



ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΕΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑΣ
- ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΚΑΙ ΑΓΩΓΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ

Τεύχος 2, Φεβρουάριος 2012

Σχολεία Προαγωγής Υγείας

Αγαπητοί αναγνώστες,

Αυτό είναι το 2ο τεύχος των **δημνιαίων** ενημερωτικών φυλλαδίων που δημοσιεύει το τμήμα Μεταπτυχιακών Σπουδών στην Αγωγή και Προαγωγή Υγείας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Προαγωγής και Αγωγής Υγείας.

Με ένα μήνυμα στην ηλεκτρονική διεύθυνση HealthPromotionAssociationGr@gmail.com μπορείτε να μας προτείνετε θέματα που απασχολούν τη σχολική κοινότητα και θέλετε να παρουσιάσουμε καθώς και να μας στείλετε κείμενα και φωτογραφίες από δράσεις προαγωγής υγείας που πραγματοποιείτε στο σχολείο σας για να τις δημοσιεύσουμε.

Η συντακτική ομάδα

Αν θέλετε να διαβάσετε το τεύχος Νοεμβρίου κάντε κλικ εδώ
http://www.neahygeia.gr/UserFiles/File/1_november.pdf



Σε αυτό το τεύχος θα βρείτε:

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία μας

Η πρόληψη και αντιμετώπιση του άγχους εξετάσεων στους μαθητές

Μορφές της σχολικής επιθετικότητας & τρόποι αντιμετώπισης

Εκδηλώσεις/ επιμορφωτικές προτάσεις

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Τεύχος: Νοεμβρίου, 2011

Σχολεία Προαγωγής Υγείας

Αγαπητοί αναγνώστες,
Αυτό είναι το πρώτο τεύχος μιας σειράς **δημνιαίων** ενημερωτικών φυλλαδίων που δημοσιεύει το τμήμα Μεταπτυχιακών Σπουδών στην Αγωγή και Προαγωγή Υγείας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Προαγωγής και Αγωγής Υγείας. Με βάση τον ορατό του Παιδαγωγικού Οργανισμού Υγείας ότι «η υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής ευεξίας, και όχι η απλή απουσία της αρρώστιας ή της αναπηρίας», τα περιεχόμενα αυτού του φυλλαδίου έχει ενημερωτικό και ενδυναμοτικό χαρακτήρα.

Περιλαμβάνει επιστημονικά νέα για πρακτικές που αφορούν στην παιδεία, τους εργαζόμενους, τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς, τα οποία συχνά δε δημοσιεύονται σε εύκολα προσβάσιμες πηγές για το ευρύ κοινό. Στόχος αυτής της δημοσίευσης είναι η επίκαιρη ενημέρωση, βασισμένη σε αξιόπιστες επιστημονικές πηγές «κόβου» και η επιμετάφραση για τις τάξεις και πρακτικές που επηρεάζουν άμεσα στη σχολική κοινότητα στην Ευρώπη και παγκοσμίως.

Η προσέλευση αυτή βέβαια μπορεί να πετύχει μόνο με τη συμμετοχή σας στο μέγιστο εμπνευσμένη και την ανταλλαγή απόψεων. Με ένα μήνυμα στην ηλεκτρονική διεύθυνση HealthPromotionAssociationGr@gmail.com στείλετε:

- να μας προτείνετε θέματα που απασχολούν τη σχολική κοινότητα και θέλετε να παρουσιάσουμε,
- να συζητήσουμε παραπάνω για τα κείμενα που δημοσιεύονται και
- να σας καθοδηγήσουμε, αν μπορούμε, στην ανάκτηση δραστηριοτήτων προαγωγής υγείας στο σχολείο σας.

Η συντακτική ομάδα

6 Παιδαγωγικό Σύνταγμα
Ενημέρωση και Αγωγή Υγείας
Κέντρο Μελετών Υπηρεσιών Υγείας
Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία μας

Η αναγνώριση της δύναμης των κοινωνικοοικονομικών παραγόντων ως καθοριστικοί παράγοντες της υγείας προήλθε αρχικά από την έρευνα για τις ανισότητες στον τομέα της υγείας. Η έρευνα αυτή οδήγησε στην κατανόηση ότι η υγεία δεν είναι απλά αποτέλεσμα μιας συμπεριφοράς ατομικής επιλογής, αλλά αποτέλεσμα της έκθεσης σε ένα κοινωνικά και οικονομικά καθοριζόμενο τρόπο ζωής. Ένα σημαντικό νέο στοιχείο στη σημερινή προσέγγιση της υγείας είναι η σημαντικότητα του κοινωνικού, ή αλλιώς ψυχοκοινωνικού, περιβάλλοντος στην υγεία (για παράδειγμα, η σημαντικότητα του συναισθηματικού περιβάλλοντος τα πρώτα παιδικά χρόνια) .

