



## Ενότητα 1 **Έγκαιρη ανίχνευση ψυχολογικών διαταραχών**

---

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Αριθμός έργου : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162





AI@Smile

ΤΕΧΝΗΤΗ  
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

& ΒΙΩΣΙΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ  
ΕΡΓΑΛΕΙΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ  
ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ  
ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ.

ΕΝΑ ΕΡΓΟ  
ERASMUS+

ΜΕ ΤΗΝ  
ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ

& ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

ΑΠΟ ΤΗΝ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ  
ΕΠΙΤΡΟΠΗ

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

# Δράσεις και σημεία αναφοράς



AI@Smile

## Παράγοντες κινδύνου αλλά και προστασίας

Ο εντοπισμός των εφήβων που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας είναι εξαιρετικά κρίσιμος για την έγκαιρη παρέμβαση και την πρόληψη των μακροπρόθεσμων συνεπειών. Τα ζητήματα ψυχικής υγείας είναι σύνθετα και πολυπαραγοντικά, επηρεαζόμενα από ένα ευρύ φάσμα παραμέτρων που μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε δύο κύριες ομάδες: **παράγοντες κινδύνου**, οι οποίοι αυξάνουν την τάση/ευαισθησία για την ανάπτυξη ψυχικής διαταραχής- και **προστατευτικοί παράγοντες**, οι οποίοι ενισχύουν την ανθεκτικότητα και προάγουν την ευημερία. Για μια ολοκληρωμένη και αποτελεσματική προσέγγιση της ψυχικής υγείας, είναι σημαντικό να δοθεί έμφαση στον εντοπισμό και τον μετριασμό των παραγόντων κινδύνου, ενώ παράλληλα να προωθηθούν ενεργά οι προστατευτικοί παράγοντες. Να σημειωθεί ότι πολλοί από αυτούς τους παράγοντες είναι κοινοί σε διάφορες ψυχικές διαταραχές, τονίζοντας την ανάγκη για μια ολιστική προσέγγιση στην προαγωγή της ψυχικής υγείας.

# Δράσεις και σημεία αναφοράς



AI@Smile

## Παράγοντες κινδύνου αλλά και προστασίας

Παρ' όλο που ορισμένοι παράγοντες κινδύνου και προστασίας είναι πέρα από τον έλεγχό μας - όπως η γενετική προδιάθεση για ορισμένες καταστάσεις- παραμένει ζωτικής σημασίας να αναγνωρίζουμε την παρουσία τους και να δίνουμε μεγάλη προσοχή στη συμπεριφορά του εφήβου. Ταυτόχρονα, μπορούμε να ενισχύσουμε εκείνες τις πτυχές που είναι εντός των δυνατοτήτων μας. Για παράδειγμα, ενώ δεν μπορούμε να αλλάξουμε τη γενετική προδιάθεση ενός ατόμου, μπορούμε να ενθαρρύνουμε τη σωματική δραστηριότητα, η οποία αποτελεί βασικό προστατευτικό παράγοντα για τη διατήρηση τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας. Κατανοώντας αυτές τις επιρροές, μπορούμε να υποστηρίξουμε καλύτερα τους εφήβους στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας και στην αντιμετώπιση των προκλήσεων, προωθώντας τελικά τη συνολική τους ευημερία. Παρακάτω, παρουσιάζουμε έναν κατάλογο παραγόντων κινδύνου αλλά και προστατευτικών παραγόντων για να βοηθήσουμε ως προς την παρέμβαση και υποστήριξη.

# Δράσεις και σημεία αναφοράς



AI@Smile

## Παράγοντες κινδύνου

- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Άγχος
- Κακές κοινωνικές δεξιότητες (π.χ. εσωστρέφεια)
- Ακραία ανάγκη για έγκριση
- Συναισθηματικά προβλήματα στην παιδική ηλικία
- Ενδιαφέρον ως προς την χρήση ναρκωτικών ουσιών
- Κακή ανατροφή
- Συζυγικές και οικογενειακές συγκρούσεις
- Γονείς με προβλήματα ψυχικής υγείας
- Απόρριψη από συνομηλίκους, μοναξιά
- Χαμηλή αφοσίωση στις σπουδές
- Σχολική/κοινωνική/οικογενειακή βία
- Τραυματικό γεγονός
- Υπερβολικά επιτρεπτικές ή αυταρχικές οικογένειες



AI@Smile

# Δράσεις και σημεία αναφοράς

## Προστατευτικοί παράγοντες

- Θετική σωματική ανάπτυξη
- Ακαδημαϊκή ανάπτυξη
- Υψηλή αυτοεκτίμηση
- Συναισθηματική αυτορρύθμιση
- Καλές δεξιότητες αντιμετώπισης
- Η οικογένεια παρέχει δομή
- Υποστηρικτικές σχέσεις με την οικογένεια
- Σαφείς προσδοκίες για τη συμπεριφορά και τις αξίες
- Παρουσία μεντόρων
- Υποστήριξη για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και ενδιαφερόντων
- Ευκαιρίες εμπλοκής στο σχολείο και την κοινότητα

