



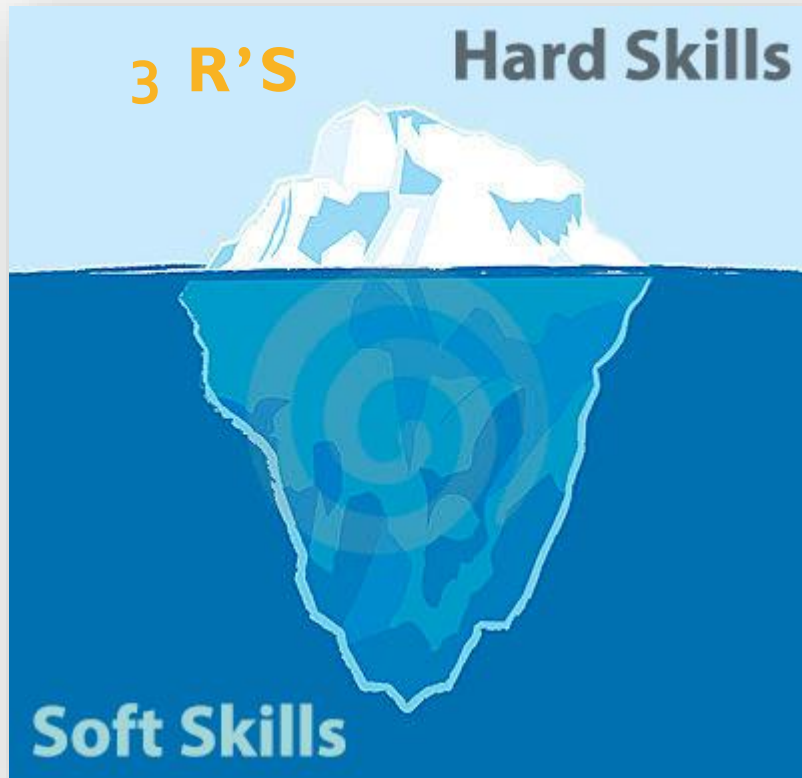
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικόν και Καποδιστριακόν  
Πανεπιστήμιον Αθηνών  
— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

# ΨΥΧΟΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ

ΘΩΜΑΣ ΜΠΑΜΠΑΛΗΣ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΤΣΩΛΗ



«ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ»



Αποδεικνύονται από τους τίτλους σπουδών και την πιστοποιημένη γνώση ή την πρακτική εμπειρία.

**ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ,  
ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ  
ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΔΙΑΘΕΤΕΙ ΤΟ  
ΑΤΟΜΟ ΚΑΙ ΜΠΟΡΕΙ  
ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙ  
ΚΑΘ' ΟΛΗ ΤΗ  
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ  
ΤΟΥ ΚΑΙ  
ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΠΟ  
ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ  
ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥ.**

# ΤΡΙΑ ΠΕΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

## Α'. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Ο ρόλος των γονέων στην ανάπτυξη δεξιοτήτων στα παιδιά τους είναι καθοριστικός. Δεν υπάρχει κανένας τέλειος γονιός, αλλά ο «σωστός γονιός», ο οποίος παρέχει κατάλληλα εφόδια στα παιδιά του, καθώς και ευκαιρίες για να ολοκληρώσουν την ανάπτυξή τους έξω από την οικογένεια.

## Β'. ΚΟΙΝΩΝΙΑ – ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Οι δεξιότητες βοηθούν τα άτομα να συμμετέχουν στην αγορά εργασίας, να ενδυναμωθούν, να μεγιστοποιήσουν το δυναμικό τους, να ανακαλύψουν νέες δυνατότητες και ευκαιρίες για την ανάπτυξη τους, και να ενεργήσουν ως υπεύθυνα μέλη της κοινότητας και της κοινωνίας τους.

## Γ'. ΣΧΟΛΕΙΟ

Μέλημα της λειτουργίας του εκπαιδευτικού συστήματος είναι να παρέχει τις κατάλληλες γνώσεις και δεξιότητες, που από τη μια θα εντάξουν τον μαθητή στην παραγωγή και από την άλλη θα διαμορφώσουν την εικόνα του «αυριανού πολίτη» σύμφωνα με τις απαιτήσεις της κοινωνίας.



# **Α'. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ**



# ΕΙΔΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗΣ-ΤΥΠΟΙ ΓΟΝΕΩΝ

## 1. ΑΠΟΣΤΑΣΙΟΠΟΙΗΜΕΝΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Αντιμετωπίζουν τα συναισθήματα του παιδιού ως ασήμαντα, ενώ επιθυμούν να εξαφανιστούν γρήγορα τα αρνητικά συναισθήματα.

*«Μην φέρεσαι ανόητα, δεν υπάρχει κανένας λόγος να νιώθεις έτσι».*

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα παιδιά μαθαίνουν ότι τα συναισθήματά τους είναι λανθασμένα, ακατάλληλα, δίχως αξία. Μπορεί να καταλήξουν να πιστεύουν ότι από τη φύση τους κάτι δεν πάει καλά μόνο και μόνο επειδή νιώθουν έτσι. Είναι πιθανό να αντιμετωπίσουν δυσκολίες στον χειρισμό των συναισθημάτων τους.





# ΕΙΔΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗΣ-ΤΥΠΟΙ ΓΟΝΕΩΝ

## 2. ΕΠΙΚΡΙΤΙΚΟΙ- ΑΠΟΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Κρίνουν και αποδοκιμάζουν τις συναισθηματικές εκφράσεις του παιδιού, ενώ καθορίζουν αρκετά πώς θα νιώθουν τα παιδιά και πώς θα πρέπει να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Είναι περίπου τα ίδια με τα αποτελέσματα της αποστασιοποιημένης διαπαιδαγώγησης.

# ΕΙΔΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗΣ-ΤΥΠΟΙ ΓΟΝΕΩΝ

## 3. ΕΠΙΤΡΕΠΤΙΚΟΙ- ΠΑΡΑΧΩΡΗΤΙΚΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

- Γονείς που επιτρέπουν την έκφραση των συναισθημάτων του παιδιού, του συμπαραστέκονται, αλλά δεν μπορούν να το καθοδηγήσουν, να το στηρίξουν ή να του θέσουν τα κατάλληλα όρια.

