



ΕΡΓΟ ENABLE

**"ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΣΧΟΛΕΙΑ
ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΣΤΟ
ΤΡΑΥΜΑ**

ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ"

επεξεργασία από **pistes solidaires**



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης





ENABLE



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



pistes solidaires
symplexis

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Το παρόν έγγραφο πολιτικής δημοσιεύεται στο πλαίσιο του έργου **"ENABling School Integration of migrant and refugee children through social and Emotional learning interventions to address psychosocial trauma - ENABLE"** που χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης (2022-1-FR01-KA220-SCH-000087053).

Τίτλος

ENABLE Project : Building Trauma-Sensitive Schools Toolkit

Year

2024

Εκδότης

Soha Lemaître-El Jammal, Pistes Solidaires, Γαλλία

Αξιολογητές

Angeliki Karageorgopoulou, Δ/νση Α/θμιας & Β/θμιας Εκπαίδευσης Στερεάς Ελλάδας
Bilal Kılınç & Ercan Küçükarıslan, Mamak İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Τουρκία
Dimitrios Moschos, ReadLabs Brussel, Βέλγιο
Maria Menegaki, Symplexis, Greece
Mohamed Bashir Omar, CESIE, Ιταλία
Sara Sow Linares, Sirius Network, Βέλγιο

Σχεδιασμός και Διάταξη

Pistes Solidaires, France

Άδεια

CREATIVE COMMONS BY-NC-SA 4.0 DEED Attribution-Noncommercial-Share Alike 4.0 International

Επιτρέπεται να:

- **Μοιράζεστε**- αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή.
- **Προσαρμόζετε**- διασκευάζετε, μετασχηματίζετε και αξιοποιείτε το υλικό.
- Ο δικαιούχος δεν μπορεί να ανακαλέσει αυτά τα δικαιώματα εφόσον συμμορφώνεστε με τους όρους της άδειας χρήσης.

Υπό τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

- **Αναφορά**- Πρέπει να δώσετε την κατάλληλη αναφορά, να παρέχετε σύνδεσμο προς την άδεια χρήσης και να αναφέρετε αν έχουν γίνει τροποποιήσεις. Μπορείτε να το κάνετε με οποιοδήποτε εύλογο τρόπο, χωρίς ωστόσο να υποδηλώνεται πως ο δικαιούχος σας έχει δώσει την έγκρισή του ή έχει εγκρίνει τη χρήση σας.
- **Μη εμπορική χρήση**- Δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το υλικό για εμπορικούς σκοπούς.
- **ShareAlike**- Εάν διασκευάσετε, μετασχηματίσετε ή αναπτύξετε το υλικό, θα πρέπει να διανεμήσετε τις προσθήκες σας με την ίδια άδεια χρήσης που ισχύει και για το πρωτότυπο.
- **Δεν υπάρχουν επιπρόσθετοι περιορισμοί** - Δεν μπορείτε να εφαρμόσετε οποιοδήποτε νομικούς όρους ή τεχνολογικά μέτρα που παρεμποδίζουν νομικά άλλους να προβούν σε επιτρεπόμενες από την άδεια χρήσης ενέργειες.

Σημειώσεις:

- Δεν υποχρεούστε να συμμορφώσετε με την άδεια χρήσης για υλικό που είναι κοινό κτήμα ή όταν η χρήση σας επιτρέπεται από ισχύουσα εξάφρεση ή περιορισμό.
- Δεν παρέχεται καμία εγγύηση. Η άδεια χρήσης ενδέχεται να μην σας παρέχει όλες τις απαραίτητες εξουσιοδοτήσεις για τη χρήση που επιθυμείτε να κάνετε. Για παράδειγμα, άλλα δικαιώματα, όπως τα δικαιώματα δημοσιότητας, προστασίας της ιδιωτικής ζωής ή ηθικά δικαιώματα, ενδέχεται να περιορίζουν τη χρήση του υλικού...

Αποποίηση ευθύνης: Το έργο χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις του συντάκτη της και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν. **Αριθμός έργου:** 2022-1-FR01-KA220-SCH-000087053



ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ .6

**ΤΟΜΕΑΣ 1: ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ .13**

**ΤΟΜΕΑΣ 2: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ
ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΙ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟΥ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ .38**

**ΤΟΜΕΑΣ 3: ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ .49**

**ΤΟΜΕΑΣ 4: ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
ΜΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ/
ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ .72**

**ΤΟΜΕΑΣ 5: ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΡΥΤΕΡΗ
ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ .90**

**ΤΟΜΕΑΣ 6: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
ΑΝΑΓΚΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΗ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ .96**

**ΤΟΜΕΑΣ 7: ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ .118**



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα τελευταία χρόνια, οι εκπαιδευτικοί και οι σχολικοί ηγέτες αναγνωρίζουν όλο και περισσότερο τον βαθύ αντίκτυπο που έχει το τραύμα στην ανάπτυξη, τη συμπεριφορά και τη μάθηση. Το τραύμα μπορεί να προέλθει από ποικίλες εμπειρίες, όπως κακοποίηση, παραμέληση, φτώχεια, οικογενειακή αστάθεια και βία στην κοινότητα, καθώς και από πιο καταστασιακές μορφές, όπως η μετανάστευση και η εξορία. Όταν οι μαθητές/ριες αντιμετωπίζουν αντιξοότητες, το άγχος που προκύπτει μπορεί να έχει μόνιμες επιπτώσεις στην ανάπτυξη του εγκεφάλου, τη συναισθηματική ρύθμιση και τη συμπεριφορά, διαταράσσοντας συχνά την ικανότητά τους να συμμετέχουν πλήρως στη μάθηση και να δημιουργούν υγιείς σχέσεις με τους συμμαθητές/ριές τους, τους/ις εκπαιδευτικούς και την υπόλοιπη εκπαιδευτική κοινότητα. Αναγνωρίζοντας το γεγονός αυτό, τα σχολεία έχουν αρχίσει να δίνουν προτεραιότητα στις πρακτικές που βασίζονται στην πληροφόρηση για το τραύμα, οι οποίες επικεντρώνονται στην κατανόηση και την αντιμετώπιση των αναγκών των μαθητών/ριών που μπορεί να ενδέχεται να φέρουν το άορατο βάρος των τραυματικών εμπειριών.

Οι πρακτικές που βασίζονται στο τραύμα αποσκοπούν στη δημιουργία ενός ασφαλούς, υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος, όπου οι μαθητές και οι μαθήτριες θα αισθάνονται σεβασμό, κατανόηση και εκτίμηση. Αυτές οι πρακτικές περιλαμβάνουν στρατηγικές σε επίπεδο σχολείου, οι οποίες αντιμετωπίζουν τις κοινωνικοσυναισθηματικές ανάγκες όλων των μαθητών/ριών, ενώ παρέχουν στοχευμένη υποστήριξη σε όσους και όσες έχουν βιώσει αντιξοότητες. Τέτοιες στρατηγικές μπορεί να περιλαμβάνουν την προώθηση θετικών σχέσεων με ενήλικες και συνομηλίκους, την ενσωμάτωση της κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης στο πρόγραμμα σπουδών και τη χρήση τεχνικών πειθαρχίας που δίνουν προτεραιότητα στην ενσυναίσθηση και την κατανόηση έναντι των τιμωρητικών αντιδράσεων. Οι πρακτικές με βάση το τραύμα δεν βοηθούν απλώς τους μαθητές και τις μαθήτριες να αισθάνονται ασφάλεια και υποστήριξη, αλλά προωθούν επίσης ενεργά τη θεραπεία και την ανθεκτικότητα. Με τη δημιουργία μιας σχολικής κουλτούρας που να παρέχει φροντίδα και συνέπεια, οι εκπαιδευτικοί είναι σε θέση να ενδυναμώνουν τους/ις μαθητές/ριες ώστε να αναπτύξουν δεξιότητες αντιμετώπισης, να βελτιώνουν την αυτορρύθμιση και να ενισχύουν την αίσθηση της αυτοεκτίμησής τους.



Η σημασία των πρακτικών που βασίζονται στην πληροφόρηση για το τραύμα στα σχολεία υπερβαίνει την ατομική ευημερία- οι πρακτικές αυτές είναι σημαντικές για την προώθηση ενός εκπαιδευτικού περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς και με ισότητα. Η έρευνα έχει δείξει ότι οι ευαισθητοποιημένες προσεγγίσεις σε θέματα τραύματος συμβάλλουν στη βελτίωση των σχολικών αποτελεσμάτων, στην καλύτερη φοίτηση και στη μείωση των περιστατικών βίαιης συμπεριφοράς, καθώς οι μαθητές/ριες που αισθάνονται ασφάλεια και υποστήριξη είναι πιο πιθανό να παραμείνουν αφοσιωμένοι/ες και να διατηρήσουν το κίνητρό τους για μάθηση. Επιπλέον, οι πρακτικές με γνώμονα το τραύμα βοηθούν τα σχολεία να απομακρυνθούν από σωφρονιστικά πειθαρχικά μέτρα μέτρα, τα οποία μπορεί να τραυματίσουν εκ νέου τους μαθητές και τις μαθήτριες και να διαιωνίσουν έναν κύκλο αρνητικής συμπεριφοράς. Αντ' αυτού, οι προσεγγίσεις με ευαισθησία στο τραύμα ενθαρρύνουν την κατανόηση και την εμπιστοσύνη, συμβάλλοντας στην αποκλιμάκωση των συγκρούσεων και στην καλλιέργεια ενός πιο θετικού σχολικού κλίματος. Αυτή η προσέγγιση δεν ωφελεί μόνο μαθητές/ριες που έχουν βιώσει τραύμα, αλλά εμπλουτίζει και την εκπαιδευτική εμπειρία όλων των μαθητών/ριών, καθώς προωθεί την ενσυναίσθηση, τον σεβασμό και την ψυχική ανθεκτικότητα σε ολόκληρη τη σχολική κοινότητα.

Σε έναν ολοένα και πιο πολύπλοκο κόσμο, αυτές οι πρακτικές είναι απαραίτητες για την προετοιμασία των μαθητών/ριών ώστε να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις με ανθεκτικότητα και αισιοδοξία, δίνοντάς τους τα εφόδια όχι μόνο για να πετύχουν στο σχολείο αλλά και για να ζήσουν μια ικανοποιητική ζωή πέρα από την τάξη.





ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΗΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗΣ

Η εργαλειοθήκη πολιτικής αποσκοπεί στην εισαγωγή μιας ολιστικής προσέγγισης με βάση την πληροφόρηση για το τραύμα στα σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης μέσω ενός ολοκληρωμένου πλαισίου σχολικής πολιτικής. Το πλαίσιο αυτό έχει στόχο τη δημιουργία ενός ασφαλούς, σταθερού και υποστηρικτικού περιβάλλοντος για τα τραυματισμένα παιδιά μεταναστευτικών/ προσφυγικών/ εκτοπισμένων κοινοτήτων (MRD).

Η υιοθέτηση αυτής της προσέγγισης απαιτεί αλλαγή τακτικής τόσο σε επίπεδο προσωπικού όσο και σε οργανωτικό επίπεδο, την οποία η πολιτική θα επιτύχει με την εφαρμογή συγκεκριμένων μέτρων που θα αναδιαμορφώσουν την κουλτούρα, τις πρακτικές και τις στρατηγικές του σχολείου για την αντιμετώπιση του τραύματος των ευάλωτων παιδιών, συμπεριλαμβανομένων των μεταναστών, των προσφύγων και των εκτοπισμένων.

Οι **ειδικοί στόχοι** της παρούσας εργαλειοθήκης πολιτικής είναι:

- να βελτιώσει την επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών στην αντιμετώπιση της διαφορετικότητας των παιδιών MRD στην τάξη,
- να βοηθήσει τα σχολεία να διευκολύνουν την ένταξη και την επιτυχία των νεοαφιχθέντων μεταναστών και προσφύγων μαθητών/ριών, εστιάζοντας στην κοινωνική και συναισθηματική τους μάθηση,
- να ενισχύσει τη συνεργασία μεταξύ όλων των μελών της σχολικής κοινότητας (διευθυντές/ριες, εκπαιδευτικοί και μη εκπαιδευτικό προσωπικό, μαθητές/ριες και οικογένειες),
- να ευαισθητοποιήσει εκπαιδευτικούς, υπεύθυνους λήψης αποφάσεων και διευθυντές/ριες σχολείων σχετικά με τη σημασία της ενίσχυσης του πλαισίου πολιτικής για την αντιμετώπιση του ψυχοκοινωνικού τραύματος για τα παιδιά MRD.

Μέσω αυτών των στόχων, η εργαλειοθήκη παρέχει μια ολοκληρωμένη καθοδήγηση για τον μετασχηματισμό των σχολικών πρακτικών ώστε να υποστηρίζονται όλοι οι μαθητές και όλες οι μαθήτριες με τρόπο που να λαμβάνει υπόψη το τραύμα.





ΟΜΑΔΕΣ ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

- Εκπαιδευτικοί, διευθυντές/ριες σχολείων και μη διδακτικό προσωπικό της Α/θμιας και Β/θμιας εκπαίδευσης,
- Νεοαφιχθέντες μετανάστες και πρόσφυγες μαθητές/ριες,
- Γονείς/οικογένειες, ιδίως των μεταναστών και των προσφύγων μαθητών/ριών
- Τοπικοί, εθνικοί και ευρωπαϊκοί πολιτικοί φορείς



ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ

Η Πολιτική της Διαφορετικότητας στο πλαίσιο ενός σχολείου με γνώμονα το τραύμα είναι μια ουσιαστική δέσμευση για την αναγνώριση και τον σεβασμό των ιδιαίτερων ταυτοτήτων, του υπόβαθρου και των εμπειριών που φέρει ο/η κάθε μαθητής/ρια ή το κάθε μέλος του προσωπικού στο εκπαιδευτικό περιβάλλον. Σε ένα πλαίσιο που ενημερώνεται για το τραύμα, η διαφορετικότητα δεν αφορά μόνο τον σεβασμό των διαφορετικών πολιτισμών, φυλών, εθνοτήτων, γλωσσών, φύλων και κοινωνικοοικονομικών υποβάθρων, αλλά και την κατανόηση και αντιμετώπιση των ποικίλων τρόπων με τους οποίους το τραύμα και οι αντιξοότητες επηρεάζουν άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο. Οι πολιτικές διαφορετικότητας με γνώμονα το τραύμα αποσκοπούν στη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς, όπου όλοι/ες οι μαθητές/ριες θα αισθάνονται σεβασμό και υποστήριξη, ιδίως εκείνοι/ες που μπορεί να έχουν αντιμετωπίσει διάφορες μορφές τραύματος.





ΓΙΑΤΙ ΜΙΛΑΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ;

1. Αναγνώριση των διαφορετικών εμπειριών με το τραύμα

Η προσέγγιση της διαφορετικότητας με γνώμονα το τραύμα αναγνωρίζει ότι οι εμπειρίες από το τραύμα διαφέρουν ευρέως με βάση πολιτισμικούς, κοινωνικοοικονομικούς και προσωπικούς παράγοντες. Για παράδειγμα, οι μαθητές/ριες από περιθωριοποιημένες κοινότητες μπορεί να επηρεάζονται δυσανάλογα από φαινόμενα όπως η φτώχεια, η βία ή οι διακρίσεις, ενώ άλλοι μπορεί να βιώνουν τραύμα που να σχετίζεται με την οικογενειακή αστάθεια, προβλήματα υγείας ή τον εκτοπισμό. Κατανοώντας ότι το τραύμα εκδηλώνεται με διαφορετικό τρόπο σε διαφορετικά υπόβαθρα, οι εκπαιδευτικοί και οι διοικητικοί υπάλληλοι θα είναι σε θέση να ανταποκρίνονται με μεγαλύτερη ενσυναίσθηση και αποτελεσματικότητα, προσαρμόζοντας την υποστήριξή τους στις ατομικές ανάγκες. Μια πολιτική για το τραύμα με γνώμονα την διαφορετικότητα αναγνωρίζει αυτές τις διαφορές και επιδιώκει να παρέχει μια ολοκληρωμένη πρόταση που να αποφεύγει τις ενιαίες λύσεις, προωθώντας την εξατομικευμένη φροντίδα για κάθε μαθητή/ρια.

2. Πρακτικές ευαισθητοποιημένες ως προς τις πολιτισμικές διαφορές και το τραύμα

Τα σχολεία με ισχυρή πολιτική διαφορετικότητας, τα οποία είναι ευαισθητοποιημένα ως προς το τραύμα, εφαρμόζουν πρακτικές που ανταποκρίνονται πολιτισμικά για την καλύτερη υποστήριξη των μαθητών/ριών από όλες τις κοινωνικές ομάδες. Αυτό περιλαμβάνει την κατανόηση και το σεβασμό των πολιτισμικών αξιών, της οικογενειακής δυναμικής, των γλωσσικών προτιμήσεων και άλλων προσωπικών ή κοινωνικών παραγόντων που επηρεάζουν τις εμπειρίες και τις συμπεριφορές των μαθητών/ριών. Οι πρακτικές που ανταποκρίνονται πολιτισμικά σε ένα περιβάλλον ευαίσθητο ως προς το τραύμα μπορεί να περιλαμβάνουν πολύγλωσσες υπηρεσίες υποστήριξης, δυνατότητες συμμετοχής της οικογένειας που να αντικατοπτρίζουν τις πολιτισμικές προτιμήσεις και επανορθωτικές πρακτικές που σέβονται τις πολιτισμικές αξίες γύρω από τη θεραπεία και τη συμμετοχή στην κοινότητα. Επιπλέον, η εκπαίδευση του προσωπικού σε θέματα πολιτισμικής επάρκειας και ευαισθητοποίησης σε θέματα τραύματος είναι ζωτικής σημασίας, καθώς ενισχύει την ικανότητα των εκπαιδευτικών να αποφεύγουν προκαταλήψεις και παρεξηγήσεις που διαφορετικά θα μπορούσαν να εμποδίσουν την ικανότητα των μαθητών να αισθάνονται ασφάλεια και υποστήριξη.



3. Συμπεριληπτική εκπροσώπηση σε πολιτικές και πρακτικές

Η πολιτική της διαφορετικότητας στα σχολεία με γνώμονα το τραύμα δεσμεύεται για μια εκπροσώπηση χωρίς αποκλεισμούς σε όλες τις πτυχές της σχολικής πολιτικής, διασφαλίζοντας ότι οι διαφορετικές φωνές θα συμπεριλαμβάνονται στη λήψη αποφάσεων και ότι όλοι/ες οι μαθητές/ριες θα αισθάνονται ότι εκπροσωπούνται στο πρόγραμμα σπουδών και στη σχολική κουλτούρα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη διασφάλιση ότι το αναγνωστικό υλικό, οι παρουσιάσεις και οι σχολικές δραστηριότητες θα αντικατοπτρίζουν ένα ευρύ φάσμα πολιτισμών, ιστοριών και απόψεων. Όταν οι μαθητές/ριες βλέπουν τον εαυτό τους να αντανακλάται στο σχολικό περιβάλλον, είναι πιο πιθανό να νιώσουν μια αίσθηση του ανήκειν και εμπιστοσύνης, ζωτικής σημασίας σε περιβάλλοντα ευαίσθητα στο τραύμα. Οι πολιτικές που προωθούν ενεργά τη συμπεριληψη περιορίζουν το αίσθημα απομόνωσης και ενισχύουν την ψυχική ανθεκτικότητα, βοηθώντας τους μαθητές και τις μαθήτριες που αισθάνονται περιθωριοποιημένοι/ες να συμμετάσχουν στο εκπαιδευτικό και κοινωνικό περιβάλλον.

4. Ισότητα στην πρόσβαση σε πόρους και υποστήριξη

Η ισότητα βρίσκεται στο επίκεντρο της πολιτικής της διαφορετικότητας στα σχολεία με γνώμονα το τραύμα, πράγμα που σημαίνει ότι πρέπει να παρέχεται σε όλους τους μαθητές πρόσβαση στους απαραίτητους πόρους, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο ή τις εμπειρίες τους. Οι πολιτικές διαφορετικότητας με γνώμονα το τραύμα δίνουν έμφαση στην ισότιμη πρόσβαση σε πόρους ψυχικής υγείας, συμβουλευτική, προγράμματα καθοδήγησης, ακαδημαϊκή υποστήριξη και εξωσχολικές ευκαιρίες. Αυτή η δίκαιη προσέγγιση αναγνωρίζει ότι ορισμένοι/ες μαθητές/ριες μπορεί να χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη για να ξεπεράσουν τα εμπόδια που σχετίζονται με το τραύμα ή τη συστημική ανισότητα. Η διασφάλιση ότι αυτοί οι πόροι είναι προσβάσιμοι και προσαρμοσμένοι στις ιδιαίτερες ανάγκες διαφορετικών μαθητών/ριών συμβάλλει στον μετριασμό των μακροπρόθεσμων επιπτώσεων του τραύματος και προάγει ένα δικαιότερο εκπαιδευτικό τοπίο όπου όλοι οι μαθητές και όλες οι μαθήτριες θα έχουν την ευκαιρία να επιτύχουν.

5. Συνεχής αναστοχασμός και κοινοτική δέσμευση

Η πολιτική της διαφορετικότητας στα σχολεία με γνώμονα το τραύμα είναι μια δυναμική, εξελισσόμενη δέσμευση. Τα σχολεία πρέπει να αξιολογούν τακτικά τις πρακτικές τους για να διασφαλίζουν ότι θα ανταποκρίνονται στις ανάγκες ενός ολοένα και πιο ποικιλόμορφου μαθητικού σώματος, προσαρμόζοντας τις πολιτικές τους καθώς προκύπτουν νέες προκλήσεις ή γνώσεις. Η δέσμευση αυτή περιλαμβάνει συνεχή διάλογο με τους μαθητές και τις μαθήτριες, τις οικογένειες και τα μέλη της κοινότητας που προέρχονται από διαφορετικά υπόβαθρα, ώστε να διασφαλίζεται ότι οι φωνές τους ακούγονται και γίνονται σεβαστές. Οι βρόχοι ανατροφοδότησης, οι επιτροπές διαφορετικότητας και οι συνεργασίες με τοπικές πολιτιστικές οργανώσεις μπορούν να

βοηθήσουν τα σχολεία να παραμένουν ευαίσθητα στις ανάγκες της κοινότητας και να δεσμεύονται σε πρακτικές χωρίς αποκλεισμούς, με βάση την πληροφόρηση για το τραύμα.

Στην ουσία, η Πολιτική της Διαφορετικότητας στα σχολεία με γνώμονα το τραύμα αφορά τη δημιουργία ενός εκπαιδευτικού περιβάλλοντος όπου όλοι οι μαθητές και όλες οι μαθήτριες, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο ή τις εμπειρίες τους, θα αισθάνονται ασφάλεια, σεβασμό, κατανόηση και υποστήριξη. Ενσωματώνοντας πρακτικές πολιτισμικής ανταπόκρισης, ισότητας και συμπερίληψης στο πλαίσιο της πληροφόρησης για το τραύμα, τα σχολεία μπορούν να οικοδομήσουν ισχυρά θεμέλια για τη σχολική και προσωπική επιτυχία, προωθώντας την ανθεκτικότητα και την πραγματική αίσθηση του ανήκειν για κάθε μαθητή/ρια.

Η δημιουργία ενός ευαίσθητου στο τραύμα σχολικού περιβάλλοντος απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση που ενσωματώνει προβληματισμό, συνεργασία και προληπτικές στρατηγικές. Ενώ ο συνεχής αναστοχασμός και η εμπλοκή της κοινότητας θέτουν τα θεμέλια για πρακτικές ανταπόκρισης, η αποτελεσματικότητα μιας προσέγγισης με γνώμονα το τραύμα εξαρτάται σημαντικά από τις γνώσεις και την ετοιμότητα του σχολικού προσωπικού. Οι εκπαιδευτικοί, οι διοικητικοί υπάλληλοι και το προσωπικό υποστήριξης πρέπει να είναι εφοδιασμένοι/ες με τις απαραίτητες δεξιότητες, τους πόρους και την κατανόηση για να αντιμετωπίζουν τις πολύπλοκες ανάγκες των μαθητών/ριών, ιδίως εκείνων που έχουν πληγεί από τραύμα.

Στις επόμενες ενότητες αυτής της εργαλειοθήκης πολιτικής θα εξερευνήσουμε 6 διαφορετικούς τομείς, συγκεντρώνοντας θεωρητικά και πρακτικά μέρη για να παρέχουμε συγκεκριμένες προσεγγίσεις για την υποστήριξη των διαφόρων ομάδων-στόχου που εμπλέκονται στη δημιουργία ενός ευαίσθητου στο τραύμα σχολικού περιβάλλοντος.

Στο τέλος της παρούσας εργαλειοθήκης πολιτικής, θα προταθεί μια σειρά συστάσεων σε διάφορα επίπεδα, ώστε να διασφαλιστεί η ολιστική προσέγγιση στην οποία στοχεύουμε.





ΤΟΜΕΑΣ

1. ■ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

Εκπαιδευτικές ενότητες για την ευαισθητοποίηση και την αντιμετώπιση του τραύματος.

Σχέδια επαγγελματικής ανάπτυξης και πόροι.

Στρατηγικές για συνεχή υποστήριξη και εποπτεία.



ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ

ΜΕΡΟΣ.



ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ

Για να αναπτύξουμε ένα σχολικό περιβάλλον με βάση το τραύμα, ξεκινάμε με τον ορισμό του τραύματος, τον προσδιορισμό των βασικών συστατικών του και την κατανόηση των πρακτικών με βάση το τραύμα. Με αυτές τις βάσεις, στη συνέχεια θα περιγράψουμε τα κοινά συμπτώματα τραύματος που μπορεί να βιώνουν τα παιδιά μεταναστευτικών/προσφυγικών/εκτοπισμένων κοινοτήτων (MRD) και θα εξετάσουμε πώς αυτά τα συμπτώματα μπορούν να επηρεάσουν τη μάθησή τους.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ;

Ως τραύμα ορίζονται γεγονότα της ανθρώπινης ζωής τα οποία βιώνει ένα άτομο ή των οποίων γίνεται μάρτυρας και αφορούν περιπτώσεις θανάτου, σοβαρού τραυματισμού, απειλής θανάτου ή απειλής για τη σωματική ακεραιότητα (American Psychiatric Association [APA], 2013, σσ. 265, 266). Το άτομο επηρεάζεται σωματικά, συναισθηματικά, γνωστικά και κοινωνικά από αυτά τα γεγονότα. Το τραύμα διαγιγνώσκεται ανάλογα με το αν το άτομο μπορεί να ξεπεράσει αυτά τα γεγονότα ή όχι. Σημείο εκκίνησης του τραύματος είναι ένα έντονο στρεσογόνο περιβάλλον. Τα νεαρά άτομα είναι περισσότερο ευάλωτα ως προς την αντιμετώπιση έντονου άγχους, γι' αυτό και το τραύμα παρατηρείται ιδιαίτερα συχνά σε αυτά.

Το τραύμα προκαλεί βαθιές σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις στο άτομο. Ο πιο συνηθισμένος ψυχολογικός τύπος είναι το έντονο άγχος. Το άγχος προκαλεί στο άτομο αισθήματα ακραίας ανασφάλειας, φόβου και αδυναμίας. Αυτό το έντονο άγχος μπορεί να προκαλέσει δυσμενείς αντιδράσεις σε όλους τους τομείς της ζωής, ιδιαίτερα στα παιδιά. Από αυτή την άποψη, η αντιμετώπιση του τραύματος είναι πολύ σημαντική στα αναπτυξιακά στάδια των παιδιών. Τα παιδιά και οι ενήλικες έρχονται αντιμέτωπα με το τραύμα για πολλούς λόγους.

Πιθανές αιτίες είναι ο πόλεμος, ο θάνατος, το ατύχημα, η φυσική καταστροφή ή η ασθένεια. Υπάρχουν τρεις διαφορετικοί τύποι τραύματος: το οξύ, το χρόνιο και το σύνθετο (Allen, 2016). Ως οξύ τραύμα ορίζεται ένα μεμονωμένο γεγονός, όπως μια φυσική καταστροφή ή η αυτοκτονία των γονέων. Το χρόνιο τραύμα αναφέρεται σε επαναλαμβανόμενη έκθεση σε επιθέσεις νοητικές ή σωματικές. Η επαναλαμβανόμενη σεξουαλική, σωματική και συναισθηματική κακοποίηση, η ενδοοικογενειακή βία και η κατάχρηση ουσιών από τους γονείς αποτελούν παραδείγματα χρόνιου τραύματος.



Το σύνθετο τραύμα αναφέρεται στην ταυτόχρονη ή διαδοχική έκθεση σε πολλαπλά τραυματικά γεγονότα ή σε επίμονες χρόνιες καταστάσεις (National Child Traumatic Stress Network, 2003).

Οι πρακτικές ευαισθησίας στο τραύμα βοηθούν στην υγιή αποκατάσταση από το τραύμα. Όσο ισχυρότεροι είναι οι προστατευτικοί παράγοντες του ατόμου, όπως η ανθεκτικότητα, η θετική αυτοεκτίμηση, οι δεξιότητες αυτορρύθμισης ή οι υγιείς μηχανισμοί αντιμετώπισης, τόσο πιο εύκολο είναι να ξεπεραστεί. Επιπλέον, οι εξωτερικοί παράγοντες, όπως η ασφαλής προσκόλληση, η κοινωνική στήριξη, η πνευματικότητα, οι θετικές σχέσεις με συνομηλίκους, η σχολική εμπλοκή και οι δεξιότητες ζωής, όπως η αυτορρύθμιση, η αξιοπιστία και η έκφραση συναισθημάτων, περιορίζουν τις επιπτώσεις του (Buse & Burker, 2013).

Ακριβώς όπως τα παιδιά με ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα αντιμετωπίζουν λιγότερες ασθένειες, έτσι σε άτομα με ισχυρούς παράγοντες προστασίας δεν εντοπίζονται οι επιπτώσεις του τραύματος. Από την άποψη αυτή, θα πρέπει να παρέχεται εκπαίδευση με ευαισθησία στο τραύμα τόσο στο οικογενειακό όσο και στο σχολικό περιβάλλον κατά τη διάρκεια της ανατροφής του ατόμου. Οι δραστηριότητες με ευαισθησία στο τραύμα στις οποίες το άτομο έχει ενδυναμωθεί θα διευκολύνουν την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων άγχους στη μετέπειτα ζωή του.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ ΣΕ MRD ΜΑΘΗΤΕΣ/ΡΙΕΣ



Αν και τα σημάδια και τα συμπτώματα της διαταραχής μετατραυματικού στρες συνήθως αρχίζουν μέσα σε ένα μήνα από το τραυματικό γεγονός, σε ορισμένες περιπτώσεις τα συμπτώματα μπορεί να μην εμφανιστούν παρά μόνο χρόνια αργότερα μετά το συγκεκριμένο γεγονός, στην προκειμένη περίπτωση, την εμπειρία της μετανάστευσης. Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να προκαλέσουν σημαντικά προβλήματα στην κοινωνική ή εργασιακή ζωή και στις προσωπικές σχέσεις του ατόμου. Μπορούν επίσης να επηρεάσουν την ικανότητα του ατόμου να ζει μια φυσιολογική καθημερινή ζωή.

