

# ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ & ΕΦΗΒΩΝ

## ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ

ΚΑΤΣΟΥΔΑ ΔΕΣΠΟΙΝΑ- ΜΑΡΙΑ ΔΑΟΥΚΟΠΟΥΛΟΥ

ΕΤΕΡΟΤΗΤΕΣ- ΕΝΤΑΞΗ ΣΤΗ ΓΕΝΙΚΗ, ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ & ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΣΥΝΕΔΡΙΟ Δ/ΝΣΗ ΔΕΥΤ/ΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ-3<sup>ο</sup> ΠΕΚΕΣ- ΕΕΚ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ- Δ. ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ

22.11.2019



Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής  
& Ψυχικής Υγείας  
Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος

# ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Αναφέρεται στη **δυναμική διαδικασία** θετικής προσαρμογής του ατόμου, παρά τις σημαντικές δυσκολίες, αντιξοότητες και την έκθεση σε παράγοντες επικινδυνότητας (Masten 2001, 2007, Rutter, 2006, Χατζηχρήστου, 2015)
- Τα «άτρωτα» ή «ανίκητα» παιδιά/ άτομα
- **Δεν αποτελεί σταθερό ατομικό γνώρισμα**, αλλά μια δυναμική & συνεχιζόμενη διαδικασία, που ανάλογα τις συνθήκες του περιβάλλοντος μπορεί να μεταβάλλεται (Condly, 2006, Reyes & Elias, 2011)
- Η αναπτυξιακή εξέλιξη και οι μεταβαλλόμενες συνθήκες της ζωής την επηρεάζουν σημαντικά

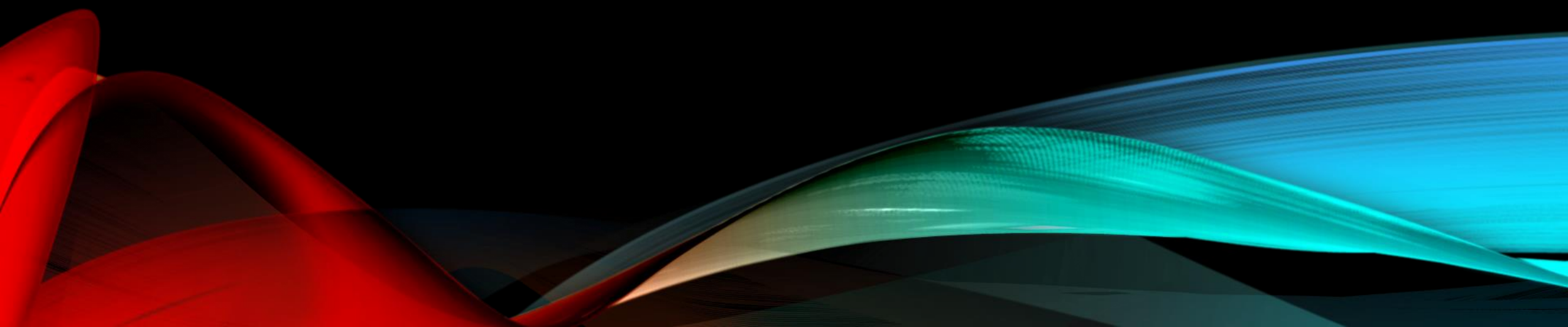
# ΓΙΑ ΝΑ ΘΕΩΡΗΘΕΙ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΨΥΧΙΚΑ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟ...

Πρέπει να πληρούνται δύο βασικές προϋποθέσεις:

