <li>2. Λαμβάνετε υπόψη τα βασικά αναπτυξιακά ζητήματα της πρώιμης εφηβείας.</li> <li>3. Λαμβάνετε υπόψη τα βασικά αναπτυξιακά ζητήματα της μέσης εφηβείας.</li> <li>4. Λαμβάνετε υπόψη τα βασικά αναπτυξιακά ζητήματα της όψιμης εφηβείας.</li> </ol>
Κ3Ε3_Εφηβεία_ΦΜ2	Κατανόηση των κύριων σημείων της ψυχολογικής ανάπτυξης στην εφηβεία και δημιουργία μιας διδασκαλίας προσαρμοσμένης στην ηλικία	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Συζητάτε τις αναπτυξιακές προκλήσεις της εφηβείας.</li> <li>2. Χρησιμοποιείτε την πίεση και επιρροή των συνομηλίκων για προγράμματα μάθησης με μέντορες από τους ίδιους τους συνομηλίκους.</li> <li>3. Διαμορφώνετε εκπαιδευτική προσέγγιση λαμβάνοντας υπόψη την ψυχοκοινωνική κρίση της</li> </ol>

		<p>εδραίωσης της ταυτότητας έναντι της διάχυσης της ταυτότητας.</p> <p>4. Αναγνωρίζετε τον πειραματισμό ρόλων ως κεντρική διαδικασία για την επίλυση της ψυχοκοινωνικής κρίσης.</p> <p>5. Χρησιμοποιείτε διδακτικές τεχνικές που προάγουν τον πειραματισμό ρόλων.</p> <p>6. Διακρίνετε τη διαφορά μεταξύ της επιτυχίας σε αυτό το στάδιο — ανάπτυξη της βασικής αρετής της πίστης στις αξίες (βασική αρετή ή δύναμη ή προσαρμοστική ποιότητα του εγώ) — και της απόρριψης ως βασικής παθολογίας.</p>
K3E3_ Αναπτυξιακές πτυχές της εφηβείας στην εκπαίδευση_ΦΜ3	Διαμόρφωση της μαθησιακής διαδικασίας λαμβάνοντας υπόψη τις αναπτυξιακές ιδιαιτερότητες της εφηβείας	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αξιολογείτε τα βασικά αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της εφηβείας.</li> <li>2. Αναγνωρίζετε τα κύρια χαρακτηριστικά των μαθησιακών διαδικασιών κατά την εφηβεία.</li> <li>3. Εφαρμόζετε εξατομικευμένες διδακτικές τεχνικές.</li> </ol>
<b>K3. Εκπαιδευτική Ενότητα 4: Ενηλικίωση</b>		
<b>Φάσεις Μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b>	<b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b>
K3E4_Πρώιμη ενηλικίωση (21/25–35 years)_ΦΜ1	Κατανόηση των κύριων σημείων της ψυχολογικής ανάπτυξης στην πρώιμη ενηλικίωση και δημιουργία μιας διδασκαλίας προσαρμοσμένη στην ηλικία.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Συζητάτε τις αναπτυξιακές προκλήσεις της πρώιμης ενήλικης ηλικίας.</li> <li>2. Διαμορφώνετε εκπαιδευτική προσέγγιση λαμβάνοντας υπόψη την ψυχοκοινωνική κρίση της εγγύτητας έναντι της απομόνωσης.</li> <li>3. Εξασκείτε διαπροσωπικές δεξιότητες όπως επικοινωνία, ενσυναίσθηση, επίλυση συγκρούσεων και θέσπιση ορίων.</li> <li>4. Αναγνωρίζετε τη αμοιβαιότητα με τους συνομηλίκους ως κεντρική διαδικασία για την επίλυση της ψυχοκοινωνικής κρίσης.</li> <li>5. Διακρίνετε τη διαφορά μεταξύ της επιτυχίας σε αυτό το στάδιο — ανάπτυξη της βασικής αρετής της αγάπης (βασική αρετή ή δύναμη ή προσαρμοστική ποιότητα του εγώ) — και της αποκλειστικότητας ως βασικής παθολογίας.</li> </ol>
K3E4_Μέση ενηλικίωση (35-65 years)_ΦΜ2	Κατανόηση των κύριων σημείων της ψυχολογικής ανάπτυξης στη μέση ενηλικίωση και δημιουργία μιας διδασκαλίας προσαρμοσμένη στην ηλικία.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Συζητάτε τις αναπτυξιακές προκλήσεις της μέσης ενήλικης ηλικίας.</li> <li>2. Διαμορφώνετε εκπαιδευτική προσέγγιση λαμβάνοντας υπόψη την ψυχοκοινωνική κρίση της</li> </ol>

		<p>γεννητικότητα έναντι της στασιμότητας.</p> <p>3. Ενισχύετε την άτυπη μάθηση.</p> <p>4. Υιοθετείτε μια προσέγγιση δια βίου μάθησης.</p> <p>5. Αναγνωρίζετε την αλληλεπίδραση ατόμου-περιβάλλοντος και τη δημιουργικότητα ως κεντρικές διαδικασίες για την επίλυση της ψυχοκοινωνικής κρίσης.</p> <p>6. Διακρίνετε τη διαφορά μεταξύ της επιτυχίας σε αυτό το στάδιο — ανάπτυξη της βασικής αρετής της φροντίδας (βασική αρετή ή δύναμη ή προσαρμοστική ποιότητα του εγώ) — και της απόρριψης ως βασικής παθολογίας.</p>
K3E4_Τρίτη ηλικία (65-) _ΦΜ3	Κατανόηση των κύριων σημείων της ψυχολογικής ανάπτυξης στην όψιμη ενήλικη ηλικία και δημιουργήστε μια διδασκαλία προσαρμοσμένη στην ηλικία	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Συζητάτε τις αναπτυξιακές προκλήσεις της όψιμης ενήλικης ηλικίας.</p> <p>2. Διαμορφώνετε εκπαιδευτική προσέγγιση λαμβάνοντας υπόψη την ψυχοκοινωνική κρίση της ακεραιότητας έναντι της απελπισίας.</p> <p>3. Χρησιμοποιείτε στρατηγικές όπως μνημονικές τεχνικές, οπτικοποίηση και επανάληψη στη μαθησιακή διαδικασία.</p> <p>4. Προάγετε την ψηφιακή παιδεία και την εκπαίδευση στην τεχνολογία.</p> <p>5. Αναγνωρίζετε την ενδοσκόπηση ως κεντρική διαδικασία για την επίλυση της ψυχοκοινωνικής κρίσης.</p> <p>6. Διακρίνετε τη διαφορά μεταξύ της επιτυχίας σε αυτό το στάδιο — ανάπτυξη της βασικής αρετής της σοφίας (βασική αρετή ή δύναμη ή προσαρμοστική ποιότητα του εγώ) — και της περιφρόνησης ως βασικής παθολογίας.</p>
K3E4_ Αναπτυξιακές πτυχές της ενήλικης ηλικίας στη μαθησιακή διαδικασία _ΦΜ4	Διαμόρφωση της μαθησιακής διαδικασίας λαμβάνοντας υπόψη τις αναπτυξιακές ιδιαιτερότητες της ενήλικης ηλικίας	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Περιγράψετε τα βασικά αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της ενήλικης ηλικίας.</p> <p>2. Αναγνωρίζετε τα κύρια χαρακτηριστικά των μαθησιακών διαδικασιών κατά την ενήλικη ζωή.</p> <p>3. Εφαρμόζετε εξατομικευμένες διδακτικές τεχνικές.</p>
<b>K3. Εκπαιδευτική Ενότητα 5: Θνησιμότητα και ανάπτυξη</b>		
<b>Φάσεις Μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b>	<b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b>
K3E5_ Προσδόκιμο ζωής και μακροζωία _ΦΜ1	Κατανόηση των γρήγορων μεταβολών στη δημογραφική κατανομή ηλικιών, καθώς και το προσδόκιμο ζωής και τη μακροζωία	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Περιγράψετε τον όρο προσδόκιμο ζωής.</p>

		<p>2. Περιγράψετε τον όρο μακροζωία.</p> <p>3. Συζητάτε τις παγκόσμιες τάσεις σχετικά με το προσδόκιμο ζωής.</p> <p>4. Αναφέρετε στρατηγικές που προάγουν την υγιή γήρανση.</p> <p>5. Προάγετε περιβάλλον μάθησης που υποστηρίζει την υγιή γήρανση.</p>
Κ3Ε5_ Θνησιμότητα και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη _ΦΜ2	Καλλιέργεια μιας ηλικιακά κατάλληλης προσέγγισης για την αντιμετώπιση του θανάτου και της διαδικασίας του θνήσκειν	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Περιγράψετε τα πρότυπα θνησιμότητας στα διαφορετικά στάδια της ζωής.</li> <li>2. Διευκρινίζετε τις ηλικιακές διαφορές στην αντίληψη του θανάτου.</li> </ol>
Κ3Ε5_ Διαχείριση του θανάτου και της απώλειας _ΦΜ3	Εκτίμηση των ατομικών διαφορών στον τρόπο που κάθε άτομο αντιμετωπίζει τον θάνατο και την απώλεια, προωθώντας παράλληλα την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και την ανθεκτικότητα	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Διευκρινίζετε τους παράγοντες που επηρεάζουν την αντιμετώπιση του θανάτου και του αποχωρισμού.</li> <li>2. Διακρίνετε τα πέντε στάδια του πένθους.</li> <li>3. Συζητάτε για το πένθος και την απώλεια.</li> <li>4. Προάγετε την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη μέσω της διαδικασίας του πένθους.</li> </ol>
Κ3Ε5_ αναπτυξιακές πτυχές της θνησιμότητας στη μαθησιακή διαδικασία _ΦΜ4	Δημιουργία ενός υποστηρικτικού και εμπλουτισμένου μαθησιακού περιβάλλοντος που θα ενδυναμώνει τους μαθητές να εξερευνήσουν και να κατανοήσουν τις πολύπλοκες και βαθιές πτυχές της θνησιμότητας με ενσυναίσθηση, ανθεκτικότητα και συμπόνια.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Λαμβάνετε υπόψη τα βασικά αναπτυξιακά στοιχεία της θνησιμότητας στην εκπαίδευση.</li> <li>2. Εφαρμόζετε εξατομικευμένες διδακτικές τεχνικές.</li> </ol>

## Κεφάλαιο 4: Ψυχοκοινωνικές διαταραχές

Αυτή η ενότητα εξοπλίζει εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτές στην επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση (VET) με μια πρακτική και συμπονετική κατανόηση των ψυχοκοινωνικών αναπηριών, που όλο και περισσότερο εμφανίζονται μεταξύ των μαθητών και συχνά παραβλέπονται. Στόχος είναι η ευαισθητοποίηση για τις βιωμένες εμπειρίες των ατόμων με ψυχοκοινωνικές αναπηρίες και η προώθηση συμπεριληπτικών εκπαιδευτικών πρακτικών που ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους.

Η ενότητα ξεκινά με την εισαγωγή στην έννοια των ψυχοκοινωνικών αναπηριών, επισημαίνοντας τη μετάβαση από την αυστηρά βιοϊατρική προσέγγιση σε ένα πιο ολιστικό βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο. Οι εκπαιδευτικοί εξερευνούν πώς αυτή η προσέγγιση σχετίζεται με την εκπαίδευση και πώς στηρίζει τον σεβασμό και τη συμπερίληψη στην επικοινωνία. Η ενότητα δίνει έμφαση στην αξία της βιωμένης εμπειρίας, βοηθώντας τους εκπαιδευτικούς να εκτιμήσουν τις προσωπικές αφηγήσεις πέρα από τις διαγνώσεις.

Μέσα από στοχευμένες διδακτικές ενότητες, αναλύονται έξι βασικές κατηγορίες ψυχοκοινωνικών αναπηριών που συναντώνται συχνά σε περιβάλλοντα επαγγελματικής εκπαίδευσης: κατάθλιψη, άγχος, δυσκολίες στη ρύθμιση της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων, ψύχωση και αναπτυξιακές διαταραχές. Για κάθε κατηγορία, παρουσιάζονται τα χαρακτηριστικά, τα αίτια και τα συμπτώματα σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στον τρόπο με τον οποίο αυτές οι προκλήσεις εκδηλώνονται στη σχολική συμπεριφορά, επηρεάζουν την ακαδημαϊκή απόδοση και δημιουργούν εμπόδια στη μάθηση.

Κάθε θέμα περιλαμβάνει πρακτικές οδηγίες για την αναγνώριση παραγόντων κινδύνου και προστασίας στο σχολικό περιβάλλον, την υποστήριξη των επηρεαζόμενων μαθητών και τη συνεργασία με επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνονται να δημιουργούν ψυχολογικά ασφαλή περιβάλλοντα, να εφαρμόζουν ενεργητική ακρόαση και να γνωρίζουν τις διαδικασίες παραπομπής. Παρουσιάζονται επιστημονικά τεκμηριωμένες παρεμβάσεις και μέθοδοι θεραπείας με τρόπο που ενισχύει την ενημερωμένη και ευαίσθητη συμμετοχή χωρίς να απαιτείται κλινική εξειδίκευση.

Ένα ισχυρό νήμα που διατρέχει όλη την ενότητα είναι η νομική και ηθική υποχρέωση για υποστήριξη της συμπεριληπτικής εκπαίδευσης και τη διασφάλιση των δικαιωμάτων των

μαθητών με ψυχοκοινωνικές αναπηρίες. Οι εκπαιδευτικοί γνωρίζουν σχετικές πολιτικές και πλαίσια, με έμφαση στον εντοπισμό και την άρση συστημικών, νοοτροπικών και φυσικών εμποδίων στην εκπαίδευση.

Στο τέλος της ενότητας, οι εκπαιδευτικοί αποκτούν την ικανότητα να αναγνωρίζουν τις σύνθετες πραγματικότητες των ψυχοκοινωνικών αναπηριών, να ανταποκρίνονται με ευαισθησία και δεξιότητες και να συμβάλλουν στη δημιουργία μιας σχολικής κουλτούρας που προάγει την αξιοπρέπεια, τη συμπερίληψη και την ψυχική υγεία για όλους.

#### Κεφάλαιο 4. Αποτελείται από τις παρακάτω εκπαιδευτικές ενότητες:

Εκπαιδευτική Ενότητα 1: Ψυχοκοινωνικές διαταραχές

Εκπαιδευτική Ενότητα 2: Βιώνοντας την κατάθλιψη

Εκπαιδευτική Ενότητα 3: Βιώνοντας το άγχος

Εκπαιδευτική Ενότητα 4: Βιώνοντας δυσκολίες στη ρύθμιση της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων

Εκπαιδευτική Ενότητα 5: Βιώνοντας τη ψύχωση

Εκπαιδευτική Ενότητα 6: Βιώνοντας αναπτυξιακές διαταραχές

Στον παρακάτω πίνακα μπορείτε να βρείτε τις αντίστοιχες φάσεις μάθησης (ΦΜ), τους εκπαιδευτικούς στόχους και τα αναλυτικά εκπαιδευτικά αποτελέσματα για κάθε εκπαιδευτική ενότητα (ΜΕ) εντός του κεφαλαίου (Κ).

Κ4.Εκπαιδευτική Ενότητα 1: Ψυχοκοινωνικές διαταραχές		
Φάσεις Μάθησης	Εκπαιδευτικοί Στόχοι	Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα
Κ4Ε1_ Ορισμός των ψυχοκοινωνικών διαταραχών_ΦΜ1	Παρουσίαση της έννοιας των ψυχοκοινωνικών διαταραχών	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1.Εξηγήσετε τη μετάβαση από το βιοϊατρικό μοντέλο στο ψυχοκοινωνικό μοντέλο. 2. Συζητήσετε τη σημασία της βιοψυχοκοινωνικής προσέγγισης της ψυχικής υγείας στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης. 3. Συζητήσετε τη σημασία της ψυχοκοινωνικής προσέγγισης της ψυχικής υγείας στον τομέα της εκπαίδευσης. 4. Αναγνωρίζετε όρους που προκαλούν στιγματισμό σχετικά με ζητήματα ψυχικής υγείας. 5. Επικοινωνείτε με όρους που προάγουν τη συμπερίληψη σε θέματα ψυχικής υγείας.
Κ4Ε1_ Ψυχοκοινωνική διαταραχή έναντι ιατρικής διάγνωσης_ΦΜ2	Παροχή κατανόησης της ιατρικής διάγνωσης, με τα θετικά και αρνητικά της στο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης και τη	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1.Ορίζετε και εξηγείτε τον σκοπό της ιατρικής διάγνωσης και να

	σημασία της για το εκπαιδευτικό πλαίσιο.	<p>συζητάτε τη σημασία της στο εκπαιδευτικό σύστημα.</p> <p>2. Αναφέρετε τα κύρια συστήματα ταξινόμησης.</p> <p>3. Εξηγείτε πώς διαμορφώνεται μια διάγνωση.</p> <p>4. Αξιολογείτε τα δυνατά και αδύναμα σημεία των συστημάτων ταξινόμησης.</p> <p>5. Αξιολογείτε τα πλεονεκτήματα της ψυχοκοινωνικής προσέγγισης.</p> <p>6. Εφαρμόζετε την ψυχοκοινωνική κατανόηση της ψυχικής υγείας στο εκπαιδευτικό πλαίσιο.</p>
K4E1_ Εμπειρία ζωής_ΦΜ3	Ανάλυση των ψυχολογικών και κοινωνικών πλεονεκτημάτων της κατανόησης της έννοιας της εμπειρίας ζωής σε θέματα ψυχικής υγείας.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1.Ορίζετε την έννοια της εμπειρίας ζωής.</p> <p>2. Συζητάτε τη σημασία της ατομικής εμπειρίας στην κατανόηση των θεμάτων ψυχικής υγείας.</p> <p>3. Εφαρμόζετε ατομική προσέγγιση στη συζήτηση για θέματα ψυχικής υγείας.</p> <p>4. Αναπτύσσετε τη σχέση μεταξύ εμπειρίας ζωής και διάγνωσης.</p> <p>5. Δίνετε προτεραιότητα στην ατομική εμπειρία στο καθημερινό εκπαιδευτικό περιβάλλον.</p>
K4E1_ Φάσμα των ψυχοκοινωνικών διαταραχών_ΦΜ4	Επισκόπηση των πιο συχνών ψυχοκοινωνικών διαταραχών, ιδιαίτερα στον μαθητικό πληθυσμό και τους εκπαιδευτικούς.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1.Ονομάζετε τα πιο συχνά προβλήματα ψυχικής υγείας.</p> <p>2. Ονομάζετε τις πιο συχνές ψυχοκοινωνικές αναπηρίες.</p> <p>3. Ονομάζετε τα πιο συχνά προβλήματα ψυχικής υγείας στον μαθητικό πληθυσμό.</p> <p>4. Ονομάζετε τις πιο συχνές ψυχοκοινωνικές αναπηρίες στον μαθητικό πληθυσμό.</p> <p>5. Ονομάζετε τα πιο συχνά προβλήματα ψυχικής υγείας στους εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτές.</p> <p>6. Ονομάζετε τις πιο συχνές ψυχοκοινωνικές αναπηρίες στους εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτές.</p>
K4E1_ Δικαιώματα των ατόμων με ψυχοκοινωνικές διαταραχές_ΦΜ5	Έμφαση του δικαιώματος των ατόμων με ψυχοκοινωνικές διαταραχές στην εκπαίδευση και την υποχρέωση των συστημάτων να είναι συμπεριληπτικά σε όλα τα επίπεδα.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1.Αναγνωρίζετε και να υποστηρίζετε τις αρχές και τις πρακτικές της συμπεριληπτικής εκπαίδευσης.</p> <p>2. Αναγνωρίζετε στοιχεία μαθησιακών περιβαλλόντων που καλύπτουν τις ανάγκες όλων των μαθητών, ανεξάρτητα από ψυχοκοινωνική αναπηρία.</p> <p>3. Αναγνωρίζετε διάφορα εμπόδια που αντιμετωπίζουν τα άτομα με</p>

		<p>ψυχοκοινωνικές αναπηρίες στην πρόσβασή τους στην εκπαίδευση.</p> <p>4. Αναγνωρίζετε και να εξαλείψετε φυσικά, στάσεων και συστημικά εμπόδια στην πρόσβαση στην εκπαίδευση.</p> <p>5. Εφαρμόζετε γνώση νομικών πλαισίων που σχετίζονται με τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρίες και τη συμπεριληπτική εκπαίδευση.</p> <p>6. Εφαρμόζετε γνώση κανονισμών που σχετίζονται με τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρίες και τη συμπεριληπτική εκπαίδευση.</p>
Κ4. Εκπαιδευτική Ενότητα 2: Βιώνοντας την κατάθλιψη		
Φάσεις Μάθησης	Εκπαιδευτικοί Στόχοι	Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα
K4E2_Τι είναι η κατάθλιψη ;_ΦΜ1	Επισκόπηση των βασικών χαρακτηριστικών της κατάθλιψης και των συναφών διαταραχών	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να απαριθμήσετε τα σημάδια και τα συμπτώματα που σχετίζονται με την κατάθλιψη.</li> <li>2. Μπορείτε να περιγράψετε και να διαφοροποιήσετε τους τύπους της κατάθλιψης.</li> <li>3. Μπορείτε να εξηγήσετε πώς η κατάθλιψη επηρεάζει τη λειτουργικότητα.</li> <li>4. Μπορείτε να αξιολογήσετε την κατάθλιψη και τα συμπτώματά της ως μέρος ενός φάσματος.</li> <li>5. Μπορείτε να εξηγήσετε πώς η κατάθλιψη επηρεάζει τη συμπεριφορά στο σχολείο.</li> <li>6. Μπορείτε να αξιολογήσετε τον αντίκτυπο της κατάθλιψης στην ακαδημαϊκή επίδοση.</li> </ol>
K4E2_Από τι προκαλείται η κατάθλιψη ;_ΦΜ2	Ανάλυση μηχανισμών που βρίσκονται πίσω από την κατάθλιψη.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να εξηγήσετε τις σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με τους παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση της κατάθλιψης.</li> <li>2. Μπορείτε να συζητήσετε το ρόλο των πρώιμων εμπειριών ζωής στη διαμόρφωση της ευαλωτότητας στην κατάθλιψη αργότερα στη ζωή.</li> <li>3. Μπορείτε να αναγνωρίσετε ψυχοκοινωνικούς στρεσογόνους παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση και επιδείνωση της κατάθλιψης.</li> <li>4. Μπορείτε να εφαρμόσετε το ψυχοκοινωνικό μοντέλο στην κατανόηση της κατάθλιψης.</li> <li>5. Μπορείτε να περιγράψετε και να αξιολογήσετε τον πιθανό αντίκτυπο των στρεσογόνων παραγόντων στο εκπαιδευτικό σύστημα στην εμφάνιση της κατάθλιψης.</li> </ol>

<p>K4E2_ Παράγοντες κινδύνου και προστασίας_ΦΜ3</p>	<p>Επισκόπηση των παραγόντων κινδύνου και προστασίας για την κατάθλιψη</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να αναγνωρίσετε ψυχοκοινωνικούς στρεσογόνους παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση και επιδείνωση της κατάθλιψης.</li> <li>2. Μπορείτε να αξιολογήσετε το ρόλο του τραύματος, του χρόνιου στρες και των διαπροσωπικών συγκρούσεων στην καταθλιπτική αντίδραση.</li> <li>3. Μπορείτε να αναγνωρίσετε παράγοντες κινδύνου στο σχολικό περιβάλλον, όπως το άγχος που σχετίζεται με τις ακαδημαϊκές απαιτήσεις και τις σχέσεις με συνομηλίκους.</li> <li>4. Μπορείτε να συζητήσετε το ρόλο των πρώιμων εμπειριών ζωής στη διαμόρφωση της ευαλωτότητας στην κατάθλιψη αργότερα στη ζωή.</li> <li>5. Μπορείτε να παρουσιάσετε παράγοντες προστασίας που μπορούν να μετριάσουν τον κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης.</li> <li>6. Μπορείτε να αξιολογήσετε το ρόλο ισχυρών κοινωνικών δικτύων υποστήριξης, θετικών δεξιοτήτων αντιμετώπισης, υγιεινών συνηθειών ζωής και πρόσβασης σε πηγές ψυχικής υγείας στην εμφάνιση της κατάθλιψης.</li> </ol>
<p>K4E2_ Κατάθλιψη σε όλο το μήκος της ζωής_ΦΜ4</p>	<p>Αντίληψη των πτυχών της κατάθλιψης σε σχέση με την ηλικία</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να ονομάζετε κοινά σημάδια και συμπτώματα κατάθλιψης στην παιδική ηλικία</li> <li>2. Να ονομάζετε κοινά σημάδια κατάθλιψης στην εφηβεία</li> <li>3. Να ονομάζετε κοινά σημάδια και συμπτώματα κατάθλιψης στους ενήλικες</li> <li>4. Να ονομάζετε κοινά σημάδια κατάθλιψης στους ηλικιωμένους</li> <li>5. Να αναγνωρίζετε μαθητές που βιώνουν κατάθλιψη</li> <li>6. Να αναγνωρίζετε την προσωπική εμπειρία της κατάθλιψης</li> </ol>
<p>K4E2_ Επέμβαση στο σχολείο και συνεργασία με επαγγελματίες ψυχικής υγείας_ΦΜ5</p>	<p>Αντίληψη των δυνατοτήτων σχολικών παρεμβάσεων και παραπομπών για μαθητές με κατάθλιψη.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να χρησιμοποιείτε αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας για να έρθετε σε επαφή με μαθητές που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν κατάθλιψη</li> <li>2. Να δημιουργείτε έναν ασφαλή και μη κριτικό χώρο για τους μαθητές ώστε να εκφράζουν τα συναισθήματα και τις ανησυχίες τους</li> </ol>

