
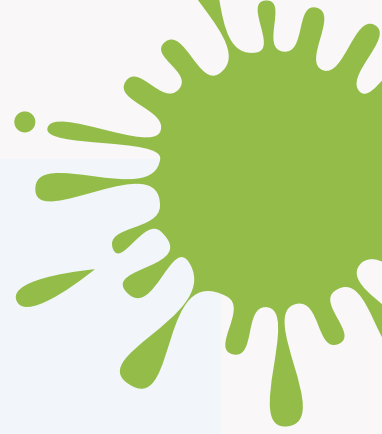




Με συγχρηματοδότηση από το  
πρόγραμμα «Erasmus+»  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ



Έργο HOPE4schools - Εκπαίδευση για την υγεία, το ανοιχτό  
πνεύμα και την ευημερία στα σχολεία  
2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401





Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Διάφορα άτομα και οργανισμοί συνδύασαν την εμπειρία και τις προσπάθειές τους για την ανάπτυξη αυτής της μεθοδολογίας.

Έτσι, θα θέλαμε να αναγνωρίσουμε και να ευχαριστήσουμε την ανεκτίμητη συμβολή των:










- WILLIAM SHAKESPEARE THEORETICAL HIGH SCHOOL - Τιμισοάρα, Ρουμανία
- CENTER FOR PROMOTING PERMANENT INVASION TIMISOARA ASSOCIATION - Τιμισοάρα, Ρουμανία
- Know and Can Association - Σόφια, Βουλγαρία
- Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Δυτικής Μακεδονίας - Κοζάνη, Ελλάδα
- Agrupamento de Escolas José Estevão - Αβέιρο, Πορτογαλία
- Základní škola Orangery. s.r.o. - Πράγα, Δημοκρατία της Τσεχίας
- osnovna skola Veljko Dugosevic - Μπρανίτσεβο, Σερβία

### Δήλωση αποποίησης ευθύνης

Η παρούσα μεθοδολογία έχει παραχθεί στο πλαίσιο του έργου Erasmus+ "HOPE4schools-Health, openness, and prosperity education for schools", με κωδικό 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401, και η αναφορά σε αυτήν θα πρέπει να υποδηλώνει τη σχετική ποιότητα.

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

# Πίνακας περιεχομένων

- 
- 
- 4 - Κεφάλαιο 1 - Εισαγωγή
- 
- 8 - Κεφάλαιο 2 - Ολιστική προσέγγιση της ευημερίας στο σχολείο
- 
- 12 - Κεφάλαιο 3 - Υποστήριξη της ευημερίας των εκπαιδευτικών και του σχολικού προσωπικού
- 
- 19 - Κεφάλαιο 4 - Ευημερία των παιδιών και των οικογενειών τους
- 
- 37 - Κεφάλαιο 5 - Αξιολόγηση του επιπέδου ευημερίας και των αναγκών του σχολικού προσωπικού
- 
- 46 - Κεφάλαιο 6 - Πώς να υποστηρίξετε την ευημερία στο σχολείο
- 
- 52 - Κεφάλαιο 7 - Καλές πρακτικές και επιτυχημένα παραδείγματα
- 

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

## Εισαγωγή

Το Συμβούλιο της Ευρώπης ορίζει την ευημερία ως **"την εμπειρία της υγείας και της ευτυχίας. Περιλαμβάνει την ψυχική και σωματική υγεία, τη σωματική και συναισθηματική ασφάλεια, καθώς και το αίσθημα του ανήκειν, την αίσθηση του σκοπού, των επιτευγμάτων και της επιτυχίας"**. Έχοντας κατά νου την ευρεία έννοιά της, η ευημερία μπορεί να γίνεται αντιληπτή και αισθητή με διαφορετικό τρόπο ανάλογα με την ηλικία ή το στάδιο της ζωής ενός ατόμου.

Ο όρος "ευημερία" αναφέρεται σε μια μεγάλη ποικιλία ψυχολογικών και σωματικών ικανοτήτων.

Υποτίθεται ότι υπάρχουν πέντε κύριες κατηγορίες ευημερίας:

- Η ικανότητα να είναι κανείς ανθεκτικός, να ελέγχει τα συναισθήματά του και να παράγει συναισθήματα που οδηγούν σε θετικά συναισθήματα είναι γνωστή ως **συναισθηματική ευημερία**.
- **Σωματική ευημερία** είναι η ικανότητα βελτίωσης της σωματικής απόδοσης μέσω της ισορροπημένης διατροφής και της τακτικής άσκησης.
- Η ικανότητα αλληλεπίδρασης με τους άλλους, η δημιουργία βαθιών δεσμών μαζί τους και η δημιουργία του δικού μας συστήματος συναισθηματικής υποστήριξης γίνεται αντιληπτή ως **κοινωνική ευημερία**.
- Η **εργασιακή ευημερία** είναι η ικανότητα να επιδιώκει κανείς τα δικά του πάθη, ιδανικά και αρχές προκειμένου να βρίσκει ικανοποίηση και ολοκλήρωση στη ζωή, καθώς και να προωθεί την καριέρα του.
- Η ικανότητα συμμετοχής σε μια ενεργή κοινότητα ή κουλτούρα αποτελεί μέτρο της κοινωνικής ευημερίας.

Ανεξάρτητα από το υπόβαθρο των εμπλεκομένων, η ευημερία είναι εξαιρετικά σημαντική όταν πρόκειται για εκπαιδευτικά ιδρύματα. Με άλλα λόγια, είτε πρόκειται για το δημοτικό είτε για το γυμνάσιο (λύκειο), ισχύει για μαθητές όλων των ηλικιών και ακαδημαϊκών επιπέδων. Αφορά επίσης όλους τους εργαζόμενους, συμπεριλαμβανομένων των εκπαιδευτικών, των διοικητικών βοηθών, του μη διδακτικού προσωπικού και των διευθυντών των σχολείων. Τέλος, αλλά όχι λιγότερο σημαντικό, η σχολική ευημερία δεν μπορεί να είναι πλήρης και αποτελεσματική, χωρίς την ενεργό συμμετοχή των μελών της οικογένειας των μαθητών και των εκπαιδευτικών και της κοινότητας στο σύνολό της.

Μία από τις προϋποθέσεις για την εξασφάλιση υψηλής ποιότητας εκπαίδευσης είναι η ποιότητα της σχολικής ζωής και η εξασφάλιση της ευημερίας για όλους στο σχολείο, η οποία χρησιμεύει επίσης ως μέτρο της αποτελεσματικότητας ενός σχολείου. Πρόκειται για μια πολύπλευρη ιδέα που επηρεάζεται σημαντικά τόσο από τα άτυπα όσο και από τα επίσημα στοιχεία ενός σχολείου, από τα μοναδικά χαρακτηριστικά του σχολείου μέχρι τις ατομικές απόψεις για τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ μαθητών, εκπαιδευτικών, γονέων κ.λπ. εντός του σχολείου. Συνδυάζει διάφορες εκδηλώσεις, όπως οι ακαδημαϊκές και επαγγελματικές επιδιώξεις, το περιβάλλον, οι συνθήκες εργασίας κ.λπ.

Εφόσον χαρακτηρίζεται από υψηλό βαθμό αφηρημάδας και συσχετίζεται με το βαθμό στον οποίο ικανοποιούνται οι ποικίλες αντιλήψεις, ανάγκες και προσδοκίες όλων των συμμετεχόντων στη μαθησιακή διαδικασία και στη ζωή της σχολικής κοινότητας, η ποιότητα της σχολικής ζωής δεν επιδέχεται ακριβή μέτρηση και αξιολόγηση.

Ωστόσο, υπάρχουν αδιάσειστα επιστημονικά στοιχεία που συνδέουν το επίπεδο της σχολικής ζωής με την ακαδημαϊκή επιτυχία των παιδιών και τη συμμετοχή τους στη μαθησιακή διαδικασία. Για παράδειγμα, η καλλιέργεια ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος στην τάξη και η ανάπτυξη αλληλεπιδράσεων με σεβασμό είναι προϋποθέσεις και όροι για καλύτερες επιδόσεις των μαθητών.

Τα σχολεία θα είναι πιο επιτυχημένα στην εκπαιδευτική τους αποστολή όταν ενσωματώνουν προσπάθειες για την προώθηση της ακαδημαϊκής, κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης των παιδιών (Elias et al., 1997). Υπάρχει μια μακρά ιστορία που τα σχολεία εστιάζουν σε τομείς όπως η κοινωνική ευθύνη και ο ηθικός χαρακτήρας (π.χ. Jackson, 1968) και η μάθηση και η υπεύθυνη συμπεριφορά στην τάξη έχουν θεωρηθεί ως αιτιωδώς συνδεδεμένες.

Η ιδέα της ποιότητας της σχολικής ζωής και της εξασφάλισης επαρκών επιπέδων ικανοποίησης και ευημερίας για όλους τους συμμετέχοντες συνδέεται επίσης άμεσα με την αποτελεσματικότητα του σχολείου και της μαθησιακής διαδικασίας, το σχολικό κλίμα, την ικανοποίηση των εκπαιδευτικών από το σχολείο και την εργασία τους, την αξιολόγηση της αυτοαποτελεσματικότητάς τους, τις σχέσεις των συμμετεχόντων στη μαθησιακή διαδικασία και την ποιότητα της επαγγελματικής ζωής και των ευκαιριών επαγγελματικής εξέλιξης.

Η ευημερία του παιδιού αποτελεί πλέον προϋπόθεση για την ευημερία του ως ενήλικα. Επιπλέον, πολλές από τις δεξιότητες που χρειαζόμαστε για μια ικανοποιητική ενήλικη ζωή - ομαδική εργασία, κοινωνική εμπιστοσύνη, αυτοεκτίμηση, ψυχολογικοί μηχανισμοί αντιμετώπισης - μπορούν να αποκτηθούν και να αναπτυχθούν μόνο στην παιδική ηλικία. Εάν ένα σχολείο καταβάλλει συντονισμένες προσπάθειες για τη βελτίωση της ευημερίας των παιδιών του, αναπτύσσει ακριβώς αυτές τις δεξιότητες. Επιπλέον, η προσέγγιση των δικαιωμάτων του παιδιού μας δίνει την κατανόηση ότι είναι σημαντικό κάθε παιδί να έχει εγγυημένη μια καλή ζωή εδώ και τώρα. Η ευημερία φέρει λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με αυτήν ακριβώς την ποιότητα ζωής του παιδιού.

Συχνά εστιάζουμε κυρίως στα αποτελέσματα των μαθητών ως μέτρο μιας ποιοτικής εκπαιδευτικής υπηρεσίας. Όμως η έννοια της ευημερίας στο σχολείο μας επιτρέπει να έχουμε μια ολιστική προσέγγιση - επειδή περιλαμβάνει όλα τα συστατικά στοιχεία ενός ολοκληρωμένου ατόμου και δεν περιορίζει την εκπαίδευση μόνο στους βαθμούς.

Η έννοια της ευημερίας βοηθά τα σχολεία και τους γονείς να εντοπίσουν τι είναι σημαντικό στη μάθηση και την εκπαίδευση των παιδιών, για να καταβάλουν συντονισμένες προσπάθειες, ώστε τα παιδιά όχι μόνο να έχουν επιτυχημένες ακαδημαϊκές επιδόσεις, αλλά και να αναπτύξουν ικανότητες που θα τους επιτρέψουν να αισθάνονται ικανοποιημένα στο σχολείο και να διαμορφώνουν τον χαρακτήρα τους.

Όχι μόνο οι μαθητές θα μπορούσαν να επωφεληθούν από την εισαγωγή και την ύπαρξη της ευημερίας στη σχολική ατζέντα. Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι οι εκπαιδευτικοί που συνεχίζουν να έχουν κακή προσωπική ευημερία είναι όλο και πιο εξαντλημένοι, απαθείς και πιο απομακρυσμένοι από τους μαθητές τους. Περιορίζουν τις δικές τους δυνατότητες, αμφισβητούν την αυτοαποτελεσματικότητά τους, χάνουν τα κίνητρα μπροστά στις δυσκολίες και είναι πιο επιρρεπείς στην επαγγελματική εξουθένωση. Αντίθετα, οι εκπαιδευτικοί που είναι ευτυχημένοι είναι πιο ικανοί να εμπλέξουν τους μαθητές, να μεταδώσουν γνώσεις και να επιτύχουν τους στόχους τους (Bentea, 2017).

Η ιεράρχηση της ευημερίας απαιτεί μερικές φορές μόνο μικρές προσαρμογές στα προγράμματα, τους κανόνες και τις προτεραιότητες, αλλά οι προσαρμογές αυτές μπορεί να έχουν μόνιμο καλό αποτέλεσμα τόσο για τους μαθητές όσο και για τους εκπαιδευτικούς, επομένως για ολόκληρη την κοινότητα.

Λαμβάνοντας υπόψη τις προαναφερθείσες εκτιμήσεις και διαπιστώσεις, επτά εκπαιδευτικά ιδρύματα από έξι ευρωπαϊκές χώρες (Ρουμανία, Βουλγαρία, Ελλάδα, Σερβία, Πορτογαλία και Τσεχική Δημοκρατία) συνδύασαν τις προσπάθειες και την εμπειρογνωμοσύνη τους για να παρουσιάσουν την ιδέα του έργου HOPE4schools - Εκπαίδευση για την υγεία, την ανοιχτό πνεύμα και την ευημερία στα σχολεία. Η πρωτοβουλία αυτή σχεδιάζεται και υλοποιείται με σκοπό να βοηθήσει και να υποστηρίξει τους ενδιαφερόμενους φορείς που είναι υπεύθυνοι για την ανάπτυξη του εκπαιδευτικού συστήματος: διευθυντές σχολείων, εκπαιδευτικούς, παιδαγωγούς, επιθεωρητές ή υπεύθυνους χάραξης πολιτικής στην εισαγωγή της έννοιας της ευημερίας σε επίπεδο ολόκληρου του σχολείου και να τους υπενθυμίσει ότι τα σχολεία δεν είναι μόνο χώροι για ακαδημαϊκά επιτεύγματα, αλλά και για την εκμάθηση κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, την αλληλεπίδραση, την ανθεκτικότητα, την υποστήριξη και την προσωπική ανάπτυξη όχι μόνο των εκπαιδευτικών και των παιδαγωγών, αλλά και των μαθητών και των γονέων.

Κάθε σχολείο που θέλει να εμπλακεί σε μια διαδικασία ευημερίας χρειάζεται το δικό του σχέδιο ευημερίας. Χωρίς σχέδιο δράσης, οι σχολικές βελτιώσεις για την αντιμετώπιση της ευημερίας και της ψυχικής υγείας είναι πιθανό να είναι ασυντόνιστες και μη βιώσιμες. Δεδομένου ότι το προσωπικό του σχολείου έχει περιορισμένο χρόνο και πόρους, η ύπαρξη ενός συγκεκριμένου σχεδίου μπορεί να το βοηθήσει να γνωρίζει τι πρέπει να κάνει πρώτα και από πού να ξεκινήσει. Για να διασφαλιστεί και να υποστηριχθεί η ανάπτυξη μιας "κουλτούρας" ευημερίας σε ολόκληρο το σχολείο με την ενεργό συμμετοχή του διδακτικού και μη διδακτικού προσωπικού, των μαθητών και των οικογενειών, η παρούσα Μεθοδολογία στοχεύει στην παροχή γνώσης και ευαισθητοποίησης σχετικά με όλες τις πτυχές της ευημερίας και ενός συγκεκριμένου σχεδίου δράσης που μπορεί να βοηθήσει τους διευθυντές και τους εκπαιδευτικούς του σχολείου να οραματιστούν τα βήματα για την εφαρμογή μιας προσέγγισης της ευημερίας στο σχολείο, την κατάλληλη στρατηγική και τα αποτελέσματα που θέλουν να επιτύχουν.

Ως εφελτήριο για την ανάπτυξη της παρούσας Μεθοδολογίας, η σύμπραξη του έργου Hope4Schools υλοποίησε ενδεδειγμένες έρευνες σε κάθε χώρα εταίρο (τόσο έρευνα γραφείου όσο και ομάδες διαβούλευσης με εκπαιδευτικούς) με στόχο τη συλλογή χρήσιμων πληροφοριών σχετικά με την κατάσταση της τέχνης και την τρέχουσα κατάσταση όσον αφορά τις υφιστάμενες πολιτικές, πρακτικές και πτυχές της προώθησης της ευημερίας και της υποστήριξης της ψυχικής υγείας σε εθνικό επίπεδο.

Με την ενεργό συμμετοχή και την ανεκτίμητη ανατροφοδότηση περισσότερων από 80 εκπαιδευτικών, διευθυντών σχολείων και συμβούλων που συμμετείχαν στις εθνικές ομάδες διαβούλευσης, η κοινοπραξία Hope4Schools κατάφερε να συζητήσει ανοιχτά την τρέχουσα κατάσταση και τις πραγματικότητες που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί κατά τη διαχείριση της διδακτικής/μαθησιακής διαδικασίας και τη διασφάλιση της ευημερίας και την υποστήριξη της ψυχικής υγείας, ιδίως υπό το πρίσμα της πανδημίας.

Σκοπός των διαβουλεύσεων ήταν να κατανοηθεί σωστά η τρέχουσα κατάσταση, τα εμπόδια, οι ανάγκες, οι ευκαιρίες και οι σχολικοί πόροι για την εφαρμογή μιας στρατηγικής ευημερίας. Τα αποτελέσματα από τις ομαδικές διαβουλεύσεις χρησίμευσαν ως σχέδιο για τους εταίρους ώστε να κατανοήσουν καλύτερα τους εκπαιδευτικούς και τις τρέχουσες ανάγκες τους, γεγονός που εξασφάλισε ότι η τρέχουσα Μεθοδολογία μπορεί να προσαρμοστεί στις συγκεκριμένες ανάγκες των τελικών χρηστών.

Η "Εκπαιδευτική μεθοδολογία για την εισαγωγή της ευημερίας στα σχολεία" χωρίζεται σε επτά μέρη, ως εξής:  
**Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή** - προσφέροντας σύντομες πληροφορίες για την ευημερία, γιατί είναι σημαντική, τι σημαίνει για τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς, την ιδέα και το ιστορικό του προγράμματος Hope4Schools.

**Κεφάλαιο 2: Ολιστική προσέγγιση της ευημερίας στο σχολείο** - παροχή παραδειγμάτων και προτάσεων ιδεών και σχετικών δραστηριοτήτων για την ανάπτυξη της προσέγγισης της ευημερίας σε ολόκληρο το σχολείο.

**Κεφάλαιο 3: Υποστήριξη της ευημερίας των εκπαιδευτικών και του σχολικού προσωπικού** - η ευημερία των εκπαιδευτικών και η σημασία της, οι ανάγκες, τα προβλήματα και οι προκλήσεις των εκπαιδευτικών, στοιχεία των εθνικών και σχολικών πολιτικών που προωθούν την ευημερία των εκπαιδευτικών, στοιχεία μιας αποτελεσματικής στρατηγικής για την ευημερία των εκπαιδευτικών.

**Κεφάλαιο 4: Ευημερία των παιδιών και των οικογενειών τους** - παροχή βασικών ορισμών των όρων που σχετίζονται με την ευημερία, εξήγηση των πιο κοινών προβλημάτων ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν τα παιδιά.

**Κεφάλαιο 5: Αξιολόγηση του επιπέδου ευημερίας και των αναγκών του σχολικού προσωπικού** - παροχή παραδειγμάτων και υποδειγμάτων για διάφορες στρατηγικές αξιολόγησης και εργαλεία (έρευνες) που αποσκοπούν στη μέτρηση του επιπέδου ευημερίας.

**Κεφάλαιο 6: Πώς να υποστηρίξετε την ευημερία στο σχολείο** - προσφέροντας συμβουλές και βήματα που πρέπει να ακολουθηθούν κατά την εισαγωγή μιας στρατηγικής για την ευημερία στο σχολείο, κατάλογος ελέγχου για την ευημερία και παράδειγμα σχεδίου δράσης.

**Κεφάλαιο 7: Καλές πρακτικές και επιτυχημένα παραδείγματα** - με στόχο την περαιτέρω υποστήριξη του προσωπικού των σχολείων στην εφαρμογή στρατηγικών και δράσεων για την ενίσχυση της ευημερίας των μαθητών και των εκπαιδευτικών, η σύμπραξη συγκέντρωσε περισσότερους από 20 πρόσθετους χρήσιμους πόρους που θα μπορούσαν να αποτελέσουν έμπνευση στο θέμα αυτό.

*Η "Εκπαιδευτική Μεθοδολογία για την εισαγωγή της ευημερίας στα σχολεία" αναπτύχθηκε από εκπαιδευτικούς για εκπαιδευτικούς (εκπαιδευτικούς, διευθυντές σχολείων και συμβούλους), προκειμένου να τους βοηθήσει να σχεδιάσουν μια στρατηγική και βήματα για την εισαγωγή μιας ολιστικής σχολικής προσέγγισης για την εξασφάλιση της ευημερίας, της ψυχικής υγείας και της ανθεκτικότητας για όλους όσους εμπλέκονται στην εκπαιδευτική διαδικασία. Πιστεύουμε ακράδαντα ότι η καλλιέργεια και η διδασκαλία της ευημερίας είναι ένας τρόπος να δείξουμε στους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς ότι νοιαζόμαστε γι' αυτούς και θέλουμε να τους υποστηρίξουμε, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να έχουν βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα οφέλη, υποστηρίζοντας έτσι τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις, την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη και τα επιτεύγματά τους, την ευτυχία και τη συνολική ικανοποίηση από τη ζωή.*



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

## Ολιστική προσέγγιση της ευημερίας στο σχολείο

**Ολιστική προσέγγιση του σχολείου:** Βελτίωση της ποιότητας της εκπαίδευσης που απολαμβάνουν οι μαθητές με τη συμμετοχή όλων εκείνων των διαστάσεων της σχολικής ζωής που μπορεί να έχουν αντίκτυπο στην εκπαιδευτική επίδοση και τη συναισθηματική δυναμική και την υποκειμενική ποιότητα της καθημερινής μας ζωής.

Το υπόδειγμα σχεδίου δράσης για την ολιστική προσέγγιση του σχολείου έχει τις ακόλουθες ενότητες:

1. Όραμα και αποστολή του σχολείου
2. Δραστηριότητες μείωσης του άγχους μεταξύ των εκπαιδευτικών και του προσωπικού του σχολείου
3. Δραστηριότητες υποστήριξης των μαθητών
4. Ευημερία στο σχολείο και την τοπική κοινότητα
5. Σύνδεσμοι σχολείου-γονέων
6. Εξωσχολικές υποστηρικτικές δραστηριότητες και σύγχρονες διδακτικές δραστηριότητες με χρήση ψηφιακών τεχνολογιών
7. Διατομεακή συνεργασία μεταξύ υπηρεσιών κοινωνικής βοήθειας, ψυχολόγων, συμβούλων και σχολείων.

Οι προτεινόμενες δραστηριότητες δεν είναι υποχρεωτικές, αλλά θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως προτάσεις για την ανάπτυξη των δραστηριοτήτων των σχολικών ομάδων. Μια σχολική ομάδα μπορεί να έχει εντελώς νέες δραστηριότητες ή να χρησιμοποιήσει τις προτεινόμενες ως αφετηρία για την επίτευξη των στόχων της και την προσέγγιση κάθε ενότητας.

