



HOPEs

Θετική Εκπαίδευση

Δρ. Καρακασίδου Ειρήνη





HOPEs

Παρουσίαση προγράμματος



Happiness, Optimism, Positivity and Ethos in Schools

- Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα ERASMUS +
- Θετική Ψυχολογία-Εκπαίδευση

Αριθμός Προγράμματος: 2016-1-CY01-KA201-017354

HOPEs



Φιλοσοφία του προγράμματος

Οι θεμελιώδεις αρχές του Προγράμματος προέρχονται από τον χώρο της Θετικής Ψυχολογίας, της Εκπαίδευσης Χαρακτήρα και της Ψυχολογίας της Εκπαίδευσης.

Σύμφωνα με αυτές, το σχολείο δεν θα πρέπει να εστιάζει μόνο στις ακαδημαϊκές επιδόσεις των μαθητών/τριών, αλλά να επικεντρώνεται επίσης στο ευ ζην, το ήθος και την ευτυχία των παιδιών.



ΣΤΟΧΟΣ

Η ενδυνάμωση της ικανότητας των δασκάλων της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης να αλληλοεπιδρούν και να επηρεάζουν θετικά τη συμπεριφορά και τις ικανότητες των μαθητών.

Πως:

- Ανάπτυξη ενός καινοτόμου επιμορφωτικού εργαλείου, το οποίο θα συμβάλλει στην καθοδήγηση των παιδιών σε θέματα σχετικά με την αυτογνωσία, την ψυχική ανθεκτικότητα, την ευτυχία και την θετικότητα.

Αυτό το νέο εγχειρίδιο για την εκπαίδευση των δασκάλων, βασίζεται στο θεωρητικό πλαίσιο της Θετικής Ψυχολογίας και της Ανάπτυξης Χαρακτήρα.

ΒΗΜΑΤΑ του έργου

1. Διεξαγωγή μελέτης για την διερεύνηση των αναγκών των δασκάλων
2. Βιβλιογραφική ανασκόπηση
3. Σχεδιασμός και δημιουργία του επιμορφωτικού πακέτου (υλικό για δασκάλους και μαθητές)
4. Πιλοτική εκπαίδευση 20 δασκάλων στην Ελλάδα
5. Διαμόρφωση τελικού πακέτου (μετά από ανατροφοδότηση)
6. Δημιουργία της online πλατφόρμας ενημέρωσης και εκπαίδευσης

www.hopestraining.eu

Διαθέσιμο υλικό (www.hopestraining.eu)

1. Οδηγός δασκάλου

- Σκοπός του οδηγού είναι να βοηθήσει τους δασκάλους στην πρακτική εφαρμογή του εκπαιδευτικού υλικού, καθώς θα χρειαστούν την θεωρητική βάση της θετικής Ψυχολογίας και της εκπαίδευσης χαρακτήρα. Ο οδηγός υπάρχει για να βοηθήσει τους δασκάλους να εφαρμόσουν τις δραστηριότητες με σωστό τρόπο.
- Οι πέντε ενότητες περιλαμβάνουν οδηγίες σε μορφή σχεδίων μαθημάτων για κάθε μία, τους στόχους κάθε μίας (ενότητας), και τον τρόπο επίτευξης τού κάθε στόχου.

Ο Οδηγός αποτελείται από δύο μέρη:

I. Εισαγωγή στην Θετική Εκπαίδευση και στην Εκπαίδευση Χαρακτήρα, η λογική, ο σκοπός και οι στόχοι του HOPEs, η μεθοδολογία για την αποτελεσματική εφαρμογή, και τα αποτελέσματα και οι συνέπειες.

II. Κυρίως μέρος:

Αυτό το τμήμα θα είναι πιο πρακτικό και θα περιλαμβάνει πέντε κεφάλαια, ένα για κάθε μία από τις 5 ενότητες του προγράμματος. Κάθε ενότητα θα περιλαμβάνει τους στόχους, το σχέδιο μαθήματος, δραστηριότητες και εκπαιδευτικούς πόρους καθώς και βιβλιογραφία.

Ο οδηγός αποτελείται από 25 μαθήματα (50' -60', το κάθε ένα)
+ 10' για την αξιολόγηση του.

2. Εγχειρίδιο μαθητών

- Ασκήσεις για την τάξη
- Ασκήσεις για το σπίτι

Οι πέντε ενότητες του Προγράμματος

- Θετικά Συναισθήματα
- Αξίες και Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα
 - Θετικός Σκοπός
 - Θετική Διαχείριση Δυσκολιών
 - Θετικές Σχέσεις



HOPES

Ενότητα 1: Θετικά Συναισθήματα




Ποια Θετικά Συναισθήματα Εντοπίζει αυτή η Ενότητα;

Η **Αγάπη** αναγνωρίζεται ως το πιο συχνά βιωμένο θετικό συναίσθημα. Συνήθως βιώνεται στις ασφαλείς διαπροσωπικές σχέσεις. Η **Χαρά** δημιουργείται όταν συμβαίνει μια απροσδόκητη καλή κατάσταση/γεγονός. Η **Ευγνωμοσύνη** προκύπτει όταν ένα καλό αποτέλεσμα/περιστατικό αποδίδεται σε ένα άλλο άτομο. Οι άνθρωποι μπορούν να αισθανθούν **Διασκέδαση** όταν εμφανίζεται κάποια «μη σοβαρή κοινωνική ασυμφωνία».