Τα συμπτώματα της διαταραχής μετατραυματικού στρες συνήθως κατηγοριοποιούνται σε διάφορους τύπους: ανάμνηση, αποφυγή, υπεραναστάτωση, αρνητικές αλλαγές στη σκέψη και τη διάθεση, και αλλαγές στις σωματικές και συναισθηματικές αντιδράσεις. Τα σημεία και τα συμπτώματα ενδέχεται να διαφοροποιούνται με την πάροδο του χρόνου ή να διαφέρουν από άτομο σε άτομο.

Τα συμπτώματα της επανεμφάνισης, δηλαδή της ανάμνησης, περιλαμβάνουν δυσάρεστα όνειρα ή εφιάλτες σχετικά με το τραυματικό γεγονός ή το ταξίδι της μετανάστευσης, σοβαρή συναισθηματική δυσφορία ή σωματικές αντιδράσεις σε οτιδήποτε θυμίζει στο άτομο το τραυματικό γεγονός, αναβιώνοντας το τραυματικό γεγονός σαν να συνέβαινε

ξανά, ή επαναλαμβανόμενες, ανεπιθύμητες δυσάρεστες αναμνήσεις του τραυματικού γεγονότος.

Τα συμπτώματα και τα σημάδια αποφυγής περιλαμβάνουν την αποφυγή δραστηριοτήτων, ανθρώπων ή τόπων που θυμίζουν στο άτομο το τραυματικό γεγονός ή την προσπάθεια να αποφύγει να σκέφτεται ή να μιλάει για το τραυματικό γεγονός.

Τα συμπτώματα των αρνητικών αλλαγών στη σκέψη και τη διάθεση λόγω της υπερδιέγερσης περιλαμβάνουν αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό, τους άλλους ανθρώπους, το μέλλον του κόσμου, προβλήματα μνήμης που περιλαμβάνουν τη μη ανάμνηση σημαντικών στοιχείων του τραυματικού γεγονότος, δυσκολία στη διατήρηση στενών σχέσεων με άλλους, απελπισία, αίσθημα αποκοπής από την οικογένεια και τους φίλους, απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που κάποτε δημιουργούσαν απόλαυση, δυσκολία στη βίωση θετικών συναισθημάτων, συναισθηματικό μούδιασμα.

Τα συμπτώματα των αλλαγών στις σωματικές και συναισθηματικές αντιδράσεις που οφείλονται στην υπερδιέγερση περιλαμβάνουν εύκολη πρόκληση τρόμου ή φόβου, αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, όπως η συνεχής επαγρύπνηση για τον κίνδυνο, δυσκολίες στον ύπνο, δυσκολίες συγκέντρωσης, ευερεθιστότητα, ξεσπάσματα θυμού, επιθετικές συμπεριφορές, υπερβολικά αισθήματα ενοχής ή ντροπής (ACIBADEM, 2023).



Ο ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ/ΡΙΕΣ MRD

Τα τραυματισμένα παιδιά και έφηβοι έρχονται αντιμέτωπα με αναμνήσεις άσχημων γεγονότων και απώλειας και με τον πόνο που προκαλούν. Παρόλο που οι ψυχολογικές επιπτώσεις και τα συμπτώματα του τραύματος μπορεί να μην είναι εμφανή τη στιγμή του τραύματος, μπορεί να εκδηλωθούν με πολύ χαρακτηριστικό τρόπο είτε αμέσως είτε μετά από μεγάλο χρονικό διάστημα. Σε αυτά περιλαμβάνονται ψυχολογικές αντιδράσεις όπως έντονος φόβος, άγχος, αισθήματα αδυναμίας και ενοχής, καθώς και σωματικά συμπτώματα (όπως αυξημένος καρδιακός ρυθμός και πόνοι στο στήθος και το στομάχι).

Οι αντιδράσεις μετατραυματικού στρες κατηγοριοποιούνται γενικά σε τρεις ομάδες:

1. Σκηνές που σχετίζονται με το τραύμα βιώνονται ξανά και ξανά. Ως αποτέλεσμα των συναισθηματικών και σωματικών αντιδράσεων που προκαλούνται από κάθε ήχο, μυρωδιά, εικόνα και παρόμοια αίσθηση που προκαλεί την επανάληψη του γεγονότος στο μυαλό, το παιδί συμπεριφέρεται σαν να ξαναζεί εκείνη τη στιγμή.

2. Γίνεται προσπάθεια να αποφεύγονται μέρη, άνθρωποι και άλλα στοιχεία που θυμίζουν το τραυματικό γεγονός. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια ενδιαφέροντος για πολλά πράγματα στη ζωή. Σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτές οι αντιδράσεις μπορεί να οδηγήσουν τους νέους ακόμη και στην απομόνωση από τους άλλους ανθρώπους και στην απομάκρυνση.

3. Το σώμα αντιδρά σωματικά σαν ο κίνδυνος να είναι ακόμα παρών. Ορισμένες από αυτές τις αντιδράσεις που παρατηρούνται στα παιδιά και τους νέους περιλαμβάνουν διέγερση σαν να μπορούσε να επαναληφθεί το τραυματικό γεγονός, αιφνιδιασμός και νευρική κατάσταση, ευερεθιστότητα, ξεσπάσματα θυμού, υπνηλία, δυσκολία στον ύπνο και αδυναμία συγκέντρωσης.



Σε μια φυσική καταστροφή, όπως σεισμός, πλημμύρα, πυρκαγιά ή ατύχημα, τα παιδιά και οι οικογένειές τους βιώνουν διάφορα είδη απώλειας, εκτός από τον έντονο φόβο που προκαλεί μια εθνική καταστροφή. Μπορεί να χάσουν τα σπίτια τους, τα υπάρχοντά τους, τα αγαπημένα τους πρόσωπα και τον κανονικό τρόπο ζωής στον οποίο έχουν συνηθίσει. Κάθε σημαντική απώλεια αποτελεί τραύμα για τον άνθρωπο και οδηγεί σε μια σειρά συναισθημάτων όπως θλίψη, θυμό, ενοχή και λύπη. Αυτά είναι φυσιολογικά και, αν και αρχικά επώδυνα, είναι υγιή. Όσο πιο σημαντικό ήταν το πρόσωπο που χάθηκε από τη ζωή του παιδιού ή του νέου, τόσο πιο έντονες μπορεί να είναι οι αντιδράσεις.

Οι νέοι άνθρωποι μπορεί είτε να προσπαθήσουν να λύσουν τα προβλήματα που προκαλεί η τραυματική απώλεια με την πλήρη απομάκρυνση από τους γονείς τους και τους άλλους ενήλικες και την επίδειξη υπερβολικής εμπιστοσύνης στον εαυτό τους, είτε, αντίθετα, μπορεί να εξαρτηθούν πλήρως από τους ενήλικες γύρω τους. Σε καταστροφές όπως σεισμοί, πλημμύρες, πυρκαγιές και ατυχήματα, πολλά παιδιά και έφηβοι βιώνουν τόσο την καταστροφή όσο και την απώλεια. Είναι πιο δύσκολο για νέους που βιώνουν μια τέτοια ξαφνική και τραυματική απώλεια να αντιμετωπίσουν τις αντιδράσεις του πένθους τους.

Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι, σε μια τέτοια κατάσταση, η αντίδραση της θλίψης δεν μπορεί να ακολουθήσει μια φυσιολογική πορεία λόγω του τραύματος. Το μυαλό του παιδιού και του εφήβου απασχολείται για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα με τις τραγικές αναμνήσεις του γεγονότος και των συνθηκών που οδήγησαν στην απώλεια. Αυτό οδηγεί σε μια πιο δύσκολη συναισθηματική εντατικοποίηση που ονομάζεται «σύνθετο πένθος».

Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, οι θετικές αναμνήσεις που σχετίζονται με το νεκρό άτομο μερικές φορές δεν ανακαλούνται λόγω των επαναλαμβανόμενων εικόνων ή αναμνήσεων του τραυματικού γεγονότος που οδήγησε στο θάνατο, καθιστώντας δύσκολη την αποδοχή και την προσαρμογή στο θάνατο του αγαπημένου προσώπου. Ο έφηβος αποφεύγει επίσης τις σχέσεις και τις θετικές δραστηριότητες που του/της θυμίζουν αυτή την τραυματική απώλεια, περιορίζοντας έτσι την πιθανότητα να μιλήσει, να σκεφτεί, να νιώσει και να την αντιμετωπίσει.

Εκτός από τις αντιδράσεις άγχους, μια άλλη κατάσταση που θέτει σε κίνδυνο την ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων είναι ο κίνδυνος κατάθλιψης. Η κατάθλιψη διαφέρει από τις αντιδράσεις άγχους και έχει διαφορετικά συμπτώματα, τα οποία περιλαμβάνουν έντονη ευαισθησία, απώλεια όρεξης, διάσπαση προσοχής, σημαντική μείωση της ευχαρίστησης και του ενδιαφέροντος για τη ζωή, κόπωση, απώλεια ενέργειας, αίσθημα αναξιοπρέπειας, ενοχές, απελπισία και σκέψεις αυτοκτονίας (Kaya, 2023).

Οι καταθλιπτικές αντιδράσεις μπορεί μερικές φορές να είναι πολύ σοβαρές και να οδηγήσουν σε ορισμένες από τις ακόλουθες συνέπειες:

- Σοβαρή μείωση της σχολικής απόδοσης και μαθησιακές δυσκολίες,
- Απομάκρυνση του ατόμου από τις κοινωνικές σχέσεις,
- Έλλειψη ενδιαφέροντος για τις συνήθεις δραστηριότητες της ζωής,
- Κατανάλωση αλκοόλ ή ναρκωτικών,
- Μπορεί να οδηγήσουν σε άλλα ψυχολογικά και ψυχικά προβλήματα
- Απόπειρες αυτοκτονίας.

Οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν κάθε λογής γεγονότα κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Τα γεγονότα αυτά έχουν άλλοτε αρνητικές και άλλοτε θετικές επιπτώσεις. Τα συναισθήματα που προκαλούν αρνητικές επιπτώσεις μπορούν να ονομαστούν εν συντομία τραύμα. Το άτομο μπορεί να ξεπεράσει το τραύμα μέσω μιας φυσιολογικής φυσικής διαδικασίας. Όταν όμως δεν μπορεί, μετατρέπεται σε ψυχολογική περίπτωση. Η ισχυρή οικογενειακή δομή και η σχολική εκπαίδευση παίζουν βασικό ρόλο στην υπέρβαση του τραύματος.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΕ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ

Η επαγγελματική ανάπτυξη σε πρακτικές με βάση το τραύμα είναι απαραίτητη για να εφοδιάσει τους εκπαιδευτικούς με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και την ευαισθησία που

απαιτούνται για να στηρίξουν όλους τους μαθητές και τις μαθήτριες, ιδίως εκείνους/ες που έχουν πληγεί από τραύμα. Η εκπαίδευση των εκπαιδευτικών για την αναγνώριση των αντιδράσεων στο τραύμα, τη χρήση τεχνικών διαχείρισης της τάξης με ευαισθησία στο τραύμα και την καλλιέργεια συναισθηματικής ασφάλειας μπορεί να επηρεάσει βαθιά τη δέσμευση των μαθητών/ριών και τα μαθησιακά αποτελέσματα. Η αποτελεσματική επαγγελματική ανάπτυξη με γνώμονα το τραύμα είναι συνεχής, πρακτική και συνεργατική, ξεπερνώντας την εφάπαξ εκπαίδευση και ενσωματώνοντας τις αρχές της ενσυναίσθησης, της οικοδόμησης ανθεκτικότητας και της μαθητοκεντρικής υποστήριξης στις καθημερινές πρακτικές.



Στο πλαίσιο αυτής της εργαλειοθήκης πολιτικής, πρόκειται να διερευνήσουμε τα βασικά στοιχεία της αποτελεσματικής επαγγελματικής ανάπτυξης με βάση το τραύμα και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να υποστηρίξουν εκπαιδευτικούς στην ανάπτυξη ενός ασφαλούς εκπαιδευτικού περιβάλλοντος:

- **Ευαισθητοποίηση για το τραύμα και αντίκτυπος στη μάθηση**

Η κατάρτιση θα πρέπει να καλύπτει τις επιπτώσεις του τραύματος στην ανάπτυξη του εγκεφάλου, τη συμπεριφορά και τις σχολικές επιδόσεις, βοηθώντας τους/ις εκπαιδευτικούς να κατανοήσουν πώς το τραύμα μπορεί να εκδηλωθεί στη συμπεριφορά, τη συγκέντρωση και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις των μαθητών/ριών. Όταν οι εκπαιδευτικοί γενικά γνωρίζουν αυτά τα σημάδια, μπορούν να αντιδράσουν με συμπόνια, με παρεμβάσεις που να στοχεύουν στην υποστήριξη και όχι στην τιμωρία.

- **Πρακτικές δεξιότητες για τάξεις με ευαισθησία στο τραύμα**

Η κατάρτιση με ευαισθησία στο τραύμα παρέχει συγκεκριμένες στρατηγικές για τη διαχείριση της τάξης, όπως τεχνικές αποκλιμάκωσης, επικοινωνιακές δεξιότητες και μεθόδους για την καθιέρωση προβλέψιμων ρουτινών. Πρακτικές δραστηριότητες, όπως το παιχνίδι ρόλων και η ανάλυση σεναρίων, επιτρέπουν στους/ις εκπαιδευτικούς να ασκούνται στις αντιδράσεις σε καταστάσεις προσομοίωσης, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και τις δεξιότητές τους.

- **Εκπαίδευση πολιτιστικής ευαισθησίας και ισότητας**

Η επαγγελματική ανάπτυξη με γνώμονα το τραύμα πρέπει επίσης να εξετάζει την αντιστοιχία του τραύματος με την εθνικότητα, το φύλο, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση και άλλους παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τις εμπειρίες των μαθητών. Με την ενσωμάτωση μιας κατάρτισης με επίκεντρο την ισότητα, οι εκπαιδευτικοί μαθαίνουν να σέβονται και να αποδίδουν αξία στα διαφορετικά υπόβαθρα, καλλιεργώντας εμπιστοσύνη και συνδέσεις με όλους τους μαθητές και όλες τις μαθήτριες.

• **Αυτοφροντίδα και κόπωση**

Αναγνωρίζοντας τον συναισθηματικό ρόλο της υποστήριξης μαθητών με ιστορικό τραύματος, η επαγγελματική ανάπτυξη θα πρέπει να περιλαμβάνει στρατηγικές αυτοφροντίδας και μεθόδους για την πρόληψη της κόπωσης και της επαγγελματικής εξουθένωσης. Αυτό συμβάλλει στη διατήρηση της ευημερίας των εκπαιδευτικών και της δέσμευσης για μια προσέγγιση με ευαισθησία στο τραύμα.

Για να διατηρήσουν ένα σχολικό περιβάλλον ευαίσθητο ως προς το τραύμα στα σχολεία, οι εκπαιδευτικοί και οι διοικητικοί υπάλληλοι χρειάζονται συνεπή υποστήριξη και καθοδήγηση. Η συνεχής υποστήριξη και εποπτεία σε πρακτικές με γνώμονα το τραύμα ενισχύουν την επαγγελματική ανάπτυξη δημιουργώντας μια κουλτούρα συνεχούς μάθησης, αναστοχασμού και προσαρμογής. Τα δομημένα συστήματα υποστήριξης συμβάλλουν στην πρόληψη της εξουθένωσης του προσωπικού, επιτρέπουν τη συνεχή βελτίωση των πρακτικών που είναι ενημερωμένες για το τραύμα και ενισχύουν μια συνεργατική, ανθεκτική σχολική κουλτούρα.

Ακολουθούν ορισμένες **στρατηγικές συνεχούς υποστήριξης και εποπτείας** που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την πρόωθηση της επαγγελματικής ανάπτυξης σε περιβάλλοντα σχολείων με βάση το τραύμα:

• **Δίκτυα υποστήριξης ομότιμων και κοινότητες μάθησης**

Τα δίκτυα υποστήριξης από ομότιμους, όπως οι επαγγελματικές εκπαιδευτικές κοινότητες ή οι ομάδες πρακτικής με βάση το τραύμα, επιτρέπουν στους εκπαιδευτικούς να μοιράζονται μεταξύ τους εμπειρίες, στρατηγικές και προκλήσεις. Αυτές οι κοινότητες παρέχουν έναν ασφαλή χώρο για τη συζήτηση ευαίσθητων θεμάτων, την απόκτηση γνώσεων και τη συνεργατική ανάπτυξη λύσεων. Όταν υποστηρίζονται από τους/ις διευθυντές/ριες σχολείων, οι επαγγελματικές εκπαιδευτικές κοινότητες ενισχύουν μια κουλτούρα ενσυναίσθησης και συλλογικής ευθύνης.

• **Τακτική αναστοχαστική εποπτεία**

Η αναστοχαστική εποπτεία παρέχει στους/ις εκπαιδευτικούς ένα δομημένο χρονικό πλαίσιο για να επεξεργαστούν τις εμπειρίες τους μαζί με έναν εκπαιδευμένο επόπτη ή σύμβουλο, εστιάζοντας στις συναισθηματικές και ψυχολογικές πτυχές του έργου τους. Αυτή η πρακτική βοηθά το προσωπικό να αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις, να διαχειριστεί τα συναισθήματα και να βελτιώσει τις προσεγγίσεις του που είναι ευαίσθητες στο τραύμα. Οι τακτικοί έλεγχοι με επόπτες επιτρέπουν επίσης στους/ις διευθυντές/ριες των σχολείων να παρακολουθούν την αποτελεσματικότητα των πρακτικών με βάση την πληροφόρηση για το τραύμα και να κάνουν προσαρμογές ανάλογα με τις ανάγκες.

- **Προγράμματα καθοδήγησης**

Ο συνδυασμός νέων μελών του προσωπικού με εκπαιδευτικούς ήδη έμπειρους στη διαχείριση τραύματος παρέχει πρακτική καθοδήγηση, συναισθηματική υποστήριξη και παράγει πρότυπα αποτελεσματικών τεχνικών. Η καθοδήγηση ενισχύει την αυτοπεποίθηση των νέων εκπαιδευτικών, προάγει την κοινή κατανόηση των πρακτικών με βάση την πληροφόρηση για το τραύμα και ενδυναμώνει τους δεσμούς εντός της σχολικής κοινότητας.

- **Συνεχής πρόσβαση σε πόρους ψυχικής υγείας και υποστήριξη σε κρίσεις**

Τα σχολεία που έχουν δεσμευτεί σε πρακτικές ευαισθησίας στο τραύμα μπορούν να επωφεληθούν από την άμεση πρόσβαση σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας, είτε επιτόπου είτε μέσω συνεργασιών με τοπικές οργανώσεις. Η ύπαρξη διαθέσιμης υποστήριξης σε περίπτωση κρίσης τόσο για το προσωπικό όσο και για τους/ις μαθητές/ριες εξασφαλίζει έγκαιρες παρεμβάσεις, μειώνει τον κίνδυνο δευτερογενούς τραύματος για τους/ις εκπαιδευτικούς και διατηρεί ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για όλους και όλες.

- **Βρόχοι ανατροφοδότησης και συνεχής βελτίωση**

Η καθιέρωση τακτικών βρόχων ανατροφοδότησης με εκπαιδευτικούς, γονείς και μαθητές/ριες μπορεί να αποκαλύψει τομείς στους οποίους οι πρακτικές που βασίζονται στην πληροφόρηση για το τραύμα λειτουργούν καλά και τομείς που χρειάζονται βελτίωση. Αυτή η προσέγγιση βάσει δεδομένων προάγει μια κουλτούρα συνεχούς βελτίωσης, καθιστώντας τις πρακτικές με ευαισθησία στο τραύμα προσαρμόσιμες στις μεταβαλλόμενες ανάγκες των μαθητών και του προσωπικού.





**ΠΡΑΚΤΙΚΟ
ΜΕΡΟΣ.**



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΤΟΥ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ (ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ+ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ)

ΣΤΟΧΟΣ

Η δραστηριότητα αυτή βοηθά τους/ις εκπαιδευτικούς να κατανοήσουν τον αντίκτυπο του τραύματος στην κοινωνικοσυναισθηματική και σχολική ανάπτυξη των μαθητών και παρέχει πρακτικές δεξιότητες για τον εντοπισμό και την υποστήριξη στο σχολικό περιβάλλον των μαθητών/ριών που έχουν υποστεί τραύμα.

Διάρκεια: 1.5 έως 2 ώρες

Ομάδα στόχος: Εκπαιδευτές/ριες και Εκπαιδευτικοί

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

- Παρουσίαση PowerPoint ή ενημερωτικά φυλλάδια για τα βασικά στοιχεία του τραύματος (θα προετοιμαστεί από τον/ην εκπαιδευτικό ή το εκπαιδευτικό προσωπικό, σε συνεργασία με έναν/μία επαγγελματία ψυχικής υγείας).
- Πακέτα μελετών περίπτωσης με φανταστικά προφίλ μαθητών/ριών
- Πίνακας ή flipchart για ομαδική συζήτηση

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Εισαγωγή στο τραύμα (30 λεπτά):

Ξεκινήστε με μια παρουσίαση των τύπων και των πηγών του τραύματος, εστιάζοντας στον τρόπο με τον οποίο οι διάφορες μορφές τραύματος (π.χ. οξύ, χρόνιο, σύνθετο) επηρεάζουν τη συμπεριφορά, τη συναισθηματική ρύθμιση και τη μάθηση των μαθητών. Συμπεριλάβετε δεδομένα σχετικά με τον επιπολασμό του τραύματος μεταξύ των μαθητών και κοινά σημάδια που μπορεί να παρατηρήσουν οι εκπαιδευτικοί, όπως απόσυρση, επιθετικότητα ή ασυνεπείς σχολικές επιδόσεις.

2. Ομαδική συζήτηση για τον εγκέφαλο που έχει υποστεί τραύμα(15 λεπτά):

Οργανώστε μια συζήτηση σχετικά με τον «τραυματισμένο εγκέφαλο» και τις φυσιολογικές επιπτώσεις του τραύματος στην ανάπτυξη του εγκεφάλου. Χρησιμοποιήστε οπτικό υλικό για να εξηγήσετε πώς η αντίδραση στο άγχος επηρεάζει την προσοχή, τη μνήμη και τη δυνατότητα επίλυσης προβλημάτων, καθιστώντας τη μάθηση πρόκληση για τους μαθητές και τις μαθήτριες που έχουν βιώσει τραύμα.

3. Δραστηριότητα μελέτης περίπτωσης (45 λεπτά):

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και μοιράστε πακέτα με μελέτες περίπτωσης με φανταστικά προφίλ μαθητών/ριών, καθένα από τα οποία απεικονίζει έναν μαθητή ή μία μαθήτρια με διαφορετική εμπειρία τραύματος. Τα προφίλ μπορεί να περιλαμβάνουν σενάρια με μαθητές/ριες που βιώνουν οικογενειακή αστάθεια, βία στην κοινότητα ή κοινωνικές διακρίσεις.

Κάθε ομάδα καλείται να συζητήσει τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τι σημάδια τραύματος παρουσιάζει ο/η μαθητής/ρια στη δική σας μελέτη περίπτωσης;
- Πώς θα μπορούσαν αυτά τα σημάδια να επηρεάσουν τη μάθηση και τη συμπεριφορά του/ης μαθητή/ριας;
- Ποιες συγκεκριμένες στρατηγικές θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε για να υποστηρίξετε αυτόν τον μαθητή ή αυτήν την μαθήτρια μέσα σε ένα περιβάλλον ευαίσθητο ως προς το τραύμα;

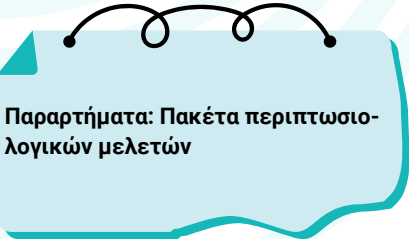
Ζητήστε από τις ομάδες να μοιραστούν τις σκέψεις και τις προτεινόμενες στρατηγικές τους με την ευρύτερη ομάδα.

4. Αναστοχασμός και συμπεράσματα (15-30 λεπτά):

Ολοκληρώστε τη συνάντηση με έναν προβληματισμό σχετικά με το πώς αυτή η γνώση μπορεί να επηρεάσει την προσέγγιση των συμμετεχόντων στις δικές τους τάξεις. Ενθαρρύνετέ τους να σκεφτούν πρακτικούς τρόπους για να προσαρμόσουν το περιβάλλον της τάξης τους, τη γλώσσα και τις πρακτικές πειθαρχίας ώστε να υποστηρίξουν καλύτερα τους μαθητές και τις μαθήτριες που έχουν υποστεί τραύμα.

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

Οι συμμετέχοντες/ουσες θα αποκτήσουν θεμελιώδεις γνώσεις σχετικά με τον αντίκτυπο του τραύματος στη μάθηση, θα βελτιώσουν την ικανότητά τους να εντοπίζουν σημάδια τραύματος στους μαθητές και στις μαθήτριες, και θα εξοικειωθούν με πρακτικές στρατηγικές υποστήριξης.



Παραρτήματα: Πακέτα περιπτώσιολογικών μελετών



ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 1: ΜΑΓΙΑ - Η ΑΠΟΣΥΡΜΕΝΗ ΜΑΘΗΤΡΙΑ

ΙΣΤΟΡΙΚΟ:

Η Μάγια είναι μια εννιάχρονη μαθήτρια της Δ' τάξης. Μετακόμισε πρόσφατα σε μια νέα πόλη με τη μητέρα της μετά τον χωρισμό των γονιών της. Ο πατέρας της Μάγια ήταν συναισθηματικά βίαιος και η μητέρα της αποφάσισε να τον εγκαταλείψει για την ασφάλειά τους. Μετά τη μετακόμιση, η μητέρα της Μάγια εργάζεται πολλές ώρες για να τις συντηρεί, αφήνοντας τη Μάγια μόνη στο σπίτι μετά το σχολείο.



ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΜΕΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ:

- Η Μάγια έχει γίνει όλο και πιο ήσυχη και έχει κλειστεί στον εαυτό της στην τάξη, αποφεύγοντας συχνά τις ομαδικές δραστηριότητες και προτιμώντας να εργάζεται μόνη της.
- Σπάνια σηκώνει το χέρι της ή συμμετέχει σε συζητήσεις.
- Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, η Μάγια συχνά κάθεται μόνη της αντί να παίζει με τους/ις συμμαθητές/ριές της.
- Η Μάγια δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί κατά τη διάρκεια του μαθήματος και συχνά φαίνεται αφηρημένη, κοιτάζοντας έξω από το παράθυρο ή μουτζουρώνοντας.



ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 2: ΤΖΟΡΝΤΑΝ- Ο ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΙΚΟΣ ΜΑΘΗΤΗΣ

ΙΣΤΟΡΙΚΟ:

Ο Τζόρνταν είναι ένας δωδεκάχρονος μαθητής της ΣΤ΄ τάξης, ο οποίος πρόσφατα τέθηκε σε ανάδοχη οικογένεια. Απομακρύνθηκε από το σπίτι του λόγω παραμέλησης και έκθεσης σε ενδοοικογενειακή βία. Ο Τζόρνταν έχει περάσει από πολλές ανάδοχες οικογένειες τα τελευταία δύο χρόνια και παλεύει με το αίσθημα της εγκατάλειψης. Η τρέχουσα ανάδοχη οικογένειά του είναι υποστηρικτική, αλλά ο Τζόρνταν δυσκολεύεται να εμπιστευτεί τους ενήλικες.



ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΜΕΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ:

- Ο Τζόρνταν συχνά γίνεται αμυντικός και αντιδραστικός όταν αντιλαμβάνεται κριτική, ακόμη και για μικρές διορθώσεις από τους δασκάλους.
- Τείνει να αντιδρά με επιθετική γλώσσα τόσο προς τους δασκάλους όσο και προς συμμαθητές/ριές του, υψώνοντας συχνά τη φωνή του.
- Ο Τζόρνταν περιστασιακά απουσιάζει από το μάθημα και μερικές φορές αρνείται να κάνει τις εργασίες του, λέγοντας συχνά: «Δεν έχει σημασία» ή «Δεν με νοιάζει».
- Όταν εργάζεται σε ομάδες, συχνά διαφωνεί με τους συνομηλίκους του και μπορεί να τους σπρώξει σωματικά αν νιώσει ότι τον προκαλούν.



ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 3: ΣΟΦΙΑ- Η ΑΓΧΩΔΗΣ ΚΑΙ ΤΕΛΕΙΟΜΑΝΗΣ ΜΑΘΗΤΡΙΑ

ΙΣΤΟΡΙΚΟ:

Η Σοφία είναι μια δεκαπεντάχρονη μαθήτρια της Α' Λυκείου. Αυτή και η οικογένειά της μετανάστευσαν πρόσφατα στην Ελλάδα λόγω ταραχών στην πατρίδα τους. Η οικογένειά αντιμετώπισε πολλές δυσκολίες κατά τη διάρκεια του ταξιδιού της, όπως προσωρινή μετακίνηση και οικονομικές δυσκολίες. Οι γονείς της Σοφίας περιμένουν από αυτήν να επιτύχει ακαδημαϊκά, ελπίζοντας ότι αυτό θα οδηγήσει σε ένα καλύτερο μέλλον, γεγονός που της δημιουργεί πρόσθετη πίεση για να αριστεύσει στο σχολείο.



ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΜΕΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ:

- Η Σοφία γίνεται εμφανώς ανήσυχη πριν από διαγώνισμα και εργασία, λέγοντας συχνά φράσεις όπως: «Δε γίνεται να αποτύχω» ή «Θα τα κάνω θάλασσα».
- Αποφεύγει να κάνει ερωτήσεις στην τάξη, επειδή φοβάται ότι θα φανεί «χαζή».
- Η Σοφία αφιερώνει υπερβολικό χρόνο στις εργασίες της, ενώ μερικές φορές ξενοχτάει για να τελειοποιήσει τη δουλειά της.
- Όταν λαμβάνει οποιοδήποτε βαθμό μικρότερο του «Α», η Σοφία αποσύρεται και κάνει έντονη αυτοκριτική, ενώ συχνά δακρύζει και βιώνει απογοήτευση.



ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 4: ΑΜΙΡ- Ο ΑΠΟΜΟΝΩΜΕΝΟΣ ΜΑΘΗΤΗΣ ΠΟΥ ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΥΣΕ ΠΡΟΣΦΑΤΑ

ΙΣΤΟΡΙΚΟ:

Ο Αμίρ είναι ένας δεκατριάρχρονος μαθητής της Α' Γυμνασίου που έφτασε πρόσφατα στην Ελλάδα με την οικογένειά του. Με καταγωγή από τη Συρία, ο Αμίρ και η οικογένειά του εγκατέλειψαν την πατρίδα τους λόγω των συνεχιζόμενων συγκρούσεων και πέρασαν αρκετά χρόνια σε στρατόπεδο προσφύγων πριν τους χορηγηθεί άσυλο. Το ταξίδι στην Ελλάδα ήταν δύσκολο και περιλάμβανε αρκετές μετακινήσεις, και ο Αμίρ έχει υπάρξει μάρτυρας τραυματικών γεγονότων που επηρέασαν το αίσθημα ανασφάλειας. Η οικογένειά του ζει τώρα σε ένα μικρό διαμέρισμα σε μια άγνωστη γειτονιά και οι γονείς του παλεύουν με τους γλωσσικούς φραγμούς και τις περιορισμένες ευκαιρίες εργασίας, γεγονός που προσθέτει οικονομικό και συναισθηματικό άγχος στην καθημερινότητά τους.



ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΜΕΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ:

- Ο Αμίρ έχει περιορισμένες δεξιότητες στην ελληνική γλώσσα και συχνά δυσκολεύεται να κατανοήσει τα μαθήματα, γεγονός που του προκαλεί απογοήτευση και μερικές φορές τον οδηγεί στο να αποσύρεται ή να κατεβάζει το κεφάλι.
- Εμφανίζεται ανήσυχος και συγκλονίζεται από δυνατούς θορύβους και ξαφνικές κινήσεις, ειδικά κατά τη διάρκεια των μεταβάσεων εντός του σχολείου όταν υπάρχει συγκέντρωση πολλών παιδιών, όπως το διάλειμμα και το γεύμα.
- Ο Αμίρ αποφεύγει τη βλεμματική επαφή με ενήλικες και σπάνια μιλάει στην τάξη, με αποτέλεσμα να φαίνεται κλειστός στους δασκάλους και τους συμμαθητές του.
- Δυσκολεύεται να κάνει φίλους και συχνά περνάει τα διαλείμματα μόνος του, μερικές φορές κάθεται σε απομονωμένες περιοχές ή ζωγραφίζει μόνος του.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΣΤΟ ΤΡΑΥΜΑ (ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ)

ΣΤΟΧΟΣ

Η δραστηριότητα αυτή επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να εξασκηθούν σε τεχνικές επικοινωνίας με ευαισθησία στο τραύμα, εφοδιάζοντάς τους με δεξιότητες για να ανταποκρίνονται με ενσυναίσθηση και αποτελεσματικότητα στους μαθητές και στις μαθήτριες που εμφανίζουν σημάδια δυσφορίας που σχετίζονται με το τραύμα.

Ομάδα στόχος: Εκπαιδευτές/ριες και Εκπαιδευτικοί

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

- Κάρτες σεναρίων με καταστάσεις αλληλεπίδρασης μαθητή-καθηγητή
- Κατευθυντήριες γραμμές για γλωσσικές και επικοινωνιακές τεχνικές ευαισθητοποιημένες στο τραύμα (φυλλάδιο)
- Σημειωματάρια για τους προβληματισμούς των συμμετεχόντων



ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Εισαγωγή στην επικοινωνία με ευαισθησία στο τραύμα (15 λεπτά):

Ξεκινήστε με μια σύντομη επισκόπηση της επικοινωνίας με ευαισθησία στο τραύμα. Εξηγήστε τις βασικές αρχές, όπως η χρήση ήρεμης και μη απειλητικής γλώσσας, η επικύρωση των εμπειριών των μαθητών/ριών και η παροχή επιλογών για την ενδυνάμωση των μαθητών/ριών και την αποφυγή πρόκλησης αντίδρασης άγχους. Διανείμετε φυλλάδια με συγκεκριμένες φράσεις και τεχνικές προς χρήση κατά τη διάρκεια δύσκολων αλληλεπιδράσεων.

2. Σενάρια παιχνιδιού ρόλων (45 λεπτά):

Χωρίστε τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες σε ζεύγη και μοιράστε κάρτες σεναρίων με διαφορετικές συμπεριφορές μαθητών που συνδέονται με αντιδράσεις στο τραύμα. Θα βρείτε 4 κάρτες σεναρίων στα παραρτήματα αυτής της άσκησης ή μπορείτε να δημιουργήσετε τα δικά σας σενάρια με βάση πραγματικές περιπτώσεις που αντιμετωπίσατε. Τα σενάρια θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν:

- Ένας μαθητής που κλείνεται στον εαυτό του και αρνείται να συμμετάσχει σε μια δραστηριότητα.
- Ένας μαθητής που γίνεται επιθετικός όταν αισθάνεται ότι του ασκείται κριτική.
- Ένας μαθητής που έχει αποσυρθεί και δεν ανταποκρίνεται κατά τη διάρκεια μιας προσωπικής συζήτησης.

Κάθε συμμετέχων θα παίζει εναλλάξ τον εκπαιδευτικό και τον μαθητή σε κάθε σενάριο. Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων, οι συμμετέχοντες θα προβληματιστούν σχετικά με τα ακόλουθα:

- Ποια γλώσσα ή ποιες τεχνικές ευαισθητοποίησης στο τραύμα χρησιμοποίησαν;
- Πώς αισθάνθηκαν όταν χρησιμοποίησαν αυτές τις τεχνικές σε πραγματικό χρόνο;
- Πώς πιστεύουν ότι οι απαντήσεις τους θα επηρέαζαν τον μαθητή;

3. Ομαδική ενημέρωση και ανατροφοδότηση (30 λεπτά):

Συγκεντρωθείτε εκ νέου ως ομάδα για να διευκολύνετε την ανασκόπηση της δραστηριότητας. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν ιδέες από τις εμπειρίες τους στο παιχνίδι ρόλων και να συζητήσουν τις προκλήσεις ή τις επιτυχίες στη χρήση τεχνικών με ευαισθησία στο τραύμα. Επισημάνετε κοινά θέματα, όπως η σημασία της υπομονής, του τόνου και των μη επικριτικών αντιδράσεων.

4. Αναστοχασμός και ανακεφαλαίωση (10-15 λεπτά):

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις δικές τους επικοινωνιακές συνήθειες και να θέσουν έναν προσωπικό στόχο για την ενσωμάτωση μιας γλώσσας που να είναι ευαίσθητη στο τραύμα στις αλληλεπιδράσεις τους. Ζητήστε τους να καταγράψουν μία ή δύο συγκεκριμένες στρατηγικές που σκοπεύουν να εφαρμόσουν στις τάξεις ή τα σχολεία τους.

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν πρακτικές δεξιότητες στη χρήση γλώσσας και τεχνικών ευαισθητοποιημένων στο τραύμα, ενισχύοντας την εμπιστοσύνη τους στην ικανότητα να ανταποκρίνονται ήρεμα, με ενσυναίσθηση και αποτελεσματικά σε μαθητές και μαθήτριες που παρουσιάζουν σημάδια τραύματος.

**Παραρτήματα: Κάρτες
σεναρίων**



ΚΑΡΤΑ ΣΕΝΑΡΙΟΥ 1: ΑΦΗΡΗΜΕΝΗ ΚΑΙ ΑΠΑΘΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

ΣΕΝΑΡΙΟ:

Η Σάρα, μια δεκάχρονη μαθήτρια, κοιτάζει έξω από το παράθυρο ή μουτζουρώνει στο τετράδιό της αντί να προσέχει το μάθημα. Σήμερα, αφού της έχετε κάνει μια ερώτηση στην οποία δεν έχει απαντήσει, πλησιάζετε το θρανίο της για να την ενθαρρύνετε να συμμετάσχει στη συζήτηση. Η Σάρα σηκώνει για λίγο το βλέμμα της, αλλά αποφεύγει την οπτική επαφή και λέει σιγανά: «Απλώς είμαι κουρασμένη».



ΙΣΤΟΡΙΚΟ:

Η Σάρα βίωσε πρόσφατα μια σημαντική αναστάτωση στην οικογενειακή της ζωή, καθώς οι γονείς της πήραν διαζύγιο. Κοιμάται άσχημα και νιώθει άγχος για τις αλλαγές στο σπίτι της.

ΣΤΟΧΟΣ:

Επιστρατεύστε επικοινωνία ευαίσθητη ως προς το τραύμα για να υποστηρίξετε τη Σάρα, δείχνοντας ενσυναίσθηση και κατανόηση, ενώ παράλληλα ενθαρρύνετέ τη να συμμετέχει όπως μπορεί.



ΚΑΡΤΑ ΣΕΝΑΡΙΟΥ 2: ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΚΛΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

ΣΕΝΑΡΙΟ:

Ο Κάρλος, ένας δωδεκάχρονος μαθητής, έχει ιστορικό αμυντικής αντίδρασης στις προσπάθειες για διόρθωση. Κατά τη διάρκεια μιας ομαδικής δραστηριότητας, απογοητεύεται και σπρώχνει έναν άλλο μαθητή. Όταν τον πλησιάζετε για να του μιλήσετε, σταυρώνει αμέσως τα χέρια του, αγριοκοιτάζει και λέει: «Αφήστε με ήσυχο. Δεν έκανα τίποτα κακό!»



ΙΣΤΟΡΙΚΟ:

Ο Κάρλος τέθηκε πρόσφατα σε ανάδοχη φροντίδα μετά από μια παραχώδη ζωή στο σπίτι. Αυτό τον έχει κάνει ευαίσθητο στην κριτική με αποτέλεσμα να φτάνει γρήγορα στο συμπέρασμα πως στοχοποιείται άδικα.

ΣΤΟΧΟΣ:

Εξασκηθείτε στη χρήση μιας γλώσσας ευαίσθητης στο τραύμα για να αποκλιμακώσετε την αμυντική στάση του Κάρλος και να καλλιεργήσετε εμπιστοσύνη, δείχνοντας ότι καταλαβαίνετε τη θέση του και ότι είστε εκεί για να βοηθήσετε και όχι για να τον επικρίνετε.



ΚΑΡΤΑ ΣΕΝΑΡΙΟΥ 3: ΤΕΛΕΙΟΜΑΝΙΑ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ

ΣΕΝΑΡΙΟ:

Η Λίλυ, μια δεκαπεντάχρονη μαθήτρια, αγχώνεται εμφανώς και γίνεται τελειομανής όταν πρόκειται για σχολικές εργασίες. Σήμερα, ξεσπά σε κλάματα όταν παίρνει Β σε ένα τεστ μαθηματικών, λέγοντας: «Δεν μπορώ να πιστέψω ότι τα θαλάσσωσα. Είμαι τόσο ηλίθια». Αρνείται να συνεχίσει το υπόλοιπο μάθημα, νιώθοντας ηττημένη.



ΙΣΤΟΡΙΚΟ:

Η Λίλυ προέρχεται από μια οικογένεια με υψηλές επιδόσεις και αυστηρές προσδοκίες. Φοβάται μην απογοητεύσει τους γονείς της και αυτό το άγχος την έχει οδηγήσει στην ανάπτυξη τάσεων τελειομανίας.

ΣΤΟΧΟΣ:

Χρησιμοποιήστε επικοινωνία με ευαισθησία στο τραύμα για να βοηθήσετε τη Λίλυ να ηρεμήσει και να αποκτήσει προοπτική, λαμβάνοντας υπόψη τα συναισθήματά της και ενθαρρύνοντας παράλληλα μια πιο υγιή αντίληψη για τα λάθη και τη μάθηση.



ΚΑΡΤΑ ΣΕΝΑΡΙΟΥ 4: ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΙΤΗΣΗ

ΣΕΝΑΡΙΟ:

Ο Αμίρ, ένας μαθητής που μετανάστευσε πρόσφατα από τη Συρία, καλείται να συμμετάσχει σε μια ομαδική συζήτηση στα αγγλικά. Μοιάζει πελαγωμένος και κατεβάζει το κεφάλι του, αρνούμενος να απαντήσει. Όταν τον ρωτάτε αν είναι καλά, μουρμουρίζει: «Δεν ξέρω αγγλικά. Απλώς αφήστε με».



ΙΣΤΟΡΙΚΟ:

Ο Αμίρ προσαρμόζεται στη ζωή σε μια ξένη χώρα. Αυτό περιλαμβάνει την εκμάθηση μιας νέας γλώσσας και την αντιμετώπιση των πολιτισμικών διαφορών. Οι εμπειρίες του από τον εκτοπισμό και τον πόλεμο του προκαλούν ανησυχία όταν βρίσκεται σε ανοίκεια κοινωνικά περιβάλλοντα.

ΣΤΟΧΟΣ:

Χρησιμοποιήστε επικοινωνία με ευαισθησία στο τραύμα για να κάνετε τον Αμίρ να νιώσει ασφάλεια και υποστήριξη, προσφέροντας υπομονή και κατανόηση, ενθαρρύνοντάς τον παράλληλα να συμμετέχει στο επίπεδο όπου αισθάνεται άνετα.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3.

«ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΑΞΗΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ» ΣΥΝΕΔΡΙΑ BRAINSTORMING

ΣΤΟΧΟΣ

Να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον τάξης ευαίσθητο στο τραύμα, το οποίο να προωθεί τη συναισθηματική ασφάλεια, τη δομή και την ενσωμάτωση.

Διάρκεια: 45 λεπτά

Ομάδα Στόχος: Εκπαιδευτές και Εκπαιδευτικοί

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ:

- Χαρτί διαγραμμάτων ή πίνακες
- Μαρκάδοροι και αυτοκόλλητες σημειώσεις
- Φυλλάδια σχεδιασμού της τάξης με παραδείγματα διαμόρφωσης της τάξης με βάση το τραύμα (π.χ. γωνιές ηρεμίας, αισθητηριακά εργαλεία)
- Φυλλάδια αναστοχασμού για να βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς να συνδέσουν τον σχεδιασμό της τάξης με στόχους ευαισθησίας στο τραύμα

ΒΗΜΑΤΑ:

1. Εισαγωγή στο ευαίσθητο στο τραύμα περιβάλλον (10 λεπτά):

Ξεκινήστε επανεξετάζοντας τη σημασία της σωματικής και συναισθηματικής ασφάλειας στις αίθουσες διδασκαλίας με γνώμονα το τραύμα. Συζητήστε συγκεκριμένα στοιχεία που να υποστηρίζουν χώρους με ευαισθησία στο τραύμα, όπως ευέλικτα καθίσματα, περιοχές ηρεμίας ή αισθητηριακά εργαλεία.

2. Brainstorming σε μικρές ομάδες (15 λεπτά):

Χωρίστε τους εκπαιδευτικούς σε ομάδες και δώστε σε κάθε ομάδα ένα φυλλάδιο για τον σχεδιασμό της τάξης. Ζητήστε τους να κάνουν καταγίγισμό ιδεών για το πώς θα μπορούσαν να προσαρμόσουν τις δικές τους αίθουσες διδασκαλίας ώστε να προωθήσουν πρακτικές ευαίσθητες στο τραύμα. Πιθανοί τομείς εστίασης περιλαμβάνουν:

- Δημιουργία «γωνιών ηρεμίας» με άνετα καθίσματα και καταπραϋντικές εικόνες
- Ενσωμάτωση αισθητηριακών εργαλείων όπως μπάλες άγχους ή εργαλεία fidget

- Επανασχεδιασμός της διάταξης των αιθουσών διδασκαλίας για την ενθάρρυνση του ανοιχτού χώρου και τη μείωση της οπτικής ακαταστασίας

3. Δημιουργία σχεδίων δράσης (10 λεπτά):

Κάθε ομάδα θα πρέπει να σκιαγραφήσει ένα απλό σχέδιο δράσης για την πραγματοποίηση τροποποιήσεων στην τάξη με ευαισθησία στο τραύμα. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα φυλλάδια προβληματισμού για να καταγράψουν αυτές τις ιδέες και να προσδιορίσουν πώς οι αλλαγές θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους μαθητές να αισθάνονται μεγαλύτερη ασφάλεια και υποστήριξη.

4. Ομαδική ανταλλαγή απόψεων και ανατροφοδότηση (10 λεπτά):

Κάθε ομάδα παρουσιάζει το σχέδιο δράσης της στην ευρύτερη ομάδα. Ενθαρρύνετε τους άλλους εκπαιδευτικούς να κάνουν ερωτήσεις, να προσφέρουν ανατροφοδότηση και να μοιραστούν τυχόν γνώσεις ή εμπειρίες που έχουν σε παρόμοιες ρυθμίσεις. Επισημάνετε εφαρμόσιμες και φιλικές προς τον προϋπολογισμό ιδέες που όλοι θα μπορούσαν να δοκιμάσουν στις δικές τους τάξεις.

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ:

Οι εκπαιδευτικοί θα αποκτήσουν πρακτικές ιδέες για την προσαρμογή των τάξεών τους με τρόπους που να ευαισθητοποιούν ως προς το τραύμα. Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τους εκπαιδευτικούς να προσέχουν το φυσικό περιβάλλον της τάξης, ενσωματώνοντας στοιχεία που μπορούν να απαλύνουν το άγχος των μαθητών, να υποστηρίξουν την αυτορρύθμιση και να ενισχύσουν την αίσθηση του ανήκειν.





ΤΟΜΕΑΣ

2. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΟΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Κατευθυντήριες γραμμές για την προώθηση ενός ασφαλούς σωματικά και συναισθηματικά σχολικού περιβάλλοντος.

Βέλτιστες πρακτικές για τη διαχείριση της τάξης.

Στρατηγικές για την προώθηση της συμπερίληψης, της διαφορετικότητας και της πολιτισμικής ευαισθησίας.



ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ

ΜΕΡΟΣ.



ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΘΗΣΗ ΕΝΟΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Η δημιουργία ενός ευαίσθητου στο τραύμα σχολικού περιβάλλοντος απαιτεί σκόπιμες ενέργειες για την ενίσχυση της αίσθησης ασφάλειας και εμπιστοσύνης και τη συμμετοχής σε κάθε μαθητή. Τα σχολεία διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην υποστήριξη της ψυχικής, συναισθηματικής και κοινωνικής ευημερίας των μαθητών, ιδίως εκείνων που έχουν αντιμετωπίσει δύσκολες ή τραυματικές εμπειρίες. Οι παρακάτω κατευθυντήριες γραμμές περιγράφουν στρατηγικές για τη δημιουργία μιας ατμόσφαιρας ασφάλειας και φροντίδας που δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να ακμάζουν σχολικά και συναισθηματικά. Δίνοντας έμφαση στην ενσυναίσθηση, τη συνέπεια και τις πρακτικές χωρίς αποκλεισμούς, οι εκπαιδευτικοί, το προσωπικό και οι διοικητικοί υπάλληλοι μπορούν να συνεργαστούν για να καλλιεργήσουν μια σχολική κουλτούρα όπου όλοι οι μαθητές θα αισθάνονται ότι τους εκτιμούν και τους υποστηρίζουν και ότι είναι ασφαλείς.

1. ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΕ ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

- **Επικοινωνία με ενσυναίσθηση:** Εκπαιδευτείτε στην ενεργητική ακρόαση, δείχνοντας ενσυναίσθηση σε κάθε αλληλεπίδραση με τους μαθητές. Οι μη επικριτικές απαντήσεις και η επικύρωση των συναισθημάτων τους μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να νιώσουν ότι τους βλέπουν και τους καταλαβαίνουν.
- **Πρωώθηση του ανήκειν:** Ενθαρρύνετε τους μαθητές να δημιουργήσουν δεσμούς με τους συμμαθητές και το προσωπικό. Εφαρμόστε δραστηριότητες που να προάγουν την ομαδικότητα, τη συμμετοχικότητα και τη συνεργασία, ώστε κάθε μαθητής να αισθάνεται ότι ανήκει.
- **Τακτικές επισκέψεις:** Καθορίστε συγκεκριμένες στιγμές κατά τη διάρκεια της εβδομάδας (π.χ. πρωινές συναντήσεις ή κύκλους ελέγχου), όπου οι μαθητές θα μπορούν να μοιράζονται τα συναισθήματά τους σε έναν ασφαλή χώρο, γνωρίζοντας ότι δεν θα κριθούν.

2. ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΥΑΙΣΘΗΤΗ ΣΤΟ ΤΡΑΥΜΑ ΓΛΩΣΣΑ

- **Χρησιμοποιήστε υποστηρικτική γλώσσα:** Ενθαρρύνετε τη χρήση μιας γλώσσας που να είναι συμπεριληπτική, ευγενική και επικεντρωμένη στην ανάπτυξη. Για παράδειγμα, αντί να επιπλήττετε τη συμπεριφορά, προσπαθήστε να ρωτήσετε τι μπορεί να χρειάζεται ο μαθητής για να νιώσει καλύτερα ή πιο συγκεντρωμένος.

- **Πρότυπο θετικής συμπεριφοράς:** Οι εκπαιδευτικοί και το προσωπικό πρέπει να αποτελούν πρότυπα της συμπεριφοράς που επιθυμούν να δουν, επιδεικνύοντας ηρεμία, σεβασμό και αυτορρύθμιση, γεγονός που συμβάλλει στη δημιουργία αίσθησης ασφάλειας για τους μαθητές.
- **Καθιέρωση προβλεψιμότητας:** Δημιουργήστε μια σαφή, προβλέψιμη καθημερινή ρουτίνα και επικοινωνήστε εκ των προτέρων τυχόν αλλαγές. Για τους μαθητές που έχουν πληγεί από τραύμα, η προβλεψιμότητα μπορεί να μετριάσει το άγχος και να προωθήσει την αίσθηση ελέγχου και ασφάλειας.

3. ΣΧΕΔΙΑΣΤΕ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣ ΚΑΙ ΗΡΕΜΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- **Ασφαλείς χώροι αυτορρύθμισης:** Καθορίστε χώρους ηρεμίας στις τάξεις και τους κοινόχρηστους χώρους όπου οι μαθητές θα μπορούν να ηγαίνονται όποτε νιώθουν ταραγμένοι. Αυτοί οι χώροι θα μπορούσαν να διαθέτουν μαλακά καθίσματα, αισθητηριακά εργαλεία (π.χ. εργαλεία fidget, ανακουφιστικές εικόνες) και υλικά χαλάρωσης (π.χ. σελίδες για ζωγραφική).
- **Φιλόξενα οπτικά στοιχεία:** Τοποθετήστε αφίσες, έργα τέχνης και μηνύματα που να προάγουν τη συμπερίληψη, τη διαφορετικότητα και την ευγένεια, ενισχύοντας τη δέσμευση του σχολείου για ασφάλεια και σεβασμό.
- **Άνετη ρύθμιση της αίθουσας διδασκαλίας:** Τοποθετήστε τα έπιπλα έτσι ώστε να επιτρέπουν την εύκολη μετακίνηση και να αποφεύγεται ο συνωστισμός. Ένα ευέλικτο πλάνο καθισμάτων μπορεί να δημιουργήσει πιο φιλόξενο χώρο χωρίς αποκλεισμούς και να μειώσει το άγχος που σχετίζεται με τους περιορισμένους χώρους.

4. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΑΦΩΝ ΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΔΟΚΙΩΝ

- **Σαφείς, συνεπείς προσδοκίες:** Καθορίστε σαφείς, κατάλληλους για την ηλικία των μαθητών κανόνες συμπεριφοράς που να δίνουν έμφαση στον σεβασμό, την ευγένεια και τη συνεργασία. Επικοινωνήστε ανάλογες προσδοκίες τακτικά για να ενισχύσετε τη σημασία τους.
- **Συνεργατικός καθορισμός κανόνων:** Εμπλέξτε τους μαθητές στη διαδικασία δημιουργίας των κανόνων της τάξης για να ενισχύσετε το αίσθημα ευθύνης και την υπευθυνότητά τους. Όταν οι μαθητές βοηθούν στον καθορισμό των κανόνων, είναι πιο πιθανό να τους σέβονται και να τους τηρούν.
- **Μη τιμωρητικές ανταποκρίσεις στην κακή συμπεριφορά:** Αντιμετωπίστε την κακή συμπεριφορά διερευνώντας τις υποκείμενες ανάγκες και ενθαρρύνοντας τον προβληματισμό αντί να υιοθετήσετε τιμωρητικά μέτρα. Χρησιμοποιήστε επανορθωτικές πρακτικές για να βοηθήσετε τους μαθητές σας να μάθουν από τις πράξεις τους και να κάνουν θετικές αλλαγές.

5. ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΤΗΣ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

- **Διδάξτε συναισθηματική επίγνωση:** Ενσωματώστε μαθήματα σχετικά με τον εντοπισμό και την έκφραση συναισθημάτων, την επίλυση συγκρούσεων και την ενσυναίσθηση. Διδάσκοντας τους μαθητές να κατανοούν τα δικά τους συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων, οι σχέσεις βελτιώνονται και περιορίζονται οι παρεξηγήσεις
- **Πρώθηση δεξιοτήτων αυτορρύθμισης:** Συμπεριλάβετε την ενσυνειδητότητα, ασκήσεις βαθιάς αναπνοής ή καθοδηγούμενο διαλογισμό ως μέρος του καθημερινού ή εβδομαδιαίου προγράμματος για να βοηθήσετε τους μαθητές να αναπτύξουν τεχνικές αυτορρύθμισης.
- **Κανονικοποιήστε τη συμπεριφορά αναζήτησης βοήθειας:** Επικοινωνήστε τακτικά ότι δεν πειράζει να ζητάτε βοήθεια, είτε από δάσκαλο, είτε από σύμβουλο, είτε από συνομηλικούς. Κανονικοποιήστε τη διαδικασία της αναζήτησης υποστήριξης, ώστε οι μαθητές να τη βλέπουν ως δύναμη και όχι ως αδυναμία.





ΠΡΑΚΤΙΚΟ

ΜΕΡΟΣ.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΜΑΖΙ ΤΟΝ ΑΣΦΑΛΗ ΜΑΣ ΧΩΡΟ

ΣΤΟΧΟΣ

Να συμμετάσχουν οι μαθητές στον σχεδιασμό ενός ασφαλούς και ήρεμου περιβάλλοντος στην τάξη, προωθώντας την αίσθηση της ευθύνης του ανήκειν και του σεβασμού των κατευθυντήριων γραμμών της τάξης.

Διάρκεια: 45 λεπτά

Ομάδα στόχος: Μαθητές

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

- Μεγάλο πλακάτ ή κενό φύλλο χαρτί για κάθε μαθητή
- Μαρκαδόροι, χρωματιστά μολύβια και άλλα είδη χειροτεχνίας
- Αυτοκόλλητες σημειώσεις για την προσθήκη ιδεών στον πίνακα «συμφωνίας της τάξης»

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Εισαγωγή στους ασφαλείς χώρους (5 λεπτά):

Ξεκινήστε με μια συζήτηση σχετικά με το τι σημαίνει να αισθάνεσαι ασφάλεια στην τάξη. Προτρέψτε τους μαθητές να σκεφτούν πράγματα που τους βοηθούν να αισθάνονται ηρεμία και άνεση και εξηγήστε πώς η συμβολή όλων είναι πολύτιμη για τη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου χωρίς αποκλεισμούς.

1. 2. Σχεδιασμός μιας «γωνιάς ηρεμίας» και συμφωνία τάξης (20 λεπτά):

Εμπλέξτε τους μαθητές στον σχεδιασμό μιας «γωνιάς ηρεμίας» ή ενός καθορισμένου χώρου όπου θα μπορούν να πηγαίνουν αν χρειάζονται ένα διάλειμμα. Ζητήστε από τους μαθητές να ζωγραφίσουν ή να καταγράψουν τις ιδέες τους για το πώς θα ήθελαν να είναι αυτός ο χώρος και ποια αντικείμενα θα ήταν ανακουφιστικό να συμπεριληφθούν, όπως μαλακά καθίσματα, βιβλία ή αισθητηριακά αντικείμενα. Ενθαρρύνετέ τους να συμπεριλάβουν μηνύματα ή εικόνες που βρίσκουν ενθαρρυντικά ή κατευναστικά.

Συμφωνία της τάξης: Σε έναν ξεχωριστό πίνακα, βάλτε τους μαθητές να γράψουν ή να ζωγραφίσουν ιδέες για συμπεριφορές και στάσεις που θα βοηθήσουν όλους να

αισθάνονται ασφάλεια και σεβασμό. Μπορεί να περιλαμβάνονται προτάσεις όπως «να ακούμε ο ένας τον άλλον» ή «να χρησιμοποιούμε ευγενικές λέξεις». Κάθε μαθητής προσθέτει το αυτοκόλλητο σημείωμά του στον πίνακα συμφωνίας.

3. Περιήγηση στην τάξη και παρουσίαση (10 λεπτά):

Ζητήστε από τους μαθητές να παρουσιάσουν τις ιδέες τους για τη «γωνιά της ηρεμίας» και να συζητήσουν τις συνεισφορές τους στον πίνακα συμφωνίας της τάξης. Επιλέξτε μερικά βασικά στοιχεία από τις συνεισφορές των μαθητών για να τα προσθέσετε στο περιβάλλον της τάξης, εμπλέκοντάς τους σε κάθε ρύθμιση, αν είναι δυνατόν.

4. Κύκλος προβληματισμού (10 λεπτά):

Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα με μια σύντομη συζήτηση σε κύκλο. Ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν τι τους άρεσε στη δημιουργία της γωνιάς ηρεμίας και της συμφωνίας για την τάξη και ρωτήστε τους αν πιστεύουν ότι θα βοηθούσε να γίνει η τάξη πιο υποστηρικτική και φιλόξενη.



ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ:

Αυτή η δραστηριότητα επιτρέπει στους μαθητές να διαδραματίσουν ενεργό ρόλο στη δημιουργία του μαθησιακού τους περιβάλλοντος, γεγονός που μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση του ανήκειν και της συναισθηματικής τους ασφάλειας. Συμβάλλοντας τόσο στον χώρο ηρεμίας όσο και στις προσδοκίες της τάξης, οι μαθητές αισθάνονται ότι επενδύουν περισσότερο στη διατήρηση ενός περιβάλλοντος γεμάτου σεβασμό, ευαίσθητου στο τραύμα που τους υποστηρίζει όλους.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.

ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ ΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΜΕ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΣΤΟ ΤΡΑΥΜΑ

ΣΤΟΧΟΣ

Να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να κατανοήσουν βαθύτερα τις απόψεις των μαθητών τους, ώστε να μπορούν να ανταποκρίνονται με ενσυναίσθηση και να δημιουργούν ένα πιο υποστηρικτικό περιβάλλον στην τάξη.

Διάρκεια: 1 ώρα

Ομάδα στόχος: Εκπαιδευτές και Εκπαιδευτικοί



ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

- Πρότυπα για τη χαρτογράφηση ενσυναίσθησης ή μεγάλα φύλλα χαρτιού χωρισμένα σε τεταρτημόρια
- Μαρκadόροι ή στυλό
- Αυτοκόλλητες σημειώσεις ή κάρτες ευρητηρίου



ΒΗΜΑΤΑ:

1. Εισαγωγή στη χαρτογράφηση ενσυναίσθησης (10 λεπτά):

Ξεκινήστε εξηγώντας την έννοια της χαρτογράφησης ενσυναίσθησης και την αξία της στη διδασκαλία με ευαισθησία στο τραύμα. Η χαρτογράφηση της ενσυναίσθησης περιλαμβάνει τη διερεύνηση διαφορετικών απόψεων και τη φαντασία των συναισθηματικών, κοινωνικών και σχολικών αναγκών των μαθητών, ιδίως εκείνων που ενδέχεται να έχουν βιώσει τραύμα.

Εξηγήστε τα τέσσερα τεταρτημόρια του χάρτη ενσυναίσθησης:

- **Τι λέει ο μαθητής:** Πώς μπορεί ο μαθητής να εκφράσει τα συναισθήματα ή τις ανάγκες του;
- **Τι σκέφτεται ο μαθητής:** Τι ανησυχίες, προβληματισμούς ή σκέψεις μπορεί να έχει ο μαθητής;
- **Τι αισθάνεται ο μαθητής:** Τι συναισθήματα μπορεί να βιώνει ο μαθητής σε ορισμένες καταστάσεις;
- **Τι κάνει ο μαθητής:** Πώς μπορεί να συμπεριφέρεται ο μαθητής ως απάντηση στα συναισθήματα ή τις εμπειρίες του;

2. Επιλογή και διερεύνηση προφίλ μαθητών (15 λεπτά):

Χωρίστε τους εκπαιδευτικούς σε μικρές ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα διαφορετικό προφίλ μαθητή για να επικεντρωθεί σε αυτό. Αυτά τα προφίλ θα μπορούσαν να αντιπροσωπεύουν διάφορα υπόβαθρα, όπως τις περιπτώσεις ενός μαθητή που είναι νέος στο σχολείο, ενός μαθητή που δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί ή ενός μαθητή με ιστορικό συγκρούσεων στο σπίτι. Εναλλακτικά, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να επιλέξουν να εστιάσουν σε πραγματικούς μαθητές με τους οποίους ήδη εργάζονται (σεβόμενοι το απόρρητο).

Κάθε ομάδα θα πρέπει να συμπληρώσει τον χάρτη ενσυναίσθησης για το προφίλ που της έχει ανατεθεί, προσθέτοντας λεπτομέρειες που να εξετάζουν την οπτική γωνία του μαθητή σε κάθε τεταρτημόριο. Για παράδειγμα:

- **Τι θα μπορούσαν να πουν:** «Δεν μπορώ να συγκεντρωθώ», «Το σχολείο είναι υπερβολικό».
- **Τι μπορεί να σκέφτονται:** «Κανείς δεν καταλαβαίνει τι περνάω».
- **Πώς μπορεί να αισθάνονται:** Αγχωμένοι, απομονωμένοι, απογοητευμένοι.
- **Τι θα μπορούσαν να κάνουν:** Αποσύρονται από τις δραστηριότητες, συμπεριφέρονται παράξενα, αποφεύγουν τις εργασίες.

3. Συζήτηση και προβληματισμός (20 λεπτά):

Μόλις οι ομάδες ολοκληρώσουν τους χάρτες ενσυναίσθησης, συγκεντρώστε τους όλους μαζί για μια ομαδική συζήτηση. Ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί τις γνώσεις της από τον χάρτη ενσυναίσθησης, συζητώντας ερωτήσεις όπως:

- «Τι σας εξέπληξε περισσότερο όταν μπήκατε στην οπτική γωνία αυτού του μαθητή;»
- «Πώς θα μπορούσε η κατανόηση αυτών των συναισθημάτων και σκέψεων να επηρεάσει την προσέγγισή σας για την υποστήριξη αυτού του μαθητή;»
- «Ποιες μικρές ενέργειες θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην επικύρωση των συναισθημάτων και των αναγκών αυτού του μαθητή;»

4. Δημιουργία βημάτων δράσης (15 λεπτά):

Με βάση τους χάρτες ενσυναίσθησης, ζητήστε από κάθε ομάδα να δημιουργήσει δύο ή τρία βήματα δράσης με ευαισθησία στο τραύμα που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν για να υποστηρίξουν τους μαθητές. Τα παραδείγματα μπορούν να περιλαμβάνουν:

- Παρακολούθηση του μαθητή για να του προσφέρετε υποστήριξη.
- Χρήση κατευναστικής γλώσσας και επικύρωση των συναισθημάτων του μαθητή.
- Παροχή μικρών διαλειμμάτων ή ενός ήσυχου χώρου για τους μαθητές που μπορεί να αισθάνονται καταβεβλημένοι.

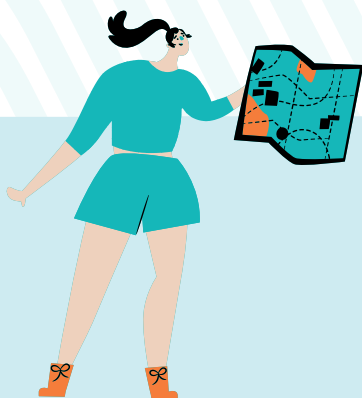


5. Ανακεφαλαίωση και προβληματισμός (5 λεπτά):

Ολοκληρώστε με έναν σύντομο προβληματισμό. Ρωτήστε τους εκπαιδευτικούς πώς μπορούν να ενσωματώσουν τη χαρτογράφηση της ενσυναίσθησης στη διδασκαλία τους και αν θα ήθελαν να ενσωματώσουν την προσέγγιση λήψης οπτικής γωνίας ως τακτική πρακτική.

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ:

Μέσω της χαρτογράφησης ενσυναίσθησης, οι εκπαιδευτικοί αποκτούν γνώσεις για τον εσωτερικό κόσμο και τις ανάγκες των μαθητών τους, ενισχύοντας τις αντιδράσεις με ευαισθησία στο τραύμα. Η συγκεκριμένη δραστηριότητα βοηθά τους εκπαιδευτικούς να εξασκηθούν στη συμπονετική επίγνωση, οδηγώντας τους σε πιο στοχαστικές αλληλεπιδράσεις και στρατηγικές στην τάξη που να προάγουν τη συναισθηματική ασφάλεια και το ανήκειν.





ΤΟΜΕΑΣ

3

■ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

-
- **Πόροι προγραμμάτων σπουδών** για την κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση (SEL).
 - Δραστηριότητες και ασκήσεις για την **οικοδόμηση ψυχικής ανθεκτικότητας και δεξιοτήτων διαχείρισης.**
 - **Μέθοδοι για την ενσωμάτωση της SEL** στις καθημερινές δραστηριότητες της τάξης.



**ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ
ΜΕΡΟΣ.**



Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΚΑΙ Ο ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ (SEL)

Η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (ΚΣΜ) είναι μια διαδικασία, μέσω της οποίας τα άτομα, ιδίως οι μαθητές, αποκτούν και εφαρμόζουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις που είναι απαραίτητες για να κατανοούν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να θέτουν και να επιτυγχάνουν θετικούς στόχους, να αισθάνονται και να δείχνουν ενσυναίσθηση για τους άλλους, να δημιουργούν και να διατηρούν θετικές σχέσεις και να λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις.

Οι ρίζες του SEL ανάγονται στην Αρχαία Ελλάδα, όταν ο διάσημος Έλληνας φιλόσοφος Πλάτων, στο έργο του «Η Δημοκρατία», πρότεινε ένα ολιστικό πρόγραμμα σπουδών. Πίστευε ότι η εκπαίδευση θα έπρεπε να καλύπτει όχι μόνο τα συνήθη μαθήματα όπως τα μαθηματικά και η φιλοσοφία, αλλά και τον αθλητισμό, την τέχνη, το να γίνεσαι καλός άνθρωπος και να γνωρίζεις τι είναι σωστό και τι λάθος. Πίστευε ότι αν η εκπαίδευση ήταν στέρεη και επιμελημένη, θα έκανε τους ανθρώπους να αναπτυχθούν και να γίνουν καλοί πολίτες με ισχυρές αξίες.

Η SEL προέκυψε από την αναγνώριση ότι η θετική κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη θέτει τα θεμέλια για την ακαδημαϊκή επιτυχία. (David Osher, 2021). Η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (SEL) έχει τις ρίζες της στην ψυχολογία, την εκπαίδευση και την ανάπτυξη του παιδιού.



Ακολουθούν ορισμένες βασικές ιστορικές και θεωρητικές καταβολές της SEL:

1. Συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΝ): Η SEL βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης, η οποία ξεκίνησε από τον ψυχολόγο Daniel Goleman στα μέσα της δεκαετίας του 1990. Το έργο του Goleman ανέδειξε τη σημασία της αναγνώρισης, της κατανόησης και της διαχείρισης των συναισθημάτων του ατόμου και των συναισθημάτων των άλλων. Έτσι, έθεσε τα θεμέλια για την εστίαση στις συναισθηματικές δεξιότητες στην εκπαίδευση.

2. Θεωρίες παιδικής ανάπτυξης: Οι Erik Erikson και Lev Vygotsky έχουν επηρεάσει την ανάπτυξη των προγραμμάτων SEL. Οι θεωρίες τους τονίζουν τη σημασία της κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης στα παιδιά και τους εφήβους και παρέχουν πληροφορίες για το πώς αναπτύσσονται και μαθαίνουν σε αυτούς τους τομείς.

3. Θετική Ψυχολογία: Ο Seligman και άλλοι έχουν συμβάλει στην έμφαση που δίνεται στην ευημερία και τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα στην SEL. Επικεντρώνονται στην προώθηση των θετικών συναισθημάτων, της ανθεκτικότητας και της προσωπικής ανάπτυξης.

2. Εκπαιδευτική φιλοσοφία: Οι John Dewey και Μαρία Μοντεσσόρι τόνισαν τη σημασία της βιωματικής και ολιστικής μάθησης. Η SEL ευθυγραμμίζεται με αυτές τις αρχές αναγνωρίζοντας ότι οι συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες είναι απαραίτητες τόσο για τη σχολική επιτυχία και για τη ζωή γενικότερα.

3. Θεωρία κοινωνικής μάθησης: Η θεωρία της κοινωνικής μάθησης του Albert Bandura υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι μαθαίνουν παρατηρώντας και μιμούμενοι τους άλλους. Η θεωρία αυτή σχετίζεται με την SEL, καθώς υπογραμμίζει τη σημασία της διαμόρφωσης θετικών κοινωνικών και συναισθηματικών συμπεριφορών στα παιδιά.

4. Συμπεριφορική ψυχολογία: Ο Skinner έχει επίσης συμβάλει στην SEL. Ο συμπεριφορισμός επικεντρώνεται στο πώς οι συμπεριφορές μπορούν να διαμορφωθούν μέσω της ενίσχυσης και της κλιμάκωσης. Αυτές οι αρχές εφαρμόζονται συχνά στις παρεμβάσεις SEL για την ενθάρρυνση της φιλοκοινωνικής συμπεριφοράς.

5. Έρευνα στην Εκπαίδευση: Η έρευνα στον τομέα της εκπαίδευσης, συμπεριλαμβανομένων των μελετών για τη διαχείριση της τάξης, την πρόληψη του εκφοβισμού και το σχολικό κλίμα, έχει επιδράσει στην ανάπτυξη προγραμμάτων SEL. Η έρευνα αυτή έχει αναδείξει τη σημασία της δημιουργίας ασφαλών και υποστηρικτικών μαθησιακών περιβαλλόντων.



Με την πάροδο του χρόνου, οι διάφορες επιρροές συναντήθηκαν και διαμόρφωσαν τον τομέα της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης. Τα προγράμματα SEL εφαρμόζονται πλέον σε σχολεία σε όλο τον κόσμο, με ένα αυξανόμενο σώμα ερευνών το οποίο αποδεικνύει τις θετικές επιπτώσεις τους στις σχολικές επιδόσεις, τις διαπροσωπικές σχέσεις και τη συνολική ευημερία.

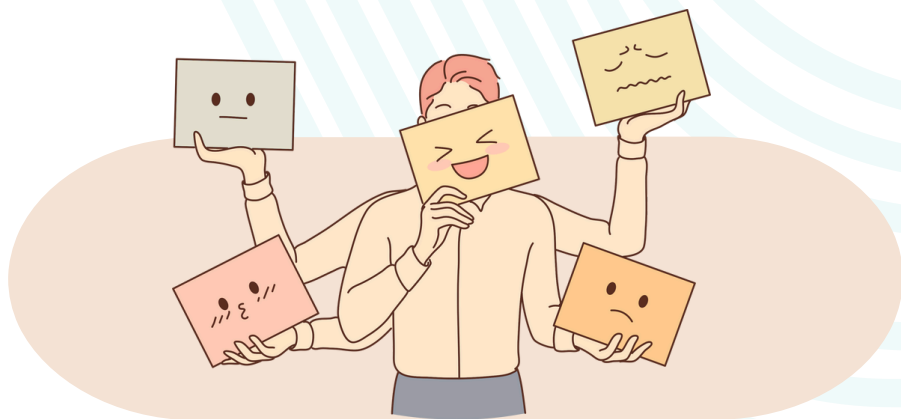
Ο σκοπός της Κοινωνικής Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ) είναι να προωθήσει την ανάπτυξη βασικών κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων στα άτομα, ιδίως στα

παιδιά και τους εφήβους, ώστε να τα βοηθήσει να ζήσουν μια υγιή, ολοκληρωμένη ζωή και να επιτύχουν ακαδημαϊκά, προσωπικά και επαγγελματικά. Τα προγράμματα και οι πρωτοβουλίες SEL αποσκοπούν στην επίτευξη διαφόρων βασικών στόχων:

- **Συναισθηματική επίγνωση:** SEL βοηθά τα άτομα να αναγνωρίζουν, να κατανοούν και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους. Αυτό περιλαμβάνει τον εντοπισμό και την επισήμανση των συναισθημάτων, την κατανόηση των αιτιών των συναισθημάτων και την εκμάθηση υγιών τρόπων αντιμετώπισής τους.
- **Ενσυναίσθηση:** Η SEL ενθαρρύνει τα άτομα να αναπτύξουν ενσυναίσθηση, δηλαδή την ικανότητα να κατανοούν και να συμπεριφέρονται τα συναισθήματα των άλλων. Η ενσυναίσθηση προάγει τις θετικές σχέσεις, τη συνεργασία και την επίλυση συγκρούσεων.
- **Δεξιότητες σχέσεων:** Η SEL διδάσκει στα άτομα πώς να οικοδομούν και να διατηρούν υγιείς σχέσεις, συμπεριλαμβανομένης της αποτελεσματικής επικοινωνίας, της ενεργητικής ακρόασης και των δεξιοτήτων επίλυσης συγκρούσεων. Αυτές οι δεξιότητες είναι απαραίτητες για την οικοδόμηση θετικών σχέσεων με τους άλλους.
- **Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων:** Η SEL προωθεί την υπεύθυνη λήψη αποφάσεων βοηθώντας τα άτομα να αναπτύξουν την ικανότητα να κάνουν συνετές και ηθικές επιλογές. Ενθαρρύνει την εξέταση των συνεπειών των πράξεων και τη λήψη αποφάσεων που συνάδουν με τις αξίες του ατόμου και την ευημερία των άλλων.
- **Αυτογνωσία:** Βοηθά τα άτομα να αναγνωρίσουν τα δυνατά τους σημεία, τις αδυναμίες και τις αξίες τους. Μια τέτοιου τύπου αυτογνωσία είναι απαραίτητη για τον καθορισμό και την επίτευξη στόχων και τη λήψη τεκμηριωμένων επιλογών ζωής.
- **Αυτοδιαχείριση:** Η SEL εφοδιάζει τα άτομα με στρατηγικές για τη διαχείριση του άγχους, τον έλεγχο των παρορμήσεων και τον καθορισμό και την επίτευξη προσωπικών και ακαδημαϊκών στόχων. Διδάσκει την αυτορρύθμιση και την αυτοπειθαρχία.
- **Σχολικά επιτεύγματα:** Η SEL έχει αποδειχθεί ότι έχει θετικό αντίκτυπο στις σχολικές επιδόσεις. Όταν οι μαθητές είναι συναισθηματικά και κοινωνικά ικανοί, μπορούν να επικεντρωθούν στη μάθηση, να συνεργαστούν αποτελεσματικά με τους συμμαθητές τους και να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις και τις αποτυχίες με μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα.

- **Θετικό σχολικό κλίμα:** Η SEL συμβάλλει στη δημιουργία ενός θετικού σχολικού περιβάλλοντος όπου οι μαθητές θα αισθάνονται ασφάλεια, υποστήριξη και συμπερίληψη. Ένα φροντιστικό σχολικό κλίμα μπορεί να οδηγήσει σε μείωση του εκφοβισμού, σε βελτίωση της συμπεριφοράς και αύξηση της δέσμευσης των μαθητών.
- **Επιτυχία στη ζωή:** Είναι απαραίτητες για την επιτυχία σε διάφορους τομείς της ζωής. Τα άτομα που διαθέτουν ισχυρές κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες είναι καλύτερα εξοπλισμένα για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ενήλικης ζωής, συμπεριλαμβανομένων της επαγγελματικής τους σταδιοδρομίας και των προσωπικών τους σχέσεων.
- **Ψυχική υγεία και ευημερία:** Η SEL διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην προώθηση της ψυχικής υγείας και ευημερίας. Μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη και τη διαχείριση συναισθηματικών και συμπεριφορικών προβλημάτων, όπως το άγχος, η κατάθλιψη και η επιθετικότητα.

Συνολικά, ο σκοπός της Κοινωνικής Συναισθηματικής Μάθησης είναι να ενδυναμώσει τα άτομα με τις δεξιότητες και τις στάσεις που απαιτούνται για να ζήσουν μια συναισθηματικά υγιή, κοινωνικά υπεύθυνη και επιτυχημένη ζωή. Πρόκειται για μια ολιστική προσέγγιση της εκπαίδευσης που αναγνωρίζει τη σημασία της συναισθηματικής και κοινωνικής ανάπτυξης παράλληλα με τη σχολική εκπαίδευση.





ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (ΚΣΜ) περιλαμβάνει ένα σύνολο ικανοτήτων ή δεξιοτήτων που μπορούν να αναπτύξουν τα άτομα για να κατανοούν και να διαχειρίζονται καλύτερα τα συναισθήματά τους, να δημιουργούν και να διατηρούν θετικές σχέσεις, να λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις και να πληγούνται αποτελεσματικά σε διάφορες κοινωνικές καταστάσεις. Αυτές οι ικανότητες οργανώνονται συχνά σε βασικούς τομείς ή τομείς εστίασης. Το Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), ένας κορυφαίος οργανισμός στον τομέα της SEL, έχει προσδιορίσει πέντε βασικές ικανότητες:

1. Αυτογνωσία: Αυτή η ικανότητα περιλαμβάνει την αναγνώριση και κατανόηση των συναισθημάτων, των δυνατών σημείων, των αδυναμιών, των αξιών και των προσωπικών στόχων του ατόμου. Οι βασικές δεξιότητες στο πλαίσιο της αυτογνωσίας περιλαμβάνουν

- Προσδιορισμός και επισήμανση συναισθημάτων.
- Αναγνώριση του τρόπου με τον οποίο τα συναισθήματα μπορούν να επηρεάσουν τις σκέψεις και τις συμπεριφορές.
- Προσδιορισμός των προσωπικών δυνατών σημείων και των τομέων ανάπτυξης.
- Κατανόηση των αξιών και των πεποιθήσεων του ατόμου.

2. Αυτοδιαχείριση: Οι δεξιότητες αυτοδιαχείρισης βοηθούν τα άτομα να ρυθμίζουν τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές τους με εποικοδομητικούς τρόπους. Οι βασικές δεξιότητες στο πλαίσιο της αυτοδιαχείρισης περιλαμβάνουν:

- Διαχείριση του άγχους και της νευρικής κατάστασης.
- Καθορισμός και επίτευξη στόχων.
- Επίδειξη αυτοπειθαρχίας και αυτοελέγχου.
- Επίδειξη προσαρμοστικότητας και ανθεκτικότητας απέναντι στις προκλήσεις.

3. Κοινωνική ευαισθητοποίηση: Η κοινωνική ευαισθητοποίηση περιλαμβάνει την αναγνώριση και κατανόηση των συναισθημάτων, των οπτικών γωνιών και των αναγκών των άλλων. Οι βασικές δεξιότητες της κοινωνικής επίγνωσης περιλαμβάνουν:

- Ενσυναίσθηση: Κατανοώντας και συμπάσχοντας με τα συναισθήματα των άλλων.
- Αναγνώριση και σεβασμός της διαφορετικότητας και των πολιτισμικών διαφορών.
- Επίδειξη συμπόνιας και ενδιαφέροντος για τους άλλους.
- Ανάπτυξη μιας αίσθησης κοινωνικής ευθύνης



4. Δεξιότητες σχέσεων: Οι δεξιότητες σχέσεων είναι απαραίτητες για την οικοδόμηση και τη διατήρηση υγιών σχέσεων με τους άλλους. Οι βασικές δεξιότητες στο πλαίσιο των δεξιοτήτων σχέσεων περιλαμβάνουν:

- Αποτελεσματική επικοινωνία: Ακούω ενεργά και εκφράζομαι με σαφήνεια.
- Συνεργασία και ομαδικότητα.
- Επίλυση συγκρούσεων και προβλημάτων.
- Καλλιέργεια και διατήρηση θετικών σχέσεων.

5. Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων: Η υπεύθυνη λήψη αποφάσεων περιλαμβάνει τη λήψη ηθικών και μελετημένων επιλογών που λαμβάνουν υπόψη την ευημερία του εαυτού μας και των άλλων. Οι βασικές δεξιότητες στο πλαίσιο της υπεύθυνης λήψης αποφάσεων περιλαμβάνουν:

- Εντοπισμός προβλημάτων και ανάλυση καταστάσεων.
- Εξέταση των συνεπειών και των πιθανών κινδύνων.
- Ηθικές και υπεύθυνες επιλογές.
- Αξιολόγηση του αντίκτυπου των αποφάσεων στον εαυτό σας και στους άλλους.

Οι ικανότητες αυτές δεν αφορούν μόνο τη σχολική επιτυχία, αλλά και την προσωπική ανάπτυξη, την ψυχική υγεία και τη συνολική ευημερία. Τα προγράμματα και οι πρωτοβουλίες SEL αποσκοπούν στην προώθηση της ανάπτυξης αυτών των ικανοτήτων στα άτομα από τη νεαρή ηλικία και την εφηβεία μέχρι την ενηλικίωση. Όταν τα άτομα διαθέτουν ισχυρές κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες, είναι καλύτερα εξοπλισμένα για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής, να οικοδομήσουν θετικές σχέσεις και να ζήσουν ικανοποιητικές ζωές.





ΠΛΑΙΣΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Έχουν αναπτυχθεί διάφορα πλαίσια και μοντέλα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης (SEL) για να καθοδηγήσουν την εφαρμογή προγραμμάτων και πρωτοβουλιών SEL σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Αυτά τα πλαίσια παρέχουν μια δομημένη προσέγγιση για την ενσωμάτωση της SEL στο πρόγραμμα σπουδών και την προώθηση της ανάπτυξης κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων μεταξύ των μαθητών. Ακολουθούν ορισμένα εξέχοντα πλαίσια της SEL:



- **Πλαίσιο CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning):** Το CASEL είναι ένας κορυφαίος οργανισμός στον τομέα της SEL και έχει αναπτύξει ένα ευρέως αναγνωρισμένο πλαίσιο που αποτελείται από πέντε βασικές ικανότητες SEL: αυτογνωσία, αυτοδιαχείριση, κοινωνική ευαισθητοποίηση, δεξιότητες σχέσεων και υπεύθυνη λήψη αποφάσεων. Το πλαίσιο του CASEL τονίζει επίσης τη σημασία της ενσωμάτωσης της SEL στο περιβάλλον της τάξης, στις πρακτικές σε επίπεδο σχολείου και στις συνεργασίες με την οικογένεια και την κοινότητα.
- **Πλαίσιο Castle:** Το πλαίσιο Castle (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) είναι μια διευρυμένη έκδοση του πλαισίου CASEL. Ενσωματώνει πέντε βασικές ικανότητες SEL, αλλά αναλύει περαιτέρω αυτές τις ικανότητες σε συγκεκριμένες δεξιότητες και υπο-δεξιότητες. Το πλαίσιο του Castle προσφέρει έναν πιο αναλυτικό οδικό χάρτη για τους εκπαιδευτικούς ώστε να κατανοήσουν και να διδάξουν τις δεξιότητες SEL.
- **Η προσέγγιση RULER:** Η προσέγγιση RULER επικεντρώνεται στην Αναγνώριση, Κατανόηση, Επισημάνση, Χαρακτηρισμό, Έκφραση και Ρύθμιση των συναισθημάτων. Παρέχει μια δομημένη προσέγγιση για την προώθηση της συναισθηματικής νοημοσύνης στα σχολεία. Η προσέγγιση RULER περιλαμβάνει στρατηγικές για την ενσωμάτωση του συναισθηματικού γραμματισμού στο πρόγραμμα σπουδών και τη δημιουργία ενός συναισθηματικά οξυδερκούς σχολικού κλίματος.

- **PBIS (Θετικές παρεμβάσεις και υποστηρίξεις συμπεριφοράς):** είναι ένα πλαίσιο που τονίζει τη σημασία της διδασκαλίας και της ενίσχυσης των θετικών κοινωνικών και συμπεριφορικών δεξιοτήτων στα σχολεία. Αν και δεν αποτελεί αποκλειστικά ένα πλαίσιο SEL, ενσωματώνει τις αρχές της SEL προωθώντας την κοινωνική ικανότητα και τη συναισθηματική ρύθμιση. Το PBIS χρησιμοποιεί μια κλιμακωτή προσέγγιση για την αντιμετώπιση της συμπεριφοράς και της πειθαρχίας, με στόχο τη δημιουργία μιας θετικής σχολικής κουλτούρας.
- **Second Step:** Το Second Step είναι ένα τεκμηριωμένο πρόγραμμα SEL που παρέχει ένα δομημένο πρόγραμμα σπουδών για τη διδασκαλία κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων στους μαθητές. Ευθυγραμμίζεται με το πλαίσιο CASEL και περιλαμβάνει μαθήματα για την ενσυναίσθηση, τη διαχείριση των συναισθημάτων και την επίλυση προβλημάτων. Το Second Step χρησιμοποιείται ευρέως σε δημοτικά και γυμνάσια.
- **Τάξη ανταπόκρισης:** Η προσέγγιση της «τάξης ανταπόκρισης» επικεντρώνεται στη δημιουργία ενός θετικού και σεβασμού περιβάλλοντος στην τάξη το οποίο υποστηρίζει την ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων. Δίνει έμφαση στις καθημερινές πρωινές συναντήσεις, στις σαφείς προσδοκίες και στη συνεργατική μάθηση. Η τάξη ανταπόκρισης χρησιμοποιείται συχνά στα δημοτικά σχολεία.
- **MindUP:** Το πρόγραμμα MindUP, που αναπτύχθηκε από το Ίδρυμα Hawa, συνδυάζει πρακτικές ενσυνειδητότητας με το SEL. Διδάσκει στους μαθητές την επιστήμη του εγκεφάλου και τις τεχνικές ενσυνειδητότητας για την προώθηση της συναισθηματικής ρύθμισης και της ευημερίας. Το MindUP χρησιμοποιείται σε διάφορες βαθμίδες εκπαίδευσης.

Αυτά τα πλαίσια και τα προγράμματα παρέχουν στους εκπαιδευτικούς καθοδήγηση και πόρους για να ενσωματώσουν αποτελεσματικά την SEL στις διδακτικές τους πρακτικές και στη σχολική τους κουλτούρα. Η επιλογή του πλαισίου εξαρτάται από τις συγκεκριμένες ανάγκες και τους στόχους ενός σχολείου ή μιας περιφέρειας, καθώς και από την ηλικιακή ομάδα των μαθητών που εξυπηρετούνται.





**ΠΡΑΚΤΙΚΟ
ΜΕΡΟΣ.**



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.

«Ο ΤΡΟΧΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ»

ΣΤΟΧΟΣ

Να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να κατανοήσουν τη σημασία της αναγνώρισης και της έκφρασης των συναισθημάτων των μαθητών και να παράσχει εργαλεία για την ενσωμάτωση της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ) στις καθημερινές διδακτικές τους πρακτικές.

Διάρκεια: 20-30 λεπτά

Ομάδα Στόχος: Εκπαιδευτές και Εκπαιδευτικοί



ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

- Μεγάλο φύλλο χαρτιού ή πίνακας
- Μαρκάδοροι σε διάφορα χρώματα
- Ένα αντίγραφο του «Τροχού των Συναισθημάτων» για κάθε εκπαιδευτικό (πόροι όπως ο Τροχός των Συναισθημάτων του Plutchik ή απλοποιημένες εκδόσεις μπορούν να αναζητηθούν στο διαδίκτυο, σύνδεσμος στα παραρτήματα)

ΒΗΜΑΤΑ

1. Εισαγωγή στην SEL (5 λεπτά):

- ο Ξεκινήστε με μια σύντομη επισκόπηση της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (SEL). Εξηγήστε πώς η SEL βοηθά τους μαθητές να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να αναπτύσσουν ενσυναίσθηση, να καλλιεργούν θετικές σχέσεις και να λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις.

2. Παρουσίαση του Τροχού των Συναισθημάτων (5 λεπτά):

- ο Μοιράστε ένα αντίγραφο του τροχού συναισθημάτων σε κάθε εκπαιδευτικό.
- ο Εξηγήστε ότι ο τροχός συναισθημάτων είναι ένα εργαλείο που βοηθά τους μαθητές να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Επισημάνετε πώς τα συναισθήματα συνδέονται μεταξύ τους και μπορούν να μετατοπιστούν από τη μία κατάσταση στην άλλη.