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα παιδιά δεν μαθαίνουν να χειρίζονται τα συναισθήματά τους, δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν, να κάνουν φίλους, να τα πάνε καλά με συνομηλίκους.



# ΕΙΔΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗΣ-ΤΥΠΟΙ ΓΟΝΕΩΝ

## 4. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΙ ΜΕΝΤΟΡΕΣ

- Σέβονται τα συναισθήματα τους παιδιού τους
- Βλέπουν τα αρνητικά συναισθήματα ως μία ευκαιρία για στενή επικοινωνία και οικειότητα
- Μπορούν να αφιερώσουν χρόνο σε ένα λυπημένο, θυμωμένο, ή φοβισμένο παιδί. Δεν ανυπομονούν όταν αυτό εκφράζει τα δικά του συναισθήματα
- Δεν περιγελούν - αντίθετα παίρνουν σοβαρά τα αρνητικά συναισθήματα του παιδιού τους
- Δεν λένε στο παιδί τους πώς πρέπει να αισθάνεται
- Είναι ευαίσθητοι και δεν αισθάνονται σύγχυση ή άγχος όταν αντιμετωπίζουν την έκφραση των συναισθημάτων του παιδιού



# **Β'. ΚΟΙΝΩΝΙΑ-ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

## Β'. ΚΟΙΝΩΝΙΑ-ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Τα τελευταία είκοσι περίπου χρόνια παρατηρείται ευρεία συναίνεση **διεθνών οργανισμών, επιχειρήσεων και πολιτών** σε ό,τι αφορά τη σκοπιμότητα ανάπτυξης δεξιοτήτων.
- Αυτό οφείλεται κυρίως στο ότι οι συνθήκες οξύτατου ανταγωνισμού και συνεχών αλλαγών που επιφέρει η παγκοσμιοποίηση απαιτούν εργαζομένους που να μπορούν να παίρνουν πρωτοβουλίες, να είναι δημιουργικοί και να συνεργάζονται μέσα σε ομάδες και δίκτυα.

# ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ (1948)

- «Η εκπαίδευση θα πρέπει να είναι προσανατολισμένη στην **πλήρη ανάπτυξη της ανθρώπινης προσωπικότητας** και στην ενδυνάμωση του σεβασμού για τα ανθρώπινα δικαιώματα και τις θεμελιώδεις ελευθερίες (που προσδιορίζονται στα λοιπά άρθρα της Διακήρυξης). Θα πρέπει να προάγει την **κατανόηση, την ανοχή και τη φιλία** μεταξύ όλων των εθνών, των φυλετικών και θρησκευτικών ομάδων και να αποτελεί συνέχεια των ενεργειών των Ηνωμένων Εθνών για τη διατήρηση της ειρήνης».

# ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΣΥΜΒΑΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ (1989)

- «**Η εκπαίδευση των παιδιών θα πρέπει να αναπτύσσει την προσωπικότητα κάθε παιδιού, τα ταλέντα και τις ικανότητές του στο μέγιστο βαθμό.** Θα πρέπει να ενθαρρύνει τα παιδιά να σέβονται τους άλλους, τα ανθρώπινα δικαιώματα και τον δικό τους και τους άλλους πολιτισμούς. Θα πρέπει, επίσης, να τα βοηθάει να μαθαίνουν να ζουν ειρηνικά, να προστατεύουν το περιβάλλον και να σέβονται τους άλλους ανθρώπους...»

# Η ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ (1990)

- «Όλα τα άτομα -παιδιά, νέοι και ενήλικοι- πρέπει να είναι σε θέση να επωφεληθούν από τις εκπαιδευτικές ευκαιρίες που έχουν σχεδιαστεί για να ικανοποιούν τις βασικές μαθησιακές ανάγκες τους. Αυτές οι ανάγκες περιλαμβάνουν **τόσο τα απαραίτητα εργαλεία μάθησης** (όπως ο γλωσσικός εγγραμματισμός, η προφορική έκφραση, ο αριθμητικός εγγραμματισμός και η επίλυση προβλημάτων), **όσο και** το βασικό μαθησιακό περιεχόμενο (όπως **γνώσεις, δεξιότητες, αξίες και στάσεις**) που είναι απαραίτητες στους ανθρώπους για να επιβιώσουν, να αναπτύξουν πλήρως τις ικανότητές τους, να ζήσουν και να εργαστούν με αξιοπρέπεια, να συμμετάσχουν πλήρως στην ανάπτυξη, να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους, να πάρουν ορθές αποφάσεις και να συνεχίσουν να μαθαίνουν...»



# ΕΚΘΕΣΗ ΝΤΕΛΟΡ (1996)

Μαθαίνοντας για να  
Συμβιώνεις με Άλλους'

4.

'Μαθαίνοντας για να Ζεις

3.

'Μαθαίνοντας να Κάνεις Πράγματα (απόκτηση επαρκών γνώσεων, οι οποίες βασίζονται σε ένα μείγμα ικανοτήτων παρά σε μια εξειδικευμένη επαγγελματική κατάρτιση)'

2.

Μαθαίνοντας Γνώσεις (απόκτηση μιας γενικής πλατειάς εκπαίδευσης και μιας εις βάθος γνώσης ορισμένων επιλεγμένων τομέων'

1.

## **EDUCATION 2030 (UNESCO) (2015)**

- «Υπάρχει επείγουσα ανάγκη για τα παιδιά, τους νέους και τους ενήλικες να **αναπτύξουν καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους τις ευέλικτες δεξιότητες και ικανότητες** που χρειάζονται για να ζήσουν και να εργαστούν σε έναν πιο ασφαλή, βιώσιμο, αλληλεξαρτώμενο, βασισμένο στη γνώση και τεχνολογικά προσανατολισμένο κόσμο. Η εκπαίδευση 2030 θα διασφαλίσει ότι όλα τα άτομα θα αποκτήσουν μια σταθερή βάση γνώσης, θα αναπτύξουν τη δημιουργική και κριτική τους σκέψη και δεξιότητες συνεργασίας, και θα οικοδομήσουν περιέργεια, θάρρος και ανθεκτικότητα».