# Δράσεις και σημεία αναφοράς

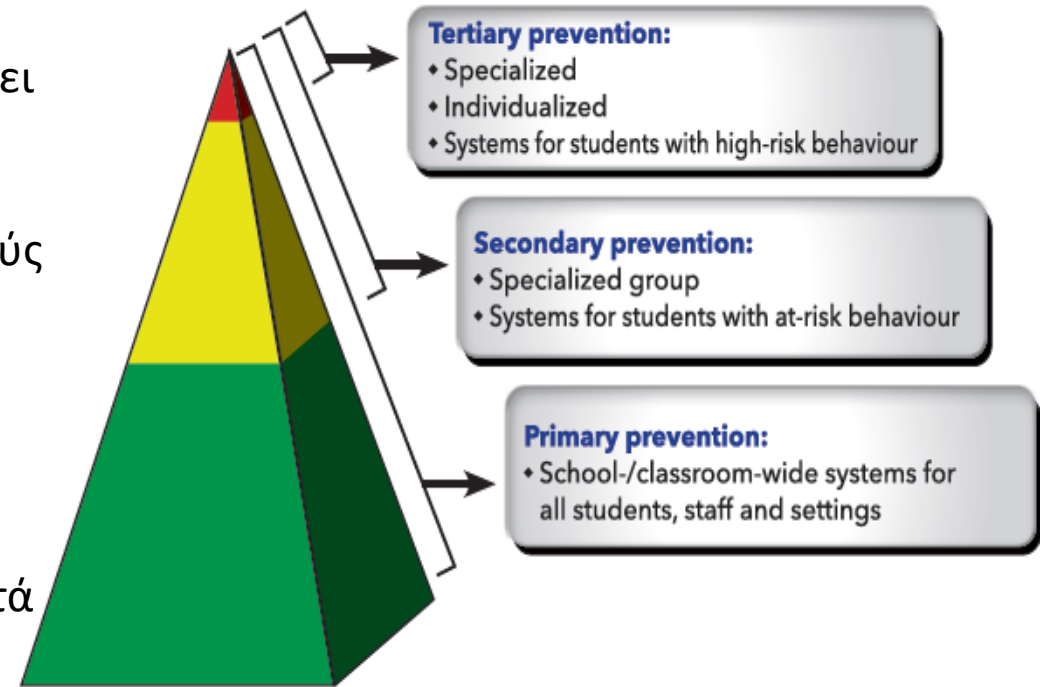
## Επίπεδα πρόληψης

Οι εκπαιδευτικοί δεν είναι απαραίτητο να καθορίσουν αν ένα παιδί έχει ψυχική διαταραχή, ούτε να διαγνώσουν ένα παιδί με ψυχική διαταραχή.

Η απόπειρα διάγνωσης των παιδιών ενέχει τον κίνδυνο να χαρακτηρίσει ένα παιδί με ακατάλληλο τρόπο, να αποξενώσει τα παιδιά και τους γονείς τους και απαιτεί εξειδικευμένη κατάρτιση. Αντίθετα, είναι σημαντικό για τους εκπαιδευτικούς να κατανοούν πώς να υποστηρίζουν την ψυχική υγεία όλων των μαθητών στην τάξη, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με προβλήματα και διαταραχές ψυχικής υγείας, και να καθορίζουν πότε τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι αρκετά σοβαρά ώστε να απαιτούν πρόσθετη βοήθεια από μέλη της οικογένειας ή/και από ειδικό ψυχικής υγείας.



AI@Smile



# Δράσεις και σημεία αναφοράς



AI@Smile

## Στρατηγικές διαχείρισης της συμπεριφοράς για σχολεία

Η πειθαρχία αποτελεί βασικό μέρος της σχολικής ζωής, εξασφαλίζοντας ένα δομημένο και με σεβασμό περιβάλλον. Χρησιμοποιούνται διάφορες στρατηγικές για τη διαχείριση της συμπεριφοράς, αλλά είναι ζωτικής σημασίας να δοθεί προτεραιότητα σε μεθόδους που υποστηρίζουν την ανάπτυξη των εφήβων. Οι αρνητικές τεχνικές πειθαρχίας, όπως η σωματική τιμωρία, η σκληρή κριτική ή οι απειλές, δεν πρέπει ποτέ να χρησιμοποιούνται, καθώς μπορούν να οδηγήσουν σε αυξημένη επιθετικότητα, μείωση της αυτοεκτίμησης και να επηρεάσουν αρνητικά τη συναισθηματική ευημερία. Αντίθετα, οι θετικές τεχνικές πειθαρχίας είναι πολύ πιο αποτελεσματικές στην προώθηση της καλής συμπεριφοράς. Όταν θέτουμε σαφείς προσδοκίες, επιβραβεύουμε τη θετική συμπεριφορά και εφαρμόζουμε δίκαιες συνέπειες, ενθαρρύνουμε τους εφήβους να καλλιεργήσουν αυτορρύθμιση για τον εαυτό τους, και σεβασμό για τους άλλους. Μια υποστηρικτική προσέγγιση δεν βελτιώνει μόνο τη συμπεριφορά, αλλά προάγει επίσης μια ασφαλή και παρακινητική μαθησιακή ατμόσφαιρα, βοηθώντας τους νέους και νέες να αναπτυχθούν τόσο ακαδημαϊκά όσο και συναισθηματικά.



