

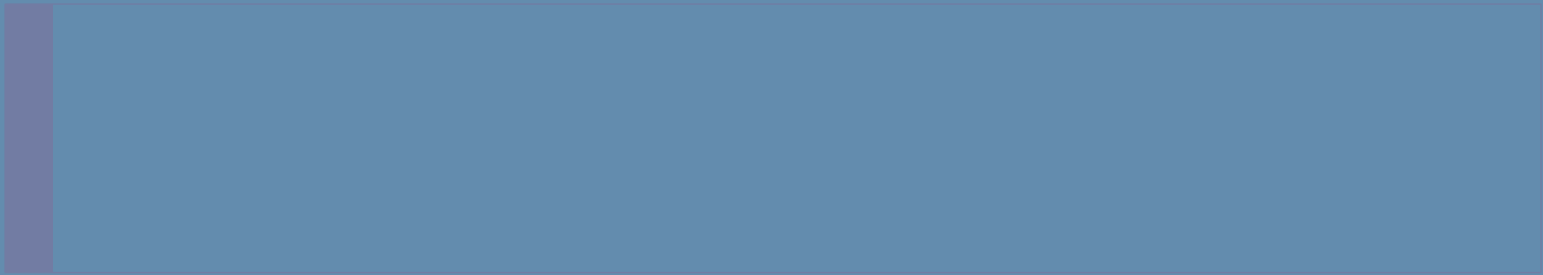


ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΑΘΗΝΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Ψυχική Ανθεκτικότητα στη σχολική τάξη



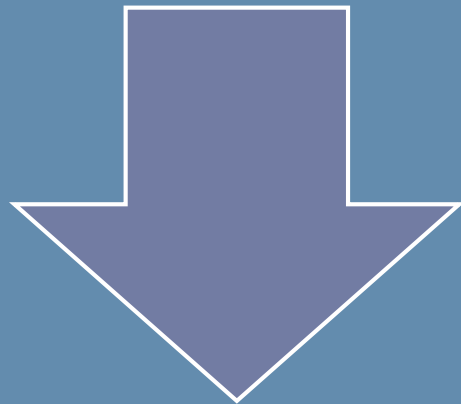


Ψυχική Ανθεκτικότητα (Resilience)



Ψυχική Ανθεκτικότητα (Resilience)

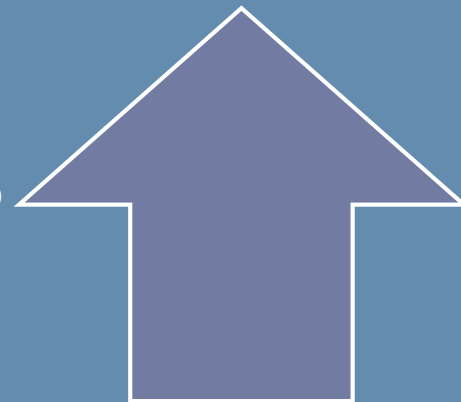
Η έννοια περιλαμβάνει την αξιολόγηση δύο σημαντικών διαστάσεων.



κατά πόσο ένα άτομο τα καταφέρνει καλά στη ζωή του κυρίως σε σχέση με ένα σύνολο αναμενόμενων συμπεριφορών και αναπτυξιακών επιτευγμάτων.



Ο βαθμός της έκθεσης σε δύσκολες συνθήκες, είτε στο παρελθόν είτε στο παρόν, οι οποίες είναι δυνατό να θέσουν σε κίνδυνο την ομαλή εξέλιξη και ανάπτυξη των ατόμων



Τι είναι;

- ▶ Η ψυχική ανθεκτικότητα γενικά αναφέρεται σε μια κατηγορία καταστάσεων/παραγόντων που επιτρέπουν στο παιδί να ανταπεξέλθει, να αναπτυχθεί φυσιολογικά αλλά και να «θριαμβεύσει» παρά την έκθεση του σε παράγοντες επικινδυνότητας (risk factors).

