

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ			
Τίτλος	ΣΒΗΝΩ ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΖΩΗ ΜΟΥ (ERASE-S GREECE) <i>Με την γόμα μου στο χέρι, το στρες «σβήνω» σε όλα τα μέρη!</i> <i>(τίτλος κατάλληλος για μικρότερες τάξεις)</i>		
Φορέας	Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος Συνεργαζόμενοι φορείς: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας Ομοσπονδία ΑΡΓΩ ΙΑΣΙΣ ΕΨΥΚΑ ΠΕΡΙΒΟΛΑΚΙ		
Θεματική	Ζω Καλύτερα- Ευ Ζην	Υποθεματική	- Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία - Πρόληψη - Γνωρίζω το σώμα μου - Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)	Μαθητές/ριες Δ', Ε' και ΣΤ' Δημοτικού και όλων των τάξεων του Γυμνασίου		
Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου	<p>A. Δεξιότητες Μάθησης 21^{ου} αιώνα (4cs)</p> <p>A1: Δεξιότητες Μάθησης 21^{ου} αιώνα Κριτική σκέψη (Critical thinking), Επικοινωνία (Communication), Συνεργασία (Collaboration), Δημιουργικότητα (Creativity)</p> <p>A3: Παραγωγική Μάθηση μέσω των τεχνών και της δημιουργικότητας</p> <p>B. Δεξιότητες Ζωής B1. Δεξιότητες της Κοινωνικής ζωής (Αυτομέριμμα, Κοινωνικές Δεξιότητες, Ενσυναίσθηση & Ευαισθησία, Πολιτειότητα, Προσαρμοστικότητα, Ανθεκτικότητα, Υπευθυνότητα)</p> <p>B3. Δεξιότητες διαμεσολάβησης και κοινωνικής ενσυναίσθησης (Ενσυναίσθηση και ευαισθησία, Διαμεσολάβηση, Επίλυση συγκρούσεων, Πολιτειότητα)</p> <p>Γ. Δεξιότητες της τεχνολογίας της μηχανικής και της επιστήμης</p> <p>Γ1: Δεξιότητες της τεχνολογίας (Δεξιότητες δημιουργίας και διαμοιρασμού ψηφιακών δημιουργημάτων)</p> <p>Δεξιότητες διαχείρισης των μέσων (Πληροφορικός γραμματισμός, Ψηφιακός γραμματισμός Δεξιότητες διεπιστημονικής και διαθεματικής χρήσης των νέων τεχνολογιών</p>		

	<p>Συνδυαστικές δεξιότητες ψηφιακής τεχνολογίας, επικοινωνίας και συνεργασίας</p> <p>Δ. Δεξιότητες του νου Δ1: Στρατηγική σκέψη (Οργανωσιακή σκέψη, Μελέτη περιπτώσεων (case studies) και Επίλυση προβλημάτων) Δ2: Πλάγια σκέψη (Δημιουργική, παραγωγική, ολιστική σκέψη), Δ3: Ρουτίνες σκέψεις και αναστοχασμός Δ4: Κατασκευές, παιχνίδια, εφαρμογές Δ5: Δεξιότητες Υπολογιστικής σκέψης (επιστημονική/υπολογιστική σκέψη, Διαμεσολάβηση)</p>
--	--

Σύντομη περιγραφή του Προγράμματος Καλλιέργειας Δεξιοτήτων (έως 200 λέξεις)


Το **ERASE-S GREECE** (ή **ΣΒΗΝΩ ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ**). Ολοκληρωμένο ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα με σκοπό την υποστήριξη των μαθητών/ριών μετά από έκθεση σε τραυματικό γεγονός, ζωής ή έκθεση σε ανθρωπογενή ή φυσική καταστροφή (πόλεμος, πυρκαγιές, πλημμύρες, σεισμοί), ή στο συνεχές στρες ή και σε βιώματα απώλειας (Πανδημία COVID-19). Ο γενικός στόχος του αφορά την μείωση των μετατραυματικών συμπτωμάτων, αλλά και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητάς τους, με αποτέλεσμα την πρόληψη συμπτωματολογίας, ύστερα από έκθεση σε κρίσεις εξαιτίας στρεσογόνων γεγονότων (μικρής ή ευρείας κλίμακας).








Μετάφραση και προσαρμογή του εγχειριδίου: Berger, R., & Manasra, N. (2005). Enhancing resiliency among students experiencing stress (ERASE-STRESS CHERISH): A manual for teachers. Tel Aviv: Natal, Trauma Center for Victims of terror and War (Hebrew).Υπάρχει σχετική άδεια και έγκριση από τους συγγραφείς.