### Ενότητα πρώτη: Όραμα και αποστολή του σχολείου

*Παράδειγμα προτεινόμενων ιδεών και σχετικών δραστηριοτήτων:*

Ιδέες / Βήματα	Σχετικές δραστηριότητες	Εμπλεκόμενοι
Ανάπτυξη της ψυχικής υγείας όλων των ατόμων που εμπλέκονται στην εκπαιδευτική πράξη, μείωση του επιπέδου του άγχους και διδασκαλία σε όλους πώς να αναπτύξουν μια ικανοποιητική, ευέλικτη προσωπικότητα που διαθέτει πνευματική ειρήνη.	Ανοιχτή πρόσκληση για εθελοντές (δάσκαλοι, εκπαιδευτές, παιδαγωγοί, εκπαιδευτικό προσωπικό, σχολική ηγεσία, γονείς) για συμμετοχή σε δραστηριότητες ευημερίας	Διευθυντές σχολείων Εκπαιδευτικοί Εκπαιδευτικό προσωπικό Μαθητές Γονείς



## Ενότητα δεύτερη: Δραστηριότητες μείωσης του άγχους μεταξύ των εκπαιδευτικών

Παράδειγμα προτεινόμενων ιδεών και σχετικών δραστηριοτήτων:

Ιδέες / Βήματα	Σχετικές δραστηριότητες	Εμπλεκόμενοι
Μελέτη/ έρευνα σχετικά με τις ξεχωριστές (εκπαιδευτικές, κοινωνικές, ψυχολογικές, συναισθηματικές) ανάγκες των μαθητών που φοιτούν στο σχολείο	Ερωτηματολόγια ή/και συνεντεύξεις με εκπαιδευτικούς, σχολικό προσωπικό, γονείς και μαθητές σχετικά με τις ανάγκες τους όσον αφορά την ευημερία στο σχολείο.	Διευθυντές σχολείων Εκπαιδευτικοί Εκπαιδευτικό προσωπικό Μαθητές Γονείς
Ενδοϋπηρεσιακή κατάρτιση των εκπαιδευτικών για την ευημερία και την ψυχική υγεία και δραστηριότητες που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε βελτίωση	Πιθανά θέματα κατάρτισης: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ευφυής ενσυναίσθηση - εργαλειοθήκη για την προώθηση της ενσυναίσθησης στο σχολείο</li><li>• Διαμεσολάβηση μεταξύ συνομηλίκων - ειρηνική μέθοδος επίλυσης συγκρούσεων (εναλλακτική λύση στις παραδοσιακές πειθαρχικές πρακτικές)</li><li>• Λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία</li><li>• Συνεδρίες ενσυνειδητότητας - αναπνοή γιόγκα (μια καθοδηγούμενη άσκηση από τον Daniel Goleman)</li></ul>	Διευθυντές σχολείων Προσωπικό του σχολείου Εκπαιδευτικοί Δάσκαλοι Εκπαιδευτές

## Ενότητα τρίτη: Δραστηριότητες υποστήριξης μαθητών

Παράδειγμα προτεινόμενων ιδεών και σχετικών δραστηριοτήτων:

Ιδέες / Βήματα	Σχετικές δραστηριότητες	Εμπλεκόμενοι
Ανάπτυξη εργαλείων και μεθοδολογιών που θα εφαρμόζονται στην τάξη για τη συμμετοχή και την προαγωγή της ευημερίας όλων των μαθητών	Συλλογή εργαλείων και δραστηριοτήτων Κριτικές από εκπαιδευτικούς, διευθυντές σχολείων Επιλογή κατάλληλων δραστηριοτήτων και εργαλείων Εφαρμογή στην τάξη Αξιολόγηση, παρακολούθηση και τροποποίηση, όπου χρειάζεται Κατ' ιδίαν διδασκαλία ή καθοδήγηση σε μαθησιακές δυσκολίες Διαμεσολάβηση ή συναισθηματική υποστήριξη από ομότιμους	Διευθυντές σχολείων Εκπαιδευτικοί Εκπαιδευτικό προσωπικό

## Ενότητα τέταρτη: Ευημερία στο σχολείο και την τοπική κοινότητα

Παράδειγμα προτεινόμενων ιδεών και σχετικών δραστηριοτήτων:

Ιδέες / Βήματα	Σχετικές δραστηριότητες	Εμπλεκόμενοι
<p>Νέες μέθοδοι διδασκαλίας για την καλύτερη παρακίνηση και συμμετοχή των μαθητών στη διαδικτυακή μάθηση και τις ψηφιακές τεχνολογίες.</p>	<p>Διαδραστικό εργαστήριο με γονείς - μαθητές και μέλη της τοπικής κοινότητας "In Circle"</p> <p>Συνεδρίες εργασίας με θέμα: θέσεις εργασίας, χόμπι, κοινά ενδιαφέροντα, ελεύθερος χρόνος και στη συνέχεια ψυχαγωγικές δραστηριότητες</p> <p>Μαθήματα και προγράμματα διαχείρισης του άγχους με τη βοήθεια της τοπικής κοινότητας: κατ' απαίτηση των ΜΚΟ, των πανεπιστημίων ή ορισμένων ταμείων - "Διαχείριση του άγχους" / "Τεχνικές χαλάρωσης".</p> <p>Συμπράξεις σχολείου-γονέων-τοπικής κοινότητας μέσω των οποίων θα προωθηθούν τα πρότυπα της γειτονιάς με πολιτιστικά και εκπαιδευτικά πρότυπα:</p> <p>"IMPACT CLUB -Shakespeare" Μέσω αυτών των κοινών δράσεων γονέων-μαθητών στοχεύουμε στην προώθηση των ιστορικών και αρχιτεκτονικών προτύπων της γειτονιάς. Αλλά, εν τω μεταξύ, θέλουμε να αυξήσουμε την ευημερία και να ενισχύσουμε την πολιτιστική ταυτότητα των συμμετεχόντων.</p> <p>Σχολικές συνεργασίες με άμεση συμμετοχή των γονέων και της τοπικής κοινότητας -Σχολείο, ανταλλαγές προκειμένου να επανενωθούν οι γονείς των μαθητών από περισσότερα σχολεία, ανταλλαγές που θα διευκολύνουν περισσότερες δραστηριότητες λαμβάνοντας υπόψη τους αμοιβαίους σκοπούς.</p>	<p>Διευθυντές σχολείων Εκπαιδευτικοί Εκπαιδευτικό προσωπικό Μαθητές Γονείς</p>

## Ενότητα πέμπτη: Σύνδεσμοι σχολείου-γονέων

Παράδειγμα προτεινόμενων ιδεών και σχετικών δραστηριοτήτων:

Ιδέες / Βήματα	Σχετικές δραστηριότητες	Εμπλεκόμενοι
<p>Συμμετοχή όσο το δυνατόν περισσότερων γονέων στο σχολικό περιβάλλον</p>	<p>Οργάνωση εκδηλώσεων με γονείς και μαθητές</p> <p>Ημέρες ανοικτού σχολείου για τους γονείς και άμεση συμμετοχή στη διδακτική και μαθησιακή διαδικασία (παρακολούθηση εργασίας, συναντήσεις γονέων)</p> <p>Προγράμματα και μαθήματα διαχείρισης του άγχους για τους γονείς, με την υποστήριξη της τοπικής κοινότητας</p> <p>Συμμετοχή των γονέων στην καθημερινή λειτουργία του σχολείου</p> <p>Τακτική προσωπική ή ηλεκτρονική επικοινωνία με τους γονείς για την πρόοδο των παιδιών τους</p>	<p>Διευθυντές σχολείων Εκπαιδευτικοί Εκπαιδευτικό προσωπικό Μαθητές Γονείς</p>

**Ενότητα έκτη: Δραστηριότητες διδασκαλίας με χρήση ψηφιακών τεχνολογιών και εξωσχολικές δραστηριότητες υποστήριξης της ευημερίας στα σχολεία**

Παράδειγμα προτεινόμενων ιδεών και σχετικών δραστηριοτήτων:

Ιδέες / Βήματα	Σχετικές δραστηριότητες	Εμπλεκόμενοι
<p>Χρήση ευρέος φάσματος εξωσχολικών δραστηριοτήτων για την υποστήριξη της ευημερίας και της ψυχικής υγείας</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Δραστηριότητες αναψυχής/ Αθλητικές δραστηριότητες</li> <li>Η σημασία και η επιτυχία της</li> <li>"Ημέρας Ανοιχτών Πυλών", της σχολικής χριστουγεννιάτικης γιορτής κ.λπ.</li> <li>Δραματικό πρόγραμμα - Οικοδόμηση εμπιστοσύνης</li> <li>Λέσχη συζητήσεων</li> <li>Εκδρομές (δημιουργία ομάδων)</li> <li>Ημέρα των παιδιών, χορός αρχαρίων/ χορός αποφοίτων κ.λπ.</li> <li>Οι εκπαιδευτικοί και οι μαθητές θα εξοικειωθούν περισσότερο με νέες μεθόδους διδασκαλίας και μάθησης στο διαδίκτυο, όπως Jamboard, Kahoot, Mentimeter, Canva, Ted-Ed Lessons, Padlet, flipped classes και βίντεο με μηνύματα προσωπικής ανάπτυξης.</li> <li>Εκθέσεις φωτογραφιών στο σχολείο "MAGIC FRAME": φωτογραφίες που τραβήχτηκαν στην οικογένεια κάποιου, στις οποίες οι μαθητές παίρνουν χαρούμενες στιγμές από το οικογενειακό τους περιβάλλον (γονείς, συγγενείς, αδέρφια)</li> <li>Εκθέσεις ζωγραφικής ή χειροποίητα προϊόντα που παρουσιάζουν γονείς και παιδιά όλοι μαζί "MAZI".</li> <li>Αθλητικοί διαγωνισμοί/αγώνες στους οποίους μπορούν να συμμετάσχουν οι γονείς, τα παιδιά και η τοπική κοινότητα,, "MARATONUL VESELIEI"/ Joy Marathon".</li> </ul>	<p>Διευθυντές σχολείων Εκπαιδευτικοί Εκπαιδευτικό προσωπικό Μαθητές Γονείς</p>

**Ενότητα έβδομη: Διεπιστημονική συνεργασία μεταξύ των υπηρεσιών κοινωνικής βοήθειας, των ψυχολόγων, των συμβούλων και των σχολείων**

Παράδειγμα προτεινόμενων ιδεών και σχετικών δραστηριοτήτων:

Ιδέες / Βήματα	Σχετικές δραστηριότητες	Εμπλεκόμενοι
<p>Συνεργασία με επαγγελματίες για την υποστήριξη της διαδικασίας ευημερίας και ψυχικής υγείας</p>	<p>Εντοπισμός και πρόσκληση επαγγελματιών για τη διοργάνωση εκδηλώσεων, ομιλιών, εργαστηρίων, σεμιναρίων, φεστιβάλ κ.λπ. για την προώθηση της ευημερίας στο σχολείο. Αυτοί μπορεί να είναι ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, ειδικοί παιδαγωγοί, πρότυπα από την τοπική κοινωνία, επαγγελματίες του αθλητισμού, της ψυχαγωγίας κ.λπ.</p>	<p>Διευθυντές σχολείων Εκπαιδευτικοί Εκπαιδευτικό προσωπικό Εταίροι</p>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

# Υποστήριξη της ευημερίας των εκπαιδευτικών και του σχολικού προσωπικού

Το να είσαι εκπαιδευτικός δικαιολογημένα θεωρείται πράγματι δημόσιο λειτούργημα. Δεν είναι μόνο η διδασκαλία και η μετάδοση γνώσεων στους μαθητές, αλλά και η οικοδόμηση του χαρακτήρα των μαθητών με την καλλιέργεια της κριτικής τους σκέψης, του σεβασμού προς τους θεσμούς και τους φορείς σε ένα δημιουργικό και ευχάριστο σχολικό και σχολικό περιβάλλον. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, και ιδιαίτερα μετά την περίοδο της πανδημίας COVID-19, η πλειονότητα των εκπαιδευτικών όλων των βαθμίδων της εκπαίδευσης αντιμετωπίζει το άγχος, την εξάντληση και την επαγγελματική εξουθένωση (έκθεση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής). Λαμβάνοντας υπόψη την τρέχουσα κατάσταση στην εκπαίδευση, οι εκπαιδευτικοί ανταγωνίζονται με άλλες πηγές γνώσης και πληροφόρησης, αναζητώντας νέα εκπαιδευτικά εργαλεία, νέες τεχνικές και μεθόδους διδασκαλίας. Συγκρίνοντας όλα τα παραπάνω με τις δύσκολες συνθήκες και σχέσεις εργασίας, τη στασιμότητα του εισοδήματος, τις υποτιμημένες απόψεις για τους εκπαιδευτικούς και τις αυξανόμενες απαιτήσεις από τους μαθητές, τους γονείς, την κοινωνία, η ευημερία των εκπαιδευτικών έχει επηρεαστεί αρνητικά.

### Η ευημερία των εκπαιδευτικών και η σημασία της

Είναι δύσκολο να δοθεί ένας ορισμός της έννοιας "ευημερία για τους εκπαιδευτικούς", λόγω της πολυπλοκότητάς της και της εξάρτησής της από διαφορετικούς παράγοντες. Οι ατομικοί και οι εξωτερικοί παράγοντες θα μπορούσαν να είναι δύο κύριες κατηγορίες παραγόντων που επηρεάζουν την ευημερία των εκπαιδευτικών (Logan et al., 2020). Με άλλα λόγια, οι ατομικοί παράγοντες αποτελούνται από την ψυχική, σωματική, ψυχολογική και συναισθηματική υγεία (Liu et al., 2018), στοιχεία που έχουν αντίκτυπο στην ενσυνειδητότητα, την αυτοσυγκέντρωση και την αυτοαποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών (Jennings, 2015). Από την άλλη πλευρά, οι εξωτερικοί παράγοντες σχετίζονται με το κοινωνικό και πολιτικό πλαίσιο, τους υπάρχοντες πόρους για την υποστήριξη του έργου των εκπαιδευτικών και τις συνθήκες εργασίας (Logan et al., 2020).

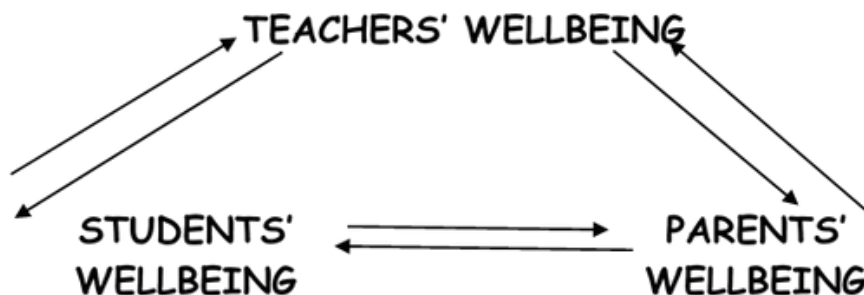
Υποστηρίζεται ότι η ευημερία των εκπαιδευτικών αποτελεί ορόσημο της εκπαίδευσης, ενώ επηρεάζει τα σχολεία, τους εκπαιδευτικούς, τους μαθητές και τους γονείς. Συγκεκριμένα, η ευημερία των εκπαιδευτικών συμβάλλει στη δημιουργία μιας θετικής και συνεργατικής ατμόσφαιρας που ευνοεί την ευημερία του σχολείου. Σε αυτή την κατάσταση, οι εκπαιδευτικοί αναπτύσσουν υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις με τους συναδέλφους τους και τη διεύθυνση του σχολείου. Η ένωση των εκπαιδευτικών του σχολείου είναι υποστηρικτική και συνεργατική με κλίμα αισιοδοξίας. Η ηρεμία και ο σεβασμός συναντώνται σε αυτό το σχολικό περιβάλλον.

Πρέπει να σημειωθεί ότι η ευημερία των εκπαιδευτικών επηρεάζει τόσο την ευημερία των μαθητών όσο και των γονέων. Σύμφωνα με το Υπουργείο Παιδείας του Οντάριο (2018) "*οι εκπαιδευτικοί που αισθάνονται ότι τους εκτιμούν, τους σέβονται και τους ακούνε, θα έχουν κίνητρο να παρέχουν την καλύτερη δυνατή εκπαίδευση και φροντίδα στα παιδιά*". Αυξάνουν την ποιότητα της διδασκαλίας τους και την απόδοσή τους στην τάξη βοηθώντας τους μαθητές τους να επιτύχουν καλύτερες σχολικές επιδόσεις. Αισθάνονται πραγματικά αποτελεσματικοί και χρήσιμοι στην εργασία τους (Day & Gu, 2009).

Φαίνεται επίσης ότι είναι πιο πρόθυμοι να εφαρμόσουν καινοτόμα σχέδια, σύγχρονες τεχνικές διδασκαλίας και προγράμματα παρέμβασης. Έτσι, είναι ανοιχτοί σε επιμορφωτικά μαθήματα, διευρύνοντας τους ορίζοντές τους και εμπλουτίζοντας τις γνώσεις τους. Ως αποτέλεσμα, οργανώνουν εκπαιδευτικές επισκέψεις, ενθαρρύνουν και υποστηρίζουν τη συμμετοχή των μαθητών τους σε σχολικούς διαγωνισμούς και προγράμματα Erasmus, υλοποιούν προγράμματα που φέρνουν τους μαθητές τους πιο κοντά στην τοπική κοινωνία και καταβάλλουν σημαντικές προσπάθειες για την καλλιέργεια αρχών και αξιών στη σχολική τάξη. Επιπλέον, ενσωματώνουν τη χρήση της σύγχρονης τεχνολογίας στη διδακτική διαδικασία καθιστώντας τη νέα γνώση πιο ελκυστική και πιο εύκολα προσβάσιμη στους μαθητές τους. Οι εκπαιδευτικοί συζητούν και αναλύουν τη συμπεριφορά των μαθητών προσπαθώντας για την κοινωνικοσυναισθηματική τους προσαρμογή.

Οι εκπαιδευτικοί έχουν επίσης σημαντική επικοινωνία με τους γονείς συζητώντας τα δυνατά και αδύνατα σημεία των παιδιών τους όσον αφορά όχι μόνο στη σχολική τους επίδοση, αλλά και στη συμπεριφορά τους στο σχολείο. Μάλιστα, οι εκπαιδευτικοί εκφράζουν την προθυμία τους να εμπλακούν για την επίλυση πιθανών προβλημάτων στο σχολικό πλαίσιο αναπτύσσοντας τη συνεργασία με τους γονείς.

Κατά συνέπεια, η ευημερία των εκπαιδευτικών είναι απαραίτητη, διότι οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διαχειριστούν καλύτερα τον χρόνο τους στο σχολείο, έχουν αρμονικές σχέσεις με τους άλλους, απολαμβάνουν τον χρόνο τους στο σχολείο, έχουν πιο ήρεμα συναισθήματα και μπορούν να βελτιώσουν την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής (Madhavi Nawana Parker, 2020).



### **Ανάγκες, προβλήματα και προκλήσεις των εκπαιδευτικών**

Θα βασιστούμε στις Εθνικές Εκθέσεις των 6 συμμετεχόντων στο πρόγραμμα Hope4Schools και θα προβούμε σε συγκριτική ανάλυση των προβλημάτων και των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν καθημερινά οι εκπαιδευτικοί στο σχολικό πλαίσιο. Υπάρχει μια αμοιβαία σχέση μεταξύ των αναγκών των εκπαιδευτικών και των εμποδίων, των κωλυμάτων, των προβλημάτων που προκύπτουν, κάθε φορά που οι ανάγκες αυτές ικανοποιούνται ελάχιστα. Η υπάρχουσα βιβλιογραφία σχετικά με την ευημερία των εκπαιδευτικών αντικατοπτρίζει πράγματι τα εμπειρικά στοιχεία που ανακτήθηκαν από τις Εκθέσεις. Επιπλέον, προκύπτει ένα προφανές μοτίβο που βοηθά στην ταξινόμηση των αναγκών των εκπαιδευτικών και των αντίστοιχων προβλημάτων σε τρεις μεγάλες κατηγορίες, οι οποίες συνοψίζονται καλύτερα στο εννοιολογικό πλαίσιο που ακολουθεί:

**Οι εξωτερικοί παράγοντες:** Αρχικά, υπάρχει συναίνεση στις Εκθέσεις ότι ένα **φορτίο οικονομικών περιορισμών ή αποτυχημένων κυβερνητικών πολιτικών** θέτει σε σοβαρό κίνδυνο τις ανάγκες των εκπαιδευτικών. Πράγματι, η πρώτη βιβλιογραφία αποκαλύπτει τη σημασία που συχνά οι εκπαιδευτικοί αποδίδουν σε εξωτερικούς παράγοντες, όπως το εργασιακό περιβάλλον ή οι εκπαιδευτικές πολιτικές, καθιερώνοντας έτσι μια ισχυρή σύνδεση μεταξύ της ευημερίας των εκπαιδευτικών και του σχολικού περιβάλλοντος, του κτιρίου, της υποδομής εν γένει. Οι Van Petegem, Creemers, Rossel και Aelterman (2005), περιέγραψαν την ευημερία, ειδικά σε σχέση με τη διδασκαλία, ως μια θετική συναισθηματική κατάσταση και αρμονία μεταξύ πλαισίου και προσώπου, που σημαίνει ότι οι εκπαιδευτικοί πρέπει να είναι σε θέση να συντονίζουν τις δικές τους ανάγκες και προσδοκίες με συγκεκριμένους παράγοντες του πλαισίου και τις απαιτήσεις του σχολείου και να αισθάνονται ότι ταιριάζουν με το σχολείο στο οποίο εργάζονται. Οι Εθνικές Εκθέσεις αποκαλύπτουν ένα πλήθος παραγόντων που πλήττουν την ευημερία των εκπαιδευτικών, **όπως ο θόρυβος, οι λίγοι χώροι πρασίνου, τα άθλια κτίρια, η έλλειψη τεχνικής υποστήριξης, οι λιγιστοί οικονομικοί πόροι, η έλλειψη προσωπικού, ο μικρός αριθμός μαθητών στα μικρά σχολεία, οι πολλοί μαθητές στις αστικές περιοχές, η έλλειψη αυτονομίας, οι κακές συνθήκες εργασίας ή το πολύ απαιτητικό πρόγραμμα σπουδών στις τελευταίες τάξεις του λυκείου.**



**Οι εσωτερικοί παράγοντες:** Ωστόσο, μια προσέγγιση της ευημερίας αποκλειστικά από οργανωτική ή πολιτική σκοπιά άρχισε σύντομα να υστερεί, όπως δείχνει η πρόσφατη βιβλιογραφία (Weiland, 2021- Iancu, Rusu, Maroïu, Pacurar, & Maricutoiu, 2018- Maricutoiu, Sava, & Butta, 2014). Ως εκ τούτου, έρευνα γύρω από πιο υποκειμενικές πτυχές της επαγγελματικής εξουθένωσης έχει αρχίσει να εμφανίζεται πρόσφατα (Weiland, 2021), υποδηλώνοντας ότι η επαγγελματική εξουθένωση πηγάζει από μέσα. Η βιβλιογραφία επικεντρώθηκε ειδικά στις θετικές πτυχές της ευημερίας ευθυγραμμισμένη με διάφορες θεωρίες της θετικής ψυχολογίας (Ryan & Deci, 2001- Ryff, 1989, Ryff & Keyes, 1995- Seligman, 2002, 2011), αντί της εστίασης στην επαγγελματική εξουθένωση ή το άγχος. Ως αποτέλεσμα, η συζήτηση στράφηκε προς την ενδυνάμωση των εκπαιδευτικών μέσω της ενσυνειδητότητας (De Stercke, Goyette, & Robertson, 2015) και την εστίαση στην ευημερία ως αυτοτελή προτεραιότητα (Cherkowski, 2018). Στις Εθνικές Εκθέσεις, οι εκπαιδευτικοί αναφέρουν ότι έχουν **ανάγκη εξατομικευμένης φροντίδας και υποστήριξης** λόγω της επιβαρυσμένης κατάστασης της ψυχικής τους υγείας, των συναισθημάτων ανασφάλειας, της κακής διαχείρισης του χρόνου, της αναντιστοιχίας μεταξύ των προσπαθειών τους και των αποτελεσμάτων, της χαμηλής αυτοεκτίμησης, των συναισθημάτων αποτυχίας, της απόρριψης και της απομόνωσης.

**Οι διαπροσωπικοί παράγοντες:** Οι τελευταίες έρευνες εντοπίζουν μια αναντιστοιχία μεταξύ των ενδιαφερόντων των εκπαιδευτικών και των συναδέλφων τους. Ως εκ τούτου, προτείνουν να δοθεί πλέον μεγαλύτερη έμφαση στον κρίσιμο ρόλο που διαδραματίζουν οι σχέσεις στην ευημερία των εκπαιδευτικών, συγκεκριμένα με τους συναδέλφους εκπαιδευτικούς (Le Cornu, 2013- Morrison, 2013- Soini, Pyhalto, & Pietarinen, 2010), τους διευθυντές των σχολείων (Cherkowski, 2018- Hebson et al., 2007- Konu, Viitanen, & Lintonen, 2010) και τους γονείς των μαθητών (Le Cornu, 2013- Soini et al., 2010). Μια ολοκληρωμένη ανασκόπηση των Εκθέσεων υπογραμμίζει το γεγονός ότι οι εκπαιδευτικοί συχνά διαμαρτύρονται για ελάχιστη ή καθόλου συνεργασία μεταξύ του σχολείου και των γονέων. Επιθυμούν επίσης να είχαν οι ίδιοι περισσότερη υποστήριξη από την ηγεσία, τους σχολικούς ψυχολόγους και τους κοινωνικούς λειτουργούς στο πλαίσιο του σχολείου. Υπάρχει βαθιά αποδοκιμασία για την ανταγωνιστική, αποστασιοποιημένη νοοτροπία των συναδέλφων και οι εκπαιδευτικοί συχνά διαπιστώνουν ότι έχουν ανάγκη από περισσότερη επικοινωνία και συνεργασία μεταξύ των συναδέλφων τους, βασισμένη στο ανοιχτό πνεύμα, την αμοιβαία εμπιστοσύνη και την αλληλεγγύη.

### **Στοιχεία των εθνικών και σχολικών πολιτικών που προάγουν την ευημερία των εκπαιδευτικών**

Η κοινωνική, συναισθηματική και σωματική υγεία των εκπαιδευτικών αποτελεί κοινή ευθύνη και κρίσιμη παράμετρο για τη διδασκαλία των μαθητών και την ευημερία της κοινότητας. Οι κυβερνήσεις και οι οργανισμοί εργάζονται για την ικανοποίηση της ευημερίας των εκπαιδευτικών μέσω μιας ποικιλίας πολιτικών που θεωρούν την ευημερία ως μια πολυδιάστατη έννοια.

Σύμφωνα με τον ΟΟΣΑ (2020) η ευημερία των εκπαιδευτικών αποτελείται από τις ακόλουθες διαστάσεις:

**Γνωστική διάσταση:**  
αφορά το σύνολο των δεξιοτήτων και ικανοτήτων που χρειάζονται οι εκπαιδευτικοί για να εργαστούν αποτελεσματικά και την αυτοαποτελεσματικότητά τους

**Υποκειμενική διάσταση:**  
σχετίζεται με την καλή ψυχική κατάσταση των εκπαιδευτικών και τις αποτελεσματικές αντιδράσεις τους απέναντι στις διδακτικές τους εμπειρίες, όπως η ικανοποίηση από την εργασία και τα κίνητρα.

**Σωματική και ψυχική διάσταση:**  
ψυχοσωματική υγεία των εκπαιδευτικών

**Κοινωνική διάσταση:**  
αφορά την ποιότητα και το βάθος των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων μεταξύ των εκπαιδευτικών και των μαθητών, των γονέων, του βοηθητικού προσωπικού, της τοπικής κοινότητας κ.λπ.

Τα ευρήματα των ερευνών έχουν διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση πολιτικών σε επίπεδο συστήματος και σχολείου, οι οποίες λαμβάνουν τη μορφή εθνικών πολιτικών και σχολικών πολιτικών αντίστοιχα. Επιπλέον, αναμφίβολα ο ρόλος της κυβέρνησης είναι καθοριστικός για την υποστήριξη των σχολείων στην προώθηση της ευημερίας. Αυτό επιτυγχάνεται συνήθως μέσω μιας σειράς πολιτικών, πρωτοβουλιών, πλαισίων και αναλυτικών προγραμμάτων. Με βάση την έρευνα γραφείου των εταιρών και τα αποτελέσματα των ομαδικών διαβουλεύσεων, αποδείχθηκε ότι είτε υπάρχουν λίγες, αν υπάρχουν καθόλου, εθνικές πολιτικές ευημερίας είτε ότι οι εκπαιδευτικοί και το προσωπικό δεν τις γνωρίζουν.

Ακολουθούν ορισμένες πτυχές της ευημερίας που οι εθνικές πολιτικές θα μπορούσαν (ή δεν θα μπορούσαν) να καλύψουν για την ευημερία των εκπαιδευτικών. Για παράδειγμα, οι υλικές συνθήκες των εκπαιδευτικών, όπως οι αποδοχές και η εργασιακή ασφάλεια, καθορίζουν την ευημερία των εκπαιδευτικών. Σε πολλές περιπτώσεις, οι εκπαιδευτικοί δεν είναι ικανοποιημένοι με το ποσό των χρημάτων που κερδίζουν. Μια άλλη σημαντική πτυχή των εθνικών πολιτικών σχετίζεται με τη διαχείριση του διδακτικού προσωπικού και το σχεδιασμό των εργασιακών ρυθμίσεων των εκπαιδευτικών. Αυτή είναι μια πολύ σημαντική πτυχή, διότι καθορίζει τα κίνητρα και τη δέσμευση των εκπαιδευτικών στο επάγγελμα. Για να γίνουν τα πράγματα πιο σαφή, ας εξετάσουμε την περίπτωση ενός άπειρου εκπαιδευτικού που εργάζεται σε ένα μειονεκτικό σχολείο με μαθητές που προέρχονται από χαμηλό οικονομικό υπόβαθρο και έχουν ειδικές ανάγκες. Η κατάσταση αυτή δείχνει σαφώς ότι η κατανομή των εκπαιδευτικών και η υποστήριξη των εκπαιδευτικών που αποφασίζεται σε εθνικό επίπεδο παίζει σημαντικό ρόλο στην ευημερία των εκπαιδευτικών. Η προϋπηρεσιακή και η ενδοϋπηρεσιακή κατάρτιση (πανεπιστημιακά μαθήματα, σεμινάρια, εργαστήρια, επιμορφωτικά μαθήματα) παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην προετοιμασία των εκπαιδευτικών για τις προκλήσεις της εργασίας τους και στον εφοδιασμό τους με τα απαραίτητα εργαλεία για να είναι ενήμεροι με τις σύγχρονες ανάγκες και προκλήσεις.

