

CASEL
Κοινωνικοσυναισθηματική
Ενδυνάμωση Παιδιών και Εφήβων

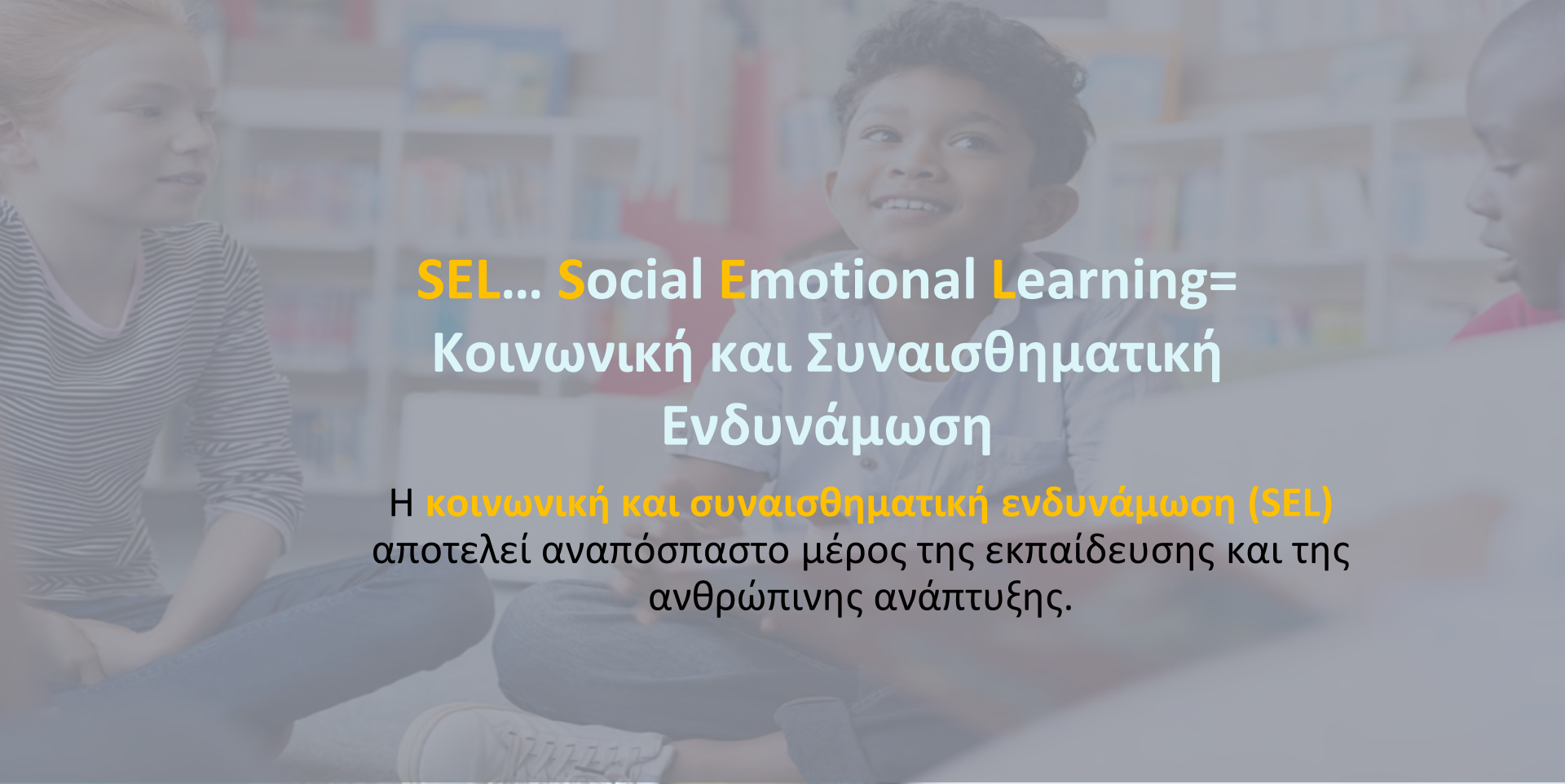


Α. Θήριος, Ε. Παναγούλη, Α. Τσίτσικα

CASEL:

Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning





SEL... Social Emotional Learning=
Κοινωνική και Συναισθηματική
Ενδυνάμωση

Η **κοινωνική και συναισθηματική ενδυνάμωση (SEL)** αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της εκπαίδευσης και της ανθρώπινης ανάπτυξης.



SEL - Κοινωνική και συναισθηματική ενδυνάμωση

Είναι μία διαδικασία μέσα από την οποία παιδιά και ενήλικες:

- αποκτούν και εφαρμόζουν αποτελεσματικά τη γνώση, τις συμπεριφορές και τις ικανότητες, οι οποίες είναι απαραίτητες για να **καταλάβουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους**, να **θέσουν** και να **κατακτήσουν θετικούς στόχους**, να αισθανθούν και να δείξουν **ενσυναίσθηση** για τους άλλους, να δημιουργήσουν και να διατηρήσουν θετικές σχέσεις και να λαμβάνουν θετικές αποφάσεις.