		<p>3. Να ακούτε ενεργητικά και να παρέχετε κατάλληλη υποστήριξη και ενθάρρυνση</p> <p>4. Να είστε εξοικειωμένοι με τους πόρους που υπάρχουν στο σχολείο και στην κοινότητα για την υποστήριξη μαθητών με κατάθλιψη</p> <p>5. Να αξιολογείτε το ρόλο των σχολικών συμβούλων, των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, των ομάδων υποστήριξης και των γραμμών βοήθειας κρίσης</p> <p>6. Να μπορείτε να συνδέετε τους μαθητές με αυτούς τους πόρους όταν χρειάζεται</p>
Κ4Ε2_ Υποστήριξη και επιλογές θεραπείας για άτομα που βιώνουν κατάθλιψη _ΦΜ6	Εξοικείωση εκπαιδευτικών με διάφορες μεθόδους υποστήριξης και θεραπείας	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να ορίσετε την υποστήριξη από ομότιμους (peer support) και να δώσετε παραδείγματα πρακτικών σε σχολικό περιβάλλον</li> <li>2. Μπορείτε να περιγράψετε βασικές έννοιες της συμβουλευτικής</li> <li>3. Μπορείτε να περιγράψετε βασικές έννοιες της ψυχοθεραπείας για την κατάθλιψη</li> <li>4. Μπορείτε να κατανοήσετε βασικές έννοιες των αποδεδειγμένων θεραπευτικών επιλογών για την κατάθλιψη</li> <li>5. Μπορείτε να αναγνωρίσετε πότε είναι απαραίτητη η παραπομπή σε ειδικό ψυχικής υγείας</li> <li>6. Μπορείτε να περιγράψετε τι να περιμένετε από τη φαρμακευτική αγωγή</li> </ol>
<b>Κ4. Εκπαιδευτική Ενότητα 3: Βιώνοντας το άγχος</b>		
<b>Φάσεις Μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b>	<b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b>
Κ4Ε3_Τι είναι το άγχος;_ΦΜ1	Επισκόπηση των βασικών χαρακτηριστικών του άγχους και των σχετιζόμενων αναπηριών.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να αναγνωρίσετε διάφορους τύπους άγχους</li> <li>2. Μπορείτε να ονομάσετε τα σημεία και τα συμπτώματα του άγχους</li> <li>3. Κατανοείτε το φάσμα του άγχους</li> <li>4. Μπορείτε να εξηγήσετε πώς το άγχος επηρεάζει τη λειτουργικότητα γενικά</li> <li>5. Μπορείτε να εξηγήσετε πώς το άγχος επηρεάζει τη συμπεριφορά στο σχολείο</li> <li>6. Κατανοείτε την επίδραση του άγχους στην ακαδημαϊκή απόδοση</li> </ol>
Κ4Ε3_Από τι προκαλείται το άγχος ;_ΦΜ2	Ανάλυση των μηχανισμών που βρίσκονται πίσω από το άγχος	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να περιγράψετε την τρέχουσα επιστημονική γνώση σχετικά με τους παράγοντες που</li> </ol>

		<p>συμβάλλουν στην εμφάνιση του άγχους</p> <p>2. Μπορείτε να συζητήσετε τον ρόλο των πρώιμων εμπειριών ζωής στη διαμόρφωση της ευαλωτότητας στο άγχος αργότερα στη ζωή</p> <p>3. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τους ψυχοκοινωνικούς στρεσογόνους παράγοντες που συμβάλλουν στην έναρξη και επιδείνωση του άγχους</p> <p>4. Μπορείτε να περιγράψετε πώς το τραύμα, το χρόνιο άγχος και οι διαπροσωπικές συγκρούσεις συμβάλλουν στην εμφάνιση του άγχους</p> <p>5. Μπορείτε να εφαρμόσετε το ψυχοκοινωνικό μοντέλο στην κατανόηση του άγχους</p> <p>6. Μπορείτε να αξιολογήσετε πώς το σχολικό περιβάλλον συμβάλλει στο άγχος των μαθητών</p>
K4E3_ Παράγοντες κινδύνου και προστασίας_ΦΜ3	Επισκόπηση των παραγόντων κινδύνου και προστασίας που σχετίζονται με το άγχος.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Να αναγνωρίζετε το ρόλο των ψυχοκοινωνικών στρεσογόνων παραγόντων στην εμφάνιση και επιδείνωση του άγχους</p> <p>2. Να περιγράφετε πώς το τραύμα, το χρόνιο στρες και οι διαπροσωπικές συγκρούσεις συμβάλλουν στο άγχος</p> <p>3. Να εντοπίζετε παράγοντες κινδύνου στο σχολικό περιβάλλον, όπως το ακαδημαϊκό και κοινωνικό άγχος</p> <p>4. Να συζητάτε το ρόλο των πρώιμων εμπειριών ζωής στη διαμόρφωση της ευαλωτότητας στο άγχος αργότερα στη ζωή</p> <p>5. Να αναγνωρίζετε προστατευτικούς παράγοντες που μπορούν να μετριάσουν τον κίνδυνο εμφάνισης άγχους</p> <p>5. Να κατανοείτε πώς τα ισχυρά κοινωνικά δίκτυα υποστήριξης, οι θετικές δεξιότητες αντιμετώπισης, οι υγιεινές συνήθειες ζωής και η πρόσβαση σε πόρους ψυχικής υγείας λειτουργούν ως προστατευτικοί παράγοντες</p>
K4E3_ Άγχος σε όλη τη διάρκεια της ζωής_ΦΜ4	Κατανόηση των πτυχών του άγχους σε σχέση με την ηλικία	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>Να ονομάζετε κοινά σημάδια και συμπτώματα άγχους στα παιδιά</p> <p>1. Να ονομάζετε κοινά σημάδια και συμπτώματα άγχους στους εφήβους</p> <p>2. Να ονομάζετε κοινά σημάδια και συμπτώματα άγχους στους ενήλικες</p>

		<p>3. Να ονομάζετε κοινά σημάδια και συμπτώματα άγχους στην τρίτη ηλικία</p> <p>4. Να αναγνωρίζετε μαθητές που βιώνουν άγχος</p> <p>5. Να αναγνωρίζετε προσωπική εμπειρία άγχους</p>
Κ4Ε3_ Σχολική παρέμβαση και συνεργασία με επαγγελματίες ψυχικής υγείας_ΦΜ5	Κατανόηση των παρεμβάσεων εντός του σχολικού συστήματος σε περίπτωση μαθητών που αντιμετωπίζουν άγχος.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Να χρησιμοποιείτε αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας για να αλληλεπιδράτε με μαθητές που μπορεί να αντιμετωπίζουν άγχος.</p> <p>2. Να δημιουργείτε έναν ασφαλή και μη επικριτικό χώρο για να εκφράζουν οι μαθητές τα συναισθήματα και τις ανησυχίες τους.</p> <p>3. Να ακούτε ενεργητικά και να παρέχετε κατάλληλη υποστήριξη και ενθάρρυνση.</p> <p>4. Να γνωρίζετε τους πόρους που υπάρχουν στο σχολείο και στην κοινότητα για την υποστήριξη μαθητών με άγχος.</p> <p>5. Να αναγνωρίζετε τον ρόλο των σχολικών συμβούλων, των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, των ομάδων υποστήριξης και των τηλεφωνικών γραμμών κρίσης.</p> <p>6. Να μπορείτε να συνδέετε τους μαθητές με αυτούς τους πόρους όταν χρειάζεται.</p>
Κ4Ε3_ Υποστήριξη και επιλογές θεραπείας για άτομα που βιώνουν άγχος_ΦΜ6	Εξοικείωση των εκπαιδευτικών με τις διαφορετικές μορφές υποστήριξης και θεραπειών.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Κατανοείτε βασικές έννοιες της συμβουλευτικής</p> <p>2. Κατανοείτε βασικές έννοιες της ψυχοθεραπείας για το άγχος</p> <p>3. Κατανοείτε βασικές έννοιες των αποδεδειγμένων θεραπευτικών επιλογών για το άγχος</p> <p>4. Αναγνωρίζετε πότε χρειάζεται παραπομπή σε ειδικό ψυχικής υγείας</p> <p>5. Μπορείτε να περιγράψετε τι να περιμένετε από την ιατρική θεραπεία</p> <p>6. Αξιολογείτε τη σημασία της υποστήριξης από ομοτίμους και δίνετε παραδείγματα σχολικών πρακτικών</p>
<b>Κ4. Εκπαιδευτική Ενότητα 4: Βιώνοντας δυσκολίες στη ρύθμιση της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων</b>		
<b>Φάσεις Μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b>	<b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b>
Κ4Ε4_ Τι είναι οι δυσκολίες στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση;_ΦΜ1	Επισκόπηση των βασικών χαρακτηριστικών των δυσκολιών στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Μπορείτε να αναγνωρίζετε διαφορετικούς τύπους δυσκολιών</p>

		<p>στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση</p> <p>2. Μπορείτε να ονομάζετε σημεία και συμπτώματα των δυσκολιών στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση</p> <p>3. Μπορείτε να εξηγείτε πώς οι δυσκολίες στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση επηρεάζουν τη λειτουργικότητα γενικά</p> <p>4. Μπορείτε να εξηγείτε πώς οι δυσκολίες στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση επηρεάζουν τη συμπεριφορά στο σχολείο</p> <p>5. Κατανοείτε τον αντίκτυπο των δυσκολιών στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση στην ακαδημαϊκή απόδοση</p>
<p>K4E4_ Τι προκαλεί δυσκολίες στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση;_ΦΜ2</p>	<p>Ανάλυση των μηχανισμών που βρίσκονται στη βάση των δυσκολιών στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Μπορείτε να περιγράψετε την τρέχουσα επιστημονική γνώση σχετικά με τους παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση δυσκολιών στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση</p> <p>2. Μπορείτε να συζητήσετε το ρόλο των πρώιμων εμπειριών ζωής στη διαμόρφωση της ευαλωτότητας σε δυσκολίες συμπεριφορικής και συναισθηματικής ρύθμισης αργότερα στη ζωή</p> <p>3. Μπορείτε να αναγνωρίσετε ψυχοκοινωνικούς στρεσογόνους παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση και επιδείνωση των δυσκολιών στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση</p> <p>4. Μπορείτε να περιγράψετε πώς το τραύμα, το χρόνιο στρες και οι διαπροσωπικές συγκρούσεις συμβάλλουν στις δυσκολίες συμπεριφορικής και συναισθηματικής ρύθμισης</p> <p>5. Μπορείτε να εφαρμόσετε το ψυχοκοινωνικό μοντέλο για την κατανόηση των δυσκολιών στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση</p> <p>6. Μπορείτε να αξιολογήσετε πώς το σχολικό περιβάλλον μπορεί να συμβάλει στις δυσκολίες συμπεριφορικής και συναισθηματικής ρύθμισης στους μαθητές.</p>
<p>K4E4_ Κίνδυνοι και προστατευτικοί παράγοντες_ΦΜ3</p>	<p>Κατανόηση των παραγόντων κινδύνου και προστασίας για τις δυσκολίες στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες στρες που συμβάλλουν στην έναρξη και</p>

		<p>επιδείνωση των δυσκολιών στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση, όπως το τραύμα, το χρόνιο στρες και οι διαπροσωπικές συγκρούσεις.</p> <p>2. Μπορείτε να εντοπίσετε παράγοντες κινδύνου στο σχολικό περιβάλλον, όπως το άγχος που σχετίζεται με τα ακαδημαϊκά και τους συνομηλίκους.</p> <p>3. Μπορείτε να συζητήσετε τον ρόλο των πρώιμων εμπειριών ζωής στη διαμόρφωση της ευαλωτότητας στις δυσκολίες συμπεριφορικής και συναισθηματικής ρύθμισης αργότερα στη ζωή.</p> <p>4. Μπορείτε να αναγνωρίσετε προστατευτικούς παράγοντες που μπορούν να μετριάσουν τον κίνδυνο των δυσκολιών στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση.</p> <p>5. Αναγνωρίζετε πώς τα ισχυρά δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης, οι θετικές δεξιότητες αντιμετώπισης, οι υγιεινές συνήθειες ζωής και η πρόσβαση σε πόρους ψυχικής υγείας μπορούν να έχουν θετική επίδραση στις δυσκολίες συμπεριφορικής και συναισθηματικής ρύθμισης.</p>
<p>K4E4_ Δυσκολίες στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής_ΦΜ4</p>	<p>Κατανόηση των πτυχών των δυσκολιών στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση σε σχέση με την ηλικία.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να ονομάζετε τα συνήθη σημάδια και συμπτώματα των δυσκολιών στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση στα παιδιά.</li> <li>2. Να ονομάζετε τα συνήθη σημάδια και συμπτώματα των δυσκολιών στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση στους εφήβους.</li> <li>3. Να ονομάζετε τα συνήθη σημάδια και συμπτώματα των δυσκολιών στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση στους ενήλικες.</li> <li>4. Να ονομάζετε τα συνήθη σημάδια και συμπτώματα των δυσκολιών στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση στην τρίτη ηλικία.</li> <li>5. Να αναγνωρίζετε μαθητή(-ές) που βιώνουν δυσκολίες στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση.</li> <li>6. Να αναγνωρίζετε προσωπικές εμπειρίες δυσκολιών στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση.</li> </ol>

<p>K4E4_ Παρέμβαση στο σχολικό περιβάλλον και συνεργασία με επαγγελματίες ψυχικής υγείας_ΦΜ5</p>	<p>Κατανόηση και εφαρμογή παρεμβάσεων στο πλαίσιο του σχολικού συστήματος σε περιπτώσεις μαθητών που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη ρύθμιση της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να χρησιμοποιείτε αποτελεσματικές επικοινωνιακές δεξιότητες για να προσεγγίζετε μαθητές που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη ρύθμιση της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων τους.</li> <li>2. Να δημιουργείτε έναν ασφαλές και χωρίς κριτική χώρο για να εκφράζουν οι μαθητές τα συναισθήματα και τις ανησυχίες τους.</li> <li>3. Να ακούτε ενεργητικά και να παρέχετε την κατάλληλη υποστήριξη και ενθάρρυνση.</li> <li>4. Να είστε εξοικειωμένοι με τους σχολικούς και κοινοτικούς πόρους που είναι διαθέσιμοι για την υποστήριξη μαθητών με δυσκολίες στη ρύθμιση της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων.</li> <li>5. Να κατανοείτε τον ρόλο των σχολικών συμβούλων, των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, των ομάδων υποστήριξης και των γραμμών βοήθειας σε κρίση.</li> <li>6. Να μπορείτε να συνδέετε τους μαθητές με αυτούς τους πόρους όταν χρειάζεται.</li> </ol>
<p>K4E4_ Υποστήριξη και επιλογές θεραπείας για άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη ρύθμιση της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων_ΦΜ6</p>	<p>Κατανόηση και εφαρμογή διαφορετικών μορφών υποστήριξης και θεραπείας.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να ορίσετε την έννοια της υποστήριξης από συνομηλίκους (peer support) και να δώσετε παραδείγματα πρακτικών εντός του σχολείου.</li> <li>2. Μπορείτε να περιγράψετε βασικές έννοιες της συμβουλευτικής.</li> <li>3. Μπορείτε να περιγράψετε βασικές έννοιες της ψυχοθεραπείας για δυσκολίες στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση.</li> <li>4. Μπορείτε να περιγράψετε βασικές έννοιες τεκμηριωμένων θεραπευτικών επιλογών (evidence-based therapy) για δυσκολίες στη συμπεριφορική και συναισθηματική ρύθμιση.</li> <li>5. Μπορείτε να αναγνωρίσετε πότε είναι απαραίτητη η παραπομπή σε επαγγελματία ψυχικής υγείας.</li> <li>6. Μπορείτε να περιγράψετε τι να αναμένετε από τη φαρμακευτική αγωγή.</li> </ol>
<p>K4. Εκπαιδευτική Ενότητα 5: Βιώνοντας τη ψύχωση</p>		
<p>Φάσεις Μάθησης</p>	<p>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</p>	<p>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</p>

<p>K4E5_Τι είναι η ψύχωση;_ΦΜ1</p>	<p>Κατανόηση των κύριων χαρακτηριστικών της ψύχωσης και των συναφών αναπηριών</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να κατανοείτε την εμπειρία της ψύχωσης</li> <li>2. Να περιγράφετε τους διαφορετικούς τύπους ψύχωσης</li> <li>3. Να αναγνωρίζετε σημάδια και συμπτώματα της ψύχωσης</li> <li>4. Να εξηγείτε πώς η ψύχωση επηρεάζει τη λειτουργικότητα γενικά</li> <li>5. Να εξηγείτε πώς η ψύχωση επηρεάζει τη συμπεριφορά στο σχολείο</li> <li>6. Να αξιολογείτε την επίδραση της ψύχωσης στην ακαδημαϊκή απόδοση</li> </ol>
<p>K4E5_Από τι προκαλείται η ψύχωση;_ΦΜ2</p>	<p>Ανάλυση των μηχανισμών που βρίσκονται πίσω από την ψύχωση</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να περιγράψετε τις τρέχουσες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με τους παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση της ψύχωσης</li> <li>2. Μπορείτε να συζητήσετε το ρόλο των πρώιμων εμπειριών ζωής στη διαμόρφωση της ευπάθειας στην ψύχωση αργότερα στη ζωή</li> <li>3. Μπορείτε να αναγνωρίσετε ψυχοκοινωνικούς στρεσογόνους παράγοντες που συμβάλλουν στην έναρξη και επιδείνωση της ψύχωσης</li> <li>4. Κατανοείτε πώς το τραύμα, το χρόνιο στρες και οι διαπροσωπικές συγκρούσεις συμβάλλουν στην ψύχωση</li> <li>5. Μπορείτε να εφαρμόσετε το ψυχοκοινωνικό μοντέλο για την κατανόηση της ψύχωσης</li> <li>6. Μπορείτε να αξιολογήσετε πώς το σχολικό περιβάλλον επηρεάζει την ψύχωση σε μαθητές</li> </ol>
<p>K4E5_ Παράγοντες κινδύνου και προστασίας_ΦΜ3</p>	<p>Κατανόηση και περιγραφή των παραγόντων κινδύνου και προστασίας για την ψύχωση</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να εντοπίσετε ψυχοκοινωνικούς στρεσογόνους παράγοντες που συμβάλλουν στην έναρξη και επιδείνωση της ψύχωσης,</li> <li>2. Μπορείτε να αναγνωρίσετε πώς το τραύμα, το χρόνιο στρες και οι διαπροσωπικές συγκρούσεις συμβάλλουν στην εμφάνιση της ψύχωσης,</li> <li>3. Μπορείτε να συζητήσετε το ρόλο των πρώιμων εμπειριών ζωής στη διαμόρφωση της ευπάθειας στην ψύχωση αργότερα στη ζωή,</li> <li>4. Μπορείτε να εντοπίσετε παράγοντες κινδύνου στο σχολικό</li> </ol>

		<p>περιβάλλον, όπως το άγχος που σχετίζεται με τα ακαδημαϊκά και τις σχέσεις με συνομηλίκους,</p> <p>5. Μπορείτε να αναγνωρίσετε προστατευτικούς παράγοντες που μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο ψύχωσης,</p> <p>6. Κατανοείτε πώς τα ισχυρά δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης, οι θετικές δεξιότητες αντιμετώπισης, οι υγιεινές συνήθειες ζωής και η πρόσβαση σε πόρους ψυχικής υγείας μπορούν να αποτελέσουν προστατευτικούς παράγοντες για την ψύχωση.</p>
K4E5_ Ψύχωση κατά τη διάρκεια του βίου _ΦΜ4	Κατανόηση των πτυχών της ψύχωσης σε σχέση με την ηλικία	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να ονομάσετε κοινά σημάδια και συμπτώματα ψύχωσης στα παιδιά</li> <li>2. Μπορείτε να ονομάσετε κοινά σημάδια και συμπτώματα ψύχωσης στους εφήβους</li> <li>3. Μπορείτε να ονομάσετε κοινά σημάδια και συμπτώματα ψύχωσης στους ενήλικες</li> <li>4. Μπορείτε να ονομάσετε κοινά σημάδια και συμπτώματα ψύχωσης σε μεγάλη ηλικία</li> <li>5. Μπορείτε να αναγνωρίσετε μαθητές που βιώνουν ψύχωση</li> <li>6. Μπορείτε να κατανοήσετε την προσωπική εμπειρία της ψύχωσης</li> </ol>
K4E5_ Σχολική παρέμβαση και συνεργασία με επαγγελματίες ψυχικής υγείας _ΦΜ5	Κατανόηση και εφαρμογή παρεμβάσεων μέσα στο σχολικό σύστημα σε περίπτωση μαθητών που αντιμετωπίζουν ψύχωση.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να εφαρμόζετε αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας για να έρχεστε σε επαφή με μαθητές που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν ψύχωση</li> <li>2. Να δημιουργείτε έναν ασφαλή και μη επικριτικό χώρο όπου οι μαθητές μπορούν να εκφράζουν τα συναισθήματα και τις ανησυχίες τους</li> <li>3. Να ακούτε ενεργητικά και να παρέχετε κατάλληλη υποστήριξη και ενθάρρυνση</li> <li>4. Να γνωρίζετε τους πόρους που βασίζονται στο σχολείο και την κοινότητα για την υποστήριξη μαθητών με ψύχωση</li> <li>5. Να κατανοείτε το ρόλο των σχολικών συμβούλων, των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, των ομάδων υποστήριξης και των γραμμών κρίσης</li> <li>6. Να συνδέετε τους μαθητές με αυτούς τους πόρους όταν χρειάζεται</li> </ol>

<p>K4E5_ Υποστήριξη και επιλογές θεραπείας για άτομα που βιώνουν ψύχωση_ΦΜ6</p>	<p>Κατανόηση και περιγραφή διαφορετικών μορφών υποστήριξης και θεραπείας.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να ορίσετε την υποστήριξη από συνομηλίκους και να δώσετε παραδείγματα σχολικών πρακτικών.</li> <li>2. Μπορείτε να περιγράψετε βασικές έννοιες της συμβουλευτικής στην ψύχωση.</li> <li>3. Μπορείτε να περιγράψετε τις βασικές έννοιες της ψυχοθεραπείας.</li> <li>4. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις θεραπευτικές επιλογές που βασίζονται σε αποδεικτικά στοιχεία για την ψύχωση.</li> <li>5. Μπορείτε να αναγνωρίσετε πότε χρειάζεται παραπομπή σε επαγγελματία ψυχικής υγείας.</li> <li>6. Μπορείτε να περιγράψετε τι να περιμένετε από τη φαρμακευτική αγωγή.</li> </ol>
<p><b>K4. Εκπαιδευτική Ενότητα 6: Βιώνοντας αναπτυξιακές διαταραχές</b></p>		
<p><b>Φάσεις Μάθησης</b></p>	<p><b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b></p>	<p><b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b></p>
<p>K4E6_ Τι είναι οι αναπτυξιακές διαταραχές;_ΦΜ1</p>	<p>Κατανόηση των βασικών χαρακτηριστικών των αναπτυξιακών αναπηριών</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να αναγνωρίζετε τους διαφορετικούς τύπους αναπτυξιακών αναπηριών</li> <li>2. Να ονομάζετε σημεία και συμπτώματα των αναπτυξιακών αναπηριών</li> <li>3. Να εξηγείτε πώς οι αναπτυξιακές αναπηρίες επηρεάζουν γενικότερα τη λειτουργικότητα</li> <li>4. Να εξηγείτε πώς οι αναπτυξιακές αναπηρίες επηρεάζουν τη συμπεριφορά στο σχολείο</li> <li>5. Να αξιολογείτε τον αντίκτυπο των αναπτυξιακών αναπηριών στην ακαδημαϊκή επίδοση</li> </ol>
<p>K4E6_ Από τι προκαλούνται οι αναπτυξιακές διαταραχές;_ΦΜ2</p>	<p>Ανάλυση των μηχανισμών που υποκρύπτονται πίσω από τις αναπτυξιακές διαταραχές</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να περιγράψετε τις τρέχουσες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με τους παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση των αναπτυξιακών διαταραχών</li> <li>2. Να συζητάτε τον ρόλο των πρώιμων εμπειριών ζωής στη διαμόρφωση της ευαλωτότητας για αναπτυξιακές διαταραχές αργότερα στη ζωή</li> <li>3. Να αναγνωρίζετε τους ψυχοκοινωνικούς στρεσογόνους παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση και επιδείνωση των αναπτυξιακών διαταραχών</li> <li>4. Να αξιολογείτε πώς το τραύμα, το χρόνιο άγχος και οι διαπροσωπικές συγκρούσεις συμβάλλουν στις αναπτυξιακές διαταραχές</li> </ol>

		<p>5. Να εφαρμόζετε το ψυχοκοινωνικό μοντέλο για την κατανόηση των αναπτυξιακών διαταραχών</p> <p>6. Να αξιολογείτε πώς το σχολικό περιβάλλον συμβάλλει στις αναπτυξιακές διαταραχές στους μαθητές</p>
K4E6_ Παράγοντες κινδύνου και προστατευτικοί παράγοντες_ΦΜ3	Κατανόηση των παραγόντων κινδύνου και των προστατευτικών παραγόντων για τις αναπτυξιακές διαταραχές	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να αναγνωρίζετε ψυχοκοινωνικούς στρεσογόνους παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση αναπτυξιακών διαταραχών.</li> <li>2. Να αναγνωρίζετε παράγοντες κινδύνου στο σχολικό περιβάλλον, όπως το ακαδημαϊκό άγχος και το άγχος που σχετίζεται με τους συνομηλίκους, οι οποίοι μπορεί να επιδεινώσουν τις αναπτυξιακές διαταραχές.</li> <li>3. Να συζητάτε τον ρόλο των πρώιμων εμπειριών ζωής στην εκδήλωση των αναπτυξιακών διαταραχών.</li> <li>4. Να αναγνωρίζετε προστατευτικούς παράγοντες που μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης αναπτυξιακών διαταραχών.</li> <li>5. Να αναγνωρίζετε τη σημασία ισχυρών κοινωνικών δικτύων υποστήριξης, θετικών δεξιοτήτων αντιμετώπισης, υγιεινών συνηθειών ζωής και της πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας.</li> </ol>
K4E6_ Αναπτυξιακές διαταραχές κατά τη διάρκεια του κύκλου ζωής_ΦΜ4	Περιγραφή πτυχών των αναπτυξιακών διαταραχών σε σχέση με την ηλικία	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να ονομάσετε συνήθη σημεία και συμπτώματα των αναπτυξιακών διαταραχών στα παιδιά</li> <li>2. Μπορείτε να ονομάσετε συνήθη σημεία και συμπτώματα των αναπτυξιακών διαταραχών στους εφήβους</li> <li>3. Μπορείτε να ονομάσετε συνήθη σημεία και συμπτώματα των αναπτυξιακών διαταραχών στους ενήλικες</li> <li>4. Μπορείτε να ονομάσετε συνήθη σημεία και συμπτώματα των αναπτυξιακών διαταραχών στην τρίτη ηλικία</li> <li>5. Μπορείτε να αναγνωρίσετε μαθητή(-ές) που παρουσιάζει(-ουν) αναπτυξιακές διαταραχές</li> </ol>
K4E6_ Σχολική παρέμβαση και συνεργασία με επαγγελματίες ψυχικής υγείας_ΦΜ5	Κατανόηση των παρεμβάσεων εντός του σχολικού συστήματος σε περιπτώσεις μαθητών που	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:

	<p>αντιμετωπίζουν αναπτυξιακές διαταραχές</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να χρησιμοποιείτε αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας για να αλληλεπιδράτε με μαθητές που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν αναπτυξιακές διαταραχές.</li> <li>2. Να δημιουργείτε έναν ασφαλή και χωρίς επικρίσεις χώρο, όπου οι μαθητές μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματα και τις ανησυχίες τους.</li> <li>3. Να ακούτε ενεργητικά και να παρέχετε την κατάλληλη υποστήριξη και ενθάρρυνση.</li> <li>4. Να είστε εξοικειωμένοι με τις σχολικές και κοινοτικές δομές που είναι διαθέσιμες για την υποστήριξη μαθητών με αναπτυξιακές διαταραχές.</li> <li>5. Να κατανοείτε τον ρόλο των σχολικών συμβούλων, επαγγελματιών ψυχικής υγείας, ομάδων υποστήριξης και τηλεφωνικών γραμμών κρίσης.</li> <li>6. Να μπορείτε να συνδέσετε τους μαθητές με αυτούς τους πόρους όταν χρειάζεται.</li> </ol>
<p>K4E6_ Υποστήριξη και επιλογές θεραπείας για άτομα που αντιμετωπίζουν αναπτυξιακές διαταραχές_ΦΜ6</p>	<p>Περιγραφή διαφορετικών τρόπων υποστήριξης και θεραπευτικές μεθόδους</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να ορίζετε την έννοια της υποστήριξης από συνομηλικούς και να δίνετε παραδείγματα πρακτικών που εφαρμόζονται στο σχολικό περιβάλλον.</li> <li>2. Να περιγράφετε βασικές έννοιες της συμβουλευτικής.</li> <li>3. Να περιγράφετε βασικές έννοιες της ψυχοθεραπείας.</li> <li>4. Να αξιολογείτε τεκμηριωμένες (evidence-based) θεραπευτικές επιλογές για τις αναπτυξιακές διαταραχές.</li> <li>5. Να αναγνωρίζετε πότε απαιτείται παραπομπή σε επαγγελματία ψυχικής υγείας.</li> <li>6. Να περιγράφετε τι μπορεί να περιλαμβάνει η ιατρική θεραπεία.</li> </ol>

## Κεφάλαιο 5: Άλλα θέματα υγείας ή κοινωνικά ζητήματα

Αυτό το εκπαιδευτικό αντικείμενο εξερευνά ένα ευρύ φάσμα θεμάτων υγείας και κοινωνικών συνθηκών που μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ψυχική υγεία των μαθητών, την ακαδημαϊκή τους απόδοση και τη συμμετοχή τους στην εκπαίδευση. Διευρύνει την οπτική των επαγγελματιών της επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης (EEK), εστιάζοντας όχι μόνο στις ψυχοκοινωνικές προκλήσεις, αλλά και στη σύνθετη αλληλεπίδραση μεταξύ μαθησιακών δυσκολιών, σωματικής υγείας, αναπηρίας, κοινωνικού αποκλεισμού και χρήσης ουσιών.