Πολλοί εκπαιδευτικοί παραπονιούνται για τον φόρτο εργασίας τους, καθώς αφιερώνουν πολλές ώρες στη διδασκαλία, καθώς και σε άλλα καθήκοντα πέραν της διδασκαλίας, όπως ο σχεδιασμός, η βαθμολόγηση, η συνεργασία, η συμμετοχή σε συναντήσεις και η οργάνωση εκδηλώσεων. Επίσης, οι εθνικές αποφάσεις που αφορούν τη σύνθεση της τάξης, όπως το μέγεθος της τάξης, επηρεάζουν την ευημερία των εκπαιδευτικών. Το ίδιο ισχύει και για τις αποφάσεις σχετικά με την πρόσληψη εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής που βοηθούν τους εκπαιδευτικούς να υποστηρίξουν ευάλωτες ομάδες παιδιών ή παιδιά με πρόσθετες ανάγκες.

Σε αποκεντρωμένα εκπαιδευτικά πλαίσια, ωστόσο, τα σχολεία μπορεί να έχουν πιο αποφασιστικό ρόλο στη διαμόρφωση της ευημερίας των εκπαιδευτικών, επειδή το αποκεντρωμένο πλαίσιο επιτρέπει στα σχολεία να λαμβάνουν τα ίδια αποφάσεις για τη δημιουργία ενός διδακτικού περιβάλλοντος που προάγει την ευημερία των εκπαιδευτικών. Για παράδειγμα, ένα ευχάριστο φυσικό μαθησιακό περιβάλλον ή οι σχολικές εγκαταστάσεις φαίνεται να είναι σημαντικός παράγοντας για την ευημερία των εκπαιδευτικών. Επιπλέον, οι αποφάσεις που αφορούν τη συνεργασία εκπαιδευτικών και γονέων, τη δικτύωση του σχολείου, το περιβάλλον της τάξης και τις διδακτικές μεθοδολογίες καθορίζονται σε επίπεδο σχολείου. **Είναι το σχολικό κλίμα θετικό; Οι συνάδελφοι συνεργάζονται αποτελεσματικά και σέβονται ο ένας τον άλλον; Συμβάλλουν οι σχολικές πολιτικές στη δημοκρατική διακυβέρνηση του οργανισμού; Υπάρχουν ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση των εκπαιδευτικών;** Όλα αυτά είναι παραδείγματα σχολικών πολιτικών που μπορεί να βοηθήσουν ή να εμποδίσουν την ευημερία των εκπαιδευτικών.

Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό οι σχολικές πολιτικές να έχουν τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- **Όλοι οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να αντιμετωπίζονται ισότιμα ανεξάρτητα από το φύλο, το είδος της απασχόλησης ή το ωράριο εργασίας.**
- **Είναι πολύ σημαντικό το σχολικό περιβάλλον να προάγει αισθήματα σεβασμού, αξιών, αίσθησης του ανήκειν και εμπιστοσύνης.**
- **Θα πρέπει να παρέχονται στους εκπαιδευτικούς ευκαιρίες για την ανάπτυξη επαγγελματικών δικτύων που θα τους επιτρέπουν να συνδέονται και να ανταλλάσσουν καλές πρακτικές.**
- **Όταν οι εκπαιδευτικοί έχουν ευκαιρίες να μάθουν και να αναπτυχθούν επαγγελματικά, αποκτούν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και γίνονται πιο αποτελεσματικοί με τη γνωστική, κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών.**
- **Είναι σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων για την υποστήριξη της επαγγελματικής τους ανάπτυξης και των συνδέσεων με το μαθησιακό περιβάλλον.**



## Στοιχεία μιας αποτελεσματικής στρατηγικής για την ευημερία των εκπαιδευτικών

Η σχέση μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικών έχει κεντρικό ρόλο στη σχολική ζωή και στα αποτελέσματα των μαθητών. Έχει σημασία όσον αφορά στην επίδοση, έχει σημασία όσον αφορά στη συμπεριφορά στην τάξη, έχει σημασία για την αίσθηση πληρότητας και δέσμευσης των εκπαιδευτικών και έχει πραγματικά σημασία όσον αφορά στη συναισθηματική υγεία των μαθητών.

Οι μαθητές μαθαίνουν μέσω της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, όχι μόνο μέσω της μεταφοράς γνώσεων. Η κοινωνική αλληλεπίδραση στην τάξη ενός αγχωμένου, καταβεβλημένου, μη υποστηριζόμενου εκπαιδευτικού θα είναι διαφορετική από εκείνη ενός υποστηριζόμενου εκπαιδευτικού με ισχυρή αίσθηση επαγγελματικής αυτονομίας και αυτοαποτελεσματικότητας.

Είτε σκεφτόμαστε τα ακαδημαϊκά αποτελέσματα είτε τη συναισθηματική υγεία, η ευημερία και η ψυχική υγεία του εκπαιδευτικού έχει σημασία και είναι απαραίτητη για την καλλιέργεια ενός ψυχικά υγιούς σχολείου. Άλλο όμως είναι να αναγνωρίζουμε ότι η ευημερία των εκπαιδευτικών είναι σημαντική και άλλο να αναλαμβάνουμε δράση στρατηγικά. Η δημιουργία μιας στρατηγικής για την ευημερία είναι ένα δύσκολο έργο. Τι κάνει μια στρατηγική ευημερίας αποτελεσματική και επιτυχημένη;

### Πρώτα απ' όλα, συγκεντρώστε τα δεδομένα σας και θέστε έναν στόχο

Μια αποτελεσματική στρατηγική ευημερίας πρέπει να είναι συνεκτική, να βασίζεται σε συγκεκριμένες απαιτήσεις, να έχει σαφές όραμα, κατεύθυνση και σκοπό από την αρχή. Είναι ζωτικής σημασίας να δείτε πού βρίσκεστε τώρα, ποια είναι η τρέχουσα κατάσταση, να εξετάσετε και να αξιολογήσετε πώς χρησιμοποιούνται οι σημερινές πολιτικές, ώστε να μπορέσετε να δημιουργήσετε ένα όραμα για το μέλλον. Για να αποφασίσετε για μια συγκεκριμένη προσέγγιση και ένα συγκεκριμένο σχέδιο, πρέπει να ξεκινήσετε κατανοώντας τι επιδιώκετε να επιτύχετε και γιατί.

Από πού θα μπορούσατε να ξεκινήσετε; Ρωτήστε τους εκπαιδευτικούς σας (προσωπικά, μέσω μιας έρευνας, μιας δημοσκόπησης ή ενός ερωτηματολογίου) πώς τα πάνε και τι χρειάζονται για να υποστηρίξουν την ευημερία τους. Η ανατροφοδότηση είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να εντοπίσετε ευκαιρίες για την παροχή άμεσων και μελλοντικών υποστηρίξεων! Επιλέξτε εργαλεία που είναι έγκυρα και αξιόπιστα και που συνδέονται με τα αποτελέσματα που επιδιώκετε να μετρήσετε.



### Στη συνέχεια, επικοινωνήστε το - ενισχύστε την ευαισθητοποίηση

Όταν χρησιμοποιείτε ένα εργαλείο, όπως μια έρευνα ή ένα πρωτόκολλο συνέντευξης, γνωστοποιήστε στους συμμετέχοντες έναν σαφή στόχο, μοιραστείτε τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα αποτελέσματα και παρέχετε μια διαδικασία για την προστασία της εμπιστοσύνης. Αυτές οι πρακτικές αυξάνουν την εμπιστοσύνη των συμμετεχόντων και την προθυμία τους να μοιραστούν τις εμπειρίες τους. Η στρατηγική και η παροχή υπηρεσιών ευημερίας δεν έχει καμία αξία αν το προσωπικό δεν γνωρίζει γι' αυτές ή τον τρόπο πρόσβασης σε αυτές. Η επικοινωνία είναι ζωτικής σημασίας, καθώς η ενασχόληση με τους συμμετέχοντες σχετικά με το πρόγραμμα ευημερίας θα βοηθήσει να καταδειχθεί ότι είναι συνεχές και όχι απλώς μια μόδα.

Εξετάστε πώς και πότε το προσωπικό ενημερώνεται και ενθαρρύνεται να επωφεληθεί από τα σχολικά προγράμματα ευημερίας. Υποστηρίξτε τα μέτρα που λαμβάνονται για την ανάπτυξη μιας κουλτούρας συνεργασίας, εμπιστοσύνης και αμοιβαίου σεβασμού στο σχολείο και εμπλέξτε τους εκπαιδευτικούς σε όλα τα στάδια της ανάπτυξης της στρατηγικής και της αξιολόγησης της προόδου της.



## Σχεδιάστε μια στρατηγική και δρομολογήστε την

Οι πρωτοβουλίες ευημερίας που θα επιλέξετε να εφαρμόσετε θα είναι μοναδικές ανάλογα με τις ανάγκες και τους πόρους σας. Προκειμένου να είναι ρεαλιστικές και εφαρμόσιμες, θα πρέπει να ληφθούν υπόψη ορισμένα ζητήματα:

Πώς θα ενσωματωθεί αυτή η στρατηγική στη συνεχή διαχείριση του σχολείου και ποιος θα έχει την ευθύνη για τη διαχείρισή της; Ο Διευθυντής - ο σχολικός ψυχολόγος - η ομάδα των εκπαιδευτικών;

Τι θα χρειαστείτε και πώς θα μπορούσατε να το αποκτήσετε; Πόροι - προϋπολογισμός - κόστος

Ποιες δραστηριότητες θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν; Πώς θα χρησιμοποιηθούν (ατομικές, ομαδικές); Αυτές θα πρέπει να επανεξετάζονται και να ενημερώνονται τακτικά ώστε να αντικατοπτρίζουν την τρέχουσα πρακτική και να είναι εύκολα διαθέσιμες.

- Πόσος χρόνος απαιτείται; Διαχωρίστε τους βραχυπρόθεσμους, μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους και επικεντρωθείτε σε συγκεκριμένους τομείς.



## Εποπτεία και αξιολόγηση

Είναι ζωτικής σημασίας οι έρευνες και οι πολιτικές να μην αποτελούν μεμονωμένες προσπάθειες. Αντίθετα, θα πρέπει να αποτελούν τη βάση για μια ενσωματωμένη κουλτούρα και υποστήριξη της θετικής ευημερίας και ψυχικής υγείας του προσωπικού. Για το σκοπό αυτό, είναι απαραίτητο να διασφαλιστεί η συνεχής παρακολούθηση και αξιολόγηση των πολιτικών και η αποτελεσματικότητά τους. Πριν εφαρμόσετε τη στρατηγική σας, πρέπει να εξετάσετε ποιοι είναι οι βασικοί δείκτες απόδοσης που θα μετρήσετε, ώστε να γνωρίζετε αν η στρατηγική σας είναι επιτυχής.

Θα πρέπει να διεξάγονται τακτικά έρευνες για τις απόψεις του προσωπικού, ώστε να μετράτε τυχόν αρνητικές τάσεις ή αντιδράσεις σε αλλαγές στη σχολική πολιτική ή πρακτική. Τα αποτελέσματα αυτών των ερευνών, έστω και σε περίληψη, θα πρέπει να κοινοποιούνται στο προσωπικό και να ζητείται η υποβολή σχολίων.

Η ανατροφοδότηση θα πρέπει να ζητείται με κατάλληλο και ποικίλο τρόπο- ανώνυμα καθώς και σε ατομικές και ομαδικές συναντήσεις. Θα πρέπει να δημιουργηθούν ειδικά φόρουμ για τη συζήτηση της ευημερίας του προσωπικού στο σχολείο.

Η ανάπτυξη μιας στρατηγικής για την ευημερία δεν είναι μια διαδικασία "μια φορά κι ένα βράδυ". Ακόμα και αφού ξεκινήσετε και υλοποιήσετε τη στρατηγική σας, θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι έχετε διαθέσιμους χρόνο για να αξιολογήσετε και να βελτιώσετε αυτό που κάνετε, ώστε να διασφαλίσετε ότι εξακολουθεί να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των συναδέλφων σας. Αναθεωρήστε και ανανεώστε τακτικά.



## Συνέχιση

Διασφαλίστε ότι οι τεχνικές συνεχίζουν να προάγουν την ευημερία και οι εκπαιδευτικοί διατηρούν μια υγιή ψυχική κατάσταση.

Όπως αναφέρεται σε διάφορα σημεία του κεφαλαίου, η ευημερία των εκπαιδευτικών συνδέεται στενά με ποικίλους παράγοντες που καθορίζονται από εθνικές πολιτικές, σχολικές πρακτικές ή χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Το επόμενο κεφάλαιο παρέχει χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με την ευημερία των μαθητών και των οικογενειών τους και πώς μπορεί να προαχθεί αποτελεσματικά.

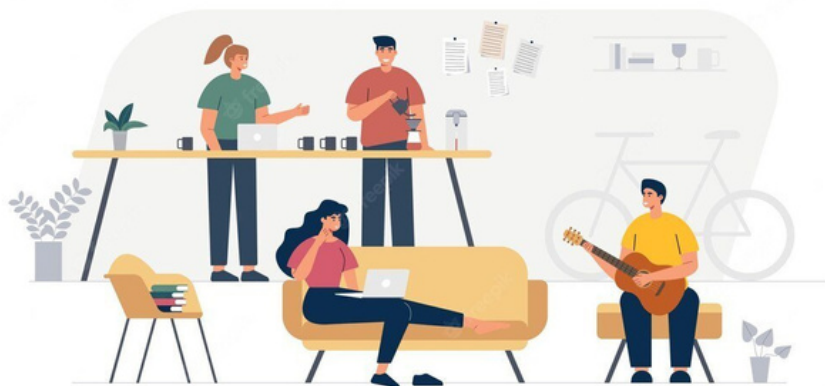


# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

## Ευημερία των παιδιών και των οικογενειών τους

Είναι σημαντικό να αποσαφηνιστούν οι βασικές έννοιες που σχετίζονται με την ευημερία, για να μπορέσουμε να την αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά. Η **ψυχική ευημερία** και η **ψυχική υγεία** συχνά συγχέονται, ωστόσο πρόκειται για δύο συναφείς, αλλά ανεξάρτητες έννοιες.

Η ευημερία περιλαμβάνει καλή ψυχική και σωματική υγεία, υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή και αίσθηση νοήματος. Η συναισθηματική ευημερία ορίζεται ως η επίγνωση των συναισθημάτων σας και η ικανότητα διαχείρισης και έκφρασης αυτών των συναισθημάτων με υγιή και κατάλληλο για την ηλικία τρόπο. Η ψυχική ευημερία είναι μια ευρεία "αίσθηση του εαυτού" και μια "ικανότητα να ζούμε τη ζωή μας όσο το δυνατόν πιο κοντά στον τρόπο που θέλουμε". Μια ακμάζουσα ψυχική ευημερία συνδέεται με την εκπλήρωση των δυνατοτήτων μας, την ανάπτυξη ισχυρών σχέσεων και την πραγματοποίηση πραγμάτων, τα οποία θεωρούμε σημαντικά και αξιόλογα. Γενικότερα, ευημερία είναι να αισθάνεσαι καλά με τον εαυτό σου και τη ζωή σου.



Ο ΠΟΥ ορίζει την ψυχική υγεία ως μια κατάσταση ψυχικής ευημερίας που επιτρέπει στους ανθρώπους να αντιμετωπίζουν το άγχος της ζωής, να συνειδητοποιούν τις ικανότητές τους, να μαθαίνουν καλά και να εργάζονται καλά και να συνεισφέρουν στην κοινότητά τους. Αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της υγείας και της ευημερίας που στηρίζει τις ατομικές και συλλογικές μας ικανότητες να λαμβάνουμε αποφάσεις, να οικοδομούμε σχέσεις και να διαμορφώνουμε τον κόσμο στον οποίο ζούμε. Η ψυχική υγεία αποτελεί βασικό ανθρώπινο δικαίωμα. Και είναι ζωτικής σημασίας για την προσωπική, κοινοτική και κοινωνικοοικονομική ανάπτυξη.

Οι ψυχικές διαταραχές είναι συγκεκριμένες, διαγνώσιμες καταστάσεις υγείας που αφορούν αλλαγές στο συναίσθημα, τη σκέψη ή τη συμπεριφορά (ή συνδυασμό των τριών). Οι ψυχικές διαταραχές συνδέονται με συγκεκριμένα σημεία και συμπτώματα που προκαλούν σημαντική και επίμονη συναισθηματική δυσφορία ή/και προβλήματα λειτουργικότητας σε κοινωνικές, εργασιακές ή οικογενειακές δραστηριότητες.

Παρακάτω παρατίθεται ένας οδηγός για θέματα ψυχικής υγείας, και καταστάσεις, που μπορεί να επηρεάσουν την ευημερία ενός παιδιού με πρακτικές συμβουλές για τους εκπαιδευτικούς σχετικά με τον τρόπο υποστήριξης των παιδιών.

Η **ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ** μπορεί να συμβεί με διάφορους τρόπους. Μπορεί να είναι:

- **Σωματική** - όταν κάποιος πληγώνεται ή βλάπτεται σκόπιμα, συμπεριλαμβανομένου του χτυπήματος, του χαστουκιού, της κλωτσιάς, της γροθιάς ή του ταρακούνηματος.
- **Ψυχική ή συναισθηματική** - όταν κάποιος αντιμετωπίζεται άσχημα, συμπεριλαμβανομένου του να αγνοείται ή να επικρίνεται, να βρίζει, να φωνάζει, να απειλείται, να φοβάται, να κατηγορείται ή να ελέγχεται.
- **Παραμέληση** - όταν ένα παιδί ή ένας νέος δεν φροντίζεται ή δεν λαμβάνει την αγάπη, τη φροντίδα και την προσοχή που χρειάζεται. Αυτό περιλαμβάνει το να μην παίρνει πράγματα όπως φαγητό ή ρούχα και να μη διατηρείται υγιής ή ασφαλής.
- **Σεξουαλική** - σεξουαλικό άγγιγμα οποιουδήποτε μέρους του σώματος ενός παιδιού ή εξαναγκασμός ενός παιδιού να δει ή να συμμετάσχει σε οποιοδήποτε είδος σεξουαλικής δραστηριότητας. Αυτό περιλαμβάνει ένα παιδί που φιλιέται, αγγίζεται ή εξαναγκάζεται να κάνει σεξ και εκτίθεται σε σεξουαλικές πράξεις, εικόνες ή βίντεο.
- **Ενδοοικογενειακή** - κάθε είδους κακοποίηση που συμβαίνει μεταξύ ατόμων σε σχέση.

Εάν ένα παιδί βιώσει κακοποίηση, μπορεί να έχει τεράστιες επιπτώσεις στην ψυχική του υγεία και την ευημερία του - τόσο όσο συμβαίνει όσο και αργότερα στη ζωή του. Η κακοποίηση δεν είναι ποτέ εντάξει ή δικαιολογημένη και όλοι έχουν το δικαίωμα να ζουν μια ζωή χωρίς φόβο, βλάβη και έλεγχο.

Το πιο σημαντικό πράγμα που μπορείτε να κάνετε είναι να βρείτε τη σωστή υποστήριξη που θα σας βοηθήσει να κάνετε το επόμενο βήμα, ώστε να βεβαιωθείτε ότι το παιδί είναι ασφαλές, ότι η κακοποίηση σταματά και ότι μπορεί να λάβει τη βοήθεια που χρειάζεται για να αντιμετωπίσει αυτό που συνέβη.

## ΘΥΜΟΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Ένας νέος που νιώθει θυμό μπορεί:
- να είναι **εξωτερικά επιθετικός** - να συμπεριφέρεται επιθετικά προς άλλους ανθρώπους, όπως φωνάζοντας, χτυπώντας ή σπάζοντας πράγματα
- να είναι **εσωτερικά επιθετικός** - να βλάπτει τον εαυτό του, για παράδειγμα αυτοτραυματιζόμενο, ή να κάνει μεγάλη αυτοκριτική
- είναι **παθητικά επιθετικός** - αποσύρονται, αγνοούν τους ανθρώπους, είναι σαρκαστικοί ή κατσουφιάζουν
- να **αισθάνονται πράγματα στο σώμα τους**, όπως ταχυπαλμία, ζέστη ή να σφίγγουν τους μύες τους - για παράδειγμα να σφίγγουν τις γροθιές τους
- **φαίνονται σφιγμένοι, δεν μπορούν να χαλαρώσουν ή εκνευρίζονται εύκολα**
- **δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν.**



**Εξωτερική  
επιθετικότητα**

**Εσωτερική  
επιθετικότητα**

**Παθητική  
επιθετικότητα**

Ένα παιδί που φαίνεται πολύ θυμωμένο μπορεί να παλεύει να αντιμετωπίσει μια δύσκολη εμπειρία στο σχολείο, στο σπίτι ή σε κάποιο άλλο σημείο της ζωής του, για την οποία δεν μπορεί να μιλήσει.

Μπορεί να είναι χρήσιμο να θυμόμαστε ότι, ενώ μπορεί να μην είναι προφανές, αυτό που συχνά χρειάζονται είναι υποστήριξη. Η υποστήριξη των παιδιών να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με λόγια μπορεί να τα βοηθήσει να νιώσουν λιγότερο καταπιεσμένα, καθιστώντας λιγότερο πιθανό να χρειαστεί να δράσουν.

#### **Τι μπορεί να βοηθήσει;**

Προσπαθήστε να διαχωρίσετε τα συναισθήματα του παιδιού σας από τη συμπεριφορά του, θυμόμενοι ότι όλα τα συναισθήματα είναι εντάξει, ακόμη και αν κάποια συμπεριφορά δεν είναι. Εξηγήστε τους λόγους για τους οποίους η συμπεριφορά τους δεν είναι εντάξει, ώστε να καταλαβαίνει - και κρατήστε σταθερά όρια σχετικά με τις συνέπειες. Προσπαθήστε να μην θυμώνετε εσείς οι ίδιοι, καθώς αυτό θα κλιμακώσει την κατάσταση. Αποφύγετε να τους κάνετε πολλές ερωτήσεις όταν νιώθουν πολύ θυμωμένα ή στεναχωρημένα. Αναγνωρίστε ότι αισθάνονται θυμωμένοι και ενημερώστε τους ότι θα θέλατε να μιλήσετε μαζί τους για το τι συμβαίνει όταν νιώσουν έτοιμοι. Αν το νιώθετε σκόπιμο, προσφέρετέ τους λίγο χρόνο και χώρο για να ηρεμήσουν.

#### **ΔΕΠΥ**

Η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) είναι μια νευροαναπτυξιακή κατάσταση που επηρεάζει τη συμπεριφορά και τη συγκέντρωση. Η ΔΕΠΥ δεν αποτελεί ψυχική ασθένεια ή μαθησιακή αναπηρία, αν και τα παιδιά και οι νέοι με ΔΕΠΥ μπορεί να έχουν και άλλες παθήσεις ή να αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας.

#### **Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της ΔΕΠΥ:**

- αποσπώνται εύκολα, δυσκολεύονται να ξεκινήσουν ή να ολοκληρώσουν εργασίες
- συχνά αδυναμία συγκέντρωσης
- συχνά ανήσυχοι ή νευρικοί
- πολύ ομιλητικοί, συχνά διακόπτουν ή ξεστομίζουν πράγματα
- παρορμητικοί, ενεργούν πριν σκεφτούν τις συνέπειες, επιρρεπείς στο να παίρνουν ρίσκα
- θυμώνουν ή απογοητεύονται εύκολα, δυσκολεύονται να διαχειριστούν τα συναισθήματα
- δυσκολεύονται να κάνουν ή να διατηρήσουν φιλίες
- αποδιοργανωμένοι, π.χ. χάνουν συχνά πράγματα ή καθυστερούν
- έλλειψη επίγνωσης του χρόνου

Η ΔΕΠΥ μπορεί να αντιμετωπιστεί με φαρμακευτική αγωγή ή/και θεραπείες, για παράδειγμα γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία.

Ο δάσκαλος μπορεί να βοηθήσει ένα παιδί με ΔΕΠΥ δείχνοντας κατανόηση, δίνοντας απλές οδηγίες, θέτοντας σαφή όρια, δημιουργώντας υγιείς ρουτίνες, βοηθώντας στην οργάνωση, επαινώντας το παιδί, διαχειριζόμενος τα ερεθίσματα και αναγνωρίζοντας τα δυνατά σημεία. Είναι ζωτικής σημασίας η συμμετοχή της οικογένειας και η εξεύρεση τοπικής υποστήριξης.

## ΑΓΧΟΣ

Το άγχος είναι ένα αίσθημα ανησυχίας ή φόβου που βιώνεται ως συνδυασμός σωματικών αισθήσεων, σκέψεων και συναισθημάτων. Όλα τα παιδιά και οι νέοι αισθάνονται ανησυχία μερικές φορές και αυτό είναι φυσιολογικό μέρος της ενηλικίωσης. Το άγχος μπορεί να γίνει πρόβλημα όταν ένας νέος αισθάνεται ότι έχει κολλήσει σε αυτό ή όταν το αισθάνεται ως μια συντριπτική, ανησυχητική ή μη διαχειρίσιμη εμπειρία.

### Σωματικά συμπτώματα:

- κρίσεις πανικού, οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν ταχυκαρδία, πολύ γρήγορη αναπνοή, εφίδρωση ή τρέμουλο
- ρηχή ή γρήγορη αναπνοή ή αίσθημα αδυναμίας αναπνοής
- αίσθημα αδιαθεσίας
- ξηροστομία
- εφίδρωση περισσότερο από το συνηθισμένο
- ένταση των μυών
- τρεμάμενα πόδια
- Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (IBS), διάρροια ή ανάγκη για κατούρημα περισσότερο από το συνηθισμένο
- πολύ μεγάλη ζέστη

### Σκέψεις και συναισθήματα:

- Ανησυχία από ταραχώδεις, τρομακτικές ή αρνητικές σκέψεις.
- νευρικότητα, πανικός ή φόβος
- συγκλονισμένοι ή εκτός ελέγχου
- γεμάτοι φόβο ή επικείμενη αίσθηση καταδίκης
- εγρήγορση σε θορύβους, μυρωδιές ή εικόνες
- ανησυχία ότι δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν σε καθημερινά πράγματα όπως το σχολείο, οι φίλιες και η παρουσία σε ομάδες ή κοινωνικές καταστάσεις
- Ανησυχία τόσο μεγάλη που είναι δύσκολο να συγκεντρωθούν και/ή να κοιμηθούν.