Η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί ένα σύμπλεγμα στοιχείων από φυσιολογικές, γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές συνιστώσες, τις οποίες το υποκείμενο χρησιμοποιεί κατά τη διαδικασία ανάκαμψης και επαναφοράς, ύστερα από μια δυσλειτουργική κατάσταση (Luthans, 2002)

Προϋπόθεση για την εκδήλωσή της

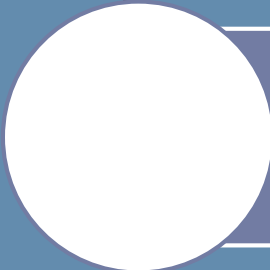
η παρουσία ενός κινδύνου,

και συγχρόνως η παρουσία των προστατευτικών παραγόντων που θα συνδράμουν, είτε στην προαγωγή θετικών αποτελεσμάτων, είτε στην ελάττωση των αρνητικών


Ορισμοί




Διαδικασία προσωπικής επανόρθωσης και ανάπτυξης (Higgins, 1994).



Η ικανότητα του ατόμου να επανέρχεται, να αντέχει στις δυσκολίες και να επαναδομεί τον εαυτό του (Wolin, 1993).



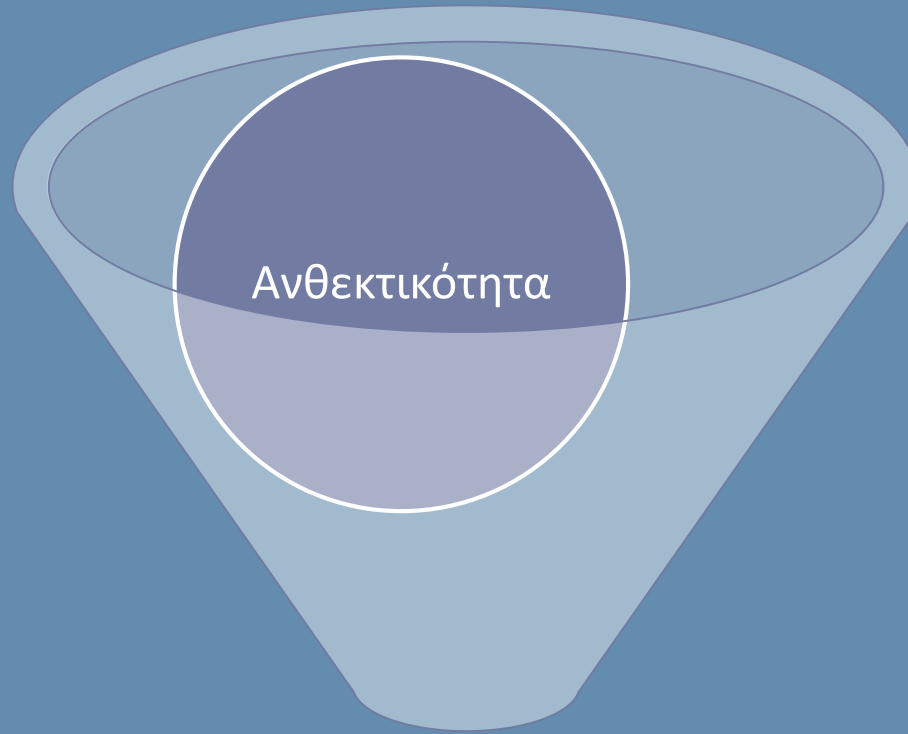
Η διαδικασία της αντιμετώπισης αντίξων και αγχογόνων γεγονότων ή καταστάσεων που προκαλούν τις αντοχές των ατόμων με έναν τρόπο που προσδίδει στο άτομο επιπρόσθετους προστατευτικούς μηχανισμούς και δεξιότητες αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων από αυτές που διέθετε πριν από τα αντίξοα γεγονότα (Richardson et al., 1990).



Ψυχική ανθεκτικότητα (ένας ορισμός)

- Μια δυναμική διαδικασία θετικής προσαρμογής, ανάπτυξης και καλών αποτελεσμάτων σε αντίξοες ή απειλητικές συνθήκες.
- Η ικανότητα του ατόμου να **αναγεννάται**, να επανέρχεται, να προσαρμόζεται με επιτυχία στο περιβάλλον παρά τις **αντιξοότητες** και να αναπτύσσει κοινωνική, ακαδημαϊκή και επαγγελματική **επάρκεια**, παρά την έκθεσή του σε έντονο στρες ή απλά στις αγχογόνες καταστάσεις που διέπουν και είναι **εγγενείς πλέον σήμερα στο σύγχρονο κόσμο** (Rirkin & Hooperman, 1991).