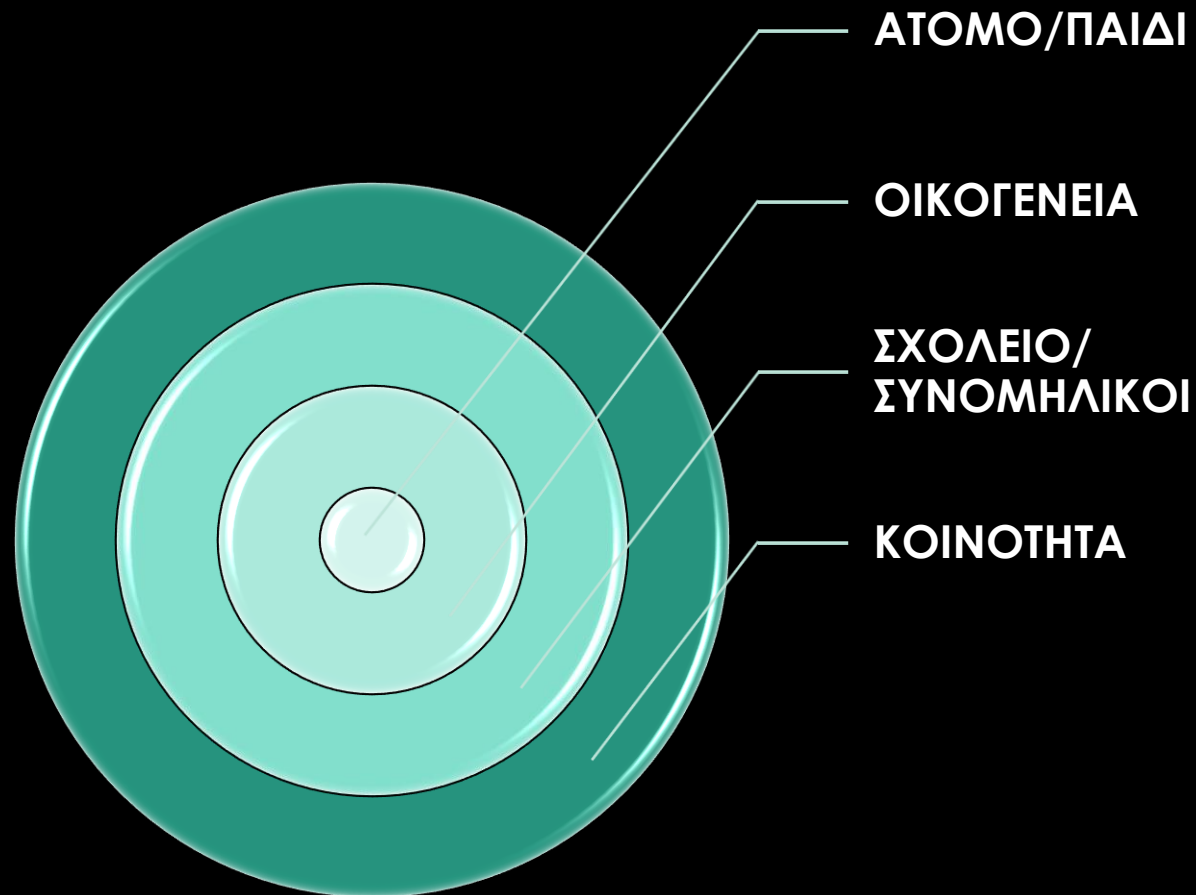
**α)** πρέπει να ζει κάτω από αντίξοες, στρεσογόνες συνθήκες, οι οποίες θέτουν σε κίνδυνο την ψυχική υγεία ή/και την ψυχολογική επάρκεια των περισσότερων ατόμων (Masten & Reed, 2002)

και

**β)** πρέπει να είναι καλά προσαρμοσμένο και ψυχολογικά επαρκές (θετική ανάπτυξη & προσαρμογή), παρά το γεγονός ότι ζει κάτω από αυτές τις συνθήκες.



# ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΙΚΗ ΔΙΑΤΑΞΗ ΠΛΑΙΣΙΩΝ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ & ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ



# ΠΛΑΙΣΙΟ



Η **Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής και Ψυχικής Υγείας (Ε.Κ.Ψ.&Ψ.Υ.)** υλοποίησε Πιλοτικό Πρόγραμμα Ενδυνάμωσης/Ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας παιδιών & εφήβων που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες για το έτος 2018-2019, σε συνεργασία με την Περιφέρεια Αττικής.

Στόχος του προγράμματος ήταν η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών και των εφήβων με σκοπό την πρόληψη και την προαγωγή της ψυχικής τους υγείας.

Παράλληλα με τα προγράμματα για την ψυχική ενδυνάμωση των **μαθητών** πραγματοποιήθηκαν **δράσεις** που αφορούσαν στην **ενίσχυση των εκπαιδευτικών**, αλλά και στην **ενημέρωση και ενδυνάμωση των γονέων στο ρόλο τους**.