AI@Smile

# Δράσεις και σημεία αναφοράς

## Συμβουλές για τη διαχείριση διασπαστικών συμπεριφορών

- Η πιο αποτελεσματική προσέγγιση είναι να επικεντρωθείτε στην πρόληψη καθιερώνοντας μια δομημένη ρουτίνα στην τάξη που μειώνει τις ευκαιρίες για κακή συμπεριφορά.
- Ο καθορισμός ξεκάθαρων, λογικών και συνεπών ορίων είναι απαραίτητος, καθώς οι απρόβλεπτοι ή διαρκώς μεταβαλλόμενοι κανόνες μπορεί να οδηγήσουν σε σύγχυση και απογοήτευση.
- Σε ορισμένες περιπτώσεις, το να αγνοήσουμε ή σσνος σημασίας ακατάλληλες συμπεριφορές μπορεί να έχει αποτέλεσμα, μόνο όμως όταν αυτές δεν συνεπάγονται βλάβη στο παιδί, σε άλλους ή στην περιουσία. Πρέπει να γνωρίζουμε πως, στην αρχή, η συμπεριφορά ενδέχεται να επιδεινωθεί, γιατί ο έφηβος θα προσπαθήσει ακόμη περισσότερο να τραβήξει την προσοχή, πριν τελικά υποχωρήσει.
- Όταν είναι δυνατόν, η ανακατεύθυνση ή η απόσπαση της προσοχής του εφήβου μπορεί να είναι μια χρήσιμη στρατηγική. Για παράδειγμα, αν ένα παιδί αρχίσει να διαταράσσει την τάξη, το να προκαλέσουμε τη συμμετοχή του με μια ερώτηση, να του ζητήσουμε να διαβάσει ένα απόσπασμα φωναχτά ή να εντάξουμε στη συζήτηση ένα δεύτερο παιδί, μπορεί να αλλάξει την εστίασή του και να αποθαρρύνει την περαιτέρω κακή συμπεριφορά.



AI@Smile

# Δράσεις και σημεία αναφοράς

## Συμβουλές για τη διαχείριση διασπαστικών συμπεριφορών

- Αφήστε τα παιδιά να βιώσουν τις φυσικές συνέπειες των πράξεών τους, όταν είναι ασφαλές να το κάνουν, καθώς αυτό διδάσκει πολύτιμα μαθήματα. Για παράδειγμα, αν ένας έφηβος συμπεριφέρεται με κακία σε έναν συνομήλικό του, ο οποίος στη συνέχεια τον αποφεύγει, συζητήστε την κατάσταση αντί να εξαναγκάσετε την αλληλεπίδραση. Αυτό βοηθά να κατανοήσουν τον αντίκτυπο της συμπεριφοράς τους και τα ωθεί να βρουν καλύτερους τρόπους αλληλεπίδρασης.
- Καθοδηγήστε τους εφήβους ώστε να αναπτύξουν δεξιότητες λήψης αποφάσεων, προσφέροντας απλές επιλογές και συζητώντας πώς οι αποφάσεις τους επηρεάζουν τόσο τους ίδιους όσο και τους άλλους.
- Όταν εμφανίζεται διασπαστική συμπεριφορά, δώστε εναλλακτικές, όπως η απασχόληση σε δραστηριότητες με απτούς στόχους, σύντομα διαλείμματα για επανασυντονισμό μέσα στην τάξη ή η συνδρομή σε άλλες δραστηριότητες στο χώρο του σχολείου. Εάν ένα παιδί αναστατώνεται υπερβολικά, αφήστε του χρόνο και χώρο να ηρεμήσει πριν επανέλθει στις δραστηριότητες.

# Δράσεις και σημεία αναφοράς



AI@Smile

## Συμβουλές για τη διαχείριση διασπαστικών συμπεριφορών

- Συνεργαστείτε με τους εφήβους για να καθορίσετε λεπτομερείς διαδικασίες αναμονής, για παράδειγμα: μετράμε μέχρι το δέκα, μετά σηκώνουμε το χέρι, κρατάμε οπτική επαφή με τον εκπαιδευτικό.
- Δώστε βάση στη διδασκαλία και την ενίσχυση επικοινωνιακών συμπεριφορών, όπως το μοίρασμα, η διαπραγμάτευση και η συνεργασία με συνομηλίκους.
- Για να διευκολύνετε τις ομαλές μεταβάσεις μεταξύ των δραστηριοτήτων, εφαρμόστε ένα σύστημα αντίστροφης μέτρησης όπου ανακοινώνετε τον εναπομείναντα χρόνο σε τακτά χρονικά διαστήματα, όπως κάθε λεπτό για τα τελευταία πέντε λεπτά.
- Προσπαθήστε συνειδητά να δίνετε συγκεκριμένο έπαινο καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, αναγνωρίζοντας τα επιτεύγματα και τις θετικές συμπεριφορές των μαθητών. Εστιάστε ιδιαίτερα στο να αναγνωρίζετε όταν επιτυγχάνουν να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους μετά από διασπαστικά επεισόδια και εξασφαλίστε ότι λαμβάνουν επικοινωνιακή ανατροφοδότηση για την πρότυπη συμπεριφορά. Αυτός ο στοχευμένος έπαινος ενισχύει τις επιθυμητές και δημιουργεί ένα υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον.