### Συμπεριφορές:

- αποσύρονται ή απομονώνονται - συμπεριλαμβανομένης της μη επιθυμίας να πάνε στο σχολείο, να βρίσκονται σε κοινωνικές ή ομαδικές καταστάσεις, να είναι μακριά από τους γονείς ή να δοκιμάζουν νέα πράγματα
- επανάληψη συγκεκριμένων συμπεριφορών, ενεργειών ή τελετουργιών (συχνά αποκαλούνται "ιδεοψυχαναγκαστικές συμπεριφορές")
- τρώνε περισσότερο ή λιγότερο από το συνηθισμένο
- αυτοτραυματισμός

## **Τα ακόλουθα πράγματα μπορεί να κάνουν ορισμένα παιδιά και νέους να αισθάνονται περισσότερο αγχωμένοι:**

- βιώνουν πολλές αλλαγές σε σύντομο χρονικό διάστημα, όπως η μετακόμιση στο σπίτι ή στο σχολείο
- να έχουν ευθύνες που ξεπερνούν την ηλικία και την ανάπτυξή τους, για παράδειγμα η φροντίδα άλλων ατόμων της οικογένειάς τους
- να βρίσκονται κοντά σε κάποιον που είναι πολύ αγχωμένος, όπως ένας γονέας
- να αγωνίζονται στο σχολείο, όπως να νιώθουν ότι ταλαιπωρούνται από τις εργασίες, τις εξετάσεις ή τις ομάδες συνομηλίκων
- βιώνουν οικογενειακό άγχος γύρω από θέματα όπως η στέγαση, τα χρήματα και τα χρέη
- να περνούν στενάχωρες ή τραυματικές εμπειρίες κατά τις οποίες δεν αισθάνονται ασφαλείς, όπως να δέχονται εκφοβισμό ή να γίνονται μάρτυρες ή να βιώνουν κακοποίηση.
- Αν ένα παιδί παλεύει με το άγχος, υπάρχουν πράγματα που μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί για να το βοηθήσουν - όπως η παροχή συναισθηματικής υποστήριξης, η κοινή επεξεργασία πρακτικών στρατηγικών αντιμετώπισης (αναπνοή, ενσυνειδητότητα, διαλογισμός, γιόγκα) και η εύρεση της κατάλληλης επαγγελματικής βοήθειας, αν τη χρειάζονται.

## **ΑΥΤΙΣΜΟΣ**

Ο αυτισμός είναι μια αναπτυξιακή κατάσταση που επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο κάποιος βλέπει τον κόσμο και αλληλεπιδρά με τους άλλους ανθρώπους. Επειδή πρόκειται για μια πάθηση του φάσματος, ο αυτισμός επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους - και τα άτομα μπορούν να βιώσουν διαφορετικές πτυχές της πάθησης σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό.

Αν και το να βιώνει κάποιος ένα ή περισσότερα από αυτά τα χαρακτηριστικά δεν σημαίνει απαραίτητα ότι είναι αυτιστικός, τα περισσότερα αυτιστικά άτομα τείνουν να βιώνουν σε κάποιο βαθμό τα ακόλουθα πράγματα:

- δυσκολία να αναγνωρίσουν ή να κατανοήσουν τα συναισθήματα των άλλων και να εκφράσουν τα δικά τους
- υπερευαίσθησία ή υποευαίσθησία σε πράγματα όπως οι δυνατοί θόρυβοι και τα έντονα φώτα, και βρίσκουν δύσκολους τους θορυβώδεις χώρους με πολύ κόσμο
- προτιμούν τις οικείες ρουτίνες και βρίσκουν τις απροσδόκητες αλλαγές σε αυτές τις ρουτίνες προκλητικές ή ανησυχητικές
- έχουν έντονα και συγκεκριμένα ενδιαφέροντα για ορισμένα πράγματα
- δυσκολεύονται να διαβάσουν τη γλώσσα του σώματος και τις εκφράσεις του προσώπου και να κατανοήσουν τη μεταφορική γλώσσα, όπως την ειρωνεία και τον σαρκασμό

Όπως κάθε παιδί, έτσι και τα αυτιστικά παιδιά και οι έφηβοι μπορεί να έχουν καλή ψυχική υγεία ή να περνούν περιόδους κατά τις οποίες παλεύουν με την ψυχική τους υγεία και ευεξία. Τα αυτιστικά άτομα μπορεί να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αντιμετωπίσουν προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως άγχος, κατάθλιψη, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή ή διατροφικές διαταραχές.

Η υποστήριξη ενός παιδιού με αυτισμό στο σχολείο περιλαμβάνει τη διατήρηση της καθημερινής ρουτίνας όσο το δυνατόν πιο προβλέψιμης, την παροχή επιπλέον χρόνου για να αναζωογονηθεί, την εξεύρεση του είδους της επικοινωνίας που του ταιριάζει, την υποστήριξή του ώστε να κατανοήσει ποιες στρατηγικές το βοηθούν να διαχειριστεί δύσκολες καταστάσεις, την υποστήριξή του να κάνει καθημερινές δραστηριότητες που προάγουν την ευημερία, τη στενή συνεργασία με την οικογένεια και την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας.

## ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Εκφοβισμός είναι κάθε επίμονη συμπεριφορά που έχει ως στόχο να βλάψει κάποιον. Μπορεί να συμβεί στο σχολείο ή στο διαδίκτυο. Παραδείγματα εκφοβισμού είναι οι χαρακτηρισμοί, οι απειλές, η βίαιη ή επιθετική συμπεριφορά, η διάδοση φημών και η υπονόμηση, ο εξευτελισμός, ο αποκλεισμός ή η άσκηση πίεσης σε κάποιον. Ενώ πολλοί νέοι βιώνουν τον εκφοβισμό, είναι κάτι εξαιρετικά δύσκολο να το περάσει κανείς και μπορεί να έχει τεράστιες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και την ευημερία του παιδιού.

### Σημάδια ότι ένα παιδί εκφοβίζεται:

- φαίνεται πεσμένο ή ανήσυχο
- φαίνεται λιγότερο σίγουρο για τον εαυτό του
- παρουσιάζει σημάδια δυσφορίας, όπως αναστάτωση, δάκρυα ή πανικό
- αποφεύγει το σχολείο ή αρνείται να πάει εντελώς
- παραπονιέται συχνά για σωματική αδιαθεσία
- έχει ξεσπάσματα ανεξήγητου θυμού στο σπίτι
- φαίνεται αποτραβηγμένο, απομονωμένο και επιφυλακτικό απέναντι στους άλλους
- έχει λίγες φίλιες
- κάνει αλλαγές στη συμπεριφορά του, για παράδειγμα ντύνεται πολύ διαφορετικά ή κάνει ξαφνικά νέες δραστηριότητες για να ανταποκριθεί στην πίεση των συνομηλίκων του
- ενεργεί εκφοβιστικά προς τους άλλους
- έχει ανεξήγητα σωματικά τραύματα, όπως μώλωπες ή γρατζουνιές
- τα πηγαίνει λιγότερο καλά στο σχολείο
- τρώει ή/και κοιμάται περισσότερο ή λιγότερο από το συνηθισμένο
- χρησιμοποιεί πράγματα όπως αυτοτραυματισμούς ή ναρκωτικά και αλκοόλ για να αντιμετωπίσει δύσκολα συναισθήματα

Τα σχολεία πρέπει να διαθέτουν σαφείς και ολοκληρωμένες πρακτικές και πολιτικές πρόληψης που να αντιμετωπίζουν όλες τις μορφές εκφοβισμού και παρενόχλησης και να δίνουν έμφαση στην πρόληψη, στην έγκαιρη και συνεπή παρέμβαση, στην κοινωνική-συναισθηματική υποστήριξη των θυμάτων και των εκφοβιστών και στις σαφείς και αποτελεσματικές πειθαρχικές πολιτικές. Οι σχολικοί ψυχολόγοι συνεργάζονται με τους εκπαιδευτικούς, τους μαθητές και τις οικογένειες για να διασφαλίσουν ότι κάθε παιδί αισθάνεται ασφαλές στο σχολείο, καθώς και στο δρόμο προς και από το σχολείο.





## ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Τα σημάδια που δείχνουν ότι ένα παιδί μπορεί να αισθάνεται κατάθλιψη περιλαμβάνουν:

- αποσύρεται ή αποφεύγει τους φίλους ή τις κοινωνικές καταστάσεις.
- δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί ή/και χάνει το ενδιαφέρον του για τις σχολικές εργασίες
- δεν θέλει να κάνει πράγματα που προηγουμένως του άρεσαν
- αισθάνεται ευερέθιστο, θυμωμένο ή απογοητευμένο
- αισθάνεται λυπημένο, δυστυχημένο, μοναχικό ή απελπισμένο
- αισθάνεται άδειο ή μουδιασμένο
- είναι πολύ αυτοκριτικό ή αισθάνεται λιγότερη αυτοπεποίθηση.
- κοιμάται περισσότερο ή λιγότερο από το κανονικό
- τρώει περισσότερο ή λιγότερο από το κανονικό
- αισθάνεται κουρασμένο ή δεν έχει καθόλου ενέργεια
- δείχνει λιγότερο ή καθόλου ενδιαφέρον για δραστηριότητες αυτοφροντίδας όπως το πλύσιμο
- θέλει να αυτοτραυματιστεί
- κάνει σκέψεις αυτοκτονίας ή λέει πράγματα όπως "μακάρι να μην ήμουν εδώ", "δεν μπορώ να συνεχίσω", "δεν αντέχω άλλο" ή "οι άνθρωποι θα ήταν καλύτερα χωρίς εμένα"- ή μιλάει πολύ για το θάνατο
- χαρίζει τα υπάρχοντά του

Στο σχολείο, ο δάσκαλος μπορεί να προσφέρει συναισθηματική υποστήριξη και καθησυχασμό, να ανοίξει συζητήσεις και να ακούσει ενεργά, να προσπαθήσει να βρει τους λόγους για τα συναισθήματά τους, να τους υπενθυμίσει τον κύκλο υποστήριξής τους, να τους ενθαρρύνει να υποστηρίξουν την καθημερινή τους ευεξία, να κάνουν δραστηριότητες που τους ευχαριστούν και να φτιάξουν ένα σχέδιο με στρατηγικές αντιμετώπισης. Εάν το σχολείο διαθέτει υπηρεσία υγείας, το παιδί μπορεί να έχει πρόσβαση σε βοήθεια μέσω αυτής. Παράλληλα με τη συμβουλευτική, τα σχολεία μπορούν συχνά να παρέχουν υποστήριξη, όπως συνεδρίες συνομιλίας, καθοδήγηση, αλληλοβοήθεια μεταξύ συνομηλίκων, λέσχες και δραστηριότητες.

## ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

Η χρήση τόσο νόμιμων όσο και παράνομων ναρκωτικών ουσιών μεταξύ των εφήβων και των νεαρών ενηλίκων είναι ευρέως διαδεδομένη. Οι έφηβοι είναι πιθανό να πειραματιστούν, να δοκιμάσουν τα όρια και να πάρουν ρίσκα. Το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ και η δοκιμή ναρκωτικών είναι μερικοί από τους πιο συνηθισμένους τρόπους με τους οποίους πολλοί νέοι το κάνουν αυτό.

Ωστόσο, η κατάχρηση ουσιών είναι επίσης ένας από τους πιο συνηθισμένους κινδύνους για την υγεία και την ανάπτυξη ενός νέου ατόμου. Όλα τα ναρκωτικά έχουν τη δυνατότητα να προκαλέσουν βλάβη, ορισμένα μπορεί να προκαλέσουν εθισμό και η χρήση ναρκωτικών σε συνδυασμό μπορεί να αυξήσει τους κινδύνους. Τα νόμιμα ναρκωτικά, όπως το αλκοόλ και ο καπνός, μπορούν να προκαλέσουν μεγάλο εθισμό. Στα παράνομα ναρκωτικά περιλαμβάνονται η κάνναβη, η κοκαΐνη, η έκσταση και η ηρωίνη.

Ο δάσκαλος μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά αποτελώντας ένα υγιές και υπεύθυνο πρότυπο, να μιλήσει στα παιδιά για το αλκοόλ και τα ναρκωτικά, να εξηγήσει τους κινδύνους του εθισμού, να βοηθήσει τα παιδιά να παίρνουν υγιείς και ασφαλείς αποφάσεις δημιουργώντας υγιείς ρουτίνες και αποφεύγοντας την κατάχρηση ουσιών.

## ΑΥΤΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ

Αυτοτραυματισμός είναι όταν κάποιος αυτοτραυματίζεται επίτηδες ως τρόπο να προσπαθεί να διαχειριστεί τα δυσάρεστα ή έντονα συναισθήματα και εμπειρίες. Κάποιος που αυτοτραυματίζεται μπορεί να αντιμετωπίζει πολλές και έντονες σκέψεις και συναισθήματα και να νιώθει ότι ο αυτοτραυματισμός είναι ο μόνος τρόπος για να τα βγάλει πέρα. Ή, μπορεί να αισθάνεται μωδιασμένος και να αυτοτραυματίζεται για να νιώσει κάτι. Αυτή τη στιγμή, η αίσθηση του αυτοτραυματισμού και η βίωση κάποιου σωματικού πόνου μπορεί να μοιάζει ευκολότερη από το να νιώθει εκτός ελέγχου συναισθηματικά.

Αν ένας νέος αυτοτραυματίζεται, είναι συχνά ένα σημάδι ότι κάτι στη ζωή του δεν είναι απόλυτα σωστό ή έχει γίνει υπερβολικό για να το αντιμετωπίσει. Μπορεί να εκληφθεί ως ένα σημαντικό μήνυμα για το πώς αισθάνεται ένας νέος - ένα μήνυμα που πρέπει να γίνει αντιληπτό με προσοχή από τους ενήλικες γύρω του.

### Οι τρόποι με τους οποίους τα παιδιά αυτοτραυματίζονται περιλαμβάνουν:

- να κόβουν τον εαυτό τους
- ξύσιμο του δέρματος με τα νύχια
- κάψιμο του δέρματος
- δάγκωμα του δέρματος
- χτυπούν τον εαυτό τους ή χτυπούν το κεφάλι τους ή άλλο μέρος του σώματός τους σε τοίχο
- βγάζουν τρίχες από το κεφάλι τους, τα φρύδια ή τις βλεφαρίδες τους
- εισάγουν αντικείμενα στο σώμα τους

Είναι ζωτικής σημασίας να ζητάτε επαγγελματική βοήθεια για τα παιδιά που αυτοτραυματίζονται. Ωστόσο, οι δάσκαλοι μπορούν επίσης να παρέχουν υποστήριξη με ανοιχτές, μη επικριτικές συζητήσεις, να τα βοηθήσουν να διερευνήσουν τους λόγους για τον αυτοτραυματισμό και να εντοπίσουν τα εναύσματα, να τα παρακολουθούν, να τους προσφέρουν διαφορετικές στρατηγικές αντιμετώπισης. Ορισμένα παιδιά θα θέλουν να κάνουν κάτι καταπραϊντικό, όπως να κουκουλωθούν σε έναν άνετο χώρο, ενώ άλλα μπορεί να θέλουν να κάνουν κάτι πολύ ενεργητικό για να αποβάλουν την ενέργεια που είναι στο σώμα τους.

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Τα προβλήματα των παιδιών με το φαγητό μπορεί να ξεκινήσουν ως στρατηγική αντιμετώπισης των στιγμών που βαριούνται, αγχώνονται, θυμώνουν, νιώθουν μοναξιά, ντρέπονται ή είναι λυπημένα. Το φαγητό γίνεται πρόβλημα όταν χρησιμοποιείται για να βοηθήσει στην αντιμετώπιση επώδυνων καταστάσεων ή συναισθημάτων ή για την ανακούφιση από το άγχος, ίσως χωρίς καν να το συνειδητοποιούν. Τα παιδιά μπορεί να φοβούνται ότι παχαίνουν και μπορεί να αντιλαμβάνονται το σχήμα του σώματός τους διαφορετικά από τους γύρω τους. Είναι χρήσιμο να γνωρίζετε ότι ένα διατροφικό πρόβλημα είναι συνήθως συμπτωματικό και υποδηλώνει ότι υπάρχει ένα υποκείμενο πρόβλημα που πρέπει να εντοπιστεί, να κατανοηθεί και να αντιμετωπιστεί. Συνήθως, μπορεί να αφορά περισσότερο τα συναισθήματά τους και την αυτοεκτίμησή τους. Ορισμένα παιδιά βρίσκουν ευκολότερο να μιλήσουν στον δάσκαλο παρά στους γονείς τους, οπότε οι δάσκαλοι μπορούν πρώτα να προσπαθήσουν να ξεκινήσουν μια ανοιχτή συζήτηση, να προσφέρουν υποστήριξη και να τους υπενθυμίσουν το σύστημα υποστήριξής τους. Ωστόσο, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι πιθανόν να αρνηθούν ότι έχουν πρόβλημα. Τελικά, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να ενημερώσουν τους γονείς, να τους συμβουλεύσουν να επισκεφθούν τον γενικό τους ιατρό, να ενταχθούν σε οικογενειακή ή ατομική θεραπεία, μερικές φορές είναι απαραίτητη ακόμη και η εισαγωγή στο νοσοκομείο.

## GAMING

Ο τρόπος με τον οποίο ένα παιδί παίζει παιχνίδια επηρεάζεται από πολλούς διαφορετικούς παράγοντες, όπως η προσωπικότητα, τα ενδιαφέροντα, η οικογένεια, οι φίλίες και η ζωή στο σχολείο.

Για πολλά παιδιά, τα παιχνίδια είναι μια διασκεδαστική, χαλαρωτική και κοινωνική δραστηριότητα. Ορισμένα μπορεί να χρειάζονται βοήθεια για να θέσουν υγιή όρια, ενώ άλλα μπορεί να στρέφονται στο παιχνίδι για να αντιμετωπίσουν δύσκολα συναισθήματα. Μερικές φορές, το παιχνίδι μπορεί να φαίνεται σαν το "πρόβλημα" από έξω, ενώ είναι περισσότερο ένα σύμπτωμα του πώς αισθάνεται ένα παιδί - και μπορεί στην πραγματικότητα να το βοηθάει να το διαχειριστεί.

Για διαφορετικούς λόγους που εξαρτώνται από την εκάστοτε κατάσταση, το παιχνίδι μπορεί να γίνει καταναγκαστικό για μια μειοψηφία παιδιών. Μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στη ζωή τους και στη μακροπρόθεσμη ευημερία τους.

Γνωρίζουμε ότι η σύνδεση με άλλους και ο ποιοτικός χρόνος με την οικογένεια, ο καλός ύπνος, η καλή διατροφή και η τακτική σωματική άσκηση είναι σημαντικά για την ευημερία του παιδιού. Εάν κάποιος παίζει τακτικά παιχνίδια με τρόπο που τον εμποδίζει να κάνει αυτά τα πράγματα, αυτό θα μπορούσε να είναι ένας βασικός λόγος για τον οποίο αρχίζει να επηρεάζει αρνητικά την ψυχική του υγεία.

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΦΥΛΟΥ

Το φύλο περιγράφει τις βιολογικές διαφορές μεταξύ των γυναικείων και ανδρικών γεννητικών οργάνων. Το φύλο ενός παιδιού καθορίζεται συνήθως κατά τη γέννηση. Το φύλο περιγράφει την εσωτερική αίσθηση ενός ατόμου για την ταυτότητά του. Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να ταυτίζεται ως γυναίκα ή κορίτσι, μη δυαδικό, τρανσέξουαλ, άνδρας ή αγόρι, ρευστό φύλο ή κάτι διαφορετικό.

### **Αυτές είναι μερικές λέξεις που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι όταν μιλούν για την ταυτότητα φύλου:**

*Cisgender/cis*: Αυτό αναφέρεται σε κάποιον που ταυτοποιείται με το ίδιο φύλο που του αποδόθηκε κατά τη γέννηση.

*Τρανσέξουαλ*: Πρόκειται για κάποιον του οποίου το φύλο είναι διαφορετικό από το φύλο που είχε κατά τη γέννησή του.

*Non-binary/genderqueer/gender fluid*: Πρόκειται για ταυτότητες φύλου που βρίσκονται μέσα, έξω, απέναντι ή ανάμεσα στο "αρσενικό" και το "θηλυκό".

*Ίντερσεξ*: Αναφέρεται σε ένα άτομο που γεννιέται με βιολογία που δεν είναι αποκλειστικά αρσενική ή θηλυκή. Για παράδειγμα, χρωμοσώματα, επίπεδα ορμονών ή αναπαραγωγικά όργανα που έχουν θηλυκά και αρσενικά χαρακτηριστικά. Αυτές οι παραλλαγές μπορεί να μην φαίνονται πάντα εξωτερικά και έτσι μερικές φορές δεν διαγιγνώσκονται.

Ερωτήματα σχετικά με την ταυτότητα φύλου μπορεί να προκύψουν ανά πάσα στιγμή και υπάρχει ένα ευρύ φάσμα αναφερόμενων εμπειριών. Εάν ένα παιδί αμφισβητεί το φύλο του και υποστηρίζεται από επαγγελματίες, μπορεί να ακούσετε τους γιατρούς να χρησιμοποιούν όρους όπως *δυσφορία φύλου*, *διαταραχή ταυτότητας φύλου (GID)*, *αναντιστοιχία φύλου* ή *τρανσεξουαλισμός*.

Η ταυτότητα φύλου είναι μια βαθιά ριζωμένη αίσθηση του εαυτού. Το να έχουμε μια τέτοια αίσθηση ταυτότητας είναι πραγματικά σημαντικό για την ψυχική μας υγεία, την ευημερία και την αίσθηση ανθεκτικότητας. Εάν ένα παιδί δεν αισθάνεται σίγουρο για το φύλο του, η ζωή μπορεί να είναι πολύ αγχωτική και μπορεί να υπάρχουν στιγμές που νιώθει ότι δεν ταιριάζει πουθενά. Οι νέοι που αντιμετωπίζουν προβλήματα ταυτότητας φύλου μπορεί να βιώσουν στιγματισμό, εκφοβισμό, απομόνωση, ακόμη και βία από τους άλλους. Μπορεί επίσης να παλεύουν με δύσκολα συναισθήματα και να χρησιμοποιούν μηχανισμούς αντιμετώπισης όπως ο αυτοτραυματισμός.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να καταστήσουν σαφές ότι θέλουν να τα υποστηρίξουν, να παραμείνουν υπομονετικοί, να είναι ανοιχτόμυαλοι και να μην κρίνουν, να βρουν υποστήριξη για το παιδί και να είναι σε εγρήγορση για σημάδια που δείχνουν ότι το παιδί αγωνίζεται.

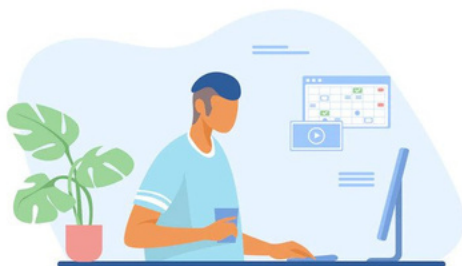
## ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΜΕΣΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

Το διαδίκτυο προσφέρει τεράστιες ευκαιρίες. Από νεαρή ηλικία, τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να μάθουν, να ερευνήσουν, να παίξουν παιχνίδια, να διασκεδάσουν και να συνδεθούν με την οικογένειά τους που μπορεί να μην ζει κοντά τους. Είναι όμως σημαντικό να τα βοηθήσουμε να χρησιμοποιούν τον διαδικτυακό κόσμο με τρόπο ασφαλής και θετικό για την ψυχική τους υγεία. Γι' αυτό είναι καλό να κάνετε τακτικές συζητήσεις για το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από μικρή ηλικία: ρωτήστε τα για τις εφαρμογές και τους ιστότοπους που χρησιμοποιούν.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να μιλήσουν στα παιδιά για τη δική τους εμπειρία από τον διαδικτυακό κόσμο. Δείξτε τους ιστότοπους και εφαρμογές που τους αρέσουν και εξηγήστε τους γιατί τους αρέσουν. Δείξτε τους πώς να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο με θετικό τρόπο - για να ερευνούν πράγματα, να κάνουν εργασίες, να μιλούν με την οικογένεια και να μαθαίνουν για τον κόσμο. Αυτό τα βοηθά να έχουν κριτική ματιά. Μπορούν επίσης να μιλήσουν για τις δικές τους λιγότερο θετικές εμπειρίες στο διαδίκτυο, όπως η πίεση από τις "τέλειες" φωτογραφίες που μοιράζονται οι άνθρωποι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να σας μιλήσουν αν δυσκολεύονται με αυτό.

### **Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διδάξουν στα παιδιά για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα παιχνίδια, τον διαδικτυακό εκφοβισμό και πώς να φροντίζουν τις προσωπικές τους πληροφορίες:**

- Ό,τι βάζετε στο διαδίκτυο παραμένει στο διαδίκτυο. Ακόμη και πράγματα που διαγράφετε μπορούν να αποθηκευτούν ή να δημιουργηθούν στιγμιότυπα οθόνης - συμπεριλαμβανομένων εκείνων των Snapchats που προορίζονται για έναν μόνο φίλο.
- Οι διαδικτυακοί ξένοι εξακολουθούν να είναι ξένοι. Τα φόρουμ και οι ομαδικές συνομιλίες μπορεί να είναι ένας πολύ καλός τρόπος να επικοινωνήσετε για πράγματα που δεν θα λέγατε πρόσωπο με πρόσωπο, αλλά μην αισθάνεστε πιεσμένοι να μοιραστείτε περισσότερα από όσα αισθάνεστε άνετα.
- Είναι εύκολο να μοιραστείτε υπερβολικά πολλά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ειδικά αν ξεχνάτε ποιος μπορεί να δει το προφίλ σας.
- Το απόρρητο είναι εφικτό. Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις σας για να κάνετε τον λογαριασμό σας ιδιωτικό, ώστε μόνο τα άτομα που γνωρίζετε και εμπιστεύεστε να βλέπουν τις ενημερώσεις σας.
- Μη διστάσετε να μπλοκάρετε όποιον σας κάνει να νιώθετε άβολα και να μιλήσετε σε κάποιον που εμπιστεύεστε γι' αυτό, αν συμβεί αυτό.



## ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ

Οι προκλήσεις για τους νέους που ζουν με έναν γονέα που πάσχει από ψυχική ασθένεια μπορεί να περιλαμβάνουν:

- να μην καταλαβαίνουν τι συμβαίνει
- να ανησυχούν ότι το πρόβλημα ψυχικής υγείας είναι δικό τους λάθος
- να πρέπει να βοηθήσουν έναν γονέα με τη φαρμακευτική αγωγή ή προσωπική φροντίδα
- να προσπαθούν να προβλέψουν σε τι διάθεση θα βρίσκεται ο γονέας τους
- να τους φωνάζουν αν ο γονέας τους είναι πολύ θυμωμένος ή αναστατωμένος
- να φοβούνται ότι ο γονέας τους θα αυτοτραυματιστεί ή θα αυτοκτονήσει
- να βλέπουν τον γονέα τους να αυτοτραυματίζεται, να παίρνει ναρκωτικά ή να πίνει
- να ανησυχούν για οικονομικά προβλήματα αν ο γονέας τους δεν μπορεί να εργαστεί
- να λείπουν από το σχολείο αν νιώθουν ότι πρέπει να φροντίσουν τον γονέα τους
- να αποχωριστούν τον γονέα τους αν αυτός περάσει χρόνο στο νοσοκομείο ή δεν είναι σε θέση να τον φροντίσουν
- δεν φροντίζουν ή δεν φροντίζουν τον εαυτό τους
- να πρέπει να φροντίζουν ή να περιθάλπουν τα αδέρφια τους

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να υποστηρίξουν το παιδί ενθαρρύνοντάς το να μιλήσει για το πώς αισθάνεται, ποιες είναι οι ανησυχίες του και πώς το επηρεάζει η ψυχική ασθένεια στην οικογένεια. Μπορούν να προσπαθήσουν να εξηγήσουν τι βιώνει ο γονέας και να ρωτήσουν το παιδί αν υπάρχει κάτι στην κατάσταση που βρίσκει ιδιαίτερα δύσκολο, ανατρεπτικό ή τρομακτικό - και στη συνέχεια να σκεφτούν από κοινού αν υπάρχουν αλλαγές που θα μπορούσαν να γίνουν για να διευκολυνθούν τα πράγματα. Ο δάσκαλος θα πρέπει επίσης να βρει επαγγελματική υποστήριξη για το παιδί από συμβούλους ή κοινωνικούς λειτουργούς. Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι το σχολείο μπορεί να αποτελέσει το ασφαλές μέρος για αυτά τα παιδιά και οι εκπαιδευτικοί μπορούν να τα ενθαρρύνουν να συνεχίσουν με υγιείς ρουτίνες όταν πηγαίνουν στο σπίτι



## ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Η αυτοεκτίμηση είναι το πώς αισθάνεται ένα άτομο για τον εαυτό του. Τα περισσότερα παιδιά θα έχουν πτώσεις στην αυτοεκτίμηση καθώς περνούν από διάφορα στάδια ή προκλήσεις στη ζωή τους και υπάρχουν διάφορες πιέσεις που μπορεί να τα επηρεάσουν - συμπεριλαμβανομένων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, του εκφοβισμού, των εξετάσεων, των οικογενειακών προβλημάτων και της κακοποίησης.

Πράγματα όπως η έναρξη ενός νέου σχολείου, η μετακόμιση ή οι αλλαγές στην οικογένεια μπορούν επίσης να επηρεάσουν την αυτοπεποίθηση ενός παιδιού - αλλά με την υποστήριξη των γονέων, των δασκάλων και άλλων ενηλίκων, συνήθως μπορούν να τα ξεπεράσουν.

### Τα παιδιά και οι νέοι με χαμηλή αυτοεκτίμηση συχνά:

- έχουν αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους - μπορεί να νιώθουν άσχημα, αντιπαθητικά ή ηλίθια
- δεν έχουν αυτοπεποίθηση
- δυσκολεύονται να κάνουν και να διατηρήσουν φιλίες και μπορεί να νιώθουν ότι θυματοποιούνται από τους άλλους
- νιώθουν μοναξιά και απομόνωση
- τείνουν να αποφεύγουν τα νέα πράγματα και δυσκολεύονται να αλλάξουν
- δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν καλά την αποτυχία.
- τείνουν να υποτιμούν τον εαυτό τους και μπορεί να λένε πράγματα όπως "είμαι ηλίθιος" ή "δεν μπορώ να το κάνω αυτό".
- δεν είναι περήφανοι για ό,τι καταφέρνουν και πάντα σκέφτονται ότι θα μπορούσαν να τα είχαν καταφέρει καλύτερα.
- συγκρίνουν συνεχώς τον εαυτό τους με τους συνομηλίκους τους με αρνητικό τρόπο

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προσφέρουν υποστήριξη δείχνοντάς τους να γνωρίζουν πόσο πολύ τους εκτιμούν, δίνοντάς τους να καταλάβουν, ότι εκτιμούν την προσπάθεια περισσότερο από την τελειομανία, ενθαρρύνοντάς τους να δοκιμάζουν νέες προκλήσεις και επαινώντας τους γι' αυτό, ενθαρρύνοντάς τους να εκφράζουν τις ιδέες και τις απόψεις τους, δίνοντας το παράδειγμα, ρωτώντας τους για τα πράγματα που τους ευχαριστούν και τα βρίσκουν ικανοποιητικά, αναγνωρίζοντας τα συναισθήματά τους, αμφισβητώντας την αντίληψή τους για τον εαυτό τους, βοηθώντας τους να ανακαλύψουν νέα ταλέντα, δίνοντάς τους τις κατάλληλες προκλήσεις και επαινώντας τους για την πρόδοό τους.

Εάν ο εκπαιδευτικός ανησυχεί ότι η χαμηλή αυτοεκτίμηση του παιδιού επηρεάζει την καθημερινή του ζωή, τις σχέσεις του ή την ικανότητά του να μαθαίνει και να αναπτύσσεται, αξίζει να προτείνει στους γονείς του να αναζητήσουν επαγγελματική βοήθεια με τη μορφή συμβουλευτικής ή θεραπείας για το παιδί.

## Πέντε τρόποι για την στρατηγική ευημερίας

Για την εισαγωγή και εφαρμογή στρατηγικών ευημερίας στα σχολεία, τα στοιχεία δείχνουν ότι υπάρχουν πέντε τρόποι που μπορούν να χρησιμοποιηθούν.

Πρώτον, είναι σημαντικό να εισαχθεί η έννοια της ευημερίας στα σχολεία με την ενημέρωση των εκπαιδευτικών και άλλων εργαζομένων στο σχολείο, των παιδιών και των γονέων. **Οι 5 τρόποι για τις στρατηγικές ευημερίας είναι οι εξής:**

Να  
συνδέεστε

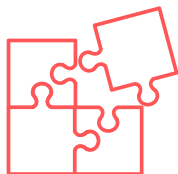
Να  
μαθαίνετε

Να είστε  
ενεργοί

Να  
παρατηρείτε

Να δίνετε

### ΝΑ ΣΥΝΔΕΕΣΤΕ



Είναι σημαντικό να αφιερώνετε χρόνο στην οικοδόμηση σχέσεων μεταξύ των φίλων στο σχολείο, των φροντιστών και των δασκάλων. Οι στρατηγικές φιλίας αποτρέπουν τα παιδιά από το να αισθάνονται μοναξιά ή απομόνωση. Συνδεόμενοι με το περιβάλλον μας, συνειδητοποιούμε τη σημασία και την αξία του εαυτού μας. Για την προώθηση των συνδέσεων στα σχολεία υπάρχουν προγράμματα υπό την καθοδήγηση των συνομηλίκων που βοηθούν στην εκπαίδευση των μαθητών σχετικά με το πώς να προάγουν την ευημερία στα σχολεία τους.

#### 1. Η έννοια των πρωινών χαιρετισμών

Οι εκπαιδευτικοί στέκονται στην είσοδο και χαιρετούν τα παιδιά και τους φροντιστές με θετική στάση και χαμόγελο. Μπορεί να εφευρεθεί μια κάρτα παιχνιδιού όπου οι νεοεισερχόμενοι μαθητές θα επιλέξουν ποιον τρόπο καλωσορίσματος θα ήθελαν: μια αγκαλιά, ένα high five, έναν χορό, έναν απλό χαιρετισμό κ.λπ.

Σε αντάλλαγμα, τα παιδιά ενθαρρύνονται να εφαρμόσουν την ίδια θετική στάση απέναντι στους συνομηλίκους τους.

#### 2. Να είστε ευγενικοί με κάποια πρόκληση

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ενθαρρύνουν τους μαθητές για νέες προκλήσεις που θα γίνουν καθημερινή ρουτίνα, όπως μια φυσική συνήθεια για να είναι κανείς καλός με κάποιον χωρίς λόγο. Οι δραστηριότητες μπορούν να περιλαμβάνουν τα εξής. Στείλτε σε κάποιον ένα κολακευτικό σημείωμα, ανώνυμα. Μιλήστε σε έναν φίλο με έναν ωραίο τρόπο. Προσφέρετε βοήθεια σε έναν τυχαίο μαθητή.

Κατά τη διάρκεια των σχολικών διαλειμμάτων τα παιδιά μπορούν να ενθαρρυνθούν να παίξουν παιχνίδια που θα βοηθήσουν στη βελτίωση της ευγένειας στην ομάδα.

#### 3. Το παιχνίδι βασίλισσα/βασιλιάς

Οι μαθητές κάθονται σε έναν θρόνο ένας προς έναν και η υπόλοιπη ομάδα αναφέρει ένα θετικό χαρακτηριστικό που έχει ο μαθητής ή τι τους αρέσει σε αυτόν.

#### **4. Διδασκαλία της ενσυναίσθησης - να είσαι στη θέση κάποιου άλλου**

Τα παιδιά εισάγονται στις διαφορές που έχουν μεταξύ τους. Εφαρμόζουν προγράμματα για το πώς να αποδέχονται κάποιον με αναπηρία και να κατανοούν ή να σχετίζονται με τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.

#### **5. Ταχύτητα φιλίας**

Τα παιδιά ενθαρρύνονται να μιλήσουν σε κάποιον νέο από το σχολείο για πέντε λεπτά για να μάθουν γι' αυτόν όσο το δυνατόν περισσότερα. Γίνονται εναλλαγές και τα παιδιά ανταλλάσσουν θέσεις με έναν άλλο μαθητή.

#### **6. Το κουτί με τις ανησυχίες μου**

Οι πρεσβευτές ευημερίας είναι υπεύθυνοι για το κουτί "Οι ανησυχίες μου" με θέματα που συζητούνται εβδομαδιαία. Όλοι ενθαρρύνονται να μοιραστούν.

#### **7. Κουτί των συναισθημάτων**

Δραστηριότητα υπό την καθοδήγηση σχολικού συμβούλου για τη διασφάλιση της ψυχικής υγείας και της γενικής ευεξίας στην τάξη. Απάντηση σε σημειώσεις και σχόλια των μαθητών.



### **ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΕΤΕ**

Τα παιδιά εισάγονται στο να γνωρίζουν τι σημαίνει να έχεις έναν στόχο ή πώς να ενδιαφέρεσαι για κάτι καινούργιο. Το να μάθουν μπορεί να είναι να μάθουν μια νέα λέξη, να μάθουν πώς να αρχίσουν μια συζήτηση ή πώς να βρουν ένα νέο χόμπι. Βελτιώνει την ενσυνειδητότητα και δημιουργεί σκέψη έξω από ένα κουτί. Τα παιδιά ενθαρρύνονται να ανακαλύψουν ποιο είναι το αγαπημένο τους πράγμα και πώς να μάθουν περισσότερα γι' αυτό. Η μάθηση είναι κοινωνική, σημαίνει να ανακαλύπτεις ή να δοκιμάζεις κάτι καινούργιο μαζί με τους άλλους στην ομάδα ή παρατηρώντας τους.

Π.χ. - Ο δάσκαλος βοηθά έναν μαθητή να ανακαλύψει ότι του αρέσουν οι πεταλούδες. Η εστίαση γίνεται τώρα στο πού θα βρει περισσότερες πληροφορίες γι' αυτό (βιβλιοθήκη, ένας φίλος, οικογένεια, ντοκιμαντέρ).

#### **1. Ορίστε μια λέσχη βιβλίου**

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να βρουν ένα νέο αγαπημένο βιβλίο ή ένα θέμα και να είναι σε θέση να εκφράσουν μια γνώμη ή μια ιδέα σχετικά με αυτό.

#### **2. Μάθετε να παίζετε ένα νέο όργανο**

Κατά τη διάρκεια ενός σχολικού διαλείμματος, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να δώσουν χώρο και να ενισχύσουν τους μαθητές να μάθουν για νέα όργανα ή να βρουν ένα πάθος για τη μουσική.

#### **3. Ώρα διασκεδαστικών γεγονότων**

Για την ενίσχυση της παιγνιώδους μάθησης, η ώρα διασκεδαστικών γεγονότων είναι ένας τρόπος με τον οποίο οι εκπαιδευτικοί μπορούν να παρακινήσουν τους μαθητές να συνδεθούν πρόθυμα και με ενθουσιασμό με τη μάθηση νέων γεγονότων και να ενδιαφερθούν περισσότερο για την ίδια τη μάθηση.

#### **4. Μάθηση στον ελεύθερο χρόνο**

Τα παιδιά διδάσκονται ότι το σχολείο δεν είναι το μόνο μέρος όπου λαμβάνει χώρα η μάθηση. Οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνουν τους μαθητές να ασχολούνται με εξωσχολικές δραστηριότητες, όπως η φωτογραφία, η κηπουρική ή ο χορός. Για να εξασφαλιστεί η επιτυχία, τα παιδιά παρακινούνται να μιλούν για τις εξωσχολικές δραστηριότητες μπροστά στους συμμαθητές τους και μαθαίνουν να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον.



## ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΕΝΕΡΓΟΙ



Υπάρχει σύνδεση μεταξύ της ενεργητικότητας και της ευημερίας στα σχολεία. Η εισαγωγή και η έναρξη άσκησης της σωματικής υγείας των παιδιών είναι ένα βήμα προς τη γενική βελτίωση της ψυχικής υγείας. Όχι μόνο μια σωματική άσκηση, αλλά υγιείς απαντήσεις στην αντίληψη των παιδιών για τον φυσικό τους εαυτό και την επιβολή της υγιεινής διατροφής και της καλής σχέσης με το φαγητό.

### 1. Για την ενίσχυση του σωματικού εαυτού

Τα παιδιά παρακινούνται να κινηθούν κατά τη διάρκεια του σχολικού τους χρόνου. Καθιερώστε μια καθημερινή ρουτίνα άσκησης πριν από το μάθημα. Τα παιδιά μπορούν να ξεκινήσουν μια μέρα με πρωινή γιόγκα, χορό ή οποιοδήποτε είδος κατάλληλης σωματικής δραστηριότητας.

### 2. Καθημερινή επιβεβαίωση

Η σωματική δραστηριότητα πρέπει να ενισχύεται και να υποστηρίζεται από ολόκληρο το σχολικό σύστημα και να εισάγεται στους φροντιστές και τις οικογένειες. Τεντώστε το σώμα για να τεντώσετε τον εγκέφαλο.

Τα σχολεία μπορούν να οργανώσουν μια οικογενειακή αθλητική δραστηριότητα για να ενισχύσουν τη σημασία της σωματικής υγείας.

### 3. Το ΜΙΚΡΟ σπρώξιμο

Σημασία έχει να ξεκινάμε με απλά, αργά και μικρά βήματα. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να δώσουν ένα καλό παράδειγμα στα παιδιά για το πώς να κινούνται περισσότερο, κάνοντας μεγάλους περιπάτους κατά τη διάρκεια των σχολικών διαλειμμάτων. Περπατήστε μια μεγαλύτερη απόσταση μέχρι το μεσημεριανό γεύμα ή κινηθείτε αντί να κάθεται δίπλα στο θρανίο. Το σχολείο μπορεί να οργανώσει συναντήσεις για το κολατσιό και οι εκπαιδευτικοί μπορούν να εισαγάγουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

### 4. Κάντε ένα σχέδιο

Ένα τακτικό σχέδιο σωματικών δραστηριοτήτων μπορεί να προστεθεί σε ένα ετήσιο πρόγραμμα σπουδών για να δημιουργήσει μια συνήθεια και να παρακινήσει τα παιδιά να έχουν μια καλή σχέση με τις σωματικές ασκήσεις.

## ΝΑ ΔΙΝΕΤΕ



Το να μάθουν πώς να δίνουν και πώς να παίρνουν είναι ευεργετικό για την ευημερία των παιδιών. Η ευτυχία ενός ατόμου συνδέεται με την ικανότητα να δίνει χωρίς να περιμένει ανταπόδοση. Τα παιδιά οδηγούνται στο να δέχονται και να μαθαίνουν να δίνουν σε κάποιον κάτι ωραίο ή να κάνουν κάτι ωραίο για κάποιον και να παρατηρούν τα δικά τους συναισθήματα σχετικά με αυτό.

### 1. Εθελοντισμός

Είναι σημαντικό να μάθουν τα παιδιά να προσφέρουν εθελοντικά. Τα παιδιά μπορούν να έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν να βοηθήσουν έναν νέο φίλο στο σχολείο ή να μοιραστούν κάτι με κάποιον που το έχει ανάγκη.

### 2. Ωραίες χειρονομίες

Τα παιδιά μπορούν να υποστηριχθούν ώστε να κάνουν απλές, ωραίες χειρονομίες, όπως να χαμογελούν σε κάποιον και να τον ευχαριστούν. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να παρακινήσουν τους μαθητές δημιουργώντας ένα παιχνίδι, με συγκεκριμένο αριθμό από μάρκες ωραίων χειρονομιών, όπως να κρατήσουν μια πόρτα για κάποιον, να κάνουν ένα κομπλιμέντο, να δώσουν μια αγκαλιά ή να μοιραστούν, και να υποστηρίξουν τα παιδιά να τις δώσουν όλες μέσα σε μια μέρα.

### 3. Ενίσχυση της δημιουργικότητας

Τα παιδιά ενθαρρύνονται να σκεφτούν τον δικό τους τρόπο να εκφράσουν τι σημαίνει για αυτά να δώσουν σε κάποιον κάτι ωραίο ή πώς να κάνουν κάποιον άλλον ευτυχισμένο.

## ΝΑ ΠΑΡΑΤΗΡΕΙΤΕ



Να δώσετε περισσότερη προσοχή στη στιγμή. Τα παιδιά κατακλύζονται από την καθημερινή βιασύνη των δραστηριοτήτων και τα πολυάσχολα προγράμματα. Είναι σημαντικό να διδάξουμε πώς να σταματούν, να ηρεμούν, να ξεκουράζονται και να παρατηρούν.

### 1. Να παρατηρούν τη φύση

Οι καθημερινοί περίπατοι στη φύση μπορούν να διδάξουν στα παιδιά πώς να σταματούν στην παρούσα στιγμή, να κάθονται σε ένα μέρος και να παρατηρούν το περιβάλλον. Οι τεχνικές Mindfulness τα βοηθούν να εμπλέξουν και τις πέντε αισθήσεις: τι μπορείτε να δείτε με τα μάτια σας, να αγγίξετε με τα χέρια σας, να ακούσετε με τα αυτιά σας, ποια μυρωδιά μυρίζετε με τη μύτη σας, ποια γεύση αισθάνεστε στο στόμα σας;

### 2. Παρατηρήστε τη γεύση

Για να αποφύγετε να φάτε γρήγορα και να τελειώσετε ένα γεύμα γρήγορα πριν ξεκινήσει το μάθημα. Τα παιδιά μπορούν να βελτιώσουν τη σωματική και ψυχική τους υγεία επιβραδύνοντας και δοκιμάζοντας το φαγητό που τρώνε, παρατηρώντας την υφή και το πώς τα κάνει να αισθάνονται. Έτσι, δημιουργούν μια μεγάλη σχέση με το φαγητό και εξασφαλίζουν να μένουν σε μια στιγμή.

### 3. Σιωπή και ενσυνειδητότητα

Μια χαλαρωτική μέθοδος, όπως ο διαλογισμός, μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να ηρεμήσουν και να παρατηρήσουν τον εαυτό τους. Ο καθημερινός 5λεπτος διαλογισμός, η χαλάρωση και οι ασκήσεις αναπνοής που διδάσκονται από έναν δάσκαλο θα βελτιώσουν την ευεξία των παιδιών.

### 4. Παρατηρήστε με

Να ενισχυθεί το να παρατηρούν τους άλλους. Μπορεί να είναι τόσο απλό όσο το να συνδεθείτε με έναν φίλο στην τάξη και να μάθετε κάτι καινούργιο γι' αυτόν, παρατηρώντας τον.

Ο δάσκαλος μπορεί επίσης να αναθέσει μια πρόκληση "καθημερινοί ντετέκτιβ" σε μια ομάδα παιδιών- καθήκον τους είναι να παρατηρήσουν πώς συμπεριφέρονται τα άλλα παιδιά στην τάξη (ποιος βοηθούσε τους άλλους, ποιος συμμετείχε στις δραστηριότητες της τάξης, ποιος είχε καλή/κακή διάθεση, ποιος δεν μπορούσε να συγκεντρωθεί...).

## Το πλαίσιο ευημερίας SEARCH

Το SEARCH είναι ένα μετα-πλαίσιο βασισμένο σε δεδομένα που αναπτύχθηκε από τους Waters και Loton (2019) και έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους διευθυντές των σχολείων, τους εκπαιδευτικούς και τους επαγγελματίες να λαμβάνουν αποφάσεις βασισμένες σε στοιχεία κατά την εφαρμογή θετικών εκπαιδευτικών παρεμβάσεων.

Είναι ευρέως αναγνωρισμένο ότι για την επιτυχή οικοδόμηση της ευημερίας στους μαθητές απαιτείται μια ενσωματωμένη προσέγγιση σε ολόκληρο το σχολείο ή το περιβάλλον και όχι απλώς η υλοποίηση μιας μεμονωμένης παρέμβασης θετικής εκπαίδευσης.

Οι Waters και Loton ανέπτυξαν το πλαίσιο SEARCH μέσω βιβλιογραφικής ανασκόπησης μεγάλης κλίμακας στοιχείων από όλο τον κόσμο (που συγκεντρώθηκαν από πολλαπλές μελέτες στις οποίες συμμετείχαν 35.888 μαθητές), καθώς και έρευνας δράσης για να ελέγξουν την πρακτική εγκυρότητα του πλαισίου.

Μέσα από την έρευνα και την τελειοποίησή τους, στην οποία συμμετείχαν εκπαιδευτικοί και νέοι, οι Waters και Loton εντόπισαν έξι γενικές οδούς προς την ευημερία (από τις οποίες δημιούργησαν το ακρωνύμιο SEARCH): **strengths, emotional management, attention and awareness, relationships, coping, and habits and goals (δυνάμεις, συναισθηματική διαχείριση, προσοχή και επίγνωση, σχέσεις, αντιμετώπιση, συνήθειες και στόχοι).**

Τα έξι μονοπάτια προς τη σχολική ευημερία που προσδιορίζονται στο πλαίσιο SEARCH:

**1. Δυνατά σημεία** - προϋπάρχουσες ιδιότητες μέσα στα άτομα που προκύπτουν με φυσικό τρόπο και είναι εγγενώς παρακινητικές για χρήση και ενεργοποιητικές. Τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα είναι τα θετικά μέρη της προσωπικότητάς σας που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεστε, αισθάνεστε και συμπεριφέρεστε και είναι τα κλειδιά για να είστε ο καλύτερος εαυτός σας.

Έπειτα από εκτεταμένη έρευνα για τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα, αντλώντας γνώσεις από διάφορες πηγές, όπως τη λογοτεχνία, την επιστήμη, τη φιλοσοφία και τη θρησκεία, οι Peterson και Seligman (2004) προσδιόρισαν έξι παγκόσμιες αρετές και είκοσι τέσσερις δυνάμεις του χαρακτήρα που θεωρούνται θεμέλιο για την ανάπτυξη της ανθρώπινης ευημερίας, με αποτέλεσμα την εισαγωγή της ταξινόμησης VIA. Η VIA έχει γίνει γνωστή ως ένας οδηγός που μπορεί να προσδιορίσει αξιόπιστα κάθε δύναμη και αρετή.

Οι αρετές που προσδιορίστηκαν είναι η σοφία και η γνώση, το θάρρος, η ανθρωπιά, η δικαιοσύνη, η εγκράτεια και η υπερβατικότητα: οι είκοσι τέσσερις δυνάμεις του χαρακτήρα εντάσσονται σε αυτές τις έξι αρετές. Όταν χρησιμοποιούνται οι δυνάμεις του χαρακτήρα μπορούν πραγματικά να έχουν σημαντικό θετικό αντίκτυπο στη ζωή σας. Η έρευνα δείχνει ότι η χρήση των δυνατών σημείων του χαρακτήρα σας μπορεί να σας βοηθήσει να:

- αντισταθμίσετε, να διαχειρίζεστε και να ξεπερνάτε προβλήματα
- βελτιώσετε τις σχέσεις σας
- βελτιώσετε την υγεία και τη συνολική ευημερία
- προστατεύετε από την εμφάνιση προβλημάτων ψυχικής υγείας
- οικοδομήσετε ανθεκτικότητα
- βελτιώσετε την εργασιακή απόδοση μαθητών και ενηλίκων
- αναπτύξετε δεξιότητες για μάθηση και επιτεύγματα

2. **Διαχείριση συναισθημάτων** - η ικανότητα εντοπισμού, κατανόησης και διαχείρισης των συναισθημάτων του ατόμου με την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα συναισθήματα λειτουργούν μέσω των σκέψεων, των συναισθημάτων και των πράξεών μας. Στόχος είναι να μπορέσουν τα παιδιά και οι νέοι να μάθουν στρατηγικές για να κατανοούν και να εκφράζουν όλα τα συναισθήματα και να αναπτύσσουν ευχάριστα συναισθήματα: αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο στη διαχείριση του άγχους.

3. **Προσοχή και επίγνωση** - η προσοχή είναι η ικανότητά μας να εστιάζουμε, είτε σε εσωτερικές πτυχές του εαυτού μας, όπως τα συναισθήματα και οι σωματικές αισθήσεις, είτε σε εξωτερικά ερεθίσματα. Η επίγνωση αναφέρεται στην ικανότητα να δίνουμε προσοχή σε ένα ερέθισμα καθώς εμφανίζεται. Η ενσυνειδητότητα παίζει επίσης σημαντικό ρόλο σε αυτή την κατηγορία. Μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά και τους νέους να αναπτύξουν επιλογές και έλεγχο σχετικά με το πού τοποθετούν την προσοχή τους και να αναπτύξουν αυτογνωσία.

4. Οι **σχέσεις** αφορούν τις δεξιότητες που απαιτούνται για τη δημιουργία και την υποστήριξη υποστηρικτικών κοινωνικών σχέσεων, την ανάπτυξη του ανήκειν και της σύνδεσης, καθώς και την αξιοποίηση των στιγμιαίων κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Μεγάλο μέρος της εργασίας για τη θετική εκπαίδευση επικεντρώνεται στις δεξιότητες για την ανάπτυξη θετικών σχέσεων - δεξιότητες επικοινωνίας - και στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο φαινόμαστε στους άλλους.

5. **Αντιμετώπιση και ανθεκτικότητα** - ορίζεται ως οι συνεχώς μεταβαλλόμενες γνωστικές και συμπεριφορικές προσπάθειες για τη διαχείριση συγκεκριμένων εξωτερικών ή/και εσωτερικών απαιτήσεων που εκτιμάται ότι επιβαρύνουν ή υπερβαίνουν τους πόρους του ατόμου. Ένα πρόγραμμα ευημερίας μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να εντοπίσουν ποιοι είναι οι προσωπικοί τους στρεσογόνοι παράγοντες και τα βοηθά να αναπτύξουν ένα ευρύτερο φάσμα στρατηγικών αντιμετώπισης ώστε να είναι ανθεκτικά και να διαχειρίζονται τις καθημερινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν.