Γιατί τα Θετικά Συναισθήματα έχουν σημασία;

Όλοι θέλουν να αισθάνονται καλά όσο το δυνατόν περισσότερο. Όμως το θετικό συναίσθημα είναι όχι μόνο επιθυμητό αλλά και ωφέλιμο. Η εμπειρία των θετικών συναισθημάτων είναι εποικοδομητική για κάθε άτομο και για τους άλλους γύρω του.



Τα στοιχεία από εμπειρικά δεδομένα δείχνουν ότι η εμπειρία και η έκφραση θετικών συναισθημάτων σχετίζονται με την ευημερία, την ποιότητα ζωής, την κοινωνικότητα, τον αλtruισμό, την αγάπη για τον εαυτό μας και για τους άλλους, την καλύτερη υγεία και το ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα, την απόκτηση πιο αποτελεσματικών δεξιοτήτων επίλυσης συγκρούσεων, την καλύτερη αντίσταση στις αντιξοότητες και τη δημιουργικότητα.

Γιατί τα Συναισθήματα είναι Σημαντικά στη Μάθηση και τη Διδασκαλία;

Η προώθηση των συναισθηματικών δεξιοτήτων είναι ιδιαίτερα επωφελής για την παγκόσμια προσαρμογή, ανάπτυξη και ευημερία των ατόμων .

Τα προγράμματα κοινωνικής-συναισθηματικής μάθησης (SEL) έδειξαν ότι αυτό το είδος προγραμμάτων συνδέεται με την καλύτερη ακαδημαϊκή απόδοση και μάθηση.

Τα συναισθήματα στη μάθηση

Τα άτομα με υψηλές συναισθηματικές ικανότητες διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους, χειρίζονται το άγχος, αντιμετωπίζουν την αποτυχία με αισιοδοξία και επιμένουν ενάντια στη δυσκολία.

Τα συναισθήματα είναι παρόντα στην καθημερινή μας ζωή αλλά και στο σχολικό πλαίσιο και για αυτόν τον λόγο η συναισθηματική ικανότητα παίζει σημαντικό ρόλο στο ευ ζην, τη μάθηση και τη διδασκαλία.

Γιατί τα Θετικά Συναισθήματα είναι Σημαντικά στα Πλαίσια του Σχολείου;



Τα θετικά συναισθήματα συμβάλλουν στην ακαδημαϊκή προσαρμογή, διότι ενθαρρύνουν την εξερεύνηση, τον συνδυασμό διαφορετικών υλικών και τη διεύρυνση στρατηγικών και μεθόδων για την επίλυση προβλημάτων.

- Η οικοδόμηση θετικών συναισθημάτων και ευτυχίας στην τάξη έχει συνδεθεί με αυξήσεις σε σημαντικούς προσωπικούς πόρους, όπως προσαρμοστικές δεξιότητες αντιμετώπισης που βοηθούν τους μαθητές να διατηρούν την προσπάθεια και την αποφασιστικότητα ενώ αντιμετωπίζουν συναισθηματικές δυσκολίες στη διαδικασία εκμάθησης και στις αλληλεπιδράσεις με τους άλλους.

Γιατί τα Θετικά Συναισθήματα είναι Σημαντικά στα Πλαίσια του Σχολείου;



Τα θετικά συναισθήματα συμβάλλουν στην ακαδημαϊκή προσαρμογή, διότι ενθαρρύνουν την εξερεύνηση, τον συνδυασμό διαφορετικών υλικών και τη διεύρυνση στρατηγικών και μεθόδων για την επίλυση προβλημάτων.

- Τα θετικά συναισθήματα διευκολύνουν επίσης την ανάκαμψη από τις εμπειρίες των αρνητικών συναισθημάτων και αυτό καταδεικνύει τη συμβολή τους στην ευημερία και την άνθηση των παιδιών και των εφήβων στα σχολικά πλαίσια.