Συνεργαζόμενοι φορείς: Παν/μιο Θεσσαλίας, Ομοσπονδία ΑΡΓΩ, ΙΑΣΙΣ, ΕΨΥΚΑ, ΠΕΡΙΒΟΛΑΚΙ, ΕΚΨ Π. Σακελλαρόπουλος

Εντάσσεται ως επιμέρους άξονας στο πολυδιάστατο πρόγραμμα πρωτοβάθμιας πρόληψης, ευαισθητοποίησης σε θέματα ψυχικής υγείας και ανθρωπίνων δικαιωμάτων, βιωματικής εκπαίδευσης/ψυχοεκπαίδευσης και παρέμβασης στην κρίση με έμφαση στην προαγωγή της ψυχικής υγείας-ανθεκτικότητας και κεντρικό τίτλο: «Ζώντας και μαθαίνοντας μαζί. Ευαισθητοποίηση, Πρόληψη Ψυχικών Διαταραχών και Ενδυνάμωση της Ψυχικής Ανθεκτικότητας στις Σχολικές Κοινότητες» που υλοποιεί η ΕΚΨ Π. Σακελλαρόπουλος συστηματικά επί σειρά ετών.

Δομή Προγράμματος Καλλιέργειας Δεξιοτήτων

Εργαστήριο	Περιγραφή δραστηριοτήτων
<p>Τίτλος εργαστηρίου «ΞΕΚΙΝΩ»</p> 	<p>Η πρώτη συνάντηση επικεντρώνεται στην έναρξη του προγράμματος από τον διευθυντή του σχολείου και στη συνέχεια πραγματοποιείται μια επισκόπηση του προγράμματος από τον συντονιστή. Οι μαθητές και οι συντονιστές θα θεσπίσουν τους βασικούς κανόνες για τη δημιουργία ασφάλειας και αμοιβαίου σεβασμού. Στη συνέχεια, ο συντονιστής θα παρουσιάσει τί είναι το άγχος και ποιες είναι οι αντιδράσεις σε αυτό μέσα από διαδραστικές ασκήσεις, ώστε να γίνει μέσα από το βίωμα πιο κατανοητό.</p>

<p>Τίτλος εργαστηρίου «Ενισχύω τους τρόπους με τους οποίους αντιμετωπίζω τις δύσκολες καταστάσεις»</p> 	<p>Κατά τη διάρκεια αυτής της συνάντησης οι μαθητές θα εξερευνήσουν το προσωπικό τους στυλ αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων. Μέσα από τεχνικές νοερής απεικόνισης μιας απειλής οι μαθητές θα είναι σε θέση να επεξεργαστούν την εμπειρία του βιώματος χρησιμοποιώντας καλλιτεχνικό υλικό στο πλαίσιο ομαδικών δραστηριοτήτων. Ο συντονιστής θα προσπαθήσει μέσα από αυτή τη διαδικασία να ενισχύσει το ήδη υπάρχον δυναμικό κάθε μαθητή για να μπορέσει να αναδειχθεί και να ενισχυθεί το προσωπικό στυλ αντιμετώπισης.</p>
<p>Τίτλος εργαστηρίου «Σε επαφή με το σώμα μου»</p> 	<p>Κατά τη διάρκεια αυτής της συνάντησης οι μαθητές θα έρθουν σε επαφή με το σώμα τους, θα μάθουν να αναγνωρίζουν πώς το άγχος εκδηλώνεται στο σώμα τους, αλλά και στο σώμα των συμμαθητών τους και πώς αυτό αντιδρά σε ακραίες εκδηλώσεις στρες. Επιπλέον, θα μάθουν πως να ελέγχουν τις αισθητηριοκινητικές αντιδράσεις τους μέσα από εξάσκηση σε συγκεκριμένες δεξιότητες.</p>
<p>Τίτλος εργαστηρίου «Αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου»</p> 	<p>Σε αυτή τη συνεδρία οι μαθητές θα εξερευνήσουν διάφορους τρόπους με τους οποίους εκφράζουν τα συναισθήματά τους και θα κατανοήσουν τη σημασία της συναισθηματικής έκφρασης για την αντιμετώπιση του τραυματικού στρες. Στη συνεδρία αυτή θα επικεντρωθούμε στον τρόπο αναγνώρισης των συναισθημάτων και τη σύνδεση αυτών με τις αισθητηριοκινητικές αντιδράσεις.</p>
<p>Τίτλος εργαστηρίου «Ελέγχω τα συναισθήματά μου»</p> 	<p>Αυτή η συνάντηση επικεντρώνεται στις συνδέσεις μεταξύ των τριών συστατικών που διαμορφώνουν συμπεριφορές, δηλαδή: αισθήσεις, σκέψεις και συναισθήματα. Οι μαθητές θα μάθουν γνωστικές δεξιότητες αντιμετώπισης του άγχους και θα τις εξασκήσουν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας μέσα από ασκήσεις.</p>
<p>Τίτλος εργαστηρίου «Αντιμετωπίζω τους φόβους μου»</p> 	<p>Στη συνάντηση αυτή θα συζητηθεί ο ρόλος του φόβου στην ανθρώπινη ανάπτυξη. Οι μαθητές θα εξερευνήσουν νέους τρόπους για την αντιμετώπιση των φόβων τους και θα δημιουργήσουν μια εσωτερική αίσθηση ασφάλειας.</p>
<p>Τίτλος εργαστηρίου «Διαχειρίζομαι το θυμό και την οργή μου»</p> 	<p>Η συνάντηση αυτή θα βοηθήσει τους μαθητές να αντιμετωπίσουν τον θυμό και την οργή και θα τους δώσει την ευκαιρία να τα εκφράσουν με ελεγχόμενο τρόπο. Οι μαθητές θα μάθουν για τη διεκδικητική συμπεριφορά και θα την εξασκήσουν μέσα στη συνεδρία.</p>
<p>Τίτλος εργαστηρίου «Αντιμετωπίζω το πένθος και την απώλεια»</p> 	<p>Σε αυτή τη συνάντηση οι μαθητές θα εξερευνήσουν σταδιακά τις εμπειρίες θλίψης και απώλειας που έχουν βιώσει και θα τους δοθεί η ευκαιρία να εκφράσουν αυτά τα συναισθήματά τους μέσα σε ένα ασφαλές πλαίσιο. Στη συνέχεια θα μάθουν για τη διαδικασία και τα στάδια του πένθους και την σημαντικότητα του υποστηρικτικού δικτύου.</p>
<p>Τίτλος εργαστηρίου</p>	<p>Σε αυτή τη συνάντηση οι μαθητές θα εξερευνήσουν τις κοινωνικές τους ανάγκες και τους τρόπους με τους οποίους ικανοποιούνται αυτές στο τρέχον</p>