Το εκπαιδευτικό αντικείμενο ξεκινά με μια εις βάθος ανάλυση των μαθησιακών δυσκολιών και των γνωστικών διαταραχών, βοηθώντας τους εκπαιδευτικούς να αναγνωρίσουν πώς οι συνθήκες αυτές επηρεάζουν όχι μόνο την ακαδημαϊκή επίδοση, αλλά και τη συναισθηματική ευημερία, την αυτοεικόνα και τις σχέσεις με συνομηλίκους. Οι εκπαιδευτικοί υποστηρίζονται ώστε να εντοπίζουν και να αντιμετωπίζουν τα συνήθη εμπόδια και ενθαρρύνονται να αναλάβουν ενεργό ρόλο στη δημιουργία υποστηρικτικών, χωρίς αποκλεισμούς σχολικών περιβαλλόντων.

Στη συνέχεια, εξετάζονται οι σωματικές ασθένειες και οι σωματικές αναπηρίες —που συχνά παραβλέπονται στις εκπαιδευτικές πολιτικές αλλά επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την ψυχική υγεία και την ικανότητα μάθησης των μαθητών. Οι εκπαιδευτικοί διερευνούν πώς τα χρόνια προβλήματα υγείας και οι σωματικές δυσκολίες μπορούν να οδηγήσουν σε άγχος, εξουθένωση και απομόνωση, καθώς και πώς το στίγμα και η έλλειψη προσβασιμότητας εντείνουν αυτές τις προκλήσεις. Δίνεται έμφαση στη προσαρμογή της διδασκαλίας, στις τροποποιήσεις του σχολικού περιβάλλοντος και στην ενσυναισθητική επικοινωνία.

Η εστίαση μετατοπίζεται στη συνέχεια στον κοινωνικό αποκλεισμό, περιλαμβάνοντας τη φτώχεια, την επισφάλεια στέγασης, τα πολιτισμικά εμπόδια και τις διακρίσεις. Το αντικείμενο αναδεικνύει πώς τέτοια συστημικά ζητήματα μπορούν να εκδηλωθούν στη συμπεριφορά μέσα στην τάξη, στην παρουσία και στη συμμετοχή. Οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνονται να εξετάσουν αυτά τα μειονεκτήματα μέσα από ένα φακό που λαμβάνει υπόψη το τραύμα και την ισότητα, με πρακτικές στρατηγικές για τη μείωση του στίγματος και την ενίσχυση της ανθεκτικότητας.

Η χρήση ουσιών προσεγγίζεται με μια φιλοσοφία μείωσης βλάβης και με γνώμονα την ψυχική υγεία. Οι εκπαιδευτικοί μαθαίνουν να αναγνωρίζουν ενδείξεις, να κατανοούν τους παράγοντες

κινδύνου και προστασίας και να υποστηρίζουν τους μαθητές ώστε να έχουν πρόσβαση σε κατάλληλες παρεμβάσεις χωρίς κριτική στάση. Τονίζεται επίσης η σημασία της πρόληψης, της επικοινωνίας και των πολιτικών σε επίπεδο σχολείου που προάγουν υγιείς συμπεριφορές.

Σε όλες τις ενότητες, ενσωματώνεται η έννοια της διαθεματικότητας, αναγνωρίζοντας ότι οι μαθητές συχνά αντιμετωπίζουν πολλαπλές, αλληλένδετες προκλήσεις που δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν απομονωμένα. Οι εκπαιδευτικοί υποστηρίζονται να αναστοχάζονται πάνω στις δικές τους παραδοχές, να αναγνωρίζουν τα συστημικά εμπόδια και να εφαρμόζουν πολιτικές και πρακτικές ένταξης στην καθημερινή τους εργασία.

Με το πέρας του αντικειμένου, οι εκπαιδευτικοί της ΕΕΚ θα είναι καλύτερα προετοιμασμένοι να ανταποκριθούν στις ποικίλες πραγματικότητες της ζωής των μαθητών τους — υποστηρίζοντας την ισότητα, καλλιεργώντας το αίσθημα του ανήκειν και επιτρέποντας σε όλους τους μαθητές να ευημερήσουν.

**Κεφάλαιο 5. Αποτελείται από τις παρακάτω εκπαιδευτικές ενότητες:**

Εκπαιδευτική Ενότητα 1: Μαθησιακές δυσκολίες και γνωστικές διαταραχές

Εκπαιδευτική Ενότητα 2: Σωματικές παθήσεις

Εκπαιδευτική Ενότητα 3: Σωματικές αναπηρίες

Εκπαιδευτική Ενότητα 4: Κοινωνικές ανισότητες

Εκπαιδευτική Ενότητα 5: Κατάχρηση ουσιών

Στον παρακάτω πίνακα μπορείτε να βρείτε τις αντίστοιχες φάσεις μάθησης (ΦΜ), τους εκπαιδευτικούς στόχους και τα αναλυτικά εκπαιδευτικά αποτελέσματα για κάθε εκπαιδευτική ενότητα (ΜΕ) εντός του κεφαλαίου (Κ).

Κ5. Εκπαιδευτική Ενότητα 1: Μαθησιακές δυσκολίες και γνωστικές διαταραχές		
Φάσεις Μάθησης	Εκπαιδευτικοί Στόχοι	Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα
K5E1_ Τι είναι οι μαθησιακές δυσκολίες;_ΦΜ1	Ανάλυση της έννοιας των μαθησιακών (δυσ)ικανοτήτων	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1.Ορίσετε τις μαθησιακές δυσκολίες 2. Αναφέρετε τους τύπους μαθησιακών δυσκολιών 3. Κατανοήσετε την εμπειρία των ατόμων με μαθησιακές δυσκολίες 4. Περιγράψετε τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες
K5E1_ Τι είναι η γνωστική διαταραχή;_ΦΜ2	Ανάλυση της έννοιας της γνωστικής διαταραχής	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1.Ορίσετε τη γνωστική διαταραχή 2. Αναφέρετε τους τύπους λειτουργιών μνήμης

		<p>3. Ορίσετε τον προγραμματισμό και τη λήψη αποφάσεων</p> <p>4. Περιγράψτε τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι μαθητές με γνωστική διαταραχή</p>
K5E1_ Σχέση μεταξύ μαθησιακών δυσκολιών και ψυχικής υγείας_ΦΜ3	Κατανόηση των πιθανών δυσκολιών και προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ των μαθητών με μαθησιακές δυσκολίες	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Κατανοήσετε πώς οι μαθησιακές δυσκολίες μπορούν να επηρεάσουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοαποτελεσματικότητα</li> <li>2. Κατανοήσετε πώς οι μαθησιακές δυσκολίες μπορούν να προκαλέσουν κατάθλιψη και άγχος</li> <li>3. Κατανοήσετε πώς οι μαθησιακές δυσκολίες μπορούν να δημιουργήσουν έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων, που με τη σειρά της οδηγεί σε κοινωνική απομόνωση, απόρριψη από συνομηλίκους και αισθήματα μοναξιάς ή ανεπάρκειας</li> <li>4. Κατανοήσετε πώς οι μαθησιακές δυσκολίες μπορούν να οδηγήσουν σε άγχος σχετιζόμενο με τη μάθηση και εξουθένωση</li> <li>5. Κατανοήσετε πώς οι μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες μπορεί να υιοθετούν μη λειτουργικές στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως αποφυγή, αναβλητικότητα ή απομάκρυνση, ως αντίδραση σε ακαδημαϊκές προκλήσεις, γεγονότα που μπορεί να επιδεινώσει τις δυσκολίες και να συμβάλει σε αισθήματα απογοήτευσης και αβοηθησίας</li> <li>6. Κατανοήσετε πώς οι μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες ενδέχεται να βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο εκφοβισμού, θυματοποίησης και παρενόχλησης από συνομηλίκους λόγω αντιληπτών διαφορών ή ευαλωσιμότητας</li> </ol>
K5E1_ Σχολικό περιβάλλον και μαθησιακές δυσκολίες_ΦΜ4	Κατανόηση της σημασίας ενός υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος για τους μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ενθαρρύνετε τη διεξαγωγή ολοκληρωμένων αξιολογήσεων για την εκτίμηση των δυνατοτήτων, των προκλήσεων και των ατομικών μαθησιακών αναγκών των μαθητών.</li> <li>2. Πρωθείτε μια συμπεριληπτική προσέγγιση στο σχολείο.</li> <li>3. Περιγράψτε και αξιολογήστε παραδείγματα υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος.</li> <li>4. Περιγράψτε και αξιολογήστε προγράμματα κοινότητας.</li> <li>5. Δικαιολογήστε πολιτικές που προάγουν τα δικαιώματα των μαθητών με μαθησιακές δυσκολίες.</li> </ol>

<p>K5E1_ Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτές; _ΦΜ5</p>	<p>Κατανόηση του ρόλου του εκπαιδευτικού και εισαγωγή πρακτικών που ενισχύουν την ευεξία των μαθητών με μαθησιακές δυσκολίες</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Αναθεωρήσετε προσωπικά στερεότυπα</li> <li>2. Αναγνωρίσετε τις προσωπικές δυσκολίες στη συνεργασία με μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες</li> <li>3. Προωθήσετε ανοιχτή και μη επικριτική επικοινωνία</li> <li>4. Αναζητήσετε υποστήριξη από συναδέλφους</li> </ol>
<p><b>K5.Εκπαιδευτική Ενότητα 2: Σωματικές παθήσεις</b></p>		
<p><b>Φάσεις Μάθησης</b></p>	<p><b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b></p>	<p><b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b></p>
<p>K5E2_ Τι είναι τα σωματικά προβλήματα και οι ασθένειες;_ΦΜ1</p>	<p>Ανάλυση των εννοιών των σωματικών προβλημάτων και ασθενειών.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ορίσετε τις μαθησιακές δυσκολίες</li> <li>2. Αναφέρετε τους τύπους μαθησιακών δυσκολιών</li> <li>3. Κατανοήσετε την εμπειρία των ατόμων με μαθησιακές δυσκολίες</li> <li>4. Περιγράψετε τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες</li> </ol>
<p>K5E2_ Σωματικά προβλήματα και ζητήματα ψυχικής υγείας_ ΦΜ2</p>	<p>Κατανόηση των πιθανών δυσκολιών και προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ των μαθητών με σωματικά προβλήματα.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Κατανοήσετε πώς διάφορες σωματικές ασθένειες μπορούν να επηρεάσουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοαποτελεσματικότητα</li> <li>2. Κατανοήσετε πώς οι σωματικές ασθένειες μπορούν να προκαλέσουν κατάθλιψη και άγχος</li> <li>3. Κατανοήσετε πώς οι σωματικές ασθένειες μπορούν να δημιουργήσουν έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων, που με τη σειρά της οδηγεί σε κοινωνική απομόνωση, απόρριψη από συνομηλίκους και αισθήματα μοναξιάς ή ανεπάρκειας</li> <li>4. Κατανοήσετε πώς οι σωματικές ασθένειες μπορούν να οδηγήσουν σε άγχος που σχετίζεται με τη μάθηση και σε εξουθένωση</li> <li>5. Κατανοήσετε πώς οι μαθητές με σωματικές ασθένειες ενδέχεται να υιοθετούν μη λειτουργικές στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως αποφυγή, αναβλητικότητα ή αποστασιοποίηση, ως αντίδραση σε ακαδημαϊκές προκλήσεις, γεγονός που μπορεί να επιδεινώσει τις δυσκολίες και να συμβάλει σε αισθήματα απογοήτευσης και αβοηθησίας</li> <li>6. Κατανοήσετε πώς οι μαθητές με σωματικές ασθένειες ενδέχεται να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο εκφοβισμού, θυματοποίησης και παρενόχλησης από συνομηλίκους λόγω αντιληπτών διαφορών ή ευαλωτότητας</li> </ol>

<p>K5E2_ Σωματικές ασθένειες και μάθηση _ ΦΜ3</p>	<p>Ανάλυση του πώς οι σωματικές ασθένειες μπορούν να επηρεάσουν τη μαθησιακή διαδικασία.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Περιγράψετε πώς οι σωματικές ασθένειες μπορούν να επηρεάσουν την ακαδημαϊκή επίδοση</li> <li>2. Περιγράψετε πώς οι σωματικές ασθένειες μπορούν να προκαλέσουν μαθησιακές δυσκολίες</li> <li>3. Περιγράψετε πώς οι σωματικές ασθένειες μπορούν να συμβάλουν σε άγχος και εξουθένωση που σχετίζονται με τη μάθηση</li> </ol>
<p>K5E2_ Το σχολικό περιβάλλον ως πηγή σωματικών προβλημάτων_ ΦΜ4</p>	<p>Παραδείγματα υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος για μαθητές με σωματικά προβλήματα.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ενθαρρύνετε ολοκληρωμένες αξιολογήσεις για την εκτίμηση των δυνατοτήτων, των προκλήσεων και των ατομικών μαθησιακών αναγκών των μαθητών.</li> <li>2. Προωθείτε μια συμπεριληπτική προσέγγιση.</li> <li>3. Περιγράψετε και αξιολογείτε παραδείγματα υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος.</li> </ol>
<p>K5E2_ Προσαρμογή του σχολικού περιβάλλοντος για μαθητές με σωματικά προβλήματα ή ασθένειες _ ΦΜ5</p>	<p>Παραδείγματα υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος για μαθητές με σωματικά προβλήματα και ασθένειες.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Περιγράψετε και να αξιολογήσετε παραδείγματα υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος</li> <li>2. Περιγράψετε και να αξιολογήσετε προγράμματα κοινότητας</li> <li>3. Δικαιολογήσετε πολιτικές που προάγουν τα δικαιώματα των μαθητών με σωματικές ασθένειες</li> <li>4. Ενθαρρύνετε ολοκληρωμένες αξιολογήσεις για την εκτίμηση των δυνατοτήτων, των προκλήσεων και των ατομικών μαθησιακών αναγκών των μαθητών</li> <li>5. Προωθήσετε μια συμπεριληπτική προσέγγιση στο σχολείο</li> </ol>
<p>K5E2_ Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί ; _ ΦΜ6</p>	<p>Κατανοήστε το ρόλο του εκπαιδευτικού και εισάγετε πρακτικές που ενισχύουν την ευημερία των μαθητών με σωματική ασθένεια.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αμφισβητήσετε προσωπικά θέματα στην αντιμετώπιση σωματικών ασθενειών</li> <li>2. Αναγνωρίσετε τις προσωπικές δυσκολίες στη συνεργασία με μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες</li> <li>3. Προωθήσετε ανοιχτή και μη επικριτική επικοινωνία</li> <li>4. Αναζητήσετε υποστήριξη από συναδέλφους</li> </ol>
<p><b>K5. Εκπαιδευτική Ενότητα 3: Σωματικές αναπηρίες</b></p>		
<p><b>Φάσεις Μάθησης</b></p>	<p><b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b></p>	<p><b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b></p>
<p>K5E3_ Τι είναι η σωματική αναπηρία; _ΦΜ1</p>	<p>Ανάλυση της έννοιας της σωματικής αναπηρίας.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ορίσετε τη σωματική αναπηρία</li> </ol>

		<p>2.Αναφέρετε τύπους σωματικών αναπηριών</p> <p>3.Κατανοήσετε την εμπειρία των ατόμων με σωματικές αναπηρίες</p> <p>4.Περιγράψτε τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι μαθητές με σωματικές αναπηρίες</p>
K5E3_Σωματική αναπηρία και ζητήματα ψυχικής υγείας_ΦΜ2	Κατανόηση των πιθανών δυσκολιών και προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ των μαθητών με σωματική αναπηρία.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Κατανοήσετε πώς οι σωματικές αναπηρίες μπορούν να επηρεάσουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοαποτελεσματικότητα</li> <li>2.Κατανοήσετε πώς οι σωματικές αναπηρίες μπορούν να προκαλέσουν κατάθλιψη και άγχος</li> <li>3.Κατανοήσετε πώς οι σωματικές αναπηρίες μπορούν να δημιουργήσουν έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων, που με τη σειρά της οδηγεί σε κοινωνική απομόνωση, απόρριψη από συνομηλίκους και αισθήματα μοναξιάς ή ανεπάρκειας</li> <li>4.Κατανοήσετε πώς οι σωματικές αναπηρίες μπορούν να οδηγήσουν σε άγχος και εξουθένωση που σχετίζονται με τη μάθηση</li> <li>5.Κατανοήσετε πώς οι μαθητές με σωματικές αναπηρίες ενδέχεται να υιοθετούν μη λειτουργικές στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως αποφυγή, αναβλητικότητα ή αποστασιοποίηση, ως αντίδραση σε ακαδημαϊκές προκλήσεις, γεγονός που μπορεί να επιδεινώσει τις δυσκολίες και να συμβάλει σε αισθήματα απογοήτευσης και αβοηθησίας</li> <li>6.Κατανοήσετε πώς οι μαθητές με σωματικές αναπηρίες ενδέχεται να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο εκφοβισμού, θυματοποίησης και παρενόχλησης από συνομηλίκους λόγω αντιληπτών διαφορών ή ευαλωτότητας</li> </ol>
K5E3_Στίγμα και σωματική αναπηρία_ΦΜ3	Το στίγμα στο πλαίσιο των σωματικών αναπηριών.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Αναγνωρίσετε περιπτώσεις κοινωνικού αποκλεισμού και να προωθήσετε την ένταξη</li> <li>2.Αναγνωρίσετε πιθανά περιστατικά εκφοβισμού και παρενόχλησης</li> <li>3.Αξιολογήσετε τις δικές σας και άλλων συμπεριφορές που υποτιμούν και τις χαμηλές προσδοκίες</li> <li>4.Αναγνωρίσετε περιπτώσεις φυσικών εμποδίων στο σχολικό σας περιβάλλον</li> <li>5.Επανεκτιμήσετε υποθέσεις που υπονομεύουν την αυτονομία και την ενεργό συμμετοχή των μαθητών</li> </ol>

K5E3_ Σχολικό περιβάλλον και σωματική αναπηρία _ΦΜ4	Παραδείγματα υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος για μαθητές με σωματικές αναπηρίες	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ενθαρρύνετε ολοκληρωμένες αξιολογήσεις για την εκτίμηση των δυνατοτήτων, των προκλήσεων και των ατομικών μαθησιακών αναγκών των μαθητών.</li> <li>2. Προωθείτε μια συμπεριληπτική προσέγγιση στο σχολείο.</li> <li>3. Περιγράφετε και αξιολογείτε παραδείγματα υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος.</li> <li>4. Περιγράφετε και αξιολογείτε προγράμματα κοινότητας.</li> <li>5. Δικαιολογείτε πολιτικές που προάγουν τα δικαιώματα των μαθητών με σωματικές αναπηρίες.</li> </ol>
K5E3_ Σωματική αναπηρία και μάθηση _ΦΜ5	Περιγραφή του πώς ορισμένες σωματικές αναπηρίες επηρεάζουν τη μαθησιακή διαδικασία και δώστε παραδείγματα προώθησης της μάθησης.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Περιγράψετε πώς η σωματική αναπηρία μπορεί να επηρεάσει την ακαδημαϊκή επίδοση</li> <li>2. Περιγράψετε πώς η σωματική αναπηρία μπορεί να προκαλέσει μαθησιακές δυσκολίες</li> <li>3. Περιγράψετε πώς η σωματική αναπηρία μπορεί να συμβάλει στο άγχος και την εξουθένωση που σχετίζονται με τη μάθηση</li> </ol>
K5E3_Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί; _ΦΜ6	Κατανόηση του ρόλου του εκπαιδευτικού και εισαγωγή πρακτικών που ενισχύουν την ευημερία των μαθητών με σωματικές αναπηρίες.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Αμφισβητήσετε προσωπικά στερεότυπα</li> <li>2.Αναγνωρίσετε προσωπικές δυσκολίες στην εργασία με μαθητές με σωματικές αναπηρίες</li> <li>3.Πρωθήσετε ανοιχτή και μη επικριτική επικοινωνία</li> <li>4.Αναζητήσετε υποστήριξη από συναδέλφους</li> </ol>
<b>K5. Εκπαιδευτική Ενότητα 4: Κοινωνικές ανισότητες</b>		
<b>Φάσεις Μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b>	<b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b>
K5E4_Τι είναι οι κοινωνικές ανισότητες; _ΦΜ1	Ανάλυση της έννοιας των κοινωνικών ανισοτήτων.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ορίσετε την έννοια των κοινωνικών ανισοτήτων</li> <li>2.Εξηγήσετε τη φτώχεια και τις οικονομικές ανισότητες ως κοινωνικά μειονεκτήματα</li> <li>3.Εξηγήσετε την επισφαλή στέγαση ως κοινωνικό μειονέκτημα</li> <li>4.Εξηγήσετε τα πολιτισμικά και γλωσσικά εμπόδια ως κοινωνικά μειονεκτήματα</li> <li>5.Εξηγήσετε πώς το φυλετικό και το έμφυλο προφίλ δημιουργούν κοινωνικά μειονεκτήματα</li> </ol>
K5E4_ Κοινωνικές ανισότητες και ψυχική υγεία _ΦΜ2	Περιγραφή των πιθανών δυσκολιών και των ζητημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ των μαθητών που	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:

	<p>αντιμετωπίζουν κοινωνικές ανισότητες.</p>	<p>1.Κατανοήσετε πώς οι κοινωνικές ανισότητες μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την αυτοεκτίμηση και την αυτοαποτελεσματικότητα</p> <p>2.Κατανοήσετε πώς οι κοινωνικές ανισότητες μπορούν να προκαλέσουν κατάθλιψη και άγχος</p> <p>3.Κατανοήσετε πώς οι κοινωνικές ανισότητες μπορούν να δημιουργήσουν έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων, που με τη σειρά της οδηγεί σε κοινωνική απομόνωση, απόρριψη από συνομηλικούς και αισθήματα μοναξιάς ή ανεπάρκειας</p> <p>4.Κατανοήσετε πώς οι κοινωνικές ανισότητες μπορούν να οδηγήσουν σε άγχος και εξουθένωση που σχετίζονται με τη μάθηση</p> <p>5.Κατανοήσετε πώς οι μαθητές που αντιμετωπίζουν κοινωνικές ανισότητες μπορεί να υιοθετούν μη λειτουργικές στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως αποφυγή, αναβλητικότητα ή αποστασιοποίηση, ως αντίδραση σε ακαδημαϊκές προκλήσεις, οι οποίες επιδεινώνουν τις δυσκολίες και συμβάλλουν σε αισθήματα απογοήτευσης και αβοηθησίας</p> <p>6.Κατανοήσετε πώς οι μαθητές με κοινωνικές ανισότητες μπορεί να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο εκφοβισμού, θυματοποίησης και παρενόχλησης από συνομηλικούς λόγω αντιληπτών διαφορών ή ευαλωτότητας</p>
<p>K5E4_ Στίγμα και κοινωνικές ανισότητες_ΦΜ3</p>	<p>Ανάλυση του στίγματος στο πλαίσιο των κοινωνικών ανισοτήτων.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Αναγνωρίσετε περιπτώσεις κοινωνικού αποκλεισμού και να προωθήσετε την ένταξη</li> <li>2.Αναγνωρίσετε πιθανά περιστατικά εκφοβισμού και παρενόχλησης</li> <li>3.Αξιολογήσετε τις δικές σας και άλλων υποτιμητικές συμπεριφορές και τις χαμηλές προσδοκίες</li> <li>4.Αναγνωρίσετε περιπτώσεις φυσικών εμποδίων στο σχολικό περιβάλλον σας</li> <li>5.Επανεκτιμήσετε υποθέσεις που υπονομεύουν την αυτονομία και την ενεργό συμμετοχή των μαθητών</li> </ol>
<p>K5E4_ Σχολικό περιβάλλον και κοινωνικές ανισότητες_ΦΜ4</p>	<p>Παραδείγματα υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος για μαθητές με κοινωνικές ανισότητες</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ενθαρρύνετε ολοκληρωμένες αξιολογήσεις για την εκτίμηση των δυνατοτήτων, των προκλήσεων και των ατομικών μαθησιακών αναγκών των μαθητών.</li> <li>2.Πρωθείτε μια συμπεριληπτική προσέγγιση στο σχολείο.</li> </ol>