Γιατί τα Θετικά Συναισθήματα είναι Σημαντικά στα Πλαίσια του Σχολείου;

- Ορισμένες μελέτες τονίζουν τον ρόλο του εκπαιδευτικού, τις εκπαιδευτικές στρατηγικές και τις διαπροσωπικές σχέσεις στις τάξεις για την ενθάρρυνση της βίωσης συχνών θετικών συναισθημάτων στους μαθητές.
- Τα θετικά συναισθήματα μπορούν να διευρύνουν τη σκέψη των μαθητών, την αντιμετώπιση και τη συμμετοχή τους στην εκπαίδευση.
- Σύμφωνα με τη Fredrickson (2001), η εστίαση στα προσωπικά και περιβαλλοντικά δυνατά στοιχεία στο σχολείο μπορεί να παρέχει τη δυνατότητα στους μαθητές να βιώσουν θετικά συναισθήματα στο σχολείο, ενθαρρύνοντας μια “ανοδική πορεία” επιτυχίας.

Πώς να προωθήσουμε τα Θετικά Συναισθήματα στην Τάξη;

- **Ασφαλή περιβάλλοντα μάθησης** όπου οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες των μαθητών ικανοποιούνται και αυτοί νιώθουν ελεύθεροι να εκφράσουν τα συναισθήματά τους
- **Εξασφάλιση συνθηκών** για τους μαθητές όπου να μπορούν να **εκφράζουν** και να **κατανοούν** τα συναισθήματά τους
- Χρήση **μεθοδολογιών ενεργητικής μάθησης**, οι οποίες αποσκοπούν στην προώθηση της απόκτησης γνώσης με ολοκληρωμένο τρόπο καθώς και την ανάπτυξη στάσεων και ικανοτήτων στους μαθητές
- Περιβάλλοντα μάθησης που υποστηρίζουν τη δόμηση **αυτονομίας** και την **ανάπτυξη συναισθημάτων** επάρκειας και εμπλοκής των μαθητών.



HOPES

Ενότητα 2 Αξίες & Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα



Σκοποί της Ενότητας

- Να προβληματιστούν και να καταλάβουν τις προσωπικές τους συμπεριφορές και αξίες που επηρεάζουν την ευημερία τους και την αίσθηση αυτοεκτίμησής τους
- Να κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο ο σεβασμός προς τον εαυτό τους και προς τους άλλους μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης (ανοχή, ευγένεια, φιλία, σεβασμός προς τους άλλους)
- Να αποκτήσουν δεξιότητες αυτορρύθμισης για να επιτύχουν προσωπική ευημερία

Σκοποί της Ενότητας(2)

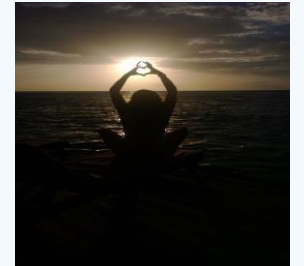
- Να αποκτήσουν υπευθυνότητα προς τον εαυτό τους και προς τους άλλους
- Να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες μέσω της καλλιέργειας των αρετών
- Να αναπτύξουν ικανότητες κριτικής σκέψης και ικανότητες λήψης αποφάσεων ώστε να λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις
- Να αποφεύγουν τις επιβλαβείς συμπεριφορές, όπως π.χ. βία, κατάχρηση ουσιών, κτλ.

Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα & Αρετές-ταξινόμηση

					
Σοφία	Κουράγιο	Ανθρωπιά	Δικαιοσύνη	Υπέρβαση	Εγκράτεια
Δημιουργικότητα Περίεργεια Κριτική ικανότητα Αγάπη για Μάθηση Προοπτική	Γενναιότητα Επιμονή Ειλικρίνεια Ενθουσιασμός	Αγάπη Καλοσύνη Κοινωνική Νοημοσύνη	Ομαδικότητα Αμεροληψία Ηγεσία	Εκτίμηση της ομορφιάς Ευγνωμοσύνη Ελπίδα Χιούμορ Πνευματικότητα	Συγχώρεση Ταπεινοφροσύνη Σύνεση Αυτορρύθμιση

Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα

- Είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά να βοηθηθούν να βρουν τα δυνατά τους στοιχεία για την ευημερία τους, όμως είναι ακόμη πιο σημαντικό στις περιπτώσεις που παιδιά αντιμετωπίζουν ακαδημαϊκές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες και προβλήματα αναπηρίας.
- Καθώς ο καθένας μας έχει ξεχωριστά δυνατά στοιχεία ανεξάρτητα από την ακαδημαϊκή πρόοδο, τα παιδιά αισθάνονται εγγενώς επιβραβευμένα όταν τα εξερευνούν και εξασκούν τα δικά τους.



Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα(2)

- Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να συγκρίνουν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους, να εντοπίσουν τα πιο σημαντικά και να τους βοηθήσουν να τα αξιοποιήσουν στην καθημερινότητα τους.
- Όταν αυτό γίνεται στα πλαίσια του μαθήματος, τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να αναγνωρίσουν και να εκτιμήσουν ότι όλοι έχουν **διαφορετικά** δυνατά στοιχεία και αδυναμίες.