Σχεδόν κάθε χαρακτηριστικό μιας κοινωνίας που μπορεί να επηρεάσει την υγεία των πολιτών της θεωρείται ως καθοριστικός παράγοντα για την υγεία. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει εντοπίσει τους καθοριστικούς παράγοντες της υγείας που αξίζουν ιδιαίτερη προσοχή. Ο πίνακας στη διπλανή σελίδα παραθέτει παραδείγματα καθοριστικών παραγόντων της υγείας (ομαδοποιημένοι σε προστατευτικούς παράγοντες και παράγοντες κινδύνου).

Οι κοινωνικές ανισότητες στην υγεία

Παρατηρείται μια αυξανόμενη συναίνεση σχετικά με τη σημασία των συστηματικών διαφορών που υπάρχουν στον πληθυσμό αναφορικά με την έκθεση σε κινδύνους για την υγεία και σε επικίνδυνες συνθήκες ζωής. Αυτό σημαίνει ότι κάποιες κοινωνικές ομάδες έχουν πολύ μικρότερη πιθανότητα να αναπτύξουν το πλήρες «δυναμικό» της υγείας τους ως αποτέλεσμα των συνθηκών της ζωής τους - συμπεριλαμβανομένων των πολιτικών, κοινωνικών, οικονομικών και περιβαλλοντικών συνθηκών μέσα στους οποίους μεγαλώνουν και ζουν.

Διαφορές παρατηρούνται στην κατάσταση της υγείας των διαφόρων ομάδων σύμφωνα με μια σειρά από κοινωνικοοικονομικούς δείκτες. Οι ομάδες που βρίσκονται στις πιο μειονεκτικές θέσεις έχουν τη χειρότερη υγεία και τη μεγαλύτερη έκθεση σε παράγοντες κινδύνου που βλάπτουν την υγεία. Υπάρχουν τεκμήρια ότι οι ασθενέστερες κοινωνικοοικονομικές ομάδες τείνουν να έχουν χειρότερη διατροφή, λιγότερη σωματική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο, μεγαλύτερη συχνότητα καπνίσματος και κατάχρησης αλκοόλ. Ωστόσο, ο κάθε παράγοντας δεν πρέπει να εξετάζεται χωριστά. Οι συνθήκες της ζωής (ή αλλιώς *οι καθοριστικοί παράγοντες της υγείας*, συμπεριλαμβανομένων των κοινωνικών και οικονομικών συνθηκών, της εθνικότητας, του χρόνιου άγχους, του φύλου, της ανάπτυξης και των εμπειριών κατά τα πρώτα έτη ζωής, του κοινωνικού αποκλεισμού, της εργασίας, της ανεργίας και της κοινωνικής υποστήριξης) των ατόμων που ζουν σε μειονεκτική θέση τονίζουν τους ακόμα μεγαλύτερους περιορισμούς στο να γίνουν *«οι υγιεινές επιλογές εύκολες επιλογές»* τους.

Οι όροι ανισοτιμία και ανισότητα *στην υγεία* συχνά χρησιμοποιούνται εναλλακτικά, αλλά έχουν πολύ διαφορετικό νόημα. Αν ένα άτομο ζει περισσότερο ή βιώνει λιγότερα προβλήματα υγείας και αναπηρίες σε σχέση με ένα άλλο άτομο, τότε υπάρχουν ανισότητες στην υγεία - αλλά όχι απαραίτητα ως αποτέλεσμα της κοινωνικής ανισοτιμίας. Οι διαφορές αυτές μπορεί να μην έχουν προκύψει από τις συνθήκες διαβίωσης, αλλά από γενετικούς παράγοντες, από προσωπικές επιλογές στον τρόπο ζωής ή συγκεκριμένα ατυχήματα. Ωστόσο, εάν οι διαφορές στην υγεία προκύπτουν από διαφορετικές συνθήκες διαβίωσης (όπως η μειωμένη πρόσβαση σε θρεπτικά τρόφιμα, η ακατάλληλη στέγαση, η έλλειψη πρόσβασης σε κατάλληλη υγειονομική περίθαλψη, τα χαμηλότερα επίπεδα εισοδήματος, οι πιεστικές συνθήκες εργασίας και οι συχνές περιόδοι παρατεταμένης ανεργίας, η φτωχή ποιότητα εκπαίδευσης), τότε οι ανισότητες στην υγεία είναι το αποτέλεσμα των κοινωνικών ανισοτιμιών. Επιπλέον, η πολιτισμική πολυμορφία και η αποτυχία του συστήματος να αντιμετωπίσει τα ζητήματα της πρόσβασης σε κατάλληλες υπηρεσίες και προγράμματα για ποικίλες και διαφορετικές ομάδες μπορεί να δημιουργήσει ανισότητες όσον αφορά στην κατάσταση της υγείας.