3. Δραστηριότητα μικρών ομάδων (10 λεπτά):

- ο Χωρίστε τους εκπαιδευτικούς σε μικρές ομάδες των 3-4 συμμετεχόντων.
- ο Ζητήστε από κάθε ομάδα να επιλέξει ένα βασικό σενάριο συναισθήματος (π.χ. χαρά, λύπη, φόβος, θυμός).
- ο Στις ομάδες τους, οι εκπαιδευτικοί συζητούν σενάρια τάξης όπου οι μαθητές ενδέχεται να βιώσουν το συγκεκριμένο συναίσθημα και εντοπίζουν σημάδια συμπεριφοράς που θα μπορούσαν να υποδηλώνουν ότι ο μαθητής αισθάνεται κατ' αυτό τον τρόπο.
- ο Στη συνέχεια, κάθε ομάδα επεξεργάζεται στρατηγικές SEL για να βοηθήσει τους μαθητές να διαχειριστούν αυτό το συναίσθημα (π.χ. ασκήσεις αναπνοής για το θυμό, κύκλοι ανταλλαγής απόψεων για τη θλίψη).

4. Ομαδική ανταλλαγή απόψεων και συζήτηση (10 λεπτά):

- ο Κάθε ομάδα μοιράζεται τις ιδέες και τις στρατηγικές της με την ευρύτερη ομάδα.
- ο Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με τις διαφορετικές προσεγγίσεις και τον τρόπο με τον οποίο αυτές οι στρατηγικές μπορούν να ενσωματωθούν στην καθημερινή ρουτίνα της τάξης.
- ο Σκεφτείτε ερωτήσεις όπως: «Πώς θα μπορούσατε να προσαρμόσετε αυτές τις στρατηγικές σε διαφορετικές ηλικίες ή στις ιδιαίτερες ανάγκες των μαθητών;»

5. Κλείσιμο (5 λεπτά):

- ο Ανακεφαλαιώστε τη σημασία της SEL και τα βασικά συμπεράσματα της δραστηριότητας.
- ο Ενθαρρύνετε τους εκπαιδευτικούς να χρησιμοποιούν τον Τροχό των Συναισθημάτων στις τάξεις τους και να συνεχίσουν να διερευνούν εργαλεία και τεχνικές για την υποστήριξη της κοινωνικοσυναισθηματικής ανάπτυξης των μαθητών.

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Διατηρήστε τη διαδραστική φύση της δραστηριότητας και εξασφαλίστε ότι όλοι θα έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν.
- Να είστε έτοιμοι να δώσετε συγκεκριμένα παραδείγματα και να μοιραστείτε προσωπικές εμπειρίες για να επεξηγήσετε τις έννοιες της SEL.



ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους εκπαιδευτικούς να εμβαθύνουν στην κατανόηση και την ενσωμάτωση της SEL στη διδασκαλία τους, με έμφαση στην αναγνώριση και τη διαχείριση των συναισθημάτων.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΒΙΝΤΕΟ

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να παρακολουθήσουν τα παρακάτω βίντεο σχετικά με τη **SEL** και τον Τροχό των συναισθημάτων.

Τροχός των Συναισθημάτων : <https://www.6seconds.org/2022/03/13/plutchik-wheel-emotions/>

Παραρτήματα:





ΒΑΣΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ: χαρά

Σενάριο 1

Ένας μαθητής με το όνομα Σαμ μόλις ολοκλήρωσε μια δύσκολη εργασία και έλαβε θετική ανατροφοδότηση από τον καθηγητή. Ο Σαμ είναι εμφανώς χαρούμενος, χαμογελαστός και ενθουσιασμένος που θα μοιραστεί το έργο του με τους συμμαθητές του.

- Συμπεριφορικά σημάδια: Χαμογελάει, μιλάει δυναμικά, δείχνει τη δουλειά του στους συμμαθητές του.
- Στρατηγικές SEL: Ενθαρρύνετε τον Σαμ να αναλογιστεί ποια βήματα έκανε για να πετύχει, επιτρέποντάς του να γιορτάσει την προσπάθεια και την ψυχική ανθεκτικότητά του.



Σενάριο 2

Κατά τη διάρκεια μιας ομαδικής δραστηριότητας, ένας μαθητής που λέγεται Αλί αισθάνεται ενθουσιασμένος που επιλέχθηκε ως αρχηγός της ομάδας. Ο Αλί είναι γεμάτος ιδέες και έτοιμος να οργανώσει την ομάδα, αν και οι άλλοι μαθητές είναι λιγότερο ενθουσιώδεις.

- Συμπεριφορικά σημάδια: Παίρνει την ευθύνη, μιλάει με ενθουσιασμό, πιθανώς βομβαρδίζει τα πιο ήσυχα μέλη της ομάδας.
- Στρατηγικές SEL: Καθοδηγήστε τον Αλί να αναγνωρίσει τη σημασία που έχει να αφουγκράζεσαι τους άλλους και βοηθήστε τον να διοχετεύσει τον ενθουσιασμό του στην ομαδική εργασία.



ΒΑΣΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ: **λύπη**

Σενάριο 1

Αφού έχασε ένα παιχνίδι στο διάλειμμα, μια Μίρα, μια μαθήτρια, επιστρέφει στην τάξη καταβεβλημένη και αποτραβηγμένη. Βάζει το κεφάλι της στο θρανίο και δεν ασχολείται με την τρέχουσα δραστηριότητα.

- Συμπεριφορικά σημάδια: Χαμηλωμένο κεφάλι, ελάχιστη αλληλεπίδραση με τους άλλους, χαμηλή ενέργεια.
- Στρατηγικές SEL: Επικοινωνήστε ήρεμα με τη Μίρα για να κατανοήσετε τα συναισθήματά της. Προσφέρετε της χώρο για να μιλήσει ή προσκαλέστε την να επανέλθει στη δραστηριότητα της τάξης όταν νιώσει έτοιμη.



Σενάριο 2

Ο Λιάμ, ένας μαθητής που πρόσφατα άλλαξε σχολείο, αισθάνεται αποκομμένος στην τάξη. Συχνά εμφανίζεται θλιμμένος και δεν συμμετέχει ενεργά στις συζητήσεις της ομάδας, ενώ σπάνια σηκώνει το χέρι του για να συμμετάσχει.

- Συμπεριφορικά σημάδια: Κάθεται μόνος, απρόθυμος να μιλήσει, με χαμηλή συμμετοχή.
- Στρατηγικές SEL: Δημιουργήστε ευκαιρίες για τον Λιάμ προκειμένου να μοιραστεί πληροφορίες για τον εαυτό του σε ένα περιβάλλον χαμηλής πίεσης. Βάλτε τον να δουλέψει μαζί με έναν φίλο για να ενθαρρύνετε τη σύνδεσή του με τους συνομηλίκους του.



ΒΑΣΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ: φόβος

Σενάριο 1

Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ανάγνωσης, μια μαθήτρια, η Λίλια, γίνεται εμφανώς νευρική όταν έρχεται η σειρά της να διαβάσει δυνατά. Κοιτάζει προς τα κάτω, τρέμει, διστάζει και η φωνή της τρέμει, όταν αρχίζει να μιλάει.

- Συμπεριφορικά σημάδια: Αποφυγή οπτικής επαφής, ομιλία με χαμηλή ή τρεμάμενη φωνή.
- Στρατηγικές SEL: Προσφέρετε στη Λίλια τη δυνατότητα να διαβάσει μαζί με μια φίλη της ή αναθέστε της να διαβάσει ένα μικρότερο κομμάτι. Χτίστε σταδιακά την αυτοπεποίθησή της ενδυναμώνοντάς την όποτε συμμετέχει.



Σενάριο 2

Ένας μαθητής που λέγεται Αμαντού έχει διαγνώσιμα και είναι φανερά αγχωμένος. Αναφέρει ότι αισθάνεται αδιαθεσία στο στομάχι, κάνει συνεχώς ερωτήσεις σχετικά με το τεστ και μοιάζει αφηρημένος κατά τη διάρκεια των μαθημάτων επανάληψης.

- Συμπεριφορικά σημάδια: Επανελημμένες ερωτήσεις, σημάδια νευρικότητας, σωματικά παράπονα όπως στομαχόπονος.
- Στρατηγικές SEL: Καθησυχάστε τον Αμαντού συζητώντας μαζί του ένα σχέδιο μελέτης. Διδάξτε του τεχνικές βαθιάς αναπνοής και προσφέρετε θετική επιβεβαίωση, προκρίνοντας την προσπάθειά του έναντι του αποτελέσματος.



ΒΑΣΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ: **θυμός**

Σενάριο 1

Κατά τη διάρκεια μιας ομαδικής εργασίας, μια μαθήτρια, η Ρέιτσελ, απογοητεύεται όταν οι συμπαίκτες της δεν ακολουθούν τις ιδέες της. Αρχίζει να υψώνει τη φωνή της και να μιλάει με συγκρουσιακό τόνο.

- Συμπεριφορικά σημάδια: Δυνατή φωνή, σταυρωμένα χέρια, τεταμένη στάση του σώματος, απογοήτευση.
- Στρατηγικές SEL: Διακόψτε τη δραστηριότητα και δώστε στη Ρέιτσελ ένα λεπτό για να ηρεμήσει. Ενθαρρύνετε την να πάρει μερικές ανάσες και να εκφράσει τα συναισθήματά της με εποικοδομητικό τρόπο. Δώστε της ένα πρότυπο για το πώς να επικοινωνεί τις απογοητεύσεις της με σεβασμό προς τους άλλους.



Σενάριο 2

Η Μίκα, μια μαθήτρια που δυσκολεύεται στα μαθηματικά, δυσκολεύεται με μια άσκηση και αναστατώνεται εμφανώς. Χτυπάει το μολύβι της και μουρμουρίζει: «Το μισώ αυτό. Είμαι απαίσια στα μαθηματικά».

- Συμπεριφορικά σημάδια: Απογοήτευση, μουρμούρα, αρνητικά φορτισμένος μονόλογος, εγκατάλειψη της άσκησης.
- Στρατηγικές SEL: Προσεγγίστε τη Μίκα με ηρεμία, αναγνωρίστε την απογοήτευσή της και προσφέρετε μικρά, εφικτά βήματα για να την βοηθήσετε να ασχοληθεί ξανά με την άσκηση. Ενθαρρύνετε έναν θετικά φορτισμένο μονόλογο, υπενθυμίζοντάς της τις επιτυχίες του παρελθόντος.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.

"ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΚΑΙ ΑΝΑΝΕΩΣΗ" ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ

ΣΤΟΧΟΣ

Να βοηθήσει τους μαθητές να μάθουν και να εξασκηθούν σε τεχνικές αυτορρύθμισης για τη διαχείριση των συναισθημάτων και των συμπεριφορών τους σε έναν ασφαλή χώρο.

Διάρκεια: 15-20 λεπτά (μπορεί να γίνει ως τακτική δραστηριότητα καθημερινά ή εβδομαδιαία)

Ομάδα στόχος: Μαθητές

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

- Μια «γωνιά επαναφοράς» ή μια περιοχή ηρεμίας με μαλακά καθίσματα, αισθητηριακά αντικείμενα (π.χ. μπάλες άγχους, εργαλεία fidget) και καταπραϊντικές οπτικές εικόνες.
- Κάρτες «Επαναφορά και ανανέωση» με απλές ασκήσεις (π.χ. βαθιές αναπνοές, διατάξεις με προσήλωση, ζωγραφική) ή τεχνικές αυτορρύθμισης.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Παρουσιάστε τη «Γωνιά Επαναφοράς» (5 λεπτά):

Εξηγήστε ότι στην τάξη υπάρχει ένας καθορισμένος χώρος όπου οι μαθητές μπορούν να κάνουν ένα διάλειμμα, να συγκεντρωθούν ξανά και να «επανεκκινήσουν», όποτε νιώθουν υπερβολική πίεση ή απογοήτευση. Ενημερώστε τους ότι είναι ένα ασφαλές μέρος όπου μπορούν να αναζητήσουν στιγμές ηρεμίας. Οι μαθητές που πηγαίνουν εκεί θα πρέπει να είναι ήσυχoi και χαλαροί. Επιπλέον, η γωνιά επαναφοράς πρέπει να βρίσκεται πάντα μέσα στην τάξη, ώστε ο δάσκαλος να μπορεί να επιβλέπει τους μαθητές που τη χρησιμοποιούν.

2. Εισαγωγή τεχνικών «Επαναφοράς και ανανέωσης»(10 λεπτά):

Δείξτε στους μαθητές μερικές από τις κάρτες «Επαναφορά και ανανέωση», επιδεικνύοντας απλές τεχνικές όπως η βαθιά αναπνοή (π.χ. «Πάρτε μια βαθιά αναπνοή, κρατήστε την έως το τρία και αφήστε την αργά») και οι προσεκτικές διατάξεις. Εξηγήστε τους ότι μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις κάρτες όταν έχουν ανάγκη μια στιγμή για να ηρεμήσουν ή να νιώσουν πιο συγκεντρωμένοι.

3. Εξάσκηση μαζί (5 λεπτά):

Καθοδηγήστε την τάξη με μερικές από τις τεχνικές που υπάρχουν στις κάρτες, επιτρέποντας στους μαθητές να τις δοκιμάσουν όλες, ώστε να νιώσουν άνετα με τις επιλογές που έχουν στη διάθεσή τους. Ενθαρρύνετε τους να χρησιμοποιούν αυτές τις τεχνικές όποτε νιώθουν ότι χρειάζονται μια στιγμή επαναφοράς.

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Οι μαθητές θα μάθουν δεξιότητες αυτορρύθμισης που θα μπορούν να χρησιμοποιήσουν στην τάξη για να διαχειρίζονται τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους με θετικό τρόπο. Αυτή η δραστηριότητα δημιουργεί ένα ασφαλές περιβάλλον στην τάξη, προωθώντας τη συναισθηματική επίγνωση και βοηθώντας τους μαθητές να αναλάβουν την ευθύνη για την ευημερία τους.

Παραρτήματα: Κάρτες επαναφοράς και ανανέωσης

1. Κάρτα βαθιάς αναπνοής: "Αναπνεύστε σαν μπαλόνι"

Οδηγίες:

- Καθίστε αναπαυτικά και κλείστε τα μάτια σας.
- Φανταστείτε ότι υπάρχει ένα μπαλόνι στο στομάχι σας.
- Εισπνεύστε αργά από τη μύτη σας, γεμίζοντας την κοιλιά σας σαν μπαλόνι.
- Κρατήστε την αναπνοή σας ως το 3.
- Αφήστε αργά τον αέρα να βγει από το στόμα σας, νιώθοντας την κοιλιά σας να ξεφουσκώνει.
- Επαναλάβετε 5 φορές και στη συνέχεια παρατηρήστε πόσο ήρεμοι αισθάνεστε.



2. Κάρτα έντασης και απελευθέρωσης: «Σφίξτε και απελευθερώστε»

Οδηγίες:

- Καθίστε αναπαυτικά με τα χέρια στα γόνατά σας.
- Πάρτε μια βαθιά ανάσα και σφίξτε τα χέρια σε σφιχτές γροθιές.
- Κρατήστε τα έτσι για 5 δευτερόλεπτα.
- Εκπνεύστε αργά και αφήστε τα χέρια σας να χαλαρώσουν.
- Επαναλάβετε αυτή τη φορά με τους ώμους σας, σηκώνοντάς τους προς τα αυτιά, κρατώντας τους εκεί και στη συνέχεια χαλαρώνοντάς τους καθώς εκπνέετε.
- Παρατηρήστε πόσο χαλαρό αισθάνεται το σώμα σας μετά.



3. Κάρτα θετικού οραματισμού: «Φανταστείτε ένα μέρος που σας προκαλεί ευτυχία»

Οδηγίες:

- Κλείστε τα μάτια και σκεφτείτε ένα μέρος που σας κάνει να αισθάνεστε ασφαλείς και ευτυχισμένοι. Θα μπορούσε να είναι η παραλία, ένα πάρκο ή όποιο άλλο μέρος αγαπάτε.
 - Φανταστείτε τον εαυτό σας εκεί. Τι βλέπετε, τι ακούτε ή τι μυρίζετε;
 - Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές, καθώς φαντάζεστε αυτό το μέρος.
 - Μείνετε εκεί για λίγα λεπτά, μετά ανοίξτε τα μάτια και νιώστε έτοιμοι να αντιμετωπίσετε το υπόλοιπο της ημέρας.
-

4. Κάρτα κίνησης με επίγνωση: «Τεντώσου και Χαλάρωσε»



Οδηγίες:

- Σταθείτε όρθιοι και τεντώστε τα χέρια προς τον ουρανό, τεντώνοντας τα δάχτυλά σας όσο πιο ψηλά μπορείτε.
 - Πάρτε μια βαθιά εισπνοή, στη συνέχεια εκπνεύστε και αφήστε τα χέρια σας να κατέβουν αργά.
 - Γυρίστε τους ώμους σας προς τα πάνω και πίσω τρεις φορές.
 - Γυρίστε απαλά από τη μία πλευρά στην άλλη από τη μέση και, στη συνέχεια, επιστρέψτε αργά στην όρθια θέση.
 - Πάρτε άλλη μια βαθιά ανάσα και απολαύστε το αίσθημα της χαλάρωσης.
-

5. Κάρτα άσκησης γείωσης: «Ενεργοποιήστε τις 5 αισθήσεις σας»

Οδηγίες:

- Κοιτάξτε γύρω στο δωμάτιο και βρείτε 5 πράγματα που φαίνονται. Ονομάστε το καθένα νοερά.
- Κλείστε τα μάτια σας και αφουγκραστείτε. Αναφέρετε 4 ήχους που ακούτε.
- Παρατηρήστε 3 πράγματα που μπορείτε να αισθανθείτε, όπως το πάτωμα κάτω από τα πόδια σας ή τα χέρια στην αγκαλιά σας.
- Πάρτε μια βαθιά ανάσα και εντοπίστε 2 πράγματα που μπορείτε να μυρίσετε.
- Τελειώστε παίρνοντας άλλη μια βαθιά ανάσα, νιώθοντας ήρεμοι και προετοιμασμένοι.



6. Κάρτα ήρεμης συγκέντρωσης: «Ζωγράφισε την αναπνοή σου»



Οδηγίες:

- Πάρτε ένα φύλλο χαρτί και ένα μαρκαδόρο ή μολύβι.
 - Καθώς εισπνέετε, τραβήξτε μια γραμμή στο χαρτί, κάνοντάς την να ανεβαίνει σαν κύμα.
 - Καθώς εκπνέετε, αφήστε τη γραμμή να πέσει απαλά, δημιουργώντας ένα ρέον μοτίβο.
 - Επαναλάβετε το για 5-10 αναπνοές, παρακολουθώντας τις γραμμές να σχηματίζουν κύματα στο χαρτί.
 - Παρατηρήστε πόσο ήρεμη είναι η αναπνοή σας και, στη συνέχεια, αφήστε κάτω το μολύβι.
-

7. Κάρτα «Μέτρα αντίστροφα ως την ηρεμία»

Οδηγίες:

- Βρείτε ένα άνετο κάθισμα.
 - Πάρτε μια βαθιά αναπνοή, κρατήστε την για ένα δευτερόλεπτο και στη συνέχεια εκπνεύστε.
 - Μετρήστε αργά και νοερά από το 10 προς τα κάτω: 10...9...8...7... μέχρι να φτάσετε στο 1.
 - Σε κάθε αριθμό, πάρτε μια ήρεμη αναπνοή (εισπνοή-εκπνοή).
 - Όταν φτάσετε στο 1, ελέγξτε πώς νιώθετε. Θα πρέπει να αισθάνεστε πιο ήρεμοι και συγκεντρωμένοι.
-

8. Κάρτα «Θετικές Σκέψεις»



Οδηγίες:

- Κλείστε τα μάτια και σκεφτείτε κάτι όμορφο για να απευθύνετε στον εαυτό σας, όπως «Είμαι γενναίος» ή «Είμαι δυνατός».
- Επαναλάβετε αυτή τη φράση στον εαυτό σας τρεις φορές.
- Πάρτε μια βαθιά ανάσα μετά από κάθε επανάληψη.
- Ανοίξτε τα μάτια και νιώστε αυτοπεποίθηση και ευδιαθεσία.

9. Κάρτα γρήγορης αποσυμφόρησης: «Αποτινάξτε το άγχος»

Οδηγίες:

- Σηκωθείτε όρθιοι και τινάξτε τις παλάμες σας για 5 δευτερόλεπτα, απελευθερώνοντας κάθε ένταση.
- Στη συνέχεια τινάξτε τα χέρια, τους ώμους και τα πόδια.
- Πάρτε μια βαθιά εισπνοή και τεντώστε τα χέρια σας ψηλά πάνω από το κεφάλι.
- Εκπνεύστε, χαλαρώστε και παρατηρήστε πώς το σώμα σας αισθάνεται πιο ελαφρύ.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Μπορείτε να εκτυπώσετε τις κάρτες και να τις πλαστικοποιήσετε για να αντέξουν περισσότερο, φυλάσσοντάς τις σε ένα μικρό καλάθι ή κουτί στη «Γωνιά Επαναφοράς» της τάξης. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να επιλέγουν μια κάρτα τη φορά και να ακολουθούν τις οδηγίες, κάθε φορά που χρειάζονται λίγα λεπτά για να ανακτήσουν τη συγκέντρωσή τους ή να χαλαρώσουν.





ΤΟΜΕΑΣ

4. ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ/ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

-
- **Κατηγορίες φροντιστών** των παιδιών MRD.
 - **Στρατηγικές επικοινωνίας** για τη συνεργασία με τις οικογένειες.
 - **Πόροι** για την εκπαίδευση και την υποστήριξη της οικογένειας.
 - **Προσεγγίσεις για τη συμμετοχή** των μαθητών στη δημιουργία μιας σχολικής κουλτούρας με ευαισθησία στο τραύμα.



**ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ
ΜΕΡΟΣ.**



ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ MRD

Τα παιδιά μεταναστών, προσφύγων και εκτοπισμένων (MRD) συχνά βασίζονται σε διάφορους τύπους φροντιστών για υποστήριξη κατά τη διάρκεια του ταξιδιού τους και της ενσωμάτωσής τους σε νέα περιβάλλοντα. Η κατανόηση των διαφορών στους ρόλους φροντίδας είναι ζωτικής σημασίας για τα σχολεία και τους εκπαιδευτικούς κατά την προώθηση της συνεργασίας, την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και τη δημιουργία πρακτικών ευαίσθητων στο τραύμα. Διαφορετικές κατηγορίες φροντιστών παρέχουν διαφορετικούς τύπους υποστήριξης, οι οποίοι διαμορφώνονται από τη σχέση τους με το παιδί, το πολιτισμικό υπόβαθρο και τις συνθήκες που περιβάλλουν τις ευθύνες φροντίδας.

1. Βιολογικοί γονείς ή άμεσα μέλη της οικογένειας

Οι βιολογικοί γονείς ή τα στενά μέλη της οικογένειας, όπως τα αδέρφια, οι παππούδες και οι γιαγιάδες, είναι οι κύριοι φροντιστές για πολλά παιδιά MRD. Τα άτομα αυτά συχνά επωμίζονται το συναισθηματικό, οικονομικό και υλικοτεχνικό βάρος του εκτοπισμού ή της μετανάστευσης. Η ικανότητά τους να υποστηρίξουν την εκπαίδευση και τη συναισθηματική ευημερία του παιδιού μπορεί να επηρεαστεί από το δικό τους τραύμα, τις δυσκολίες της πολιτισμικής προσαρμογής και τα γλωσσικά εμπόδια.

2. Ανάδοχος ή οικογένειες φιλοξενίας



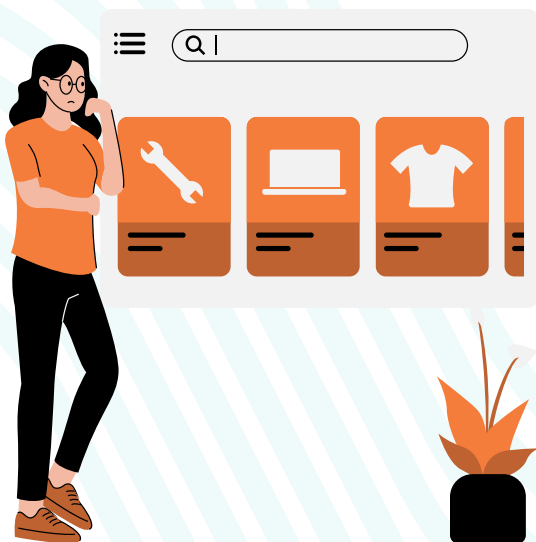
Οι ανάδοχοι οικογένειες ή οι οικογένειες φιλοξενίας διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην παροχή προσωρινής ή μακροπρόθεσμης φροντίδας σε ασυνόδευτους ανηλίκους ή σε παιδιά που έχουν αποχωριστεί τις βιολογικές τους οικογένειες. Αυτοί οι φροντιστές είναι σε θέση να χρησιμεύσουν ως γέφυρα μεταξύ του παιδιού και της τοπικής κοουλτούρας, γλώσσας και του σχολικού συστήματος.

3. Θεσμικά ή ομαδικά περιβάλλοντα φροντίδας

Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα παιδιά MRD ενδέχεται να διαμένουν σε ιδρύματα, όπως καταφύγια ή ομαδικές κατοικίες, υπό την επίβλεψη των μελών του προσωπικού ή φροντιστών. Αυτά τα περιβάλλοντα παρέχουν κάλυψη των βασικών αναγκών και ασφάλεια, αλλά μπορεί να στερούνται την προσωπική προσοχή και τη συναισθηματική σύνδεση που μπορεί να προσφέρει ένας φροντιστής-μέλος της οικογένειας.

4. Μέλη της κοινότητας ή της ευρύτερης οικογένειας

Μέλη της κοινότητας, μακρινοί συγγενείς ή στενοί οικογενειακοί φίλοι συχνά αναλαμβάνουν τη φροντίδα, ιδίως όταν οι βιολογικοί γονείς δεν είναι διαθέσιμοι ή δυσκολεύονται να παράσχουν υποστήριξη. Αυτοί οι φροντιστές μπορεί να είναι ήδη εγκατεστημένοι στη χώρα υποδοχής, προσφέροντας σταθερότητα και καθοδήγηση στο παιδί.





ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

Η αποτελεσματική εμπλοκή της οικογένειας είναι απαραίτητη για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού, ευαίσθητου στο τραύμα σχολικού περιβάλλοντος. Οι οικογένειες αποτελούν βασικό μέρος της ζωής των μαθητών, διαμορφώνοντας συχνά την ψυχική ανθεκτικότητά τους και τις ικανότητές τους να ανταπεξέρχονται. Η εμπλοκή των οικογενειών σε πρακτικές με γνώμονα το τραύμα απαιτεί ευαισθησία, διαφάνεια και πολιτισμικά ευαίσθητες προσεγγίσεις για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και την προώθηση της συνεργασίας.

1. Εγκαθίδρυση εμπιστοσύνης μέσω μιας ανοικτής και διαφανούς επικοινωνίας:

- **Συνεπείς ενημερώσεις:** Παρέχετε τακτικές ενημερώσεις σχετικά με τις πρωτοβουλίες του σχολείου για την αντιμετώπιση του τραύματος και τις διαθέσιμες επιλογές υποστήριξης για τους μαθητές, όπως υπηρεσίες ψυχικής υγείας ή προγράμματα SEL.
- **Σαφείς δίαυλοι επικοινωνίας:** Χρησιμοποιήστε πολλαπλά κανάλια (π.χ. ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, γραπτό μήνυμα, πύλες γονέων και προσωπικές συναντήσεις) για να διασφαλίσετε ότι οι οικογένειες λαμβάνουν έγκαιρη πληροφόρηση με τον τρόπο που ταιριάζει καλύτερα στις προτιμήσεις τους.
- **Εμπιστευτικότητα και απόρρητο:** Να σέβεστε το απόρρητο των μαθητών και των οικογενειών, ειδικά όταν συζητάτε ευαίσθητα θέματα, για να δημιουργήσετε θεμέλια εμπιστοσύνης και να επιδείξετε σεβασμό στην ιδιωτική ζωή της οικογένειας.



2. Πολιτισμική και γλωσσική ανταπόκριση:

- **Πολιτισμικά ευαίσθητη επικοινωνία:** Αναγνώριση και σεβασμός των διαφορετικών οικογενειακών καταβολών, αξιών και πεποιθήσεων. Αποφύγετε την εξειδικευμένη γλώσσα και διασφαλίστε ότι η επικοινωνία είναι σαφής, προσιτή και απαλλαγμένη από πολιτισμικές προκαταλήψεις.
- **Γλωσσική προσαρμοστικότητα:** Παροχή της επικοινωνίας στη γλώσσα προτίμησης της οικογένειας, χρησιμοποιώντας διερμηνείς ή μεταφρασμένα έγγραφα, όταν χρειάζεται, για την άρση των γλωσσικών εμποδίων.



3. Ενθάρρυνση μιας αμφίδρομης επικοινωνίας:

- **Ευκαιρίες για ανατροφοδότηση:** Ενθαρρύνετε τις οικογένειες να σας παρέχουν τακτικά ανατροφοδότηση για την εμπειρία τους, την ευημερία των μαθητών και τις σχολικές πολιτικές. Η συλλογή ανατροφοδότησης μπορεί να γίνει μέσω ερευνών, εντύπων ανατροφοδότησης ή ανοικτών συζητήσεων κατά τη διάρκεια των συναντήσεων γονέων.
- **Ακρόαση των ανησυχιών και των ιδεών:** Δημιουργήστε ασφαλείς χώρους για να εκφράζουν οι οικογένειες τις ανησυχίες και τις ιδέες τους, δείχνοντας έτσι ότι οι ιδέες τους χαιρούν εκτίμησης και μπορούν να επηρεάσουν την προσέγγιση του σχολείου.
- **Συμμετοχή της οικογένειας στη λήψη αποφάσεων:** Όπου είναι εφικτό, συμπεριλάβετε μέλη της οικογένειας σε διαδικασίες λήψης αποφάσεων, όπως η δημιουργία εξατομικευμένων σχεδίων υποστήριξης για μαθητές που έχουν πληγεί από τραύμα. Η συμμετοχή αυτή ενισχύει την αίσθηση της κοινής ευθύνης και της δέσμευσης για την επιτυχία των μαθητών.