AI@Smile

# Δράσεις και σημεία αναφοράς

## Συμβουλές για τη διαχείριση διασπαστικών συμπεριφορών

- Όταν αντιμετωπίζετε αντίσταση στις οδηγίες, επαναπροσδιορίστε την κατάσταση γύρω από την επιλογή του εφήβου και τις συνέπειες. Για παράδειγμα, εξηγήστε ότι η επιλογή του να μην ολοκληρώσει την εργασία του τώρα σημαίνει είτε πρόσθετη εργασία στο σπίτι, είτε παραμονή μετά το σχολείο.
- Θέστε σαφή όρια όσον αφορά την επιθετική συμπεριφορά στην αρχή του ακαδημαϊκού έτους, όταν οι μαθητές είναι δεκτικοί και ήρεμοι. Ορίστε σαφείς προσδοκίες σχετικά με τον προσωπικό χώρο (όπως η τήρηση συγκεκριμένων αποστάσεων στην ουρά), την εθιμοτυπία επικοινωνίας (περιμένουμε να ολοκληρώσουν οι άλλοι την ομιλία τους), τα σωματικά όρια (κρατάμε τα χέρια μας για τον εαυτό μας) και την αλληλεπίδραση με σεβασμό με τους συμμαθητές. Αυτές οι οδηγίες πρέπει να κοινοποιούνται με σαφήνεια και ακρίβεια, με συγκεκριμένα παραδείγματα που τα παιδιά μπορούν εύκολα να κατανοήσουν και να ακολουθήσουν.
- Φροντίστε να είστε πάντα συνεπείς, προβλέψιμοι και δίκαιοι στον τρόπο που χειρίζεστε θέματα πειθαρχίας. Έτσι οι μαθητές θα καταλαβαίνουν καλύτερα τι περιμένετε από αυτούς και θα σέβονται τους κανόνες που έχετε θέσει.



AI@Smile

# Δράσεις και σημεία αναφοράς

## Συμβουλές για τη διαχείριση διασπαστικών συμπεριφορών

- Εκπαιδεύστε τους εφήβους σχετικά με τη διαχείριση του θυμού, βοηθώντας τους να κατανοήσουν πώς αναπτύσσεται ο θυμός και τι ακριβώς πυροδοτεί τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις. Καθοδηγήστε τους να μάθουν να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με λόγια και όχι με επιθετικές ενέργειες.
- Όταν οι έφηβοι δείχνουν σημάδια απογοήτευσης, αγανάκτησης ή εναντίωσης, ξεκινήστε αναγνωρίζοντας τη συναισθηματική τους κατάσταση και επικυρώνοντας τα συναισθήματά τους - για παράδειγμα, αναγνωρίζοντας την απογοήτευσή τους όταν, παρόλο που ακολουθούν τα σωστά βήματα και διαδικασίες, οι απαντήσεις βγαίνουν λανθασμένες. Στη συνέχεια, καθοδηγήστε τους προς επικοδομητικές εναλλακτικές λύσεις παρουσιάζοντας επιλογές. Για παράδειγμα, προσφέρετε τους την επιλογή είτε να επιχειρήσουν ένα νέο πρόβλημα χρησιμοποιώντας την ίδια μέθοδο είτε επανεξετάστε μαζί το πρόβλημα, παρακολουθώντας προσεκτικά κάθε βήμα για να εντοπίσουν πού έγινε το λάθος. Αυτή η προσέγγιση συνδυάζει τη συναισθηματική ευαισθητοποίηση με πρακτικές στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων.



AI@Smile

# Δράσεις και σημεία αναφοράς

## Συμβουλές για τη διαχείριση διασπαστικών συμπεριφορών

- Χρησιμοποιήστε τα time-outs ως στρατηγική διαχείρισης της συμπεριφοράς, απομακρύνοντας προσωρινά τους εφήβους από δύσκολες καταστάσεις, με διάρκεια που συνήθως αντιστοιχεί στην ηλικία τους σε λεπτά.
- Αναγνωρίστε και ενισχύστε τη θετική συμπεριφορά επικοινωνώντας τις επιτυχίες στους γονείς/κηδεμόνες στέλνοντας κάποιο σημείωμα στο σπίτι. Όταν η διόρθωση είναι απαραίτητη, διατηρήστε μια ψύχραιμη συμπεριφορά, με επίπληξη χωρίς θυμό ή εχθρότητα.
- Ενισχύστε την αίσθηση της κοινότητας και της συλλογικής ευθύνης, χρησιμοποιώντας γλώσσα που δεν αποκλείει κανέναν όταν δίνετε οδηγίες - για παράδειγμα, τονίστε τη συμμετοχή στην ομάδα με φράσεις όπως "χρειαζόμαστε" και "μπορούμε". Αυτή η προσέγγιση βοηθά τους εφήβους να αισθάνονται μέρος μιας ευρύτερης κοινότητας ενώ ακολουθούν τις οδηγίες.



AI@Smile

# Δράσεις και σημεία αναφοράς

## Πότε πρέπει να απευθυνθείτε σε ειδικό

- Όταν οι συμπεριφορές/συμπτώματα χειροτερεύουν αντί να βελτιώνονται.
- Όταν οι συμπεριφορές/συμπτώματα επηρεάζουν αρνητικά τη λειτουργία του εφήβου στο σπίτι ή στο σχολείο.
- Όταν τα συμπτώματα είναι σοβαρά ή οδυνηρά.
- Όταν υπάρχει κίνδυνος ή επικινδυνότητα για τον εαυτό σας ή τους άλλους.
- Όταν οι παρεμβάσεις στην τάξη δεν αρκούν.

Σε περίπτωση αμφιβολίας, ζητήστε επαγγελματική αξιολόγηση!