Η προαγωγή υγείας επιχειρεί να κλείσει αυτό το «κενό» μέσα από τη ανάπτυξη και τη στήριξη των κοινωνικών δικτύων, την ανάπτυξη και την υποστήριξη υγιών δημόσιων πολιτικών και την ενίσχυση του δυναμικού της κοινότητας.



Προστατευτικοί παράγοντες

Υγιεινές συνθήκες και περιβάλλον

Ασφαλές φυσικό περιβάλλον

Υποστηρικτικές οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες

Ποιοτική εκπαίδευση

Παροχή θρεπτικών τροφίμων και νερού

Υγιής δημόσια πολιτική

Ουσιαστική και αμειβόμενη απασχόληση

Οικονομικά προσιτή στέγαση

Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες

Συμμετοχή σε κοινωνικοπολιτικά δρώμενα και κοινωνική δέσμευση

Ισχυρά κοινωνικά δίκτυα

Αίσθημα εμπιστοσύνης

Αίσθημα δύναμης και ελέγχου πάνω στις αποφάσεις ζωής

Υποστηρικτική οικογενειακή ζωή

Θετική αυτοεκτίμηση

Αποτελεσματικές υπηρεσίες υγείας

Παροχή βιώσιμων προγραμμάτων προαγωγής υγείας

Πρόσβαση σε πολιτισμικά κατάλληλες υπηρεσίες υγείας

Κοινωνική συμμετοχή στο σχεδιασμό και την παροχή υπηρεσιών υγείας

Υγιεινός τρόπος ζωής

Μειωμένη χρήση καπνού, αλκοόλ και άλλων ουσιών

Τακτική σωματική άσκηση

Ισορροπημένη διατροφή

Καλή ψυχική υγεία

Ασφαλής σεξουαλική δραστηριότητα

Παράγοντες κινδύνου

Συνθήκες κινδύνου

Φτώχεια

Χαμηλή κοινωνική θέση

Επικίνδυνη εργασία

Μολυσμένο περιβάλλον

Εξάντληση των φυσικών πόρων

Διακρίσεις (ηλικία, φύλο, φυλή, αναπηρία)

Κακή ή και καθόλου εκπαίδευση

Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες κινδύνου

Απομόνωση

Έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης

Φτωχά κοινωνικά δίκτυα

Χαμηλή αυτοεκτίμηση

Υψηλή αυτομομφή

Χαμηλή υποκειμενική αίσθηση δύναμης του ατόμου

Απώλεια νοήματος ή σκοπού για τη ζωή
Κακοποίηση

Παράγοντες κινδύνου σχετικοί με τη συμπεριφορά

Κάπνισμα

Φτωχή διατροφική πρόσληψη

Σωματική αδράνεια

Κατάχρηση ουσιών

Κακή υγιεινή

Το να είναι κάποιος υπέρβαρος

Μη ασφαλής σεξουαλική δραστηριότητα

Παράγοντες κινδύνου σχετικοί με τη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού

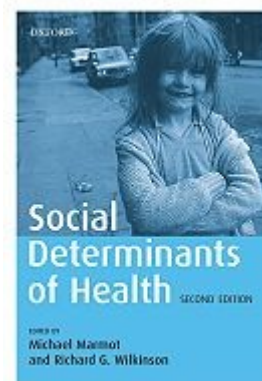
Υψηλή αρτηριακή πίεση

Υψηλή χοληστερόλη

Απελευθέρωση ορμονών του χρόνιου στρες

Αλλαγές στα επίπεδα βιοχημικών δεικτών

Γενετικοί παράγοντες



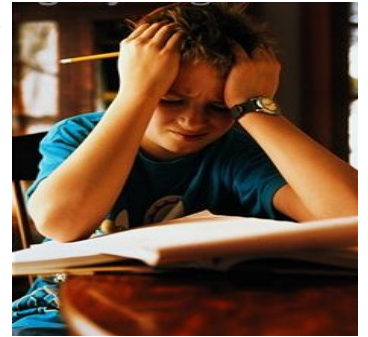
Το άγχος των εξετάσεων στους μαθητές

Το άγχος των εξετάσεων αποτελεί έναν συνδυασμό σωματικής υπερδιέγερσης, ανησυχίας και φόβου για τα αποτελέσματα της αξιολόγησης, το οποίο επιδρά στη φυσιολογική μαθησιακή διαδικασία, μειώνοντας την απόδοση του μαθητή. Αποτελεί ένα αρκετά συχνό πρόβλημα στο μαθητικό και φοιτητικό πληθυσμό και για το λόγο αυτό, έχει απασχολήσει την επιστημονική κοινότητα σε ερευνητικό επίπεδο, ήδη από τις αρχές της δεκαετίας του 1950. Στα συμπτώματα συμπεριλαμβάνονται αυξημένοι καρδιακοί παλμοί, ίλιγγοι και αίσθημα πανικού. Το άγχος των εξετάσεων επιφέρει πολλές συνέπειες. Ενδεικτικά, οι μαθητές με άγχος εξετάσεων σημειώνουν χαμηλότερες σχολικές επιδόσεις, δυσκολεύονται στην συγκέντρωση, έχουν προβλήματα μνήμης και δυσκολίες στην κωδικοποίηση, αποθήκευση και ανάκληση των πληροφοριών.

Το άγχος παρατηρείται συχνά εκτός από τους μαθητές, σε γονείς και εκπαιδευτικούς. Διαδικασίες αξιολόγησης όπως τα τεστ, εγείρουν σε γονείς και εκπαιδευτικούς την ανάγκη να βοηθήσουν τους μαθητές να βελτιώσουν την απόδοσή τους, με αποτέλεσμα εκτός από τον μαθητή να αγχώνονται και οι ίδιοι, τόσο για τη διαδικασία όσο και για το αποτέλεσμα της αξιολόγησης. Ωστόσο θα πρέπει να θυμόμαστε ότι το άγχος είναι κατά κάποιο τρόπο «μεταδοτικό». Όταν αγχώνεται ο εκπαιδευτικός, μεταδίδει το αίσθημα της ανησυχίας του στο μαθητή, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η ένταση του άγχους που βιώνει.



Περίπου το 20% των μαθητών αντιμετωπίζουν υψηλό άγχος εξετάσεων, ενώ το 16% των μαθητών αντιμετωπίζουν «μετρίως υψηλό» άγχος. Οι περισσότεροι μαθητές με άγχος εξετάσεων νοιώθουν ότι το υψηλό άγχος είναι φυσιολογικό και δε γνωρίζουν ότι μπορεί να θεραπευτεί.



Το άγχος εξετάσεων χαρακτηρίζεται από:

Σωματική Υπερδιέγερση, η οποία προκαλεί σωματικά ενοχλήματα όπως: πονοκεφάλους, πόνο στο στομάχι, ναυτία, διάρροια, ζάλη, δύσπνοια, υπερβολική εφίδρωση, τάση για λιποθυμία, ξηροστομία και ταχυπαλμία.

Ανησυχία και Έντονο Φόβο, τα οποία οδηγούν σε φόβο αποτυχίας, έντονα αισθήματα ανεπάρκειας, αυτό-ενοχοποίηση, αρνητική εικόνα εαυτού και υπερβολική απογοήτευση κατά τη σύγκριση του ατόμου με τους άλλους. **Έκπτωση Γνωστικών Λειτουργιών**, η οποία εκδηλώνεται με ελλιπή συγκέντρωση, αίσθημα κενού, παγώματος και σύγχυσης (συχνά εκφράζεται με τη φράση «έσβησαν όλα από το μυαλό μου», «πάγωσα»), δυσκολίες στην οργάνωση, καθώς και αδυναμία συγκέντρωσης η οποία οδηγεί σε μειωμένη απόδοση στη σχολική επίδοση.

Το άγχος των εξετάσεων, αποτελεί ουσιαστικά μέρος του «άγχους απόδοσης», το οποίο παρατηρείται σε περιπτώσεις όπου το άτομο αξιολογείται από άλλους και το αποτέλεσμα της αξιολόγησης έχει ιδιαίτερη σημασία για το άτομο. Μια τέτοια περίπτωση μπορεί να αποτελεί π.χ., η συνέντευξη για μια θέση εργασίας, η παρουσίαση μιας εργασίας στην τάξη κλπ. Προκειμένου να μπορέσει το άτομο να αντιμετωπίσει την ένταση που του προκαλεί η αξιολόγηση, θα πρέπει πρώτα να κατανοήσει το άγχος του με τους όρους των συμπτωμάτων, των αιτιών και των επιδράσεων που έχει σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο.

