

# Συμβουλευτική στο Σχολείο και την Οικογένεια

---

Ενότητα 2: Θεωρητικά Μοντέλα Σχολικής  
Συμβουλευτικής

# Μαθησιακοί στόχοι

---

- Κατανόηση βασικών μοντέλων (Συστημικό, ΓΣΘ, Ενδυνάμωσης)
- Σύνδεση θεωρίας με πρακτικές παρεμβάσεις στο σχολείο
- Επιλογή/συνδυασμός μοντέλων ανά περίπτωση
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων ανάλυσης περίπτωσης και σχεδιασμού παρέμβασης

# Χάρτης ενότητας

---

Συστημικό μοντέλο

Γνωσιακό–Συμπεριφορικό (ΓΣΘ)

Μοντέλο ενδυνάμωσης

Μελέτη περίπτωσης – εφαρμογή



# Συστημική προσέγγιση: Βασικές αρχές

- 
- Το σχολείο ως ζωντανό σύστημα σχέσεων
  - Κυκλικότητα αιτιότητας, ολότητα, όρια & ρόλοι
  - Πλαίσιο-ευαισθησία: τάξη, οικογένεια, κοινότητα
  - Εστίαση στις αλληλεπιδράσεις και στα μοτίβα



# Το σχολείο ως ζωντανό σύστημα σχέσεων



- Το σχολείο δεν είναι απλώς ένας χώρος μάθησης αλλά ένα πολύπλοκο κοινωνικό σύστημα.
- Συμμετέχουν μαθητές, εκπαιδευτικοί, γονείς, διοίκηση, αλλά και η κοινότητα.
- Κάθε μέλος επηρεάζει και επηρεάζεται από τα υπόλοιπα· π.χ. οι σχέσεις μαθητή–εκπαιδευτικού μπορούν να ενισχύσουν ή να αποδυναμώσουν το κλίμα της τάξης.
- Το σχολείο «ζει» και «αναπνέει» μέσα από τις σχέσεις – αν αυτές είναι υγιείς, τότε ενισχύεται και η ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών

# Κυκλικότητα αιτιότητας, ολότητα, όρια & ρόλοι

**Κυκλικότητα αιτιότητας:** Στη συστημική σκέψη δεν υπάρχει απλή γραμμική σχέση «αιτίας–αποτελέσματος». Αντίθετα, τα γεγονότα **τροφοδοτούνται κυκλικά**. Παράδειγμα: η σχολική επιθετικότητα ενός παιδιού μπορεί να ενισχύεται από τη στάση των γονέων αλλά και από τον τρόπο που αντιδρά ο δάσκαλος.

**Ολότητα:** Δεν μπορούμε να κατανοήσουμε τη συμπεριφορά ενός παιδιού αποκομμένα. Η «ολότητα» σημαίνει ότι εξετάζουμε τον μαθητή μέσα στο σύστημα (οικογένεια, σχολείο, συνομήλικοι).

**Όρια:** Κάθε σύστημα (τάξη, σχολείο, οικογένεια) έχει τα δικά του όρια, που ρυθμίζουν τη ροή της επικοινωνίας. Πολύ «χαλαρά όρια» → έλλειψη πλαισίου, πολύ «άκαμπτα όρια» → απομόνωση.

**Ρόλοι:** Τα μέλη του συστήματος κατέχουν ρόλους (π.χ., μαθητής-ηγέτης, μαθητής-θύμα, δάσκαλος-αυστηρός). Αυτοί οι ρόλοι συχνά σταθεροποιούνται, αλλά μέσα από συμβουλευτική μπορούν να αναπλαισιωθούν.



# Πλαίσιο-ευαισθησία: τάξη, οικογένεια, κοινότητα

---

Η συστημική προσέγγιση λαμβάνει υπόψη το **πλαίσιο** στο οποίο αναπτύσσεται το παιδί:

- **Τάξη:** Οι σχέσεις με τους συνομηλίκους και τον εκπαιδευτικό.
- **Οικογένεια:** Ο τρόπος γονεϊκής στήριξης, οι προσδοκίες, η επικοινωνία.
- **Κοινότητα:** Οι κοινωνικο-οικονομικές συνθήκες, οι πολιτισμικές αξίες, οι δυνατότητες υποστήριξης.

Έτσι, η παρέμβαση δεν περιορίζεται στο άτομο αλλά αναπτύσσεται σε **πολλαπλά επίπεδα** (μικρο- και μακρο-σύστημα).



Η συστημική συμβουλευτική εστιάζει στο πώς τα άτομα σχετίζονται μεταξύ τους.

Αναζητά τα επανερχόμενα μοτίβα συμπεριφοράς (π.χ., κύκλος κατηγορίας-απόσυρσης: ο δάσκαλος επικρίνει → ο μαθητής κλείνεται → ο δάσκαλος ξανά επικρίνει).

Στόχος της παρέμβασης είναι να διακοπεί ο φαύλος κύκλος και να δημιουργηθεί ένας νέος, πιο λειτουργικός τρόπος επικοινωνίας.

Οι παρεμβάσεις γίνονται σε επίπεδο σχέσης (π.χ. δάσκαλος-μαθητής) και όχι μόνο σε επίπεδο ατομικού «συμπτώματος».



# Εστίαση στις αλληλεπιδράσεις και στα μοτίβα

---



# Εργαλεία & πρακτικές

- 
- Συναντήσεις σχολείου–οικογένειας (συμβόλαιο συνεργασίας)
  - Διαμεσολάβηση
  - Παρατήρηση τάξης και ανατροφοδότηση



# Γνωσιακό- Συμπεριφορικό Μοντέλο (ΓΣΘ): Βασική ιδεά

---

Οι σκέψεις μας επηρεάζουν το πώς  
νιώθουμε και το πώς συμπεριφερόμαστε.  
Δεν είναι το γεγονός που μας κάνει να  
νιώθουμε άσχημα, αλλά ο τρόπος που το  
ερμηνεύουμε.