# Δράσεις και σημεία αναφοράς

## Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT)



AI@Smile

Όταν ένας έφηβος παρακολουθεί ψυχολογική θεραπεία, είναι σύνηθες ο θεραπευτής να χρησιμοποιεί τη Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT/ΓΣΘ). Αυτή η τεκμηριωμένη προσέγγιση έχει μεγάλη επιστημονική υποστήριξη για την αντιμετώπιση ενός ευρέος φάσματος ψυχολογικών δυσκολιών, όπως το άγχος, η κατάθλιψη, η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και τα προβλήματα συμπεριφοράς. Η ΓΣΘ συνδυάζει στρατηγικές και από τα δύο μοντέλα, το γνωσιακό και το συμπεριφορικό, όπως υποδηλώνει και το όνομά της. Το γνωσιακό μοντέλο εστιάζει στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα επεξεργάζονται και ερμηνεύουν τις πληροφορίες από το περιβάλλον τους. Βοηθά τους εφήβους να εντοπίσουν και να αμφισβητήσουν τις δυσλειτουργικές ή παράλογες σκέψεις που συμβάλλουν στη συναισθηματική δυσφορία. Μαθαίνοντας να αναδιατυπώνουν αυτές τις σκέψεις, μπορούν να αναπτύξουν υγιέστερες οπτικές και να νιώσουν καλύτερα συναισθηματικά.

# Δράσεις και σημεία αναφοράς

## Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT)



AI@Smile

Το συμπεριφορικό μοντέλο, από την άλλη πλευρά, δίνει έμφαση στην τροποποίηση των προτύπων συμπεριφοράς μέσω δομημένων τεχνικών, όπως η θεραπεία έκθεσης, οι στρατηγικές ενίσχυσης και η ενεργοποίηση της συμπεριφοράς. Αυτές οι μέθοδοι βοηθούν τους εφήβους να αντικαταστήσουν τις μη χρήσιμες συνήθειες με πιο προσαρμοστικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης.

Ενσωματώνοντας τόσο γνωσιακές όσο και συμπεριφορικές στρατηγικές, η ΓΣΘ παρέχει στους εφήβους πρακτικά εργαλεία για τη διαχείριση των συναισθημάτων, την ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων και τη βελτίωση της ανθεκτικότητας. Οι έρευνες δείχνουν σταθερά ότι αυτή η προσέγγιση είναι εξαιρετικά αποτελεσματική στη θεραπεία διαφόρων διαταραχών, καθιστώντας την μία από τις πιο συνιστώμενες θεραπείες για νέους που παλεύουν με συναισθηματικές και συμπεριφορικές προκλήσεις.

# Δράσεις και σημεία αναφοράς



AI@Smile

## Άλλοι επαγγελματίες

Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο ψυχολόγος μπορεί να συστήσει τη συμμετοχή ψυχιάτρου, δηλαδή ιατρού που ειδικεύεται στην ψυχική υγεία. Οι ψυχίατροι είναι οι μόνοι επαγγελματίες που μπορούν να συνταγογραφήσουν φαρμακευτική αγωγή, η οποία πρέπει πάντα να συμπληρώνεται από ψυχολογική θεραπεία. Η αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ του ψυχολόγου και του ψυχιάτρου εξασφαλίζει ολοκληρωμένη, συντονισμένη φροντίδα προσαρμοσμένη στις ανάγκες του εφήβου.

Όταν αναζητάτε βοήθεια, μπορεί να συναντήσετε άτομα που προωθούν αντιεπιστημονικές μεθόδους βασισμένες σε ψευδοθεραπείες ή μυστικιστικές πεποιθήσεις. Είναι σημαντικό να επαληθεύετε τα διαπιστευτήρια ενός επαγγελματία, συμπεριλαμβανομένου του ακαδημαϊκού του πτυχίου και του αριθμού μητρώου του, για να διασφαλίσετε πως έχει τα κατάλληλα προσόντα. Επιπλέον, το στυλ και η προσωπικότητα του θεραπευτή επηρεάζουν τη θεραπευτική σχέση. Εάν ο έφηβος δεν αισθάνεται άνετα με έναν επαγγελματία, μην αποθαρρύνεστε - η εύρεση του σωστού θεραπευτή είναι το κλειδί για την αποτελεσματική θεραπεία.

# Δράσεις και σημεία αναφοράς

## Δεξιότητες ενός καλού εκπαιδευτικού



AI@Smile

- Κατανοεί τα διάφορα αναπτυξιακά στάδια των εφήβων, θέτοντας καθήκοντα ανάλογα με την ηλικία.
- Έχει ενσυναίσθηση: αναγνωρίζει τα συναισθήματα και τα αντανακλά με κατανόηση
- Είναι ευαίσθητοποιημένος και παρατηρητικός τόσο στη λεκτική όσο και στη μη λεκτική επικοινωνία των μαθητών
- Επικοινωνεί αποτελεσματικά και με σαφήνεια
- Ξεκαθαρίζει τι περιμένει από τη συμπεριφορά των εφήβων και θέτει όρια που τους βοηθούν και τους δίνουν χρήσιμη δομή
- Διαμορφώνει περιβάλλον της τάξης (χώρο και ατμόσφαιρα) με τρόπο που βελτιώνει τη διδασκαλία και ελαχιστοποιεί τη διασπαστική συμπεριφορά



AI@Smile

# Δράσεις και σημεία αναφοράς

## Φροντίδα για όλους

Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος φροντίδας και χωρίς αποκλεισμούς απαιτεί σκόπιμες ενέργειες που κάνουν τους εφήβους να αισθάνονται ότι εκτιμώνται. Με την αναγνώριση και την εκτίμηση των ιδιαίτερων ταλέντων κάθε εφήβου, ενισχύουμε την αυτοεκτίμηση τους και το αίσθημα του ανήκειν. Εξίσου σημαντικό είναι να φροντίζουμε για δικαιοσύνη και συμπερίληψη, χωρίς διακρίσεις, με σεβασμό και υποστήριξη για όλους.