Ποιοι παράγοντες συμβάλλουν στην εκδήλωσή του; Οι κυριότεροι παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση του άγχους εξετάσεων είναι κυρίως: οι δεξιότητες αποδοτικής μελέτης, η ελλιπής προετοιμασία, η ανάγκη για τελειότητα («τελειομανία», η οποία υποδηλώνει ανασφάλεια), το κοινωνικό περιβάλλον (γονείς, εκπαιδευτικοί) που αποδίδει μεγάλη βαρύτητα στη βαθμολογία των εξετάσεων, καθώς και το εκπαιδευτικό σύστημα και οι θεσμοί, οι οποίοι ευνοούν την ανταγωνιστικότητα και δεν προβλέπουν εναλλακτικούς τρόπους αξιολόγησης.

Πώς αντιμετωπίζεται; Προκειμένου να αποκτήσει ο εκπαιδευτικός μια όσο το δυνατό ακριβέστερη εικόνα για τις γνώσεις που έχει αποκτήσει ο μαθητής, θα πρέπει να προσπαθήσει να ελαχιστοποιήσει τις επιπτώσεις του άγχους εξετάσεων, να παρέχει στους μαθητές εναλλακτικές και επιπλέον ευκαιρίες αξιολόγησης, να βοηθήσει τους μαθητές να εξοικειωθούν με τη μορφή της αξιολόγησης και το σύστημα βαθμολόγησης και να μειώσει τον αντίκτυπο των μεμονωμένων διαδικασιών αξιολόγησης, εστιάζοντας στη συνολική εικόνα και προσωπικότητα του μαθητή. Στο διαδίκτυο υπάρχει πληθώρα υλικού σχετικά με τους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους των εξετάσεων. Οι μαθητές ωφελούνται επίσης πολύ από τη συμμετοχή τους σε ομάδες μελέτης και την παροχή συμβουλευτικής υποστήριξης από τους εκπαιδευτικούς ή τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους των εξετάσεων των μαθητών

Ο εκπαιδευτικός, λόγω του ρόλου του, είναι σε πλεονεκτική θέση προκειμένου να συμβάλλει στην πρόληψη & αντιμετώπιση του άγχους εξετάσεων στους μαθητές.

Προκειμένου να συμβάλλετε στην πρόληψη του άγχους εξετάσεων:

- Εκπαιδεύστε τους μαθητές σε αποτελεσματικούς τρόπους μελέτης
- Παρέχετε επαρκή χρόνο για την ολοκλήρωση της διαδικασίας αξιολόγησης, ή/και ενθαρρύνετε τους μαθητές να διαχειρίζονται αποτελεσματικό το χρόνο εξέτασης.
- Διαβάζετε αργά τις οδηγίες και διασφαλίστε ότι είναι κατανοητές από όλους τους μαθητές.
- Συνεργαστείτε με τους γονείς των μαθητών και ζητήστε τους να παρατηρήσουν τον τρόπο που μελετά το παιδί στο σπίτι, προκειμένου να εντοπίσετε τις ανάγκες του και να μπορέσετε να το βοηθήσετε αποτελεσματικότερα.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να ζητούν διευκρινήσεις και πρόσθετη βοήθεια.
- Διεξάγετε τεστ εξάσκησης μέσα στην τάξη, βοηθώντας τους μαθητές να εξοικειωθούν με τη διαδικασία.
- Να είστε σε εγρήγορση προκειμένου να εντοπίσετε το άγχος πριν αρχίσει να αποτελεί πρόβλημα. Έτσι προστατεύετε τους μαθητές σας.
- Βαθμολογήστε τα αποτελέσματα της εξέτασης χωρίς να λαμβάνετε υπόψη μόνο τον βαθμό απομνημόνευσης.