		<p>3. Περιγράψτε και αξιολογήστε παραδείγματα υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος.</p> <p>4. Περιγράψτε και αξιολογήστε προγράμματα κοινότητας.</p> <p>5. Δικαιολογήστε πολιτικές που προάγουν τα δικαιώματα των μαθητών με φυσικές αναπηρίες.</p>
K5E4_ Κοινωνικές ανισότητες και μάθηση _ΦΜ5	Περιγραφή του πώς οι κοινωνικές ανισότητες επηρεάζουν τη διαδικασία της μάθησης και δώστε παραδείγματα που προάγουν τη μάθηση.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Περιγράψτε πώς οι κοινωνικές ανισότητες επηρεάζουν την ακαδημαϊκή απόδοση</li> <li>2. Περιγράψτε πώς οι κοινωνικές ανισότητες μπορούν να προκαλέσουν μαθησιακές δυσκολίες</li> <li>3. Περιγράψτε πώς οι κοινωνικές ανισότητες συμβάλλουν στο άγχος της μάθησης και την εξουθένωση</li> </ol>
K5E4_ Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί; _ΦΜ6	Κατανόηση της θέσης του εκπαιδευτικού και εισαγωγή πρακτικών που ενισχύουν την ευημερία των μαθητών με κοινωνικές ανισότητες.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αμφισβητήσετε τα προσωπικά σας στερεότυπα</li> <li>2. Αναγνωρίζετε τις προσωπικές σας δυσκολίες στην εργασία με μαθητές με κοινωνικές ανισότητες</li> <li>3. Προάγετε την ανοιχτή και χωρίς κριτική επικοινωνία</li> <li>4. Αναζητάτε υποστήριξη από συναδέλφους</li> </ol>
<b>K5. Εκπαιδευτική Ενότητα 5: Κατάχρηση ουσιών</b>		
<b>Φάσεις Μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b>	<b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b>
K5E5_ Τι είναι η κατάχρηση ουσιών; _ΦΜ1	Ανάλυση της έννοιας της κατάχρησης ουσιών.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ορίσετε την κατάχρηση ουσιών</li> <li>2. Κατονομάσετε τύπους κατάχρησης ουσιών και να αναφέρετε τους πιο συνηθισμένους εθιστικούς παράγοντες</li> <li>3. Περιγράψτε τους παράγοντες κινδύνου για την κατάχρηση ουσιών</li> <li>4. Περιγράψτε τους προστατευτικούς παράγοντες για την κατάχρηση ουσιών</li> </ol>
K5E5_ Κατάχρηση ουσιών και ψυχική υγεία _ΦΜ2	Περιγραφή πιθανών αγώνων και ζητημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ μαθητών με κατάχρηση ουσιών.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να κατανοείτε τη σχέση της πίεσης από συνομηλίκους με την κατάχρηση ουσιών.</li> <li>2. Να κατανοείτε πώς η κατάχρηση ουσιών σχετίζεται με την κατάθλιψη, το άγχος και άλλες ψυχοκοινωνικές διαταραχές.</li> <li>3. Να κατανοείτε πώς η κατάχρηση ουσιών συνδέεται με κοινωνικές ανισότητες.</li> <li>4. Να κατανοείτε πώς οι μαθητές που κάνουν κατάχρηση ουσιών μπορεί να χρησιμοποιούν μη</li> </ol>

		προσαρμοστικές στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως η αποφυγή, η αναβλητικότητα ή η απόσυρση, ως αντίδραση στις μαθησιακές προκλήσεις. Αυτές οι συμπεριφορές μπορούν να επιδεινώσουν τις ακαδημαϊκές δυσκολίες και να συμβάλουν σε αισθήματα απογοήτευσης και αβοηθησίας.
K5E5_ Σχολικό περιβάλλον και κατάχρηση ουσιών_ΦΜ3	Παραδείγματα υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος για μαθητές με κατάχρηση ουσιών.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1.Μπορείτε να ενθαρρύνετε ολοκληρωμένες αξιολογήσεις για την εκτίμηση των δυνατοτήτων, των προκλήσεων και των ατομικών μαθησιακών αναγκών των μαθητών. 2.Μπορείτε να προωθήσετε μια συμπεριληπτική προσέγγιση στο σχολείο. 3.Μπορείτε να περιγράψετε και να αξιολογήσετε παραδείγματα υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος. 4.Μπορείτε να περιγράψετε και να αξιολογήσετε προγράμματα της κοινότητας. 5.Μπορείτε να αιτιολογήσετε τις πολιτικές κατά των ναρκωτικών και τις πολιτικές που προάγουν την υγεία και τις υγιεινές συνήθειες.
K5E5_ Κατάχρηση ουσιών και μάθηση_ΦΜ4	Περιγραφή του πώς οι αρνητικές επιπτώσεις της κατάχρησης ουσιών επηρεάζουν τη διαδικασία της μάθησης και δώστε παραδείγματα για την προώθηση της μάθησης.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1.Μπορείτε να περιγράψετε πώς η κατάχρηση επηρεάζει την ακαδημαϊκή απόδοση 2.Μπορείτε να περιγράψετε πώς η κατάχρηση ουσιών μπορεί να προκαλέσει μαθησιακές δυσκολίες 3.Μπορείτε να περιγράψετε πώς η κατάχρηση ουσιών συμβάλλει στη διακοπή της φοίτησης
K5E5_Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί; ΦΜ5	Κατανόηση της θέσης του εκπαιδευτικού και εισαγωγή πρακτικών που ενισχύουν την ευημερία των μαθητών με κατάχρηση ουσιών.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1.Μπορείτε να αμφισβητήσετε προσωπικά στερεότυπα 2.Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις προσωπικές δυσκολίες στη συνεργασία με μαθητές που αντιμετωπίζουν κατάχρηση ουσιών 3.Μπορείτε να προωθήσετε ανοιχτή και μη κριτική επικοινωνία 4.Μπορείτε να αναζητήσετε υποστήριξη από τους συναδέλφους σας

## Κεφάλαιο 6: Οργάνωση για την ψυχική υγεία και Δεξιότητες επικοινωνίας

Αυτή η ενότητα προσφέρει μια ολοκληρωμένη ανάλυση του πώς έχει δομηθεί η φροντίδα ψυχικής υγείας ιστορικά και σήμερα, δίνοντας έμφαση στο ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν οι φορείς Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (EEK) στην προώθηση της ψυχικής ευεξίας. Επίσης, επικεντρώνεται στην ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων επικοινωνίας και ενσυναίσθησης — θεμελιωδών για τη δημιουργία ενός περιεκτικού και υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος.

Η ενότητα ξεκινά με μια ιστορική επισκόπηση της φροντίδας ψυχικής υγείας, από τις πρώιμες θρησκευτικές και υπερφυσικές ερμηνείες έως την άνοδο της ψυχιατρικής και τις σύγχρονες προσεγγίσεις που εστιάζουν στην αποκατάσταση. Οι εκπαιδευτικοί μελετούν τη μετάβαση από την ιδρυματική περίθαλψη στην κοινοτική φροντίδα, την ενσωμάτωση της ψυχικής υγείας στα ευρύτερα συστήματα υγείας, καθώς και τα διεθνή πρότυπα που καθοδηγούν τις συμπεριληπτικές πρακτικές σήμερα.

Έμφαση δίνεται στην πρόληψη, όπου οι οργανισμοί EEK μπορούν να έχουν άμεσο και ουσιαστικό αντίκτυπο. Αναλύονται τα διαφορετικά επίπεδα πρόληψης (πρωτογενής, δευτερογενής, τριτογενής), παρουσιάζονται προγράμματα πρόληψης που βασίζονται στο σχολείο και προβάλλονται κοινωνικές και δημόσιες πρωτοβουλίες ψυχικής υγείας που μπορούν να ενσωματωθούν σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες. Οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνονται να παίξουν ενεργό ρόλο στην έγκαιρη ανίχνευση, την ευαισθητοποίηση και τη μακροχρόνια υποστήριξη της ευεξίας.

Η τρίτη ενότητα εισάγει το σύστημα φροντίδας ψυχικής υγείας, παρέχοντας στους εκπαιδευτικούς πρακτική γνώση για τον τρόπο με τον οποίο παρέχεται η φροντίδα σε επίπεδα πρωτοβάθμιας, εξωνοσοκομειακής, νοσοκομειακής και κοινοτικής περίθαλψης. Στόχος είναι να βοηθηθούν οι δάσκαλοι να κατανοήσουν τις διαδικασίες παραπομπής, τους ρόλους των φορέων φροντίδας και να συνεργαστούν με σεβασμό με τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, διατηρώντας παράλληλα την εμπιστευτικότητα και την υποστήριξη των μαθητών.

Στην τέταρτη ενότητα, η προσοχή στρέφεται στο πώς οι ίδιοι οι οργανισμοί EEK μπορούν να οργανωθούν για την ψυχική υγεία. Αυτό περιλαμβάνει τη δημιουργία σχολικών υπηρεσιών

ψυχικής υγείας, την ανάπτυξη πολιτικών ψυχικής υγείας, την ενσωμάτωση θεμάτων ψυχικής υγείας στα προγράμματα σπουδών και τη δημιουργία προγραμμάτων υποστήριξης και καθοδήγησης από συνομηλίκους. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται στη δημιουργία υποστηρικτικών μαθησιακών περιβαλλόντων που αντιμετωπίζουν το στίγμα, προωθούν τη διαφορετικότητα και διασφαλίζουν ισότιμη πρόσβαση σε υποστήριξη ψυχικής υγείας.

Τέλος, η ενότητα αφιερώνει μία πλήρη ενότητα στις δεξιότητες επικοινωνίας και ενσυναίσθησης — απαραίτητες δεξιότητες για όλους τους επαγγελματίες της εκπαίδευσης. Οι εκπαιδευτικοί μαθαίνουν να επικοινωνούν αποτελεσματικά με μαθητές, γονείς, συναδέλφους και άλλους εμπλεκόμενους στην κοινότητα. Εκπαιδεύονται στη διαχείριση δύσκολων συνομιλιών, στην επικοδομητική επίλυση συγκρούσεων και στην ενίσχυση θετικών σχέσεων μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών. Η ενσυναίσθηση προβάλλεται τόσο ως δεξιότητα όσο και ως στάση, θεμελιώδης για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης, την προώθηση της ένταξης και την υποστήριξη της κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης των μαθητών.

Συνολικά, η Ενότητα 6 εξοπλίζει τους εκπαιδευτικούς ΕΕΚ να γίνουν όχι μόνο αποτελεσματικοί επικοινωνιακοί, αλλά και υποστηρικτές, διαμεσολαβητές και συνεργάτες στην κοινή αποστολή προαγωγής της ψυχικής υγείας στο χώρο της εκπαίδευσης.

#### Κεφάλαιο 6. Αποτελείται από τις παρακάτω εκπαιδευτικές ενότητες:

Εκπαιδευτική Ενότητα 1: Ιστορικό υπόβαθρο

Εκπαιδευτική Ενότητα 2: Μέτρα πρόληψης

Εκπαιδευτική Ενότητα 3: Σύστημα φροντίδας ψυχικής υγείας

Εκπαιδευτική Ενότητα 4: Οργάνωση για την ψυχική υγεία στους οργανισμούς Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ΕΕΚ)

Εκπαιδευτική Ενότητα 5: Επικοινωνία και ενσυναίσθηση

Στον παρακάτω πίνακα μπορείτε να βρείτε τις αντίστοιχες φάσεις μάθησης (ΦΜ), τους εκπαιδευτικούς στόχους και τα αναλυτικά εκπαιδευτικά αποτελέσματα για κάθε εκπαιδευτική ενότητα (ΜΕ) εντός του κεφαλαίου (Κ).

Κ6. Εκπαιδευτική Ενότητα 1: Ιστορικό υπόβαθρο		
Φάσεις Μάθησης	Εκπαιδευτικοί Στόχοι	Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα
Κ6Ε1_ Πρώιμη ιστορία της ψυχικής υγείας_ΦΜ1	Επισκόπηση της πρώιμης ιστορίας αντιμετώπισης των προβλημάτων ψυχικής υγείας	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1. Να περιγράψετε την έννοια των υπερφυσικών αιτίων των προβλημάτων ψυχικής υγείας

		<p>2. Να περιγράψετε τις ηθικές και θρησκευτικές ερμηνείες των προβλημάτων ψυχικής υγείας</p> <p>3. Να περιγράψετε τις βιολογικές θεωρίες για τα προβλήματα ψυχικής υγείας</p> <p>4. Να παρέχετε πολιτισμικές ερμηνείες των προβλημάτων ψυχικής υγείας</p> <p>5. Να περιγράψετε ιστορικά παραδείγματα διακρίσεων ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας μέσω κοινωνικού στιγματισμού και θεραπείας μέσω απομόνωσης, δίωξης, ασύλων κ.ά.</p>
K6E1_ Η εμφάνιση της ψυχιατρικής ως ιατρικής ειδικότητας_ΦΜ2	Επισκόπηση της εμφάνισης της ψυχιατρικής.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Μπορείτε να περιγράψετε την έννοια των προβλημάτων ψυχικής υγείας ως ιατρικών καταστάσεων.</p> <p>2. Μπορείτε να αξιολογήσετε κριτικά τον εγκλεισμό σε ιδρύματα ως μέσο αντιμετώπισης ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας.</p> <p>3. Μπορείτε να ονομάσετε βασικές μορφές στην ψυχιατρική και τη συμβολή τους (Pinel, Kraepelin, Bleuler).</p> <p>4. Μπορείτε να αξιολογήσετε την εισαγωγή θεραπευτικών μεθόδων (φαρμακευτική αγωγή και ψυχοθεραπεία).</p> <p>5. Μπορείτε να ονομάσετε και να περιγράψετε βασικά στοιχεία των συστημάτων ταξινόμησης.</p>
K6E1_ Απο-ιδρυματοποίηση και κοινοτική φροντίδα ψυχικής υγείας_ΦΜ3	Επισκόπηση της λογικής πίσω από την αναδυόμενη διαδικασία της απο-ιδρυματοποίησης.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Μπορείτε να εξηγήσετε τη μετατόπιση στη φιλοσοφία της ψυχικής υγείας.</p> <p>2. Μπορείτε να περιγράψετε τη λογική πίσω από τη μετάβαση των «ασθενών» από τα μεγάλα ψυχιατρικά νοσοκομεία σε δομές φροντίδας βασισμένες στην κοινότητα.</p> <p>3. Μπορείτε να προωθήσετε ανθρωπιστικές επιλογές θεραπείας.</p> <p>4. Μπορείτε να παρουσιάσετε την εξωνοσοκομειακή φροντίδα, την αποκατάσταση και την κοινωνική υποστήριξη.</p>
K6E1_ Ενσωμάτωση στην γενική υγειονομική περίθαλψη_ΦΜ4	Ενίσχυση της αντίληψης της ψυχικής υγείας ως υγείας.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Να εξηγήτε την έννοια των συνοσηροτήτων</p> <p>2. Να υποστηρίξετε τη θέση της ψυχικής υγείας ως μέρος της υγείας</p> <p>3. Να περιγράψετε μεθόδους συνεργατικής φροντίδας</p>

		<p>4. Να αναγνωρίζετε την ανάγκη για εκπαίδευση και κατάρτιση</p> <p>5. Να οργανώνετε διαδρομές παραπομπής</p> <p>6. Να προάγετε προγράμματα πρώιμου ελέγχου (screening)</p>
K6E1_ Διεθνής συνεργασία και πρότυπα _ΦΜ5	Επισκόπηση της διεθνούς συνεργασίας και των προτύπων	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Να περιγράψετε το ρόλο των παγκόσμιων οργανισμών υγείας και τη συμβολή τους στην αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας</p> <p>2. Να ονομάσετε τις πιο σχετικές διεθνείς συμβάσεις και συνθήκες</p> <p>3. Να περιγράψετε και να εφαρμόσετε τη Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (CRPD)</p> <p>4. Να περιγράψετε και να εφαρμόσετε τα βασικά σημεία του άρθρου 6 της Συνθήκης για τη Λειτουργία της Ευρωπαϊκής Ένωσης (TFEU)</p> <p>5. Να περιγράψετε και να εφαρμόσετε τη νέα ολοκληρωμένη προσέγγιση της ΕΕ για την ψυχική υγεία</p> <p>6. Να περιγράψετε και να εφαρμόσετε τα βασικά σημεία του Σχεδίου Δράσης για την Ψυχική Υγεία στην Ευρώπη και του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Δράσης του ΠΟΥ για την ψυχική υγεία</p>
K6E1_ Συγκέντρωση στην ανάρρωση και τη συνολική φροντίδα _ΦΜ6	Περιγραφή σύγχρονων προσεγγίσεων στην ψυχική υγεία.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Μπορείτε να περιγράψετε πρακτικές προσανατολισμένες στην αποκατάσταση (recovery-oriented practices)</p> <p>2. Μπορείτε να περιγράψετε ολιστική φροντίδα</p> <p>3. Μπορείτε να προωθήσετε την αυτονομία, την αξιοπρέπεια και την ποιότητα ζωής του ατόμου</p>
<b>K6. Εκπαιδευτική Ενότητα 2: Μέτρα πρόληψης</b>		
<b>Φάσεις Μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b>	<b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b>
K6E2_ Τι είναι η πρόληψη; _ΦΜ1	Κατανόηση της έννοιας και των επιπέδων πρόληψης των προβλημάτων ψυχικής υγείας	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Μπορείτε να ορίσετε την πρόληψη</p> <p>2. Μπορείτε να ορίσετε και να αναφέρετε παραδείγματα πρόληψης σε πρωτογενές επίπεδο</p> <p>3. Μπορείτε να ορίσετε και να αναφέρετε παραδείγματα πρόληψης σε δευτερογενές επίπεδο</p> <p>4. Μπορείτε να ορίσετε και να αναφέρετε παραδείγματα πρόληψης σε τριτογενές επίπεδο</p> <p>5. Μπορείτε να περιγράψετε και να αναφέρετε το ρόλο των συστημάτων</p>

		επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης (VET) στην πρόληψη
K6E2_ Πρωτογενής πρόληψη_ΦΜ2	Περιγραφή της πρωτογενούς πρόληψης στην ψυχική υγεία ως προσπάθεια να σταματήσουμε τα προβλήματα ψυχικής υγείας πριν ξεκινήσουν.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1.Αναγνωρίζετε και εφαρμόζετε δραστηριότητες που προωθούν υγιεινές συνήθειες ζωής, κοινωνική σύνδεση και πρακτικές αυτοφροντίδας. 2.Ξεκινάτε και εφαρμόζετε εκπαιδευτικές καμπάνιες με στόχο τη μείωση του στίγματος, την αύξηση της αναζήτησης βοήθειας και την προώθηση της έγκαιρης αναγνώρισης προβλημάτων ψυχικής υγείας. 3.Εφαρμόζετε στρατηγικές που στοχεύουν σε παράγοντες κινδύνου που συνδέονται με την ανάπτυξη προβλημάτων ψυχικής υγείας, όπως οι αρνητικές εμπειρίες παιδικής ηλικίας, το τραύμα, η κατάχρηση ουσιών, η φτώχεια, η κοινωνική ανισότητα και οι περιβαλλοντικοί στρεσογόνοι παράγοντες. 4.Θα είστε σε θέση να υποστηρίξετε πολιτικές και πρακτικές που προάγουν την ψυχική υγεία και ευεξία σε επίπεδο πληθυσμού.
K6E2_ Δευτερογενής πρόληψη_ΦΜ3	Περιγραφή της δευτερογενούς πρόληψης στην ψυχική υγεία ως την υποστήριξη αυτών που διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης ψυχικών προβλημάτων.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1.Ενθαρρύνετε την έγκαιρη αναγνώριση και τον προληπτικό έλεγχο μαθητών που διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης ψυχικών προβλημάτων. 2.Ξεκινήσετε και υλοποιήσετε προγράμματα με έμφαση στην ευαισθητοποίηση για τα πρώιμα σημάδια και συμπτώματα ψυχικών προβλημάτων, στην προώθηση της αναζήτησης βοήθειας και στην παροχή ψυχοεκπαίδευσης σχετικά με τους παράγοντες κινδύνου, τους προστατευτικούς παράγοντες και τους διαθέσιμους πόρους υποστήριξης. 3.Είστε εξοικειωμένοι με πρωτοβουλίες παρέμβασης σε κρίσεις και πρόληψης αυτοκτονίας, που στοχεύουν στην αναγνώριση ατόμων σε οξεία δυσφορία ή σε κίνδυνο αυτοτραυματισμού ή αυτοκτονίας.
K6E2_ Τριτογενής πρόληψη_ΦΜ4	Περιγραφή της τριτογενούς πρόληψης στην ψυχική υγεία ως τη βοήθεια προς τα άτομα που ζουν με ψυχικά προβλήματα να παραμείνουν υγιείς.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1.Μπορείτε να περιγράψετε τα στοιχεία της τριτογενούς πρόληψης 2.Μπορείτε να δημιουργήσετε δίκτυο με προγράμματα τριτογενούς πρόληψης που βασίζονται στην κοινότητα

		<p>3.Μπορείτε να παρουσιάσετε παραδείγματα καλών πρακτικών τριτογενούς πρόληψης</p> <p>4.Μπορείτε να σεβαστείτε το απόρρητο και την εμπιστευτικότητα των μαθητών όταν ασχολείστε με θέματα ψυχικής υγείας</p>
K6E2_ Κοινωνικά και δημόσια προγράμματα πρόληψης_ΦΜ5	Παρουσίαση καλών πρακτικών κοινωνικών και δημόσιων προγραμμάτων πρόληψης	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1.Μπορείτε να ονομάσετε κοινωνικά και δημόσια προγράμματα για εφήβους και νέους</p> <p>2.Μπορείτε να προωθήσετε κοινωνικά και δημόσια προγράμματα πρόληψης για την ψυχική υγεία</p> <p>3.Μπορείτε να υποστηρίξετε και να εφαρμόσετε δημόσια προγράμματα πρόληψης στις σχολικές δραστηριότητες</p> <p>4.Μπορείτε να προσαρμόσετε στοιχεία κοινωνικών και δημόσιων προγραμμάτων πρόληψης στα αναλυτικά προγράμματα</p>
K6E2_ Προγράμματα Πρόληψης στα Σχολεία_ΦΜ6	Παρουσίαση καλών πρακτικών προγραμμάτων πρόληψης που βασίζονται στα σχολεία.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1.Μπορείτε να ονομάσετε προγράμματα που βασίζονται στα σχολεία για εφήβους και νέους</p> <p>2.Μπορείτε να προωθήσετε προγράμματα πρόληψης ψυχικής υγείας που υλοποιούνται στα σχολεία</p> <p>3.Μπορείτε να υποστηρίξετε και να εφαρμόσετε προγράμματα πρόληψης στις σχολικές σας δραστηριότητες</p> <p>4.Μπορείτε να προσαρμόσετε στοιχεία καλών πρακτικών στα προγράμματα σπουδών (curricula)</p>
<b>K6.Εκπαιδευτική Ενότητα 3: Σύστημα φροντίδας ψυχικής υγείας</b>		
<b>Φάσεις Μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b>	<b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b>
K6E3_ Πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας_ΦΜ1	Ανάλυση του ρόλου της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1.Να ορίζετε την πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας</p> <p>2.Να εξηγείτε το ρόλο των επαγγελματιών πρωτοβάθμιας φροντίδας</p> <p>3.Να δημιουργείτε σύνδεση με υπηρεσίες πρωτοβάθμιας φροντίδας και σχολικούς γιατρούς</p> <p>4.Να προωθείτε εθνικά προγράμματα προληπτικού ελέγχου και πρόληψης</p>
K6E3_ Εξωνοσοκομειακές θεραπείες_ΦΜ2	Ανάλυση του ρόλου της εξειδικευμένης ψυχικής υγειονομικής περίθαλψης και των εξωνοσοκομειακών θεραπειών.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1.Μπορείτε να ορίσετε τις εξωνοσοκομειακές θεραπείες</p>

		<p>2. Μπορείτε να κατονομάσετε τους συμμετέχοντες στις εξωνοσοκομειακές θεραπείες</p> <p>3. Μπορείτε να εξηγήσετε το ρόλο και τις ευθύνες των συμμετεχόντων στις εξωνοσοκομειακές θεραπείες</p> <p>4. Μπορείτε να περιγράψετε τους τύπους εξωνοσοκομειακών θεραπειών</p> <p>5. Μπορείτε να σεβαστείτε το απόρρητο και την εμπιστευτικότητα των μαθητών όταν ασχολείστε με θέματα ψυχικής υγείας και τη θεραπεία τους</p>
K6E3_ Νοσηλευτικές θεραπείες_ΦΜ3	Ανάλυση του ρόλου της εξειδικευμένης ψυχικής υγειονομικής φροντίδας και των νοσηλευτικών θεραπειών	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Μπορείτε να ορίσετε τη νοσηλευτική θεραπεία</p> <p>2. Μπορείτε να εξηγήσετε τη διαδικασία παραπομπής που σχετίζεται με την εισαγωγή και θεραπεία σε νοσηλευτικό πλαίσιο</p> <p>3. Μπορείτε να αναφέρετε τους συμμετέχοντες στη νοσηλευτική θεραπεία και να κατανοήσετε το ρόλο και τις ευθύνες τους</p> <p>4. Μπορείτε να ορίσετε τα δικαιώματα των ατόμων που συμμετέχουν σε νοσηλευτικές θεραπείες</p> <p>5. Μπορείτε να σέβεστε το απόρρητο και την εμπιστευτικότητα των μαθητών όταν ασχολείστε με θέματα ψυχικής υγείας, θεραπείας και διάγνωσης</p>
K6E3_ Πάροχοι ψυχικής υγείας στην κοινότητα_ΦΜ4	Ανάλυση του ρόλου των κοινοτικών προγραμμάτων και παρόχων ψυχικής υγείας.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Μπορείτε να ορίσετε τα προγράμματα θεραπείας που βασίζονται στην κοινότητα</p> <p>2. Μπορείτε να ονομάσετε τις υπηρεσίες που προσφέρονται από τους παρόχους κοινοτικών προγραμμάτων στην περιοχή σας</p> <p>3. Μπορείτε να ονομάσετε τους συμμετέχοντες στα κοινοτικά προγράμματα και να κατανοήσετε το ρόλο και τις ευθύνες τους</p> <p>4. Μπορείτε να ενημερωθείτε για την αξιοπιστία των κοινοτικών προγραμμάτων και των παρόχων τους</p> <p>5. Μπορείτε να δώσετε παραδείγματα καλών πρακτικών κοινοτικών προγραμμάτων και να τα προσαρμόσετε σε σχολικές δραστηριότητες</p>
K6. Εκπαιδευτική Ενότητα 4: Οργάνωση για την ψυχική υγεία στους οργανισμούς Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (EEK)		
Φάσεις Μάθησης	Εκπαιδευτικοί Στόχοι	Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα

<p>K6E4_ Τι είναι οι σχολικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας;_ΦΜ1</p>	<p>Κατανόηση της σημασίας των σχολικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας και τον ρόλο και την οργάνωσή τους.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Μπορείτε να περιγράψετε μια σειρά από υποστηρίξεις και παρεμβάσεις που παρέχονται στους μαθητές εντός του σχολικού περιβάλλοντος</li> <li>2.Μπορείτε να περιγράψετε το ρόλο του σχολικού ψυχολόγου/συμβούλου/παιδαγωγού</li> <li>3.Μπορείτε να περιγράψετε το ρόλο του ιατρικού προσωπικού που εργάζεται στο σχολείο</li> <li>4.Μπορείτε να αναφέρετε και να λάβετε μέτρα για να ανταποκριθείτε κατάλληλα σε κρίσεις ψυχικής υγείας που συμβαίνουν εντός του σχολείου, όπως αυτοκτονικές σκέψεις, αυτοτραυματισμός, τραύμα ή σοβαρή συναισθηματική δυσφορία</li> </ol>
<p>K6E4_ Ίδρυση πολιτικών και κατευθυντήριων οδηγιών για την ψυχική υγεία _ΦΜ2</p>	<p>Ενδυνάμωση των εκπαιδευτικών και των εκπαιδευτών με τις γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις που είναι απαραίτητες για να συμβάλλουν αποτελεσματικά στην ίδρυση και εφαρμογή πολιτικών και κατευθυντήριων οδηγιών για την ψυχική υγεία στην επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση (VET).</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Κατανοείτε τη σημασία των πολιτικών και κατευθυντήριων οδηγιών για την ψυχική υγεία σε επαγγελματικά σχολεία.</li> <li>2.Αναλύετε τις υπάρχουσες πολιτικές και κατευθυντήριες οδηγίες για την ψυχική υγεία σε εκπαιδευτικά ιδρύματα.</li> <li>3.Αναγνωρίζετε τους βασικούς ενδιαφερόμενους φορείς που εμπλέκονται στην ίδρυση πολιτικών και κατευθυντήριων οδηγιών ψυχικής υγείας για τα επαγγελματικά σχολεία.</li> <li>4.Επιδεικνύετε γνώσεις για βέλτιστες πρακτικές στην ανάπτυξη ολοκληρωμένων πολιτικών και κατευθυντήριων οδηγιών ψυχικής υγείας προσαρμοσμένων στις ανάγκες των μαθητών επαγγελματικών σχολείων.</li> <li>5.Συνεργάζεστε με συναδέλφους για να προτείνετε καινοτόμες προσεγγίσεις για την προώθηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με την ψυχική υγεία και των υπηρεσιών υποστήριξης στα επαγγελματικά σχολεία.</li> </ol>
<p>K6E4_ Ενσωμάτωση της ψυχικής υγείας στο πρόγραμμα σπουδών και στα προγράμματα κατάρτισης _ΦΜ3</p>	<p>Ενδυνάμωση των εκπαιδευτικών και των επαγγελματιών κατάρτισης για να ενσωματώσουν την εκπαίδευση για την ψυχική υγεία στο επαγγελματικό πρόγραμμα σπουδών και στα προγράμματα κατάρτισης.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Αναγνωρίζετε τη σημασία της ενσωμάτωσης της εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία στο επαγγελματικό πρόγραμμα σπουδών και στα προγράμματα κατάρτισης.</li> <li>2.Αξιολογείτε τις τρέχουσες προσεγγίσεις της εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία στα πλαίσια της επαγγελματικής εκπαίδευσης.</li> </ol>

		<p>3.Αναλύετε τον αντίκτυπο της ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των σπουδαστών.</p> <p>4.Αναγνωρίζετε αποτελεσματικές διδακτικές μεθόδους και πόρους για την ενσωμάτωση θεμάτων ψυχικής υγείας στο επαγγελματικό πρόγραμμα σπουδών και στα προγράμματα κατάρτισης.</p> <p>5.Σχεδιάζετε συμπεριληπτικές μαθησιακές δραστηριότητες που προάγουν τη γνώση για την ψυχική υγεία και την ανθεκτικότητα μεταξύ των σπουδαστών.</p>
Κ6Ε4_ Ανάπτυξη υποστηρικτικών μαθησιακών περιβαλλόντων _ ΦΜ4	Ενίσχυση των εκπαιδευτικών και τους εκπαιδευτών με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις που είναι απαραίτητες για τη δημιουργία φιλόξενων και συμπεριληπτικών μαθησιακών περιβαλλόντων.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Μπορείτε να εντοπίζετε εμπόδια και προκλήσεις στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού μαθησιακού περιβάλλοντος σε επαγγελματικά περιβάλλοντα και να προτείνετε στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους.</li> <li>2.Μπορείτε να δείξετε γνώση των βέλτιστων πρακτικών για την προώθηση θετικών σχέσεων και επικοινωνίας μεταξύ μαθητών, εκπαιδευτικών και προσωπικού υποστήριξης στην επαγγελματική εκπαίδευση.</li> <li>3.Μπορείτε να σχεδιάζετε συμπεριληπτικούς χώρους μάθησης και δραστηριότητες που ανταποκρίνονται στις ποικίλες ανάγκες και υπόβαθρα των μαθητών επαγγελματικής εκπαίδευσης.</li> <li>4.Μπορείτε να εφαρμόζετε αποτελεσματικές τεχνικές διαχείρισης τάξης που προάγουν μια κουλτούρα σεβασμού, συνεργασίας και αμοιβαίας υποστήριξης μεταξύ των μαθητών στην επαγγελματική εκπαίδευση.</li> <li>5.Μπορείτε να αξιοποιείτε την τεχνολογία και άλλους πόρους για να ενισχύσετε την προσβασιμότητα και τη συμπερίληψη του μαθησιακού περιβάλλοντος για όλους τους μαθητές επαγγελματικής εκπαίδευσης.</li> </ol>
Κ6Ε4_ Προγράμματα αλληλοϋποστήριξης και καθοδήγησης_ΦΜ5	Κατανόηση, ανάλυση και σχεδιασμός προγραμμάτων αλληλοϋποστήριξης και καθοδήγησης στην επαγγελματική εκπαίδευση.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Κατανοήσετε τη σημασία της αλληλοϋποστήριξης και καθοδήγησης στην προώθηση της επιτυχίας και της ευημερίας των μαθητών στην επαγγελματική εκπαίδευση.</li> <li>2.Αναλύσετε τον ρόλο των προγραμμάτων αλληλοϋποστήριξης και καθοδήγησης στην προώθηση</li> </ol>

		<p>της ακαδημαϊκής επίδοσης, της προσωπικής ανάπτυξης και της επαγγελματικής ετοιμότητας των μαθητών.</p> <p>3.Αξιολογήσετε διάφορα μοντέλα και προσεγγίσεις για τα προγράμματα αλληλοϋποστήριξης και καθοδήγησης στο πλαίσιο της επαγγελματικής εκπαίδευσης.</p> <p>4.Αναγνωρίσετε τα χαρακτηριστικά και τις δεξιότητες αποτελεσματικών υποστηρικτών και καθοδηγητών στην επαγγελματική εκπαίδευση.</p> <p>5.Δείξτε ικανότητα να δημιουργείτε και να διατηρείτε υποστηρικτικές σχέσεις με τους άλλους μέσω ενεργητικής ακρόασης, ενσυναίσθησης και επικοινωνιακής ανατροφοδότησης.</p> <p>6.Σχεδιάσετε δραστηριότητες αλληλοϋποστήριξης και καθοδήγησης που ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ανάγκες και στόχους των μαθητών, όπως ακαδημαϊκή υποστήριξη, καθοδήγηση καριέρας και ψυχοκοινωνική βοήθεια.</p>
<p>K6E4_ Προκλήσεις στην παροχή φροντίδας ψυχικής υγείας στα σχολεία και μελλοντικές ενέργειες _ΦΜ6</p>	<p>Ενίσχυση των εκπαιδευόμενων με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τη δέσμευση που απαιτούνται για να αντιμετωπίσουν τις σύνθετες προκλήσεις που συνδέονται με την παροχή φροντίδας ψυχικής υγείας σε περιβάλλοντα επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης και να υποστηρίξουν ουσιαστικές αλλαγές.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1.Αναλύετε τις πολύπλευρες προκλήσεις που σχετίζονται με την παροχή φροντίδας ψυχικής υγείας σε περιβάλλοντα επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης, όπως είναι το στίγμα, οι περιορισμένοι πόροι και τα εμπόδια προσβασιμότητας.</p> <p>2.Εξετάζετε τον ρόλο των εκπαιδευτικών, των διοικητικών στελεχών, του υποστηρικτικού προσωπικού και των φορέων της κοινότητας στην προώθηση μιας κουλτούρας ευαισθητοποίησης και υποστήριξης της ψυχικής υγείας σε περιβάλλοντα επαγγελματικής εκπαίδευσης.</p> <p>3.Συνεργάζεστε με διεπιστημονικές ομάδες για τον σχεδιασμό ολοκληρωμένων σχεδίων φροντίδας ψυχικής υγείας και συστημάτων υποστήριξης, προσαρμοσμένων στις μοναδικές ανάγκες και δυνάμεις των σπουδαστών επαγγελματικής εκπαίδευσης.</p> <p>4.Προτείνετε μελλοντικές δράσεις και συστάσεις για τη βελτίωση της παροχής φροντίδας ψυχικής υγείας στην επαγγελματική εκπαίδευση, συμπεριλαμβανομένων μεταρρυθμίσεων πολιτικής, πρωτοβουλιών επιμόρφωσης και συνεργασιών με την κοινότητα.</p>

Κ6. Εκπαιδευτική Ενότητα 5: Επικοινωνία και ενσυναίσθηση		
Φάσεις Μάθησης	Εκπαιδευτικοί Στόχοι	Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα
Κ6Ε5_ Κατανόηση της αποτελεσματικής επικοινωνίας __ΦΜ1	Αποτελεσματική επικοινωνία σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, βελτιώνοντας τελικά τα αποτελέσματα διδασκαλίας και μάθησης για όλους τους μαθητές.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να περιγράψετε τα στοιχεία της αποτελεσματικής επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένων των λεκτικών, μη λεκτικών και δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης, και να εφαρμόζετε αυτές τις αρχές για την ενίσχυση των αλληλεπιδράσεων στην τάξη και της εμπλοκής των μαθητών.</li> <li>2. Να αναλύετε πιθανά εμπόδια στην αποτελεσματική επικοινωνία σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, όπως πολιτισμικές διαφορές, γλωσσικά εμπόδια και δυναμικές εξουσίας, και να αναπτύσσετε στρατηγικές για την υπέρβασή τους σε ποικιλόμορφα περιβάλλοντα τάξης.</li> <li>3. Να αξιολογείτε τον αντίκτυπο των στυλ επικοινωνίας του εκπαιδευτικού στα κίνητρα, τη συμπεριφορά και την ακαδημαϊκή επίδοση των μαθητών, και να προσαρμόζετε τις προσεγγίσεις επικοινωνίας ώστε να ανταποκρίνονται στις ατομικές ανάγκες και προτιμήσεις των μαθητών.</li> <li>4. Να χρησιμοποιείτε αποτελεσματικές τεχνικές ερωτήσεων και μηχανισμούς ανατροφοδότησης για να αξιολογείτε την κατανόηση των μαθητών, να προάγετε την κριτική σκέψη και να παρέχετε επικοινωνιακή καθοδήγηση για τη μάθηση και την ανάπτυξή τους.</li> <li>5. Να συμμετέχετε σε αναστοχαστική πρακτική για να αξιολογείτε τα προσωπικά σας δυνατά σημεία στην επικοινωνία και τα σημεία προς βελτίωση, και να υλοποιείτε δραστηριότητες συνεχιζόμενης επαγγελματικής ανάπτυξης για την ενίσχυση των επικοινωνιακών σας δεξιοτήτων και της αποτελεσματικότητάς σας ως εκπαιδευτικός.</li> <li>6. Να συνεργάζεστε με συναδέλφους, διοικητικούς, γονείς και άλλους ενδιαφερόμενους, για την καλλιέργεια κουλτούρας ανοιχτής επικοινωνίας, αμοιβαίου σεβασμού και συνεργασίας προς όφελος της επιτυχίας και της ευημερίας των μαθητών στην εκπαιδευτική κοινότητα.</li> </ol>

<p>K6E5_ Δόμηση θετικών σχέσεων εκπαιδευτικού-μαθητή_ΦΜ2</p>	<p>Κατανόηση του πώς αναπτύσσονται ουσιαστικοί δεσμοί με τους μαθητές σας</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Αναγνωρίζετε τη σημασία των θετικών σχέσεων μεταξύ εκπαιδευτικού και μαθητή για την ενίσχυση ενός υποστηρικτικού και ευνοϊκού μαθησιακού περιβάλλοντος.</li> <li>2.Επιδεικνύετε ενσυναίσθηση, ενεργητική ακρόαση και σεβασμό στις αλληλεπιδράσεις σας με τους μαθητές, ώστε να εδραιώσετε εμπιστοσύνη και οικειότητα.</li> <li>3.Εφαρμόζετε στρατηγικές εξατομικευμένης επικοινωνίας και διαφοροποίησης για να καλύψετε τις διαφορετικές ανάγκες και μαθησιακά στυλ κάθε μαθητή.</li> <li>4.Χρησιμοποιείτε αποτελεσματικές τεχνικές ανατροφοδότησης για να παρέχετε επικοινωνιακή ενίσχυση και ενθάρρυνση, προάγοντας τη συμμετοχή και το κίνητρο των μαθητών.</li> <li>5.Αναγνωρίζετε πιθανά εμπόδια στη δημιουργία θετικών σχέσεων εκπαιδευτικού-μαθητή και εφαρμόζετε στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων για να αντιμετωπίζετε τις προκλήσεις με επαγγελματισμό και προληπτική στάση.</li> <li>6.Αναστοχάζετε τις προσωπικές σας πρακτικές επικοινωνίας και επιδιώκετε συνεχώς να καλλιεργείτε συμπεριληπτικές, υποστηρικτικές και πολιτισμικά ευαίσθητες σχέσεις με τους μαθητές, ενισχύοντας τα μαθησιακά αποτελέσματα και τη συνολική ευημερία τους.</li> </ol>
<p>K6E5_ Αποτελεσματική επικοινωνία με γονείς και κηδεμόνες_ΦΜ3</p>	<p>Κατανόηση του πώς να καλλιεργείτε ισχυρές συνεργασίες με γονείς και κηδεμόνες, προάγοντας ένα υποστηρικτικό και συνεργατικό μαθησιακό περιβάλλον.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Μπορείτε να αναγνωρίζετε τη σημασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας με γονείς και κηδεμόνες στην υποστήριξη της ακαδημαϊκής και επαγγελματικής ανάπτυξης των μαθητών επαγγελματικής εκπαίδευσης.</li> <li>2.Μπορείτε να εφαρμόζετε στρατηγικές και τεχνικές για την οικοδόμηση σχέσεων εμπιστοσύνης, αμοιβαίου σεβασμού και καλής συνεργασίας με γονείς και κηδεμόνες μαθητών επαγγελματικής εκπαίδευσης.</li> <li>3.Μπορείτε να εκφράζετε πληροφορίες με σαφήνεια, να ακούτε ενεργά τις ανησυχίες των γονέων και να δείχνετε ενσυναίσθηση στις επικοινωνιακές σας αλληλεπιδράσεις.</li> </ol>

		<p>4. Μπορείτε να εφαρμόζετε δεξιότητες επικοινωνίας για την έναρξη και διαχείριση δύσκολων συζητήσεων, την αντιμετώπιση προβληματισμών και την επίλυση συγκρούσεων με γονείς και κηδεμόνες με διπλωματικό και επαγγελματικό τρόπο.</p> <p>5. Μπορείτε να συνεργάζεστε με γονείς και κηδεμόνες ως εταίρους στη μαθησιακή διαδικασία, εμπλέκοντάς τους στον καθορισμό στόχων, την παρακολούθηση της προόδου και τη λήψη αποφάσεων για τη βελτίωση των ακαδημαϊκών και επαγγελματικών αποτελεσμάτων των μαθητών επαγγελματικής εκπαίδευσης.</p>
<p>K6E5_ Συνεργατική Επικοινωνία εντός των Σχολικών Ομάδων _ΦΜ4</p>	<p>Κατανόηση του πώς να επικοινωνείτε και να συνεργάζεστε αποτελεσματικά εντός των σχολικών ομάδων</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Μπορείτε να αναγνωρίσετε την αξία της αποτελεσματικής επικοινωνίας και ομαδικής εργασίας μεταξύ των εκπαιδευτικών στην προώθηση ενός υποστηρικτικού μαθησιακού περιβάλλοντος και την επιτυχία των μαθητών σε περιβάλλοντα επαγγελματικής εκπαίδευσης.</p> <p>2. Μπορείτε να αναπτύξετε τις δεξιότητες που απαιτούνται για συνεργασία με συναδέλφους από διαφορετικά επαγγελματικά υπόβαθρα, συμπεριλαμβανομένων εκπαιδευτών, διοικητικών, υποστηρικτικού προσωπικού και εταίρων της βιομηχανίας, ώστε να βελτιωθεί η ποιότητα των προγραμμάτων επαγγελματικής εκπαίδευσης και οι ευκαιρίες για τους μαθητές.</p> <p>3. Μπορείτε να εφαρμόσετε τεχνικές για τη διεύθυνση και συμμετοχή σε συνεργατικές συναντήσεις, όπως η θέσπιση σαφών θεμάτων, ενεργητική ακρόαση, δημιουργία συναίνεσης και διαχείριση αντιφατικών απόψεων, για να προωθηθεί ουσιαστικός διάλογος και λήψη αποφάσεων εντός των σχολικών ομάδων.</p> <p>4. Μπορείτε να συμμετέχετε σε ανοικτές και διαφανείς διαδικασίες επικοινωνίας για να μοιράζεστε διδακτικές στρατηγικές, τεχνικές αξιολόγησης και ευκαιρίες επαγγελματικής ανάπτυξης με τους συναδέλφους, συμβάλλοντας στη συνεχή βελτίωση και καινοτομία στην παροχή επαγγελματικής εκπαίδευσης.</p> <p>5. Μπορείτε να εντοπίζετε και να αντιμετωπίζετε συγκρούσεις και</p>

		<p>προκλήσεις που προκύπτουν εντός των σχολικών ομάδων μέσω σεβαστής και εστιασμένης στην επίλυση επικοινωνίας, καλλιεργώντας μια κουλτούρα εμπιστοσύνης, αμοιβαίου σεβασμού και συνεργασίας μεταξύ όλων των εμπλεκόμενων στην επαγγελματική εκπαίδευση.</p>
<p>K6E5_ Αντιμετώπιση Δύσκολων Συζητήσεων και Επίλυση Συγκρούσεων _ΦΜ5</p>	<p>Κατανόηση, ανάπτυξη και εφαρμογή στρατηγικών για αποτελεσματική επικοινωνία και επίλυση συγκρούσεων</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Κατανοείτε τη σημασία της άμεσης και επικοινωνιακής αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων και συγκρούσεων στον χώρο της επαγγελματικής εκπαίδευσης.</li> <li>2.Αναπτύσσετε και εφαρμόζετε αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας, όπως ενεργητική ακρόαση, ενσυναίσθηση και σαφήνεια, για να εμπλακείτε σε δύσκολες συνομιλίες με μαθητές, συναδέλφους και εμπλεκόμενους φορείς.</li> <li>3.Εφαρμόζετε δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων και διαπραγμάτευσης για τη διαχείριση προσωπικών συγκρούσεων και διαφορών μεταξύ μαθητών, συναδέλφων και άλλων εμπλεκόμενων στον χώρο της επαγγελματικής εκπαίδευσης.</li> <li>4.Δείχνετε ικανότητα να διαχειρίζεστε δύσκολες συνομιλίες διατηρώντας θετικές επαγγελματικές σχέσεις και προωθώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης και εργασίας.</li> <li>5.Αναλογίζεστε τα προσωπικά σας στυλ επικοινωνίας, προκαταλήψεις και αντιδράσεις στις δύσκολες συνομιλίες, και εφαρμόζετε ανατροφοδότηση και αυτοαξιολόγηση για τη συνεχή βελτίωση των δεξιοτήτων και προσεγγίσεων επίλυσης συγκρούσεων.</li> </ol>
<p>K6E5_ Ενσυναίσθηση _ΦΜ6</p>	<p>Ορισμός, καλλιέργεια και εφαρμογή της ενσυναίσθησης και της συμπόνιας στην επαγγελματική εκπαίδευση</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Να ορίζετε και να περιγράφετε την ενσυναίσθηση και τη συμπόνια, τα συναισθηματικά και γνωστικά στοιχεία της ενσυναίσθησης και τη σημασία τους για τη δημιουργία θετικών σχέσεων.</li> <li>2.Να καλλιεργείτε βαθιά κατανόηση των εμπειριών, των προοπτικών και των συναισθημάτων των μαθητών επαγγελματικής εκπαίδευσης.</li> <li>3.Να χρησιμοποιείτε δεξιότητες ενσυναίσθητικής ακρόασης και παρατήρησης για να συνδεθείτε με τους μαθητές σε προσωπικό επίπεδο, ενισχύοντας την</li> </ol>

		<p>εμπιστοσύνη, τη σχέση και ένα υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον.</p> <p>4. Να ενσωματώνετε ενσυναισθητικές προσεγγίσεις στη διαχείριση της τάξης και τη διδασκαλία για την υποστήριξη της κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης των μαθητών επαγγελματικής εκπαίδευσης.</p> <p>5. Να προωθείτε την ενσωμάτωση και την ισότητα στην επαγγελματική εκπαίδευση, επιδεικνύοντας ενσυναίσθηση προς μαθητές με διαφορετικές ικανότητες, υπόβαθρα και ταυτότητες.</p>
--	--	---

## Κεφάλαιο 7: Κατανόηση και Διαχείριση Θεμάτων Ψυχικής Υγείας

Η Ενότητα 7 προσφέρει μια εις βάθος εξερεύνηση των ψυχολογικών, συναισθηματικών και κοινωνικών προκλήσεων που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν μαθητές και εκπαιδευτικοί σε περιβάλλοντα επαγγελματικής εκπαίδευσης. Εξοπλίζει τους εκπαιδευτικούς με τις γνώσεις και τα πρακτικά εργαλεία που είναι απαραίτητα για να κατανοήσουν, να ανταποκριθούν και να στηρίξουν όσους αντιμετωπίζουν δυσκολίες ψυχικής υγείας με έναν ολοκληρωμένο και συμπονετικό τρόπο.

Η ενότητα ξεκινά με τα διαπροσωπικά προβλήματα και τις συγκρούσεις, αναλύοντας πώς οι κοινωνικές δυναμικές — όπως ο εκφοβισμός, οι παραβιάσεις ορίων, τα επισφαλή οικογενειακά περιβάλλοντα και οι σχέσεις εκπαιδευτικού-μαθητή — μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική ευημερία και τη λειτουργία της τάξης. Οι εκπαιδευτικοί μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τύπους συγκρούσεων, να διαχειρίζονται διαπροσωπικές εντάσεις και να συνεργάζονται με βασικούς φορείς για να δημιουργήσουν επικοινωνητικά, συμπεριληπτικά και συναισθηματικά ασφαλή περιβάλλοντα μάθησης.

Στη συνέχεια, η ενότητα εστιάζει σε ενδοπροσωπικές προκλήσεις, όπως η κατάθλιψη, το άγχος, το τραύμα, η επιθετικότητα, οι δυσκολίες συγκέντρωσης και οι αυτοκτονικές τάσεις. Οι εκπαιδευτικοί εκπαιδεύονται να αναγνωρίζουν σημάδια δυσφορίας, να κατανοούν κοινές ψυχικές διαταραχές και να εφαρμόζουν στην τάξη ευαίσθητες και υποστηρικτικές στρατηγικές. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται σε κρίσιμες καταστάσεις και στην παροχή ψυχολογικής πρώτης βοήθειας,

βοηθώντας τους εκπαιδευτικούς να διαχειρίζονται πολύπλοκες καταστάσεις με αυτοπεποίθηση και φροντίδα.

Η ενότητα αφιερώνει επίσης εκτενή ενότητα στους εθισμούς και τις εξαρτήσεις, καλύπτοντας τη χρήση ουσιών, τον τζόγο, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και τον εθισμό στις οθόνες. Οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνονται να υιοθετούν μια προληπτική και μη κριτική στάση, αναγνωρίζοντας παράγοντες κινδύνου, υποστηρίζοντας προγράμματα πρόληψης και συνεργαζόμενοι με μαθητές, οικογένειες και εξωτερικές υπηρεσίες ώστε να διευκολύνουν την ανάρρωση των μαθητών και τη συνέχιση της εκπαίδευσής τους.

Το άγχος εξετάζεται ως ένα διαδεδομένο ζήτημα που επηρεάζει τόσο τους μαθητές όσο και τους εκπαιδευτικούς. Η ενότητα τονίζει τις φυσιολογικές και ψυχολογικές επιπτώσεις του άγχους, τις συνέπειές του στην ακαδημαϊκή απόδοση και τη σημασία της αυτοφροντίδας. Οι εκπαιδευτικοί μαθαίνουν να διαχειρίζονται τον δικό τους φόρτο εργασίας και τη συναισθηματική τους υγεία, ενώ παράλληλα προάγουν υγιείς μηχανισμούς αντιμετώπισης και υποστηρικτικές ρουτίνες για τους μαθητές.