Οι δράσεις αυτές ήταν στο πλαίσιο της **πρωτογενούς πρόληψης** και περιελάμβαναν την οργάνωση ομιλιών, ημερίδων, εργαστηρίων σε γονείς με συγκεκριμένη θεματολογία ή/και την οργάνωση ομάδων γονέων.

# ΦΑΣΕΙΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

1

- Διατύπωση αιτήματος από τη σχολική μονάδα

2

- 1-2 προκαταρκτικές συναντήσεις για τη διερεύνηση των αναγκών

3

- Υλοποίηση δράσεων (μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικοί)

4

- Αξιολόγηση μέσω εντύπων

5

- Συνάντηση ανατροφοδότησης (follow-up), μετά την παρέμβαση

# ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

## ΜΑΘΗΤΕΣ

### Βιωματικές δραστηριότητες:

- Καλλιέργεια & διατήρηση υγιών σχέσεων
- Καλλιέργεια επικοινωνιακών δεξιοτήτων
- Αναγνώριση, έκφραση, διαχείριση συναισθημάτων (πχ άγχος εξετάσεων)
- Ανάπτυξη θετικής αυτοαντίληψης/ αυτοσυναισθήματος
- Εφηβεία: συμπεριφορές, αντιλήψεις, εξαρτήσεις
- Χρήση διαδικτύου (ασφαλής πλοήγηση, εθισμός)

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ

- Βιωματικά σεμινάρια βάσει αναγκών (τεχνικές επικοινωνίας, αξιοποίηση τεχνικών βιωματικής μάθησης, διαχείριση πένθους)
- Υποστήριξη εκπαιδευτικού έργου, εστίαση σε δύσκολα περιστατικά
- Ημερίδες, ομιλίες

## ΓΟΝΕΙΣ

- Μεμονωμένα σεμινάρια ενημέρωσης & ευαισθητοποίησης σε συγκεκριμένα θέματα (όρια, εθισμός στο διαδίκτυο, σχολικός εκφοβισμός)
- Σχολές γονέων (ψυχοσυναισθηματική εξέλιξη παιδιών & εφήβων)

# ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ & ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

## ΚΑΛΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΤΥΠΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Το Πρόγραμμα αναγνωρίστηκε ως καλή πρακτική κοινωνικής ένταξης & κοινωνικής ενσωμάτωσης από τον **Ευρωπαϊκό Φόρουμ Αναπήρων (EDF)** και το **Ευρωπαϊκό Δίκτυο Κοινωνικών Επιχειρήσεων (Social Firms Europe)** και αναρτήθηκε στο link:

<https://www.inclusive-education-in-action.org/case-study/pilot-programme-strengthening-enhancing-mental-resilience-learners-and-young-people>

## ΚΑΛΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΩΝ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑΣ

Το πρόγραμμα υποβλήθηκε για την αναγνώριση ως καλή πρακτική στην **Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Συλλόγων Οικογενειών Ατόμων με Ψυχική Ασθένεια**

Οργανισμό EUFAMI-  
European Federation of  
Associations of Families of People with  
Mental Illness με θέμα τη διαχείριση  
περιστατικών αυτοκτονίας.



ΠΡΟΒΑΛΛΕΤΑΙ ΣΤΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ  
ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΩΝ  
ΠΟΥ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΝΤΑΙ  
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.

- Το πιλοτικό πρόγραμμα είναι υποψήφιο για βράβευση στην κατηγορία «**Κοινωνία**»
- Υποψήφιο στα βραβεία **Bravo Sustainability Awards 2019**, όπου βραβεύονται πρωτοβουλίες για την προώθηση της Βιώσιμης Ανάπτυξης, της Υπεύθυνης Επιχειρηματικότητας και της Κοινωνικής Υπευθυνότητας
- <https://bravo.sustainablegreece2020.com/>