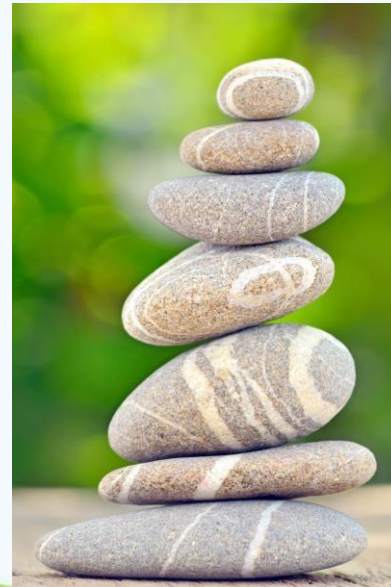
Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα(3)

Η καλλιέργεια των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα σε παιδιά συμβάλλει :

1. Στο ευ ζην και τη συνολική άνθηση
2. Στην ικανοποίηση από τη ζωή
3. Στη μείωση ψυχοπαθολογίας
4. Σε λιγότερα εσωτερικευμένα & εξωτερικευμένα προβλήματα συμπεριφοράς
5. Σε καλύτερα ακαδημαϊκά επιτεύγματα

Γιατί η Εκπαίδευση Χαρακτήρα είναι σημαντική στα σχολεία;

Τα σχολεία χρειάζεται να επικεντρωθούν στην επίτευξη ισορροπίας μεταξύ των γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών τομέων στα διάφορα στάδια της ανάπτυξης των παιδιών



Πώς να προάγουμε τον Θετικό Χαρακτήρα στην τάξη – 12 στρατηγικές

- Οι εκπαιδευτικοί ως φροντιστές, πρότυπα, μέντορες
- Μια κοινότητα ηθικής μάθησης
- Πειθαρχία βασισμένη στον χαρακτήρα
- Το δημοκρατικό περιβάλλον στην τάξη
- Διδασκαλία του χαρακτήρα μέσω του αναλυτικού προγράμματος
- Μάθηση μέσω της συνεργατικής μάθησης
- Συνείδηση της τέχνης
- Ηθικός προβληματισμός
- Διδασκαλία επίλυσης συγκρούσεων
- Δημιουργία κουλτούρας αριστείας & δεοντολογίας
- Δείχνοντας ενδιαφέρον πέρα από την τάξη
- Τα σχολεία, οι γονείς και οι κοινότητες ως εταίροι

HOPES



ΕΝΟΤΗΤΑ 3 ΘΕΤΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ



Σκοποί αυτής της ενότητας για τα παιδιά

- Να επιτύχουν μια συνολική κατανόηση του εαυτού τους, του κόσμου γύρω τους και της θέσης τους σε αυτόν τον κόσμο
- Να κατανοήσουν τις βαθύτερες αξίες και τη φιλοσοφία της προσωπικής ζωής
- Να προσδιορίσουν σημαντικούς στόχους στο σχολείο, τις κοινωνικές δραστηριότητες, τον ελεύθερο χρόνο και άλλες πτυχές της ζωής
- Να κατανοήσουν τη σημασία της προσφοράς στους άλλους
- Να μάθουν πώς να αναπτύσσουν ενσυναίσθηση, συγχώρεση, καλοσύνη, συμπόνια προς τους άλλους
- Να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους για να βοηθήσουν άλλα παιδιά, τη σχολική κοινότητα ή την ευρύτερη κοινότητα

Τι είναι Σκοπός

“Ο μακροπρόθεσμος και πρωταρχικός στόχος ή η αποστολή ενός ατόμου στην οποία δείχνει εξαιρετική δέσμευση και ενεργή συμμετοχή” (Shin & Steger, 2014)



Τι είναι Σκοπός(2)

- Να κατανοήσουμε, να πιστέψουμε και να εξυπηρετούμε κάτι που υπερβαίνει τον εαυτό μας και η συνειδητή συμμετοχή σε δραστηριότητες προς όφελος άλλων.
- Η χρήση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα μας για να συμβάλουμε στην ευημερία άλλων και της κοινότητας.



Γιατί ο σκοπός είναι σημαντικός για τα παιδιά;

Τα παιδιά που δεσμεύονται και συμμετέχουν σε σημαντικούς μακροπρόθεσμους στόχους :

- ✓ Μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα τη θέση τους στον κοινωνικό κόσμο
- ✓ Αναπτύσσονται με θετικούς τρόπους
- ✓ Διαμορφώνουν υγιή ταυτότητα

(Bronk, 2011)



Γιατί ο σκοπός είναι σημαντικός στη διδασκαλία και στη μάθηση;

→ Η μάθηση συνδέεται στενά με τους πρωταρχικούς στόχους που έχουμε στη ζωή μας και συνεπώς με τον σκοπό στη ζωή