# EDUCATION 2030 (UNESCO) (2015)

- «...πέρα από την εκμάθηση δεξιοτήτων που σχετίζονται με την εργασία, πρέπει να δοθεί έμφαση στην ανάπτυξη υψηλού επιπέδου γνωστικών και μη γνωστικών/μεταβιβάσιμων δεξιοτήτων, όπως η επίλυση προβλημάτων, η κριτική σκέψη, η δημιουργικότητα, η ομαδική εργασία, οι δεξιότητες επικοινωνίας και επίλυσης συγκρούσεων, οι οποίες μπορεί να χρησιμοποιηθούν σε μια σειρά επαγγελματικών πεδίων. Επιπλέον, πρέπει να δοθούν ευκαιρίες στους μαθητές για συνεχή αναβάθμιση των δεξιοτήτων τους μέσω της δια βίου μάθησης».

# EDUCATION 2030 (UNESCO) (2015)

- «Δεδομένου ότι υπάρχει συζήτηση γύρω από τον όρο **«μη γνωστικές δεξιότητες»** και έχουν χρησιμοποιηθεί άλλοι όροι, συμπεριλαμβανομένων των «δεξιότητων του 21ου αιώνα», «μαλακές δεξιότητες», «εγκάρσιες δεξιότητες» και «μεταβιβάσιμες δεξιότητες», αυτό το έγγραφο χρησιμοποιεί τον όρο «μη γνωστικές δεξιότητες», οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν την κριτική και καινοτόμα σκέψη, τις διαπροσωπικές δεξιότητες, τις ενδοπροσωπικές δεξιότητες, τις δεξιότητες παγκόσμιας πολιτειότητας, τον γραμματισμό στα μέσα ενημέρωσης και την πληροφόρηση, κλπ.».

# EDUCATION 2030 (UNESCO) (2015)






# ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ

---

- Σε ό,τι αφορά τις εξελίξεις στον εργασιακό χώρο και την απασχολησιμότητα, η έμφαση που δίνεται είναι στην **ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται το μέλλον του** (σχεδιασμός και διαχείριση σταδιοδρομίας).
- Παγκοσμιοποίηση (του εμπορίου και κατ' επέκταση του εργατικού δυναμικού), συγχωνεύσεις εταιριών, αυξομειώσεις στα μεγέθη των επιχειρήσεων, τεχνολογική πρόοδος.





project  
team work  
job sharing  
job  
enrichment  
multiskilling

## «ΝΕΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΣΜΟΣ»

---

- Το νέο κίνημα αναθεώρησης της έννοιας του επαγγέλματος είναι γνωστό ως «νέος επαγγελματισμός» (new professionalism). Ταυτόχρονα, επαναπροσδιορίζονται οι διαδικασίες και τα προσόντα που απαιτούνται για την άσκηση των διάφορων επαγγελματικών δραστηριοτήτων. Έχουμε νέα επαγγελματικά πρότυπα και καινούργιους κανόνες επαγγελματικής ηθικής σε αρκετούς τομείς των ασχολιών του ανθρώπου.



# Γ'. ΣΧΟΛΕΙΟ

Δομή και λειτουργία της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και άλλες διατάξεις.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ  
ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

Κυρώνουμε και εκδίδουμε τον ακόλουθο νόμο που ψήφισε η Βουλή:

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α'  
ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

Άρθρο 1.

1. Σκοπός της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είναι να συμβάλει στην ολόπλευρη, αρμονική και ισόρροπη ανάπτυξη των διανοητικών και ψυχοσωματικών δυνάμεων των μαθητών, ώστε, ανεξάρτητα από φύλο και καταγωγή, να έχουν τη δυνατότητα να εξελιχθούν σε ολοκληρωμένες προσωπικότητες και να ζήσουν δημιουργικά.

α) Να γίνονται ελευθερία, δημοκρατία, δημοκρατία, και τιες, να υπερασπίζονται την εθνική ανεξαρτησία, την εδαφική ακεραιότητα της χώρας και τη δημοκρατία, να εμπνέονται από αγάπη προς τον άνθρωπο, τη ζωή και τη φύση και να διακατέχονται από πίστη προς την πατρίδα και τα γνήσια στοιχεία της ορθόδοξης χριστιανικής παράδοσης. Η ελευθερία της θρησκευτικής τους συνείδησης είναι απαραβίαστη.

β) Να καλλιεργούν και να αναπτύσσουν αρμονικά το πνεύμα και το σώμα τους, τις κλίσεις, τα ενδιαφέροντα και τις δεξιότητές τους. Να σπουδούν, μετά από τη σχολική τους αγωγή, κοινωνική ταυτότητα και συνείδηση, να αντιλαμβάνονται και να συνειδητοποιούν την κοινωνική αξία και ισοτιμία της πνευματικής και της χειρωνακτικής εργασίας. Να ενημερώνονται και να ασκούνται πάνω στη σωστή και ωφέλιμη για το ανθρώπινο γένος χρήση και αξιοποίηση των αγαθών του σύγχρονου πολιτισμού, καθώς και των αξιών της λαϊκής μας παράδοσης.

γ) Να αναπτύσσουν δημιουργική και κριτική σκέψη και αντίληψη συλλογικής προσπάθειας και συνεργασίας, ώστε να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και με την υπεύθυνη συμμετοχή τους να συντελούν αποφασιστικά στην πρόοδο του κοινωνικού συνόλου και στην ανάπτυξη της πατρίδας μας.

δ) Να κατανοούν τη σημασία της τέχνης, της επιστήμης και της τεχνολογίας, να σέβονται τις ανθρώπινες αξίες και να διαφυλάσσουν και προάγουν τον πολιτισμό.

ε) Να αναπτύσσουν πνεύμα φιλίας και συνεργασίας με όλους τους λαούς της γης, προσδίδοντας σε έναν κόσμο καλύτερο, λιγότερο ανιστόρητο.