4. Γλώσσα ευαίσθητη στο τραύμα και μη επικριτική επικοινωνία:

- **Χρήση μιας θετικής γλώσσας βασισμένης στα δυνατά σημεία:** Χρησιμοποιήστε γλώσσα που να τονίζει τα δυνατά σημεία και αποφεύγει τους όρους στιγματισμού, βοηθώντας τις οικογένειες να αισθανθούν τον σεβασμό και την εκτίμησή σας.
- **Μη επικριτική ακρόαση:** Εφαρμόστε την ενεργητική ακρόαση με τις οικογένειες για να κατανοήσετε τις ιδιαίτερες καταστάσεις και απόψεις τους χωρίς να κάνετε διάφορες υποθέσεις, καλλιεργώντας μια ατμόσφαιρα χωρίς αποκλεισμούς στην οποία οι οικογένειες θα αισθάνονται άνετα να μοιράζονται.





Για τη δημιουργία ενός σχολικού περιβάλλοντος με βάση την πληροφόρηση για το τραύμα, η αποτελεσματική επικοινωνία με τις οικογένειες και η πρόσβαση σε υποστηρικτικούς πόρους είναι ουσιώδους σημασίας. Όταν τα σχολεία δημιουργούν σαφείς, ενσυναισθητικούς διαύλους επικοινωνίας, ενδυναμώνουν τις οικογένειες ώστε να συμμετέχουν ενεργά στο εκπαιδευτικό και συναισθηματικό ταξίδι του παιδιού τους. Αυτή η συνεργασία ενισχύεται όταν τα σχολεία παρέχουν στις οικογένειες προσβάσιμους πόρους που διευρύνουν την κατανόησή τους για το τραύμα και τις εφοδιάζουν με εργαλεία για να στηρίζουν τα παιδιά τους στο σπίτι. Ο εξοπλισμός των οικογενειών με πόρους είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία ενός εκτεταμένου συστήματος υποστήριξης με ευαισθησία στο τραύμα που να ενισχύει τις προσπάθειες του σχολείου.

Από κοινού, αυτές οι στρατηγικές επικοινωνίας και οι πόροι δημιουργούν μια ενιαία προσέγγιση που επεκτείνει τις πρακτικές ευαισθησίας στο τραύμα πέρα από την τάξη, καλλιεργώντας ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης, ανθεκτικότητας και ολιστικής ευημερίας για κάθε μαθητή.

Σε αυτή την εργαλειοθήκη πολιτικής, παρέχουμε ορισμένους πόρους και στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους διευθυντές των σχολείων ή τους εκπαιδευτικούς για να θεμελιώσουν και να ενισχύσουν τη συνεργασία με τις οικογένειες.

1. Σεμινάρια ευαισθητοποίησης σε θέματα τραύματος για οικογένειες:



- **Εισαγωγή στο τραύμα και τις επιπτώσεις του:** Προσφέρετε εργαστήρια ή ενημερωτικές συνεδρίες σχετικά με τα βασικά στοιχεία του τραύματος, τα κοινά συμπτώματα και τις πιθανές επιπτώσεις του στη συμπεριφορά, τη μάθηση και τη συναισθηματική υγεία των παιδιών. Αυτές οι συνεδρίες παρέχουν στις οικογένειες θεμελιώδεις γνώσεις που προάγουν την ενσυναίσθηση και την κατανόηση. Μπορεί να γίνονται υπό την καθοδήγηση ειδικών ή με τη μορφή συνάντησης.
- **Στρατηγικές για οικιακή υποστήριξη:** Εκπαιδεύστε τις οικογένειες σχετικά με πρακτικές στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν στο σπίτι για να υποστηρίξουν τη συναισθηματική διαχείριση του παιδιού, συμπεριλαμβανομένων τεχνικών ηρεμίας, θετικής ενίσχυσης και πρακτικών για τη δημιουργία ρουτίνας.

- **Δεξιότητες ενσυναίσθησης και ενεργητικής ακρόασης:** Περιλαμβάνουν συνεδρίες ανάπτυξης δεξιοτήτων που βοηθούν τις οικογένειες να επικοινωνούν με ενσυναίσθηση, η οποία είναι το κλειδί για τη δημιουργία ασφαλών χώρων στο σπίτι.

2. Πρόσβαση σε πόρους ψυχικής υγείας και ευεξίας:



- **Σχολικοί και κοινοτικοί πόροι ψυχικής υγείας:** Παρέχετε σαφείς πληροφορίες για το πώς οι οικογένειες μπορούν να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων των συμβούλων εκπαίδευσης, των κοινωνικών λειτουργών και των εξωτερικών θεραπειών. Μοιραστείτε κοινοτικούς πόρους, όπως τοπικές οργανώσεις ψυχικής υγείας ή γραμμές βοήθειας, για οικογένειες που χρειάζονται πρόσθετη στήριξη.
- **Πόροι αυτοφροντίδας για οικογένειες:** Αναγνωρίστε τη σημασία που έχει η αυτοφροντίδα για τα μέλη της οικογένειας, ιδίως στους φροντιστές, για τη μείωση του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης. Παρέχετε πόρους όπως τεχνικές διαχείρισης άγχους, δραστηριότητες οικογενειακής ευεξίας και τοπικές ομάδες υποστήριξης για να τους βοηθήσετε να διατηρήσουν την ευημερία τους.

3. Προσβάσιμο εκπαιδευτικό υλικό και οδηγοί:

- **Οδηγοί γονέων με βάση το τραύμα:** Προσφέρετε εύληπτο υλικό για πρακτικές στο σπίτι με βάση το τραύμα, στο οποίο να συμπεριλαμβάνονται θέματα όπως ο καθορισμός σταθερών ορίων, η διαχείριση συναισθηματικών εκρήξεων και η αναγνώριση πρώιμων σημείων άγχους ή τραύματος στα παιδιά.
- **Εργαλεία SEL για το σπίτι:** Παρέχετε στις οικογένειες εργαλεία κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης (SEL) που να μπορούν να ενσωματωθούν στο σπίτι. Μπορεί να περιλαμβάνει ασκήσεις για την αναγνώριση συναισθημάτων, προτροπή για την τήρηση ημερολογίου, πρακτικές ενσυνειδητότητας και τεχνικές για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών.
- **Κατάλογος πόρων:** Δημιουργία καταλόγου τοπικών και εθνικών πόρων που σχετίζονται με το τραύμα, την ψυχική υγεία και την υποστήριξη της οικογένειας. Συμπεριλάβετε επαφές για οικογενειακή συμβουλευτική, υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης, μαθήματα γονέων και ομάδες υποστήριξης που μπορεί να είναι χρήσιμες σε οικογένειες οι οποίες αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις.

4. Δημιουργία δικτύου υποστήριξης από ομότιμους για οικογένειες:

- **Ομάδες οικογενειακής υποστήριξης:** Διευκόλυνση της δημιουργίας ομάδων υποστήριξης γονέων ή οικογενειών, στις οποίες τα μέλη θα μπορούν να συνδέονται, να μοιράζονται εμπειρίες και να παρέχουν αμοιβαία υποστήριξη. Αυτές οι ομάδες είναι σε θέση να προσφέρουν πολύτιμες γνώσεις και συναισθηματική υποστήριξη για τις οικογένειες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες οι οποίες σχετίζονται με το τραύμα, ιδίως όσες σχετίζονται με το μεταναστευτικό ιστορικό.
- **Προγράμματα καθοδήγησης γονέων:** Φέρτε σε επαφή οικογένειες που έχουν εμπλακεί με επιτυχία σε πρακτικές διαχείρισης τραύματος με άλλες οι οποίες μόλις αρχίζουν το ταξίδι τους, καλλιεργώντας μια δυναμική καθοδήγησης που να μπορεί να προσανατολίσει τις νεότερες οικογένειες στη δημιουργία ενός οικιακού περιβάλλοντος, το οποίο θα είναι ευαίσθητο στο τραύμα.
- **Εκδηλώσεις ανταλλαγής πόρων και δεξιοτήτων:** Διοργανώστε εκδηλώσεις στις οποίες οι οικογένειες θα μπορούν να ενημερώνονται για πόρους, νέες στρατηγικές ή κοινοτικές πρωτοβουλίες και να συζητούν βέλτιστες πρακτικές για την υποστήριξη παιδιών που έχουν υποστεί τραύμα.
- **Διαμεσολαβητές και μεταφραστικοί πόροι:** Οι γλωσσικοί διαμεσολαβητές μπορούν να διευκολύνουν την αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ των οικογενειών και του προσωπικού του σχολείου, διασφαλίζοντας ότι όλες οι οικογένειες κατανοούν πλήρως και μπορούν να συμμετάσχουν στις πρακτικές που βασίζονται στο τραύμα. Επιπλέον, τα σχολεία μπορούν να μεταφράζουν βασικούς πόρους, όπως οδηγούς, ενημερωτικά δελτία και προσκλήσεις για εκδηλώσεις, στις κύριες γλώσσες που μιλούν οι οικογένειες στην κοινότητα.





**ΠΡΑΚΤΙΚΟ
ΜΕΡΟΣ.**



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.

ΒΡΑΔΙΑ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΣΤΟΧΟΣ

Εισαγάγετε τους γονείς σε τεχνικές και δραστηριότητες αυτοφροντίδας που θα είναι σε θέση να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν το άγχος, να διατηρήσουν την ανθεκτικότητά τους και να διαμορφώσουν υγιή συναισθηματική διαχείριση για τα παιδιά τους.

Διάρκεια: 1 ώρα

Ομάδα στόχος: Γονείς και Οικογένειες

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Χαλαρωτική μουσική, χαλάκια γιόγκα, φυλλάδια για πρακτικές αυτοφροντίδας, κατάλογος με τοπικές ομάδες στήριξης.

ΒΗΜΑΤΑ

- 1. Εισαγωγή στην αυτοφροντίδα (15 λεπτά):** Εξηγήστε τη σημασία της αυτοφροντίδας, ειδικά για γονείς που μπορεί να αντιμετωπίζουν στρεσογόνους παράγοντες λόγω της υποστήριξης ενός παιδιού που έχει υποστεί τραύμα.
- 2. Ενσυνειδητότητα και τεχνικές χαλάρωσης (20 λεπτά):** Καθοδηγήστε τους γονείς μέσα από απλές ασκήσεις όπως βαθιές αναπνοές, καθοδηγούμενο διαλογισμό ή σύντομη συνεδρία ενσυνειδητότητας.
- 3. Brainstorming αυτοφροντίδας (10 λεπτά):** Ζητήστε από τους γονείς να απαριθμήσουν τις δικές τους τρέχουσες πρακτικές αυτοφροντίδας και, στη συνέχεια, να ανταλλάξουν ιδέες σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες για την επέκταση της εργαλειοθήκης αυτοφροντίδας.
- 4. Εξερεύνηση των πόρων της κοινότητας (15 λεπτά):** Παρέχετε έναν κατάλογο πόρων φροντίδας, όπως τοπικά μαθήματα γιόγκα, ομάδες υποστήριξης και διαδικτυακές πλατφόρμες ψυχικής υγείας, καθώς και οδηγίες για τον τρόπο πρόσβασης σε αυτούς.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΕΝΟΣ ΚΟΙΝΟΥ ΧΑΡΤΗ ΠΟΡΩΝ

ΣΤΟΧΟΣ

Να εντοπιστούν από κοινού οι πόροι της κοινότητας που υποστηρίζουν τη συναισθηματική και εκπαιδευτική ευημερία των μαθητών και να ενισχυθεί η συνεργασία οικογένειας-σχολείου με την ανταλλαγή γνώσεων και συνδέσεων.

Διάρκεια: 1,5 ώρα

Ομάδα στόχος: Οικογένειες & εκπαιδευτικό προσωπικό

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ



Μεγάλος χάρτης της περιοχής, σημειώσεις, μαρκαδόροι, εκτυπωμένοι κατάλογοι πηγών, πρόσβαση σε υπολογιστή ή τάμπλετ για τη διαδικτυακή αναζήτηση πηγών.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Εισαγωγή και σκοπός (10 λεπτά)



- Εξηγήστε τον στόχο του εργαστηρίου: Να δημιουργηθεί ένας ολοκληρωμένος χάρτης πόρων μέσω της συγκέντρωσης διαφόρων γνώσεων από τις οικογένειες και το προσωπικό. Δώστε έμφαση στο πώς αυτός ο κοινός χάρτης θα είναι σε θέση να βοηθήσει τους πάντες να νιώσουν πιο δυνατοί για να υποστηρίξουν τις διαφορετικές ανάγκες των μαθητών.

2. Ομαδικό brainstorming (30 λεπτά)

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικτές ομάδες (προσωπικό και μέλη της οικογένειας) και αναθέστε σε κάθε ομάδα μία κατηγορία, όπως υπηρεσίες ψυχικής υγείας, εξωσχολικά προγράμματα, οικογενειακή συμβουλευτική ή υποστήριξη σε κρίσεις.
- Οι ομάδες απαριθμούν τους γνωστούς πόρους στην κατηγορία τους και τους καταγράφουν σε αυτοκόλλητες σημειώσεις, τις οποίες θα τοποθετήσουν αργότερα στον χάρτη. Ενθαρρύνετε τις ομάδες να συζητήσουν ποιες υπηρεσίες έχουν χρησιμοποιήσει, έχουν ακούσει ή για τις οποίες επιθυμούν να μάθουν περισσότερα.

3. Δημιουργία του χάρτη πόρων (20 λεπτά)

- Κάθε ομάδα τοποθετεί εναλλάξ τις αυτοκόλλητες σημειώσεις της στο χάρτη και εξηγεί τι έχει προσθέσει. Το προσωπικό μπορεί να συνεισφέρει με θεσμικές γνώσεις και οι γονείς μπορούν να μοιραστούν εμπειρίες από πρώτο χέρι ή αφανείς πόρους της κοινότητας.
- Αν κάποιος έχει μια ψηφιακή πηγή που θα ήθελε να προσθέσει, ένας εθελοντής μπορεί να την αναζητήσει στο tablet ή τον υπολογιστή και να την προσθέσει στο χάρτη.

4. Συζήτηση και ανακεφαλαίωση (30 λεπτά)

- Συζητήστε τα κενά στους πόρους. Υπάρχουν ανάγκες που δεν καλύπτονται επί του παρόντος από τους τοπικούς πόρους; Ενθαρρύνετε τις οικογένειες και το προσωπικό να σκεφτούν λύσεις για αυτές τις εκκρεμείς ανάγκες, είτε μέσω σχολικών πρωτοβουλιών είτε μέσω συνεργασιών.
- Ολοκληρώστε με τη διανομή ενός καταλόγου πόρων, ώστε κάθε συμμετέχων να έχει ένα αντίγραφο των πολύτιμων πόρων που θα έχουν εντοπιστεί.

Αυτές οι δραστηριότητες ενισχύουν τη σύνδεση και δημιουργούν μια συνεργατική κοινότητα που εκτιμά την από κοινού γνώση, την ενσυναίσθηση και την αμοιβαία υποστήριξη. Μαζί, ενισχύουν τις πρακτικές που είναι ενημερωμένες για το τραύμα, εμπλέκοντας τόσο τις οικογένειες όσο και το προσωπικό του σχολείου σε ουσιαστικές συνεργασίες προσανατολισμένες στη λύση.





ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ "ΜΠΕΣ ΣΤΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΜΟΥ"

ΣΚΟΠΟΣ

Ενίσχυση της ενσυναίσθησης, δίνοντας τη δυνατότητα στις οικογένειες και το προσωπικό να αντικρίσουν την κατάσταση από την οπτική γωνία του άλλου ατόμου, ενθαρρύνοντας την αμοιβαία κατανόηση και τη συνεργατική επίλυση προβλημάτων.

Διάρκεια: 1.5 ώρες

Ομάδα στόχος: Οικογένειες & εκπαιδευτικό προσωπικό

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

Κάρτες σεναρίων με δυσκολίες που είναι κοινές στο σχολείο και στο σπίτι (προετοιμασμένες εκ των προτέρων), χαρτί και στυλό.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Εισαγωγή (15 λεπτά): Ξεκινήστε με μια σύντομη παρουσίαση σχετικά με τη σημασία της ενσυναίσθησης στις πρακτικές ευαισθησίας στο τραύμα, δίνοντας έμφαση στο πώς η κατανόηση των διαφορετικών οπτικών γωνιών προάγει ένα ισχυρότερο δίκτυο στήριξης για τους μαθητές.

2. Ανταλλαγή ρόλων σεναρίου (45 λεπτά):



- ο Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές μικτές ομάδες οικογενειών και προσωπικού.
- ο Κάθε ομάδα λαμβάνει μια κάρτα σεναρίου (π.χ. ένας μαθητής που συμπεριφέρεται άσχημα στην τάξη λόγω άγχους στο σπίτι ή μια οικογένεια που αισθάνεται αποκομμένη από τα σχολικά δρώμενα). Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες παίζουν ρόλους είτε ως μέλη της οικογένειας είτε ως μέλη του προσωπικού.
- ο Οι ομάδες συζητούν πώς θα μπορούσαν να αισθάνονται σε κάθε ρόλο, τις πιθανές δυσκολίες που θα μπορούσαν να αντιμετωπίζουν και το είδος της υποστήριξης που θα χρειάζονταν από το άλλο μέρος.
- ο Κάθε ομάδα παρουσιάζει τις γνώσεις που αποκόμισε από τη συζήτηση στην ευρύτερη ομάδα, δίνοντας έμφαση στις στρατηγικές που μπορεί να χρησιμοποιήσει κάθε πλευρά για να υποστηρίξει καλύτερα η μία την άλλη.

3. Ομαδικός αναστοχασμός και σχεδιασμός δράσης (30 λεπτά): Διοργανώστε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με το πώς οι οικογένειες και το προσωπικό μπορούν να επικοινωνούν αποτελεσματικά όταν αντιμετωπίζουν παρόμοιες καταστάσεις. Οι συμμετέχοντες συνδιαμορφώνουν ένα σχέδιο δράσης, απαριθμώντας πρακτικούς τρόπους για να εφαρμόζουν αυτές τις γνώσεις σε πραγματικές αλληλεπιδράσεις καλλιεργώντας συνεχή ενσυναίσθηση.



Παραρτήματα : Κάρτες σεναρίων

1. Μαθητής με περιορισμένη γνώση της εθνικής γλώσσας που δυσκολεύεται στο σχολείο

- **Σενάριο:** Ένας μαθητής που μετακόμισε πρόσφατα στη χώρα μας δυσκολεύεται να διεκπεραιώσει τις εργασίες του λόγω περιορισμένων γνώσεων της εθνικής γλώσσας. Ο μαθητής αισθάνεται απογοητευμένος και αρχίζει να συμπεριφέρεται άσχημα στην τάξη.
- **Οικογενειακή οπτική γωνία:** Θέλετε να υποστηρίξετε την εκπαίδευση του παιδιού σας, αλλά επίσης παλεύετε με τα γλωσσικά εμπόδια και δεν είστε σίγουροι πώς να το βοηθήσετε με τις σχολικές εργασίες. Ανησυχείτε για το μέλλον του παιδιού σας.
- **Οπτική γωνία του προσωπικού:** Θέλετε να βοηθήσετε τον μαθητή να βελτιώσει τη σχολική του επίδοση, αλλά έχετε μεγάλη τάξη και περιορισμένο χρόνο. Ανησυχείτε για τη συμπεριφορά του μαθητή και αναρωτιέστε αν χρειάζεται πρόσθετη υποστήριξη.



2. Προκλήσεις με την ενσωμάτωση ομότιμων

- **Σενάριο:** Ένας πρόσφατα αφιχθείς φοιτητής από άλλη χώρα δυσκολεύεται να κάνει φίλους. Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, κάθεται συχνά μόνος και φαίνεται μοναχικός.
- **Οικογενειακή οπτική γωνία:** Ανησυχείτε ότι το παιδί σας δεν κάνει φίλους επειδή συχνά αναφέρει ότι αισθάνεται «διαφορετικό». Θέλετε να βοηθήσετε, αλλά δεν είστε σίγουροι για το πώς να ενθαρρύνετε τις κοινωνικές σχέσεις σε μια νέα κουλτούρα.
- **Οπτική γωνία του προσωπικού:** Έχετε παρατηρήσει την απομόνωση του μαθητή και ανησυχείτε ότι μπορεί να επηρεάσει την ευημερία του. Θέλετε να τον ενθαρρύνετε να συνδεθεί με τους συνομηλίκους του, αλλά δεν είστε σίγουροι για το πώς να τον υποστηρίξετε καλύτερα χωρίς να τον κάνετε να νιώσει ότι τον ξεχωρίζουν.

3. Οικογενειακές δυσκολίες επικοινωνίας λόγω γλωσσικών εμποδίων

- **Σενάριο:** Η οικογένεια ενός μαθητή, που μιλάει ελάχιστα ελληνικά, δυσκολεύεται να επικοινωνήσει με τους εκπαιδευτικούς για την πρόοδο του παιδιού της. Ως αποτέλεσμα, οι σχολικές ανάγκες του μαθητή δεν έχουν αντιμετωπιστεί.
- **Οικογενειακή οπτική γωνία:** Προσπαθείτε να κατανοήσετε την επικοινωνία με το σχολείο όσο καλύτερα μπορείτε αλλά ο φραγμός της γλώσσας το καθιστά δύσκολο. Ανησυχείτε ότι το παιδί σας δεν λαμβάνει την υποστήριξη που χρειάζεται και αισθάνεστε απογοητευμένοι από την έλλειψη προσβάσιμων πληροφοριών.
- **Οπτική γωνία του προσωπικού:** Είσαστε ενήμεροι για τα γλωσσικά εμπόδια αλλά δεν είστε σίγουροι πώς να τα γεφυρώσετε χωρίς πρόσθετους πόρους. Θέλετε η οικογένεια να αισθάνεται πως ενημερώνεται και συμμετέχει, αλλά δεν είστε σίγουροι πώς να τη βοηθήσετε να ξεπεράσει αυτή τη δυσκολία.

4. Μαθητής που παλεύει με το τραύμα από την εμπειρία της μετανάστευσης



- **Σενάριο:** Ένας μαθητής που μετανάστευσε πρόσφατα εμφανίζεται αφηρημένος, ανήσυχος και δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί στις εργασίες του. Μοιάζει νευρικός και αποφεύγει να μιλάει για το παρελθόν του.
- **Οικογενειακή οπτική γωνία:** Ξέρετε ότι το παιδί σας έχει περάσει δύσκολες εμπειρίες και ανησυχείτε για τον αντίκτυπό τους στην ευημερία του. Θέλετε να βοηθήσετε, αλλά νιώθετε άβολα να συζητήσετε ορισμένες πτυχές με το σχολείο και δεν είστε σίγουροι για τους διαθέσιμους πόρους.
- **Οπτική γωνία του προσωπικού:** Έχετε παρατηρήσει το άγχος του μαθητή αλλά δεν θέλετε να τον πιέσετε να μοιραστεί άβολες λεπτομέρειες. Θέλετε να τον υποστηρίξετε και αναρωτιέστε αν η οικογένειά του θα ήταν ανοιχτή σε πόρους στήριξης ή συμβουλευτική, αλλά δεν είστε σίγουροι πώς να προσεγγίσετε το θέμα.

5. Οικονομικά εμπόδια για σχολικές δραστηριότητες και εξοπλισμό



- **Σενάριο:** Ένας μαθητής χάνει αρκετές σχολικές δραστηριότητες που απαιτούν οικονομική συνεισφορά. Όποτε τον ρωτούν σχετικά, ισχυρίζεται ότι «το ξέχασε» ή ότι «δεν ενδιαφέρεται». Ο μαθητής νιώθει αμηχανία όταν οι συμμαθητές του μιλούν για αυτές τις δραστηριότητες.

- **Οικογενειακή οπτική γωνία:** Θέλετε το παιδί σας να συμμετέχει πλήρως στη σχολική ζωή, αλλά δεν μπορείτε να αντέξετε οικονομικά κάποια από τα έξοδα για δραστηριότητες και εξοπλισμό. Ανησυχείτε ότι το παιδί σας μπορεί να αισθάνεται αποκλεισμένο, αλλά δεν είστε σίγουροι πώς να συζητήσετε τις οικονομικές ανάγκες με το σχολείο.
- **Οπτική γωνία του προσωπικού:** Έχετε παρατηρήσει ότι ο μαθητής συχνά χάνει δραστηριότητες που απαιτούν χρηματικό αντίτιμο. Ανησυχείτε ότι τα οικονομικά μπορεί να αποτελούν εμπόδιο και θέλετε να βοηθήσετε, αλλά δεν είστε σίγουροι πώς να προσφέρετε υποστήριξη χωρίς να κάνετε την οικογένεια να νιώσει άβολα.



6. Μαθητής που παρουσιάζει αλλαγές συμπεριφοράς μετά τη μετεγκατάσταση

- **Σενάριο:** Ένας μαθητής που μετακόμισε πρόσφατα στην περιοχή του σχολείου παρουσιάζει σημάδια ανησυχίας και περιστασιακή συμπεριφορά διάσπασης προσοχής στην τάξη. Οι καθηγητές υποψιάζονται ότι αυτή η συμπεριφορά μπορεί να συνδέεται με το άγχος από την πρόσφατη μετακόμιση.
- **Οικογενειακή οπτική γωνία:** Γνωρίζετε ότι η συμπεριφορά του παιδιού σας έχει αλλάξει μετά τη μετακόμιση και αισθάνεστε το άγχος να το βοηθήσετε να προσαρμοστεί. Προσπαθείτε να εγκατασταθείτε σε ένα νέο σπίτι, μια νέα δουλειά και μια νέα κοινότητα και νιώθετε πελαγωμένοι με όλα αυτά που συμβαίνουν ταυτόχρονα.
- **Οπτική του προσωπικού:** Γνωρίζετε ότι η μετακόμιση σε μια νέα περιοχή μπορεί να προκαλέσει άγχος, ειδικά για τους μαθητές, και θέλετε να υποστηρίξετε την προσαρμογή του μαθητή. Δεν είστε σίγουροι αν θα πρέπει να προσεγγίσετε την οικογένεια σχετικά με τους πόρους ή αν υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο σύστημα υποστήριξης που μπορεί να χρειάζεται ο μαθητής.



7. Διαφορετικές πολιτισμικές νόρμες γύρω από την πειθαρχία και την επικοινωνία

- **Σενάριο:** Η οικογένεια ενός μαθητή εφαρμόζει διαφορετικές πολιτισμικές νόρμες σχετικά με την πειθαρχία και τον τρόπο επικοινωνίας που μερικές φορές διαφέρουν από τις προσδοκίες του σχολείου. Έχει δημιουργηθεί ένταση εξαιτίας κάποιων παρεξηγήσεων.

- **Οικογενειακή οπτική:** Ανησυχείτε ότι το σχολείο μπορεί να παρεξηγήσει ή να κατακρίνει την προσέγγισή σας. Θέλετε να είστε υποστηρικτικοί, αλλά αισθάνεστε ότι υπάρχει έλλειψη κατανόησης.
- **Οπτική γωνία του προσωπικού:** Θέλετε να διασφαλίσετε ότι υπάρχει αμοιβαία κατανόηση μεταξύ της οικογένειας και του σχολείου. Δεν είστε σίγουροι για το πώς να ξεκινήσετε μια συζήτηση σχετικά με έναν τρόπο που να δείχνει σεβασμό και υποστήριξη.





ΤΟΜΕΑΣ

5 ■ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΡΥΤΕΡΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Ιδέες δραστηριοτήτων για τη συμμετοχή της γειτονιάς του σχολείου.
Εργαλεία για εκστρατείες ευαισθητοποίησης σχετικά με τη συμπερίληψη των παιδιών με MRD και τη σχολική κουλτούρα με ευαισθησία στο τραύμα.



**ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ
ΜΕΡΟΣ.**



ΙΔΕΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΠΛΟΚΗ ΤΗΣ ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Η καλλιέργεια ενός σχολικού περιβάλλοντος με ευαισθησία στο τραύμα εκτείνεται πέρα από την τάξη, περιλαμβάνοντας τη γύρω κοινότητα για τη δημιουργία ενός δικτύου υποστήριξης χωρίς αποκλεισμούς. Οι δραστηριότητες για τη συμμετοχή της κοινότητας συμβάλλουν στην καλλιέργεια ευαισθητοποίησης και συνδέσεων, διασφαλίζοντας έτσι ότι όλα τα μέλη είναι ευθυγραμμισμένα στη δημιουργία μιας ασφαλούς και φιλόξενης ατμόσφαιρας για τους μαθητές, ιδίως για εκείνους που έχουν βιώσει τραύμα ή εκτοπισμό.



1. Κοινωνικοί κύκλοι ακρόασης

Παρέχετε μια πλατφόρμα στην οποία οι οικογένειες, τα μέλη της κοινότητας και το προσωπικό των σχολείων θα μπορούν να συζητούν τις εμπειρίες τους, να μαθαίνουν για πρακτικές που να ευαισθητοποιούν ως προς το τραύμα και να μοιράζονται απόψεις σχετικά με την υποστήριξη των εκτοπισμένων παιδιών. Μηνιαίες συναντήσεις στις οποίες όλοι οι εμπλεκόμενοι φορείς θα συγκεντρώνονται για να συμμετάσχουν σε καθοδηγούμενες συζητήσεις υπό την καθοδήγηση εκπαιδευμένου διαμεσολαβητή. Τα θέματα θα περιλαμβάνουν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι μετανάστες, οι πρόσφυγες και οι εκτοπισμένοι μαθητές (MRD), τη σημασία της υποστήριξης της κοινότητας και τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να συμμετάσχει η γειτονία.

2. Ημέρες πολιτιστικών ανταλλαγών

Τιμήστε τις διαφορετικές καταβολές των μαθητών MRD και προωθήστε τη διαπολιτισμική κατανόηση. Οργανώστε τακτικές εκδηλώσεις που να αναδεικνύουν τους πολιτισμούς που εκπροσωπούνται στη σχολική κοινότητα μέσω του φαγητού, της τέχνης, της μουσικής και της αφήγησης ιστοριών. Προσκαλέστε γονείς, οργανώσεις της κοινότητας και τοπικές επιχειρήσεις να συμμετάσχουν, ενισχύοντας την αίσθηση υπερηφάνειας και συμμετοχής των μαθητών MRD και ενισχύοντας την ενσυναίσθηση σε όλη την κοινότητα.



3. Εκπαιδευτικές συνεδρίες της κοινότητας με βάση το τραύμα

Εκπαιδεύστε την κοινότητα σχετικά με το τραύμα και τον αντίκτυπό του στη μάθηση και τη συμπεριφορά. Συνεργαστείτε με τοπικούς επαγγελματίες ψυχικής υγείας ή οργανισμούς για να προσφέρετε εργαστήρια σε γονείς, φροντιστές και μέλη της

κοινότητας σχετικά με τα βασικά στοιχεία του τραύματος και τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να συμβάλουν σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για τους μαθητές. Αυτές οι συνεδρίες δίνουν έμφαση στον τρόπο με τον οποίο η υποστήριξη της κοινότητας ενισχύει τα σχολεία με ευαισθησία στο τραύμα.