→ Όταν τα παιδιά έχουν σκοπό στη ζωή τους και είναι σε θέση να δουν πώς η μάθηση στην τάξη μπορεί να τους βοηθήσει να επιτύχουν αυτό τον σκοπό, είναι περισσότερο κινητοποιημένα να μάθουν (Damon, 2009)

→ Το νόημα και ο σκοπός βοηθούν τα παιδιά να οικοδομήσουν μια υγιή αίσθηση αυτοπεποίθησης και εκπλήρωσης (Norris, 2015)

→ Η ύπαρξη ενός σημαντικού στόχου στη ζωή μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να αντισταθούν σε δελεαστικές εικόνες επιτυχίας που βασίζονται σε υλιστικές και επιφανειακές επιδιώξεις και να αναπτύξουν ισχυρούς προσωπικούς πόρους.

Πώς να προάγουμε τον σκοπό στην τάξη

- Με τον σχεδιασμό μαθησιακών εμπειριών με δράσεις έξω από το σχολείο.
- Επιτρέποντας στα παιδιά να διερευνήσουν τα θέματα για τα οποία έχουν περιέργεια.
- Με τη συμμετοχή των παιδιών σε εθελοντισμό.
- Με τα παιδιά να επιλέγουν έργα και δραστηριότητες που δημιουργούν μια αίσθηση νοήματος και σκοπού.



Πώς να προάγουμε τον σκοπό στην τάξη(2)

- Χρησιμοποιώντας τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα του παιδιού για να επιτύχει στόχους που έχουν αντίκτυπο στους άλλους πέρα από το ίδιο
- Με δομημένες δραστηριότητες που βοηθούν τα παιδιά να αντιληφθούν την ταυτότητά τους, τον κόσμο γύρω τους και τη θέση τους σε αυτόν τον κόσμο
- Με τη λήψη πρωτοβουλιών συμπεριλαμβανομένης της συμμετοχής των μαθητών σε προγράμματα υποστήριξης από συμμαθητές/τριες και σε δραστηριότητες στην τάξη που προάγουν την ηγεσία και τη λήψη αποφάσεων



HOPES

Ενότητα 4 Αντιμετωπίζοντας θετικά τις δυσκολίες



Σκοποί της Ενότητας

- Η κατανόηση του ότι η καλλιέργεια της ανθεκτικότητας και της αισιοδοξίας μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να αντιμετωπίσουν τις δύσκολες καταστάσεις εντός και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος και πώς αυτό θα τους βοηθήσει να ευδοκιμήσουν και να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση.
- Να γνωρίσουν τα παιδιά τα οφέλη από την ενθάρρυνση συμπεριφορών θετικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της άσκησης και πώς αυτά μπορούν να δημιουργήσουν ένα στέρεο θεμέλιο που θα τους βοηθήσει να αντιμετωπίζουν τις δύσκολες στιγμές στο μέλλον.

Σκοποί της Ενότητας(2)

- Η κατανόηση ότι η **επίγνωση** και η **ρύθμιση** των συναισθημάτων μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να αντιμετωπίσουν τις **αγχογόνες** καταστάσεις και πώς η **ενσυνειδητότητα** μπορεί να είναι μια αποτελεσματική προσέγγιση για τη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων.
- Η εστίαση στην επίδραση που οι **μεταβάσεις** μπορεί να έχουν στα παιδιά καθώς και στις αποτελεσματικές στρατηγικές για την υποστήριξή τους κατά τη μετάβαση τους σε νέες βαθμίδες της εκπαίδευσης ή σχολεία ή γειτονιές.

Τι είναι η θετική αντιμετώπιση των δυσκολιών;

- Για να αντιμετωπίζει κανείς θετικά τις δύσκολες καταστάσεις της ζωής απαιτείται να αναπτύξει την ιδιότητα της **ανθεκτικότητας**
- Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να **επανακάμπτει** κανείς από τις αντιξοότητες και να **προσαρμόζεται** θετικά στο τραύμα, τις κακουχίες ή τις σημαντικές πηγές στρες στην καθημερινή του ζωή

Τι είναι η θετική αντιμετώπιση των δυσκολιών;(2)



Η ανθεκτικότητα είναι μια **δυναμική διαδικασία** και αναπτύσσεται καθώς ωριμάζουμε, αποκτούμε εμπειρία και αναπτύσσουμε δεξιότητες αυτοδιαχείρισης και επίλυσης προβλημάτων (Mansfield, Beltman, & Price, 2014)



Η ανθεκτικότητα έχει τις **ρίζες της στις σχέσεις**, προκύπτει από τους δεσμούς και τις υποστηρικτικές σχέσεις με τους γονείς, την οικογένεια και τις φίλιες μας (Seligman et al., 2009)

Τι είναι η θετική αντιμετώπιση των δυσκολιών; (3)