Προκειμένου να συμβάλλετε στην αντιμετώπιση του άγχους εξετάσεων:

- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να μιλούν με θετικό τρόπο στον εαυτό τους, ως ένα μέσο αναχαίτισης των αρνητικών σκέψεων σχετικά με την ικανότητα και την αυτοεκτίμησή τους. Διδάξτε τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να αντικαταστήσουν τις αρνητικές («Δεν είμαι αρκετά έξυπνος για να το κάνω σωστά») με θετικές (« Έχω μελετήσει και θα κάνω το καλύτερο δυνατό που μπορώ»).
- Αν διαπιστώσετε ότι το άγχος εξετάσεων οφείλεται στην αυξημένη πίεση από τους γονείς, είναι καλό να προτείνεται στην οικογένεια να αναζητήσει βοήθεια, αλλά θα πρέπει να είστε πολύ προσεκτικοί, ώστε να μη αισθανθούν οι γονείς ότι κρίνονται.
- Παρέχετε κάποιες διευκολύνσεις (όπως παροχή επιπλέον χρόνου, προφορική εξέταση, κλπ), σε μαθητές που υποφέρουν από υψηλό άγχος εξετάσεων.
- Αν οι παραπάνω στρατηγικές δεν αποδώσουν, αναζητήστε βοήθεια από κάποιον ειδικό (π.χ., επαγγελματία ψυχικής υγείας, σχολικό σύμβουλο, κλπ).

Οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς που θέλουν να μιλήσουν με ειδικούς επαγγελματίες για οποιοδήποτε θέμα σε σχέση με το παιδί ή τον έφηβο μπορούν να τηλεφωνούν στη «**Γραμμή-Σύνδεσμο 801 801 1177**».

Για τα παιδιά και τους έφηβους που θέλουν μιλήσουν για **οτιδήποτε ανώνυμα και δωρεάν** με ειδικούς επαγγελματίες, υπάρχει η συμβουλευτική τηλεφωνική «Γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων 116 111»



Μερικές πρακτικές οδηγίες:

να παρέχουμε στους μαθητές αρκετές πληροφορίες από νωρίς σχετικά με τα διαγωνίσματα (πχ. πληροφορίες σχετικά με το περιεχόμενο της εξεταστέας ύλης, το χρόνο που έχουν στη διάθεση τους πριν και κατά τις εξετάσεις)

να προσπαθούμε να διατηρούμε το επίπεδο δυσκολίας σε ένα μέσο επίπεδο. Στα διαγωνίσματα καλό είναι να υπάρχουν μεγάλης, μέτριας και μικρής δυσκολίας ερωτήσεις. Οι τελευταίες μάλιστα καλό θα ήταν να εμφανίζονται στην αρχή του τεστ και να αποφεύγεται η συστηματική χρήση εξαιρετικά δύσκολων ερωτήσεων

η δημιουργία μιας μη-απειλητικής ατμόσφαιρας κατά τις εξετάσεις. Προς αυτή την κατεύθυνση μπορούν να συνδράμουν οι σαφείς οδηγίες, η αποφυγή έμφασης στην ανταγωνιστικότητα ανάμεσα στους μαθητές και η διακριτική εποπτεία των μαθητών. Επίσης, το χιούμορ μπορεί να βοηθήσει στην εκτόνωση της έντασης

να προσπαθούμε να καθησυχάσουμε τους έντονα αγχωμένους μαθητές και να παρέχουμε υποστήριξη. Η δημιουργία καλής σχέσης με τους μαθητές έχει διπλό όφελος. Από τη μία μειώνει το άγχος των μαθητών, ενώ από την άλλη ενισχύει το κλίμα εμπιστοσύνης τόσο μεταξύ των μαθητών, όσο και μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικού, προάγοντας την εκπαιδευτική διαδικασία.



Ως επιθετική συμπεριφορά ορίζεται κάθε πράξη που ενέχει πρόθεση να προξενήσει βλάβη στον άλλο, σωματικά ή ψυχολογικά.

Η επιθετική/βίαιη συμπεριφορά στο σχολείο παίρνει τις μορφές της σωματικής, λεκτικής και ψυχολογικής/κοινωνικής βίας, ενώ έχει προστεθεί και η μορφή της διαδικτυακής/ηλεκτρονικής βίας.

Πιο συγκεκριμένα, η κάθε μορφή βίας αφορά στις παρακάτω ενέργειες:

- **Σωματική:** Χτυπάω, κλωτσάω, σπρώχνω, κλέβω, κρύβω, καταστρέφω πράγματα κλπ
- **Λεκτική:** Κοροϊδεύω, βρίζω, προσβάλλω, χειρονομώ κλπ
- **Κοινωνική/Ψυχολογική:** Εκβιάζω, απειλώ με σωματική βία και απαιτώ χρήματα ή πράγματα, διαδίδω φήμες, απομονώνω κοινωνικά κάποιον, άσεμνα βλέμματα, προσβλητικά γκράφιτι κλπ
- **Διαδικτυακή/ηλεκτρονική βία:** Απειλές, προσβολές, δυσφήμιση, κοινωνική απομόνωση, δημοσιοποίηση πληροφοριών και εικόνων χωρίς άδεια, υιοθετώ ψεύτικη ταυτότητα για εκμείωση πληροφοριών και διαπόμπευση, γολοιοποίηση, κλπ. μέσω κινητού τηλεφώνου ή διαδικτύου