SEL - Κοινωνική και συναισθηματική ενδυνάμωση

- Προάγει την **ισότητα στην εκπαίδευση** μέσω της συνεργασίας σχολείου-οικογένειας-κοινότητας και την δημιουργία μαθησιακού περιβάλλοντος που περιλαμβάνει σχέσεις εμπιστοσύνης και συνεργασίας, ουσιαστικό πρόγραμμα σπουδών και διδασκαλίας με συνεχή αξιολόγηση.



SEL - Κοινωνική και συναισθηματική ενδυνάμωση

- Μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση διαφόρων μορφών **ανισότητας** και να δώσει τη δυνατότητα σε παιδιά, νέους και ενήλικες να συνδημιουργήσουν συνεχώς βελτιούμενα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα και να συμβάλουν σε ασφαλείς, υγιείς και δίκαιες κοινότητες.



SEL - Κοινωνική και συναισθηματική ενδυνάμωση

- Οι ρίζες της αναγνωρίζονται ήδη στην *Πολιτεία του Πλάτωνα* και τα *Ηθικά Νικομάχεια* και *Πολιτικά του Αριστοτέλη*.
- Αποτελεί τον **θεμέλιο λίθο** για την επιτυχία σε *ακαδημαϊκό, κοινωνικό και συναισθηματικό επίπεδο*, καθώς και για την *ψυχοκοινωνική υγεία του ατόμου*.



SEL - Κοινωνική και συναισθηματική ενδυνάμωση

Μέσα από τη κοινωνική και συναισθηματική ενδυνάμωση, τα παιδιά και οι έφηβοι μαθαίνουν:

- την αυτοπίγνωση,
- την ενσυναίσθηση,
- την υπεύθυνη λήψη αποφάσεων,
- τις κοινωνικές δεξιότητες.



Με άλλα λόγια, μαθαίνουν τη **ζωή**.

SEL - Κοινωνική και συναισθηματική ενδυνάμωση

Στην **Ελλάδα**, η κοινωνική-συναισθηματική ενδυνάμωση έχει εφαρμοστεί με μεγάλη επιτυχία σε **εκπαιδευτικά προγράμματα**.

YOUTH POWER

- 617 μαθητές ηλικίας 10-12 ετών από τρεις πόλεις (Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Ιωάννινα),
- οι μαθητές που έλαβαν εκπαίδευση **κοινωνικής-συναισθηματικής ενδυνάμωσης** εμφάνισαν **σημαντικά καλύτερες αντιλήψεις** ως προς τις συμπεριφορές υψηλού κινδύνου κατά την εφηβεία, όπως τη χρήση αλκοόλ ή ψυχοδραστικών ουσιών, αλλά και ως προς τη συμπεριφορά εξάρτησης από το διαδίκτυο.



SEL - Κοινωνική και συναισθηματική ενδυνάμωση

ENABLE

(προσανατολίζεται στην αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού μέσω της κοινωνικής-συναισθηματικής ενδυνάμωσης)

- μελέτη παρέμβασης σε 508 Έλληνες μαθητές ηλικίας 11-14 ετών
- σημαντική βελτίωση σε ένα φάσμα συμπεριφορών αντιμετώπισης του σχολικού εκφοβισμού (αναφορά του προβλήματος, αναζήτηση βοήθειας, ενδυνάμωση διαπροσωπικών σχέσεων), με ιδιαίτερη αξία της υποστήριξης μεταξύ συνομηλίκων.



SEL - Κοινωνική και συναισθηματική ενδυνάμωση

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ SELMA

- δραστηριότητες **κοινωνικής-συναισθηματικής ενδυνάμωσης** εφαρμόστηκαν επιτυχώς σε περισσότερους από 3500 μαθητές πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σε ολόκληρη την Ελλάδα ως προς την αντιμετώπιση της ρητορικής του μίσους στο διαδίκτυο.
- Η ανατροφοδότηση από εκπαιδευτικούς και μαθητές για την αξία και την αποτελεσματικότητα των δραστηριοτήτων ήταν εξαιρετικά **θετική**.

SELMA
HACKING HATE



SEL - Κοινωνική και συναισθηματική ενδυνάμωση

- Διαδικτυακή έρευνα στο πλαίσιο του προγράμματος **SELMA**, η οποία συμπεριέλαβε *776 εφήβους και 333 εκπαιδευτικούς σε ευρωπαϊκό επίπεδο*, κατέδειξε επίσης την ανάγκη ευρείας επιμόρφωσης και ενημέρωσης των εκπαιδευτικών ως προς τη μεθοδολογία και **την εφαρμογή της κοινωνικής-συναισθηματικής ενδυνάμωσης**.