Ανθεκτικότητα



θετική προσαρμογή



Η έννοια της θετικής προσαρμογής

Κριτήρια:

- θετική κοινωνική συμπεριφορά,
- σχολική επίδοση,
- Αποδοχή από συνομήλικους και φίλια,
- μειωμένες εκδηλώσεις εσωτερικευμένων ή εξωτερικευμένων προβλημάτων συμπεριφοράς
- συμμετοχή σε ηλικιακά κατάλληλες δραστηριότητες.

Ψυχική ανθεκτικότητα



Διαφέρει από άτομο σε άτομο και μπορεί να αναπτυχθεί ή να μειωθεί κατά τη διάρκεια του χρόνου

Οι προστατευτικοί παράγοντες αποτελούν εγγενή χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ανθρώπου ή του περιβάλλοντος του ανθρώπου και τα οποία μετριάζουν την αρνητική επίδραση των αγχογόνων γεγονότων και καταστάσεων



Ψυχική ανθεκτικότητα

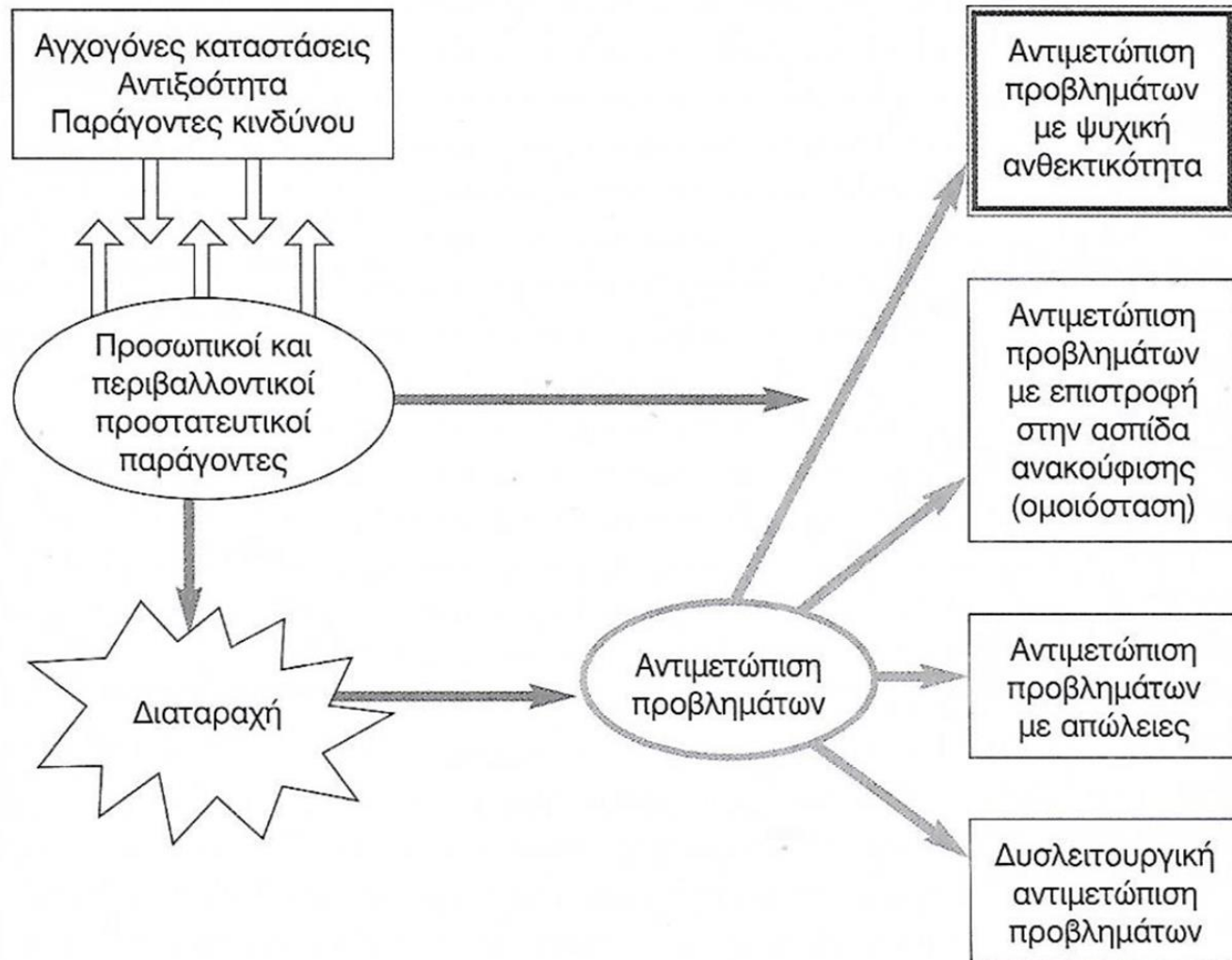
Οι σχολικές
κοινότητες
είναι δυνατόν

να εξασφαλίσουν εκείνες τις περιβαλλοντικές συνθήκες που προάγουν τις συμπεριφορές που είναι χαρακτηριστικές ατόμων με ψυχική ανθεκτικότητα σε άμεσες καταστάσεις,

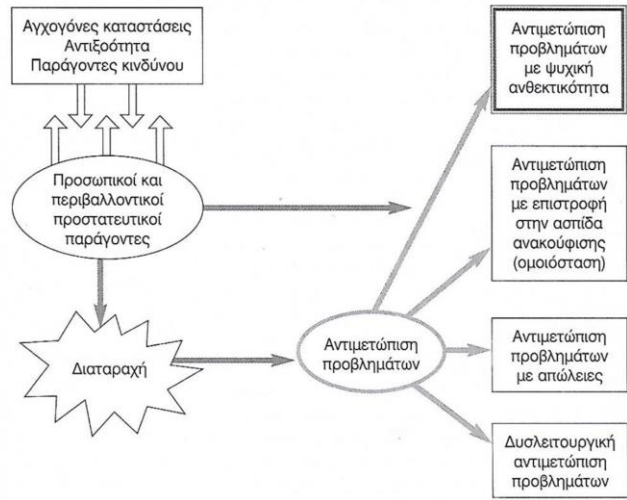
να προχωρήσουν στην εφαρμογή των κατάλληλων εκπαιδευτικών προσεγγίσεων



Το μοντέλο της Ψυχικής Ανθεκτικότητας



Το μοντέλο της Ψυχικής Ανθεκτικότητας



Δυο βασικές διαπιστώσεις:

Η ύπαρξη δυσκολιών δεν οδηγεί αυτόματα σε δυσκολίες προσαρμογής, αλλά μπορεί να έχει διαφορετικά αποτελέσματα για το κάθε άτομο που έρχεται αντιμέτωπο με τις συγκεκριμένες αγχογόνες καταστάσεις