Πρέπει επίσης να καλλιεργηθεί μια κουλτούρα κατανόησης, όπου όταν ένας έφηβος αντιμετωπίζει δυσκολίες να τον βλέπουμε ως κάποιον που χρειάζεται τη βοήθειά μας, όχι ως πρόβλημα. Παράλληλα, είναι απαραίτητος ένας σαφής μηχανισμός διαχείρισης παραπόνων, ώστε να μπορούν να μας εμπιστευτούν τις ανησυχίες τους.

Εφαρμόζοντας αυτές τις αρχές, δημιουργούμε ένα περιβάλλον που κάνει όλους τους εφήβους να αισθάνονται ασφαλείς, σεβαστοί και δυνατοί μέσα στην κοινότητά τους.

# Δράσεις και σημεία αναφοράς

## Εκτιμώντας την ποικιλομορφία

Η ενθάρρυνση των εφήβων να εκτιμούν την ποικιλομορφία - σε εθνικότητα, θρησκεία, αναπηρία, κ.τ.λ.- βελτιώνει την εκπαίδευση, καθώς προάγει την κατανόηση και τον αμοιβαίο σεβασμό. Οι εκπαιδευτικοί διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση θετικών στάσεων απέναντι στα παιδιά με ειδικές ανάγκες, βοηθώντας τους άλλους μαθητές να αναγνωρίσουν πώς να υποστηρίξουν και να αλληλεπιδρούν με συνομηλίκους που μπορεί να φαίνονται διαφορετικοί. Για παράδειγμα, ένας μαθητής που βοηθά έναν συμμαθητή του σε αναπηρικό καροτσάκι προάγει την ενσυναίσθηση και την ένταξη.

Οι πρακτικές στρατηγικές για την ενθάρρυνση της ποικιλομορφίας περιλαμβάνουν την εφαρμογή ενός συστήματος «κολλητών», το οποίο αναπτύσσει τις φιλίες και τα δίκτυα υποστήριξης. Η ενσωμάτωση μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στις κανονικές τάξεις ωφελεί όλους τους μαθητές βελτιώνοντας τις κοινωνικές δεξιότητες και την ενσυναίσθηση. Παράλληλα, όταν οι έφηβοι νιώθουν άνετα να μιλούν και να δείχνουν περηφάνια για τις ρίζες και τον πολιτισμό τους στο σχολείο, δημιουργούμε έναν χώρο που καλοσωρίζει όλους και βλέπει τη διαφορετικότητα ως δώρο.



AI@Smile

# Δράσεις και σημεία αναφοράς

## Οικοδόμηση αυτοεκτίμησης



AI@Smile

Τα σχολεία διαδραματίζουν θεμελιώδη ρόλο στην αυτοεκτίμηση των μαθητών και οι εκπαιδευτικοί έχουν σημαντικό αντίκτυπο στο πώς οι έφηβοι βλέπουν τον εαυτό τους και πώς διαμορφώνονται για το μέλλον. Όταν ένας έφηβος νιώθει πως βιώνει συνεχώς αποτυχίες, η αυτοεκτίμησή του συνήθως πέφτει. Τουναντίον, όταν έχει επιτυχία στο σχολείο, όταν διορθώνει τα λάθη του, όταν του αναθέτουν και του εμπιστεύονται εργασίες (ακόμη και "αγγαρείες") τότε αισθάνεται πιο σίγουρος για τον εαυτό του.

Όταν οι έφηβοι γνωρίζουν ότι το προσωπικό καταλαβαίνει πώς ένιωσαν για κάτι που συνέβη ή γιατί μια αντίδραση φαινόταν λογική, η αυτοεκτίμησή τους ανεβαίνει (π.χ. "Ναι, μπορώ να καταλάβω γιατί φαινόταν λογικό εκείνη τη στιγμή να βάλεις τις φωνές σε κάποιον, ήταν τρομακτικό - πώς νομίζεις ότι πήγε αυτό;").

# Δράσεις και σημεία αναφοράς



AI@Smile

## Οικοδόμηση αυτοεκτίμησης

### Πρακτικά βήματα

#### Για εφήβους :

- Αναθέστε ευθύνες και ηγετικούς ρόλους, όπως η οργάνωση εκδρομών ή η εναλλαγή καθηκόντων στην τάξη.
- Δώστε προτεραιότητα στον έπαινο έναντι των επιπλήξεων, στοχεύοντας να λαμβάνουν πέντε θετικά σχόλια για κάθε αρνητικό.
- Ενθαρρύνετε τη συνεργασία αντί για τον ανταγωνισμό, αναγνωρίζοντας την ομαδική εργασία και την αλληλοϋποστήριξη.
- Επιτρέψτε στους μεγαλύτερους να καθοδηγούν τους μικρότερους, βοηθώντας τους με το διάβασμα ή τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.