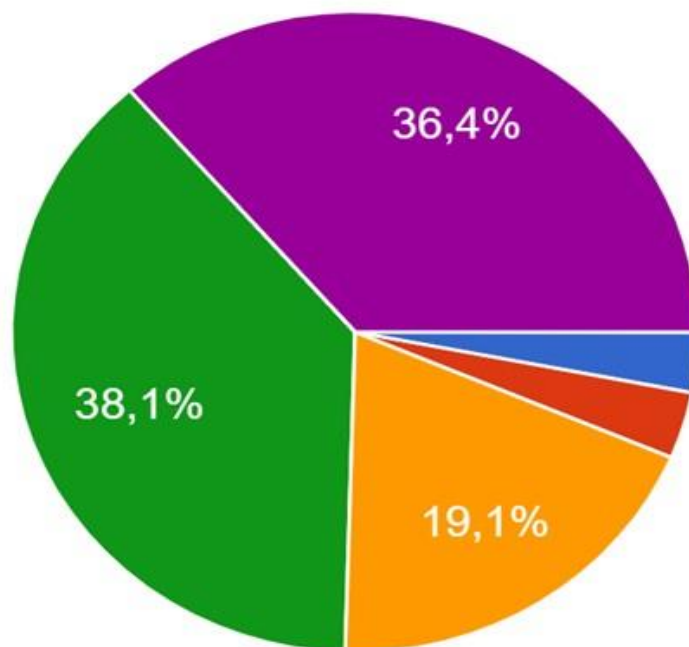
**SUCCESS STORY” & “GOOD  
PRACTICE”  
ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΙΝΟΤΟΜΟ ΥΛΙΚΟ ΤΟΥ**

Το υλικό του Προγράμματος “**DSH Positive Choices**” επιλέχθηκε από το “European Commission Directorate-General Education, Youth, Sport and Culture” και προβάλλεται στο Erasmus+ Project Results Platform , στο οποία συμμετείχαν εκπρόσωποι από: Ελλάδα, Μ. Βρετανία, Τουρκία, Λιθουανία και Ρουμανία.

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ έντυπα μαθητών

Μου αρέσει η ομάδα

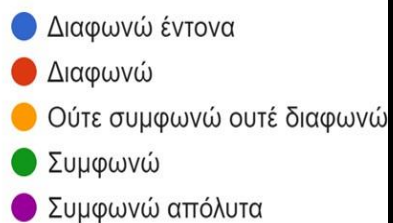
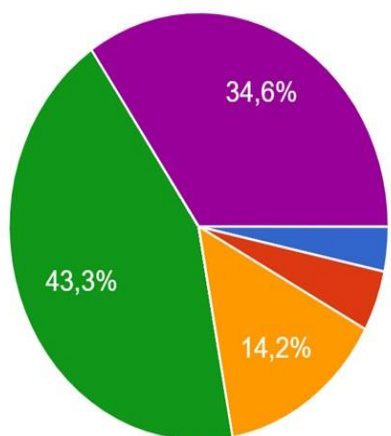
923 απαντήσεις



- Διαφωνώ έντονα
- Διαφωνώ
- Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
- Συμφωνώ
- Συμφωνώ απόλυτα

## Έμαθα κάτι για ένα άλλο μέλος της ομάδας

917 απαντήσεις



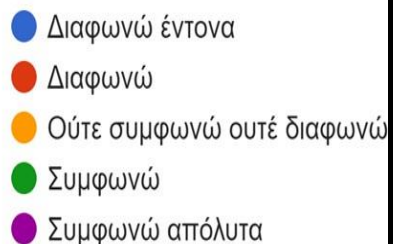
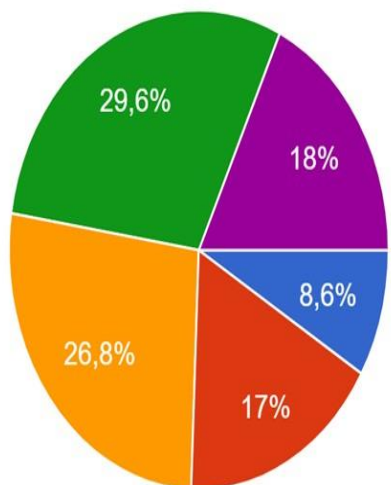
- **77%** των μαθητών έμαθαν κάτι καινούριο για κάποιιο συμμαθητή τους,
- **52%** ανέφεραν πως: είτε δεν έμαθαν κάτι για τον εαυτό τους είτε δεν μπόρεσαν να αναγνωρίσουν αν το έκαναν

Τα δεδομένα αυτά επιβεβαιώνουν ότι: οι μαθητές μας δυσκολεύονται στον αυτοπροσδιορισμό και στην αυτεπίγνωσή τους.