6. **Συνήθειες και στόχοι.** Οι συνήθειες είναι επίμονα και μαθημένα πρότυπα και προτιμήσεις στη λήψη αποφάσεων και στη συμπεριφορά. Οι στόχοι είναι επίσημα ορόσημα, τελικά σημεία, επιτεύγματα ή φιλοδοξίες, που εκφράζουν αυτό που οι άνθρωποι επιθυμούν, επιδιώκουν και είναι διατεθειμένοι να επενδύσουν προσπάθεια για να το πετύχουν. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το coaching για να διδάξουμε στα παιδιά συμπεριφορές που επιδιώκουν στόχους και να τα βοηθήσουμε να αναπτύξουν συνήθειες ευημερίας για όλη τους τη ζωή.

Perseverance Love  
Creativity Perspective Spirituality  
Fairness Forgiveness Bravery Humility  
Gratitude Prudence Judgement  
Leadership Love of Learning  
Curiosity Appreciation of Beauty  
Humour & Excellence Honesty  
Self-Regulation Hope Teamwork Kindness  
Social Intelligence

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

## Αξιολόγηση του επιπέδου ευημερίας και των αναγκών του σχολικού προσωπικού

Η δημιουργία μιας στρατηγικής για την ψυχική υγεία και την ευημερία του προσωπικού είναι ένα φανταστικό σημείο από το οποίο τα σχολεία μπορούν να ξεκινήσουν, όταν αποδεικνύουν τη δέσμευσή τους να δώσουν προτεραιότητα στην ευημερία των εργαζομένων στα σχολεία. Είναι μια θέση όπου οι διευθυντές των σχολείων μπορούν να ορίσουν συγκεκριμένους τομείς συγκέντρωσης, συμφωνημένες δραστηριότητες και μετρήσιμες επιτυχίες, καθώς και ποιος είναι υπεύθυνος για την εκτέλεση των καθηκόντων που περιγράφονται στο σχέδιο.

Ένα αξιοπρεπές σχέδιο και μια στρατηγική ευημερίας δεν είναι κάτι που δημιουργείται σε μια μέρα και στη συνέχεια παραμένει αμετάβλητο. Θα πρέπει να αξιολογείται, να μετράται, να επικαιροποιείται και να μεταφέρεται στο προσωπικό σε τακτική βάση. Όταν πρόκειται για την ψυχική υγεία και την ευημερία των εργαζομένων, αυτό είναι κρίσιμο, καθώς οι απαιτήσεις του σχολικού προσωπικού θα ποικίλλουν πάντα. Το σχέδιό σας μπορεί να αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης στρατηγικής για την ψυχική υγεία και ευημερία που περιγράφει το γενικότερο όραμα και τους στόχους του σχολείου σας για την ιεράρχηση της ψυχικής υγείας και ευημερίας του προσωπικού και, το σημαντικότερο, περιλαμβάνει προσεκτικά σχεδιασμένα εργαλεία για την αξιολόγηση και τη μέτρηση του επιπέδου ευημερίας, των αναγκών και των απαιτήσεων όλων των εμπλεκόμενων μερών.

Υπάρχει μια ποικιλία μετρήσεων ψυχικής υγείας και ευεξίας που μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα σχολεία για να κατανοήσουν τι οδηγεί στην καλή και την κακή ψυχική υγεία του προσωπικού, καθώς και το είδος της βοήθειας που χρειάζονται οι εργαζόμενοι. Σε αυτό το κεφάλαιο σας προσφέρουμε διάφορα απλά εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στο πλαίσιο αυτό. Τα παρεχόμενα παραδείγματα μπορούν να τροποποιηθούν ανάλογα με τις τρέχουσες ανάγκες σας και να εφαρμοστούν όταν χρειαστεί.

### "Εργαλείο ελέγχου της ευημερίας του προσωπικού"\*

Ένα από τα σημεία εκκίνησης κατά τη διάρκεια του σχεδιασμού μιας στρατηγικής ευημερίας για ολόκληρο το σχολείο είναι να προσδιορίσετε πού βρίσκεται το σχολείο σας σήμερα όσον αφορά την υποβοήθηση και την υποστήριξη της ψυχικής υγείας και της ευημερίας του προσωπικού.

Το παρακάτω "εργαλείο ελέγχου της ευημερίας του προσωπικού" είναι ένα απλό, αλλά πολύ αποτελεσματικό εργαλείο που μπορεί να παρέχει μια σαφή επισκόπηση της τρέχουσας κατάστασης και των δραστηριοτήτων που ήδη εφαρμόζονται όσον αφορά την υποστήριξη της ψυχικής υγείας και της ευημερίας του προσωπικού στο σχολείο.

Εάν κατά την πρώτη εφαρμογή υπάρχουν πολλές απαντήσεις στις στήλες "δεν εφαρμόζεται" ή "εφαρμόζεται εν μέρει", μην αποθαρρύνεστε! Αντιθέτως, τα αποτελέσματα αυτά θα σας παράσχουν έναν πιο λεπτομερή οδικό χάρτη και θα σας βοηθήσουν να εντοπίσετε διεξοδικά όλα τα κενά και τους τομείς που χρειάζονται περισσότερη προσοχή και βελτιώσεις.

\*<https://teachershub.educationsupport.org.uk/introduction/where-is-your-school-now>

Εργαλείο ελέγχου της ευημερίας του προσωπικού	Δεν εφαρμόζεται	Εφαρμόζεται εν μέρει	Εφαρμόζεται πλήρως
Μια δομημένη προσέγγιση για την ιεράρχηση της ψυχικής υγείας και ευημερίας του προσωπικού στα σχολεία			
Στρατηγική δέσμευση ή/και πολιτική για την ψυχική υγεία και ευημερία του προσωπικού			
Σχέδιο ψυχικής υγείας και ευημερίας του προσωπικού			
Πολιτικές που υποστηρίζουν την ψυχική υγεία και ευημερία του προσωπικού (ψυχική υγεία στην εργασία, ευέλικτη εργασία, αλληλοϋποστήριξη κ.λπ.)			
Ομάδα ευημερίας του προσωπικού για την καθοδήγηση και την ανάπτυξη πρωτοβουλιών του προσωπικού			
Μέτρα για την παρακολούθηση και διαχείριση του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης			
Εργαλεία για την εξισορρόπηση εργασίας/προσωπικής ζωής			
Ενίσχυση και προώθηση της συλλογικότητας και της εκτίμησης του προσωπικού			
Υποστήριξη/καθοδήγηση/εποπτεία από ομοτίμους διαθέσιμη στο προσωπικό			
Εξωτερική υποστήριξη για τους διευθυντές σχολικών μονάδων (καθοδήγηση, εποπτεία, υποστήριξη από ομοτίμους)			
Ένας ασφαλής και άνετος χώρος για το προσωπικό ώστε να μπορεί να ξεκουράζεται και να ενημερώνεται εκτός του περιβάλλοντος της αίθουσας προσωπικού			
Ευκαιρίες για όλο το προσωπικό να συμμετέχει σε κοινωνικές δραστηριότητες που δεν συνδέονται με την εργασία του			
Φυσικοί χώροι εργασίας που προάγουν την ευεξία (ήσυχια δωμάτια, φυτά, έκθεση στο φως, χώρος, εγκαταστάσεις)			

<b>Εργαλείο ελέγχου της ευημερίας του προσωπικού</b>	<b>Δεν εφαρμόζεται</b>	<b>Εφαρμόζεται εν μέρει</b>	<b>Εφαρμόζεται πλήρως</b>
Η ηγετική ομάδα του σχολείου ενθαρρύνει την τακτική συζήτηση/ανοχή σε θέματα ψυχικής υγείας και ευημερίας			
Η ευημερία αποτελεί μέρος των καθημερινών λειτουργιών/ δραστηριοτήτων (εισαγωγές, ομαδικές συναντήσεις)			
Εκστρατείες προώθησης/ευαισθητοποίησης της ψυχικής υγείας και ευημερίας σε όλη τη σχολική κοινότητα			
Η ηγετική ομάδα του σχολείου αποτελεί πρότυπο καλών πρακτικών εργασίας και αυτοφροντίδας			
Εκπαίδευση του προσωπικού σε θέματα ευεξίας και ψυχικής υγείας για την προώθηση της αυτοφροντίδας, της υποστήριξης και της ομαλοποίησης μιας υποστηρικτικής κουλτούρας.			
Εκπαιδεύσεις διαχειριστών για την ψυχική υγεία και ευημερία			
Επιστροφή στην εργασία με έμφαση στην ευημερία			
Το προσωπικό έχει αυτοπεποίθηση και ενθαρρύνεται να αναγνωρίζει και να υποστηρίζει/υποδεικνύει όταν η ψυχική υγεία και ευημερία ενός συναδέλφου απειλείται.			
Το προσωπικό γνωρίζει πού να έχει πρόσβαση σε εσωτερικές και εξωτερικές πηγές υποστήριξης			
Πρόσβαση σε υπηρεσίες συμβουλευτικής/ψυχικής υγείας			
Διαδικασίες υποστήριξης του προσωπικού μετά από δύσκολα ή οδυνηρά περιστατικά			
Προώθηση και παρακολούθηση της ευημερίας του προσωπικού από τους διοικητές του σχολείου			
Έρευνα για την ευημερία του προσωπικού (τουλάχιστον ετησίως)			
Διαθέσιμοι πόροι και υποστήριξη για θέματα που σχετίζονται με τον κοροναϊό (μακροχρόνιο Covid, τραύμα, πένθος)			

## "Ανάγκες του προσωπικού και τρέχοντα επίπεδα ευημερίας"\*

Όταν πρόκειται για την ανάπτυξη μιας αποτελεσματικής στρατηγικής για την ευημερία σε ολόκληρο το σχολείο, υπάρχει ένα βήμα, χωρίς το οποίο το ταξίδι προς την ευημερία δεν θα είναι δυνατό, δηλαδή η λήψη των κατάλληλων μέτρων για την κατανόηση των αναγκών του προσωπικού, των σημερινών επιπέδων ευημερίας και την κατανόηση των τύπων υποστήριξης που επιθυμεί το προσωπικό. Στο ακόλουθο παράδειγμα, που δημιουργήθηκε από το "Taking Care of Teachers: mental health and wellbeing hub", το οποίο χρηματοδοτείται από την Ουαλική Κυβέρνηση, μπορείτε να βρείτε ένα άλλο χρήσιμο εργαλείο αξιολόγησης που μπορεί να σας δώσει μια εικόνα για αυτά τα θέματα και θα σας χρησιμεύσει ως κατευθυντήρια γραμμή κατά την ανάπτυξη των μελλοντικών δραστηριοτήτων και πρωτοβουλιών της στρατηγικής σας για την ευημερία.

Ερώτηση	Συμφωνώ απόλυτα	Μάλλον συμφωνώ	Δεν είμαι σίγουρος	Μάλλον διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
<b>Το σχολείο σας παρέχει την ηγεσία για τη δημιουργία ενός θετικού περιβάλλοντος που προάγει τη συναισθηματική υγεία και ευημερία μέσω:</b>					
1. Υπάρχει σαφής δήλωση αποστολής που περιλαμβάνει δέσμευση για τη συναισθηματική ευημερία του προσωπικού.					
2. Ήθος που προάγει ένα χαρούμενο, ασφαλές και ενθαρρυντικό περιβάλλον στο οποίο όλα τα μέλη εκτιμώνται και προάγεται η υγεία και η ευημερία.					
3. Διοικητές που εκτιμούν τη συναισθηματική και σωματική υγεία και ευημερία ολόκληρης της σχολικής κοινότητας					
4. Ηγεσία όπου οι διευθυντές και η ανώτερη διοικητική ομάδα εφαρμόζουν έργο για την προώθηση της συναισθηματικής ευημερίας σε όλους τους τομείς της σχολικής ζωής.					
5. Η ενεργός υποστήριξη και η προώθηση της συναισθηματικής ευημερίας του προσωπικού					

\*<https://teachershub.educationsupport.org.uk/measuring-success/mental-health-and-wellbeing-measures>



Ερώτηση	Συμφωνώ απόλυτα	Μάλλον συμφωνώ	Δεν είμαι σίγουρος	Μάλλον διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
<b>Σχολικό ήθος και περιβάλλον</b>					
Το σχολείο παρέχει πληροφορίες για τους γονείς και τους φροντιστές σχετικά με την ψυχική υγεία και τη συναισθηματική ευημερία των μαθητών.					
Οι ακόλουθες πολιτικές είναι σε ισχύ και επικαιροποιημένες:					
• Ολιστική πολιτική ευημερίας σχολείου					
• Πολιτική ευημερίας του προσωπικού					
• Ασφαλής μάθηση / Πολιτική κατά του εκφοβισμού					
• Αντιμετώπιση της συναισθηματικής δυσφορίας / πολιτική πένθους					
<b>Πώς το σχολικό περιβάλλον προάγει τη συναισθηματική υγεία και ευημερία του προσωπικού</b>					
1. Το σχολείο παρέχει ένα ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον εργασίας					
2. Το σχολείο παρέχει ήσυχους χώρους για τα διαλείμματα του προσωπικού					
3. Το σχολείο παρέχει σύστημα καθοδήγησης από συνομηλίκους/αδερφούς.					
4. Το σχολείο προωθεί ευκαιρίες για να ασχολείται το προσωπικό με τη σωματική δραστηριότητα					
5. Το σχολείο υποστηρίζει τις κοινωνικές ομάδες του προσωπικού					

Ερώτηση	Συμφωνώ απόλυτα	Μάλλον συμφωνώ	Δεν είμαι σίγουρος	Μάλλον διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
6. Το σχολείο παρέχει ευκαιρίες στο προσωπικό να μοιράζεται τις ανησυχίες του σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον					
7. Το προσωπικό έχει τακτικές ευκαιρίες να συζητά την ευημερία με την ηγετική ομάδα του σχολείου.					
8. Το προσωπικό γνωρίζει πώς να έχει πρόσβαση σε υποστήριξη για την ψυχική υγεία και ευεξία					
9. Το σχολείο προσφέρει/διοργανώνει εκπαιδεύσεις ενσυνειδητότητας και ανθεκτικότητας					
10. Το σχολείο προσφέρει/διοργανώνει εκπαίδευση για τη διαχείριση του άγχους					
11. Το σχολείο προωθεί τα οφέλη της υγιεινής διατροφής και της σωματικής δραστηριότητας					
<b>Ανάπτυξη προσωπικού</b>					
1. Το σχολείο διαθέτει πρόγραμμα κατάρτισης του προσωπικού σε θέματα ψυχικής υγείας και ευημερίας.					
2. Το προσωπικό έχει εκπαιδευτεί για την ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας					
3. Το προσωπικό έχει εκπαιδευτεί στην ανάπτυξη και εφαρμογή στρατηγικών και μηχανισμών αντιμετώπισης					
4. Το προσωπικό έχει εκπαιδευτεί για το πένθος					
5. Το προσωπικό έχει εκπαιδευτεί σχετικά με τα οφέλη της υγιεινής διατροφής και της σωματικής δραστηριότητας					
6. Το προσωπικό γνωρίζει τους οργανισμούς που μπορούν να προσφέρουν καθοδήγηση και υποστήριξη όταν χρειάζεται					

Ερώτηση	Συμφωνώ απόλυτα	Μάλλον συμφωνώ	Δεν είμαι σίγουρος	Μάλλον διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
<b>Απόψεις του προσωπικού για την εργασία και την ευημερία</b>					
1. Έχω ξεκαθαρίσει τι αναμένεται από εμένα στην εργασία μου					
2. Αν η δουλειά μου είναι δύσκολη, οι συναδέλφοί μου θα με βοηθήσουν.					
3. Ξέρω τι πρέπει να κάνω για να τελειώσω τη δουλειά μου					
4. Μου δίνεται υποστηρικτική ανατροφοδότηση για τη δουλειά που κάνω					
5. Δεν χρειάζεται ποτέ να παραμελήσω κάποιες εργασίες επειδή έχω πολλά να κάνω.					
6. Δεν υπάρχουν προστριβές ή θυμός μεταξύ των συναδέλφων στο σχολείο					
7. Μπορώ να κάνω επαρκή διαλείμματα					
8. Δεν πιέζομαι να εργάζομαι πολλές ώρες					
9. Δεν υφίσταμαι εκφοβισμό στην εργασία μου					
10. Δεν έχω μη ρεαλιστικές προθεσμίες και χρονικές πιέσεις					
11. Μπορώ να βασιστώ στον άμεσο προϊστάμενό μου για να με βοηθήσει σε ένα εργασιακό πρόβλημα					
12. Έχω ξεκαθαρίσει ποια είναι τα καθήκοντα και οι ευθύνες μου					
13. Λαμβάνω τη βοήθεια και την υποστήριξη που χρειάζομαι από τους συναδέλφους μου					
14. Έχω κάποια ανεξαρτησία στην επιλογή των εργαλείων και των μεθόδων που θα εφαρμόσω στην εργασία μου					

Ερώτηση	Συμφωνώ απόλυτα	Μάλλον συμφω- νώ	Δεν είμαι σίγου- ρος	Μάλλον διαφω- νώ	Διαφωνώ απόλυτα
15. Έχω επαρκείς ευκαιρίες να ρωτήσω τους διευθυντές σχετικά με τις αλλαγές στην εργασία					
16. Το προσωπικό ερωτάται πάντοτε για τις αλλαγές στην εργασία					
17. Μπορώ να μιλήσω στη διεύθυνση του σχολείου για κάτι που με έχει αναστατώσει/ενοχλήσει στην εργασία μου					
18. Οι συνάδελφοί μου είναι πρόθυμοι να ακούσουν τα εργασιακά μου προβλήματα					
19. Έχω υποστήριξη όταν πρέπει να αντιμετωπίσω συναισθηματικά απαιτητική εργασία					
20. Οι σχέσεις στην εργασία δεν είναι τεταμένες					
21. Ο προϊστάμενός μου με ενθαρρύνει στη δουλειά					
22. Όταν γίνονται αλλαγές, έχω σαφές όραμα για το πώς θα λειτουργήσουν στην πράξη					

## "Τράπεζα ερωτήσεων για την ευημερία στο χώρο εργασίας"

Η Τράπεζα ερωτήσεων για την ευημερία στον εργασιακό χώρο που προσφέρεται παρακάτω επιχειρεί να βοηθήσει τους υπεύθυνους λήψης εκπαιδευτικών αποφάσεων να κατανοήσουν τι είναι η ευημερία, πώς να την αξιολογήσουν και τι επιδρά στην προώθησή της. Η Τράπεζα ερωτήσεων για την ευημερία στο χώρο εργασίας περιέχει ένα σύνολο ερωτήσεων που μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα ιδρύματα για να αξιολογήσουν και να παρακολουθήσουν την ευημερία των εργαζομένων τους. Οι εργοδότες μπορούν να εστιάσουν καλύτερα στις πρωτοβουλίες και τα προγράμματα ευεξίας στο χώρο εργασίας, ρωτώντας άμεσα τους εργαζόμενους πώς αισθάνονται για διάφορα στοιχεία της εργασίας τους. Οι ερωτήσεις είναι προσαρμοσμένες ώστε να ταιριάζουν σε κάθε επαγγελματικό χώρο, αλλά μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε ως βάση για το δικό σας ερωτηματολόγιο, προσαρμόζοντάς το και προσαρμόζοντάς το στις ανάγκες του σχολείου ή του εκπαιδευτικού σας οργανισμού, στις ιδιαίτερες συνθήκες των εργαζομένων σας (καθηγητές, σχολικό προσωπικό και εκπαιδευτικοί) και στα αποτελέσματα που θα θέλατε να επιτύχετε.

Οι ερωτήσεις έχουν οργανωθεί έτσι ώστε να καλύπτουν τα βασικά χαρακτηριστικά της ευημερίας στον εργασιακό χώρο, δηλαδή

1. Υποκειμενικά αποτελέσματα ευημερίας
2. Αποτελέσματα και συμπεριφορές υγείας
3. Οργανωσιακή πολιτική υγείας
4. Σκοπός και δέσμευση
5. Προοπτικές απασχόλησης
6. Αυτονομία και χρήση δεξιοτήτων
7. Εργασιακές απαιτήσεις
8. Σχέσεις και κοινωνικό περιβάλλον
9. Ποιότητα χρόνου εργασίας
10. Φυσικό περιβάλλον
11. Οικονομική ευημερία

Η πλήρης έκδοση της "Τράπεζας ερωτήσεων για την εργασιακή ευημερία" είναι διαθέσιμη **σε αυτόν τον σύνδεσμο** στην αγγλική γλώσσα.

# Κεφάλαιο 6

## Πώς να υποστηρίξετε την ευημερία στο σχολείο;

Για την προώθηση της ευημερίας, μπορούμε να σκεφτούμε διάφορες δράσεις που στοχεύουν σε διαφορετικά θέματα και ομάδες σε ένα σχολείο: **σχολικό περιβάλλον και εγκαταστάσεις, εκπαίδευση και δραστηριότητες μέσα στην τάξη, εξωσχολικές και υπαίθριες δραστηριότητες, επικοινωνία σε όλα τα επίπεδα, συνεργασία και υποστήριξη από ομοτίμους.**

Προκειμένου να προωθηθεί η ευημερία όσον αφορά το **σχολικό περιβάλλον** και τις εγκαταστάσεις, βασικές δράσεις θα ήταν η βελτίωση του φυσικού περιβάλλοντος του σχολείου ώστε να γίνει πιο φιλικό προς τους μαθητές, π.χ. νέα έπιπλα και εξαρτήματα, χώροι με μοκέτες, κατάλληλοι χρωματικοί συνδυασμοί, ασφαλείς χώροι υγιεινής, χώροι αναψυχής- η ενθάρρυνση της υγιεινής διατροφής με την παροχή υγιεινών επιλογών στο σχολικό κυλικείο, π.χ. αποφυγή υψηλών ποσοτήτων ζάχαρης, κορεσμένων λιπαρών και αλατιού, κ.λπ.

Όσον αφορά στην **εκπαίδευση και τις δραστηριότητες εντός της τάξης**, θα πρέπει να δοθεί προτεραιότητα σε μεθόδους διδασκαλίας που συμβάλλουν σε θετικό κλίμα και ευημερία στην τάξη, όπως η **συνεργατική μάθηση, οι μαθητοκεντρικές μέθοδοι και η αυτοοργάνωση του χρόνου**. Θα πρέπει επίσης να ληφθούν μέτρα για τη μείωση του άγχους που νιώθουν οι μαθητές σχετικά με τις εξετάσεις και τις δοκιμασίες μέσω της εισαγωγής λιγότερο αγχωτικών μορφών αξιολόγησης, π.χ. **διαμορφωτική αξιολόγηση, αξιολόγηση από ομοτίμους και συμμετοχή των μαθητών στον προσδιορισμό των δικών τους αναγκών αξιολόγησης**. Η εξεύρεση ευκαιριών στο πρόγραμμα σπουδών για να συζητηθούν με τους μαθητές θέματα ευημερίας (**υγιεινή διατροφή, άσκηση, κατάχρηση ουσιών, θετικές σχέσεις**) και η ενσωμάτωση της δημοκρατικής ιδιότητας του πολίτη και της εκπαίδευσης για διαπολιτισμική κατανόηση σε διάφορα σχολικά μαθήματα και εξωσχολικές δραστηριότητες, π.χ. το άνοιγμα σε άλλους πολιτισμούς, η γνώση και η κριτική κατανόηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, η συνειδητοποίηση των περιβαλλοντικών προβλημάτων και η υιοθέτηση βιώσιμων συμπεριφορών μπορούν επίσης να συμβάλουν στην αίσθηση της ευημερίας σε ένα σχολείο.

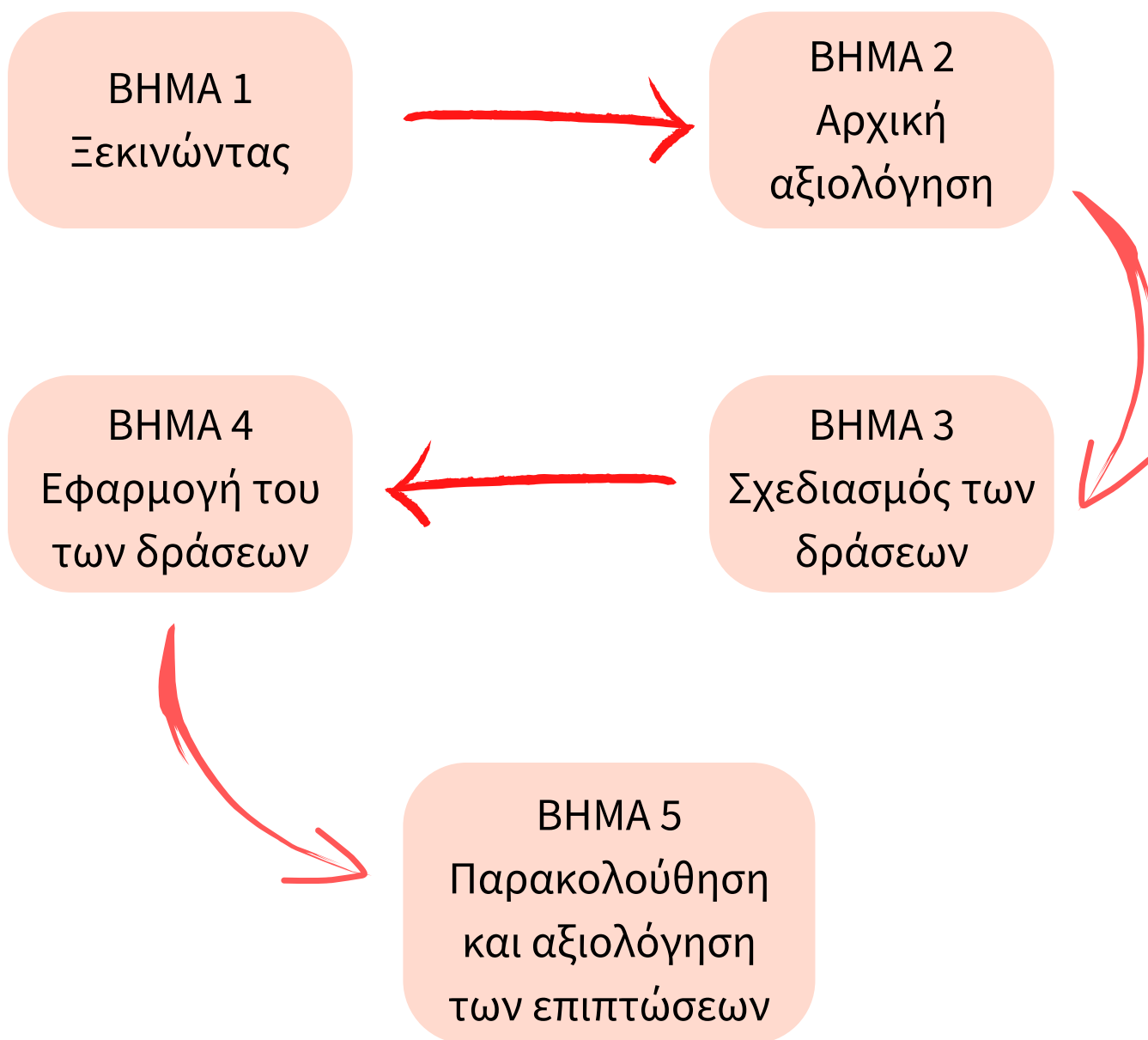
Σε ό,τι αφορά την **επικοινωνία**, είναι εξαιρετικά σημαντικό να παρέχονται ευκαιρίες σε όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας να συμμετέχουν στη λήψη ουσιαστικών αποφάσεων στο σχολείο, π.χ. **μέσω διαβουλεύσεων, δημοσκοπήσεων, δημοψηφισμάτων, εκλογής αντιπροσώπων της τάξης, μαθητικών κοινοβουλίων, ομάδων εστίασης, ανατροφοδότησης μέσα στην τάξη σχετικά με τις μαθησιακές δραστηριότητες και ενός στοιχείου επιλογής των μαθητών σε σχέση με τα θέματα που διδάσκονται και τις μεθόδους διδασκαλίας που χρησιμοποιούνται**.