# Παράδειγμα

---

- Γεγονός: Ο δάσκαλος είπε ότι πρέπει να ξαναγράψουμε την εργασία.
- Σκέψη: «Δεν είμαι καλός μαθητής.»
- Συναίσθημα: Θλίψη, απογοήτευση.
- Συμπεριφορά: Παραίτηση, δεν προσπαθεί ξανά.
- Αν αλλάξει η σκέψη σε: «Ίσως χρειάζεται να βελτιώσω κάτι, μπορώ να τα καταφέρω», τότε αλλάζουν και το συναίσθημα (ελπίδα) και η συμπεριφορά (προσπάθεια).



# Κεντρικό Μοντέλο: ABC

---

A – Activating event: Γεγονός

B – Belief: Σκέψη ή πεποίθηση

C – Consequence: Συναισθηματική και συμπεριφορική συνέπεια

- Ο στόχος του/της συμβούλου είναι να βοηθήσει το παιδί να αναγνωρίσει και να αναδομήσει τις δυσλειτουργικές σκέψεις του, αναπτύσσοντας πιο ρεαλιστικές και βοηθητικές πεποιθήσεις.

# ΓΣΘ: τεχνικές στην πράξη

---

Καταγραφή σκέψεων (thought record): «Τι συνέβη – τι σκέφτηκα – πώς ένιωσα – τι άλλο θα μπορούσα να σκεφτώ;»

Χαλάρωση και ασκήσεις αναπνοής για το σχολικό άγχος.

Εξάσκηση σε θετικό αυτοδιάλογο («Μπορώ να τα καταφέρω», «Όλοι κάνουν λάθη»).

Επίλυση προβλημάτων βήμα-βήμα.

Ρόλοι και παιχνίδια κοινωνικών δεξιοτήτων (π.χ. πώς να ζητήσω βοήθεια, πώς να διαχειριστώ απόρριψη).



# ΓΣΘ: σχολικά πρωτόκολλα & προγράμματα

---

- Ψηφιακές παρεμβάσεις
- Πρόληψη καταθλιπτικών/αγχωδών συμπτωμάτων (PRP, FRIENDS)
- Ενσωμάτωση σε ωρολόγιο πρόγραμμα με εβδομαδιαίες δεξιότητες

# Μοντέλο Ενδυνάμωσης: Βασική ιδέα

A thick green horizontal bar is positioned below the title. In the bottom-left corner, there are three overlapping geometric shapes: a teal triangle pointing right, a yellow parallelogram, and a green triangle pointing right.

- Κάθε μαθητής έχει δυνάμεις, ικανότητες και εσωτερικούς πόρους.  
Ο ρόλος του συμβούλου είναι να βοηθήσει τον μαθητή να τους αναγνωρίσει, να τους αξιοποιήσει και να αναλάβει ενεργό ρόλο στη δική του ανάπτυξη.

# Κεντρικές αρχές



---

- Εστίαση στα δυνατά σημεία, όχι στα προβλήματα.
- Ενίσχυση της φωνής και της συμμετοχής του παιδιού στις αποφάσεις.
- Δημιουργία ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος στο σχολείο.
- Συνεργασία – ο ειδικός, ο μαθητής, οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί είναι σύμμαχοι.
- Προώθηση της αυτοαποτελεσματικότητας (belief that “I can do it”).



# Πρακτικές στο σχολείο

---

- «Συνέντευξη δυνατοτήτων»: ρωτάμε το παιδί τι κάνει καλά, τότε νιώθει περήφανο, ποιοι το βοηθούν.
- Κλίμακες προόδου: «Σε μια κλίμακα 1-10, πού βρίσκεσαι σήμερα; Τι θα σε βοηθήσει να πας στο 6;»
- Συμβόλαιο αλλαγής με τον μαθητή (συμφωνία για μικρούς ρεαλιστικούς στόχους).
- Προγράμματα peer-mentoring: μαθητές βοηθούν μαθητές.
- Ενδυνάμωση εκπαιδευτικών – γιατί μαθητές και δάσκαλοι “ανθίζουν” μαζί.



# Μελέτη περίπτωσης

---

Ο Γιάννης, μαθητής Β΄ Γυμνασίου, είναι 13 ετών. Τους τελευταίους μήνες παρουσιάζει έντονο άγχος πριν από τα τεστ, δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί και απομονώνεται από τους φίλους του στα διαλείμματα. Οι εκπαιδευτικοί παρατηρούν ότι αντιδρά νευρικά όταν δέχεται παρατηρήσεις και κλείνεται στον εαυτό του. Στο σπίτι, οι γονείς αναφέρουν συχνές εντάσεις γύρω από τη μελέτη και τα μαθήματα, καθώς προσπαθούν να τον πιέσουν «να διαβάσει περισσότερο». Ο Γιάννης συχνά λέει πως «δεν είναι αρκετά έξυπνος» και «οι άλλοι τα καταφέρνουν καλύτερα». Ο σχολικός σύμβουλος καλείται να παρέμβει, σε συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς.



# Ερωτήσεις

---

- Τι συμβαίνει στην μελέτη περίπτωση; Ποιο είναι το βασικό πρόβλημα ή η δυσκολία;
- Ποιοι εμπλέκονται και πώς φαίνεται να επηρεάζουν ο ένας τον άλλον;
- Ποια βήματα ή ιδέες παρέμβασης θα πρότεινες για να βελτιωθεί η κατάσταση;

Προσπάθησε να το συνδέσεις με ένα ή περισσότερα μοντέλα.