Όπως ακριβώς συμβαίνει και στους ενήλικες. Είναι πιο εύκολο να αναγνωρίσουμε κάτι στους άλλους, παρά να στρεφόμεστε προς τα έξω.

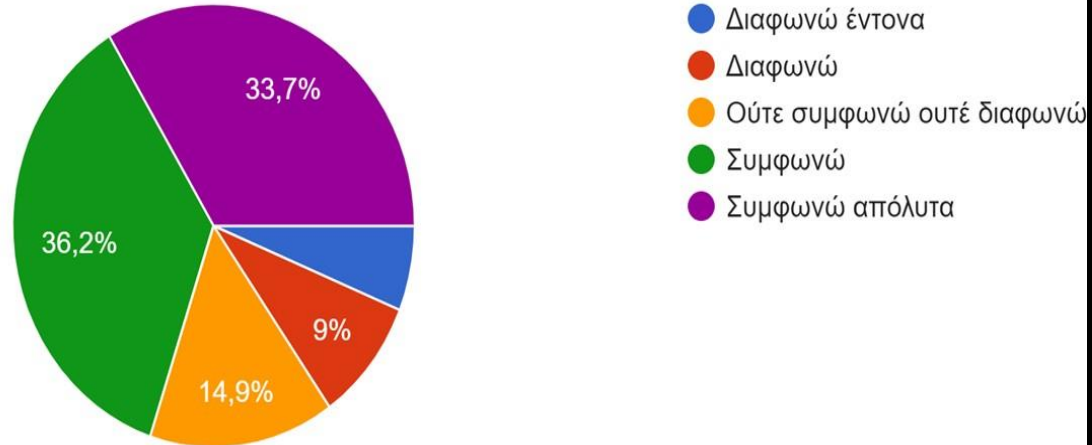
## Έμαθα κάτι για τον εαυτό μου στην ομάδα

917 απαντήσεις



## Είπα την άποψή μου στην ομάδα

920 απαντήσεις

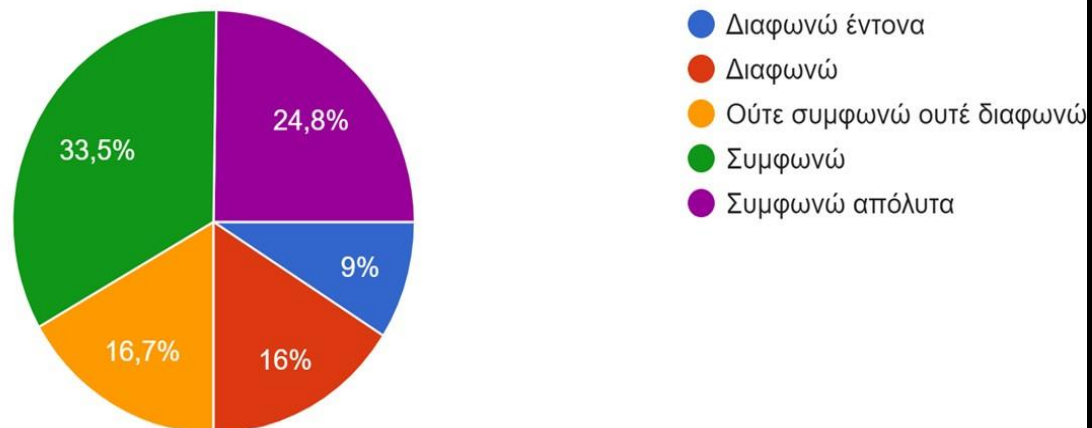


Το 70% αναφέρει ότι «είπε την άποψή του στην ομάδα για το θέμα».

Το 25% των μαθητών επέλεξε να **μην** μοιραστεί κάτι για τον εαυτό του.

## Μοιράστηκα στην ομάδα κάτι για τον εαυτό μου

920 απαντήσεις



Το 16,7% δεν μπορούσε να διευκρινίσει αν μοιράστηκε κάτι για τον εαυτό του ή όχι.

# Θα ήθελα να συνεχιστεί η ομάδα και την επόμενη χρονιά

920 απαντήσεις



Το **80% των μαθητών** επιθυμούν να συνεχιστούν οι βιωματικές δράσεις

Το **94% των διευθυντών** θεώρησαν το πρόγραμμα βοηθητικό, γιατί δημιούργησε συνθήκες ελεύθερης έκφρασης και επικοινωνίας, έθεσε τη βάση για την αναγνώριση σημαντικών ζητημάτων και τη διαχείριση αυτών σε μελλοντικό χρόνο.