Η ανάπτυξη ενός φιλόξενου περιβάλλοντος όπου όλοι στο σχολείο μπορούν να αισθάνονται υποστηριζόμενοι και ασφαλείς μέσω της πρόσβασης σε δραστηριότητες με νόημα, όπως λέσχες, κοινωνίες, ομάδες ενδιαφέροντος και ενώσεις που ασχολούνται με θέματα που απασχολούν τους νέους, συμπεριλαμβανομένης της υγείας, και/ή διοργάνωση εκδρομών και ειδικών εορτασμών ή ειδικών ημερών είναι τρόποι αντιμετώπισης του ζητήματος των εξωσχολικών και υπαίθριων δραστηριοτήτων.

Όσον αφορά τη **συνεργασία και την υποστήριξη από ομοτίμους**, στρατηγικές που περιλαμβάνουν την εισαγωγή μορφών διαχείρισης συγκρούσεων και προσεγγίσεων του εκφοβισμού και της παρενόχλησης υπό την καθοδήγηση των μαθητών, π.χ. διαμεσολάβηση από ομοτίμους, επανορθωτική δικαιοσύνη, θα μπορούσαν να έχουν αξία.

Φυσικά, κάθε σχολείο είναι διαφορετικό και πολλά σχολεία έχουν δυσκολίες σε όλους τους προαναφερθέντες τομείς και άλλα σε λίγους μόνο. Επιπλέον, η ίδια προσέγγιση μπορεί να μην λειτουργεί για ένα συγκεκριμένο σχολείο με τις ιδιαίτερες ανάγκες του. Η ανάπτυξη μιας κουλτούρας ευημερίας είναι αρκετά απαραίτητη σε ολόκληρο το σχολείο και επίσης μέσω της συμμετοχής όλων όσων εργάζονται εκεί, τόσο των διδασκόντων όσο και των μη διδασκόντων, πράγμα που μπορεί να είναι πρόκληση. **Επομένως, για να υποστηριχθεί η ευημερία σε ένα συγκεκριμένο σχολείο, πρέπει να σχεδιαστεί και να τεθεί σε εφαρμογή ένα συγκεκριμένο σχέδιο. Ένα που να ταιριάζει στις ανάγκες του συγκεκριμένου σχολείου που εργάζεται προς την κατεύθυνση της προαγωγής της συναισθηματικής υγείας και ευημερίας του, η οποία δεν μπορεί να αφηθεί μόνο σε τυχαίες πράξεις ή ασυντόνιστες δραστηριότητες.**

Η δημιουργία ενός συνόλου ρεαλιστικών και εφικτών στόχων στο σχολείο σας, με βάση τις ανάγκες, τα ενδιαφέροντα και τις δυσκολίες που έχουν διαγνωστεί, μπορεί να αποτελέσει ένα από τα πρώτα βήματα προς τον καθορισμό ενός σχεδίου για την προώθηση της ευημερίας στο συγκεκριμένο σχολείο. Για να καθορισθεί ένα αποτελεσματικό σχέδιο για την υποστήριξη της ευημερίας στα σχολεία, πρέπει να γίνουν σαφή βήματα:



**Η συγκρότηση ομάδας ευημερίας και ο προσδιορισμός των προτεραιοτήτων για το σχέδιο δράσης** ευημερίας θα πρέπει να είναι τα δύο πρώτα βήματα. Μια καλή ομάδα θα πρέπει να αποτελείται από επαγγελματίες από όλη τη σχολική οργάνωση (βήμα 1) - ηγεσία/ εκπαιδευτικοί/ προσωπικό υποστήριξης... Η ομάδα αυτή θα πρέπει να έχει τακτικές συνεδριάσεις και θα πρέπει να ξεκινήσει με τη συλλογή δεδομένων και παρατηρήσεων για τον εντοπισμό τυχόν σαφών θεμάτων και θεμάτων συζήτησης (βήμα 2). Το υπόδειγμα 1 μπορεί να βοηθήσει σε αυτό το έργο.

Αφού γίνει αυτό, η ομάδα ευημερίας θα πρέπει να αποφασίσει για τρεις περίπου προτεραιότητες που θα πρέπει να αντιμετωπιστούν σε κάθε σχολικό έτος. Παραδείγματα μπορεί να είναι η εστίαση στη βελτίωση των εγκαταστάσεων, η ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας ή ακόμη και η βελτίωση των επιλογών διατροφής (σνακ) των μαθητών. Δεν μπορούν και δεν πρέπει να γίνουν όλα ταυτόχρονα. Μπορεί μάλιστα να είναι αντιπαραγωγικό να αντιμετωπιστούν ταυτόχρονα πάρα πολλά ζητήματα, καθώς το σχέδιο μπορεί να γίνει συγκεχυμένο και αναποτελεσματικό.

Έχοντας βάλει την ομάδα ευημερίας να εργαστεί, έχοντας διαγνώσει την τρέχουσα κατάσταση της ευημερίας στο σχολείο σας και έχοντας επιλέξει τα πιο επείγοντα θέματα προς αντιμετώπιση, η ομάδα θα πρέπει να αρχίσει να σκέφτεται τις ενέργειες που πρέπει να αναλάβει για την αντιμετώπιση των διαγνωσμένων προβλημάτων και την επίτευξη ενός στόχου, που θα είναι το βήμα 3. Θα πρέπει να καταρτιστεί ένας κατάλογος των ενεργειών που απαιτούνται για την αντιμετώπιση των προβλημάτων που έχουν εντοπιστεί και την επίτευξη των στόχων της ομάδας. Θα πρέπει να προσδιοριστούν τα άτομα/επαγγελματίες που θα συμμετάσχουν στην επίτευξη αυτών των στόχων. Η ομάδα ευημερίας μπορεί αρχικά να αντιμετωπίσει κάποιες δυσκολίες στο να τους έχει όλους στο πλευρό της, καθώς η αλλαγή και οι προκλήσεις είναι μερικές φορές δύσκολο να γίνουν αποδεκτές. Τα αναμφισβήτητα πλεονεκτήματα μιας κουλτούρας ευημερίας σε ένα σχολείο θα πρέπει να συζητηθούν ως μέσο ενθάρρυνσης για όσους είναι πιο διστακτικοί στην υιοθέτηση των στόχων που θέτει η ομάδα ευημερίας.

Μόλις ξεκαθαρίσετε τις προτεραιότητές σας, έχετε σκεφτεί τις δράσεις που πρέπει να υλοποιήσετε για την επίτευξη των στόχων σας, γνωρίζετε ποιους άλλους πρέπει να εμπλέξετε στο σχέδιο και πώς θα βοηθήσουν, φτάνετε στο βήμα 4 - πρέπει να αναπτύξετε/εφαρμόσετε το σχέδιό σας. Το υπόδειγμα νούμερο 2 είναι ένα απλό παράδειγμα που μπορεί να ακολουθηθεί ή και να μελετηθεί ώστε να γίνει καλύτερα κατανοητός ο τρόπος εφαρμογής μιας στρατηγικής ευημερίας.

Τέλος, φτάνετε στο βήμα 5 - παρακολούθηση και αξιολόγηση του μέτρου που έχετε θέσει σε εφαρμογή. Πρέπει να αποφασίσετε ποια εργαλεία θα χρησιμοποιήσετε για την παρακολούθηση τόσο της εφαρμογής των δράσεων όσο και των αποτελεσμάτων τους. Τα διαδικτυακά ερωτηματολόγια μπορεί να είναι μια καλή ιδέα. Αυτό που θα μπορούσε επίσης να λειτουργήσει είναι απλές συναντήσεις με τους βασικούς φορείς (μαθητές ή εκπαιδευτικούς) για να λάβετε τις απόψεις και τις γνώμες τους. Πάντως, όποιο εργαλείο και αν αποφασίσει να χρησιμοποιήσει η ομάδα ευημερίας, η αξιολόγηση αυτή είναι εξαιρετικά σημαντική για να ανακαλύψετε αν οι δράσεις είχαν το επιθυμητό αποτέλεσμα, αν χρειάζονται βελτίωση ή ακόμη και αντικατάσταση από άλλες.



<b>Υπόδειγμα 1: Κατάλογος ελέγχου για την ευημερία</b>	<b>Δεν εφαρμόζεται</b>	<b>Εφαρμόζεται εν μέρει</b>	<b>Εφαρμόζεται πλήρως</b>
Το σχολείο έχει ξεκάθαρη και επικαιροποιημένη άποψη για την κατάσταση όσον αφορά την υγεία (σωματική/ψυχική/κοινωνική) και την ευημερία των μαθητών.			
Το σχολείο έχει γνώση της τρέχουσας συμπεριφοράς για την υγεία των μαθητών που αφορά τις διατροφικές συνήθειες, τη σωματική δραστηριότητα, τη σεξουαλική συμπεριφορά, τις εξαρτήσεις, την υγιεινή.			
Το σχολείο έχει αξιολογήσει τις ανάγκες και τις επιθυμίες των μαθητών όσον αφορά την ευημερία.			
Το σχολείο περιλαμβάνει στο Εκπαιδευτικό του Πρόγραμμα την πρόληψη και την επίλυση προβλημάτων που σχετίζονται με την υγεία.			
Η υγεία και η ευημερία συνδέονται με τους εκπαιδευτικούς στόχους του σχολείου.			
Η υγεία και η ευημερία περιλαμβάνονται στα προγράμματα σπουδών.			
Οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί ακούγονται και συμμετέχουν στο σχεδιασμό και την υλοποίηση δραστηριοτήτων που σχετίζονται με την ευημερία και την υγεία.			
Οι σχολικές εγκαταστάσεις, όπως αυλές, αίθουσες διδασκαλίας, τουαλέτες, κυλικεία, μπαρ και διάδρομοι, είναι ασφαλείς και καθαρές.			
Οι εγκαταστάσεις του σχολείου ταιριάζουν στην ηλικιακή ομάδα και είναι προσαρμοσμένες στους μαθητές με ειδικές ανάγκες.			
Τα σχολικά κτίρια έχουν καλό φωτισμό και διατηρούνται σε άνετη θερμοκρασία.			
Οι μαθητές έχουν πρόσβαση σε εξωτερικούς χώρους.			
Το κυλικείο και το μπαρ του σχολείου προσφέρουν υγιεινές επιλογές τροφίμων.			
Το σχολείο προσφέρει επιπλέον αθλητικές και σωματικές δραστηριότητες (εκτός σχολικού ωραρίου).			

<b>Κατάλογος ελέγχου για ευημερία</b>	<b>Δεν εφαρμόζεται</b>	<b>Εφαρμόζεται εν μέρει</b>	<b>Εφαρμόζεται πλήρως</b>
Το σχολείο δίνει προτεραιότητα στη συνεργατική μάθηση και στις μαθητοκεντρικές μεθόδους.			
Ενισχύεται η διαμορφωτική αξιολόγηση/ αξιολόγηση από ομότιμους/ αυτοαξιολόγηση.			
Το σχολείο παρέχει εξωσχολικές δραστηριότητες, όπως λέσχες και ομάδες ενδιαφέροντος.			
Το σχολείο ενισχύει την κοινωνικοποίηση μέσω του εορτασμού ειδικών ημερών και εορτασμών.			
Το σχολείο προωθεί τη συμμετοχή των μαθητών στη διαχείριση των συγκρούσεων.			
Το σχολείο διαθέτει σαφείς πολιτικές σχετικά με τον εκφοβισμό και την παρενόχληση.			
Στους μαθητές παρέχεται υποστήριξη (από καθηγητές ή άλλο προσωπικό) εάν παρουσιάζουν σημάδια άγχους ή στρες που σχετίζονται με την αξιολόγηση.			
Το σχολείο διαθέτει ψυχολόγους και άλλο υποστηρικτικό προσωπικό.			

## Υπόδειγμα 2: Σχέδιο δράσης - Ευημερία στα σχολεία (παράδειγμα)

Πρόβλημα	Στόχος	Δραστηριότητες Δράσεις	Πότε;	Πρόσωπο/α εμπλεκόμενος/α	Πόροι	Αξιολόγηση
Τα παιδιά είναι πολύ συγκεντρωμένα στα κινητά τηλέφωνα	Ενημερώστε τους μαθητές για το πρόβλημα  Βάλτε τους μαθητές να μείνουν εθελοντικά χωρίς το τηλέφωνο για κάποιο χρονικό διάστημα.	Πρώθηση υπαίθριων δραστηριοτήτων  Να κάνετε ένα διάλειμμα χωρίς κινητό τηλέφωνο κάθε μέρα.  Πρωθήστε τη συζήτηση στην τάξη για τον εθισμό στην οθόνη.	Σε όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς	Καθηγητής αθλητισμού  Διευθυντής	Χρόνος των εμπλεκόμενων ατόμων	Έρευνα στο τέλος του έτους

# Κεφάλαιο 7

## Καλές πρακτικές και επιτυχημένα παραδείγματα για την ευημερία

**Όνομα:** **Παιχνίδια για ανεκτικότητα (Games for tolerance)**

**Περιγραφή:** Στόχος του προγράμματος T-GAMES "Παιχνίδια για την ανεκτικότητα" είναι η συμμετοχή όλων των μαθητών και των οικογενειών τους σε δραστηριότητες πρόληψης της βίας. Το θέμα του εκφοβισμού στα σχολεία πρέπει να αντιμετωπιστεί με τη συμμετοχή όλων των ενδιαφερομένων, όπως καθηγητές, θύματα, επιτιθέμενοι, γονείς, σύμβουλοι κ.λπ. Θέλοντας να μειώσει και να αμβλύνει το πρόβλημα του εκφοβισμού ξεκινώντας την πρόληψη από μικρή ηλικία και συμβάλλοντας στη μείωση των περιστατικών εκφοβισμού, η σύμπραξη εργάστηκε για τη δημιουργία νέων εκπαιδευτικών παιχνιδιών κατά του εκφοβισμού και μιας βάσης δεδομένων με ανάλυση παιχνιδιών και πόρων για τρεις ηλικιακές ομάδες (4-5, 6-7, 8-10 ετών). Ο κύριος στόχος του έργου ήταν να παρέχει στους εκπαιδευτικούς προσχολικής και πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης τις γνώσεις και τις δεξιότητες για τη χρήση της μεθοδολογίας των παιχνιδιών. Η άμεση ομάδα-στόχος του έργου ήταν οι εκπαιδευτικοί προσχολικής και πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και η έμμεση ομάδα-στόχος: παιδιά ηλικίας 4-10 ετών, οι οικογένειές τους και μέλη της κοινότητας.

Κατά τη διάρκεια της υλοποίησής του, το έργο T-GAMES παρήγαγε, δοκίμασε και λάνσαρε τρία κύρια προϊόντα, διαθέσιμα σε έξι γλώσσες της ΕΕ: Μεθοδολογία για την εκπόνηση εκπαιδευτικών παιχνιδιών-Οδηγός και σενάρια δοκιμών σχετικά με τη μεθοδολογία παιχνιδιών για εκπαιδευτικούς και Βάση δεδομένων με παιχνίδια, δραστηριότητες και πόρους για την πρόληψη του εκφοβισμού. Η Μεθοδολογία είναι ένας συστηματικός οδηγός για εκπαιδευτικούς νηπιαγωγείων και δημοτικών σχολείων που θέλουν να αφιερωθούν ενεργά στην πρόληψη του εκφοβισμού, χρησιμοποιώντας τις μεθόδους του σχεδιασμού παιχνιδιών και της παιχνιδοποίησης. Ο Οδηγός επικεντρώνεται στις πρακτικές πτυχές της χρήσης παιχνιδιών για την πρόληψη του εκφοβισμού, τον έλεγχο του μετριασμού και την πρόταση δραστηριοτήτων για τη βοήθεια όλων των εμπλεκόμενων με τον εκφοβισμό. Η βάση δεδομένων είναι ένα καινοτόμο αποθετήριο παιχνιδιών κατάλληλο για παιδιά νηπιαγωγείου και δημοτικού (ηλικίας 4-10 ετών). Τα απτά αποτελέσματα συνέβαλαν στην επίτευξη πολλών άυλων αποτελεσμάτων, κυρίως: οι δάσκαλοι και οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν άμεσα στις δραστηριότητες του έργου αύξησαν τις γνώσεις των ιδίων και των μαθητών τους σχετικά με την πρόληψη του εκφοβισμού, ανέπτυξαν τις ικανότητές τους να δημιουργούν και να διατηρούν ένα ασφαλές και εμπνευσμένο μαθησιακό περιβάλλον, ενισχύοντας έτσι το διδακτικό τους προφίλ, την ικανοποίηση και τα κίνητρα για περαιτέρω ανάπτυξη.

**Πηγή/σύνδεσμος:**

[Μεθοδολογία για την ανάπτυξη εκπαιδευτικών παιχνιδιών](#)

[Οδηγός και σενάρια δοκιμών σχετικά με τη μεθοδολογία παιχνιδιών για εκπαιδευτικούς](#)

[Βάση δεδομένων με εκπαιδευτικά παιχνίδια](#)

**Όνομα: Nestlé για πιο υγιή παιδιά**

**Περιγραφή:** Το "Nestlé for Healthier Kids" είναι ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που στοχεύει στην προώθηση της ισορροπημένης διατροφής και του ενεργού τρόπου ζωής σε παιδιά ηλικίας 3 έως 12 ετών. Η επιθυμία και η φιλοδοξία του προγράμματος δεν είναι μόνο να παρέχει και να εκπαιδεύει τα βουλγαρικά παιδιά σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, αλλά να οικοδομήσει ένα ολιστικό όραμα για την ανάπτυξη των μελλοντικών γενεών. Οι αρχές αυτού του οράματος είναι η ισορροπημένη διατροφή, η ενεργός καθημερινή ζωή, η βιωσιμότητα και η φροντίδα για το περιβάλλον, που γίνονται αποδεκτές ως βασικές αρχές για την εκπαίδευση των παιδιών και την ενθάρρυνσή τους προς έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Από αυτές, γεννιέται η μέθοδος του προγράμματος για την επίτευξη και τη διατήρηση αυτών των στόχων και αρχών. "Η Nestlé για πιο υγιή παιδιά" δημιουργεί διασκεδαστικά και διαδραστικά μαθήματα για σχολεία και νηπιαγωγεία σε όλη τη Βουλγαρία για να δώσει σε μικρούς και μεγάλους την ώθηση που χρειάζονται για να επιτύχουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Το 2018, το πρόγραμμα κατάφερε να επεκτείνει την εμβέλειά του και να εισέλθει σε εκπαιδευτικά ιδρύματα σε όλη τη χώρα, ενώ το 2019 έφτασε για πρώτη φορά σε νηπιαγωγεία. Μέχρι στιγμής, το εκπαιδευτικό περιεχόμενο του προγράμματος Nestlé for Healthier Kids έχει φτάσει σε πάνω από 30.000 παιδιά σε νηπιαγωγεία και σχολεία σε όλη τη χώρα.

Μέσα από περίεργα και δυναμικά μαθήματα, η Nestlé για πιο υγιή παιδιά καταφέρνει να ενώσει τις προσπάθειές της με αυτές των γονέων, των εκπαιδευτικών και των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, έτοιμων να εξασφαλίσουν ένα καλύτερο και πιο υγιές μέλλον για τα παιδιά της Βουλγαρίας.

**Πηγή/σύνδεσμος:**

[Η επίσημη ιστοσελίδα της Nestle Βουλγαρίας - κάντε κλικ εδώ](#)

**Όνομα: Ο δρόμος για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς για κωφά παιδιά σε ένα κανονικό περιβάλλον**

**Περιγραφή:** Η πρωτοβουλία αυτή καθοδηγείται από το Ίδρυμα "Listen" σε σχέση με την υλοποίηση ενός σχεδίου για τη συμμετοχή σχολείων και νηπιαγωγείων στο σχέδιο "Η πορεία προς τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς για κωφά παιδιά σε ένα κανονικό περιβάλλον" με στόχο τη διασφάλιση της συμμετοχής των παιδιών στα μαθήματα βουλγαρικής νοηματικής γλώσσας μέσω της δοκιμής καινοτόμων μεθόδων διδασκαλίας από κωφούς εκπαιδευτές.

Μέσα από ενδιαφέρουσες δραστηριότητες και παιχνίδια, τα παιδιά μαθαίνουν πώς να επικοινωνούν με άτομα με προβλήματα ακοής. Αυτό θα βοηθήσει τα παιδιά να γίνουν πιο ανεκτικά και να αντιμετωπίζουν τους ανθρώπους με διαφορές με σεβασμό και κατανόηση.

**Πηγή/σύνδεσμος:**

[Η επίσημη ιστοσελίδα του Ιδρύματος "Listen" - κάντε κλικ εδώ](#)

## **Όνομα: Βελτίωση της ευημερίας για τις νέες γενιές στα σχολεία**

**Περιγραφή:** Η ιδέα του WINGS (Well-being Improvement for New Generations at Schools - Βελτίωση της ευημερίας για τις νέες γενιές στα σχολεία) σχεδιάστηκε καθώς το μέλημα όλων των εταίρων είναι να βρεθούν τρόποι για την παροχή των συνθηκών στις οποίες οι μαθητές μπορούν να αναπτύξουν και να αναπτύξουν το σωματικό, ψυχικό, συναισθηματικό, κοινωνικό και ακαδημαϊκό δυναμικό τους και να τους εφοδιάσουν με δεξιότητες για την επιτυχή μετάβασή τους στην αγορά εργασίας και τη δυναμική συμμετοχή τους σε μια οικονομία που εξαρτάται από τη γνώση. Στο έργο καλής πρακτικής συμμετείχαν 6 ΕΤΑΙΡΟΙ από τη ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ, την ΕΛΛΑΔΑ, την ΙΤΑΛΙΑ, το ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟ, την ΠΟΛΩΝΙΑ και την ΙΣΠΑΝΙΑ. Το κοινό-στόχος του έργου ήταν ολόκληρη η σχολική κοινότητα (οικογένεια, μαθητές, εκπαιδευτικοί, λοιπό προσωπικό του σχολείου και τοπικοί οργανισμοί). Προσπαθώντας να αντιμετωπίσει την πρόωρη εγκατάλειψη του σχολείου και την κοινωνική ένταξη των μειονεκτούντων μαθητών, ο ΚΥΡΙΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ήταν: Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ με έμφαση σε 5 ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΤΟΜΕΙΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ (ΣΧΟΛΙΚΟΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ, ΨΥΧΙΚΟΣ, ΦΥΣΙΚΟΣ).

Τα κυριότερα αποτελέσματα ήταν τα εξής:

- Υγιεινές διατροφικές συνήθειες Βιβλίο μαγειρικής
- Έρευνες και εκθέσεις ευημερίας
- Διαφημίσεις βίντεο: Τα οφέλη της σωματικής άσκησης
- Τοπικά αθλήματα και παιχνίδια eGuide
- eManual: Πώς να ελέγξετε το άγχος πριν και κατά τη διάρκεια των εξετάσεων-Comic
- ΝΑΙ/ΟΧΙ βιντεοδιαφημίσεις με θέμα: "Θέλετε να βελτιώσετε τις κοινωνικές δεξιότητες; Δοκιμάστε να ... και να πείτε I love U"
- Καμπάνιες πρόληψης της σχολικής βίας
- Μελέτες περίπτωσης διαμεσολάβησης-παιχνίδια ρόλων
- eGuide: Πολιτιστική κληρονομιά

### **Πηγή/Σύνδεσμος:**

[Η επίσημη ιστοσελίδα του προγράμματος WINGS - κάντε κλικ εδώ](#)

## **Όνομα: Θεάτρου - τρόπος έκφρασης ("Καινοτομία μέσω των δημιουργικών τεχνών")**

### **Περιγραφή:**

Πλεονεκτήματα:

- οι μαθητές έμαθαν να εκφράζονται μέσω του θεάτρου, να εκφράζουν ευκολότερα τα συναισθήματά τους και να διαχειρίζονται τα συναισθήματα,
- βελτίωσαν τη λεκτική, παραλεκτική και μη λεκτική επικοινωνία τους,
- η σχέση μεταξύ παιδιών, γονέων και εκπαιδευτικών εντάθηκε με τη συμμετοχή της οικογένειας στη δημιουργία των σκηνικών και των κοστούμιών, αλλά κυρίως μέσα από τη συγκίνηση που προκαλούν τα μικρά παιδιά στους γονείς τους,
- υπήρξαν παιδιά που ανακάλυψαν υποκριτικά ταλέντα.

### **Πηγή/σύνδεσμος:**

[Το επίσημο εκπαιδευτικό πρόγραμμα στη ρουμανική γλώσσα - κάντε κλικ εδώ](#)

**Όνομα: Καινοτομία μέσα από τις δημιουργικές τέχνες**

**Περιγραφή:** Τα προϊόντα που κατασκεύασαν οι μαθητές στα μαθήματα στα οποία εισήχθησαν οι δημιουργικές τέχνες, εκτέθηκαν σε διάφορους χώρους, με συμβατικούς ή μη συμβατικούς τρόπους. Έτσι οργανώθηκαν μίνι-εκθέσεις στις αίθουσες διδασκαλίας, στις αίθουσες παραστάσεων, στους διαδρόμους του σχολείου, στη βιβλιοθήκη, στους κήπους του σχολείου. Αυτές μπορούσαν να τις θαυμάσουν οι μεγαλύτεροι μαθητές του σχολείου, οι εκπαιδευτικοί, οι γονείς, οι άνθρωποι που επισκέφθηκαν το σχολείο, ενώ κάποιες από αυτές έγιναν γνωστές σε σχολικές ιστοσελίδες ή σε δίκτυα κοινωνικοποίησης. Οφέλη:

- αύξηση της αυτοεκτίμησης των μαθητών,
- οι μαθητές έμαθαν να οργανώνουν μια έκθεση και να αυτοαξιολογούν/αξιολογούν τα προϊόντα
- εκτέθηκαν,
- τα έργα των μαθητών θαυμάστηκαν από ένα ευρύ κοινό (άλλους μαθητές, εκπαιδευτικούς, γονείς,
- επισκέπτες του σχολείου),
- οι εκθέσεις αποτέλεσαν έναν τρόπο διάδοσης των δραστηριοτήτων του προγράμματος.