SELMA
HACKING HATE



SEL - Κοινωνική και συναισθηματική ενδυνάμωση: *Οφέλη*



SEL - Κοινωνική και συναισθηματική ενδυνάμωση: Οφέλη

- Οι **κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες** βοηθούν τα παιδιά και τους εφήβους να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να ξεκινούν νέες φιλίες, να επιλύουν τυχόν συγκρούσεις με σεβασμό, να κάνουν ηθικές και ασφαλείς επιλογές, με θετική συνεισφορά στο κοινωνικό σύνολο.
- Η κοινωνική-συναισθηματική ενδυνάμωση είναι ο πυλώνας του «σχολείου του αύριο», που ήδη σήμερα αναδύεται ως αναπόσπαστο συστατικό της ποιότητας στην εκπαίδευση και της αποστολής του σχολείου στον 21ο αιώνα.



SEL - Κοινωνική και συναισθηματική ενδυνάμωση: Οφέλη



Σύμφωνα με έρευνες από τη διεθνή βιβλιογραφία η **κοινωνική και συναισθηματική ενδυνάμωση (SEL)** οδηγεί στην:



→ *βελτιωμένη ακαδημαϊκή απόδοση, τη μείωση του άγχους, των προβλημάτων συμπεριφοράς και των συμπεριφορών υψηλού κινδύνου.*



Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., & Schellinger, K. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions.*

Child Development: 82 (1), 405-432.

Belfield, C., Bowden, B., Klapp, A., Levin, H., Shand, R., & Zander, S. (2015). *The Economic Value of Social and Emotional Learning.* New York: Center for Benefit-Cost Studies in Education.



✓ Μετα-ανάλυση του 2011

- ✓ 213 μελέτες που αφορούσαν σχολικά προγράμματα SEL
- ✓ >270.000 μαθητές
- ✓ Συσχέτιση μεταξύ SEL και βελτίωση συμπεριφοράς

SEL και μαθητικά οφέλη



- ✓ Βελτίωση εικόνας εαυτού
- ✓ Καλύτερη συμπεριφορά στην τάξη
- ✓ Πολύ καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις



παραγόντων κινδύνου:

- Μείωση προβλημάτων συμπεριφοράς
- Μείωση συναισθηματικής δυσφορίας



Μετα-ανάλυση του 2017 διαπιστώνει ότι τα προγράμματα SEL ωφελούν τα παιδιά για μήνες ή και χρόνια.

82

different programs reviewed
(38 outside U.S.)

97,000+

Students, kindergarten
through middle school

6 mo – 18 yrs

after programs completed

SEL Students Benefit in Many Areas

✓ Academic performance

✓ SEL skills

✓ Positive attitudes

✓ Positive social behaviors

• Conduct problems

• Emotional distress

• Drug use

• Μετά το τέλος της αρχικής παρέμβασης διαπιστώθηκαν σε όλους τους μαθητές υψηλότερες κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες .

• Τα οφέλη ήταν τα ίδια ανεξάρτητα από το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο, τη φυλή των μαθητών ή την τοποθεσία του σχολείου.



Οφέλη για ενήλικες.....

- Οι **εκπαιδευτικοί** με ικανότητες κοινωνικής και συναισθηματικής ενδυνάμωσης μπορούν να ελέγξουν καλύτερα προβληματικές συμπεριφορές και να παραμείνουν **μεγαλύτερο χρονικό** διάστημα στην τάξη
- Ανάπτυξη **υγιών σχέσεων** με τους μαθητές τους
- Λειτουργούν ως **πρότυπα συμπεριφοράς** για τα παιδιά
- **Ρύθμιση** των συναισθημάτων τους



Jennings, P.A. & Greenberg, M.T. (2009). *The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes*. American Educational Research Association.

Jones, D.E., Greenberg, M., & Crowley, M. (2015) Early social-emotional functioning and public health: The relationship between kindergarten social competence and future wellness. *American Journal of Public Health* 105 (11), 2283-2290.

Οφέλη για ενήλικες.....

- Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, οι νέοι ενήλικες που δέχονται τεχνικές του SEL από τη νηπιακή ηλικία έχουν μικρότερη πιθανότητα να αναπτύξουν συμπεριφορές υψηλού κινδύνου και μεγαλύτερη πιθανότητα να ολοκληρώσουν την εκπαίδευσή τους και να οδηγηθούν σε μια υγιή επαγγελματική επιλογή (στατιστικά σημαντικές διαφορές)



Νέοι Ενήλικες

Άτομα στα οποία εφαρμόστηκαν προγράμματα SEL από την παιδική ηλικία είχαν **περισσότερες πιθανότητες** να :

- ✓ Τελειώσουν το σχολείο
- ✓ Φοιτήσουν στο Πανεπιστήμιο
- ✓ Έχουν μια σταθερή δουλειά ως νέοι ενήλικες

Άτομα στα οποία εφαρμόστηκαν προγράμματα SEL από την παιδική ηλικία είχαν **λιγότερες πιθανότητες** να :

- ✗ Εμφανίσουν συμπεριφορές υψηλού κινδύνου
- ✗ Συλληφθούν από την αστυνομία ή/και να φυλακιστούν



*«Τώρα που η φυσική απόσταση είναι επιβεβλημένη,
η συναισθηματική εγγύτητα είναι απαραίτητη»*



Karen Niemi, Casel President

A photograph of three children on a yellow school bus. A boy in a red shirt and grey backpack is helping a boy in a blue plaid shirt with his backpack. A girl in a blue shirt and grey backpack is looking down. The text is overlaid in yellow on a semi-transparent dark background.

