



EUROPEAN UNION

#ERASMUS
DAYS

6 days
to make
Europe
shine!

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.



Social and Emotional Learning – SEL

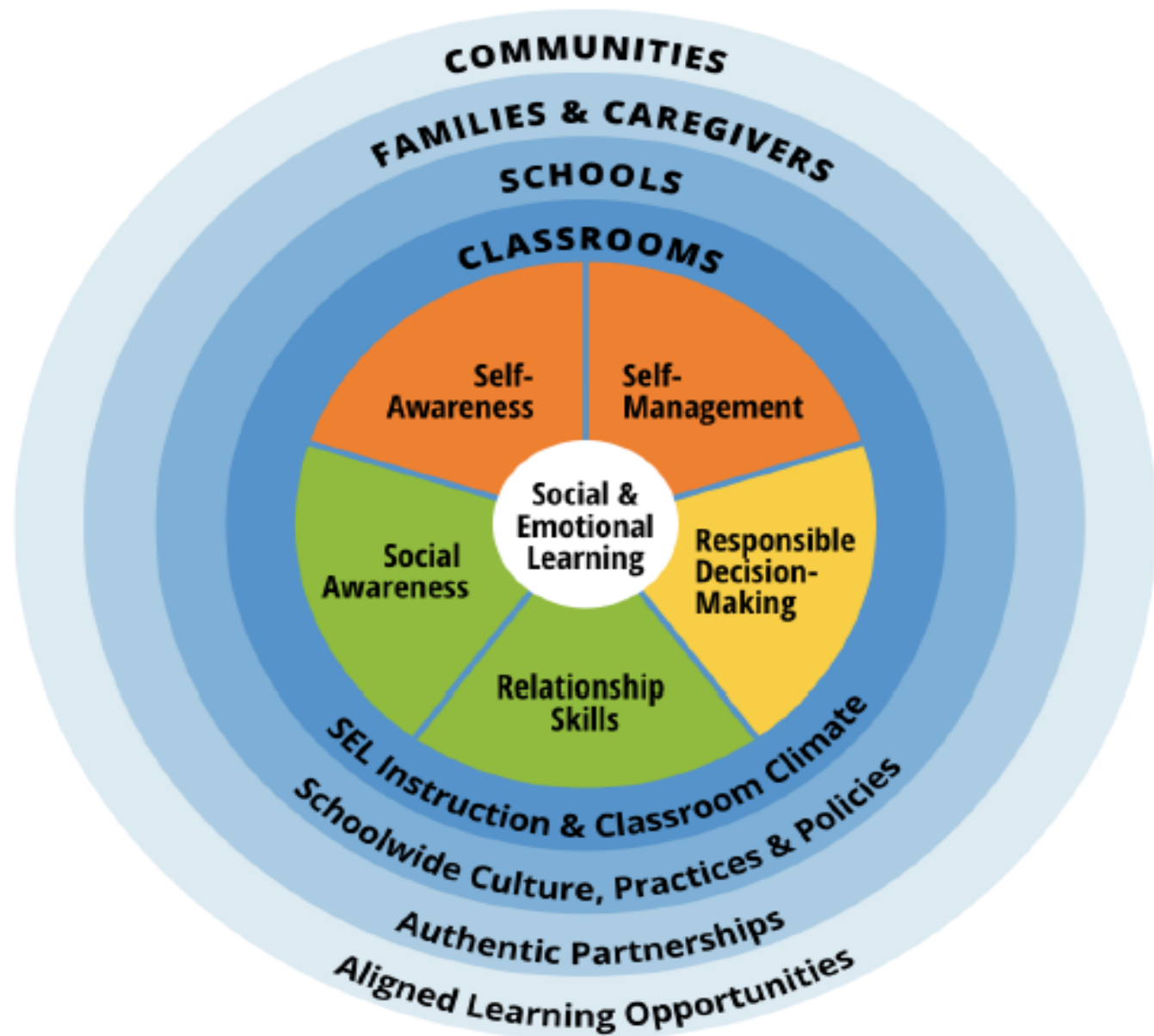
Κοινωνικό – Συναισθηματική Μάθηση



Θεωρητικό Πλαίσιο SEL

(όπως ορίζεται από
τον οργανισμό CASEL)