4. Πρόγραμμα περιπάτων γειτονιάς και καλωσορίσματος

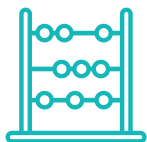
Καλλιεργήστε εμπιστοσύνη και περιορίστε το αίσθημα απομόνωσης μεταξύ των μαθητών και των οικογενειών MRD. Φέρτε σε επαφή το προσωπικό του σχολείου με εθελοντές από την τοπική γειτονιά για ένα πρόγραμμα καλωσορίσματος στο οποίο θα επισκέπτονται τις γειτονιές όπου ζουν οικογένειες MRD, θα συστήνονται και θα συζητούν για τις διαθέσιμες πηγές. Ο περίπατος θα περιλαμβάνει ανεπίσημες συζητήσεις, χειρονομίες καλωσορίσματος και διανομή πόρων (όπως ένας οδηγός για τους πόρους της κοινότητας). Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει τις οικογένειες να αισθανθούν μεγαλύτερη υποστήριξη και ένταξη.

5. Εκθέσεις πόρων σχολείου-κοινότητας

Παρέχετε στις οικογένειες MRD εύκολη πρόσβαση σε πόρους. Διοργανώστε ένα φεστιβάλ που να συγκεντρώνει οργανισμούς οι οποίοι να ειδικεύονται στην υποστήριξη τραυματών, την υγεία, τη στέγαση, την εκμάθηση γλώσσας και τις υπηρεσίες απασχόλησης. Αυτή η εκδήλωση δεν παρέχει απλώς την απαραίτητη υποστήριξη αλλά και αποδεικνύει στις οικογένειες MRD ότι το σχολείο είναι ένας ενεργός, επινοητικός σύντροφος για την επιτυχία και την ευημερία τους.



ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ



ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΤΑΞΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕΤΑΝΑΣΤΩΝ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ ΚΑΙ ΕΚΤΟΠΙΣΜΕΝΩΝ (MRD) ΚΑΙ ΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΜΕ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΣΤΟ ΤΡΑΥΜΑ

Η ευαισθητοποίηση σε ζητήματα τραύματος, στην ένταξη και την πολιτισμική ποικιλομορφία είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία μιας σχολικής κουλτούρας στην οποία ο κάθε μαθητής θα αισθάνεται ότι τον εκτιμούν. Οι εκστρατείες ευαισθητοποίησης εκπαιδεύουν τη σχολική κοινότητα και δημιουργούν ένα περιβάλλον το οποίο υποστηρίζει ενεργά πολιτικές και πρακτικές ευαισθησίας προς το τραύμα.

Ακολουθούν ορισμένα εργαλεία που θα μπορούσαν να αναπτυχθούν στο πλαίσιο του σχολείου για να προσεγγίσουν την ευρύτερη κοινότητα:

- **Εργαλείο 1: Βίντεο ευαισθητοποίησης με πρωτοβουλία των μαθητών**

Βίντεο που δημιουργήθηκαν από τους μαθητές και υπογραμμίζουν τη σημασία της ένταξης και της κουλτούρας με ευαισθησία στο τραύμα. Σκοπός του εργαλείου είναι να συνεργαστούν οι μαθητές στην παραγωγή σύντομων βίντεο κλιπ με συνεντεύξεις, ιστορίες και εκπαιδευτικό περιεχόμενο σχετικά με τις εμπειρίες των μαθητών MRD. Αυτά τα βίντεο μπορούν να κοινοποιηθούν κατά τη διάρκεια σχολικών συνελεύσεων, συναντήσεων γονέων-καθηγητών και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης του σχολείου, συμβάλλοντας έτσι στην εξανθρωπισμό των εμπειριών των μαθητών MRD και στην ανάδειξη της αξίας των πρακτικών με γνώμονα το τραύμα στα σχολεία που τους φιλοξενούν.

- **Εργαλείο 2: Εκπαιδευτικές αφίσες και γραφικά πληροφοριών**

Οπτικές παρουσιάσεις σε όλο το σχολείο οι οποίες να κοινοποιούν γεγονότα, μύθους και πληροφορίες σχετικά με το τραύμα, την ανθεκτικότητα και την ένταξη στη MRD. Σκοπός είναι να δημιουργηθούν ζωντανές, ενημερωτικές αφίσες και γραφικά πληροφοριών που θα τοποθετηθούν σε όλο το σχολείο, μεταξύ άλλων στην είσοδο και σε χώρους με μεγάλη επισκεψιμότητα. Τα θέματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν «Κατανόηση του τραύματος και των επιπτώσεων του στην εκπαίδευση» ή «Πώς να εισαγάγετε την πολιτική της διαφορετικότητας στην τάξη». Αυτά τα οπτικά μέσα ενισχύουν καθημερινά την ευαισθητοποίηση σχετικά με την κουλτούρα ευαισθησίας στο τραύμα και την ένταξη.

• **Εργαλείο 3: Σειρά εργαστηρίων για πρακτικές με βάση το τραύμα**

Μια σειρά διαδραστικών εργαστηρίων για μαθητές, προσωπικό και μέλη της κοινότητας. Ο σκοπός είναι τα εργαστήρια να καλύπτουν θέματα όπως η πολιτισμική ευαισθησία, η ευαισθητοποίηση σε ζητήματα τραύματος και ο αντίκτυπος της αναγκαστικής μετανάστευσης στην εκπαίδευση και τη συμπεριφορά. Περιλαμβάνουν πρακτικές, δραστηριότητες και παιχνίδια ρόλων για την επεξήγηση των εννοιών, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με το πώς μπορούν να συμβάλουν στη δημιουργία ενός σχολείου με μεγαλύτερη συμμετοχή και ευαισθησία στο τραύμα.

• **Εργαλείο 4: Μηνιαίο ενημερωτικό δελτίο «Με επίκεντρο τη συμπερίληψη»**

Μηνιαίο ενημερωτικό δελτίο που διανέμεται σε γονείς, μαθητές και ενδιαφερόμενα μέρη της κοινότητας. Ο σκοπός είναι κάθε τεύχος να εστιάζει σε μια διαφορετική πτυχή της ευαισθησίας σε θέματα τραύματος και ένταξης, παρουσιάζοντας ιστορίες επιτυχίας, απόψεις μαθητών MRD, σχετικές πηγές και συμβουλές για την προώθηση της συμπερίληψης και της διαφορετικότητας στις τάξεις. Πρόκειται για μια συνεχή υπενθύμιση της δέσμευσης του σχολείου σε πρακτικές ευαισθησίας στο τραύμα και υποστήριξης της MRD.

• **Εργαλείο 5: Πρωτοβουλίες ψηφιακής αφήγησης**

Διαδικτυακό ιστολόγιο ή σειρά βίντεο με εμπειρίες μαθητών MRD, οικογενειών και συμμάχων του σχολείου. Αυτή η σειρά επιτρέπει σε μαθητές MRD (ή σε όσους είναι πρόθυμοι να μοιραστούν τις ιστορίες τους) να μεταφέρουν τις διαδρομές τους με τη δική τους φωνή, δίνοντας στη σχολική κοινότητα μια εικόνα της ανθεκτικότητας αυτών των μαθητών και καταρρίπτοντας τα στερεότυπα. Τα θέματα μπορεί να κυμαίνονται από τις δυσκολίες προσαρμογής σε μια νέα κουλτούρα έως τις θετικές τους εμπειρίες στο σχολείο.

• **Εργαλείο 6: Εκστρατείες «Ευγένεια και ενσυναίσθηση»**

Σχολικές εκστρατείες που ενθαρρύνουν πράξεις καλοσύνης, ενσυναίσθησης και κατανόησης. Οι εκστρατείες αυτές ενισχύουν το μήνυμα ότι κάθε μαθητής μπορεί να συμβάλει σε ένα υποστηρικτικό, ευαίσθητο στο τραύμα περιβάλλον. Οι πρωτοβουλίες θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν προκλήσεις καλοσύνης, ασκήσεις οικοδόμησης ενσυναίσθησης και το «Πρόγραμμα ενθάρρυνσης συνομηλίκων», στο οποίο οι μαθητές μοιράζονται ανώνυμα λόγια ενθάρρυνσης ή φιλοφρονήσεις μεταξύ τους.





ΤΟΜΕΑΣ

6.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΝΑΓΚΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Εργαλεία για τον προσδιορισμό της αποτελεσματικότητας της χρήσης των μεθόδων SEL στο σχολικό περιβάλλον

Λίστες ελέγχου και πρότυπα για την παρακολούθηση της προόδου των μαθητών κατά τη χρήση των τεχνικών SEL.



**ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ
ΜΕΡΟΣ.**

Προκειμένου να διασφαλιστεί ότι οι πρακτικές ευαισθησίας στο τραύμα θα είναι αποτελεσματικές και ουσιαστικές για τα σχολεία, είναι ζωτικής σημασίας η εφαρμογή διαδικασιών για την αξιολόγηση των αναγκών και την παροχή συνεχούς υποστήριξης. Αυτός ο τομέας επικεντρώνεται στην αξιολόγηση του αντίκτυπου και της χρησιμότητας των μεθόδων κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης (SEL), παράλληλα με τη δημιουργία δομών για την παρακολούθηση της προόδου των μαθητών. Αυτή η προσέγγιση επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να κατανοήσουν τι λειτουργεί, να εντοπίσουν τομείς προς βελτίωση και να διασφαλίσουν ότι οι μαθητές λαμβάνουν σταθερά την υποστήριξη που χρειάζονται για να ευδοκιμήσουν σχολικά, συναισθηματικά και κοινωνικά.

1. Η σημασία της αξιολόγησης και της υποστήριξης στην εφαρμογή της SEL

Η αξιολόγηση των αναγκών και της προόδου των μαθητών μέσα σε ένα σχολικό περιβάλλον με γνώμονα το τραύμα και την SEL διασφαλίζει ότι οι εκπαιδευτικές παρεμβάσεις ευθυγραμμίζονται με τις συναισθηματικές, κοινωνικές και ακαδημαϊκές ανάγκες των μαθητών. Αξιολογώντας την αποτελεσματικότητα των πρακτικών SEL, τα σχολεία μπορούν να προσαρμόσουν τις στρατηγικές τους ώστε να είναι πιο ευέλικτες και χωρίς αποκλεισμούς, ιδίως για τους μετανάστες, τους πρόσφυγες και τους εκτοπισμένους (MRD) μαθητές που μπορεί να αντιμετωπίζουν ιδιόζυγες δυσκολίες. Η συστηματική αξιολόγηση προάγει τη λογοδοσία, βελτιώνει την αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών και δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να επιτύχουν μέσω εξατομικευμένης υποστήριξης.

2. Ο ρόλος των εργαλείων και μέσων στην αξιολόγηση της SEL



Η αποτελεσματική αξιολόγηση των πρακτικών SEL και της προόδου των μαθητών απαιτεί συγκεκριμένα εργαλεία και μεθόδους που μετρούν τον αντίκτυπο των παρεμβάσεων, τη δέσμευση των μαθητών, τη συναισθηματική ευημερία και την ανάπτυξη δεξιοτήτων. Αυτά τα εργαλεία βοηθούν τους εκπαιδευτικούς και τους διευθυντές σχολείων να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με την προσαρμογή των στρατηγικών SEL, να εντοπίζουν τα κενά στις τρέχουσες πρακτικές και να αναδεικνύουν επιτυχημένες πρωτοβουλίες που μπορούν να επεκταθούν ή να αναπαραχθούν.

3. Συνεχής παρακολούθηση και υποστήριξη βάσει δεδομένων



Η παρακολούθηση της προόδου των μαθητών με λίστες ελέγχου, πρότυπα και εργαλεία παρατήρησης επιτρέπει την ολοκληρωμένη κατανόηση της ανάπτυξης των ικανοτήτων SEL κάθε μαθητή. Αυτός ο συνεχής βρόχος ανατροφοδότησης όχι μόνο ενισχύει την ατομική υποστήριξη, αλλά και ενημερώνει τις πολιτικές και τις πρακτικές ολόκληρου του σχολείου. Η συνεχής αξιολόγηση διασφαλίζει ότι οι εξελισσόμενες ανάγκες των μαθητών ικανοποιούνται αποτελεσματικά, προωθώντας ένα περιβάλλον ασφαλές, χωρίς αποκλεισμούς και ευαίσθητο στο τραύμα.



ΠΡΑΚΤΙΚΟ

ΜΕΡΟΣ



A- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΝΑΓΚΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Στο πλαίσιο του πρακτικού μέρους, δίνουμε ιδέες για εργαλεία μέτρησης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν.


1. ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ SEL ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- **Έρευνες επιπτώσεων SEL για μαθητές και προσωπικό**

Ανάπτυξη και διεξαγωγή ερευνών που να αξιολογούν τις αντιλήψεις των μαθητών και των εκπαιδευτικών ως προς την αποτελεσματικότητα του προγράμματος SEL. Οι έρευνες μπορούν να ζητούν από τους μαθητές να προβληματιστούν σχετικά με τις εμπειρίες τους από τις δραστηριότητες SEL, τη συνάφεια των δραστηριοτήτων με τη ζωή τους και τον βαθμό στον οποίο τα μαθήματα αυτά τους βοηθούν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να επιλύουν συγκρούσεις ή να καλλιεργούν θετικές σχέσεις. Για τους εκπαιδευτικούς, η έρευνα μπορεί να περιλαμβάνει ερωτήσεις σχετικά με τις παρατηρούμενες αλλαγές στη συμπεριφορά των μαθητών, την ευκολία ενσωμάτωσης των μεθόδων SEL στα μαθήματα και τα εμπόδια που εντοπίζονται στην εφαρμογή.

- **Ρουμπρικές παρατήρησης για πρακτικές SEL στην τάξη**

Χρήση ρουμπρικής παρατήρησης για την αξιολόγηση της χρήσης τεχνικών SEL στις τάξεις. Τα κριτήρια μπορεί να περιλαμβάνουν τη συχνότητα και την ποιότητα των δραστηριοτήτων SEL υπό την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού, τη δέσμευση και τη συμμετοχή των μαθητών και την ενσωμάτωση στρατηγικών ευαισθησίας στο τραύμα. Τα δεδομένα αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για ανατροφοδότηση και επαγγελματική ανάπτυξη.

- **Ομάδες εστίασης και συνεντεύξεις** 

Οργανώστε ομάδες εστίασης και ατομικές συνεντεύξεις με μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς για να αποκτήσετε βαθύτερη κατανόηση των δυνατών σημείων και των προκλήσεων που σχετίζονται με τις πρακτικές SEL. Αυτές οι συζητήσεις είναι σε θέση να αποκαλύπτουν αποχρώσεις και ανατροφοδότηση που μπορεί να παραγάγει δράσεις και θα μπορούσε να επαναλαμβάνεται τακτικά με στόχο την παρακολούθηση της πρόοδου.

2. ΚΑΤΑΛΟΓΟΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΤΥΠΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΟΔΟΥ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ SEL

- **Κατάλογος ελέγχου ικανοτήτων SEL των μαθητών**

Αναπτύξτε καταλόγους ελέγχου που να επιτρέπουν στους εκπαιδευτικούς να παρακολουθούν την πρόοδο μεμονωμένων μαθητών σε βασικές ικανότητες SEL, όπως η αυτογνωσία, η αυτορρύθμιση, η κοινωνική ευαισθητοποίηση, οι δεξιότητες σχέσεων και η υπεύθυνη λήψη αποφάσεων. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ενημερώνουν αυτές τους καταλόγους ελέγχου σε τακτά χρονικά διαστήματα με στόχο να παρακολουθούν την πρόοδο και να εντοπίζουν τομείς που απαιτούν πρόσθετη υποστήριξη.

Καθορίστε ένα παράδειγμα καταλόγου ελέγχου ικανοτήτων SEL για μαθητές:

Αυτός ο κατάλογος ελέγχου έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τους εκπαιδευτικούς να παρακολουθούν την πρόοδο του κάθε μαθητή στις πέντε βασικές ικανότητες της Κοινωνικής-Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ): αυτογνωσία, αυτορρύθμιση, κοινωνική ευαισθητοποίηση, δεξιότητες σχέσεων και υπεύθυνη λήψη αποφάσεων. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να το χρησιμοποιούν περιοδικά (π.χ. μηνιαίως ή τριμηνιαίως) για να αξιολογούν την ανάπτυξη των μαθητών, να θέτουν στόχους και να παρέχουν στοχευμένη υποστήριξη.





Όνομα μαθητή/ριας:

Ημερομηνία:

Τάξη/Τμήμα:

1. Αυτογνωσία

- Αναγνωρίζει και προσδιορίζει τα συναισθήματά του (π.χ. μπορεί να προσδιορίσει πότε είναι χαρούμενος, λυπημένος, απογοητευμένος κ.λπ.)
- Προσδιορίζει τα προσωπικά του πλεονεκτήματα και τους τομείς ανάπτυξης
- Εκφράζει εμπιστοσύνη στις ικανότητές του (π.χ. «Πιστεύω ότι αυτό μπορώ να το κάνω»)
- Είναι σε θέση να περιγράψει με ακρίβεια τα συναισθήματα και τις σκέψεις του

2. Αυτορρύθμιση

- Χρησιμοποιεί στρατηγικές για τη διαχείριση των έντονων συναισθημάτων (π.χ. βαθιές αναπνοές, διάλειμμα)
- Ακολουθεί τους κανόνες και τις ρουτίνες της τάξης με ελάχιστη υπενθύμιση
- Επιδεικνύει έλεγχο των παρορμήσεών του (π.χ. περιμένει τη σειρά του, σκέφτεται προτού πράξει)
- Επιμένει στα δύσκολα καθήκοντα χωρίς να τα παρατάει πολύ γρήγορα

3. Κοινωνική ευαισθητοποίηση

- Δείχνει ενσυναίσθηση προς τους συμμαθητές του (π.χ. προσφέρει βοήθεια σε έναν συμμαθητή του που έχει ανάγκη)
- Κατανοεί και σέβεται τις διαφορές των άλλων (π.χ. πολιτισμικές διαφορές, διαφορές λόγω ικανοτήτων)
- Ακούει προσεκτικά τους άλλους όταν μιλούν
- Κατανοεί τις κοινωνικές ενδείξεις και κανόνες (π.χ. ξέρει πότε να μιλάει ή να ακούει)



ENABLE

4. Δεξιότητες σχέσεων

- Επικοινωνεί με σαφήνεια και σεβασμό με συνομηλίκους και ενήλικες
- Επιλύει τις συγκρούσεις με θετικό τρόπο (π.χ. χρησιμοποιεί δηλώσεις «εγώ», ζητά τη βοήθεια των ενηλίκων όποτε χρειάζεται)
- Λειτουργεί καλά σε ομάδες (π.χ. μοιράζεται τα καθήκοντα, σέβεται τις απόψεις των άλλων)

Αναπτύσσει και διατηρεί φιλίες

5. Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων

- Εντοπίζει λύσεις σε απλά προβλήματα και αξιολογεί τα πιθανά αποτελέσματα
- Αποδέχεται την ευθύνη για τις πράξεις του (π.χ. ζητά συγγνώμη όταν κάνει λάθος)
- Τηρεί τις δεσμεύσεις και τα καθήκοντά του
- Λαμβάνει αποφάσεις που αντικατοπτρίζουν ασφάλεια, ηθικές σταθμίσεις και δικαιοσύνη.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ:

1. **Σημειώστε κάθε ικανότητα με βάση τις παρατηρήσεις σας στον μαθητή.** Χρησιμοποιήστε αυτό το εργαλείο κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων της τάξης, των ατομικών αλληλεπιδράσεων και του ομαδικού περιβάλλοντος για να αποκτήσετε μια ολιστική άποψη.
2. **Παρακολουθήστε τις αλλαγές σε βάθος χρόνου.** Πραγματοποιήστε αξιολογήσεις σε τακτά χρονικά διαστήματα για να σημειώσετε την πρόοδο και τους τομείς που χρειάζονται στοχευμένη υποστήριξη.
3. **Εμπλέξτε τον μαθητή.** Για μεγαλύτερους μαθητές, σκεφτείτε να μοιραστείτε μαζί τους τον κατάλογο ελέγχου στο πλαίσιο μιας αναστοχαστικής συζήτησης.
4. **Συνεργαστείτε με τις οικογένειες.** Μοιραστείτε την πρόοδο με τις οικογένειες και εμπλέξτε τις στην υποστήριξη των στόχων SEL στο σπίτι.

ΣΥΝΟΨΗ ΠΡΟΟΔΟΥ

Δυνατά σημεία:

Τομείς προς βελτίωση/εστίασης:

Επόμενα βήματα/στόχοι:

Σχόλια δασκάλου/ας:



ENABLE

• Εβδομαδιαία/μηνιαία φόρμες προβληματισμού

Παρέχετε στους μαθητές φόρμες αναστοχασμού που τους ενθαρρύνουν να αυτοαξιολογούν τη συναισθηματική και κοινωνική τους ανάπτυξη. Οι προτροπές μπορεί να περιλαμβάνουν ερωτήσεις όπως: "Ποιο συναίσθημα διαχειρίστηκες καλά αυτή την εβδομάδα;" ή "Πώς διαχειρίστηκες μια δύσκολη κατάσταση με έναν συμμαθητή σου;". Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να εξετάσουν αυτά τις φόρμες για να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με την πορεία των μαθητών στην SEL.

Ορίστε ένα παράδειγμα εβδομαδιαίας ή μηνιαίας φόρμας προβληματισμού για τους μαθητές:





Όνομα μαθητή:

Ημερομηνία:

Τάξη/Τμήμα:

ΜΕΡΟΣ 1: ΦΑΝΕΡΩΝΟΝΤΑΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

1. Αυτή την εβδομάδα/τον μήνα, ένιωσα... (Βάλτε σε κύκλο ή χρωματίστε όσα ισχύουν)

Χαρούμενος/η	Λυπημένος/η	Θυμωμένος/η
Ήρεμος/η	Αγχωμένος/η	Σίγουρος/η
Απογοητευμένος/η	Γεμάτος/η ελπίδα	Άλλο

1. 2. Σκεφτείτε μια στιγμή που νιώσατε ένα δυνατό συναίσθημα

- Τι συνέβη; (Περιγράψτε εν συντομία την κατάσταση)

- Πώς ανταποκριθήκατε στην κατάσταση;

- Ήταν αυτή η αντίδραση χρήσιμη ή όχι; Εξηγήστε.



3. Δοκιμάστε κάποια από τις παρακάτω πρακτικές για να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας; (Σημειώστε όσες χρησιμοποιήσατε)

<input type="checkbox"/> Βαθιά αναπνοή	<input type="checkbox"/> Μίλησα σε κάποιον άλλο	<input type="checkbox"/> Έκανα διάλειμμα
<input type="checkbox"/> Μέτρησα μέχρι το 10	<input type="checkbox"/> Χρήση θετικής σκέψης	<input type="checkbox"/> Άλλο:

ΜΕΡΟΣ 2: ΧΤΙΣΙΜΟ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

1. Περιγράψτε μια θετική αλληλεπίδραση που είχατε με έναν συμμαθητή ή δάσκαλο αυτή την εβδομάδα/μήνα. Τι την έκανε θετική;

2. Σκεφτείτε μια στιγμή που νιώσατε ένα έντονο συναίσθημα

- Πώς προσπαθήσατε να το επιλύσετε;

- Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΜΕΡΟΣ 3: ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΟΔΟΣ

1. Την περασμένη εβδομάδα/μήνα, ο στόχος SEL μου ήταν: (εάν ισχύει)

2. Κάνετε πρόοδο προς τον στόχο σας;

<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
------------------------------	------------------------------

Εξηγήστε την πρόοδό σας ή τι σας δυσκόλεψε:

3. Ορίστε έναν νέο στόχο SEL για την επόμενη εβδομάδα/μήνα:

Ο νέος μου στόχος είναι: _____

Για την επίτευξη αυτού του στόχου, θα: _____

ΜΕΡΟΣ 4: ΓΕΝΙΚΑ ΣΧΟΛΙΑ

1. Ποιες δραστηριότητες ή πρακτικές σας βοήθησαν να νιώσετε στήριξη αυτή την εβδομάδα/μήνα;

2. Σε τι θα θέλατε περισσότερη βοήθεια;

- Φύλλα παρακολούθησης συμπεριφοράς και συναισθημάτων

Δημιουργήστε φόρμες για την καταγραφή των παρατηρούμενων συμπεριφορών που σχετίζονται με τους στόχους SEL (π.χ. βελτιωμένες αλληλεπιδράσεις με συνομηλίκους, επίλυση συγκρούσεων, μείωση των πειθαρχικών περιστατικών). Τα φύλλα παρακολούθησης επιτρέπουν στους εκπαιδευτικούς να εντοπίζουν τάσεις, να χαίρονται με τις επιτυχίες και να παρέχουν στοχευμένες παρεμβάσεις όταν χρειάζεται.

Εδώ θα βρείτε ένα παράδειγμα μιας φόρμας φύλλου παρακολούθησης συμπεριφοράς και συναισθημάτων για μαθητές:





Όνομα μαθητή/ριας:

Ημερομηνία:

Τάξη/Τμήμα:

Οδηγίες

- Σημειώστε τις παρατηρούμενες συμπεριφορές καθημερινά ή σε τακτά χρονικά διαστήματα χρησιμοποιώντας σημεία ελέγχου ή σύντομες σημειώσεις στη στήλη «Σημειώσεις».
- Χρησιμοποιήστε κωδικούς για να δηλώσετε το επίπεδο ανησυχίας (π.χ. 1 = Καμία ανησυχία, 2 = Ήπια ανησυχία, 3 = Μέτρια ανησυχία, 4 = Μεγάλη ανησυχία).
- Προσθέστε σχόλια, όπου χρειάζεται.

Βασικά στοιχεία του Φύλλου Παρακολούθησης:

- **Ημερομηνία:** Καταγράφει πότε έγινε η παρατήρηση.
- **Συμπεριφορά/συναίσθημα:** Ονομάζει τη συγκεκριμένη συμπεριφορά ή συναισθηματική αντίδραση που παρατηρήθηκε (π.χ. άγχος, επιθετικότητα, απόσυρση).
- **Περιγραφή συμπεριφοράς/συναίσθηματος:** Παρέχει ένα πλαίσιο για την καλύτερη κατανόηση της κατάστασης και των πιθανών εκλυτικών παραγόντων.
- **Επίπεδο ανησυχίας (1-4):** Ποσοτικοποιεί το επίπεδο ανησυχίας, επιτρέποντας στους εκπαιδευτικούς να ιεραρχήσουν τις παρεμβάσεις τους.
- **Παρέμβαση/Απάντηση:** Περιγράφει κάθε ενέργεια που έγινε για να αντιμετωπιστεί ή να υποστηριχθεί η συμπεριφορά/συναίσθημα.
- **Σημειώσεις/Σχόλια:** Παρέχει χώρο για ένα πρόσθετο πλαίσιο, σημειώσεις παρακολούθησης ή άλλες παρατηρήσεις.




ENABLE

Δίνεται ένα παράδειγμα συμπληρωμένου πίνακα.

Το συγκεκριμένο φύλλο μπορεί να προσαρμοστεί με βάση τις ειδικές ανάγκες του σχολείου και τους τύπους συμπεριφορών ή συναισθημάτων που αφορούν περισσότερο τον συγκεκριμένο μαθητικό πληθυσμό.

Βοηθά στη δημιουργία ενός συστηματικού τρόπου κατανόησης των αναγκών των μαθητών και μέτρησης της προόδου σε βάθος χρόνου.

Ημερ ομην ία	Συμπεριφορά/ Συναίσθημα	Περιγραφή συμπεριφοράς/ συναίσθηματος	Επίπεδο ανησυχίας (1-4)	Παρέμβαση	Σημειώσεις/Σχόλια
01/1 0/24	Συναισθηματικό ξέσπασμα	Θυμωμένο ξέσπασμα μετά από ομάδαική δραστηριότητα.	3	Κατ' ιδίαν συζήτηση με τον συμβουλο	Φάνηκε αναστατωμένος που τον απέκλεισαν.
02/1 0/24	Αλληλεπίδραση μεταξύ συνομηλίκων	Θετική εμπλοκή κατά τη διάρκεια του διαδελιμματος.	1	Θετική ενίσχυση (έπαινος)	Έδειξε ηγετική ικανότητα και ευγένεια.
03/1 0/24	Ολοκλήρωση εργασιών	Αννήθηκε να ολοκληρώσει τις εργασίες του μέσα στην τάξη.	2	Επέτρεψε ένα σύντομο διαδελιμμα-επαινηθθε	Εξέφρασε απογοήτευση για τη δυσκολία της εργασίας.
04/1 0/24	Αυτορύθμιση	Χρησιμοποίησε βαθιά ανάπνοή κατά τη διάρκεια κρίσης άγχους.	1	Ενθάρρυνε και ενίσχυσε την προσπάθεια	Εξάσκηση της τεχνικής SEL από την πρωινή συνεδρία.
05/1 0/24	Συμμετοχή	Δεν μίλησε στη συζήτηση της ομάδος.	 2	Μπήκε σε ομάδα με υποστηρικτικό ομότιμο	Εμφανίστηκε ανήσυχος- παράκωλυθείς για την επιλεγην δραστηριότητα.

3. ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ SEL

• “ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΑΛΜΟΥ” ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ

Το να ζητάτε τακτικά από τους μαθητές να εκφράζουν πώς αισθάνονται στην αρχή και στο τέλος κάθε ημέρας, χρησιμοποιώντας εργαλεία όπως μετρητές διάθεσης ή έναν «πίνακα συναισθημάτων», παρέχει πολύτιμες πληροφορίες για τη συναισθηματική τους κατάσταση. Παρακολουθώντας με συνέπεια αυτές τις εκφράσεις, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να παρατηρήσουν μοτίβα στις αλλαγές της διάθεσης, τα οποία έχουν τη δυνατότητα να αποκαλύψουν πώς οι μαθητές ανταποκρίνονται στις πρακτικές κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης (SEL) που εφαρμόζονται. Με την πάροδο του χρόνου, αυτά τα μοτίβα διάθεσης μπορούν να βοηθήσουν στον εντοπισμό τομέων όπου οι στρατηγικές SEL είναι αποτελεσματικές και όπου μπορεί να χρειάζονται προσαρμογές, επιτρέποντας μια πιο εξατομικευμένη υποστήριξη για τη συναισθηματική ευημερία του κάθε μαθητή.