**Πηγή/σύνδεσμος:**

[Ο επίσημος οδηγός καλής πρακτικής στη ρουμανική γλώσσα - κάντε κλικ εδώ](#)

**Όνομα: Rodawell Project****Περιγραφή:**

Όταν ένα παιδί αισθάνεται καλά - συναισθηματικά, γνωστικά, σωματικά - η επιθυμία του να μάθει ανθίζει. Γι' αυτό το λόγο υλοποιήθηκε το Rodawell Project, το ρουμανο-δανικό κέντρο για την ευημερία των παιδιών. Στόχος ήταν να δημιουργηθούν μαθησιακές επιδόσεις με τη δημιουργία και την προώθηση ενός εκπαιδευτικού μοντέλου που εστιάζει στη διάσταση της ψυχολογικής ευημερίας των παιδιών στα νηπιαγωγεία και τα δημοτικά σχολεία.

Το τριετές έργο χρηματοδοτήθηκε από το Ίδρυμα Velux και υλοποιήθηκε από το Πανεπιστήμιο του Βουκουρεστίου, μέσω της Σχολής Ψυχολογίας και Εκπαιδευτικών Επιστημών, σε συνεργασία με το VIA University College της Δανίας. Το έργο υποστηρίζεται από το Υπουργείο Παιδείας και τον Ρουμανικό Οργανισμό Διασφάλισης Ποιότητας στην Προπανεπιστημιακή Εκπαίδευση (ARACIP).

Η τεχνογνωσία και οι πρακτικές του RODAWELL θα στοχεύουν σε εκπαιδευτικά ιδρύματα με μεγάλο αριθμό παιδιών (σε σχέση με το μέσο όρο του σχολικού δικτύου), ευάλωτα σε καταστάσεις κινδύνου όπως: ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, φτώχεια, μετανάστευση γονέων, παραμέληση, κακοποίηση ή προβλήματα υγείας.

**Πηγή/σύνδεσμος:**

[Rodawell Project - κάντε κλικ εδώ](#)

### **Όνομα: "Δικαίωμα σε ένα διάλειμμα"**

**Περιγραφή:** Ο εκφοβισμός είναι ένα φαινόμενο που εμφανίζεται σε ομάδες παιδιών και αναφέρεται σε ποικιλία συμπεριφορών που έχουν ταπεινωτικό και αποκλειστικό χαρακτήρα, επαναλαμβανόμενες ή αποτελούν μέρος ενός μοτίβου που εμφανίζεται κατά τη διάρκεια μιας χρονικής περιόδου. Τις περισσότερες φορές, οι συμπεριφορές εκφοβισμού είναι κρυμμένες από τα μάτια των ενηλίκων και συνεχίζονται ελλείψει ειδικών μέτρων παρέμβασης. Έτσι, ο εκφοβισμός έχει συνέπειες για όλους - ακόμη και για εκείνους που αρχικά δεν φαίνεται να εμπλέκονται.

Η οργάνωση Save the Children εγκαινίασε την εκστρατεία "Δικαίωμα στο διάλειμμα", η οποία στοχεύει στην ευαισθητοποίηση των γονέων και των εκπαιδευτικών σχετικά με τη σημασία του ρόλου τους στη μείωση του εκφοβισμού και στην ενημέρωση των ίδιων και των παιδιών για συγκεκριμένους τρόπους με τους οποίους μπορούν να εμπλακούν στη δημιουργία και την ορθή λειτουργία ομάδων δράσης κατά του εκφοβισμού σε κάθε σχολείο. Από τον Ιούνιο του 2020, όλα τα σχολεία υποχρεούνται να δημιουργήσουν ομάδες δράσης κατά του εκφοβισμού για την πρόληψη, τον εντοπισμό και την επίλυση καταστάσεων εκφοβισμού.

### **Πηγή/σύνδεσμος:**

[Ο επίσημος ιστότοπος της εκστρατείας "Δικαίωμα στο διάλειμμα" στη ρουμανική γλώσσα - κάντε κλικ εδώ](#)

### **Όνομα: YTM πλατφόρμα ψυχο-επαγγελματικών δοκιμών**

**Περιγραφή:** Η πλατφόρμα YTM είναι μια πλατφόρμα ψυχο-επαγγελματικών δοκιμών που αναπτύχθηκε από το Δυτικό Πανεπιστήμιο της Τιμισοάρα για τη δημιουργία αναφορών σχετικά με τα ενδιαφέροντα, τις δεξιότητες και τις ικανότητες των χρηστών, με σκοπό την καθοδήγησή τους προς μια συγκεκριμένη εκπαιδευτική και επαγγελματική πορεία. Έτσι, εκτός από τη δυνατότητα εξέτασης, το YTM παρέχει στους δικαιούχους πληροφορίες σχετικά με τα προγράμματα σπουδών των πανεπιστημίων της Τιμισοάρα και πληροφορίες για κοινωνικοπολιτιστικά προγράμματα και εκδηλώσεις που απευθύνονται σε φοιτητές.

Μέσω αυτής της πλατφόρμας, οι μαθητές μπορούν να αξιολογήσουν την προσωπικότητα, τις δεξιότητες και τα επαγγελματικά τους ενδιαφέροντα μέσω ενός τεστ επαγγελματικού προσανατολισμού. Η έκθεση και οι συστάσεις που προκύπτουν από αυτό το τεστ μπορούν να είναι πολύ χρήσιμες στη διαδικασία λήψης απόφασης σχετικά με τις μελλοντικές τους πανεπιστημιακές σπουδές.

### **Πηγή/σύνδεσμος:**

[YTM στη ρουμανική γλώσσα - κάντε κλικ εδώ](#)



**Όνομα: "Έπεσα στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση... και τώρα;"**

**Περιγραφή:** "Caí no Secundário... e agora" ("Έπεσα στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση... και τώρα;") Πρόγραμμα για μαθητές της 10ης τάξης με στόχο να τους δώσει εργαλεία για να αντιμετωπίσουν την προσαρμογή στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση - νέες τάξεις/ μαθήματα/ ...

**Πηγή/σύνδεσμος:**

["Έπεσα στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση... και τώρα;" στην πορτογαλική γλώσσα - κάντε κλικ εδώ](#)

**Όνομα: "Νιώθω" διαδικτυακή πύλη**

**Περιγραφή:** Το "Αισθάνομαι" είναι μια διαδικτυακή πύλη που συγκεντρώνει ένα σύνολο πληροφοριών και ποιοτικών πηγών για την Ψυχική Υγεία και Ευημερία - βασισμένων σε επιστημονικά στοιχεία από την Ψυχολογία και οι οποίες είναι ενημερωμένες, αξιόπιστες, δωρεάν και προσβάσιμες σε όλους (παιδιά, νέους, ενήλικες και ηλικιωμένους).

**Πηγή/σύνδεσμος:**

[Η επίσημη διαδικτυακή πύλη "I feel" στην πορτογαλική γλώσσα - κάντε κλικ εδώ](#)

**Όνομα: Doing What Matters in Times of Stress: Οδηγός με εικόνες**

**Περιγραφή:** "Οδηγός για την αντιμετώπιση του στρες": Doing What Matters in Times of Stress: είναι ένας οδηγός διαχείρισης του στρες για την αντιμετώπιση των αντιξοοτήτων. Στόχος του οδηγού είναι να εφοδιάσει τους ανθρώπους με πρακτικές δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν το στρες. Λίγα λεπτά κάθε μέρα αρκούν για να εξασκήσετε τις τεχνικές αυτοβοήθειας. Ο οδηγός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνος του ή με τις συνοδευτικές ηχητικές ασκήσεις.

Ενημερωμένος από στοιχεία και εκτεταμένες επιτόπιες δοκιμές, ο οδηγός απευθύνεται σε όλους όσοι βιώνουν άγχος, όπου κι αν ζουν και σε όποιες συνθήκες κι αν βρίσκονται.

**Πηγή/σύνδεσμος:**

[Ο επίσημος εικονογραφημένος οδηγός: "Doing What Matters in Times of Stress" στην αγγλική γλώσσα - κάντε κλικ εδώ](#)

**Όνομα: CONVEY ψηφιακό παιχνίδι**

**Περιγραφή:** Μέσω της ανάπτυξης του ψηφιακού παιχνιδιού CONVEY και της υλοποίησης ενός προγράμματος κατάρτισης για εκπαιδευτικούς και μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, το έργο στοχεύει στην προώθηση του σεβασμού των δικαιωμάτων των γυναικών και στην αλλαγή της συμπεριφοράς των νέων που ενισχύει τα στερεότυπα των φύλων και οδηγεί στην έμφυλη βία.

**Πηγή/σύνδεσμος:**

Ο επίσημος ιστότοπος του ψηφιακού παιχνιδιού CONVEY - [κάντε κλικ εδώ](#)

[Ο επίσημος ιστότοπος του ψηφιακού παιχνιδιού CONVEY - κάντε κλικ εδώ](#)

**Όνομα: ENABLE (Ευρωπαϊκό δίκτυο κατά του εκφοβισμού σε περιβάλλοντα μάθησης και αναψυχής)**

**Περιγραφή:** Το ENABLE (Ευρωπαϊκό Δίκτυο κατά του Εκφοβισμού σε Περιβάλλοντα Μάθησης και Αναψυχής) στοχεύει στην ολιστική αντιμετώπιση του εκφοβισμού, βοηθώντας τους νέους να ασκήσουν τα θεμελιώδη δικαιώματά τους στο σπίτι, το σχολείο, την τάξη και την κοινότητα (π.χ. ομάδα συνομηλίκων).

Χρησιμοποιώντας μια μοναδική προσέγγιση που συνδυάζει την κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (SEL) με την Υποστήριξη Ομοτίμων, η ομάδα ENABLE προσπαθεί να παρέχει στο προσωπικό των σχολείων τις δεξιότητες, τις γνώσεις και την αυτοπεποίθηση που μπορούν να το βοηθήσουν να δημιουργήσει ένα αποτελεσματικό σύστημα υποστήριξης μαθητών από ομοτίμους στο σχολείο του και να αναπτύξει τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες των μαθητών του.

**Πηγή/σύνδεσμος:**

[ENABLE στην αγγλική γλώσσα - κάντε κλικ εδώ](#)

[Το εκπαιδευτικό υλικό ENABLE στην ελληνική γλώσσα - κάντε κλικ εδώ](#)

**Όνομα: DOBRONAUTI**

**Περιγραφή:** Μια ομάδα παιδοψυχολόγων, δημιουργικών σχεδιαστών και σχεδιαστών παιχνιδιών δημιούργησε ένα βιωματικό εκπαιδευτικό-προληπτικό παιχνίδι Star Team για παιδιά από τη 2η ως την 5η τάξη του δημοτικού σχολείου.

Το πρόγραμμα αντιμετωπίζει τα εξής θέματα: Το παιχνίδι είναι ένα πρόγραμμα για την αντιμετώπιση των δυσκολιών που αντιμετωπίζει η ομάδα των παιδιών, το οποίο έχει ως στόχο την ανάπτυξη των μαθητών και των μαθητριών:

- την επιθετικότητα
- τον εκφοβισμό
- την πίεση των συνομηλίκων
- συγκρούσεις και καυγάδες στην τάξη
- συνέπειες της εξ αποστάσεως μάθησης
- διάφορα θέματα των παιδιών
- αυξημένη ανάγκη ψυχολογικής φροντίδας για τα παιδιά
- εισαγωγή της έννοιας της ειρήνης και της αλληλεγγύης μεταξύ των παιδιών

**Πηγή/σύνδεσμος:**

[Η επίσημη ιστοσελίδα του DOBRONAUTI στην τσεχική γλώσσα - κάντε κλικ εδώ](#)

**Όνομα: Celé Česko čte dětem (Όλη η Τσεχία διαβάζει στα παιδιά)**

**Περιγραφή:** Η αποστολή της μη κερδοσκοπικής εταιρείας Celé Česko čte dětem (Όλη η Τσεχία διαβάζει στα παιδιά) είναι η δημιουργία ισχυρών δεσμών στην οικογένεια μέσω της κοινής ανάγνωσης. Η τακτική ανάγνωση στα παιδιά έχει μεγάλη σημασία για την ανάπτυξη της συναισθηματικής τους υγείας. Το διάβασμα αναπτύσσει τη μνήμη και τη φαντασία, διδάσκει τη σκέψη. Το διάβασμα δημιουργεί ισχυρό δεσμό μεταξύ γονέα και παιδιού. Δεν λέμε "Πήγαινε να διαβάσεις!", αλλά "Έλα, θα σου διαβάσω". 20 λεπτά την ημέρα είναι αρκετά. Καθημερινά.

**Πηγή/σύνδεσμος:**

[Η επίσημη ιστοσελίδα του Celé Česko čte dětem στην τσεχική γλώσσα - κάντε κλικ εδώ](#)

**Όνομα: KLUB AUTOBUS**

**Περιγραφή:** Η λέσχη λεωφορείων χαμηλού ορίου είναι μια εγγεγραμμένη κοινωνική υπηρεσία, όπου ειδικευμένοι εργαζόμενοι με κατάλληλη εκπαίδευση συζητούν με τα παιδιά ό,τι χρειάζονται, παίζουν παιχνίδια, αθλούνται, κάνουν τέχνες, βοηθούν στις σχολικές εργασίες, αλλά και κάνουν εκδρομές, πολυήμερες εκδρομές και ετοιμάζουν ενδιαφέροντα Προγράμματα για τους νέους. Η χρήση της λέσχης είναι δωρεάν, εθελοντική, τα παιδιά δεν χρειάζεται να πουν κάτι προσωπικό για τον εαυτό τους και μπορούν να έρχονται και να φεύγουν ανά πάσα στιγμή. Η λέσχη προορίζεται για παιδιά από κοινωνικά προβληματικά περιβάλλοντα και για παράδειγμα προσφέρει επίσης δωρεάν αθλητικό εξοπλισμό. Η λέσχη εστιάζει επίσης σε θέματα όπως ο σχολικός εκφοβισμός, η κατάχρηση αλκοόλ και ναρκωτικών, η σχολική αποτυχία και η διδασκαλία (online ή ftf).

Το KLUB AUTOBUS προσφέρει ενδιαφέρον και δραστηριότητες αναψυχής για την αντιμετώπιση: διατροφικών διαταραχών, αυτοτραυματισμού, ντροπής του σώματος, τραύματος από σεξουαλική κακοποίηση, απομόνωσης, διαταραχών των κοινωνικών σχέσεων, αποθάρρυνσης, απώλειας ενδιαφέροντος.

**Πηγή/σύνδεσμος:**

[Η επίσημη ιστοσελίδα KLUB AUTOBUS στην τσεχική γλώσσα - κάντε κλικ εδώ](#)

**Όνομα: Μη κυβερνητική οργάνωση Nevypust' Duši**

**Περιγραφή:** Ο μη κυβερνητικός οργανισμός Nevypust' Duši είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός με στόχο τη βελτίωση της ευαισθητοποίησης της Τσεχίας σε θέματα ψυχικής υγείας. Στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων τους, στοχεύουν στη διάδοση των γεγονότων, τη διάλυση των μύθων, την εκπαίδευση και τη βοήθεια. Ο οργανισμός:

- χρησιμοποιεί τα κοινωνικά δίκτυα για να διαδώσει γεγονότα, να εξαλείψει μύθους και να βελτιώσει την πρόληψη
- προετοιμάζει και διευθύνει εργαστήρια που επικεντρώνονται στην εκπαίδευση και την πρόληψη των ψυχικών ασθενειών
- διοργανώνει εκπαιδευτικές δραστηριότητες με επίκεντρο την ψυχική υγεία για εκπαιδευτικούς και μαθητές πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

**Πηγή/σύνδεσμος:**

[Ο επίσημος ιστότοπος του Nevypust' Duši στην τσεχική γλώσσα - κάντε κλικ εδώ](#)

**Όνομα: WORTH IT: Πόροι ευημερίας που βελτιώνουν την ψυχική υγεία των παιδιών και των νέων**

**Περιγραφή:** Οι υπηρεσίες που βοηθούν την ψυχική υγεία των παιδιών και την ψυχική υγεία των γονέων. Αυτή η διαδικτυακή εργαλειοθήκη με πόρους ευημερίας που μπορούν να μεταφορτωθούν και τεκμηριωμένες στρατηγικές και πρακτικές μεθόδους δραστηριοτήτων ευημερίας για την ανάπτυξη θετικής ψυχικής υγείας για παιδιά και νέους.

Η προσέγγιση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας σε ολόκληρο το σχολείο περιλαμβάνει τη συνεργασία ολόκληρης της σχολικής κοινότητας για τη δημιουργία και την ενσωμάτωση διαδικασιών και στρατηγικών που αναπτύσσουν την ευημερία των μαθητών, του προσωπικού και των ενδιαφερομένων. Για να εφαρμοστεί μια ολιστική σχολική προσέγγιση απαιτείται συνεργασία μεταξύ των διευθυντών, των εκπαιδευτικών και όλου του προσωπικού, καθώς και των γονέων, των φροντιστών και της ευρύτερης κοινότητας. Η ψυχική υγεία και η ευημερία γίνονται μέρος της δομής του σχολείου και της κουλτούρας και του ήθους του.

Η εργαλειοθήκη WORTH IT:

- υποστηρίζει τους μαθητές και τους σπουδαστές
- βελτιώνει τη μεταλλική υγεία
- βελτιώνει την επίδοση
- διδάσκει στρατηγικές αντιμετώπισης
- μειώνει την αρνητική αντιμετώπιση
- συνεπής προσέγγιση
- τεκμηριωμένες στρατηγικές δραστηριοτήτων ευημερίας

**Πηγή/σύνδεσμος:**

[Η επίσημη ιστοσελίδα WORTH IT στην αγγλική γλώσσα - κάντε κλικ εδώ](#)

**Όνομα: WE - Προώθηση της θετικής ευημερίας μέσω της εκπαίδευσης**

**Περιγραφή:** Το σχολικό πρόγραμμα WE φέρνει την ευημερία μέσω της μάθησης υπηρεσιών στην τάξη. Σε συνεργασία με κορυφαίους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, οι ενότητες βοηθούν τους νέους και τους εκπαιδευτικούς στις τάξεις από το νηπιαγωγείο έως τη 12η χρονιά να βελτιώσουν τη δική τους συναισθηματική, κοινωνική, σωματική και ψυχική ευημερία και την ευημερία των άλλων.

Η θεμελιώδης ενότητα WE Well-being:

- είναι ένας πόρος που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ και τους μαθητές να προετοιμαστούν για την επιτυχία.
- βασίζεται στην κοινωνική-συναισθηματική μάθηση
- συμβάλλει στη δημιουργία τάξεων με φροντίδα
- εμπλέκει και υποστηρίζει τους μαθητές
- βοηθά τους μαθητές να αναπτύξουν σημαντικές δεξιότητες όπως η ανθεκτικότητα, η ενσυναίσθηση, η συμπόνια και η επίλυση προβλημάτων
- μπορεί να μεταφορτωθεί δωρεάν

**Πηγή/σύνδεσμος:**

[Ο επίσημος ιστότοπος του WE στην αγγλική γλώσσα - κάντε κλικ εδώ](#)

**Όνομα: "Πρόληψη της βίας"**

**Περιγραφή:** Το πρώτο μέρος του έργου "Πρόληψη της βίας" με τίτλο "Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων" στοχεύει στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας, στην παροχή μεθόδων για τη μείωση του άγχους και την πνευματική ανάπτυξη του ατόμου. Στοιχεία αυτού του έργου χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

**Πηγή/σύνδεσμος:**

[Η ενότητα "Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων" στην αγγλική γλώσσα - κάντε κλικ εδώ](#)

**Όνομα: "Πρόληψη της επικίνδυνης συμπεριφοράς των παιδιών και των νέων στη Σερβία μέσω του αθλητισμού και της εκπαίδευσης"**

**Περιγραφή:** Υποστήριξη των εκπαιδευτικών στην άμεση εργασία τους με τους μαθητές, έτσι ώστε, εκτός από τις ακαδημαϊκές, να βρίσκονται στο επίκεντρο ίσες και ψυχοκοινωνικές ανάγκες των μαθητών.

**Πηγή/σύνδεσμος:**

[Οι επίσημες κατευθυντήριες γραμμές στη σερβική γλώσσα - κάντε κλικ εδώ](#)

**Όνομα: Διαχείριση του άγχους για τη βελτίωση της διδακτικής απόδοσης και της προσωπικής ζωής των εκπαιδευτικών**

**Περιγραφή:** Στη σημερινή οικονομία της γνώσης η σημασία της εκπαίδευσης έχει αναγνωριστεί παγκοσμίως. Όλες οι ανεπτυγμένες χώρες δαπανούν σημαντικό μέρος του προϋπολογισμού τους για την εκπαίδευση. Στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού συστήματος κάθε χώρας, οι εκπαιδευτικοί κατέχουν σημαντική θέση, καθώς η επιτυχία των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων εξαρτάται κυρίως από τους εκπαιδευτικούς, οι οποίοι εκπαιδεύουν τα πιο πολύτιμα περιουσιακά στοιχεία της χώρας, δηλαδή τους μαθητές- ως εκ τούτου, η απόδοση των εκπαιδευτικών αποτελεί θεμελιώδες μέλημα όλων των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων.

**Πηγή/σύνδεσμος:**

[Η επίσημη περιγραφή του μαθήματος διαχείρισης του άγχους στην αγγλική γλώσσα - κάντε κλικ εδώ](#)

# ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bentea, C. (2017). Teacher self-efficacy, teacher burnout and psychological well-being. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences, 1128–1136. <https://edtechbooks.org/-PGj>

Cherkowski, S. and Walker, K., 2018. Teacher Wellbeing : Noticing, Nurturing, Sustaining, and Flourishing in Schools. Burlington, Ontario, Canada, Word & Deed Publishing inc.

De Stercke, Joachim, et al., 2015. “Happiness in the Classroom: Strategies for Teacher Retention and Development.” PROSPECTS, vol. 45, no. 4, pp. 421–427, <https://doi.org/10.1007/s11125-015-9372-z>. Accessed 16 Oct. 2022.

Hebson, Gail, et al., 2007. “Too Emotional to Be Capable? The Changing Nature of Emotion Work in Definitions of “Capable Teaching.”” Journal of Education Policy, vol. 22, no. 6, pp. 675–694, <https://doi.org/10.1080/02680930701625312>

Iancu, Alina Eugenia, et al., 2017. “The Effectiveness of Interventions Aimed at Reducing Teacher Burnout: A Meta-Analysis.” Educational Psychology Review, vol. 30, no. 2, pp. 373–396, <https://doi.org/10.1007/s10648-017-9420-8>

Kim, Lisa E., et al., 2021. ““My Brain Feels like a Browser with 100 Tabs Open”: A Longitudinal Study of Teachers’ Mental Health and Well-Being during the COVID-19 Pandemic.” British Journal of Educational Psychology, vol. 92, no. 1, <https://doi.org/10.1111/bjep.12450>

Konu, Anne, et al., 2010. “Teachers’ Wellbeing and Perceptions of Leadership Practices.” International Journal of Workplace Health Management, vol. 3, no. 1, pp. 44–57, <https://doi.org/10.1108/17538351011031939>. Accessed 16 Oct. 2022.

Le Cornu, R., 2013. ‘Building Early Career Teacher Resilience: The Role of Relationships’. Australian Journal of Teacher Education, 38(4). <https://doi.org/10.14221/ajte.2013v38n4.4>

Logan H, Cumming T, Wong S. Sustaining the work-related wellbeing of early childhood educators: Perspectives from key stakeholders in early childhood organisations. International Journal of Early Childhood. vol. 52, 2020, pp.95–113.

Maricuțoiu, L., Sava, F. and Butta, O., 2014. The effectiveness of controlled interventions on employees’ burnout: A meta-analysis. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 89(1), pp.1-27. <https://doi.org/10.1111/joop.12099>

# ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Morrison, C., 2013. Slipping Through the Cracks: One Early Career Teacher's Experiences of Rural Teaching and the Subsequent Impact on her Personal and Professional Identities. *Australian Journal of Teacher Education*, 38(6).

Ryan, R. and Deci, E., 2001. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), pp.141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Ryff, C., 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), pp.1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D. and Keyes, C. L., 1995. "The structure of psychological well-being revisited," *Journal of personality and social psychology*, 69(4), pp. 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Seligman, M., 2011. *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

Seligman, M., 2013. *Authentic happiness : using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment..* New York: Free Press.

Soini, T., Pyhältö, K. and Pietarinen, J., 2010. Pedagogical well-being: reflecting learning and well-being in teachers' work. *Teachers and Teaching*, 16(6), pp.735-751. <https://doi.org/10.1080/13540602.2010.517690>

Weiland, A., 2021. Teacher well-being: Voices in the field. *Teaching and Teacher Education*, 99, 103250.

Van Petegem, K., Creemers, B. P. M., Rossel, Y., and Aelterman, A., 2005. Relationships between teacher characteristics, interpersonal teacher behaviour and teacher wellbeing. *Journal of Classroom Interaction*, 40, pp.34-43.

Viac, C. and P. Fraser (2020), "Teachers' well-being: A framework for data collection and analysis", OECD Education Working Papers, No. 213, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/c36fc9d3-en>. Accessed 10 October 2022.

# ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Waters, L., Loton, D. SEARCH: A Meta-Framework and Review of the Field of Positive Education. *Int J Appl Posit Psychol* 4, 1–46 (2019). <https://doi.org/10.1007/s41042-019-00017-4>

<https://www.mentalhealthireland.ie/five-ways-to-wellbeing/>

<https://mentalhealth.org.nz/five-ways-to-wellbeing/take-notice-me-aro-tonu>

<https://www.justtalkherts.org/media/documents/professionals/other/five-ways-to-wellbeing-toolkit.pdf>

<https://eikon.org.uk/our-services/eikon-in-schools/head-smart-camhs-partnership/5-ways-to-wellbeing-ideas-for-your-school/>

<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

<https://sweapconnections.com/a-need-to-clarify-how-we-talk-about-wellbeing-vs-mental-health-vs-mental-illness/>

<https://www.worthit.org.uk/blog/character-strengths-schools>

<https://www.youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/>

<https://www.pacer.org/bullying/classroom/all-in/>

<https://teachershub.educationsupport.org.uk/introduction/where-is-your-school-now>

<https://teachershub.educationsupport.org.uk/measuring-success/mental-health-and-wellbeing-measures>

<https://whatworkswellbeing.org/resources/workplace-wellbeing-question-bank/>

<https://www.coe.int/en/web/campaign-free-to-speak-safe-to-learn/improving-well-being-at-school>





Με συγχρηματοδότηση από το  
πρόγραμμα «Erasmus+»  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