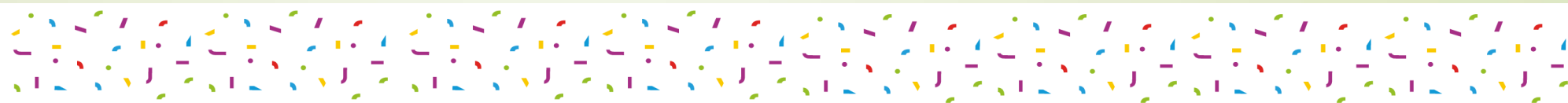
- 5 βασικοί άξονες
του CASEL –
- 5 ευρεία
αλληλένδετα
πεδία ικανοτήτων



Self-awareness (αυτο-επίγνωση)

► Η ικανότητα να:


- **κατανοώ** τα **συναισθήματα** μου, τις **σκέψεις**, τις **αξίες** μου και πώς αυτά επηρεάζουν τη συμπεριφορά μου,
- **αναγνωρίζω** τα **δυνατά** και **αδύνατα** σημεία μου
- εξετάζω **στερεότυπα** και **προκαταλήψεις**
- έχω αναπτυξιακό τρόπο σκέψης (**growth mindset**) και στοχεύω σε **συνεχή εξέλιξη**
- αναπτύσσω **ενδιαφέροντα** και θέτω **στόχους**



Self- management (αυτο- διαχείριση)

- Η ικανότητα να:
- **διαχειρίζομαι**
τα συναισθήματά μου,
τις σκέψεις μου,
τη συμπεριφορά μου
αποτελεσματικά για να πετύχω στόχους και φιλοδοξίες
- χρησιμοποιώ **τεχνικές διαχείρισης άγχους**
- δείχνω **αυτο-συγκράτηση** και **κινητοποιούμαι**
- θέτω προσωπικούς και συλλογικούς **στόχους**
- αναλαμβάνω **πρωτοβουλίες**

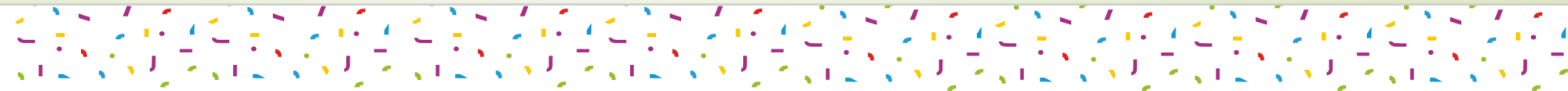




Social awareness (κοινωνική επίγνωση)

Η
ικανότητα
να:

- **κατανοώ** την **οπτική** των άλλων
- δείχνω **ενσυναίσθηση**
- **λαμβάνω υπόψη** την άποψη και οπτική των άλλων
- **αναγνωρίζω** τα δυνατά σημεία των άλλων
- **ενδιαφέρομαι** για τα συναισθήματα των άλλων



- Η ικανότητα να:
- **επικοινωνώ** ξεκάθαρα,
- κάνω **ενεργητική ακρόαση**
- εργάζομαι **συνεργατικά** ώστε να επιλύω προβλήματα
- **διαχειρίζομαι τις συγκρούσεις** εποικοδομητικά
- **αντιστέκομαι** στην αρνητική κοινωνική πίεση
- αναλαμβάνω **ηγετικό ρόλο** σε μια ομάδα
- αναζητώ βοήθεια και **υποστήριξη** όταν χρειάζεται
- **υπερασπίζομαι** τα δικαιώματα των άλλων

Relationship skills (Κοινωνικές Δεξιότητες)



- Η ικανότητα να:
- κάνω **κατάλληλες επιλογές** σχετικά με την ατομική μου συμπεριφορά και τις κοινωνικές συναναστροφές
- λαμβάνω υπόψη **ηθικά κριτήρια** και **θέματα ασφάλειας**
- **προβλέπω** και **αξιολογώ** τα **οφέλη** και τις **συνέπειες** των πράξεων μου σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο
- **κρίνω** και **αποφασίζω λογικά** μετά από **ανάλυση** πληροφοριών, δεδομένων, γεγονότων
- αναπτύσσω **περιέργεια** και **ανοιχτό μυαλό**
- αναγνωρίζω πόσο χρήσιμες είναι οι δεξιότητες **κριτικής σκέψης** εντός και εκτός σχολείου

Responsible decision- making (υπεύθυνη λήψη αποφάσεων)