Μια αρχική, μη προσαρμοστική αντίδραση από το άτομο στην αντιξοότητα, είναι δυνατόν, με την πάροδο του χρόνου, να βελτιωθεί

Τα ερευνητικά δεδομένα αμφισβητούν την άποψη ότι η ύπαρξη αγχογόνων και επικίνδυνων καταστάσεων (όπως η κακοποίηση, η απώλεια, η παραμέληση, αγχογόνα γεγονότα της ζωής) προξενούν ανεπανόρθωτη βλάβη στους ανθρώπους και οδηγούν μοιραία στην ανάπτυξη προβλημάτων ψυχοπαθολογίας, ή διαιωνίζουν τον φαύλο κύκλο της φτώχειας, της κακοποίησης, τη σχολικής αποτυχίας, ή της ύπαρξης βίας



Μοντέλα ψυχικής ανθεκτικότητας

Το αντισταθμιστικό μοντέλο (compensatory model)

- ▶ Αντιμετωπίζει την ανθεκτικότητα ως παράγοντα εξουδετέρωσης της έκθεσης στον κίνδυνο.
- ▶ Οι αντισταθμιστικοί παράγοντες δρουν και συμβάλλουν στο προβλεπόμενο αποτέλεσμα, ανεξάρτητα από τους παράγοντες κινδύνου.

Το μοντέλο πρόκλησης (challenge model of resiliency)

- ▶ Οι παράγοντες κινδύνου δύνανται να επεκτείνουν την προσαρμοστική ικανότητα του υποκειμένου. Ως εκ τούτου, οι αρνητικές εμπειρίες, προετοιμάζουν το υποκείμενο για ενδεχόμενες αντιξοότητες και επικείμενες στρεσογόνες καταστάσεις.
- ▶ Λειτουργεί όπως ο εμβολιασμός: Η έκθεση του ατόμου σε μέτρια επίπεδα κινδύνου το βοηθά να ξεπεράσει μελλοντικές εμπειρίες έκθεσης που το καθιστούν ευάλωτο σε αρνητικά αποτελέσματα.