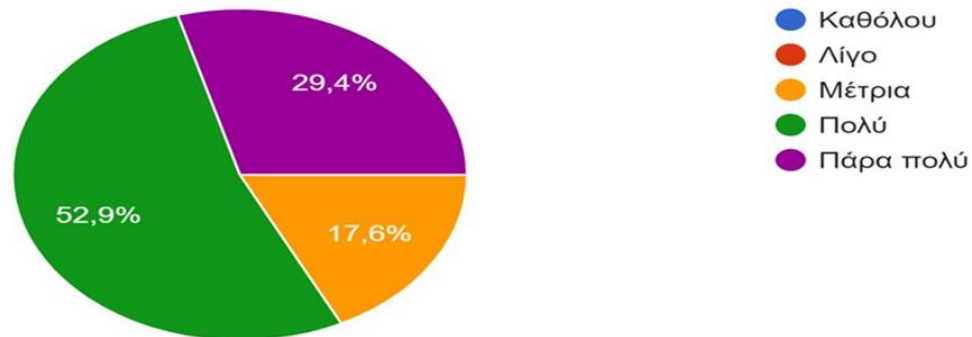
➤ Οι μαθητές μάλιστα έχουν ήδη θέσει τους επόμενους στόχους τους οι οποίοι είναι:

- ✓ περισσότερη ησυχία μέσα στην τάξη
- ✓ περισσότερη συνεργασία και ομαδικότητα
- ✓ καλύτερες σχέσεις μεταξύ τους
- ✓ περισσότερες δράσεις για να έχουν περισσότερο χρόνο να εκφραστούν με δημιουργικό τρόπο

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Έντυπα Εκπαιδευτικών

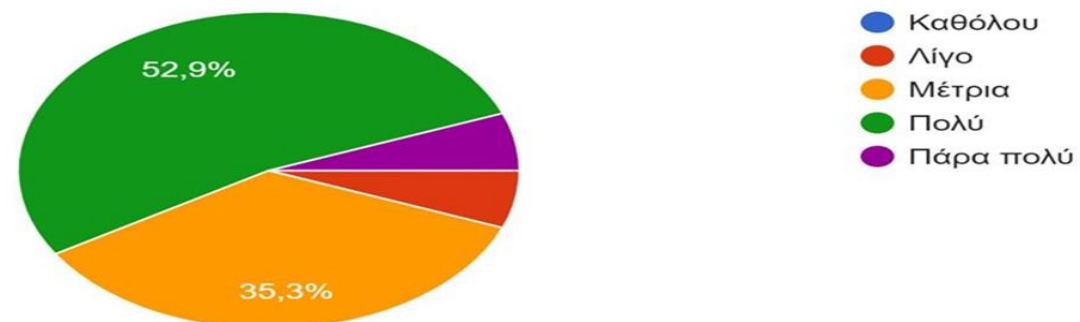
5. Σε ποιο βαθμό ήταν δεκτικοί οι εκπαιδευτικοί στην ιδέα να εφαρμοστεί το πρόγραμμα (είχαν κάποιες ανησυχίες ή προβληματισμούς);

17 απαντήσεις



1. Σε ποιο βαθμό οι εκπαιδευτικοί είχαν ενεργητική εμπλοκή με την εφαρμογή του προγράμματος (π.χ. ήτα...λόγους μετά την παρέμβαση, κ.τ.λ.)

17 απαντήσεις



# ΟΦΕΛΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

Κινητοποιήθηκαν προσωπικά και συναισθηματικά

Γνώρισαν βαθύτερα τους μαθητές τους

Συνειδητοποίησαν τις ατομικές ανάγκες των μαθητών τους

Συνεργάστηκαν με τους μαθητές τους σε ένα πιο προσωπικό επίπεδο

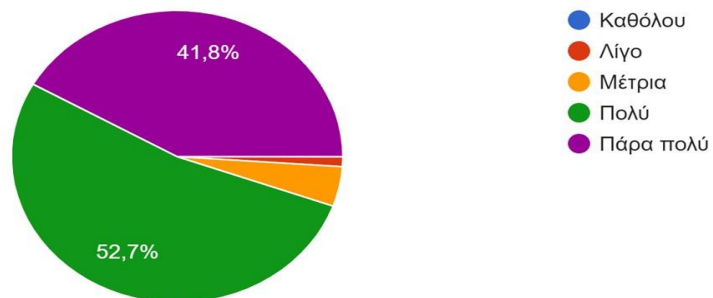
Ενισχύθηκαν να δημιουργήσουν ένα πιο ασφαλές πλαίσιο επικοινωνίας στην τάξη