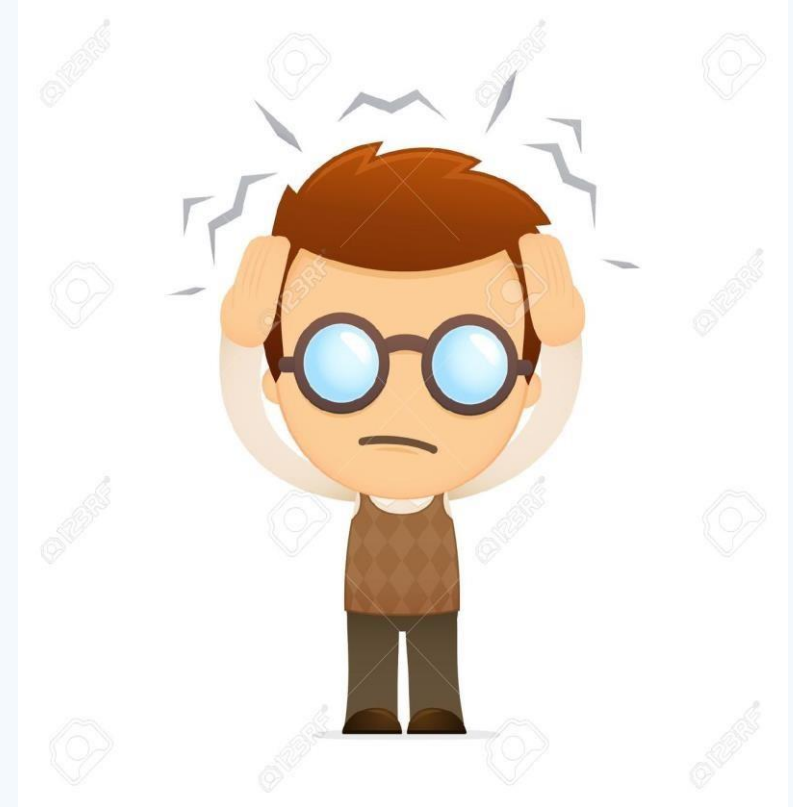


~~impossible~~
~~achievable~~

Οι γνωστικές δεξιότητες που στηρίζουν την **ανθεκτικότητα** μπορούν να διδαχθούν και να μαθευτούν από τα παιδιά, στοχεύοντας σε στοιχεία που συνδέονται με την ανθεκτικότητα, όπως η αισιοδοξία, η αυτορρύθμιση και η ανάπτυξη σχέσεων (Gillham, Reivich, & Jaycox, 2008 · Reivich, Gillham et al ;, 2005)

Γιατί η Ανθεκτικότητα είναι Σημαντική στη Διδασκαλία και στη Μάθηση;

- ❖ Η διδασκαλία έχει αποδειχθεί ότι είναι μια συναισθηματικά, σωματικά και πνευματικά απαιτητική δουλειά, στην οποία οι εκπαιδευτικοί αντιμετωπίζουν συνήθως αρκετές πιέσεις (π.χ. ζητήματα διαχείρισης συμπεριφοράς, πίεση χρόνου και φόρτο εργασίας, έλλειψη διοικητικής υποστήριξης) και μια αναπόφευκτη αβεβαιότητα που δημιουργεί την ανάγκη για "καθημερινή ψυχική ανθεκτικότητα" (Day & Gu, 2014; Zemblyas & Schutz, 2009).



Γιατί η Ανθεκτικότητα είναι Σημαντική στη Διδασκαλία και στη Μάθηση; (2)

- ❖ Τα παιδιά αντιμετωπίζουν ένα πλήθος στρεσογόνων παραγόντων καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου τους στο σχολείο, όπως ακαδημαϊκές απαιτήσεις, άγχος εξετάσεων, θέματα σχέσεων και μεταβατικές περιόδους και αλλαγών (Suldo, Shaunnessy, Thalji, Michalowski, & Shaffer, 2009).
- ❖ Αν τα παιδιά δεν έχουν αντοχή να αντιμετωπίσουν θετικά τις προκλήσεις αυτές, οι πολύτιμες ευκαιρίες και ο χρόνος για μάθηση και προσωπική ανάπτυξη σπαταλούνται.



Γιατί η Ανθεκτικότητα είναι Σημαντική στη Διδασκαλία και στη Μάθηση; (3)

Όταν τα παιδιά έχουν ψυχική ανθεκτικότητα

- Είναι ανοιχτά στη μάθηση επειδή **πιστεύουν** ότι μπορούν να μάθουν
- Είναι δεκτικά στην παροχή βοήθειας επειδή γνωρίζουν ότι **δεν αποτελεί κριτική** στις ικανότητές τους
- Είναι άνετα όταν δεν κατανοούν έννοιες αμέσως επειδή βλέπουν τη μάθηση ως επιδίωξη της γνώσης και γνωρίζουν ότι **τα κίνητρα και η προσπάθεια είναι εξίσου σημαντικά** με το να ξέρουμε πώς να κάνουμε κάτι.