Μοντέλα ψυχικής ανθεκτικότητας

Το μοντέλο της ανοσίας

- ▶ Σύμφωνα με το οποίο υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ των προστατευτικών παραγόντων και των παραγόντων επικινδυνότητας που μειώνουν τα αρνητικά αποτελέσματα ή μετριάζουν την επίδραση από την έκθεση σε κίνδυνο. Το μοντέλο, υποδηλώνει ότι οι προστατευτικοί παράγοντες συνδράμουν στην ανάπτυξη υγιών προσωπικών χαρακτηριστικών παρά τις αντίξοες συνθήκες, εμπειρίες και καταστάσεις
- ▶ Στους προστατευτικούς παράγοντες εμπεριέχονται και οι συναισθηματικές δεξιότητες, οι ενδοπροσωπικές δεξιότητες αντίδρασης, οι εργασιακές ικανότητες, η αυτοεκτίμηση, οι δεξιότητες ζωής, καθώς και οι ικανότητες προγραμματισμού και διαχείρισης προβλήματος



Μια σύγχρονη προσέγγιση

Πολυ-συστημικό μοντέλο (Multi-System Model of Resilience)

η ψυχική ανθεκτικότητα παρουσιάζεται ως ένα κλιμακωτό σύστημα με πολλαπλές διαστάσεις, εφόσον οι εμπειρίες αλλά και η διαχείριση κάθε δυσλειτουργικής συνθήκης αποτελεί δια-δραστική και αλληλοεξαρτώμενη διαδικασία μεταξύ τριών δεικτών:

των ενδο-προσωπικών χαρακτηριστικών,

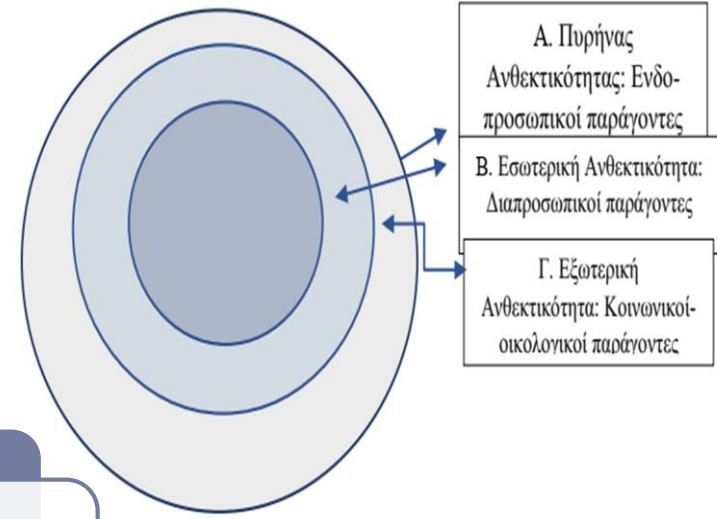
των διαπροσωπικών παραγόντων

του κοινωνικό-οικολογικού πλαισίου, εντός του οποίου αναπτύσσεται και δραστηριοποιείται το άτομο.



Μια σύγχρονη προσέγγιση

Πολυ-συστημικό μοντέλο (Multi-System Model)



Αποτελείται από τρεις ομόκεντρους κύκλους:

α) στον πυρηνικό κύκλο, που εμπερικλείει τους ενδο-προσωπικούς παράγοντες ή τα προσωπικά έμφυτα χαρακτηριστικά του ατόμου που διευκολύνουν την ικανότητα ανθεκτικότητας,

β) στον δεύτερο κύκλο, όπου εμπεριέχονται οι διαπροσωπικοί δείκτες, με έμφαση στις ατομικές διαφορές και τα αναπτυσσόμενα επίκτητα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, που προκύπτουν από τις κοινωνικές σχέσεις, τις προσωπικές εμπειρίες, την εκπαίδευση, τις γνώσεις, τις ικανότητες και δεξιότητες κ.λπ.