Ορίστε ένα παράδειγμα δραστηριότητας ελέγχου του παλμού της τάξης:

ΣΤΟΧΟΣ:

Να δημιουργηθεί ένας ασφαλής χώρος όπου οι μαθητές θα έχουν τη δυνατότητα να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, διευκολύνοντας έτσι τους εκπαιδευτικούς να εκτιμήσουν το συνολικό συναισθηματικό κλίμα της τάξης, εντοπίζοντας παράλληλα μεμονωμένους μαθητές που μπορεί να χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη.

Διάρκεια: 5-10 λεπτά (στην αρχή και στο τέλος του μαθήματος)

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

- Πίνακας ή μεγάλο χαρτί διαγράμματος
- Αυτοκόλλητες σημειώσεις, μαγνήτες ή ατομικές κάρτες μαθητών
- Προ-σχεδιασμένη αφίσα «Κλίμακα συναισθημάτων» ή «Μετρητής διάθεσης»

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ:

1. 1. Παρουσιάστε τον έλεγχο παλμού (2 λεπτά):

- ο Εξηγήστε στους μαθητές ότι ο «έλεγχος παλμού» είναι ένας γρήγορος τρόπος για να μοιραστούν πώς αισθάνονται και να βοηθήσουν έτσι τον εκπαιδευτικό να καταλάβει τη γενική διάθεση της τάξης. Τονίστε ότι όλες οι απαντήσεις είναι έγκυρες και ότι πρόκειται για μια δραστηριότητα χωρίς επικρίσεις.

2. Δημιουργήστε έναν πίνακα συναισθημάτων (1 λεπτό):

- Στον πίνακα ή σε χαρτί διαγράμματος, σχεδιάστε ένα απλό διάγραμμα με διάφορες κατηγορίες συναισθημάτων, όπως:
 - Ευτυχισμένος / Ενθουσιασμένος / Κινητοποιημένος
 - Ήρεμος / Ικανοποιημένος / Συγκεντρωμένος
 - Ανήσυχος / Νευρικός / Αγχωμένος
 - Θλιμμένος / Αναστατωμένος / Απογοητευμένος



Εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε έναν «μετρητή διάθεσης» με χρωματικές ζώνες (π.χ., κόκκινο = υψηλή ενέργεια/αρνητικά συναισθήματα, μπλε = χαμηλή ενέργεια/αρνητικά συναισθήματα, πράσινο = θετικά συναισθήματα, κίτρινο = υψηλή ενέργεια/θετικά συναισθήματα).

3. Έλεγχος μαθητών (2-4 λεπτά):

- Ζητήστε από κάθε μαθητή να τοποθετήσει ένα αυτοκόλλητο σημείωμα, έναν μαγνήτη ή μια κάρτα με το όνομά του (ή ένα σύμβολο που να τον αντιπροσωπεύει) στην κατηγορία που αποτυπώνει καλύτερα την τρέχουσα διάθεσή του.
- Για τους μικρότερους μαθητές, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εμοjis ή σχέδια αντί για κατηγορίες κειμένου.
- Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι μπορούν να είναι όσο γενικοί ή συγκεκριμένοι θέλουν - κανείς δεν είναι υποχρεωμένος να δώσει εξηγήσεις, αν δεν το θέλει.

4. Προαιρετική γρήγορη συζήτηση (3 λεπτά):

- Αφού συμμετάσχουν όλοι οι μαθητές, αναγνωρίστε εν συντομία τις τάσεις που βλέπετε, όπως: «Βλέπω ότι πολλοί από εμάς αισθάνονται λίγο αγχωμένοι σήμερα. Ας αφιερώσουμε λίγο χρόνο να κάνουμε μια γρήγορη άσκηση αναπνοής για να ανανεωθούμε».
- Αν ο χρόνος το επιτρέπει, μπορείτε να καλέσετε τους μαθητές να μοιραστούν τους λόγους για τους οποίους επέλεξαν μια συγκεκριμένη κατηγορία, εφόσον νιώθουν άνετα.



5. Αναστοχασμός και υποστήριξη των εκπαιδευτικών:

- Χρησιμοποιήστε τα αποτελέσματα του ελέγχου παλμού για να εντοπίσετε τυχόν μαθητές που μπορεί να χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη ή μια κατ' ιδίαν συζήτηση. Για παράδειγμα, αν ένας μαθητής αναφέρει συνεχώς ότι αισθάνεται άγχος ή θλίψη, σκεφτείτε να επικοινωνήσετε μαζί του ατομικά για να του προσφέρετε υποστήριξη.

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- **Καθιερώστε το ως ρουτίνα:** Η τακτική διενέργεια παλμού τάξης (π.χ. καθημερινά ή εβδομαδιαία) δημιουργεί εμπιστοσύνη και παρέχει στους μαθητές μια σταθερή ευκαιρία να αναστοχάζονται τα συναισθήματά τους.
- **Επιλογές απορρήτου:** Δημιουργήστε μια ανώνυμη επιλογή χρησιμοποιώντας αριθμημένες κάρτες ή μια ιδιωτική καταχώρηση στο ημερολόγιο.
- **Προσαρμογή στις ανάγκες:** Προσαρμόστε τις κατηγορίες ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα και τα επίπεδα συναισθηματικού γραμματισμού των μαθητών σας. Για παράδειγμα, τα μικρότερα παιδιά μπορεί να επωφεληθούν από απλούστερες κατηγορίες όπως "χαρούμενα" ή "λυπημένα", ενώ οι μεγαλύτεροι μαθητές μπορεί να εξερευνήσουν πιο σύνθετα συναισθήματα.

ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΥΣ

Προγραμματίστε έναν ειδικό χρόνο για τους εκπαιδευτικούς ώστε να έχουν τη δυνατότητα να προβληματίζονται σχετικά με τις δικές τους πρακτικές διδασκαλίας SEL και να λαμβάνουν επικοινωνιακή ανατροφοδότηση από τους συναδέλφους τους. Αυτό βοηθά να διασφαλιστεί ότι η SEL εφαρμόζεται με συνέπεια και αποτελεσματικότητα σε όλες τις τάξεις.

Χρησιμοποιώντας αυτά τα εργαλεία, τους καταλόγους ελέγχου και τις δομημένες δραστηριότητες, τα σχολεία μπορούν να αξιολογούν αποτελεσματικά τη χρήση και τον αντίκτυπο των μεθόδων SEL, διασφαλίζοντας ότι κάθε μαθητής θα λαμβάνει την εξατομικευμένη υποστήριξη που χρειάζεται για να επιτύχει.

Ορίστε ένα παράδειγμα συνεδριών αυτοαξιολόγησης των εκπαιδευτικών και ανατροφοδότησης από τους συναδέλφους τους:

ΣΤΟΧΟΣ:

Να δώσει στους εκπαιδευτικούς την ευκαιρία να προβληματιστούν σχετικά με την εφαρμογή των πρακτικών κοινωνικής-συναισθηματικής μάθησης (SEL), να λάβουν επικοινωνιακή ανατροφοδότηση από τους συναδέλφους τους και να εντοπίσουν τομείς για βελτίωση ή πρόσθετη υποστήριξη. Η δραστηριότητα αυτή αποσκοπεί στην προώθηση ενός συνεργατικού επαγγελματικού περιβάλλοντος στο οποίο οι εκπαιδευτικοί θα μαθαίνουν ο ένας από τον άλλον, θα βελτιώνουν την παροχή SEL και θα ενισχύουν τις πρακτικές τους με βάση την πληροφόρηση για το τραύμα.



1. Φάση προετοιμασίας (πριν από τη συνεδρία)

- **Χρονοδιάγραμμα και ειδοποίηση:** Οι συνεδρίες πρέπει να προγραμματίζονται σε τακτά χρονικά διαστήματα (π.χ. μηνιαία ή τριμηνιαία). Ενημερώστε τους εκπαιδευτικούς εγκαίρως, ώστε να υπάρχει επαρκής προετοιμασία.
- **Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης:** Παρέχετε στους εκπαιδευτικούς έναν τυποποιημένο κατάλογο ελέγχου αυτοαξιολόγησης SEL για να τον συμπληρώσουν εκ των προτέρων. Ο κατάλογος ελέγχου μπορεί να περιλαμβάνει οδηγίες όπως:
 - Πόσο συχνά ενσωματώνω δραστηριότητες SEL στα μαθήματά μου;
 - Χρησιμοποιώ με συνέπεια γλώσσα και στρατηγικές ευαίσθητες προς το τραύμα;
 - Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζω όταν προσπαθώ να δημιουργήσω ένα υποστηρικτικό περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς για όλους τους μαθητές, συμπεριλαμβανομένων των μαθητών MRD;
 - Σε ποιους τομείς νιώθω αυτοπεποίθηση; Πού χρειάζομαι περισσότερη υποστήριξη;

2. Έναρξη της συνεδρίας (15-20 λεπτά)

- **Καλωσόρισμα και καθορισμός κανόνων:** Ο συντονιστής (π.χ. σχολικός σύμβουλος ή επικεφαλής εκπαιδευτικός) καλωσορίζει τους συμμετέχοντες και θέτει τους βασικούς κανόνες που αποσκοπούν στον σεβασμό και επικοινωνιακή ανατροφοδότηση. Υπογραμμίζει ότι ο σκοπός είναι προσανατολισμένος στην ανάπτυξη και όχι στην επίκριση.
- **Κοινή χρήση των στόχων:** Κάθε δάσκαλος μοιράζεται εν συντομία έναν συγκεκριμένο στόχο ο οποίος σχετίζεται με την πρακτική του SEL και στον οποίο θα ήθελε να επικεντρωθεί κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.

3. Παρουσίαση της αυτοκριτικής του κάθε εκπαιδευτικού (10-15 λεπτά ανά εκπαιδευτικό)

- **Κοινή χρήση της αυτοαξιολόγησης:** Κάθε δάσκαλος παρουσιάζει μια ολοκληρωμένη αυτοαξιολόγηση, συμπεριλαμβανομένων των δυνατών του σημείων και των τομέων ανάπτυξης της πρακτικής του SEL.
- **Παράδειγμα τάξης:** Οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνονται να μοιραστούν ένα συγκεκριμένο παράδειγμα ενός πρόσφατου μαθήματος, στρατηγικής ή δυσκολίας SEL (π.χ. πώς διαχειρίστηκαν μια σύγκρουση μεταξύ μαθητών χρησιμοποιώντας τεχνικές SEL ή πώς εφάρμοσαν ένα πρωινό check-in με την τάξη τους).

4. Ανατροφοδότηση και συζήτηση μεταξύ συναδέλφων (15-20 λεπτά ανά εκπαιδευτικό)

- **Γύρος ανατροφοδότησης από συναδέλφους:** Οι συνάδελφοι προσφέρουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση σχετικά με την πρακτική SEL του εκπαιδευτικού που παρουσιάζει. Η ανατροφοδότηση πρέπει να διαμορφώνεται θετικά και να επικεντρώνεται στα παρατηρούμενα δυνατά σημεία, στις προτάσεις βελτίωσης και στις πιθανές νέες στρατηγικές.
 - Παραδείγματα ερωτήσεων που θα μπορούσαν να εξετάσουν οι συνάδελφοι:
 - Τι λειτούργησε καλά στο περιγραφόμενο σενάριο;
 - Υπάρχουν πρόσθετες στρατηγικές που θα μπορούσαν να ενισχύσουν τον αντίκτυπο της SEL;
 - Ποια υποστήριξη ή πόροι θα μπορούσαν να βοηθήσουν;
- **Ομαδικό brainstorming:** Οι ομότιμοι μπορούν να κάνουν συζητήσεις διάφορες ιδέες που θα μπορούσαν να προσφέρουν συγκεκριμένες λύσεις σε δυσκολίες, όπως μέθοδοι για τη συμμετοχή των πιο ήσυχων μαθητών σε δραστηριότητες SEL ή τρόποι για την αντιμετώπιση μιας συμπεριφοράς διάσπασης με τη χρήση πρακτικών που βασίζονται στην πληροφόρηση για το τραύμα.

5. Συνεργατικός σχεδιασμός (10-15 λεπτά)

- **Δημιουργία σχεδίου δράσης:** Οι εκπαιδευτικοί δημιουργούν ή επικαιροποιούν ένα σχέδιο δράσης με βάση την ανατροφοδότηση που έλαβαν. Αυτό το σχέδιο μπορεί να περιλαμβάνει τη δοκιμή μιας νέας στρατηγικής, την αναζήτηση πρόσθετης κατάρτισης ή τη συνεργασία με άλλον εκπαιδευτικό.
- **Δήλωση δέσμευσης:** Οι εκπαιδευτικοί μοιράζονται εν συντομία τη δέσμευση τους για τα επόμενα βήματα, όπως «Θα ενσωματώσω τουλάχιστον δύο συνεδρίες διαμεσολάβησης μεταξύ ομοτίμων τον επόμενο μήνα» ή «Θα ζητήσω πρόσθετους πόρους για την υποστήριξη των MRD μαθητών».

6. Παρακολούθηση και αναστοχασμός

- **Προγραμματισμένες συναντήσεις:** Προγραμματίστε σύντομες συναντήσεις παρακολούθησης όπου οι εκπαιδευτικοί θα μπορούν να συζητήσουν την πρόδοό τους στην εφαρμογή αλλαγών ή να ζητήσουν πρόσθετη υποστήριξη.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΣΕΝΑΡΙΟΥ:



- Ο εκπαιδευτικός Α παρουσιάζει μία δυσκολία σχετικά με την εμπλοκή των μαθητών MRD σε συζητήσεις SEL, σημειώνοντας τα γλωσσικά εμπόδια ως σημαντικό εμπόδιο.

- Κατά τη διάρκεια του γύρου ανατροφοδότησης, ο **εκπαιδευτικός Β** προτείνει τη χρήση οπτικών μέσων και την ενσωμάτωση πολιτισμικά σχετικού περιεχομένου για να καταστήσει τη SEL πιο περιεκτική και σχετική με τον μαθητή. Ο **εκπαιδευτικός Γ** μοιράζεται μια εμπειρία προσωπικής συνεργασίας με δίγλωσσο βοηθό για τη διευκόλυνση της επικοινωνίας.
- **Σχέδιο δράσης:** Ο εκπαιδευτικός Α δεσμεύεται να δημιουργήσει οπτικά βοηθήματα για τα μαθήματα SEL και να διερευνήσει τη δυνατότητα συνεργασίας με ένα δίγλωσσο μέλος του προσωπικού υποστήριξης για στοχευμένες συνεδρίες.

Παρέχοντας ένα δομημένο αλλά και ευέλικτο πλαίσιο, οι συνεδρίες αυτές ενθαρρύνουν τον προσωπικό αναστοχασμό, τη μάθηση από ομότιμους και τη συνεχή βελτίωση, εξασφαλίζοντας έτσι μια συνεπή και αποτελεσματική προσέγγιση SEL στο ευαίσθητο ως προς το τραύμα σχολικό περιβάλλον.





ΤΟΜΕΑΣ

7.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ



A- ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΠΟΥ ΔΟΥΛΕΥΟΥΝ ΜΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΣ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ ΚΑΙ ΕΚΤΟΠΙΣΜΕΝΟΥΣ (MRD)

Αυτοί οι εκπαιδευτικοί βρίσκονται στην πρώτη γραμμή για τη δημιουργία μιας εμπειρίας στην τάξη που να ανταποκρίνεται στο τραύμα. Οι καθημερινές αλληλεπιδράσεις τους με τους μαθητές MRD διαμορφώνουν την αίσθηση ασφάλειας και ανήκειν και της σχολικής αυτοπεποίθησης των μαθητών.



1. Ενσωμάτωση της ευαισθητοποίησης για το τραύμα και του συναισθηματικού γραμματισμού στις πρακτικές της τάξης

Ενθαρρύνετε ανοιχτές συζητήσεις για τα συναισθήματα και τις τεχνικές αυτορρύθμισης με τους μαθητές. Η εισαγωγή του συναισθηματικού γραμματισμού μέσω δραστηριοτήτων όπως ο «Τροχός των συναισθημάτων» βοηθά τους μαθητές να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να κατανοήσουν τις εμπειρίες των άλλων, καλλιεργώντας ένα περιβάλλον ενσυναίσθησης και υποστήριξης.

2. Χρήση επανορθωτικών προσεγγίσεων για την αντιμετώπιση προκλήσεων συμπεριφοράς

Προσεγγίστε την πειθαρχία με ενσυναίσθηση, εφαρμόζοντας επανορθωτικές πρακτικές που να εστιάζουν στην κατανόηση και την αντιμετώπιση των βαθύτερων αιτιών της συμπεριφοράς. Αυτό μειώνει τις τιμωρητικές αντιδράσεις και επιτρέπει στους μαθητές να μαθαίνουν από τις συγκρούσεις με εποικοδομητικό, υποστηρικτικό τρόπο.

3. Καθιέρωση σαφών ρουτινών και προβλέψιμων διαδικασιών στην τάξη

Οι τάξεις με ευαισθησία στο τραύμα επωφελούνται από προβλέψιμες ρουτίνες, οι οποίες βοηθούν τους μαθητές να αισθάνονται ασφάλεια. Η παροχή οπτικών χρονοδιαγραμμάτων, η εκ των προτέρων ειδοποίηση για αλλαγές και η ευελιξία στη δομή της τάξης μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές που έχουν πληγεί από τραύμα να αισθάνονται πιο άνετα και να συμμετέχουν.

4. Ενθαρρύνετε θετικές σχέσεις μεταξύ ομοτίμων και ομαδικές δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς

Πρωθήστε δραστηριότητες που να προωθούν τη συνεργασία και την αλληλοϋποστήριξη, όπως ομαδικά έργα και καθοδήγηση από ομοτίμους, με στόχο να καλλιεργήσετε την αίσθηση της κοινότητας. Για τους μαθητές MRD, αυτές οι θετικές αλληλεπιδράσεις με τους συμμαθητές τους μπορούν να ενισχύσουν την αίσθηση του ανήκειν και να μειώσουν τα αισθήματα απομόνωσης.



Β- ΣΧΟΛΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΤΕΣ ΣΧΟΛΕΙΩΝ

Οι διευθυντές των σχολείων έχουν άμεση επίδραση στην εφαρμογή πρακτικών που να λαμβάνουν υπόψη το τραύμα και στη δημιουργία μιας σχολικής κουλτούρας χωρίς αποκλεισμούς. Οι ακόλουθες συστάσεις καθοδηγούν τους διευθυντές σχολείων στην προώθηση ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος για τους μαθητές που έχουν πληγεί από τραύμα.

1. Ανάπτυξη και εφαρμογή σχολικών πολιτικών με ευαισθησία στο τραύμα

Οι ηγέτες των σχολείων θα πρέπει να θεσπίζουν πολιτικές που να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των μαθητών που βιώνουν τραύματα, όπως επανορθωτικές προσεγγίσεις πειθαρχίας, ευέλικτες πολιτικές φοίτησης και ασφαλείς χώρους εντός του σχολείου. Οι σαφείς, ευαίσθητες στο τραύμα πολιτικές μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να αισθάνονται ασφάλεια και υποστήριξη.

2. Προτεραιότητα στην επαγγελματική ανάπτυξη σε πρακτικές με βάση το τραύμα

Οι διευθυντές των σχολείων θα πρέπει να διασφαλίζουν ότι όλο το προσωπικό, από τους εκπαιδευτικούς έως το προσωπικό υποστήριξης, θα λαμβάνει κατάρτιση σε προσεγγίσεις που βασίζονται στην πληροφόρηση για το τραύμα και για τα προγράμματα SEL. Τακτικά εργαστήρια και μαθήματα επανεκπαίδευσης μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση μιας συνεπούς κατανόησης του τραύματος και να παράσχουν πρακτικά εργαλεία στο προσωπικό για την αποτελεσματική υποστήριξη των μαθητών.

3. Προώθηση μιας κουλτούρας συμμετοχικότητας και μιας πολιτικής για τη διαφορετικότητα στο σχολικό περιβάλλον

Προώθηση ενός περιβάλλοντος που να εξυμνεί τη διαφορετικότητα, να ενθαρρύνει την ενσυναίσθηση και να δείχνει εκτίμηση στις ιδιαίτερες εμπειρίες των μαθητών MRD. Οι διευθυντές των σχολείων θα πρέπει να οργανώνουν σχολικές δραστηριότητες που να προωθούν την κατανόηση, όπως γιορτές διαφορετικότητας και εργαστήρια ενσυναίσθησης, προκειμένου να δημιουργηθεί μια συνεκτική και χωρίς αποκλεισμούς σχολική κοινότητα.

4. Δημιουργία δικτύων υποστήριξης για εκπαιδευτικούς και προσωπικό

Παροχή πόρων ψυχικής υγείας και δικτύων υποστήριξης από ομοτίμους για τους εκπαιδευτικούς και το προσωπικό που εργάζονται στενά με μαθητές MRD. Τα υποστηρικτικά δίκτυα μειώνουν το άγχος και βελτιώνουν την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών, επιτρέποντάς τους να υποστηρίζουν αποτελεσματικότερα τους μαθητές.



Γ-ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΟΙ ΣΕ ΕΘΝΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ (ΥΠΟΥΡΓΕΙΑ, ΔΗΜΟΙ, ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ)

Για τη δημιουργία μιας βιώσιμης και ολοκληρωμένης υποστήριξης στα σχολεία, οι εθνικοί ενδιαφερόμενοι φορείς διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην ανάπτυξη πολιτικής, στην κατανομή της χρηματοδότησης και στην παροχή πόρων. Ακολουθούν ορισμένες συστάσεις:

1. Ενσωμάτωση των πρακτικών με βάση το τραύμα και των προγραμμάτων SEL στην εθνική εκπαιδευτική πολιτική

Τα υπουργεία Παιδείας θα πρέπει να δώσουν εντολή για κατάρτιση και πρακτικές με γνώμονα το τραύμα ως μέρος των εθνικών εκπαιδευτικών πολιτικών. Θα πρέπει να υποστηρίζουν στρατηγικές SEL ενσωματώνοντας την SEL στο σχολικό πρόγραμμα σπουδών και εμπλέκοντας ολόκληρη τη σχολική κοινότητα (εκπαιδευτικούς, οικογένειες και μαθητές). Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει συγκεκριμένες κατευθυντήριες γραμμές για την υποστήριξη των μαθητών MRD και τη διασφάλιση ότι η ευαισθησία ως προς το τραύμα θα γίνει βασικό συστατικό της σχολικής κουλτούρας.

2. Καθιέρωση προγραμμάτων χρηματοδότησης με πόρους και κατάρτιση με ευαισθησία στο τραύμα

Παροχή ειδικών ροών χρηματοδότησης σε σχολεία και άλλα εκπαιδευτικά ιδρύματα για την υποστήριξη προγραμμάτων με βάση την πληροφόρηση για το τραύμα. Τα κονδύλια θα είναι σε θέση να υποστηρίξουν την κατάρτιση του προσωπικού, τους πόρους ψυχικής υγείας, τις προσαρμογές στην τάξη και τις πρωτοβουλίες προσέγγισης της κοινότητας, ιδίως σε περιοχές με υψηλό αριθμό μαθητών MRD.



3. Προώθηση της διυπηρεσιακής συνεργασίας για την ολοκληρωμένη υποστήριξη των μαθητών

Διευκόλυνση των συνεργασιών μεταξύ σχολείων, παρόχων υγειονομικής περίθαλψης και κοινωνικών υπηρεσιών για να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές MRD θα έχουν πρόσβαση σε ψυχική υγεία, κοινωνική και νομική υποστήριξη. Η διατομεακή συνεργασία μπορεί να ενισχύσει την ικανότητα των σχολείων να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις πολύπλοκες ανάγκες των μαθητών MRD.

4. Δημιουργία προτύπων παρακολούθησης και αξιολόγησης για προγράμματα με βάση το τραύμα

Ανάπτυξη εθνικών προτύπων για την παρακολούθηση της αποτελεσματικότητας των πρακτικών που βασίζονται στην πληροφόρηση για το τραύμα στα σχολεία. Οι τακτικές αξιολογήσεις και η συλλογή δεδομένων μπορούν να βοηθήσουν στον εντοπισμό των τομέων που χρήζουν βελτίωσης και να στηρίξουν αναπροσαρμογές της πολιτικής με βάση τα στοιχεία.



Δ-ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΑ ΜΕΡΗ ΣΕ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ (ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ, ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΧΩΡΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ, ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ)



Για την προώθηση μιας συνεπούς και αποτελεσματικής προσέγγισης της εκπαίδευσης με ευαισθησία στο τραύμα σε όλα τα κράτη μέλη, οι ευρωπαϊκοί φορείς διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία ενιαίων πολιτικών, στην ενθάρρυνση της διασυνοριακής συνεργασίας και στην παροχή βασικών πόρων. Οι συστάσεις αυτές βασίζονται στο πλαίσιο της ΕΕ, όπως η εστίαση του Ευρωπαϊκού Εκπαιδευτικού Χώρου στην ευημερία στα σχολεία και οι συστάσεις του Συμβουλίου της ΕΕ σχετικά με τις διαδρομές προς τη σχολική επιτυχία. Ακολουθούν ορισμένες συστάσεις:

1. Θέσπιση ευρωπαϊκών κατευθυντήριων γραμμών για την εκπαίδευση με βάση το τραύμα και την κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση (SEL)

Τα ευρωπαϊκά θεσμικά όργανα θα πρέπει να συνεργάζονται για τη δημιουργία κοινών κατευθυντήριων γραμμών σχετικά με τις πρακτικές της SEL που βασίζονται στην πληροφόρηση για το τραύμα και ευθυγραμμίζονται με την ποικιλομορφία των αναγκών στα κράτη μέλη. Αυτές οι κατευθυντήριες γραμμές θα πρέπει να περιλαμβάνουν συνιστώμενες πρακτικές για την υποστήριξη των μεταναστών, προσφύγων και εκτοπισμένων μαθητών (MRD) και θα πρέπει να ενθαρρύνουν τα σχολεία και άλλα εκπαιδευτικά ιδρύματα να υιοθετούν μια κουλτούρα ευαίσθητη ως προς το τραύμα που να δίνει προτεραιότητα στη συναισθηματική ευημερία.

2. Δημιουργία προγραμμάτων χρηματοδότησης για διασυνοριακή κατάρτιση και πόρους σε πρακτικές ευαίσθητες στο τραύμα

Καθορισμός ειδικής χρηματοδότησης από προγράμματα όπως το Erasmus+ και το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο για τη στήριξη πρωτοβουλιών με βάση την πληροφόρηση για το τραύμα, με έμφαση στην κατάρτιση, τους πόρους του προγράμματος σπουδών και τα προγράμματα σε επίπεδο σχολείου. Αυτοί οι πόροι θα πρέπει να επικεντρώνονται σε περιοχές με υψηλή συγκέντρωση μαθητών MRD και να προωθούν την ισότητα στην εκπαιδευτική πρόσβαση και την υποστήριξη της ψυχικής υγείας.

3. Προώθηση περιφερειακών και διασυνοριακών δικτύων για την ανταλλαγή γνώσεων

Υποστήριξη της ανάπτυξης περιφερειακών δικτύων και προγραμμάτων ανταλλαγής για εκπαιδευτικούς, σχολικούς ηγέτες και υπεύθυνους χάραξης πολιτικής για την ανταλλαγή γνώσεων, στρατηγικών και επιτυχιών σε πρακτικές με βάση την πληροφόρηση για το τραύμα. Συνδέοντας σχολεία, δήμους και ΜΚΟ πέρα από τα σύνορα, οι ευρωπαίοι ενδιαφερόμενοι φορείς μπορούν να προωθήσουν τη συνεπή εφαρμογή της εκπαίδευσης με βάση το τραύμα και να αξιοποιήσουν τις διαφορετικές εμπειρίες.

4. Ανάπτυξη προτύπων για την αξιολόγηση και την υποβολή εκθέσεων σχετικά με προγράμματα με βάση το τραύμα σε ευρωπαϊκό επίπεδο

Καθιέρωση ευρωπαϊκών προτύπων για την αξιολόγηση των προγραμμάτων στα σχολεία με βάση την πληροφόρηση για το τραύμα, τα οποία τα κράτη μέλη μπορούν να προσαρμόσουν στα εθνικά τους πλαίσια. Η τακτική αξιολόγηση και η ανταλλαγή δεδομένων σχετικά με πρακτικές ευαισθητοποιημένες στο τραύμα θα ενίσχυε τη διαφάνεια, θα βοηθούσε στον εντοπισμό αποτελεσματικών στρατηγικών και θα ενθάρρυνε προσαρμογές βασισμένες σε αποδείξεις για την καλύτερη κάλυψη των αναγκών όλων των μαθητών, ιδίως των πληθυσμών MRD.

Οι συστάσεις αυτές παρέχουν έναν οδικό χάρτη για την προώθηση ενός σχολικού περιβάλλοντος που θα είναι ενημερωμένο για το τραύμα και θα το υποστηρίζει, ενθαρρύνοντας τους ενδιαφερόμενους σε κάθε επίπεδο να διαδραματίζουν ενεργό ρόλο στην οικοδόμηση σχολείων με ευαισθησία στο τραύμα. Μέσω της συνεργασίας τους, οι ηγέτες της ΕΕ και των κρατών μελών, οι διευθυντές των σχολείων και οι εκπαιδευτικοί μπορούν να δημιουργήσουν ένα ισχυρό σύστημα υποστήριξης που να ενισχύει την επιτυχία και την ευημερία όλων των μαθητών.



ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Acibadem. (2023). Post-traumatic stress disorder symptoms and reactions in children. Acibadem Healthcare Group.
- Allen, B. (2016). Types of trauma and their psychological impact. *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 9(3), 187-195.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, DC: Author.
- Buse, N. A., & Burker, E. J. (2013). Protective factors in childhood trauma: Resilience and coping mechanisms. *Journal of Traumatic Stress*, 26(5), 601-609.
- Kaya, E. (2023). Understanding childhood depression and trauma. *Pediatric Mental Health Journal*, 12(4), 289-304.
- National Child Traumatic Stress Network. (2003). *Types of trauma and the impact on children*. Los Angeles, CA: National Center for Child Traumatic Stress.
- Osher, D. (2021). *Social and emotional learning: Foundations and impact on education*. Harvard Education Press.
- Plutchik, R. (2022). The Emotion Wheel and understanding emotional responses. 6Seconds. Retrieved from <https://www.6seconds.org/2022/03/13/plutchik-wheel-emotions/>.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020). *Core competencies of social and emotional learning*. Chicago, IL: CASEL.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Yale Center for Emotional Intelligence. (2020). *The RULER approach to emotional intelligence*. New Haven, CT: Yale University Press.



ENABLE



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Αποποίηση ευθύνης: Το έργο χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις του συντάκτη της και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν. **Αριθμός έργου:** 2022-1-FR01-KA220-SCH-000087053