CASEL – SEL : πλαίσιο κοινωνικής και συναισθηματικής ενδυνάμωσης



CASEL

- ✓ Η **κοινωνική και συναισθηματική ενδυνάμωση** βάσει CASEL ενισχύει τη γνώση και τις δεξιότητες σε πέντε βασικούς τομείς ικανοτήτων
- ✓ Σε μια προσπάθεια να γίνει προσαρμογή στις παρούσες συνθήκες έγινε ενημέρωση του πλαισίου τον Οκτώβριο του 2020.
- ✓ Το **CASEL 5** μπορεί να διδαχθεί και να εφαρμοστεί σε διάφορα αναπτυξιακά στάδια από την νηπιακή ηλικία έως την ενηλικίωση και σε διαφορετικά πολιτιστικά περιβάλλοντα.



CASEL 5...

- **Αυτοεκτίμηση**
- **Αυτοδιαχείριση**
- **Κοινωνική αντίληψη**
- **Διαχείριση σχέσεων**
- **Υπευθυνότητα στη λήψη αποφάσεων**





Αυτοεκτίμηση

Οι ικανότητες κατανόησης των συναισθημάτων, των σκέψεων και των αξιών ενός ατόμου και πώς επηρεάζουν τα χαρακτηριστικά αυτά τη συμπεριφορά του σε όλα τα επίπεδα. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει ικανότητες αναγνώρισης των προσωπικών πλεονεκτημάτων και περιορισμών και επιτυγχάνεται με μια καλά θεμελιωμένη αίσθηση εμπιστοσύνης.

Παράδειγμα:

- Αυτογνωσία
- Αυτοβελτίωση
- Αυτοπεποίθηση
- Η ενσωμάτωση της προσωπικής και της κοινωνικής ταυτότητας
- Αναγνώριση των συναισθημάτων
- Η επίδειξη τιμιότητας και ακεραιότητας
- Ανάπτυξη ενδιαφερόντων και στόχων - στοχοθεσία
- Δημιουργική σκέψη



Αυτοδιαχείριση (Διαχείριση δυσκολιών – κρίσεων)

Οι ικανότητες αποτελεσματικής διαχείρισης των συναισθημάτων, των σκέψεων και των συμπεριφορών ενός ατόμου σε διάφορες καταστάσεις. Αυτό περιλαμβάνει τις ικανότητες διαχείρισης θυμού και άγχους, την απόκτηση αίσθησης κινήτρου και την οργάνωση για την επίτευξη προσωπικών και συλλογικών στόχων.

Παράδειγμα:

- Η διαχείριση των συναισθημάτων
- Η αναγνώριση και χρήση στρατηγικών καταπολέμησης του stress
- Η επίδειξη αυτοκυριαρχίας και κινητοποίησης
- Η επίλυση προβλημάτων
- Η ικανότητα να θέτει κανείς εφικτούς στόχους
- Η ικανότητα σχεδιασμού – δημιουργίας πλάνου
- Η ανάληψη πρωτοβουλιών
- Αναλυτική ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας



Κοινωνική Αντίληψη

Η ικανότητα κατανόησης της διαφορετικότητας των άλλων και της ενσυναίσθησης. Αυτό περιλαμβάνει το να αισθανόμαστε συμπόνια για τους άλλους και να κατανοούμε τις διαφορετικές κουλτούρες και συνήθειες.

Παράδειγμα:

- Επίγνωση ομοιοτήτων και διαφορών, Επίδειξη συμπόνιας
- Κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων
- Εκτίμηση της άποψης των άλλων
- Αναγνώριση και ταυτοποίηση των διαφορετικών κοινωνικών προτύπων, εθίμων και συνηθειών
- Κατανόηση των επιδράσεων που έχει η συμπεριφορά μας στην κοινωνία
- Ανάπτυξη της έννοιας της αλληλεγγύης



Διαχείριση σχέσεων

Οι δυνατότητες δημιουργίας και διατήρησης υγιών και υποστηρικτικών σχέσεων με διαφορετικά άτομα και ομάδες. Αυτό περιλαμβάνει τις δυνατότητες για σαφή επικοινωνία, συνεργασία για επίλυση προβλημάτων, διαπραγμάτευση εποικοδομητικών συγκρούσεων και αναζήτηση ή προσφορά βοήθειας όταν χρειάζεται.

Παράδειγμα:

- Αποτελεσματική επικοινωνία
- Ανάπτυξη υγιών σχέσεων
- Ομαδική εργασία και συλλογική επίλυση προβλημάτων
- Εποικοδομητική επίλυση συγκρούσεων
- Αντίσταση στην αρνητική κοινωνική πίεση
- Ηγετικές ικανότητες
- Αναζήτηση ή προσφορά βοήθειας όταν χρειάζεται
- Αναγνώριση και υποστήριξη των δικαιωμάτων των άλλων



Υπευθυνότητα στη λήψη αποφάσεων

Η δυνατότητα να λαμβάνει κανείς υγιείς και εποικοδομητικές αποφάσεις, προωθώντας ηθικά πρότυπα και θετικές κοινωνικές σχέσεις (well being).