γ) τον τρίτο κύκλο, στον οποίο εμπεριέχεται κάθε μοναδική περίσταση από το ευρύτερο κοινωνικό-οικολογικό περιβάλλον που εξυπηρετεί τη διαχείριση και την προσαρμογή σε δύσκολες καταστάσεις, αντιπροσωπεύοντας την ανθεκτικότητα της εκπαιδευτικής κοινότητας.

Διαστάσεις της Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Κοινωνικές ικανότητες

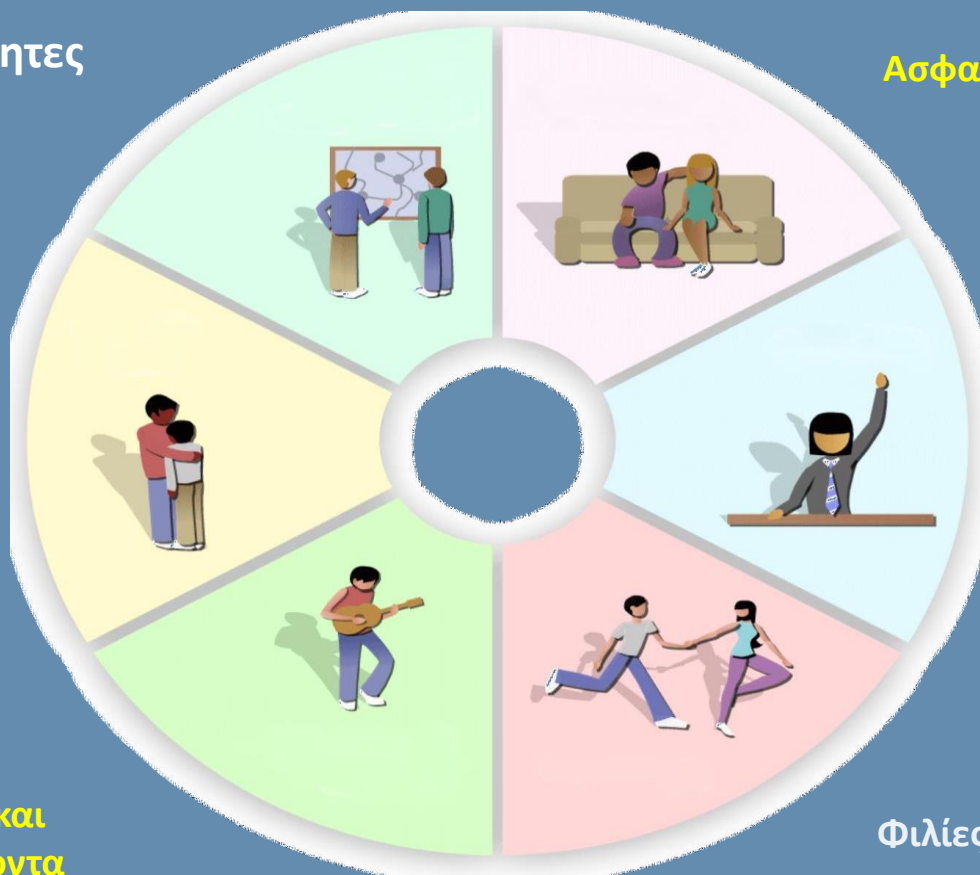
Ασφαλής βάση

Θετικές αξίες

Εκπαίδευση

Ταλέντα και
ενδιαφέροντα

Φιλίες



Τα ψυχικώς ανθεκτικά άτομα

Walt Disney

Σήμερα ο Disney εισπράττει δισεκατομμύρια δολάρια από τα εμπορεύματα, τις ταινίες και τα θεματικά πάρκα σε όλο τον κόσμο. Ωστόσο, είχε μια δύσκολη αρχή. Απολύθηκε από αρχισυντάκτης μιας εφημερίδας, διότι, "του έλειπε η φαντασία και δεν είχε καλές ιδέες." Μετά από αυτό, ο Disney ξεκίνησε μια σειρά από επιχειρήσεις που τον οδήγησαν στην πτώχευση και την αποτυχία. Παρ' όλα αυτά, συνέχισε να προσπαθεί, βρίσκοντας τελικά τη συνταγή της επιτυχίας.