## 5 Βασικοί τομείς (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 1999)

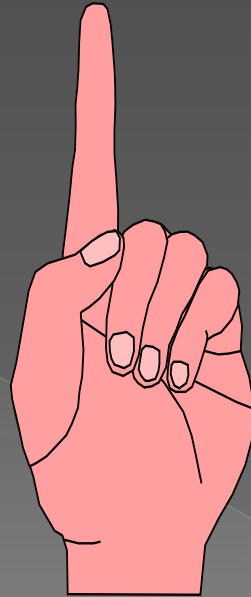
- 1) Λήψη αποφάσεων και επίλυση προβλημάτων
- 2) Επικοινωνία και δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων
- 3) Αυτεπίγνωση και ενσυναίσθηση
- 4) Διαχείριση των συναισθημάτων και του στρες
- 5) Δημιουργική και κριτική σκέψη

# 1) Λήψη αποφάσεων και επίλυση προβλημάτων

- ◉ Η **λήψη αποφάσεων** βοηθά το άτομο να λαμβάνει αποφάσεις επικοδομητικές για τη ζωή του μέσω μιας διαδικασίας αξιολόγησης των διαφορετικών επιλογών που έχει στη διάθεσή του και των επιπτώσεων που καθεμία από αυτές μπορεί να επιφέρει.
- ◉ Η συνειδητή μη λήψη απόφασης είναι επίσης μία απόφαση.

# Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων

● Η λήψη μιας απόφασης ύστερα από εξέταση των επιλογών και των συνεπειών με γνώμονα τις αξίες και τους στόχους του ατόμου.





# Παράγοντες που επηρεάζουν τη λήψη αποφάσεων

- ◉ Ατομικοί παράγοντες. Ως τέτοιοι εκλαμβάνονται στοιχεία προσωπικότητας, ανάγκες, κίνητρα, πεποιθήσεις, στάσεις, αξίες, αυτοεικόνα και αυτοεκτίμηση.
- ◉ Περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η οικογένεια, το σχολείο και το κοινωνικό σύνολο.
- ◉ Παράγοντες σχετικοί με την απόφαση. Σε αυτούς εντάσσονται, μεταξύ άλλων, η εγκυρότητα και η επάρκεια της πληροφόρησης, τα πιεσμένα χρονικά περιθώρια, οι πιθανές συνέπειες, η δυνατότητα αναστρεψιμότητας και ο βαθμός επικινδυνότητας.

# Τρία πρότυπα συμπεριφοράς κατά τη λήψη αποφάσεων

1. Λογικός τρόπος
2. Διαισθητικός τρόπος
3. Εξαρτημένος τρόπος

# 1) Λήψη αποφάσεων και επίλυση προβλημάτων

- ◎ Η **επίλυση προβλημάτων** επιτρέπει στο άτομο να αντιμετωπίζει με επιτυχία τα προβλήματα της ζωής προκειμένου να αποφευχθούν το ψυχολογικό στρες και η σωματική καταπόνηση.

### 1. Αναγνωρίζουμε το πρόβλημα

Πρέπει πρώτα να εντοπίσουμε ποιο είναι το πρόβλημα το οποίο χρειάζεται λύση και να θέσουμε ξεκάθαρους στόχους για την αντιμετώπισή του.

Μερικές χρήσιμες ερωτήσεις σε αυτό το στάδιο της λήψης αποφάσεων είναι:

«Ποιο είναι το πρόβλημα;» «Μπορώ να το λύσω;» «Αξίζει τον κόπο;» «Είναι το πραγματικό πρόβλημα ή είναι μέρος ενός μεγαλύτερου προβλήματος;» «Πρέπει να δοθεί λύση άμεσα;»

### 2. Εντοπίζουμε τις εναλλακτικές λύσεις

Δεν υπάρχει μία μόνη λύση στα προβλήματα. Υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις και για να τις εντοπίσουμε πρέπει να συγκεντρώσουμε πληροφορίες που θα μας βοηθήσουν να βρούμε και να καταγράψουμε τις πιθανές λύσεις στο πρόβλημα.

### 3. Επιλέγουμε την καλύτερη από τις εναλλακτικές λύσεις

Από τις εναλλακτικές λύσεις επιλέγουμε εκείνη που μπορεί να μας οδηγήσει στο καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Η επιλογή μας γίνεται με βάση τις αξίες μας, τις ανάγκες μας, τους στόχους μας και βέβαια τους διαθέσιμους πόρους μας.

### 5. Αξιολογούμε το αποτέλεσμα

Όταν εφαρμοστεί η απόφαση, ελέγχουμε αν αυτή ήταν επιτυχής και αν το αποτέλεσμα από τη λύση που δόθηκε στο πρόβλημα ήταν το επιθυμητό ή το αναμενόμενο. Έτσι, αποκτούμε την εμπειρία εκείνη που θα μας βοηθήσει στη λήψη αποφάσεων στο μέλλον.

### 4. Εφαρμόζουμε την απόφαση που θεωρούμε καλύτερη

Είναι η ώρα της δράσης! Στη λήψη αποφάσεων πρέπει να είμαστε ευέλικτοι. Πολλές φορές πρέπει να είμαστε σε θέση να αλλάξουμε τις επιλογές μας και να κάνουμε νέες (π.χ. έχουμε αποφασίσει να πάμε μια εκδρομή, αλλά ο καιρός τελευταία στιγμή δεν μας το επιτρέπει. Τι κάνουμε το διαθέσιμο χρόνο μας;). Ας μην ξεχνάμε ότι οι αλλαγές είναι στοιχείο της ζωής!

## Ένας μαθητής μιλάει συνεχώς την ώρα του μαθήματος

Στάδιο 1<sup>ο</sup> : Αναγνώριση του προβλήματος

Σκέφτομαι και επιλέγω το κύριο θέμα που με απασχολεί. Γράφω γιατί το θεωρώ σημαντικό

Το κύριο θέμα που με απασχολεί ως εκπαιδευτικός της τάξης είναι ότι ο συγκεκριμένος μαθητής μιλάει συνεχώς την ώρα του μαθήματος. Είναι σημαντικό, γιατί με εμποδίζει να κάνω μάθημα, αποσυντονίζει τους συμμαθητές του και χάνω τον ειρμό των σκέψεών μου.