Παράδειγμα:

- Κριτική σκέψη
- Αναζήτηση και ταυτοποίηση των σωστών λύσεων
- Πρόβλεψη και αξιολόγηση των συνεπειών των ενεργειών μας
- Στοχασμός του ρόλου μας για την προώθηση της προσωπικής, οικογενειακής και κοινωνικής ευημερίας
- Αξιολόγηση προσωπικών, διαπροσωπικών και θεσμικών επιπτώσεων των πράξεων μας





Τα βασικά σημεία....

❑ Αυτές οι ικανότητες δεν αναπτύσσονται μέσα σε ένα κενό χώρο, αλλά η ενδυνάμωση και η ανάπτυξή μας διαμορφώνονται από τις αλληλεπιδράσεις, τις σχέσεις και το περιβάλλον μας!



Τα βασικά σημεία....

□ Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο το πλαίσιο του **CASEL** δίνει επίσης έμφαση στο ρόλο των ισορροπημένων σχέσεων μεταξύ σχολείου-οικογένειας-κοινωνίας.



Τα βασικά σημεία....

- ❑ Είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι χρησιμοποιείται ολόκληρο το πλαίσιο και αναδεικνύεται η σημασία αυτών των δακτυλίων.
- ❑ Αυτές οι ρυθμίσεις αποτελούν μέρος ενός ευρύτερου πλαισίου συστημάτων με εγγενείς ανισότητες με βάση τη φυλή και άλλους παράγοντες. Το **SEL** προσφέρει έναν τρόπο για ενήλικες και μαθητές να αναγνωρίσουν και να ανταποκριθούν σε αυτές τις ανισότητες.



CASEL's tools and resources: Support high-quality SEL implementation



SEL District Resource Center

Resources from districts where SEL programs, practices, and policies are working to support high-quality SEL implementation.

<https://drc.casel.org>



Schoolwide Guide to SEL

Guidance for systemic SEL implementation in a school.

<https://schoolguide.casel.org/>



SEL State Resources

Sample policies and practices that support SEL.

<https://casel.org/csl-resources/>



SEL Roadmap for Reopening School

Illuminates a way forward with SEL that is centered on relationships and built on the existing strengths of a school community.

<https://casel.org/reopening-with-sel/>



SEL Assessment Guide

Guidance to choose and use an SEL assessment.

<http://measuringSEL.casel.org/assessment-guide/>



Program Review Guides

Recommendations for selecting high-quality SEL programs.

<https://casel.org/guide/>



SEL Starts at Home

Resources to bring SEL into your home and community.

<https://casel.org/in-the-home/>



CASEL 5...

- *Αυτοεκτίμηση*
- *Αυτοδιαχείριση*
- *Κοινωνική αντίληψη*
- *Διαχείριση σχέσεων*
- *Υπευθυνότητα στη λήψη αποφάσεων*



Πρακτική Εφαρμογή



Αυτοεκτίμηση - Να αγαπάς τον εαυτό σου! (I)



Αυτοεκτίμηση - Να αγαπάς τον εαυτό σου! (I)

- Αγγελική, 16 ετών – σχολική άρνηση, νιώθει άσχημα για τον εαυτό της
- Κοινωνική και Συναισθηματική ενδυνάμωση -
Αυτοεκτίμηση



Αυτοεκτίμηση - Να αγαπάς τον εαυτό σου! (I)

- Είναι γεγονός ότι οι άνθρωποι που **ΔΕΝ** αγαπούν τον εαυτό τους κριτικάρουν διαρκώς τους άλλους και μπορεί να γίνουν πολύ εκνευριστικοί.
- Όλοι μας μπορεί να νιώσουμε ότι χρειάζεται να βελτιωθούμε σε κάτι και αυτό μας κάνει να νιώθουμε άβολα. Ωστόσο, είναι πολύ φυσιολογικό να μην είμαστε τέλειοι και να βελτιωνόμαστε συνεχώς. *Δες την κατάσταση θετικά και σημείωσε τα δυνατά σου σημεία και αυτά που χρειάζονται βελτίωση. Σκέψου όλα αυτά που έχεις επιτύχει μέχρι τώρα και όσα ονειρεύεσαι για το μέλλον!*



Αυτοεκτίμηση - Να αγαπάς τον εαυτό σου! (I)

- Μάθε να συγχωρείς τον εαυτό σου και να τον αγαπάς. Καλλιέργησε ιδιότητες που θα σε βοηθήσουν στις σχέσεις σου με τους άλλους: την ταπεινοφροσύνη και τη γενναιοδωρία, το θάρρος και την επιμονή, την ειλικρίνεια...
- Βελτιώνοντας συνεχώς το χαρακτήρα σου θα νιώσεις υγιής, γεμάτη/ος ενέργεια και με λιγότερα προβλήματα!