Η τελευταία ενότητα εστιάζει στην επίδραση της σύγχρονης τεχνολογίας και των κοινωνικών μέσων στην ευεξία. Αυτό περιλαμβάνει τόσο τα οφέλη όσο και τους κινδύνους της ψηφιακής ζωής, με έμφαση στην ψηφιακή παιδεία, τον διαδικτυακό εκφοβισμό, την ισορροπία στον χρόνο οθόνης και τη υπεύθυνη διαδικτυακή συμπεριφορά. Οι εκπαιδευτικοί εξερευνούν πώς να καθοδηγούν τους μαθητές στην ανάπτυξη ψηφιακής ανθεκτικότητας και στη διατήρηση της ψυχικής υγείας σε έναν ολοένα πιο συνδεδεμένο κόσμο.

Στο τέλος αυτής της ενότητας, οι επαγγελματίες της επαγγελματικής εκπαίδευσης έχουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν ένα ευρύ φάσμα ζητημάτων ψυχικής υγείας, να ανταποκρίνονται εποικοδομητικά σε μαθητές που βρίσκονται σε δυσκολία και να δημιουργούν σχολικά περιβάλλοντα που υποστηρίζουν την ανθεκτικότητα, την ασφάλεια και την ψυχολογική ανάπτυξη.

#### Κεφάλαιο 7. Αποτελείται από τις παρακάτω εκπαιδευτικές ενότητες:

Εκπαιδευτική Ενότητα 1: Διαπροσωπικά προβλήματα και συγκρούσεις

Εκπαιδευτική Ενότητα 2: Εσωτερικές προκλήσεις και ψυχική υγεία

Εκπαιδευτική Ενότητα 3: Εθισμοί και εξαρτήσεις

Εκπαιδευτική Ενότητα 4: Άγχος

Εκπαιδευτική Ενότητα 5: Επίδραση της σύγχρονης τεχνολογίας στην ευεξία

Στον παρακάτω πίνακα μπορείτε να βρείτε τις αντίστοιχες φάσεις μάθησης (ΦΜ), τους εκπαιδευτικούς στόχους και τα αναλυτικά εκπαιδευτικά αποτελέσματα για κάθε εκπαιδευτική ενότητα (ΜΕ) εντός του κεφαλαίου (Κ).

Κ7.Εκπαιδευτική Ενότητα 1: Κατανόηση και Διαχείριση Θεμάτων Ψυχικής Υγείας		
Φάσεις Μάθησης	Εκπαιδευτικοί Στόχοι	Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα
Κ7Ε1_ Διαπροσωπικά προβλήματα και συγκρούσεις: εισαγωγή_ΦΜ1	Ανάλυση των εννοιών των διαπροσωπικών προβλημάτων και συγκρούσεων.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1.Να ορίσετε τα διαπροσωπικά προβλήματα και να εξηγήσετε τη σημασία τους στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. 2.Να περιγράψετε την έννοια της σύγκρουσης και να εντοπίσετε τις πιθανές επιπτώσεις της στις σχέσεις. 3.Να ορίσετε διαφορετικούς τύπους συγκρούσεων (δομικές, αξιών, σχέσεων, συμφερόντων και δεδομένων) και να δώσετε παραδείγματα. 4.Να εντοπίσετε διαφορετικά πλαίσια συγκρούσεων, όπως μεταξύ μαθητών, μεταξύ εκπαιδευτικών και μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών. 5.Να περιγράψετε συνηθισμένα διαπροσωπικά προβλήματα στα σχολεία, όπως ο εκφοβισμός, τα ζητήματα ορίων και οι προκλήσεις αυθεντίας, και να προτείνετε στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους.
Κ7Ε1_ Εκφοβισμός_ΦΜ2	Κατανόηση, πρόληψη και αντιμετώπιση του εκφοβισμού.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1.Να ορίσετε τον εκφοβισμό και να διακρίνετε τις διάφορες μορφές του. 2.Να περιγράψετε τον αντίκτυπο του εκφοβισμού στα θύματα. 3.Να εντοπίσετε παράγοντες κινδύνου που συμβάλλουν στη συμπεριφορά εκφοβισμού και στη θυματοποίηση. 4.Να περιγράψετε μεθόδους πρόληψης και παρέμβασης για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού σε διάφορα περιβάλλοντα. 5.Να εξηγήσετε τους τύπους υποστήριξης που είναι διαθέσιμοι για τα θύματα εκφοβισμού και πώς αυτοί μπορούν να εφαρμοστούν αποτελεσματικά.
Κ7Ε1_ Επισφαλής οικογενειακή κατάσταση_ΦΜ3	Κατανόηση της επίδρασης της οικογένειας σε ζητήματα ψυχικής υγείας και κατανόηση του πώς να τα αντιμετωπίζετε.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1.Να ορίσετε τα χαρακτηριστικά ενός επισφαλούς οικογενειακού περιβάλλοντος και να γνωρίζετε τις πιθανές μακροχρόνιες επιπτώσεις του.

		<p>2. Να περιγράψετε την επίδραση της ανάπτυξης σε ένα επισφαλές οικογενειακό περιβάλλον στην ανάπτυξη των παιδιών.</p> <p>3. Να εξηγήσετε την επίδραση του διαζυγίου στα παιδιά.</p> <p>4. Να περιγράψετε τις επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας στα παιδιά.</p> <p>5. Να αναφέρετε πέντε συμβουλές για επιτυχημένη επίλυση προβλημάτων με τους γονείς στις συνεργασίες οικογένειας-σχολείου.</p> <p>6. Να περιγράψετε και να εφαρμόσετε στρατηγικές για την υποστήριξη των μαθητών στη δημιουργία ενός ασφαλούς σχολικού περιβάλλοντος, συμπεριλαμβανομένης της οικοδόμησης εμπιστοσύνης και της συνεργασίας με τις κοινωνικές υπηρεσίες.</p>
K7E1_Όρια_ΦΜ4	Κατανόηση της σημασίας των υγιών ορίων στη σχέση μαθητή-δασκάλου.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Να εντοπίζετε τις προκλήσεις στη σχέση δασκάλου-μαθητή.</p> <p>2. Να γνωρίζετε και να εφαρμόζετε στρατηγικές για την αντιμετώπιση των προκλήσεων στη σχέση δασκάλου-μαθητή.</p> <p>3. Να εξηγείτε γιατί τα όρια είναι σημαντικά στα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.</p> <p>4. Να συζητάτε τις συνήθειες παραβιάσεις ορίων μεταξύ δασκάλων και μαθητών και τις συνέπειές τους.</p> <p>5. Να περιγράφετε τι συνιστά υγιή όρια στη σχέση δασκάλου-μαθητή.</p>
K7E1_ Στρατηγικές για την επίλυση συγκρούσεων_ΦΜ5	Γνωριμία με στρατηγικές για την επίλυση συγκρούσεων στην τάξη.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Να περιγράφετε τις αρνητικές και θετικές πλευρές των συγκρούσεων στο εκπαιδευτικό πλαίσιο.</p> <p>2. Να σκιαγραφείτε τυπικές συμπεριφορές σε σύγκρουση, όπως αποφυγή, κυριαρχία, υποχώρηση, ενσωμάτωση και συμβιβασμός.</p> <p>3. Να εξηγείτε μεθοδολογίες διαχείρισης συγκρούσεων που χρησιμοποιούνται στα σχολεία, όπως διαιτησία, συμβιβασμός, διαπραγμάτευση και διαμεσολάβηση.</p> <p>4. Να περιγράφετε τη συναισθηματική και κοινωνική μάθηση ως στοιχεία της επίλυσης συγκρούσεων και να τα εφαρμόζετε στην πράξη.</p> <p>5. Να είστε εξοικειωμένοι με εκπαιδευτικά προγράμματα για</p>

		<p>δασκάλους σχετικά με τις συγκρούσεις, όπως τα RULER, SEL και CASEL.</p>
<p>K7E1_ Συνεργασία με τα ενδιαφερόμενα μέρη_ΦΜ6</p>	<p>Κατανοήστε τον ρόλο και τη σημασία της συνεργασίας με βασικούς ενδιαφερόμενους για την αντιμετώπιση διαπροσωπικών προβλημάτων και συγκρούσεων.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να αναγνωρίζετε τους βασικούς ενδιαφερόμενους που μπορεί να εμπλέκονται ή να επηρεάζονται από διαπροσωπικές συγκρούσεις, κατανοώντας τους ρόλους, τα συμφέροντα και τις απόψεις τους στη διαδικασία επίλυσης συγκρούσεων.</li> <li>2. Να αναγνωρίζετε τη σημασία της συνεργασίας με διάφορους ενδιαφερόμενους, όπως μαθητές, συναδέλφους, διοικητικούς, γονείς και μέλη της κοινότητας, για την αντιμετώπιση διαπροσωπικών συγκρούσεων στα πλαίσια της επαγγελματικής εκπαίδευσης.</li> <li>3. Να διευκολύνετε συνεργατικές διαδικασίες επίλυσης προβλημάτων που περιλαμβάνουν τους ενδιαφερόμενους στον από κοινού εντοπισμό των βασικών αιτιών των διαπροσωπικών συγκρούσεων, την εξερεύνηση πιθανών λύσεων και την επίτευξη αμοιβαία αποδεκτών συμφωνιών.</li> <li>4. Να αξιοποιείτε τεχνικές διαμεσολάβησης και επίλυσης συγκρούσεων για να διευκολύνετε παραγωγικές συζητήσεις και διαπραγματεύσεις μεταξύ των εμπλεκόμενων ενδιαφερόμενων μερών.</li> <li>5. Να υποστηρίζετε την εφαρμογή καθιερωμένων πρωτοκόλλων και διαδικασιών επίλυσης συγκρούσεων στα ιδρύματα επαγγελματικής εκπαίδευσης, διασφαλίζοντας συνέπεια και δικαιοσύνη στην αντιμετώπιση των διαπροσωπικών συγκρούσεων μεταξύ των ενδιαφερόμενων μερών.</li> </ol>
<p><b>K7. Εκπαιδευτική Ενότητα 2: Εσωτερικές προκλήσεις και ψυχική υγεία</b></p>		
<p><b>Φάσεις Μάθησης</b></p>	<p><b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b></p>	<p><b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b></p>
<p>K7E2_ Εσωτερικές προκλήσεις και ψυχική υγεία: Εισαγωγή_ΦΜ1</p>	<p>Ανάλυση και κατανόηση των εσωτερικών προκλήσεων</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να ορίζετε τις διαπροσωπικές προκλήσεις/συγκρούσεις και να γνωρίζετε την επίδρασή τους στις σχέσεις.</li> <li>2. Να περιγράφετε τα συμπτώματα και τις επιπτώσεις της κατάθλιψης και του άγχους στα άτομα.</li> <li>3. Να εξηγείτε τις έννοιες της αντιμετώπισης (coping) και της συναισθηματικής ρύθμισης, και πώς συμβάλλουν στην ψυχική υγεία.</li> </ol>

		<p>4. Να διαφοροποιείτε την αυτοεκτίμηση από την αυτοπεποίθηση και να περιγράψετε τον ρόλο τους στην προσωπική ανάπτυξη.</p> <p>5. Να συζητάτε τη δυναμική της πίεσης από συνομηλίκους, τις πιθανές επιπτώσεις της και στρατηγικές για την αντιμετώπισή της.</p>
K7E2_ Τραυματικές εμπειρίες_ΦΜ2	Κατανόηση των επιδράσεων των τραυματικών γεγονότων στην ψυχική υγεία και τι μπορεί να γίνει στην τάξη.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να ορίζετε τι συνιστά ένα τραυματικό γεγονός ή μια τραυματική εμπειρία.</li> <li>2. Να απαριθμείτε και να περιγράψετε διαφορετικούς τύπους τραυματικών γεγονότων.</li> <li>3. Να εξηγείτε την επίδραση του τραύματος στη λειτουργικότητα, συμπεριλαμβανομένης της μετατραυματικής διαταραχής (PTSD) και άλλων ζητημάτων ψυχικής υγείας.</li> <li>4. Να περιγράψετε κατάλληλες αντιδράσεις σε τραυματικά γεγονότα ώστε να ελαχιστοποιηθεί η μακροπρόθεσμη ψυχολογική επίδραση.</li> <li>5. Να σκιαγραφείτε διάφορες στρατηγικές παρέμβασης σε κρίσεις και να γνωρίζετε την αποτελεσματικότητά τους.</li> </ol>
K7E2_ Κρίση_ΦΜ3	Επισκόπηση των καταστάσεων κρίσης σε διαφορετικά επίπεδα που θα μπορούσαν να προκύψουν στην τάξη	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να περιγράψετε κρίσεις σε προσωπικό επίπεδο και τις πιθανές τους επιπτώσεις στην ατομική ευημερία.</li> <li>2. Να εξηγείτε τις κρίσεις σε επίπεδο κοινότητας και να γνωρίζετε τις επιπτώσεις τους.</li> <li>3. Να συζητάτε κρίσεις σε παγκόσμιο επίπεδο και τις αντίστοιχες συνέπειές τους.</li> <li>4. Να ορίζετε την ψυχολογική πρώτη βοήθεια και να περιγράψετε τα συστατικά της και την εφαρμογή της σε καταστάσεις κρίσης.</li> <li>5. Να περιγράψετε τον ρόλο των σχολείων στις παρεμβάσεις σε κρίσεις και ποιες ενέργειες μπορούν να γίνουν για την αποτελεσματική διαχείρισή τους.</li> </ol>
K7E2_ Επιθετικότητα_ΦΜ4	Κατανόηση των αιτιών της επιθετικής συμπεριφοράς και παροχή συμβουλών για το πώς να την αντιμετωπίσετε.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να συζητάτε τα αίτια της επιθετικότητας και πώς εκδηλώνονται σε διαφορετικά περιβάλλοντα.</li> </ol>

		<p>2. Να περιγράψετε τους τύπους επιθετικότητας στην τάξη, συμπεριλαμβανομένης της λεκτικής, μη λεκτικής και σωματικής επιθετικότητας.</p> <p>3. Να εξηγήσετε τη σχεσιακή επιθετική συμπεριφορά και την επίδρασή της στις σχέσεις μεταξύ συνομηλίκων.</p> <p>4. Να συζητάτε την έννοια της βίας και τις επιπτώσεις της.</p> <p>5. Να περιγράψετε τις πολιτικές μη βίας, τη σημασία τους και πώς εφαρμόζονται στα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.</p>
K7E2_ Αυτοκτονικές σκέψεις_ΦΜ5	Αναγνώριση των σημαδιών αυτοκτονικών σκέψεων και επίγνωση του τι να κάνετε	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Να ορίζετε τις αυτοκτονικές σκέψεις και να συζητάτε τη συχνότητά τους σε διαφορετικούς πληθυσμούς.</p> <p>2. Να εντοπίζετε παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τις αυτοκτονικές σκέψεις.</p> <p>3. Να περιγράψετε πώς να αναγνωρίζετε τα σημάδια αυτοκτονικών σκέψεων και τα κατάλληλα βήματα που πρέπει να ακολουθηθούν ως αντίδραση.</p> <p>4. Να συζητάτε προγράμματα σχολικής βάσης που στοχεύουν στην πρόληψη των αυτοκτονικών σκέψεων και την υποστήριξη μαθητών που βρίσκονται σε κίνδυνο.</p> <p>5. Να γνωρίζετε τους μηχανισμούς υποστήριξης που πρέπει να ακολουθηθούν αν ένας μαθητής αυτοκτονήσει.</p>
K7E2_ Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής_ΦΜ6	Κατανόηση των ζητημάτων ελλειμματικής προσοχής και την επίδρασή τους στη μάθηση	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Να ορίζετε τη διαταραχή ελλειμματικής προσοχής.</p> <p>2. Να αναγνωρίζετε τα σημάδια και τα συμπτώματα της διαταραχής ελλειμματικής προσοχής.</p> <p>3. Να αναφέρετε μηχανισμούς υποστήριξης για εργασία με μαθητές που έχουν διαταραχή ελλειμματικής προσοχής.</p> <p>4. Να ονομάζετε και να εφαρμόζετε στρατηγικές που βοηθούν τους μαθητές με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής στην ακαδημαϊκή τους απόδοση και στην πρόληψη ψυχικών προβλημάτων σχετικών με το σχολικό έργο.</p> <p>5. Να περιγράψετε πώς οι προσαρμογές στο περιβάλλον της τάξης μπορούν να στηρίξουν τους μαθητές με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής.</p>

Κ7.Εκπαιδευτική Ενότητα 3: Εθισμοί και εξαρτήσεις		
Φάσεις Μάθησης	Εκπαιδευτικοί Στόχοι	Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα
Κ7Ε3_ Εθισμοί και εξαρτήσεις: Εισαγωγή_ΦΜ1	Ορισμός των εθισμών και των εξαρτήσεων	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1.Να ορίζετε τους εθισμούς και τις εξαρτήσεις και να περιγράφετε τις ομοιότητες και διαφορές τους. 2.Να περιγράφετε τον εθισμό σε ουσίες όπως το αλκοόλ, η μαριχουάνα και άλλα ναρκωτικά, συμπεριλαμβανομένων των επιπτώσεών τους. 3.Να εξηγείτε τη δυναμική του εθισμού στον τζόγο και τις επιπτώσεις του. 4.Να περιγράφετε τον εθισμό στα βιντεοπαιχνίδια και τα smartphones, συμπεριλαμβανομένων των επιπτώσεών τους.
Κ7Ε3_ Παράγοντες κινδύνου και προστασίας_ΦΜ2	Αναγνώριση και κατανόηση των παραγόντων κινδύνου και προστασίας για τον εθισμό	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1.Να αναγνωρίζετε και να περιγράφετε βασικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη του εθισμού. 2.Να κατανοείτε τους παράγοντες κινδύνου και προστασίας για τον εθισμό και την εξάρτηση μέσω ψυχοκοινωνικής προσέγγισης. 3.Να συζητάτε πώς τα σχολεία μπορούν να λειτουργήσουν ως παράγοντας κινδύνου για τον εθισμό. 4.Να εξηγείτε πώς τα σχολεία μπορούν να αποτελέσουν παράγοντες προστασίας για τον εθισμό, παρέχοντας υποστήριξη και θετικά κοινωνικά δίκτυα.
Κ7Ε3_ Επίδραση των εθισμών στην ακαδημαϊκή επιτυχία_ΦΜ3	Κατανόηση της επίδρασης της κατάχρησης ουσιών στην ακαδημαϊκή απόδοση	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1.Να περιγράφετε πώς οι γνωστικές διαταραχές που προκύπτουν από τις εθιστικές συμπεριφορές επηρεάζουν την καθημερινή λειτουργία. 2.Να εξηγείτε τις συμπεριφορικές αλλαγές που σχετίζονται με τον εθισμό και τις επιπτώσεις τους. 3.Να συζητάτε πώς ο εθισμός επηρεάζει την παρουσία στο σχολείο και την ακαδημαϊκή απόδοση. 4.Να σκιαγραφείτε τις επιπτώσεις του εθισμού στην απασχολησιμότητα και τις επαγγελματικές προοπτικές.
Κ7Ε3_ Πώς να προλάβουμε τους εθισμούς_ΦΜ4	Αναγνώριση του εθισμού και εφαρμογή προληπτικών συμπεριφορών και/ή μέτρων.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:

		<p>1. Να αναγνωρίζετε σημάδια εθισμού σε διαφορετικά περιβάλλοντα.</p> <p>2. Να εξηγείτε πώς η συνεργασία με κοινοτικούς πόρους μπορεί να ενισχύσει την πρόληψη και τη θεραπεία του εθισμού.</p> <p>3. Να συζητάτε στρατηγικές για τη μείωση των παραγόντων κινδύνου που σχετίζονται με τον εθισμό σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.</p> <p>4. Να σκιαγραφείτε κοινούς μύθους σχετικά με την κατανάλωση ναρκωτικών και αποτελεσματικές μεθόδους για την απομυθοποίηση αυτών μεταξύ των μαθητών.</p> <p>5. Να περιγράφετε πώς τα σχολεία μπορούν να συνεργαστούν με τους μαθητές για την ανάπτυξη αποτελεσματικών εκστρατειών και προγραμμάτων κατά του εθισμού.</p>
K7E3_ Σχολικές πολιτικές για τους εθισμούς_ΦΜ5	Κατανόηση παραδειγμάτων καλών πρακτικών σε σχολικά προγράμματα κατά του εθισμού και αξιολόγησή τους.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Να περιγράφετε σχολικά προγράμματα πρόληψης και τους στόχους τους στην καταπολέμηση του εθισμού.</p> <p>2. Να εξηγείτε τη σημασία της ευαισθητοποίησης σχετικά με τον εθισμό στα σχολικά περιβάλλοντα.</p> <p>3. Να αναγνωρίζετε βασικά στοιχεία που συμβάλλουν στην επιτυχία των σχολικών προγραμμάτων κατά του εθισμού.</p> <p>4. Να παρέχετε παραδείγματα καλών πρακτικών σε προγράμματα κατά του εθισμού σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.</p> <p>5. Να εφαρμόζετε μεθόδους για την παρακολούθηση και αξιολόγηση των αποτελεσμάτων των προγραμμάτων κατά του εθισμού στα σχολεία.</p>
K7E3_ Προληπτική και υποστηρικτική προσέγγιση στην αντιμετώπιση των εθισμών_ΦΜ6	Ενδυνάμωση των εκπαιδευτικών με γνώσεις και δεξιότητες ώστε να βοηθούν τους μαθητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα εθισμού να ζητούν βοήθεια, να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες υποστήριξης και να εργάζονται προς την ανάρρωση, συνεχίζοντας παράλληλα την εκπαίδευσή τους.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1. Να παρατηρείτε σημάδια εθισμού σε μαθητή/ές.</p> <p>2. Να προσεγγίζετε τον μαθητή που αντιμετωπίζει πρόβλημα εθισμού με ενσυναίσθηση, συμπόνια και μη κριτική στάση.</p> <p>3. Να γνωρίζετε τις διαδικασίες παραπομπής για αναζήτηση βοήθειας σε περιπτώσεις μαθητών με εθισμό.</p> <p>4. Να σέβεστε την ιδιωτικότητα και το απόρρητο του μαθητή όταν αντιμετωπίζετε τα ζητήματα εθισμού του.</p> <p>5. Να συνεργάζεστε με τη διοίκηση του σχολείου, τους συμβούλους και</p>

		<p>το υποστηρικτικό προσωπικό για την ανάπτυξη ενός συντονισμένου σχεδίου δράσης για την υποστήριξη του μαθητή.</p> <p>6. Να εμπλέκετε γονείς ή κηδεμόνες, όπου αυτό κρίνεται σκόπιμο, και να συνεργάζεστε για να εξασφαλίσετε ότι ο μαθητής λαμβάνει ολοκληρωμένη υποστήριξη και βοήθεια.</p>
Κ7. Εκπαιδευτική Ενότητα 4: Άγχος		
Φάσεις Μάθησης	Εκπαιδευτικοί Στόχοι	Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα
K7E4_ Τι είναι το άγχος;_ΦΜ1	Ορισμός του στρες και των επιπτώσεων του.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να ορίζετε το στρες και να διακρίνετε μεταξύ οξέος και χρόνιου στρες.</li> <li>2. Να αναγνωρίζετε κοινές πηγές στρες στην καθημερινή ζωή.</li> <li>3. Να εξηγείτε την έννοια των στρεσογόνων παραγόντων και πώς αυτοί προκαλούν την αντίδραση στρες.</li> <li>4. Να εξηγείτε το μοντέλο της Γενικής Προσαρμογής (General Adaptation Syndrome) του Selye.</li> <li>5. Να περιγράφετε την επίδραση των στρεσογόνων γεγονότων.</li> </ol>
K7E4_ Επίδραση του στρες στην υγεία_ΦΜ2	Κατανόηση της επίδρασης του στρες στην υγεία του ατόμου και πώς το στρες επηρεάζει την υγεία.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να περιγράφετε τυπικές αντιδράσεις στο στρες και τα φυσιολογικά και ψυχολογικά τους στοιχεία.</li> <li>2. Να αναγνωρίζετε σημάδια στρες στους μαθητές και πώς αυτά μπορεί να εκδηλωθούν στο εκπαιδευτικό περιβάλλον.</li> <li>3. Να εξηγείτε τη σχέση μεταξύ στρες και ψυχικής υγείας.</li> <li>4. Να εξηγείτε πώς το χρόνιο στρες μπορεί να προδιαθέσει σε ψυχολογικές διαταραχές.</li> <li>5. Να περιγράφετε τη σύνδεση μεταξύ στρες και σωματικής υγείας.</li> </ol>
K7E4_ Επίδραση του στρες στην ακαδημαϊκή απόδοση_ΦΜ3	Κατανόηση της επίδρασης του στρες στην ακαδημαϊκή απόδοση	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να περιγράφετε πώς το στρες επηρεάζει την ακαδημαϊκή απόδοση και τα μαθησιακά αποτελέσματα των μαθητών.</li> <li>2. Να περιγράφετε πώς οι πιέσεις από το σπίτι, όπως οι φιλοδοξίες των γονέων και η προσωπική τελειομανία, συμβάλλουν στο στρες των μαθητών.</li> <li>3. Να εξηγείτε τις επιδράσεις της πίεσης από το σχολείο, συμπεριλαμβανομένης της εικόνας του σχολείου, των εκτενών αναλυτικών προγραμμάτων και των</li> </ol>