Στάδιο 2<sup>ο</sup> : Κατάλογος πιθανών λύσεων

Γράφω όλες τις ιδέες που μπορώ να σκεφτώ για να βρω λύση στο πρόβλημά μου.

1. Του κάνω παρατήρηση
2. Ψάχνω να βρω τις αιτίες
3. Συζητώ μαζί του
4. Τον στέλνω στον/στην διευθυντή/τρια
5. Τον αγνωώ

Στάδιο 3<sup>ο</sup> : Κάνω ένα κατάλογο των πλεονεκτημάτων και των μειονεκτημάτων για καθεμία από τις παραπάνω λύσεις που σκέφτηκα.

Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα
1. Σταματάει, αν και προσωρινά	1. Τιμωρείται ακόμη μία φορά
2. Εντοπίζω το πραγματικό πρόβλημα	2. Επαναλαμβάνει την ανεπιθύμητη συμπεριφορά

Στάδιο 4<sup>ο</sup> Επιλέγω και γράφω την καλύτερη λύση που λαμβάνει υπόψη τις δεξιότητές μου, το χρόνο που διαθέτω και οτιδήποτε άλλο μπορώ να διαθέσω.

Επιλέγω να συζητήσω μαζί του αρχικά και με τους γονείς του μεταγενέστερα, προκειμένου να εντοπίσω την αιτία του προβλήματος

Στάδιο 5<sup>ο</sup> : Κάνω έναν κατάλογο με τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσω για να πετύχω το στόχο μου. Δίπλα καταγράφω τα πράγματα που θεωρώ απαραίτητα για να πετύχω σε κάθε βήμα το στόχο μου.

Βήματα	Τι χρειάζομαι
1. Τον καλώ να μιλήσουμε	1. Οικοδόμηση σχέσης γνήσιας εμπιστοσύνης και ασφάλειας
2. Καλώ τους γονείς του να συζητήσουμε	2. Διάθεση για από κοινού επίλυση του ζητήματος

Στάδιο 6<sup>ο</sup>: Αξιολογώ την πρόοδό μου και κάνω αλλαγές στο αρχικό μου σχέδιο δράσης όπου κρίνω απαραίτητο.

- 1<sup>η</sup> αλλαγή: Δίνω τον απαιτούμενο χρόνο στον μαθητή να επιδείξει την πιθανή αλλαγή στη συμπεριφορά προτού απευθυνθώ στους γονείς του
- 2<sup>η</sup> αλλαγή: Εφαρμόζω διάφορες τεχνικές ενίσχυσης της επιθυμητής και απόσβεσης της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς



## 2) Επικοινωνία και δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων

- ◉ Επικοινωνία είναι η μεταφορά πληροφοριών από ένα πρόσωπο σε ένα άλλο με τη χρήση λεκτικών και μη λεκτικών μέσων.
- ◉ Η αρνητική και δυσλειτουργική επικοινωνία διαβρώνει την αυτοεκτίμηση των ατόμων και κάνει σχεδόν αδύνατη την αμοιβαία επίλυση των προβλημάτων.
- ◉ Αντίθετα, η ξεκάθαρη επικοινωνία, όπου ο καθένας αναλαμβάνει την ευθύνη για την επίδραση των λεγομένων του, καλλιεργεί την εγγύτητα και την κατανόηση.

## 2) Επικοινωνία και δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων

- ⊙ Η επικοινωνία είναι μία αμοιβαία, αμφίδρομη και αντίστροφη διαδικασία.
- ⊙ Η αποτελεσματική επικοινωνία προϋποθέτει την ικανότητα προσωπικής λεκτικής και μη λεκτικής έκφρασης των απόψεων, επιθυμιών, αναγκών ακόμα και φόβων του ατόμου με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.

## 2) Επικοινωνία και δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων

- ◉ Εκτός από τη μετάδοση ξεκάθαρων μηνυμάτων, σημαντική είναι και η ικανότητα του άλλου να ακούει ενεργητικά, με την οποία μεταδίδεται σεβασμός και αναπτύσσεται η συνειδητότητα και η κατανόηση.



## 2) Επικοινωνία και δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων

- Οι **δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων** αφορούν τη θετική αλληλεπίδραση του ατόμου με τους άλλους είτε πρόκειται για φίλους είτε για οικογένεια και δεν αποκλείουν ακόμα και την εποικοδομητική λήξη μιας σχέσης.

Προκειμένου να προσληφθεί ένα μήνυμα χωρίς εμπόδια και να κατανοηθεί το περιεχόμενό του, πρέπει οι διανθρώπινες σχέσεις πομπού-δέκτη να πληρούν, μεταξύ των άλλων, και τις παρακάτω προϋποθέσεις:

α) Να είναι θερμές και αρμονικές.

β) Να έχουν **κοινό σύστημα γλωσσικών ή μη γλωσσικών συμβόλων επικοινωνίας**, πράγμα το οποίο εξαρτάται κυρίως από τις ατομικές και κοινωνικοπολιτισμικές ομοιότητες τους.

γ) Να διαθέτουν ικανότητες **κινητικής, αισθητηριακής, συναισθηματικής και αντιληπτικής λειτουργίας**. Αυτό, βέβαια, εξαρτάται από ενδο- και εξωγενείς παράγοντες του κάθε ατόμου.

δ) Να υπάρχει **σαφής και πλήρης μετάδοση των πληροφοριών** εκ μέρους του πομπού και ακριβής αποκωδικοποίηση αυτών εκ μέρους του δέκτη.

Σε περίπτωση που μία ή περισσότερες από τις παραπάνω προϋποθέσεις λείπουν, τότε παρουσιάζονται δυσκολίες επικοινωνίας μεταξύ των ατόμων.

## Προβλήματα στην επικοινωνία

Θεωρητικοί και ερευνητές της επικοινωνίας (Gordon, 1970) προσπάθησαν να προσδιορίσουν *συμπεριφορές* που δυσχεραίνουν την επικοινωνία, τις οποίες ονόμασαν *φραγμούς*.