Αυτοβελτίωση - επίδειξη ακεραιότητας

Αυτοεκτίμηση - Να αγαπάς τον εαυτό σου! (I)

Μερικά *tips* για να βελτιώνεσαι και να νιώθεις καλύτερα είναι τα παρακάτω :

- ✓ Όλοι μπορεί να κάνουμε λάθη. Δεν μας χαρακτηρίζουν όμως τα λάθη μας. Μαθαίνουμε από αυτά και βελτιωνόμαστε
- ✓ Βρες φίλους που είναι ευτυχισμένοι και μπορούν να μεταδώσουν τη θετική τους ενέργεια
- ✓ Φτιάξε στη σκέψη σου την εικόνα του εαυτού που ΘΑ ήθελες και θα αρχίσεις να την πραγματοποιείς
- ✓ Να θυμάσαι ότι η εξέλιξη του εαυτού μας δεν σταματάει ποτέ
- ✓ Πίστεψε στην αξία σου - αυτό είναι αρκετό. Δεν χρειάζεσαι συνεχώς την επιβεβαίωση από τους άλλους.



Αυτοεκτίμηση - Να αγαπάς τον εαυτό σου! (I)



<https://youtu.be/PNMDPKLQ9Q>

Διαχείριση συναισθημάτων – Διαχείριση θυμού (II)

➤ Αυτοδιαχείριση

Διαχειρίσου το θυμό σου !



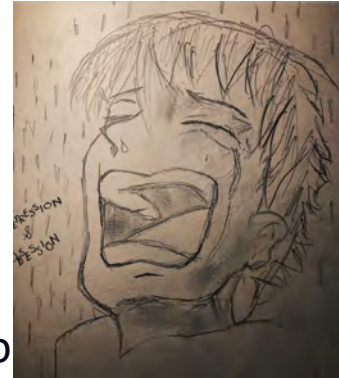
Αυτοδιαχείριση – Διαχείριση θυμού (II)

- ❖ Είναι αναμφισβήτητο, πως κάτι που όλοι μας έχουμε νιώσει, αρκετές φορές στη ζωή μας, είναι ο **ΘΥΜΟΣ**.
- ❖ Σε τι αναφερόμαστε όμως, όταν μιλάμε για θυμό;
- ❖ Όπως η χαρά, η λύπη, ο φόβος, έτσι και ο θυμός, είναι ένα **“κόκκινο”** συναίσθημα, που προκαλείται από διάφορα γεγονότα και δεν έχει κάθε φορά την ίδια ένταση.
- ❖ Ποιος δεν θα μπορούσε, για παράδειγμα, να θυμηθεί, περιπτώσεις που αισθάνθηκε θυμωμένος με **άτομα** του κοντινού περιβάλλοντος, όπως είναι οι γονείς και οι φίλοι, αλλά και μετά από ορισμένες **καταστάσεις**, όπως έπειτα από μία αποτυχία σε διαγώνισμα ή ήττα σε κάποιο αγαπημένο παιχνίδι;

Αυτοδιαχείριση – Διαχείριση θυμού (II)

Είναι ο θυμός πάντα αρνητικός;

- Το **συναίσθημα του θυμού**, δεν είναι πάντα απαραίτητα αρνητικά χρωματισμένο. Όταν νιώθουμε αδικημένοι, είναι λογικό να είμαστε θυμωμένοι και ίσως έτσι κινητοποιηθούμε και μπορέσουμε να αναζητήσουμε τη δικαίωσή μας και να προοδεύσουμε. Αυτό που πάντα έχει σημασία και μας χαρακτηρίζει είναι ο **τρόπος** με τον οποίο εκφραζόμαστε.
- Έχεις νιώσει ποτέ τόσο θυμό, που να μη μπορείς να συγκρατήσεις τον εαυτό σου και να ελέγξεις τις πράξεις σου, με αποτέλεσμα, λίγες ώρες αργότερα, όταν το σκεφτείς πιο ήρεμα, να μετανιώσεις για τη συμπεριφορά σου και να πιστεύεις ότι τα πράγματα αντί για καλύτερα, έγιναν χειρότερα;



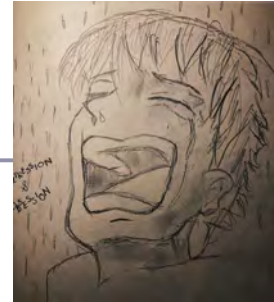
Αυτοδιαχείριση – Διαχείριση θυμού (II)

- **Το πιο σημαντικό είναι να συνειδητοποιήσεις πως εάν δεν ελέγχεις την κατάσταση και εκφράζεσαι με άσχημα λόγια, προσβάλλοντας τους άλλους ΧΑΝΕΙΣ ΤΟ ΔΙΚΙΟ ΣΟΥ και θα δυσκολευτείς πολύ να το ξαναδιεκδικήσεις!**
- Έχεις παρατηρήσει γύρω σου ανθρώπους που συχνά ξεσπούν στους άλλους, φωνάζουν, βρίζουν ή προχωρούν σε ακόμη πιο βίαιες πράξεις πάνω στα νεύρα τους; Σίγουρα, καταλαβαίνεις πως αυτού του είδους οι συμπεριφορές δεν είναι αποτελεσματικές και δίκαιες, ούτε για τους άλλους, αλλά και ούτε για τον ίδιο μας τον εαυτό.