		αρνητικών σχολικών περιβαλλόντων, στα επίπεδα στρες. 4. Να περιγράψετε στρατηγικές για τη μείωση της επίδρασης του στρες στην ακαδημαϊκή απόδοση, εστιάζοντας σε πρακτικές παρεμβάσεις και συστήματα υποστήριξης.
K7E4_ Επίδραση του στρες στους εκπαιδευτικούς_ΦΜ4	Κατανόηση της επίδρασης του στρες στους εκπαιδευτικούς.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1. Να συζητάτε συνήθειες πηγές στρες για τους εκπαιδευτικούς. 2. Να αναγνωρίζετε κοινές πηγές στρες που σχετίζονται ειδικά με το επάγγελμα του εκπαιδευτικού. 3. Να περιγράψετε τον αντίκτυπο της υπερβολικής εργασίας στα επίπεδα στρες των εκπαιδευτικών. 4. Να εξηγήτε πώς οι διαπροσωπικές συγκρούσεις στο χώρο των εκπαιδευτικών μπορούν να συμβάλουν σε ένα αγχωτικό εργασιακό περιβάλλον. 5. Να εξηγήτε πώς το στρες επηρεάζει τη συμπεριφορά του εκπαιδευτικού στην τάξη και την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας. 6. Να περιγράψετε την επίδραση του στρες των εκπαιδευτικών στη μάθηση των μαθητών και στη δυναμική της τάξης.
K7E4_Στρες και αυτοφροντίδα για εκπαιδευτικούς και μαθητές_ΦΜ5	Κατανόηση της σημασίας της αυτοφροντίδας για τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές ώστε να μειωθεί το στρες.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1. Να συζητάτε στρατηγικές για τη διατήρηση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής ώστε να διαχειρίζεστε αποτελεσματικά το στρες. 2. Να περιγράψετε τον ρόλο του ύπνου, της διατροφής και της άσκησης στη διαχείριση του στρες και στη διατήρηση της συνολικής υγείας. 3. Να εξηγήτε πώς η αποτελεσματική έκφραση αναγκών και ορίων βοηθά στη μείωση του στρες και στη βελτίωση των σχέσεων με τους άλλους. 4. Να συζητάτε τη σπουδαιότητα της θέσπισης ορίων για την αποτελεσματική διαχείριση του στρες και του φόρτου εργασίας. 5. Να περιγράψετε μεθόδους για την καλλιέργεια ποιοτικών σχέσεων που υποστηρίζουν τη μείωση του στρες.
K7E4_ Φόρτος εργασίας και προσδοκίες_ΦΜ6	Αντιμετώπιση ζητημάτων φόρτου εργασίας και μη ρεαλιστικών προσδοκιών ως παράγοντες στρες	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:

		<p>1.Μπορείτε να εντοπίσετε τα στοιχεία του φόρτου εργασίας και των προσδοκιών που επιβάλλονται σε εκπαιδευτικούς και μαθητές σε περιβάλλοντα επαγγελματικής εκπαίδευσης, συμπεριλαμβανομένων των απαιτήσεων του προγράμματος σπουδών, των προτύπων αξιολόγησης και των επαγγελματικών ευθυνών.</p> <p>2.Μπορείτε να εφαρμόζετε τεχνικές διαχείρισης χρόνου ως αποτελεσματική στρατηγική για τη διαχείριση του φόρτου εργασίας και την ισορροπία των ανταγωνιστικών απαιτήσεων, όπως τεχνικές διαχείρισης χρόνου, δεξιότητες ιεράρχησης προτεραιοτήτων και στρατηγικές ανάθεσης αρμοδιοτήτων για εκπαιδευτικούς και μαθητές.</p> <p>3.Μπορείτε να αξιοποιείτε δεξιότητες ιεράρχησης προτεραιοτήτων ως αποτελεσματική στρατηγική για τη διαχείριση του φόρτου εργασίας και την ισορροπία των ανταγωνιστικών απαιτήσεων.</p> <p>4.Μπορείτε να εφαρμόζετε στρατηγικές ανάθεσης αρμοδιοτήτων ως αποτελεσματική μέθοδο για τη διαχείριση του φόρτου εργασίας και την ισορροπία των ανταγωνιστικών απαιτήσεων.</p> <p>5.Μπορείτε να υποστηρίζετε την ισότιμη κατανομή του φόρτου εργασίας και τη δίκαιη κατανομή των πόρων στα συστήματα επαγγελματικής εκπαίδευσης.</p>
<b>K7. Εκπαιδευτική Ενότητα 5: Επίδραση της σύγχρονης τεχνολογίας στην ευεξία</b>		
<b>Φάσεις Μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b>	<b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b>
K7E5_ Σύγχρονη τεχνολογία: Εισαγωγή_ΦΜ1	Κατανόηση του ρόλου της σύγχρονης τεχνολογίας και τις επιπτώσεις της στο εκπαιδευτικό περιβάλλον.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Να ορίζετε τη σύγχρονη τεχνολογία και να περιγράφετε τον ρόλο της στο σημερινό εκπαιδευτικό περιβάλλον.</li> <li>2.Να συζητάτε τη σημασία του διαδικτύου, των υπολογιστών και των έξυπνων τηλεφώνων στον εκπαιδευτικό χώρο.</li> <li>3.Να διερευνάτε καινοτόμες παιδαγωγικές προσεγγίσεις που αξιοποιούν τη σύγχρονη τεχνολογία για την υποστήριξη εξατομικευμένων μαθησιακών εμπειριών, συνεργατικών έργων, πρακτικών προσομοιώσεων και εφαρμογών στον πραγματικό κόσμο, σχετικών με την ανάπτυξη επαγγελματικών δεξιοτήτων.</li> </ol>

		<p>4. Να περιγράψετε τον αντίκτυπο των βιντεοπαιχνιδιών και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική υγεία.</p> <p>5. Να αναλύετε τα αρνητικά και θετικά αποτελέσματα της σύγχρονης τεχνολογίας, συμπεριλαμβανομένων των επιπτώσεων της στην παραγωγικότητα, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την ψυχική υγεία.</p>
K7E5_ Μέσα κοινωνικής δικτύωσης_ΦΜ2	Κατανόηση του αντίκτυπου και των θετικών και αρνητικών αποτελεσμάτων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε ατομικό επίπεδο.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να ορίζετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να περιγράψετε τους διάφορους τύπους τους.</li> <li>2. Να περιγράψετε τον αντίκτυπο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική υγεία του ατόμου.</li> <li>3. Να αναλύετε τα αρνητικά στοιχεία των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπως οι επιπτώσεις στην αυτοεκτίμηση, οι κοινωνικές συγκρίσεις και η διάδοση του διαδικτυακού εκφοβισμού (cyberbullying).</li> <li>4. Να εξηγείτε τα θετικά στοιχεία των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπως η δυνατότητα ανταλλαγής πληροφοριών, η ευαισθητοποίηση σε κοινωνικά θέματα και η παροχή κοινωνικής υποστήριξης.</li> <li>5. Να αξιολογείτε τις συγκεκριμένες προκλήσεις και τα οφέλη των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε περιβάλλοντα επαγγελματικής εκπαίδευσης, με έμφαση στην ανάπτυξη καριέρας, τις ευκαιρίες δικτύωσης και τη διαχείριση του στρες.</li> </ol>
K7E5_ Διαδικτυακός εκφοβισμός_ΦΜ3	Κατανόηση του διαδικτυακού εκφοβισμού (cyberbullying) και πώς να ανταποκριθείτε σε αυτόν	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να ορίζετε τον διαδικτυακό εκφοβισμό (cyberbullying) και να τον διαφοροποιείτε από τις παραδοσιακές μορφές εκφοβισμού.</li> <li>2. Να αναγνωρίζετε τα σημάδια που υποδεικνύουν ότι κάποιος μπορεί να είναι θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού.</li> <li>3. Να συζητάτε τον αντίκτυπο του διαδικτυακού εκφοβισμού στην ψυχική υγεία.</li> <li>4. Να περιγράψετε στρατηγικές για την αντιμετώπιση περιστατικών διαδικτυακού εκφοβισμού.</li> <li>5. Να αναλύετε τις ευθύνες των σχολείων, των γονέων και των πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης στην καταπολέμηση του διαδικτυακού εκφοβισμού.</li> </ol>

<p>K7E5_ Χρήση της σύγχρονης τεχνολογίας στη μαθησιακή διαδικασία_ΦΜ4</p>	<p>Κατανόηση των επιπτώσεων της χρήσης της σύγχρονης τεχνολογίας στη διαδικασία διδασκαλίας και μάθησης.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να περιγράψετε τα θετικά και αρνητικά στοιχεία της χρήσης της τεχνολογίας σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.</li> <li>2. Να εξηγείτε πώς η τεχνολογία μπορεί να βελτιώσει την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας και τη συμμετοχή των μαθητών.</li> <li>3. Να περιγράψετε το ρόλο και τον αντίκτυπο των διαδικτυακών μαθημάτων στη σύγχρονη εκπαίδευση.</li> <li>4. Να εξηγείτε πώς η σύγχρονη τεχνολογία διευκολύνει τη μαθησιακή διαδικασία.</li> <li>5. Να συζητάτε καλές πρακτικές για την ενσωμάτωση της τεχνολογίας με τρόπο που προάγει την ισορροπία μεταξύ του χρόνου μπροστά στην οθόνη και της ψυχικής υγείας.</li> </ol>
<p>K7E5_ Ισορροπώντας τη χρήση_ΦΜ5</p>	<p>Κατανόηση της σημασίας της ισορροπημένης χρήσης των μέσων και καθορισμός στρατηγικών για όρια</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να αναγνωρίζετε σημάδια μη υγιούς κατανάλωσης μέσων ανάμεσα στους μαθητές επαγγελματικής εκπαίδευσης.</li> <li>2. Μπορείτε να περιγράψετε το φαινόμενο της εξάρτησης από τις οθόνες και τις πιθανές επιπτώσεις του στα άτομα.</li> <li>3. Μπορείτε να συζητάτε στρατηγικές για τον καθορισμό ορίων στη χρήση της τεχνολογίας, προωθώντας υγιείς συνήθειες.</li> <li>4. Μπορείτε να περιγράψετε και να θεσπίζετε κανόνες σχολείου για τη χρήση της τεχνολογίας, εξασφαλίζοντας παραγωγική και ασφαλή χρήση.</li> <li>5. Μπορείτε να εξηγείτε τη σημασία της ψηφιακής (κοινωνικής) παιδείας για την πλοήγηση στις πολύπλοκες διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις.</li> </ol>
<p>K7E5_ Ανησυχίες για την διαδικτυακή ασφάλεια και την προστασία της ιδιωτικότητας_ΦΜ6</p>	<p>Περιγραφή των κινδύνων και των ανησυχιών για την ιδιωτικότητα κατά τη χρήση σύγχρονων τεχνολογιών και μέσων κοινωνικής δικτύωσης και προώθηση της υπεύθυνης διαχείρισης.</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να αναγνωρίσετε και να κατανοήσετε διάφορους κινδύνους ασφάλειας στο διαδίκτυο και ζητήματα ιδιωτικότητας που μπορεί να επηρεάσουν τους μαθητές, όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός (cyberbullying), η κλοπή ταυτότητας, τα ηλεκτρονικά ψαρέματα (phishing) και η έκθεση σε ακατάλληλο περιεχόμενο.</li> <li>2. Μπορείτε να αναπτύξετε και να εφαρμόσετε αποτελεσματικές στρατηγικές και πρωτόκολλα για την</li> </ol>

		<p>προώθηση της διαδικτυακής ασφάλειας μεταξύ των μαθητών, συμπεριλαμβανομένης της εκπαίδευσης σε ασφαλείς συνήθειες περιήγησης στο διαδίκτυο, διαχείρισης κωδικών πρόσβασης, ρυθμίσεων ιδιωτικότητας και αναγνώρισης διαδικτυακών απειλών.</p> <p>3. Μπορείτε να διδάξετε στους μαθητές τις βασικές αρχές της υπεύθυνης και ηθικής χρήσης του διαδικτύου, συμπεριλαμβανομένης της υπεύθυνης διαδικτυακής συμπεριφοράς, της ηθικής χρήσης της τεχνολογίας, του σεβασμού της ιδιωτικότητας των άλλων και της κατανόησης των συνεπειών των διαδικτυακών τους ενεργειών.</p> <p>4. Μπορείτε να συνεργαστείτε με γονείς και κηδεμόνες για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τους κινδύνους ασφάλειας και ιδιωτικότητας στο διαδίκτυο, παρέχοντας καθοδήγηση για την εφαρμογή αποτελεσματικών γονικών ελέγχων και την παρακολούθηση της διαδικτυακής δραστηριότητας.</p> <p>5. Μπορείτε να προωθήσετε την ανοιχτή επικοινωνία με τους μαθητές σχετικά με τις διαδικτυακές τους εμπειρίες.</p>
--	--	---

## Κεφάλαιο 8: Ανθεκτικότητα

Το Μάθημα 8 εξερευνά την έννοια της ανθεκτικότητας ως κρίσιμου παράγοντα προστασίας για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας και ευημερίας στα επαγγελματικά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Αυτό το μάθημα εφοδιάζει τους εκπαιδευτικούς με θεωρητική κατανόηση αλλά και πρακτικές στρατηγικές για να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα στον εαυτό τους, στους μαθητές τους και στο ευρύτερο σχολικό περιβάλλον.

Η ενότητα ξεκινά με την παρουσίαση των βασικών αρχών της ανθεκτικότητας και του ρόλου της στην ψυχική υγεία, εξετάζοντας πώς η ανθεκτικότητα λειτουργεί ως δυναμική διαδικασία που διαμορφώνεται από εσωτερικούς και εξωτερικούς παράγοντες. Οι εκπαιδευτικοί μαθαίνουν για τις διάφορες μορφές ανθεκτικότητας (συναισθηματική, κοινωνική, σωματική), βασικά μοντέλα και τη σημασία της στην προαγωγή της ψυχικής υγείας, της ακαδημαϊκής επιτυχίας και της διαβίου μάθησης. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στον ρόλο των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων στην

ενίσχυση της ανθεκτικότητας και στη δημιουργία υποστηρικτικών περιβαλλόντων για μαθητές και εκπαιδευτικούς.

Η δεύτερη ενότητα εστιάζει στην ανάπτυξη της προσωπικής ανθεκτικότητας, ενθαρρύνοντας τους εκπαιδευτικούς να αναστοχαστούν πάνω στις δικές τους στρατηγικές αντιμετώπισης, στην συναισθηματική νοημοσύνη, την ενσυνειδητότητα και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Οι συμμετέχοντες εξερευνούν πρακτικά εργαλεία, όπως τους επτά πυλώνες της ανθεκτικότητας, τη διαχείριση χρόνου και τις ρουτίνες αυτοφροντίδας, που τους βοηθούν να διαχειριστούν το στρες και να αποτελέσουν πρότυπο υγιούς συμπεριφοράς για τους μαθητές.

Η τρίτη ενότητα εστιάζει στην ανθεκτικότητα στην καθημερινή σχολική ζωή. Οι εκπαιδευτικοί μαθαίνουν να διαχειρίζονται τους συνηθισμένους στρεσογόνους παράγοντες, να προάγουν την ανοιχτή επικοινωνία και να εφαρμόζουν στρατηγικές ανθεκτικότητας κατά τη διάρκεια συγκρούσεων και κρίσεων. Παρέχονται οδηγίες για την καλλιέργεια θετικού κλίματος στην τάξη, την ενσωμάτωση τεχνικών ενσυνειδητότητας και την προώθηση μιας κουλτούρας ενσυναίσθησης και ψυχολογικής ασφάλειας.

Η τέταρτη ενότητα μετατοπίζει το ενδιαφέρον στην προώθηση της ανθεκτικότητας στους μαθητές, καθοδηγώντας τους εκπαιδευτικούς στην αναγνώριση των παραγόντων κινδύνου και προστασίας και στην εφαρμογή στοχευμένων στρατηγικών υποστήριξης. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται στην ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας των μαθητών, την ενθάρρυνση του καθορισμού στόχων, την ενδυνάμωση κοινωνικών δικτύων υποστήριξης και τη χρήση ανατροφοδότησης ως εργαλείου κινητοποίησης και ανάπτυξης. Οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνονται να εξατομικεύουν την προσέγγισή τους για να καλύπτουν τις διαφορετικές ανάγκες των μαθητών.

Η τελευταία ενότητα παρουσιάζει πρακτικές ασκήσεις και μεθόδους για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας, με δραστηριότητες που στοχεύουν στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησης, της αυτογνωσίας, της συναισθηματικής νοημοσύνης, της αυτοπεποίθησης και των δεξιοτήτων αντιμετώπισης. Το μάθημα προωθεί δημιουργικές και παιχνιδιάρικες προσεγγίσεις — όπως ρόλους, ομαδικές ασκήσεις και ψηφιακά εργαλεία — για να κάνουν την οικοδόμηση ανθεκτικότητας μια ευχάριστη και προσιτή εμπειρία στην καθημερινή σχολική ζωή.

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι εκπαιδευτικοί θα έχουν τη δυνατότητα να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα στον εαυτό τους και στις σχολικές κοινότητες, οδηγώντας σε βελτιωμένα αποτελέσματα ψυχικής υγείας, αναβαθμισμένα μαθησιακά περιβάλλοντα και πιο σταθερές εκπαιδευτικές εμπειρίες.

**Κεφάλαιο 8. Αποτελείται από τις παρακάτω εκπαιδευτικές ενότητες :**

Εκπαιδευτική Ενότητα 1: Εισαγωγή στην ψυχική υγεία και την ανθεκτικότητα

Εκπαιδευτική Ενότητα 2: Ανάπτυξη της δικής σας ανθεκτικότητας

Εκπαιδευτική Ενότητα 3: Ανθεκτικότητα στην καθημερινή σχολική ζωή

Εκπαιδευτική Ενότητα 4: Προώθηση της ανθεκτικότητας στους μαθητές

Εκπαιδευτική Ενότητα 5: Ασκήσεις και μέθοδοι

Στον παρακάτω πίνακα μπορείτε να βρείτε τις αντίστοιχες φάσεις μάθησης (ΦΜ), τους εκπαιδευτικούς στόχους και τα αναλυτικά εκπαιδευτικά αποτελέσματα για κάθε εκπαιδευτική ενότητα (ΜΕ) εντός του κεφαλαίου (Κ).

M8 Learning Unit 1:		
Φάσεις Μάθησης	Εκπαιδευτικοί Στόχοι	Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα
K8E1_ Τι είναι η ανθεκτικότητα;_ΦΜ1	Ορισμός της ανθεκτικότητας στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1.Κατανοείτε τι είναι η ανθεκτικότητα και μπορείτε να την ορίσετε σε διαφορετικά πλαίσια (ψυχολογικό, κοινωνικό, εκπαιδευτικό). 2.Μπορείτε να περιγράψετε μορφές ανθεκτικότητας (συναισθηματική, κοινωνική, σωματική) και να τις εξηγήσετε. 3.Μπορείτε να διαφοροποιήσετε την ανθεκτικότητα από άλλες σχετικές έννοιες. 4.Μπορείτε να εντοπίσετε και να εξηγήσετε βασικά συστατικά της ανθεκτικότητας. 5.Μπορείτε να εξηγήσετε την ανθεκτικότητα ως μια δυναμική διαδικασία που αναπτύσσεται με τον χρόνο μέσω της αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον. 6.Μπορείτε να περιγράψετε τις διαφορές μεταξύ προσωπικής και συλλογικής ανθεκτικότητας.
K8E1_ Η σημασία της ανθεκτικότητας_ΦΜ2	Κατανόηση της σημασίας της ανθεκτικότητας σε σχέση με την ψυχική υγεία	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1.Μπορείτε να αναγνωρίζετε τις επιδράσεις της ανθεκτικότητας στην ψυχική και σωματική υγεία. 2.Μπορείτε να εξηγείτε πώς η ανθεκτικότητα συμβάλλει στη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας, περιλαμβάνοντας

		<p>τη διαχείριση του στρες και τη γενική ευημερία.</p> <p>3.Γνωρίζετε πώς η ανθεκτικότητα λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας απέναντι στην επαγγελματική εξουθένωση (burnout), το χρόνιο στρες και τις ψυχικές ασθένειες.</p> <p>4.Μπορείτε να περιγράψετε τη σημασία της ανθεκτικότητας για την προσωπική ανάπτυξη.</p> <p>5.Μπορείτε να εξηγείτε τον ρόλο της ανθεκτικότητας στη βελτίωση της ακαδημαϊκής απόδοσης και της εκπαιδευτικής επιτυχίας.</p> <p>6.Γνωρίζετε πώς η ανθεκτικότητα μπορεί να οδηγήσει σε θετική προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη.</p>
K8E1_ Κατανόηση των μοντέλων και βασικών εννοιών της ανθεκτικότητας_ΦΜ3	Περιγραφή και εφαρμογή μοντέλων ανθεκτικότητας στο εκπαιδευτικό περιβάλλον	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1.Μπορείτε να περιγράψετε και να εξηγήσετε διάφορα μοντέλα ανθεκτικότητας.</p> <p>2.Μπορείτε να εξηγήσετε τις έννοιες των παραγόντων κινδύνου και προστασίας στο πλαίσιο των μοντέλων ανθεκτικότητας και να περιγράψετε πώς αλληλοεπιδρούν και επηρεάζουν την ανθεκτικότητα.</p> <p>3.Μπορείτε να εξηγήσετε τους μηχανισμούς προσαρμογής των ατόμων που απεικονίζονται στα μοντέλα ανθεκτικότητας.</p> <p>4.Μπορείτε να περιγράψετε πώς διαφέρουν τα μοντέλα ανθεκτικότητας σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια και ποιο είναι το αντίκτυπο αυτών των διαφορών στην κατανόηση της ανθεκτικότητας παγκοσμίως.</p> <p>5.Μπορείτε να εφαρμόσετε τα μοντέλα ανθεκτικότητας στο εκπαιδευτικό περιβάλλον.</p>
K8E1_ Παράγοντες ανθεκτικότητας_ΦΜ4	Κατανόηση και περιγραφή των παραγόντων ανθεκτικότητας και των στρατηγικών για την ενίσχυσή τους	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1.Μπορείτε να κατονομάσετε και να εξηγήσετε τους εσωτερικούς παράγοντες ανθεκτικότητας.</p> <p>2.Μπορείτε να κατονομάσετε και να εξηγήσετε τους εξωτερικούς παράγοντες ανθεκτικότητας.</p> <p>3.Κατανοείτε την αλληλεπίδραση μεταξύ εσωτερικών και εξωτερικών παραγόντων ανθεκτικότητας.</p> <p>4.Κατανοείτε και μπορείτε να εφαρμόσετε στρατηγικές για την ενίσχυση των παραγόντων ανθεκτικότητας.</p> <p>5.Μπορείτε να εξηγήσετε τον ρόλο των παραγόντων ανθεκτικότητας</p>

		στα προληπτικά και υποστηρικτικά μέτρα.
K8E1_ Σημασία για τον εκπαιδευτικό τομέα _ΦΜ5	Κατανόηση της σημασίας της ανθεκτικότητας για τον εκπαιδευτικό τομέα.	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1.Μπορείτε να περιγράψετε την επίδραση της έρευνας για την ανθεκτικότητα στις εκπαιδευτικές πολιτικές και πρακτικές. 2.Κατανοείτε τη σημασία της ενίσχυσης της ανθεκτικότητας σε εκπαιδευτικούς και μαθητές. 3.Κατανοείτε τον ρόλο της ανθεκτικότητας στη μάθηση και στα εκπαιδευτικά προγράμματα. 4.Κατανοείτε πώς η ανθεκτικότητα μπορεί να ενσωματωθεί στα αναλυτικά προγράμματα και στις εκπαιδευτικές δράσεις. 5.Μπορείτε να εφαρμόσετε στρατηγικές για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας σε εκπαιδευτικούς και μαθητές.
K8E1_ Ο ρόλος του εκπαιδευτικού ιδρύματος στην προώθηση της ανθεκτικότητας _ΦΜ6	Κατανόηση της σημασίας της προώθησης της ανθεκτικότητας στα εκπαιδευτικά ιδρύματα	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1.Κατανοείτε τον σημαντικό ρόλο των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων στην προώθηση της ανθεκτικότητας. 2.Μπορείτε να εφαρμόσετε μέτρα προώθησης της ανθεκτικότητας στην καθημερινή σχολική ζωή. 3.Κατανοείτε τη σημασία της συνεργασίας με γονείς και την κοινότητα για την προώθηση της ανθεκτικότητας στο εκπαιδευτικό ίδρυμα και μπορείτε να προωθήσετε μια στρατηγική συνεργασίας. 4.Κατανοείτε τον ρόλο των εκπαιδευτικών στην υποστήριξη της ανάπτυξης της ανθεκτικότητας. 5.Μπορείτε να εφαρμόσετε πρακτικές για την ανάπτυξη μιας σχολικής κουλτούρας που προάγει την ανθεκτικότητα.
<b>K8 Εκπαιδευτική Ενότητα 2: Ανάπτυξη της δικής σας ανθεκτικότητας</b>		
<b>Φάσεις Μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b>	<b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b>
K8E2_ Ανθεκτικότητα στο εκπαιδευτικό επάγγελμα _ΦΜ1	Κατανόηση του αντίκτυπου της ανθεκτικότητας στο εκπαιδευτικό επάγγελμα	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να: 1.Κατανοείτε πώς η ανθεκτικότητα προάγει την επαγγελματική ανάπτυξη και τη δια βίου μάθηση στο εκπαιδευτικό επάγγελμα. 2.Κατανοείτε τον αντίκτυπο που έχει η ανθεκτικότητα στην αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας. 3.Κατανοείτε πώς η ανθεκτικότητα του εκπαιδευτικού μπορεί να επηρεάσει τους μαθητές. 4.Μπορείτε να περιγράψετε πώς η ανθεκτικότητα βοηθά στην

		<p>αντιμετώπιση κοινών προκλήσεων στην τάξη.</p> <p>5.Μπορείτε να εφαρμόσετε στρατηγικές για τη βελτίωση της ανθεκτικότητας στην καθημερινή εργασία των εκπαιδευτικών.</p>
K8E2_ Αυτογνωσία και ενσυνειδητότητα_ΦΜ2	Κατανόηση της σημασίας και της σύνδεσης της αυτογνωσίας και της ενσυνειδητότητας σε σχέση με την ανθεκτικότητα.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Κατανοείτε τη σημασία της αυτογνωσίας και της ενσυνειδητότητας για την προσωπική σας ανθεκτικότητα.</li> <li>2.Κατανοείτε πώς η ενσυνειδητότητα μπορεί να υποστηρίξει την αυτοανάλυση.</li> <li>3.Κατανοείτε πώς η ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει στην προώθηση της συναισθηματικής σταθερότητας και να αντιδράτε πιο ήρεμα σε δύσκολες καταστάσεις.</li> <li>4.Κατανοείτε πώς η ενσυνειδητότητα μπορεί να συμβάλει στη μείωση του στρες.</li> <li>5.Μπορείτε να περιγράψετε διάφορες τεχνικές ενσυνειδητότητας και να τις ενσωματώσετε στην καθημερινή σας ζωή.</li> <li>6.Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα εξατομικευμένο σχέδιο για την ενσωμάτωση πρακτικών ενσυνειδητότητας στην καθημερινή σχολική ζωή.</li> </ol>
K8E2_ Συναισθηματική νοημοσύνη και διαχείριση του στρες_ΦΜ3	Κατανόηση της σημασίας και της σχέσης μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης, διαχείρισης του στρες και ανθεκτικότητας.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Να περιγράψετε τα βασικά συστατικά της συναισθηματικής νοημοσύνης και να κατανοείτε πώς συμβάλλουν στην ανθεκτικότητα.</li> <li>2.Να αναγνωρίζετε τους παράγοντες στρες και να κατανοείτε την επίδρασή τους στην ανθεκτικότητα.</li> <li>3.Να κατανοείτε πώς η συναισθηματική νοημοσύνη και οι παράγοντες στρες επηρεάζουν τις αλληλεπιδράσεις με τους μαθητές.</li> <li>4.Να περιγράψετε τεχνικές αυτορρύθμισης σε σχέση με τη συναισθηματική νοημοσύνη.</li> <li>5.Να εφαρμόζετε τεχνικές αυτορρύθμισης και διαχείρισης του στρες.</li> </ol>
K8E2_ Κοινωνική υποστήριξη και δίκτυα_ΦΜ4	Κατανόηση της σημασίας των κοινωνικών δικτύων υποστήριξης για την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Να αναφέρετε διαφορετικούς τύπους κοινωνικής υποστήριξης και να κατανοήσετε τη σημασία τους για την ανθεκτικότητα.</li> </ol>