#### Για μικρότερα παιδιά:

- Δημιουργήστε δραστηριότητες που τα βοηθούν να αναδείξουν τις δεξιότητές τους και να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση.
- Φτιάξτε ένα βιβλίο "Είμαι ξεχωριστός" ή "Πράγματα στα οποία είμαι καλός" για να αναδείξετε τα δυνατά τους σημεία και να τα μοιραστείτε με την ομάδα.
- Κάντε τη δραστηριότητα "Το χέρι μου", όπου τα παιδιά ζωγραφίζουν το περίγραμμα τους και γράφουν ένα θετικό χαρακτηριστικό σε κάθε δάχτυλο.
- Χρησιμοποιήστε δομημένα παιχνίδια ρόλων ή μαριονέτες για να τα βοηθήσετε να διαχειριστούν συναισθήματα όπως η θλίψη, ο θυμός ή η ανησυχία.
- Φτιάξτε βραχιόλια με χάντρες όπου κάθε χάντρα αντιπροσωπεύει κάτι που τους αρέσει στον εαυτό τους, και στη συνέχεια συζητήστε τη σημασία τους με το γκρουπ.

# Δράσεις και σημεία αναφοράς



AI@Smile

## Οικοδόμηση σχέσεων

Οι καλές σχέσεις μεταξύ μαθητών και καθηγητών, καθώς και μεταξύ των ίδιων των εφήβων, έχουν πολύ μεγάλη σημασία για τη συναισθηματική ανάπτυξη, καθώς χτίζουν την εμπιστοσύνη και την υπευθυνότητα. Όταν υπάρχουν καλές σχέσεις, οι έφηβοι αποδίδουν καλύτερα νοητικά και συναισθηματικά, ενώ οι δυσλειτουργικές σχέσεις μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική υγεία και να αυξήσουν τις απουσίες μαθητών και εκπαιδευτικών. Εντοπίζοντας τα δυνατά σημεία κάθε παιδιού το βοηθάμε να νιώσει ότι αξίζει. Οι εκπαιδευτικοί δείχνουν με το παράδειγμά τους πώς να χτίζουμε θετικές σχέσεις και, όταν αυτές είναι συνεργατικές, οι έφηβοι τείνουν να υιοθετούν παρόμοιες συμπεριφορές. Οι γονείς και κηδεμόνες παίζουν βασικό ρόλο στην επιτυχία του παιδιού, στην τακτική του φοίτηση και στη θετική ατμόσφαιρα του σχολείου. Η καλή επικοινωνία μαζί τους, που βασίζεται στον σεβασμό, βοηθά στη δημιουργία συνοχής μεταξύ σχολείου και σπιτιού, ενισχύοντας τις δεξιότητες που μαθαίνονται και στα δύο περιβάλλοντα.

# Δράσεις και σημεία αναφοράς



AI@Smile

## Φροντίζοντας για την ασφάλεια

Είναι καθοριστικό οι έφηβοι να αισθάνονται σωματικά και συναισθηματικά ασφαλείς στο σχολείο, ιδίως αν πρόκειται για άτομα με αναπηρίες. Η επιθετική συμπεριφορά, ακόμη και αν δεν απευθύνεται σε ευάλωτους εφήβους, μπορεί να οδηγήσει σε απόσυρση.

Για να διασφαλιστεί η προστασία, τα σχολεία πρέπει να διαθέτουν μια πολιτική που να αντιμετωπίζει τον εκφοβισμό (bullying) και τις διασπαστικές συμπεριφορές - τόσο στην τάξη όσο και στον κυβερνοχώρο. Χρειάζεται επίσης να εκπαιδευτούν οι μαθητές στο πώς να αντιδρούν στον εκφοβισμό, είτε βλέπουν να συμβαίνει είτε το βιώνουν οι ίδιοι, προσαρμόζοντας τις στρατηγικές μας στην ηλικία τους. Οι μικρότεροι μαθητές μπορούν να αναφέρουν τον εκφοβισμό στους ενήλικες, ενώ οι μεγαλύτεροι έφηβοι μπορεί να χρειάζονται καθοδήγηση για το πώς να τον αντιμετωπίσουν χωρίς το φόβο κοινωνικών αντιδράσεων, (όπως αγνοώντας τον εκφοβιστή, απομακρυνόμενοι ή ζητώντας βοήθεια από κάποιον ενήλικα).

Τυχόν απειλητική συμπεριφορά πρέπει να αντιμετωπίζεται άμεσα. Οι εκπαιδευτικοί και το προσωπικό πρέπει να είναι πάντα διαθέσιμοι για τα παιδιά, με σαφείς οδηγίες για το πώς να ακούν, να συλλέγουν πληροφορίες και να αναλαμβάνουν γρήγορη δράση για την επίλυση των προβλημάτων.

# Δράσεις και σημεία αναφοράς



AI@Smile

## Ενθάρρυνση της συμμετοχής

Τα πιο αποτελεσματικά σχολεία καλλιεργούν μια θετική ατμόσφαιρα που βασίζεται στην κοινότητα και τις κοινές αξίες. Η συμμετοχή των εφήβων ενισχύεται όταν η διεύθυνση συζητά και συμβουλευέται ενεργά μαθητές και γονείς/κηδεμόνες για τα σχολικά θέματα. Οι έφηβοι έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να σεβαστούν και να τηρήσουν κανόνες που βοήθησαν να δημιουργηθούν.