Albert Einstein

Το όνομα του Αϊνστάιν είναι συνώνυμο με την ευφυΐα. Έχει κερδίσει το βραβείο Νόμπελ και οι θεωρίες του έχουν αλλάξει το πρόσωπο της σύγχρονης φυσικής. Ωστόσο, ο Αϊνστάιν δεν είχε μιλήσει μέχρι τα τέσσερά του και δεν μπορούσε να διαβάσει μέχρι τα επτά, προκαλώντας τους δασκάλους και τους γονείς του να σκεφτούν ότι είχε διανοητικά προβλήματα και προβλήματα κοινωνικότητας. Είχε αποβληθεί από το σχολείο, ενώ το Πολυτεχνείο της Ζυρίχης είχε αρνηθεί να τον δεχτεί.

Τα ψυχικώς ανθεκτικά άτομα

J. K. Rowling

Συγγραφέας της επιτυχημένης σειράς Χάρι Πότερ. Αλλά προτού δημοσιευθεί η σειρά των μυθιστορημάτων ήταν σε πολύ άσχημη οικονομική κατάσταση, με σοβαρή κατάθλιψη, διαζευγμένη, προσπαθώντας να μεγαλώσει ένα παιδί μόνη της, ενώ παράλληλα πήγαινε στο σχολείο και έγραφε το μυθιστόρημα. Η Ρόουλινγκ, μέσα σε μόλις πέντε χρόνια, έφτασε να γίνει μία από τις πλουσιότερες γυναίκες στον κόσμο μέσα από τη σκληρή δουλειά και την αποφασιστικότητά της.

The Beatles

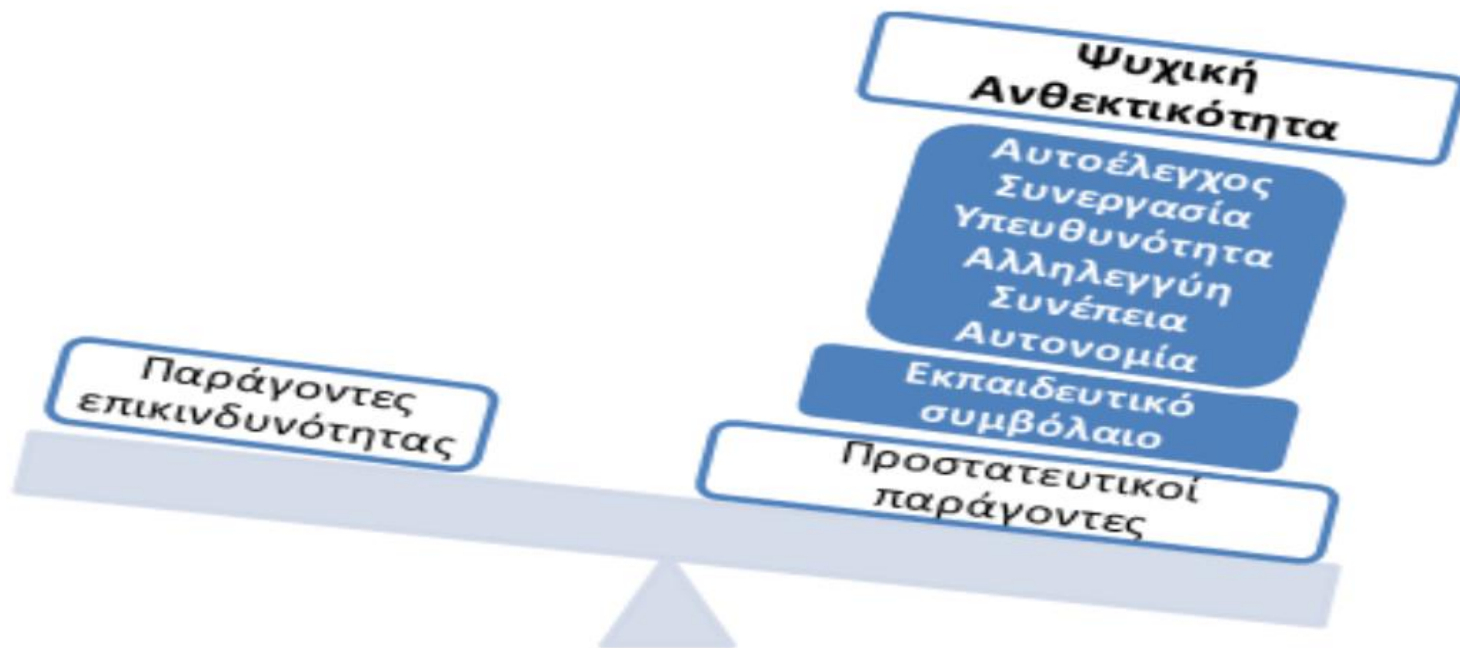
Λίγοι άνθρωποι μπορούν να αρνηθούν τη διαχρονικότητα και την επιτυχία τους. Εξακολουθούν να είναι δημοφιλείς με φανατικούς θαυμαστές σε όλο τον κόσμο. Ωστόσο, στην αρχή της πορείας τους υπήρξαν δισκογραφικές εταιρείες που τους απέρριψαν αναφέροντας ότι "δεν μας αρέσει ο ήχος τους και η μουσική της κιθάρας είναι κοινότυπη" δύο πράγματα με τα οποία ο υπόλοιπος κόσμος δεν θα μπορούσε να διαφωνήσει περισσότερο.