Γιατί η ανθεκτικότητα είναι σημαντική στα σχολεία;



- ❖ Τα παιδιά χρειάζονται ένα σύνολο θετικών δεξιοτήτων για να είναι σε θέση να διαχειρίζονται τις καθημερινές προκλήσεις του σχολείου και να μεγιστοποιούν την ικανότητά τους για μάθηση.
- ❖ Τα παιδιά επωφελούνται από την καθιέρωση μιας θετικής σχέσης με έναν ενήλικα που τους φροντίζει, ο οποίος διαμορφώνει και ενισχύει τις δεξιότητες της αισιοδοξίας, της υπομονής, της αυτορρύθμισης και της ενσυνειδητότητας.
- ❖ Ακριβώς όπως τα παιδιά μπορούν να διδαχθούν να διαβάσουν, μπορούν επίσης να διδαχθούν τις δεξιότητες της ανθεκτικότητας και όπως συμβαίνει και με την ανάγνωση, πολλά παιδιά εισέρχονται στη σχολική διαδικασία με διαφορετικά επίπεδα ανθεκτικότητας.

Γιατί η ανθεκτικότητα είναι σημαντική στα σχολεία;(2)

- Τα παιδιά μπορεί να εισέλθουν στο σχολικό περιβάλλον με δυσμενείς εμπειρίες (φτώχεια, κακοποίηση, παραμέληση) που τα καθιστούν **ευάλωτα** στις προκλήσεις της μάθησης. Έτσι, η δημιουργία και ενίσχυση της ανθεκτικότητας είναι ζωτικής σημασίας στη μαθησιακή διαδικασία.
- Η διαδικασία καλλιέργειας της ανθεκτικότητας στην τάξη μπορεί να ξεκινήσει με τους εξής τρόπους:
 - a) Με την καθιέρωση μιας αξιόπιστης **ρουτίνας** και δομής στην τάξη (Dean, Hubbell, Pitler, & Stone, 2013)
 - b) Με την παράθεση **παραδειγμάτων** σχετικά με τη φύση των ανθεκτικών τάξεων και των μαθητών
 - c) Προωθώντας τις **υψηλές προσδοκίες** και την αίσθηση **αυτονομίας** σε όλα τα παιδιά.

Πώς να προάγουμε την ανθεκτικότητα στην τάξη

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους η ανθεκτικότητα μπορεί να αναπτυχθεί και να ενισχυθεί:



Ακαδημαϊκή αποτελεσματικότητα:

Τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα των παιδιών πρέπει να ενισχυθούν μέσω της δημιουργίας ενός αναλυτικού προγράμματος, το οποίο θα είναι απαιτητικό και υποστηρικτικό και θα παρέχει ενδυνάμωση και έγκαιρη εκπαιδευτική υποστήριξη

Πώς να προάγουμε την ανθεκτικότητα στην τάξη

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους η ανθεκτικότητα μπορεί να αναπτυχθεί και να ενισχυθεί:



Αυτο-έλεγχος:

Ο αυτοέλεγχος μπορεί να βελτιωθεί παρέχοντας άμεση ανατροφοδότηση που βοηθά την ενεργητική μάθηση, συνδέοντας συμπεριφορές με μαθησιακές τάσεις και υιοθετώντας μια θετική προσέγγιση για την αξιολόγηση των συμπεριφορών

Πώς να προάγουμε την ανθεκτικότητα στην τάξη

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους η ανθεκτικότητα μπορεί να αναπτυχθεί και να ενισχυθεί:



Ακαδημαϊκός αυτοπροσδιορισμός:

Η **αυτονομία** είναι το κλειδί για την ανθεκτικότητα. Η αυτονομία μπορεί να προωθηθεί μέσω των παιδιών που θέτουν τους δικούς τους μαθησιακούς στόχους, εντοπίζοντας τους καλύτερους τρόπους για να επιτύχουν τους εν λόγω στόχους και ελαχιστοποιώντας τα επίπεδα σύγκρισης μεταξύ των παιδιών.

Πώς να προάγουμε την ανθεκτικότητα στην τάξη

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους η ανθεκτικότητα μπορεί να αναπτυχθεί και να ενισχυθεί:



Αποτελεσματικές σχέσεις με συμμαθητές και συμμαθήτριες:

Η πιθανότητα να αναπτυχθούν θετικές σχέσεις και φιλίες μεταξύ των παιδιών αυξάνεται όταν ενθαρρύνεται η **ομαδική** εργασία, και αυξάνεται η κατανόηση των παιδιών για την επίλυση προβλημάτων και την επίλυση συγκρούσεων.