Για να αυξηθεί η συμμετοχή:

- Εμπλέξτε τους εφήβους σε κάποιες σχολικές αποφάσεις, μέσω συμβουλίων ή ψηφοφοριών για πολιτικές.
- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή των γονέων και κηδεμόνων, μοιραζόμενοι όχι μόνο τα προβλήματα αλλά και τις επιτυχίες των μαθητών.
- Παρουσιάστε το έργο των παιδιών σε όλο το σχολείο και αναδείξτε τη συμβολή τους, όπως η βελτίωση του σχολικού περιβάλλοντος ή η οργάνωση δραστηριοτήτων.

# Δράσεις και σημεία αναφοράς



AI@Smile

## Πρώθηση της ανεξαρτησίας

Ένας σημαντικός ρόλος των σχολείων είναι να ωθούν τους εφήβους να γίνουν ανεξάρτητοι. Η μάθηση γίνεται πιο αποτελεσματική όταν οι έφηβοι ενθαρρύνονται να σκέφτονται μόνοι τους, καθώς αυτό τους βοηθά να αναπτύξουν δεξιότητες κριτικής σκέψης. Ένας πολύ καθοριστικός παράγοντας για την ακαδημαϊκή επιτυχία είναι η αυτορρυθμιζόμενη μάθηση, δηλαδή η ικανότητα του μαθητή να παρακολουθεί, να αξιολογεί και να βελτιώνει τη δική του εργασία, αναπτύσσοντας παράλληλα τις δεξιότητές του. Σε αυτή τη διαδικασία, η εποικοδομητική ανατροφοδότηση του εκπαιδευτικού διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο, καθώς βοηθά τους εφήβους να αποκτήσουν την ανεξαρτησία και την υπευθυνότητα που χρειάζονται για να αναλάβουν τον έλεγχο της μάθησής τους.

Πρώθηση της ανεξαρτησίας:

- Αναθέστε στους μαθητές ευθύνες ανάλογα με την ηλικία τους στην τάξη και στο σχολείο.
- Παρέχετε δομημένες ευκαιρίες στους εφήβους να δώσουν ανατροφοδότηση και να μοιραστούν τις απόψεις τους.

# Δράσεις και σημεία αναφοράς



AI@Smile

## Έγκαιρη αναγνώριση και παρέμβαση

Ο έγκαιρος εντοπισμός και αντιμετώπιση των προβλημάτων μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη σοβαρότερων ζητημάτων ψυχικής υγείας. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να εξισορροπούν τον κίνδυνο πρόωρου «ετικεταρίσματος» με τα οφέλη της έγκαιρης παρέμβασης σε έναν έφηβο. Ο ρόλος τους δεν είναι να κάνουν διάγνωση αλλά να αναγνωρίζουν τις δυσκολίες, να παρέχουν σχολική υποστήριξη και να παραπέμπουν σε ειδικούς εάν η κατάσταση ενός μαθητή επιδεινώνεται παρά τις παρεμβάσεις. Τα σχολεία θα πρέπει να θεσπίσουν σαφείς πολιτικές για την έγκαιρη αναγνώριση και παρέμβαση, εξασφαλίζοντας ένα δομημένο σύστημα υποστήριξης. Ο καθορισμός των ατόμων με τα οποία πρέπει να επικοινωνούν οι εκπαιδευτικοί, όπως ο διευθυντής ή ο υπεύθυνος εκπαιδευτικός, απλοποιεί τη διαδικασία. Επιπλέον, τακτικές συνεδριάσεις των εκπαιδευτικών, για να συζητήσουν τους μαθητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα μπορούν να βελτιώσουν τις προσπάθειες έγκαιρης παρέμβασης.



AI@Smile

# Δράσεις και σημεία αναφοράς

## Υποστήριξη και κατάρτιση του προσωπικού

Η εργασία με εφήβους που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας παρουσιάζει σημαντικές προκλήσεις και μπορεί να δημιουργήσει άγχος. Ο φόρτος εργασίας των εκπαιδευτικών και η συμπεριφορά των εφήβων αποτελούν βασικούς προγνωστικούς παράγοντες της κατάθλιψης, και οι καταπονημένοι εκπαιδευτικοί δυσκολεύονται να υποστηρίξουν αποτελεσματικά τους μαθητές τους. Για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης, τα σχολεία θα πρέπει να ενθαρρύνουν τις ανοιχτές συζητήσεις σχετικά με τις δυσκολίες στην τάξη και να δημιουργούν ομάδες υποστήριξης των εκπαιδευτικών όπου μπορούν να συμβουλευούνται συναδέλφους ή ειδικούς. Η κατάρτιση για τη διαχείριση δύσκολων συμπεριφορών και καταστάσεων μπορεί επίσης να βοηθήσει σημαντικά τους εκπαιδευτικούς. Τα σχολεία οφείλουν να καλλιεργούν ένα θετικό περιβάλλον που υποστηρίζει την επαγγελματική και προσωπική εξέλιξη των εκπαιδευτικών, διευκολύνοντάς τους παράλληλα να επανασυνδεθούν με το πάθος τους για την εκπαίδευση. Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να γνωρίζουν ότι μια προβληματική συμπεριφορά των εφήβων μπορεί να κρύβει βαθύτερα ζητήματα, όπως ενδοοικογενειακή βία ή οικογενειακά προβλήματα. Η κατανόηση αυτής της πραγματικότητας διαμορφώνει μια πιο αποτελεσματική προσέγγιση.