Αυτοδιαχείριση – Διαχείριση θυμού (II)

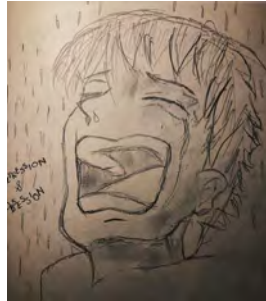
Μερικά tips για την ώρα που αισθάνεσαι θυμό:

- ✓ **Step back and sleep on it!** Αυτό προτείνουν οι Άγγλοι. Δώσε χρόνο να το σκεφθείς και ποτέ μην αντιδράς εν θερμώ. Μέτρησε έως το 20 από μέσα σου και ανάλογα με την κατάσταση, άφησε τη μέρα να περάσει πριν κάνεις οτιδήποτε.
- ✓ Σκέψου κάτι όμορφο και πάρε τελείως την προσοχή σου από το γεγονός που σου προκαλεί αναστάτωση. Σκέψου τη σχετικότητα των πραγμάτων και εστίασε στα θετικά σημεία της ζωής σου! Άκου την αγαπημένη σου μουσική!
- ✓ Συζήτησε με ένα άτομο που εμπιστεύεσαι και ζήτα του συμβουλές. Δεν είναι κακό να ζητάμε τη βοήθεια κάποιου φίλου!



Αυτοδιαχείριση – Διαχείριση θυμού (II)

- ✓ Μπορείς να καταγράψεις τις σκέψεις που σου προκαλούν θυμό και στη συνέχεια, μετά από λίγη ώρα, διάβασε ότι έγραψες. Ο χρόνος που περνάει, σε βοηθάει να δεις τα πράγματα πιο ήρεμα.
- ✓ Μην ξεχνάς! Το να αισθάνεσαι θυμό κάποιες φορές, δεν είναι κακό! Το μυστικό κρύβεται στον τρόπο που θα τον διαχειριστείς!



Αυτοδιαχείριση – Διαχείριση θυμού (II)



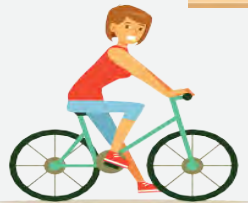
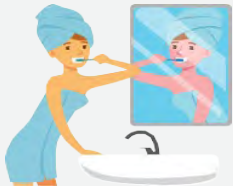
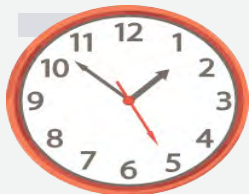
<https://we-knowhow.gr/archives/2129>

CASEL ΚΑΙ COVID-19

Χρήσιμες συμβουλές
για τη διαχείριση
της καθημερινότητας
με τα παιδιά τώρα που
#μένουμε σπίτι
#μένουμε ασφαλείς



1



2



- Αυτοεκτίμηση
- Αυτοδιαχείριση
- Κοινωνική αντίληψη
- Διαχείριση σχέσεων
- Υπευθυνότητα στη λήψη αποφάσεων



Παρότι #μένουμε σπίτι , #μένουμε ασφαλείς διατηρούμε μια **καθημερινή ρουτίνα** στο φαγητό, τον ύπνο, την ξεκούραση, την άθληση και το παιχνίδι. Η καθημερινή ρουτίνα είναι σημαντική και δημιουργεί ασφάλεια και μια κανονικότητα, ενώ καταπολεμά το άγχος και απομακρύνει τα δυσάρεστα συναισθήματα.

Τα παιδιά χρειάζεται να νιώσουν **ΑΣΦΑΛΕΙΑ**. Αυτό επιτυγχάνεται με την **ενημέρωσή** τους για το τι συμβαίνει με τρόπο που ενδείκνυται για την ηλικία τους. Στα μικρότερα παιδιά εξηγούμε με απλά λόγια και μπορούμε να χρησιμοποιούμε εικόνες και σχήματα – χωρίς όμως να υπερβάλλουμε και να προκαλούμε φόβο ή/και πανικό. Στο διαδίκτυο οι γονείς μπορούν να αναζητήσουν κατάλληλα παιδικά βοηθήματα που μπορούν να αξιοποιήσουν για να ενημερώσουν τα παιδιά για τον COVID-19.

Όταν τα παιδιά ΔΕΝ ενημερώνονται, διαισθάνονται ότι κάτι συμβαίνει και νιώθουν αγωνία, γίνονται ευερέθιστα και δεν συνεργάζονται καλά – αντιδρούν.