Οι αξίες, πεποιθήσεις, στάσεις και συμπεριφορές των εκπαιδευτικών απέναντι στο σχολικό εκφοβισμό διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στο φαινόμενο του εκφοβισμού. Σε πλήθος ερευνών επισημαίνεται ότι όταν οι εκπαιδευτικοί ανέχονται ή αδιαφορούν για το πρόβλημα περνούν μηνύματα σχετικά με αξίες απέναντι στη βία στους μαθητές.

Αντιθέτως όταν οι εκπαιδευτικοί επεμβαίνουν ανοιχτά για να σταματήσουν τα επεισόδια εκφοβισμού, το κλίμα του σχολείου βελτιώνεται και περνάει το μήνυμα στους μαθητές ότι ο εκφοβισμός είναι μια μη αποδεκτή συμπεριφορά. Μεγάλο ποσοστό «παιδιών-θυμάτων» παραδέχεται μάλιστα, ότι δεν αναφέρει στους εκπαιδευτικούς τα περιστατικά εκφοβισμού, γιατί φοβάται την αντεκδίκηση από το «παιδί-θύτη» και θεωρεί ότι ο εκπαιδευτικός αδυνατεί να τα προστατεύσει.

Αναφορικά με τα βήματα της άμεσης παρέμβασης από τον εκπαιδευτικό σε περιστατικά βίας, είναι τα εξής:

- Σταματάει τη βίαιη συμπεριφορά
- Αναφέρει στο θύτη αυτό που είδε να συμβαίνει και τονίζει ότι η βία δεν είναι αποδεκτή στο σχολείο (δεν κατηγορεί, δεν ειρωνεύεται, δεν απειλεί)
- Συζητάει σοβαρά με το «παιδί-θύμα», ενθαρρύνοντάς το να του αναφέρει τι ακριβώς έχει συμβεί και παρέχοντάς του υποστήριξη. Επίσης, διαβεβαιώνει το παιδί που υπέστη τον εκφοβισμό ότι ο εκπαιδευτικός μπορεί και θα κάνει ότι χρειάζεται για να το προστατέψει.
- Συζητά σοβαρά με το «παιδί-θύτη», ξεκαθαρίζοντάς του ότι η επιθετική συμπεριφορά δεν είναι ανεκτή από το σχολείο και θα κάνει ότι μπορεί για να τη σταματήσει. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει από τη μια να «οριοθετήσει» τη συμπεριφορά του παιδιού που ασκεί τον εκφοβισμό και από την άλλη, να δείξει στο «παιδί-θύτη» ότι η συμπεριφορά αυτή έχει συνέπειες, αλλά και να το ενθαρρύνει να βελτιωθεί, ενισχύοντας τις κοινωνικές του δεξιότητες (πχ, θα μπορούσε ως συνέπεια για το περιστατικό εκφοβισμού, να επιβληθεί στο παιδί η υποχρέωση να βοηθάει στην καθημερινή μελέτη ένα παιδί μικρό-

- Προσπαθεί να ευαισθητοποιήσει τα παιδιά-παρατηρητές, προκαλώντας μια συζήτηση στην τάξη για το θέμα του σχολικού εκφοβισμού. Έτσι, δίδεται η δυνατότητα να αντιληφθούν οι μαθητές τις συνέπειες του εκφοβισμού και να μάθουν τι μπορούν να κάνουν για να τον αποτρέψουν.

Παραδείγματα επικοινωνίας κατά τη συζήτηση εκπαιδευτικού και «παιδιού-θύτη» και του τι τελικά μαθαίνει ο μαθητής από την επικοινωνία αυτή:

- **Θα πρέπει τώρα να πας στο γραφείο και να βρούμε μαζί ένα τρόπο να λύσουμε αυτό το πρόβλημα**

- Το παιδί μπορεί να λύσει τα προβλήματά του και να λάβει υποστήριξη αν χρειαστεί

- **Πώς νομίζεις ότι ένοιωσε ο συμμαθητής σου;**

- Ενθαρρύνει την ενσυναίσθηση του παιδιού και προσκαλεί σε επικοινωνία

- **Τι νομίζεις θα μπορούσε να γίνει για να μην επαναληφθεί ξανά;**

Το παιδί μπορεί να βρει τρόπους να αποφύγει τη βία

Αντίθετα:

- **Γιατί τον χτύπησες;**

- Ενέχει κατηγορία, απαντιέται συμβατικά από το παιδί (π.χ. με έβρισε) ή και καθόλου και κλείνει την επικοινωνία - δεν έχει νόημα

- **Θα αποβληθείς!**

- Τιμωρεί και αδιαφορεί για εξηγήσεις και μελλοντικές συμπεριφορές

- **Απαράδεκτη συμπεριφορά!**

- Απευθύνει κατηγορία, επικρίνει, αποσκοπεί σε συναισθηματική βία - ενοχές. Κάνει το παιδί αμυντικό και κλείνει την επικοινωνία



Επισκεφτείτε:

www.epsype.gr/

www.antibullyingnetwork.gr/

Το Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Αθηνών ανακοινώνει την οργάνωση **Πανελληνίου Συνεδρίου με διεθνή συμμετοχή** με θέμα: «**Η Ποιότητα στην Εκπαίδευση: Τάσεις και Προοπτικές**», κατά το διάστημα **4 έως 6 Μαΐου 2012** στην Αθήνα (στην Αίθουσα Τελετών του Πανεπιστημίου Αθηνών και στη Φιλοσοφική Σχολή).

Η Πανελλήνια Ένωση Λογοτεχνών προκηρύσσει τον **14^ο Πανελλήνιο Μαθητικό Διαγωνισμό Ποίησης και Διηγήματος** για το 2012. Τα κείμενα πρέπει να αποσταλούν σε φακέλους από τους Διευθυντές των σχολείων ή απευθείας από τους μαθητές **έως την 20^η Μαρτίου 2012**, στη διεύθυνση: Πανελλήνια Ένωση Λογοτεχνών, οδός Γερανίου 41 (2^{ος} όροφος), Τ.Κ. 104 31 Αθήνα (τηλέφωνο: 210- 3302550) με την ένδειξη «Για τον διαγωνισμό ποίησης» ή «Για τον διαγωνισμό διηγήματος». Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στο τηλέφωνο 210-6040097.



το **2^ο Μαθητικό Φεστιβάλ Ψηφιακής Δημιουργίας** θα διεξαχθεί στο Ηράκλειο την Παρασκευή 27 και το Σάββατο 28 Απριλίου 2012 στην Αίθουσα Ανδρόγεω του Δήμου Ηρακλείου.
Για συμμετοχές http://www.digifest.info/p/blog-page_17.html

Επιστημονική ημερίδα

«Προαγωγή Σεξουαλικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων»

**Σάββατο, 3 Μαρτίου 2012
(09:00—14:30)**

**Αμφιθέατρο του Νοσοκομείου ΓΝΝΘΑ
«Η ΣΩΤΗΡΙΑ»
Λ. Μεσογείων 152**

Πρόγραμμα
Μεταπτυχιακών Σπουδών
«Προαγωγή & Αγωγή Υγείας»
Ιατρικής Σχολής, ΕΚΠΑ



Εθνικό Δίκτυο
Νοσοκομείων
και Υπηρεσιών
Προαγωγής Υγείας




ΘΕΜΑΤΑ:

Η σεξουαλική υγεία των νέων στην Ελλάδα και την Ευρώπη
Παράγοντες & συμπεριφορές που σχετίζονται με την σεξουαλική υγεία των νέων
Προγράμματα παρέμβασης για την προαγωγή της σεξουαλικής υγείας
Τα στάνταρτ για την εκπαίδευση στη σεξουαλική υγεία στην Ευρώπη
Εκπαιδευτικά προγράμματα για την προαγωγή σεξουαλικής υγείας στους νέους:
τα απαραίτητα συστατικά
Πρόληψη Καρκίνου του Τραχήλου της Μήτρας
Πρόληψη Καρκίνου του Μαστού
Κύηση και Εκτρώσεις στην Εφηβεία
Αντισύλληψη στην Εφηβεία
Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα

Η ημερίδα αφορά επαγγελματίες υγείας, εκπαιδευτικούς, γονείς και σχεδιαστές πολιτικής
Η παρακολούθηση είναι δωρεάν – Θα δοθεί Βεβαίωση Παρακολούθησης

 HELLENIC ASSOCIATION OF FAMILY PLANNING,
CONTRACEPTION AND REPRODUCTIVE HEALTH

 ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΚΑΙ ΑΓΩΓΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