Πώς να προάγουμε την ανθεκτικότητα στην τάξη

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους η ανθεκτικότητα μπορεί να αναπτυχθεί και να ενισχυθεί:



Αποτελεσματικές σχέσεις σπιτιού-σχολείου:

Το σπίτι είναι το θεμέλιο για τη στήριξη της ανθεκτικότητας, γι' αυτό είναι ζωτικής σημασίας να διατηρηθεί θετική σύνδεση μεταξύ οικογένειας-σχολείου. Αυτό μπορεί να γίνει με τη σύναψη συνεργασίας με γονείς / κηδεμόνες, την παροχή ενημερωτικών φυλλαδίων για την ανθεκτικότητα στους γονείς και την εκτίμηση των γονικών ιδεών και της συνεισφοράς τους.

HOPEs

Θετικές Συνδέσεις Ενότητα 5



Στόχοι αυτής της Ενότητας

Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα μπορούν:

1. Να εκτιμούν τη σημασία και τη συνάφεια της κοινωνικής σύνδεσης, ιδιαίτερα τη σχέση δασκάλου-μαθητή στην τάξη, τη σχέση δασκάλου-γονέα, τις σχέσεις μεταξύ των συμμαθητών και τις συναδελφικές σχέσεις μεταξύ των δασκάλων
2. Να προσδιορίζουν τις ιδιότητες μιας υποστηρικτικής σχέσης
3. Να δημιουργούν και να διατηρούν θετικές σχέσεις

Τι είναι οι Θετικές Συνδέσεις;

- Οι θετικές συνδέσεις βιώνονται όταν τα άτομα αισθάνονται αγαπημένα, υποστηριζόμενα και ικανοποιημένα στις σχέσεις τους με τους άλλους (Butler & Kern, 2016)
- Όταν κάνουν ένα άτομο να αισθάνεται κοινωνικά ενσωματωμένο με αποτέλεσμα οι άλλοι να νοιάζονται για αυτό (Kern, Waters, Adler & White, 2015).

Γιατί οι Θετικές Συνδέσεις είναι σημαντικές στη μάθηση και τη διδασκαλία;

- Οι σχέσεις υψηλής ποιότητας είναι σημαντικές για την αποτελεσματική λειτουργία των νέων. Αυτό περιλαμβάνει τις σχέσεις που βιώνουν οι νέοι στην τάξη.
- Οι θετικές σχέσεις με σημαντικά πρόσωπα, όπως οι δάσκαλοι, επηρεάζουν θετικά την κοινωνική, συναισθηματική και ακαδημαϊκή ζωή ενός νεαρού ατόμου.
- Οι υποστηρικτικές σχέσεις στο σχολείο αυξάνουν το κίνητρο, τη συμμετοχή και τα επιτεύγματα.

(Martin & Dowson, 2009; Martin & Wentzel, 1998)

Γιατί οι Θετικές Συνδέσεις είναι σημαντικές στη μάθηση και τη διδασκαλία;(2)

Οι θετικές σχέσεις στο σχολείο είναι ακόμη πιο σημαντικές για τα ευάλωτα παιδιά, καθώς μπορούν να έχουν προστατευτική επίδραση στα παιδιά με αναπτυξιακές αδυναμίες και να οδηγήσουν σε καλύτερα αποτελέσματα στο σχολείο (Baker, 2006)

Γιατί οι Θετικές Συνδέσεις είναι σημαντικές στο σχολικό περιβάλλον; – Σχέσεις Δασκάλου-Μαθητή

- Οι δάσκαλοι συγκαταλέγονται στα θετικά πρότυπα που παρουσιάζονται συχνότερα στη ζωή των ανθεκτικών παιδιών (Werner & Smith, 1989)
- Οι σχέσεις δασκάλου-μαθητή που χαρακτηρίζονται από ζεστασιά και εμπιστοσύνη συνδέονται με την επιτυχή προσαρμογή του παιδιού στο σχολείο (Baker, Grant & Morlock, 2008)
- Η προστατευτική επίδραση των σχέσεων δασκάλου-μαθητή είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στην περίπτωση των ευάλωτων παιδιών (Pianta, 1999)

Πώς μπορούμε να προωθήσουμε τις θετικές Συνδέσεις στην τάξη;

- Σύνδεση
- Σεβασμός
- Κατανόηση
- Υποστήριξη
- Παροχή
Ανατροφοδότησης
- Επικοινωνία
- Μάθηση μέσω της
Συνεργασίας
- Ενεργός Επικοινωνητική
Ανταπόκριση
- Χιούμορ
- Επικοινωνητική
Ανατροφοδότηση

Η χαρούμενη ζωή είναι μια ατομική
δημιουργία που δε μπορεί να αντιγραφεί
από μια συνταγή.

Mihaly Csikszentmihalyi

Σας ευχαριστώ πολύ!!!

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

<http://hopeschools.eu/>

<https://www.positiveemotions.gr/>