3



- Αυτοεκτίμηση
- Αυτοδιαχείριση
- Κοινωνική αντίληψη
- Διαχείριση σχέσεων
- Υπευθυνότητα στη λήψη αποφάσεων



Ενισχύουμε το αίσθημα **αλληλεγγύης** και **προσφοράς**, τονίζοντας ότι #μένουμε σπίτι, #μένουμε ασφαλείς και προστατεύουμε αγαπημένους μας (π.χ. γιαγιά, παππού) και άγνωστους ανθρώπους – αγαπημένους άλλων κ.λ.π.

4



Εκμεταλλευόμαστε τον χρόνο μας στο σπίτι για να κάνουμε πράγματα μαζί και να καλλιεργήσουμε τη σχέση μας. Είναι μοναδική ευκαιρία για να **επικοινωνήσουμε** με τα παιδιά – να «γνωριστούμε» καλύτερα.

5



6

Η **αισιοδοξία** και το θετικό κλίμα είναι εξαιρετικής σημασίας για τη συμμορφωσιμότητα των παιδιών. Επεξηγούμε ότι η κρίση αυτή θα ξεπεραστεί, δεν προσδιορίζουμε το πότε ακριβώς, όμως ενισχύουμε την ιδέα ότι «όλα θα πάνε καλά» και μπορούμε να μάθουμε πολλά από αυτή την περιπέτεια και να γίνουμε καλύτεροι, πιο υπεύθυνοι, ενεργοί και πειθαρχημένοι, με ευαισθησία στο κοινό καλό.



- **Αυτοεκτίμηση**
- **Αυτοδιαχείριση**
- **Κοινωνική αντίληψη**
- **Διαχείριση σχέσεων**
- **Υπευθυνότητα στη λήψη αποφάσεων**



Ιδιαίτερα για τα μεγαλύτερα παιδιά και τους εφήβους χρειάζεται **επιχειρηματολογία** και παράθεση επιστημονικών δεδομένων, προκειμένου να αισθανθούν υπεύθυνοι, να αναπτύξουν **ενσυναίσθηση** και να αναλάβουν ρόλους ενεργούς που πραγματικά μπορούν να μας εκπλήξουν.

7



- Αυτοεκτίμηση
- Αυτοδιαχείριση
- Κοινωνική αντίληψη
- Διαχείριση σχέσεων
- Υπευθυνότητα στη λήψη αποφάσεων



Σε κάθε περίπτωση **δε μαθαίνουν τόσο με τη θεωρία όσο με την πράξη** – κάνουμε αυτό που θα θέλαμε να αντιγράψουν τα παιδιά μας, τα οποία δεν μαθαίνουν με τη θεωρία, αλλά με την πράξη.

8



Ενθαρρύνουμε τη **δημιουργική έκφραση** και τη θετική χρήση της τεχνολογίας, ενώ παράλληλα διατηρούμε την ισορροπία στις καθημερινές εργασίες για τη μελέτη, τη φροντίδα του σπιτιού και **καταμερισμού των καθημερινών υποχρεώσεων.**

9



- Αυτοεκτίμηση
- Αυτοδιαχείριση
- Κοινωνική αντίληψη
- Διαχείριση σχέσεων
- Υπευθυνότητα στη λήψη αποφάσεων



Συζητούμε για τη σημασία της φυσικής άσκησης, της επαφής με τη φύση και την ισορροπία που διατηρούμε σχετικά με το χρόνο οθόνης και τις διαδικτυακές δραστηριότητες.

10



Για τα μικρότερα παιδιά, ελέγχουμε την έκθεση σε εικόνες για τον COVID-19 στις ειδήσεις που μπορούν να τα τρομάξουν ή να τα τραυματίσουν. Σε κάθε περίπτωση **ελέγχουμε τον χρόνο ενημέρωσης για την πανδημία**, ώστε να μην υπερβάλλουμε και δημιουργηθούν φοβίες και εμμονές.

11



- Αυτοεκτίμηση
- Αυτοδιαχείριση
- Κοινωνική αντίληψη
- Διαχείριση σχέσεων
- Υπευθυνότητα στη λήψη αποφάσεων



12



Οι σχέσεις μπορεί να δοκιμαστούν

ή εάν προϋπήρχαν προβλήματα του ζευγαριού, να αναδυθούν. Είναι σημαντικό να είμαστε προετοιμασμένοι και ενωμένοι μπροστά στον κοινό στόχο και να διατηρήσουμε ένα καλό κλίμα για όλη την οικογένεια. Χρειάζεται ψυχραιμία, υπομονή, θετική σκέψη και **ειδική συμβουλή** εάν χρειάζεται.

Μπορούμε να συμβουλευτούμε τη γραμμή **ΜΕΥποστηρίζω 80011 80015**, καθημερινές ημέρες χωρίς χρέωση 9.00-15.00 και να προτείνουμε στα παιδιά τη συμμετοχή τους (και ενημέρωσή τους) στην πρώτη youth to youth πλατφόρμα **weknowhow.gr**, καθώς και να απευθύνουν ερωτήματα στο email **weknowhow03@gmail.com**

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!!!