Οι κυριότερες από αυτές τις συμπεριφορές είναι:

1) η **προσταγή**, όταν ο ομιλών δίνει εντολές στο συνομιλητή του, 2) η **απειλή**, η προειδοποίηση, όταν επισημαίνει στον ομιλητή τις (αρνητικές) συνέπειες των πράξεών του, 3) το **κήρυγμα**, η ηθικολογία όταν υποδεικνύει στο συνομιλητή του τι πρέπει ή τι θα έπρεπε να κάνει, 4) η **συμβουλή**, όταν κάνει υποδείξεις και προτείνει λύσεις στο πρόβλημα, 5) η **κριτική**, ο χαρακτηρισμός, όταν εκφράζει μια αρνητική κρίση για το συνομιλητή του, 6) ο **έπαινος**, η επιβράβευση, όταν εκφράζει μια θετική κρίση για το συνομιλητή του αγνοώντας, όμως, τις πραγματικές συνθήκες ή το δυσφορικό συναίσθημά του, 7) η **παρηγοριά**, ο οίκτος, όταν βιάζεται να καθησυχάσει το συνομιλητή του, χωρίς να του επιτρέψει να εκφράσει το πραγματικό συναίσθημά του, 8) η **ερμηνεία**, όταν βιάζεται να ερμηνεύσει τα κίνητρα της αντίδρασης του συνομιλητή του απαγορεύοντάς του να αυτοπροσδιοριστεί, 9) η **γελοιοποίηση**, ο σαρκασμός, όταν αποδίδει έναν αρνητικό χαρακτηρισμό στο συνομιλητή του, που τον προσβάλλει ως προσωπικότητα, 10) οι **υπερβολικές και ακατάλληλες ερωτήσεις**, που δίνουν στο συνομιλητή την αίσθηση ότι ανακρίνεται.



### 3) Αυτεπίγνωση και ενσυναίσθηση

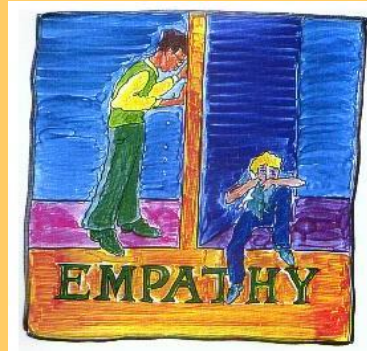
- ◉ Η αυτεπίγνωση συνιστά τη δεξιότητα που δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να αναγνωρίζει τα προσωπικά του συναισθήματα και τις επιδράσεις που αυτά ασκούν στον εαυτό του, να αντιλαμβάνεται τις προσωπικές δυνατότητες και περιορισμούς και να εκφράζεται με αυτοπεποίθηση και βεβαιότητα για την προσωπική του αξία και τις δυνατότητές του.

# Η αυτεπίγνωση περιλαμβάνει:

- ◉ επίγνωση των συναισθημάτων, δηλαδή το να αναγνωρίζει κανείς τα συναισθήματά του, τις επιπτώσεις και τα αποτελέσματά τους,
- ◉ ακριβή αυτοαξιολόγηση, το να γνωρίζει δηλαδή κανείς τα ισχυρά σημεία και τα όριά του,
- ◉ αυτοπεποίθηση, δηλαδή τη σιγουριά κάποιου για την αξία και τις ικανότητές του.

### 3) Αυτεπίγνωση και ενσυναίσθηση

- Πάνω στην αυτεπίγνωση οικοδομείται και η **ενσυναίσθηση**. Όσο πιο ανοιχτοί είμαστε στις δικές μας συγκινήσεις, τόσο πιο ικανοί θα γίνουμε στο να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα τα δικά μας και των άλλων.



# Ενσυναίσθηση

- Ενσυναίσθηση είναι η συναισθηματική ταύτιση με ένα άλλο άτομο. Η αναγνώριση και η κατανόηση της θέσης, του συναισθήματος, των σκέψεων ή της κατάστασης κάποιου άλλου.
- Οι προϋποθέσεις της ενσυναίσθησης είναι τρεις:
  - η ενεργητική ακρόαση,
  - η εκτίμηση και άνευ όρων αποδοχή,
  - η γνησιότητα-συμφωνία

# Ενδεικτικές δραστηριότητες για την ενσυναίσθηση

# 1. Παιχνίδι ρόλων

- ◉ Φαντάσου ότι είσαι καθηλωμένος σε αναπηρική καρέκλα. Έχεις μερικά πράγματα που θέλεις να κάνεις και κάποιος φίλος σου πρόκειται να σε ακολουθήσει. Για τη δραστηριότητά σου πρέπει πραγματικά να πας στα μέρη αυτά και να εξακριβώσεις ποια πράγματα είναι δυνατά και ποια όχι για κάποιον που κινείται με αναπηρικό καροτσάκι.



◎ Πήγαινε:

- Στο κέντρο της πόλης
- Στο βιβλιοπωλείο
- Στο σχολείο
- Στον κινηματογράφο
- Στο σούπερ μάρκετ
- Στην αρμόδια υπηρεσία για να βγάλεις διαβατήριο

## Όταν επιστρέψεις από το «ταξίδι», απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις:

1) Κατάταξε τις δραστηριότητες σε ό,τι αφορά τη δυνατότητα να πραγματοποιηθούν από ένα ανάπηρο άτομο.

**Δυνατό από μόνο  
του**

**Δυνατό με βοήθεια**

**Αδύνατο**

2) Ποια ήταν τα εμπόδια; Φερε συγκεκριμένα παραδείγματα.

3) Τι χρειάζεται να αλλάξει για να ανοίξουν οι δρόμοι και να περιοριστούν τα εμπόδια;

## 4) Διαχείριση των συναισθημάτων και του στρες

- ⦿ Η **διαχείριση των συναισθημάτων** αφορά στην αντίληψη του ατόμου για το πόσο καλά μπορεί να ελέγχει τα συναισθήματά του δικά του και των άλλων και τις επιδράσεις που αυτά έχουν στη συμπεριφορά.

## 4) Διαχείριση των συναισθημάτων και του στρες

- Η **διαχείριση του στρες** περιλαμβάνει μια σειρά στρατηγικών χειρισμού καταστάσεων με σκοπό τη μείωση ή και την εξάλειψη των πηγών που αυξάνουν τα επίπεδα του στρες.