		<p>2. Να αξιολογήσετε το ρόλο των επαγγελματικών και προσωπικών δικτύων στην υποστήριξη και ενίσχυση της ανθεκτικότητας με παραδείγματα.</p> <p>3. Να αναπτύξετε στρατηγικές για την οικοδόμηση και διατήρηση κοινωνικών επαφών με στόχο την ενίσχυση της ανθεκτικότητας.</p> <p>4. Να κατανοήσετε τη σημασία ισχυρών κοινωνικών δικτύων για την ανθεκτικότητα στο επάγγελμα της διδασκαλίας.</p>
K8E2_ Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και φροντίδας _ΦΜ5	Κατανόηση της σημασίας της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και φροντίδας για τη διασφάλιση της ανθεκτικότητας.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να ορίζετε και να εξηγείτε την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.</li> <li>2. Να αναγνωρίζετε τους παράγοντες που επηρεάζουν την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.</li> <li>3. Να κατανοείτε τις επιπτώσεις της κακής ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής στην καθημερινή σας εργασία.</li> <li>4. Να εφαρμόζετε τεχνικές διαχείρισης χρόνου και ιεράρχησης προτεραιοτήτων για να βελτιώσετε την ισορροπία σας και να τις εφαρμόζετε.</li> <li>5. Να αναπτύσσετε μια βιώσιμη στρατηγική αυτοφροντίδας που προάγει την ανθεκτικότητα.</li> </ol>
K8E2_Επτά πυλώνες της ανθεκτικότητας _ΦΜ6	Κατανόηση και ανάλυση των επτά πυλώνων της ανθεκτικότητας και της σημασίας τους στο εκπαιδευτικό πλαίσιο.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να κατονομάσετε τους επτά πυλώνες της ανθεκτικότητας και να αναγνωρίσετε τη σημασία τους.</li> <li>2. Μπορείτε να αναλογιστείτε και να εξηγήσετε τους επτά πυλώνες σε σχέση με την προσωπική ανθεκτικότητα.</li> <li>3. Μπορείτε να δώσετε παραδείγματα για το πώς οι επτά πυλώνες μπορούν να ενισχυθούν και να προωθηθούν πρακτικά στην καθημερινή σας σχολική ζωή.</li> <li>4. Μπορείτε να συνδέσετε τους επτά πυλώνες της ανθεκτικότητας με τις επαγγελματικές σας προκλήσεις και να αναπτύξετε στρατηγικές επίλυσης.</li> </ol>
<b>K8 Εκπαιδευτική Ενότητα 3: Ανθεκτικότητα στην καθημερινή σχολική ζωή</b>		
<b>Φάσεις Μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b>	<b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b>
K8E3_ Επικοινωνία προσανατολισμένη στην ανθεκτικότητα _ΦΜ1	Κατανόηση της έννοιας και της σημασίας της επικοινωνίας προσανατολισμένης στην ανθεκτικότητα.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Κατανοείτε τη σημασία και τις βασικές αρχές της αποτελεσματικής</li> </ol>

		<p>επικοινωνίας που ενισχύει την ανθεκτικότητα στην τάξη.</p> <p>2.Κατανοείτε τη διαφορά μεταξύ λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας και τη σημασία της στην καθημερινή διδασκαλία.</p> <p>3.Μπορείτε να εφαρμόσετε τεχνικές συζήτησης που προάγουν την ανθεκτικότητα.</p> <p>4.Κατανοείτε τη σημασία της εμπνηθτικής ακρόασης και μπορείτε να την εφαρμόσετε στην πράξη.</p> <p>5.Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα ανοιχτό επικοινωνιακό κλίμα.</p>
K8E3_ Παράγοντες στρες και προκλήσεις στην καθημερινή σχολική ζωή_ΦΜ2	Αναγνώριση παραγόντων στρες και προκλήσεων στην καθημερινή σχολική ζωή και εφαρμογή αποτελεσματικής διαχείρισης του στρες	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1.Να αναγνωρίζετε τυπικούς παράγοντες στρες και προκλήσεις στην καθημερινή σχολική ζωή.</p> <p>2.Να κατανοείτε τις επιπτώσεις του στρες στη διδασκαλία και τη μάθηση.</p> <p>3.Να αναγνωρίζετε σημάδια στρες και υπερβολικών απαιτήσεων σε εσάς και στους μαθητές σας.</p> <p>4.Να εφαρμόζετε στρατηγικές για την έγκαιρη αναγνώριση των παραγόντων στρες.</p> <p>5.Να εφαρμόζετε τεχνικές για αποτελεσματική διαχείριση του στρες για εκπαιδευτικούς και μαθητές.</p>
K8E3_ Διαχείριση συγκρούσεων – αντιμετώπιση των συγκρούσεων με εποικοδομητικό τρόπο_ΦΜ3	Αναγνώριση των συγκρούσεων στην καθημερινή σχολική ζωή και κατανόηση της σημασίας της σωστής διαχείρισης των συγκρούσεων.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1.Αναγνωρίζετε τους διαφορετικούς τύπους συγκρούσεων στην καθημερινή σχολική ζωή και κατανοείτε τα αίτιά τους.</p> <p>2.Αναγνωρίζετε τις φάσεις μιας σύγκρουσης και γνωρίζετε τη σημασία της διαχείρισης συγκρούσεων.</p> <p>3.Εφαρμόζετε τεχνικές πρόληψης συγκρούσεων και μπορείτε να τις εφαρμόσετε στην πράξη.</p> <p>4.Γνωρίζετε πώς να διεξάγετε έναν εποικοδομητικό διάλογο επίλυσης συγκρούσεων.</p> <p>5.Μπορείτε να διδάξετε στους μαθητές πώς να επιλύουν συγκρούσεις ανεξάρτητα.</p>
K8E3_ Στρατηγικές ανθεκτικότητας σε δύσκολες καταστάσεις_ΦΜ4	Κατανόηση της σημασίας της ανθεκτικότητας για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1.Να αναγνωρίζετε τη σημασία της ανθεκτικότητας για τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές κατά την αντιμετώπιση προκλήσεων.</p> <p>2.Να εντοπίζετε στρατηγικές αντιμετώπισης δύσκολων</p>

		<p>καταστάσεων και να τις εφαρμόζετε.</p> <p>3. Να εφαρμόζετε στρατηγικές για τη διατήρηση της δικής σας ψυχικής υγείας υπό πίεση.</p> <p>4. Να δημιουργείτε σχέδια έκτακτης ανάγκης για την αντιμετώπιση κρίσεων στην καθημερινή σχολική ζωή.</p>
K8E3_ Προώθηση ενός θετικού και υποστηρικτικού κλίματος στην τάξη _ΦΜ5	Κατανόηση της σημασίας και εφαρμογή στρατηγικών για την προώθηση ενός υποστηρικτικού κλίματος στην τάξη.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να περιγράψετε τα βασικά στοιχεία για την προώθηση μιας ανθεκτικής τάξης.</li> <li>2. Να κατανοείτε τη σημασία ενός ασφαλούς και εμπιστευτικού μαθησιακού περιβάλλοντος για την ανθεκτικότητα των μαθητών.</li> <li>3. Να εφαρμόζετε στρατηγικές για την προώθηση της ανοιχτότητας και της εμπιστοσύνης στην τάξη.</li> <li>4. Να υλοποιείτε μεθόδους για την προώθηση μιας συμπεριληπτικής τάξης.</li> <li>5. Να ενσωματώνετε δραστηριότητες που ενισχύουν την ανθεκτικότητα στην καθημερινή σχολική ζωή.</li> </ol>
K8E3_ Ενσυνειδητότητα και προσοχή _ΦΜ6	Κατανόηση της σημασίας της ενσυνειδητότητας και της προσοχής για την προώθηση της ανθεκτικότητας στην καθημερινή σχολική ζωή.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Μπορείτε να ορίσετε τις 7 αρχές της ενσυνειδητότητας.</li> <li>2. Μπορείτε να περιγράψετε τις βασικές αρχές της ενσυνειδητότητας και να κατανοήσετε τη σημασία τους για την καθημερινή σχολική ζωή.</li> <li>3. Γνωρίζετε πώς να χρησιμοποιείτε ασκήσεις ενσυνειδητότητας για την προώθηση της συγκέντρωσης και της επιτυχίας στη μάθηση.</li> <li>4. Μπορείτε να εφαρμόζετε ασκήσεις ενσυνειδητότητας που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στην καθημερινή σχολική ζωή.</li> <li>5. Κατανοείτε πώς να ενσωματώσετε επιτυχώς την ενσυνειδητότητα στα μαθήματα για την προώθηση ενός θετικού κλίματος στην τάξη.</li> </ol>
<b>K8 Εκπαιδευτική Ενότητα 4: Προώθηση της ανθεκτικότητας στους μαθητές</b>		
<b>Φάσεις Μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b>	<b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b>
K8E4_ Βασικά στοιχεία της ανθεκτικότητας στους μαθητές _ΦΜ1	Κατανόηση της σημασίας της ανθεκτικότητας για την επαγγελματική ανάπτυξη των μαθητών	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Κατανοείτε τη σημασία της ανθεκτικότητας για την ανάπτυξη των μαθητών.</li> <li>2. Κατανοείτε πώς μπορεί να μετρηθεί και να αξιολογηθεί η ανθεκτικότητα των μαθητών.</li> </ol>

		<p>3.Κατανοείτε την επίδραση της ανθεκτικότητας στην ακαδημαϊκή απόδοση και στην κοινωνική ευημερία των μαθητών.</p> <p>4.Μπορείτε να αναγνωρίζετε τους παράγοντες κινδύνου και προστασίας που επηρεάζουν την ανθεκτικότητα των μαθητών και τον ρόλο της ενίσχυσής της.</p> <p>5.Κατανοείτε τη σημασία ενός ολοκληρωμένου συστήματος υποστήριξης μέσα στο σχολείο.</p>
K8E4_ Εκπαίδευση ανθεκτικότητας για μαθητές _ΦΜ2	Κατανόηση του πώς να προάγετε αποτελεσματικά την ανθεκτικότητα στους μαθητές	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Να περιγράψετε αποδεδειγμένες τεχνικές και στρατηγικές ενίσχυσης της ανθεκτικότητας, που στοχεύουν στη μείωση των κινδύνων και στην ενδυνάμωση των προστατευτικών παραγόντων, και να τις εφαρμόζετε.</li> <li>2.Να κατανοείτε και να επικοινωνείτε τη σημασία της φροντίδας του εαυτού.</li> <li>3.Να προάγετε την αυτοαποτελεσματικότητα των μαθητών.</li> <li>4.Να προάγετε θετικές σχέσεις και κοινωνική υποστήριξη μεταξύ των μαθητών.</li> <li>5.Να προσαρμόζετε την εκπαίδευση στην ανθεκτικότητα σύμφωνα με τις ατομικές ανάγκες των μαθητών.</li> </ol>
K8E4_ Κοινωνική υποστήριξη – προώθηση υποστηρικτικών σχέσεων _ΦΜ3	Κατανόηση της σημασίας της κοινωνικής υποστήριξης για την ανθεκτικότητα και την ψυχική υγεία των μαθητών.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Κατανοείτε τη σημασία της κοινωνικής υποστήριξης για την ανθεκτικότητα και την ψυχική υγεία των μαθητών.</li> <li>2.Κατανοείτε τη σημασία σταθερών μορφών προσκόλλησης και θετικών προτύπων για την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας.</li> <li>3.Κατανοείτε τον ρόλο του εκπαιδευτικού ως μέρος του δικτύου κοινωνικής υποστήριξης των μαθητών.</li> <li>4.Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα δίκτυο κοινωνικής υποστήριξης εντός του σχολείου.</li> <li>5.Μπορείτε να ενσωματώσετε δραστηριότητες στην καθημερινή σχολική ζωή που τονίζουν τη σημασία των κοινωνικών σχέσεων και ενισχύουν τις υποστηρικτικές σχέσεις μεταξύ των μαθητών.</li> </ol>
K8E4_ Ανατροφοδότηση και αναγνώριση – θετική ενίσχυση και επικοδομητική κριτική _ΦΜ4	Κατανόηση της σημασίας της ανατροφοδότησης και της αναγνώρισης για την ανθεκτικότητα των μαθητών	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Κατανοείτε τις βασικές αρχές της αποτελεσματικής ανατροφοδότησης.</li> </ol>

		<p>2.Μπορείτε να δίνετε αποτελεσματική, εποικοδομητική ανατροφοδότηση.</p> <p>3.Μπορείτε να παρέχετε εξατομικευμένη ανατροφοδότηση που ανταποκρίνεται στις ατομικές ανάγκες και την πρόοδο των μαθητών.</p> <p>4.Είστε ικανοί να προωθήσετε μια κουλτούρα ανατροφοδότησης στην καθημερινή σχολική ζωή.</p> <p>5.Μπορείτε να εφαρμόσετε ένα σύστημα και ρουτίνες για τακτική ανατροφοδότηση και αναγνώριση στην καθημερινή σχολική ζωή.</p>
K8E4_ Ατομική υποστήριξη: Αναγνώριση και ενίσχυση των αναγκών και των δυνατοτήτων των μαθητών _ΦΜ5	Κατανόηση της σημασίας της ατομικής υποστήριξης στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας των μαθητών.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Αναγνωρίζετε τις ατομικές ανάγκες και δυνατότητες των μαθητών.</li> <li>2.Ενισχύετε τις ατομικές ανάγκες και δυνατότητες στο πλαίσιο ατομικών σχεδίων υποστήριξης.</li> <li>3.Ενθαρρύνετε την αυτογνωσία και την αυτοανάλυση στους μαθητές.</li> <li>4.Υποστηρίζετε τις κοινωνικο-συναισθηματικές ανάγκες.</li> <li>5.Δημιουργείτε ένα κλίμα θετικής ενίσχυσης που αναγνωρίζει τις ατομικές επιτυχίες και την πρόοδο.</li> </ol>
K8E4_ Ανάπτυξη στόχων και προσανατολισμός στο μέλλον _ΦΜ6	Κατανόηση του ρόλου του καθορισμού στόχων ως στρατηγικής ενίσχυσης της ανθεκτικότητας και ικανότητα καθοδήγησης σε αυτή τη διαδικασία.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Κατανοείτε τον ρόλο του καθορισμού στόχων ως στρατηγικής ενίσχυσης της ανθεκτικότητας.</li> <li>2.Γνωρίζετε μεθόδους για την υποστήριξη των μαθητών σας με θετική προσανατολισμό στο μέλλον.</li> <li>3.Γνωρίζετε τεχνικές προώθησης της ανθεκτικότητας στη διαδικασία καθορισμού στόχων και μπορείτε να τις μεταδώσετε στους μαθητές σας.</li> <li>4.Μπορείτε να αξιοποιείτε εμπειρίες επιτυχίας για να ενισχύσετε την ανθεκτικότητα των μαθητών σας.</li> </ol>
<b>K8 Εκπαιδευτική Ενότητα 5: Ασκήσεις και μέθοδοι</b>		
<b>Φάσεις Μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικοί Στόχοι</b>	<b>Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα</b>
K8E5_ Ενσυναίσθηση και κοινωνικές δεξιότητες _ΦΜ1	Εφαρμογή και καθοδήγηση μεθόδων για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης και των κοινωνικών δεξιοτήτων με στόχο την αύξηση της ανθεκτικότητας	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Να εξηγήσετε στους μαθητές σας πώς η ενσυναίσθηση επηρεάζει την επικοινωνία.</li> <li>2.Να περιγράψετε μεθόδους για την εξάσκηση της ενεργητικής ακρόασης με τη βοήθεια ρόλων (role plays).</li> </ol>

		<p>3. Να διδάξετε στους μαθητές σας πώς να δίνουν και να λαμβάνουν επικοινωνιακή ανατροφοδότηση.</p> <p>4. Να διδάξετε στους μαθητές σας πώς να αναγνωρίζουν κοινωνικά σήματα και συναισθήματα σε ομαδικές καταστάσεις και πώς να αντιδρούν κατάλληλα.</p> <p>5. Να γνωρίζετε μεθόδους για την εξάσκηση στην οικοδόμηση και διατήρηση θετικών σχέσεων με τους μαθητές σας.</p>
K8E5_ Προώθηση της αυτογνωσίας και της προσωπικής ανάπτυξης _ΦΜ2	Εφαρμογή και καθοδήγηση μεθόδων για την ενίσχυση της αυτογνωσίας και της προσωπικής ανάπτυξης με στόχο την ενίσχυση της ανθεκτικότητας	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Καθοδηγείτε ασκήσεις αυτοανάλυσης που βοηθούν τους μαθητές να κατανοούν καλύτερα τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους.</li> <li>2. Χρησιμοποιείτε μεθόδους που προάγουν την αυτοπεποίθηση και την αυτοαποδοχή.</li> <li>3. Χρησιμοποιείτε μεθόδους για την αναγνώριση αξιών και δυνατοτήτων.</li> <li>4. Κατανοείτε πώς να θέτετε κατάλληλους στόχους που λαμβάνουν υπόψη την προσωπική ανάπτυξη καθώς και τις δικές σας δυνάμεις και αξίες.</li> <li>5. Κατανοείτε πώς να δημιουργείτε ένα περιβάλλον που προάγει τη συνεχή μάθηση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής.</li> </ol>
K8E5_ Ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης _ΦΜ3	Εφαρμογή και καθοδήγηση μεθόδων για την ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης ώστε να ενισχυθεί η ανθεκτικότητα.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γνωρίζετε τους 3 πυλώνες της αυτοεκτίμησης και κατανοείτε τι επηρεάζει την αυτοεκτίμηση.</li> <li>2. Κατανοείτε τον ρόλο της αυτοεκτίμησης στην ανάπτυξη της ανθεκτικότητας.</li> <li>3. Μπορείτε να εφαρμόσετε ασκήσεις/μεθόδους για την ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης και να τις διδάξετε.</li> <li>4. Κατανοείτε πώς να οργανώνετε συνεδρίες ανατροφοδότησης με τέτοιο τρόπο ώστε να αυξάνουν την αυτοεκτίμηση.</li> <li>5. Μπορείτε να οργανώσετε ρόλους ή/και ομαδικές δραστηριότητες που προάγουν την αυτοπεποίθηση σε διάφορα σενάρια.</li> </ol>
K8E5_ Αυτοφροντίδα _ΦΜ4	Εφαρμογή και καθοδήγηση μεθόδων για την ενίσχυση της αυτοφροντίδας με στόχο την αύξηση της ανθεκτικότητας.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Κατανοείτε τη σημασία της αυτοφροντίδας σε σχέση με την ανθεκτικότητα.</li> </ol>

		<p>2.Κατανοείτε τη σημασία της τακτικής αυτοανάλυσης για την προώθηση της αυτοφροντίδας.</p> <p>3.Μπορείτε να περιγράψετε τελετουργικά αυτοφροντίδας και να τα εφαρμόσετε και να τα μεταδώσετε στην καθημερινή ζωή.</p> <p>4.Μπορείτε να δημιουργήσετε ρουτίνες για σωματική, συναισθηματική και πνευματική αυτοφροντίδα.</p> <p>5.Κατανοείτε πώς να θέτετε όρια για την πρόληψη της υπερφόρτωσης και μπορείτε να μεταδώσετε αυτή την καθοδήγηση.</p>
K8E5_ Μέθοδοι για την προώθηση της συναισθηματικής νοημοσύνης_ΦΜ5	Εφαρμογή και καθοδήγηση μεθόδων για την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης με στόχο την αύξηση της ανθεκτικότητας	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1.Μπορείτε να κατονομάσετε διάφορες στρατηγικές αντιμετώπισης για την αντιμετώπιση προκλήσεων και στρες και να τις διδάξετε.</p> <p>2.Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα «εργαλειοθήκη στρατηγικών αντιμετώπισης» για ατομική χρήση, κατάλληλη για τους μαθητές.</p> <p>3.Μπορείτε να εξηγήσετε τη διαδικασία επιλογής και προσαρμογής στρατηγικών αντιμετώπισης σε ατομικές καταστάσεις.</p> <p>4.Μπορείτε να εφαρμόσετε στρατηγικές αντιμετώπισης μέσα από ασκήσεις ρόλων ή ομαδικές συζητήσεις για να προσομοιώσετε τη χρήση τους σε πραγματικές καταστάσεις.</p> <p>5.Κατανοείτε πώς να προάγετε και να υποστηρίζετε τη χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης σε αγχωτικές καταστάσεις.</p>
K8E5_ Δημιουργικές και παιγνιώδεις μέθοδοι για την προώθηση της ανθεκτικότητας_ΦΜ6	Κατανόηση και εφαρμογή ελκυστικών μεθόδων για την προώθηση της ανθεκτικότητας.	<p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p>1.Κατανοείτε πώς να δημιουργείτε ένα θετικό και παιχνιδιάρικο μαθησιακό περιβάλλον που συμβάλλει στην συναισθηματική ανακούφιση και την κοινωνική μάθηση.</p> <p>2.Μπορείτε να αναπτύσσετε δημιουργικές και παιχνιδιάρικες δραστηριότητες που προάγουν την ανθεκτικότητα με διασκεδαστικό και διαδραστικό τρόπο.</p> <p>3.Μπορείτε να χρησιμοποιείτε ψηφιακές πλατφόρμες και εργαλεία για την προώθηση της ανθεκτικότητας.</p> <p>4.Οργανώνετε ομαδικές δραστηριότητες που ενισχύουν την ευαισθητοποίηση για την ομαδική ανθεκτικότητα.</p>

		5.Μπορείτε να μεταδίδετε τη σημασία του χιούμορ και της ψυχραιμίας στην αντιμετώπιση προκλήσεων.
--	--	--

## Διαδρομή μάθησης

Αυτό το πρόγραμμα σπουδών προσφέρει μια σειρά μαθησιακών διαδρομών σχεδιασμένων να ενισχύσουν τις γνώσεις, την αυτοπεποίθηση και τις πρακτικές δεξιότητες στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας στα ΙΕΚ. Κάθε διαδρομή συμπληρώνει τις υπόλοιπες, δημιουργώντας μια ευέλικτη και ολοκληρωμένη προσέγγιση για την επαγγελματική ανάπτυξη.

### Εργαλείο αυτοαξιολόγησης

Το εργαλείο αυτοαξιολόγησης ([self-evaluation tool](#)) λειτουργεί ως αφετηρία για την επαγγελματική ανάπτυξη, επιτρέποντας στους εκπαιδευτικούς και τους εκπαιδευτές να αναστοχαστούν συστηματικά τις τρέχουσες δεξιότητες τους σε θέματα ψυχικής υγείας. Αναδεικνύει ατομικά δυνατά σημεία, τομείς προς βελτίωση και εκπαιδευτικές ανάγκες του ιδρύματος, υποστηρίζοντας μια εξατομικευμένη προσέγγιση στη μάθηση. Το εργαλείο πρέπει να χρησιμοποιείται στην αρχή της μαθησιακής πορείας για την ανάπτυξη ατομικών σχεδίων μάθησης και μετά την ολοκλήρωση των μαθημάτων για τη μέτρηση της προόδου και του αντίκτυπου.

### Διαδικτυακό μάθημα

Το διαδικτυακό μάθημα ([e-learning course](#)) παρέχει τις θεωρητικές βάσεις και τα εννοιολογικά πλαίσια που υποστηρίζουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων, καθώς και ασκήσεις αυτοαξιολόγησης. Προσφέρει ευέλικτες ευκαιρίες μάθησης με δικό τους ρυθμό, προσβάσιμες σε όλους, ανεξαρτήτως προγραμμάτων ή τοποθεσίας.

### Δια ζώσης εκπαίδευση

Η [δια ζώσης εκπαίδευση](#) δίνει τη δυνατότητα στους εκπαιδευόμενους να μετατρέψουν τις θεωρητικές γνώσεις σε πρακτικές δεξιότητες μέσω ομαδικών, βιωματικών δραστηριοτήτων μάθησης. Ενισχύει την αυτοπεποίθηση στην εφαρμογή στρατηγικών υποστήριξης ψυχικής υγείας, προάγει τη μάθηση μεταξύ συνομηθίκων και ενθαρρύνει μια υποστηρικτική κουλτούρα στον οργανισμό. Ο δομημένος οδηγός εργαστηρίου περιγράφει σαφείς μαθησιακούς στόχους και κατευθυντήριες οδηγίες για τη διευκόλυνση.

### Μαζικό Ανοικτό Διαδικτυακό Μάθημα

Και τέλος, το μαζικό ανοικτό διαδικτυακό μάθημα ([MOOC](#)) προσφέρει ένα επιπλέον πρακτικό εκπαιδευτικό υλικό για εμβάθυνση της γνώσης. Μαζί, αυτές οι διαδρομές μάθησης προσφέρουν μια ολοκληρωμένη προσέγγιση στην επαγγελματική ανάπτυξη. Ενδυναμώνουν τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν κατανόηση για την ψυχική υγεία, να μειώσουν το στίγμα, να στηρίξουν με αυτοπεποίθηση τους μαθητές και να συμβάλουν στη δημιουργία συμπεριληπτικών, υποστηρικτικών περιβαλλόντων στην Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση.



# AHEAD inVET

mentAI Health AmbassaDors  
in VET institutions




Co-funded by  
the European Union

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



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



 [/profile.php?id=100089631393898](https://www.facebook.com/profile.php?id=100089631393898)



 [/company/ahead-invet/](https://www.linkedin.com/company/ahead-invet/)



 [/AheadInvet](https://twitter.com/AheadInvet)



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



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Project number: 2022-1-AT01-KA220-VET-00088070