Κατανόησαν πως όταν η βία δεν αποσιωπάται, καλλιεργείται πιο ώριμη επικοινωνία

Κατανόησαν τη σημασία της έγκαιρης παρέμβασης στην ψυχική υγεία

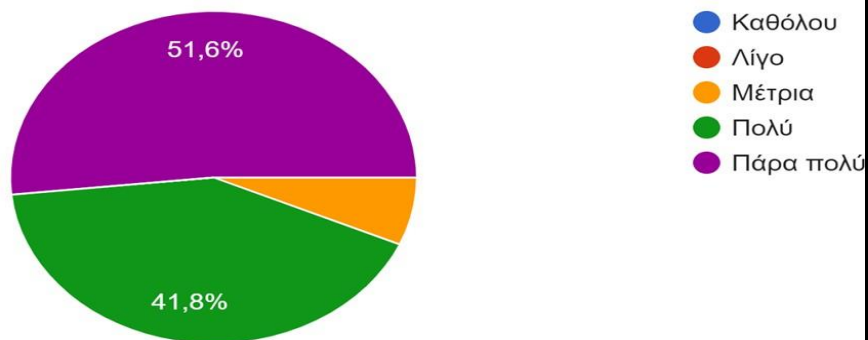
1. Μέχρι ποιο σημείο το πρόγραμμα ανταποκρίθηκε στις προσδοκίες σας;

91 απαντήσεις



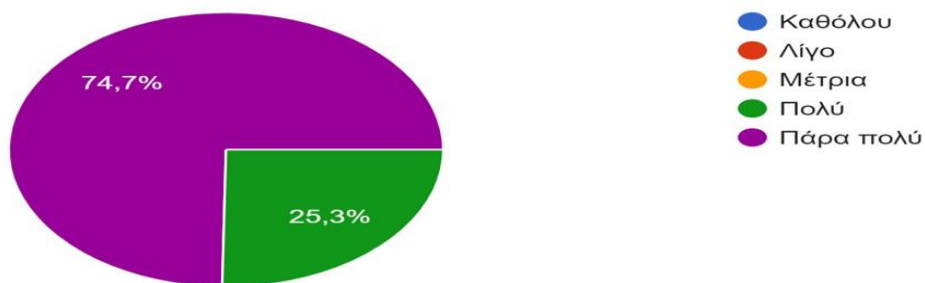
2. Πόσο χρήσιμο σάς ήταν το πρόγραμμα;

91 απαντήσεις



4. Πόσο ικανοποιημένος/η μείνατε από τους συντονιστές;

91 απαντήσεις



# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ έντυπα γονέων

Συνολικά, οι γονείς έμειναν πολύ ευχαριστημένοι από την υλοποίηση των δράσεων καθώς σε ποσοστό που ξεπερνάει το 90% σε όλα τα επιμέρους ερωτήματα της αξιολόγησης εξέφρασαν ικανοποίηση

Βασική δυσκολία αρκετών γονέων ήταν ο περιορισμένος δικός τους διαθέσιμος χρόνος λόγω πολλών υποχρεώσεων. Ωστόσο, η ανάγκη και των ίδιων να εκφραστούν και να έχουν το χώρο τους φάνηκε από τη δέσμευση που επέδειξαν στις Σχολές Γονέων.





Στα κινέζικα, η λέξη «κρίση» γράφεται με δύο γράμματα. Το ένα σημαίνει **κίνδυνος** και το άλλο σημαίνει **ευκαιρία**.

危 機

Danger Opportunity

The Chinese use two brush strokes to write the word 'crisis.'  
One brush stroke stands for danger; the other for opportunity.

*John F. Kennedy*



Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής  
& Ψυχικής Υγείας  
Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!**