Ενδεικτικές δραστηριότητες για  
τη διαχείριση των  
συναισθημάτων

## 2. Η σκάλα ... του στρες

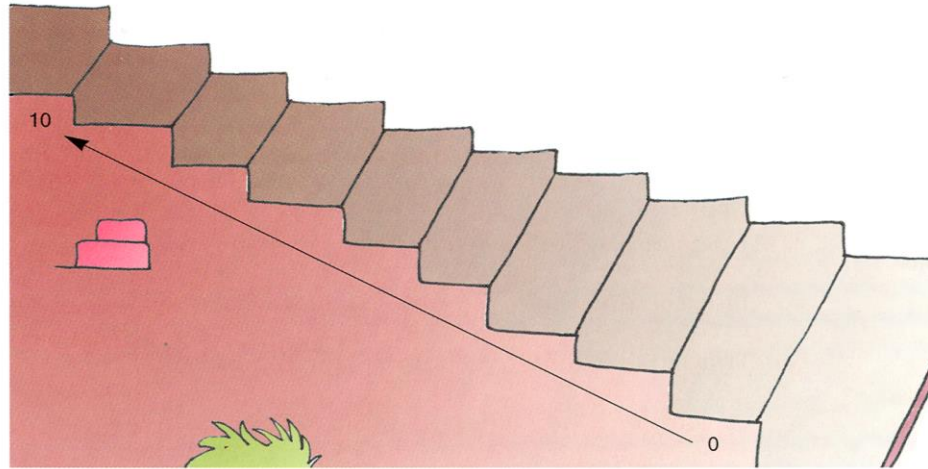
Παρακάτω, παρουσιάζονται καταστάσεις της καθημερινής ζωής που μας προκαλούν άγχος.

1. Ένας/μία συμμαθητής/συμμαθήτριά μου έκανε πάρτι και δεν με κάλεσε (**Πάρτι**).
2. Οι γονείς μου αποφάσισαν να χωρίσουν (**Χωρισμός**).
3. Ο φιλόλογος με έστειλε στον Διευθυντή (**Καθηγητής**).
4. Πήρα χαμηλούς βαθμούς στον έλεγχο τριμήνου (**Έλεγχος**).
5. Πρέπει να αλλάξω σχολείο (**Αλλαγή**).
6. Δεν μιλάω πια με τον/την καλύτερο/η φίλο/η μου (**Φίλος**).
7. Αρρώστησε η μητέρα μου (**Μητέρα**).
8. Οι γονείς μου δεν με αφήνουν να πάω στην εκδήλωση της τάξης (**Εκδήλωση**).
9. Απέλυσαν τον πατέρα μου από τη δουλειά (**Απόλυση**).
10. Έχασα τα κλειδιά του σπιτιού (**Κλειδιά**).

Μπορείς να τοποθετήσεις τις καταστάσεις στη σκάλα του στρες, αρχίζοντας από εκείνη που σου προκαλεί λιγότερο άγχος και προχωρώντας σιγά σιγά σε εκείνη που σου προκαλεί το περισσότερο άγχος; Σε κάθε σκαλοπάτι θα γράφεις το όνομα της κατάστασης, όπως δίνεται μέσα στην παρένθεση.

Έτσι, για παράδειγμα, αν η κατάσταση 7 «Έχασα το αγαπημένο μου παιχνίδι» σου προκαλεί το λιγότερο άγχος, θα γράφεις στο χαμηλότερο σκαλοπάτι τη λέξη «παιχνίδι».

### Η ΣΚΑΛΑ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ



Θέλω να κρατήσω για μένα \_\_\_\_\_

---

---

---

---



## 5) Δημιουργική και Κριτική σκέψη

- ◉ Μέσω της **δημιουργικής σκέψης** διερευνώνται οι διαθέσιμες εναλλακτικές καθώς και οι πιθανές επιπτώσεις των ενεργειών μας και με αυτόν τον τρόπο ανταποκρινόμαστε με ευελιξία στην καθημερινή μας ζωή.
- ◉ Η **κριτική σκέψη** ως ικανότητα αντικειμενικής ανάλυσης των γεγονότων και των πληροφοριών συνδράμει στην αναγνώριση και αξιολόγηση εκείνων των παραγόντων που επηρεάζουν τις στάσεις και τη συμπεριφορά του ατόμου.

# Η εκπαίδευση σε δεξιότητες ζωής

- Αναφέρεται στις εκπαιδευτικές παρεμβάσεις που στοχεύουν στην εφαρμογή γνώσεων και στην ανάπτυξη στάσεων και δεξιοτήτων, με απώτερο σκοπό την προαγωγή και προστασία της υγείας όλων των εμπλεκομένων.