<p>«Χτίζω την προσωπική κοινωνική ασπίδα»</p> 	<p>υποστηρικτικό τους δίκτυο. Θα μάθουν πώς να ζητούν βοήθεια και πώς να είναι ενσυναισθητικοί προς τους συνομηλίκους τους, καθώς και πώς να ενισχύουν συνολικά τα συστήματα που λαμβάνουν και δίνουν υποστήριξη.</p>
<p>Τίτλος εργαστηρίου «Ενισχύω την αυτοεκτίμησή μου»</p> 	<p>Αυτή η συνάντηση θα βοηθήσει τους μαθητές να εξερευνήσουν την αυτοεικόνα τους και τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζει την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν τις στρεσογόνες καταστάσεις. Οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να αποδεχτούν τα ελλείμματά τους, να αναγνωρίσουν τα δυνατά τους σημεία και να μάθουν πώς να επιβεβαιώνουν θετικά τον εαυτό τους.</p>
<p>Τίτλος εργαστηρίου «Μετατρέπω την κρίση σε ευκαιρία»</p> 	<p>Σε αυτή τη συνάντηση οι μαθητές θα επικεντρωθούν στο πώς να δουν το «γεμάτο ποτήρι» ακόμα και σε δύσκολες καταστάσεις. Στη συνέχεια θα μάθουν στρατηγικές ανθεκτικότητας για την αναπλαισίωση μιας κρίσης και τη μετατροπή της σε ευκαιρία προσωπικής ανάπτυξης.</p>
<p>Τίτλος εργαστηρίου «Αναζητώ ένα καλύτερο μέλλον»</p> 	<p>Σε αυτή τη συνάντηση οι μαθητές θα εξερευνήσουν τα μελλοντικά τους όνειρα και τις φαντασιώσεις τους και θα μάθουν τρόπους να αναπτύξουν την αισιοδοξία. Θα επανεξετάσουν και θα συνοψίσουν το πρόγραμμα στο οποίο συμμετείχαν και θα αναγνωρίσουν τη σημαντική συμβολή της ομάδας.</p>

Περιγραφή βασικού θεωρητικού πλαισίου υποστήριξης του προγράμματος (Έως 300 λέξεις)

Κάθε μία από τις 12 συνεδρίες ακολουθεί παρόμοια μορφή. Επισημαίνεται ότι τα συστατικά κάθε συνάντησης δεν παρουσιάζονται απαραίτητα με γραμμικό τρόπο (άλλοτε η βιωματική άσκηση λαμβάνει χώρα πριν το ψυχοεκπαιδευτικό υλικό και άλλοτε το ακολουθεί). Η μορφή της συνεδρίας περιλαμβάνει τα ακόλουθα βήματα:

- A. Προθέρμανση** – Πρόκειται συνήθως για μια σύντομη βιωματική άσκηση ή μια τελετουργία που αναδεικνύει το κύριο θέμα της συνάντησης και χρησιμεύει στην προετοιμασία των μαθητών για το τί ακολουθεί.
- B. Βιωματική άσκηση** – Αυτή είναι η κύρια δραστηριότητα κάθε συνάντησης και έχει σχεδιαστεί για να παρέχει στους μαθητές μια συναισθηματική και αισθητηριακή εμπειρία σχετικά με την εργασία που εκτελούν. Χρησιμεύει επίσης για να τραβήξει την προσοχή των μαθητών να αυξήσει την περιέργειά τους και την δέσμευσή τους στη διαδικασία.
- Γ. Ψυχοεκπαίδευση** – Αυτό το υλικό, που συνήθως δίνεται σε μορφή διαδραστικής συζήτησης, παρέχει στη συναισθηματική εμπειρία ένα γνωστικό πλαίσιο (σύνδεση μεταξύ θεωρίας και βιώματος) . Έτσι, επιτρέπει στους μαθητές να αποκτήσουν περαιτέρω κατανόηση και περαιτέρω αυτοέλεγχο. Το ψυχοεκπαιδευτικό υλικό προσαρμόζεται στο γνωστικό επίπεδο και στο πολιτισμικό υπόβαθρο των μαθητών.
- Δ. Διδασκόμνη δεξιότητα** - Κάθε συνάντηση παρουσιάζει στους μαθητές τουλάχιστον μία πρακτική δεξιότητα αντιμετώπισης που διδάσκεται και εξασκείται εντός της

συνεδρίας. Συχνά αυτές οι δεξιότητες δίνονται ως εργασία για το σπίτι (δουλειά με τον εαυτό).

Ε. Κλείσιμο– Κάθε συνάντηση κλείνει με μια άσκηση ή μια σύντομη περίληψη από τους συμμετέχοντες που τους επιτρέπει να ολοκληρώσουν την βιωμένη εμπειρία κατά τη διάρκεια της συνάντησης. Αυτή η διαδικασία επιτρέπει στους συντονιστές να αξιολογήσουν την τρέχουσα συναισθηματική κατάσταση των μαθητών.

ΣΤ. Δουλειά με τον εαυτό – Οι εργασίες για το σπίτι, είναι ένα ουσιαστικό συστατικό της παρέμβασης, καθώς δίνει στους μαθητές την ευκαιρία να εξασκήσουν αυτά που έμαθαν στο φυσικό τους περιβάλλον, επιτρέποντας έτσι τη συνέχιση της εργασίας εκτός της συνάντησης. Είναι σημαντικό να ελέγχεται η ενεργός δέσμευση των μαθητών σε αυτή την διαδικασία.

Προσβασιμότητα

Πληροί τους κανόνες δεοντολογίας και ασφάλειας των χρηστών, σύμφωνα με όσα προβλέπονται στην ισχύουσα νομοθεσία για την προστασία των προσωπικών δεδομένων (Νόμος 4624/2019, Γενικός Κανονισμός 2016/679 για την Προστασία Δεδομένων-GDPR).

Πληροί τους κανόνες προσβασιμότητας στην αναπηρία καθώς και τους ισχύοντες κανόνες ασφάλειας και υγιεινής σύμφωνα με τα οριζόμενα από την ελληνική νομοθεσία και τις πρόσφατες οδηγίες σχετικά με την πανδημία εξαιτίας του COVID-19.

Δυνατότητα επέκτασης

Το πρόγραμμα αποτελείται από ένα εγχειρίδιο – αναλυτικό οδηγό και σύντομη έκδοση για τον εκπαιδευτικό με ενσωματωμένες οδηγίες και φύλλα εργασίας για τους/ις μαθητές/ριες. Για την εφαρμογή του στα σχολεία, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να απευθυνθούν στους συνεργαζόμενους φορείς ώστε να λάβουν την κατάλληλη εκπαίδευση – επιμόρφωση και η υλοποίησή του να πραγματοποιηθεί σε ένα πλαίσιο εποπτείας με συναντήσεις (και με εξ αποστάσεως μεθόδους) δύο φορές τον μήνα, διάρκειας 90 λεπτών η κάθε μία.

Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση γίνεται με ερωτηματολόγιο προς τα παιδιά:

«Η Γνώμη μου».

Μετά το πέρας των παρεμβάσεων ο/η υπεύθυνος/η εκπαιδευτικός ή/και ο/η Δ/ντης-ντρια της σχολικής μονάδας ή/και ο/η σχολικός/ή ψυχολόγος καλούνται να συμπληρώσουν ανώνυμη αξιολόγηση, είτε σε ημιδομημένη συνέντευξη αποτίμησης των αποτελεσμάτων των δράσεων.