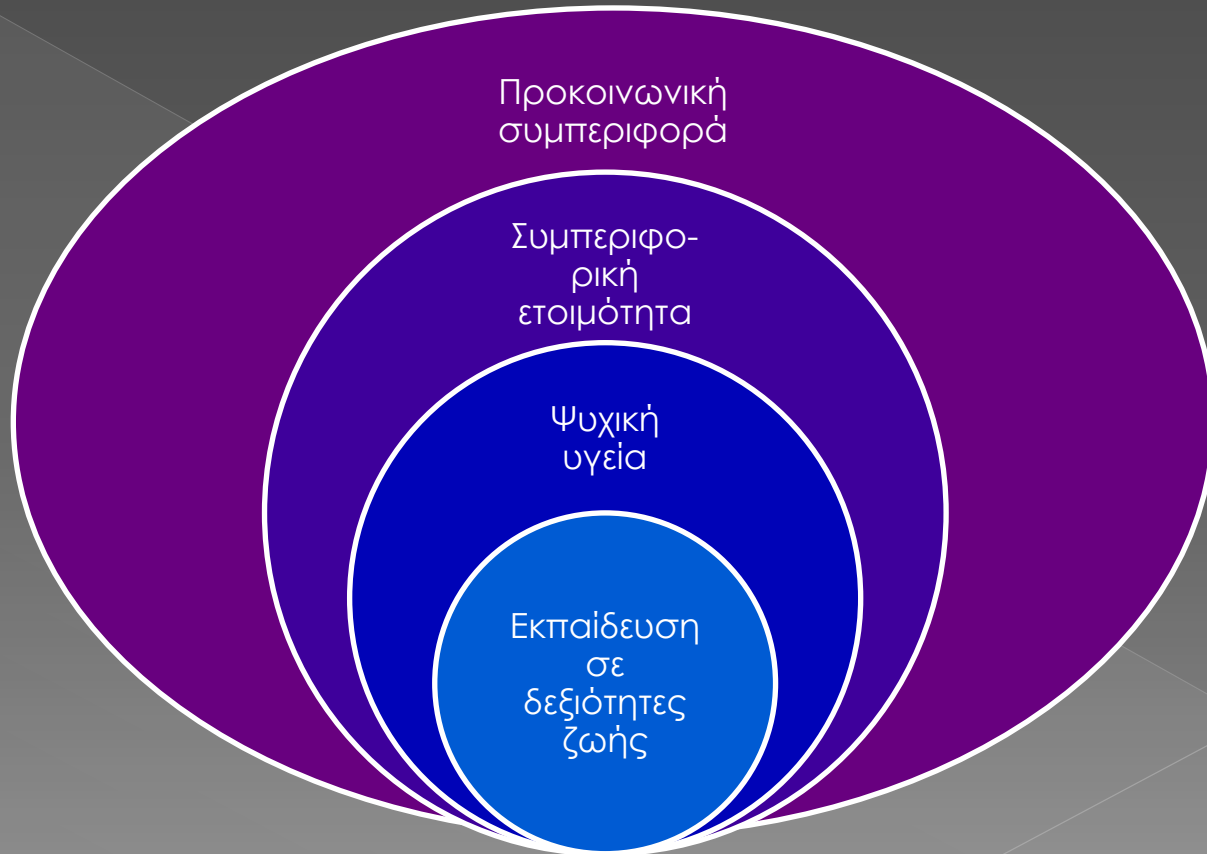
- Στόχος είναι η ισορροπία των 3 περιοχών:

**Γνώσεις, Στάσεις και Δεξιότητες**

# Παρεμβατικά προγράμματα

- Τα τελευταία χρόνια σχεδιάζονται και εφαρμόζονται παρεμβατικά προγράμματα πρόληψης της ψυχικής υγείας.
- Έτσι, οι μαθητές αποκτούν ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων, με σκοπό τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της προσαρμογής των παιδιών σε όλους τους τομείς.

# Μοντέλο επίδρασης της εκπαίδευσης σε δεξιότητες ζωής (Birell Weisen & Orley, 1996)



# ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ◉ **Babalis, Th., & Tsoli, K. (2017).** *Classroom Life: Shaping the Learning Environment, Classroom Management Strategies and Teaching Techniques.* Nova Publishers.
- ◉ **Doll, B., Zucker, S., & Brehm, K. (2009).** Σχολικές τάξεις που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα. Πώς να δημιουργήσουμε ευνοϊκό περιβάλλον για μάθηση. Τυπωθήτω – Γ. ΔΑΡΔΑΝΟΣ.
- ◉ **Goleman, D. (2009).** *Η συναισθηματική νοημοσύνη.* Ελληνικά Γράμματα.
- ◉ **IYF (2014).** *Strengthening Life Skills for youth: A practical guide to quality programming.* The World Bank.

# ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ◉ **Ιωάννου, Σ., Κούτα, Χ., & Χαραλάμπους, Ν. (2010).** Πρόγραμμα Σπουδών Αγωγής Υγείας. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο και Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού Κύπρου.
- ◉ **Μπαμπάλης, Θ., Τσώλη, Κ., & Σταύρου, Ν. (2018).** Καλλιέργεια δεξιοτήτων ζωής στο ελληνικό δημοτικό σχολείο: η συμβολή του εκπαιδευτικού. Στο Θ. Μπάκας (επιμ.), *Ελληνική παιδαγωγική και εκπαιδευτική έρευνα* (σσ. 495-508), Πρακτικά 8ου Πανελληνίου Συνεδρίου, 2-4 Νοεμβρίου 2012. Γιάννενα, Π.Ε.Ε.
- ◉ **Ξανθάκου, Γ. (2011).** *Δημιουργικότητα και καινοτομία στο σχολείο και την κοινωνία* (επιμ. Γ. Ξανθάκου, F. Mönks, & M. Καϊλα). Διάδραση.

# ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ◉ **Σταλίκας, Α., & Χαμόδρακα, Μ. (2004).** *Η Ενσυναίσθηση*. Ελληνικά Γράμματα.
- ◉ **Σταμάτης, Π. (2013).** *Επικοινωνία στην Εκπαίδευση*. Διάδραση.
- ◉ **Τσώλη, Κ. (2018).** Χαρτογραφώντας το πεδίο της καλλιέργειας δεξιοτήτων ζωής στο σχολείο του 21ου αιώνα: ο ρόλος του εκπαιδευτικού. Στην Ημερίδα επιμόρφωσης του Πανελληνίου Συλλόγου Καθηγητών Γαλλικής Γλώσσας και Φιλολογίας Αποφοίτων Πανεπιστημίου (ΠΑ.ΣΥ.ΚΑ.ΓΑ.) με τη συνεργασία του 26ου Γυμνασίου Αθήνας *Ο εκπαιδευτικός στον 21ο αιώνα: ανάπτυξη δεξιοτήτων* (σσ. 118-126). Αθήνα, 17/03/2018.



## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- **Τσώλη, Κ., & Μπαμπάλης, Θ. (2023).** Δεξιότητες ζωής: Θεωρία και εφαρμογές για εκπαιδευτικούς και γονείς. Διάδραση.
- **UNICEF (2012).** *Global evaluation of life skills education programs.* New York.
- **WHO (1999).** *Partners in Life Skills Education: Conclusions from a United Nations inter-agency meeting.* Geneva.
- **Χατζηχρήστου Χ. (2015).** Πρόληψη και προαγωγή της ψυχικής υγείας στο σχολείο και την οικογένεια. Gutenberg.