Τα ψυχικώς ανθεκτικά άτομα

- ▶ Η έρευνα έχει εντοπίσει στα ψυχικώς ανθεκτικά άτομα έναν **κοινό πυρήνα ατομικών χαρακτηριστικών αλλά και υποστηρικτικών δικτύων** (από την οικογένεια μέχρι την ευρύτερη κοινότητα) ανεξαρτήτως κοινωνικο-οικονομικού επιπέδου, εθνότητας ή πολιτισμικού πλαισίου (προστατευτικοί παράγοντες)

Προστατευτικοί παράγοντες (protective factors):

είτε 'εγγενή' χαρακτηριστικά της **προσωπικότητας του ατόμου** είτε του **περιβάλλοντος** στο οποίο ζει το άτομο, που μετριάζουν την αρνητική επίδραση των αγχογόνων γεγονότων και καταστάσεων.



Παράγοντες επικινδυνότητας(risk factors):

ορίζονται οι μεταβλητές, οι οποίες αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων σε διάφορους τομείς ανάπτυξης και προσαρμογής των παιδιών.

Οι παράγοντες επικινδυνότητας εντοπίζονται σε πολλά επίπεδα: στην κοινότητα, στο σχολείο, στις σχέσεις με τους συνομηλίκους, στην οικογένεια, στο άτομο.

πρόωρος τοκετός, διαζύγιο, κακοποίηση, ύπαρξη ασθένειας ή ψυχοπαθολογίας στους γονείς, φτώχεια, μητρότητα στην εφηβεία, ψυχικό τραύμα από πόλεμο ή φυσικές καταστροφές,

το υποβαθμισμένο σχολικό περιβάλλον θεωρείται, πλέον, ως παράγοντας επικινδυνότητας, καθώς φαίνεται να συνδέεται με χαμηλή επίδοση, εγκατάλειψη του σχολείου, προβλήματα συμπεριφοράς, χρήση ουσιών κ.ά.

οι προστατευτικοί παράγοντες

μπορεί να είναι ποιοτικά χαρακτηριστικά των ίδιων των ατόμων ή επίσης των πλαισίων στα οποία ανήκουν τα άτομα (οικογένεια, ευρύτερο περιβάλλον, κλπ) τα οποία αμβλύνουν τις συνέπειες των δυσμενών καταστάσεων και επιτρέπουν στους μαθητές να επιτύχουν παρά τους υψηλούς παράγοντες επικινδυνότητας

Για παράδειγμα το χιούμορ ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, αποτελεί έναν προστατευτικό παράγοντα για το παιδί που μπορεί να αξιοποιήσει όταν βιώνει μια δύσκολη κατάσταση



ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ**ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ****ΑΤΟΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ**

- Αίσθηση αυτοελέγχου
- Αίσθηση σύνδεσης με τους άλλους
- Στενή σχέση με περίγυρο
- Αίσθηση χιούμορ

- Μειωμένη αίσθηση ελέγχου
- Χαμηλός αυτοέλεγχος
- Αίσθηση αποσύνδεσης
- Αρνητικά συναισθήματα

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- Οικογενειακή συνοχή
- Σχέσεις εμπιστοσύνης
- Καθορισμένοι ρόλοι και ευθύνες στην οικογένεια
- Δυνατότητα διαχείρισης αρνητικής κριτικής και απόρριψης

- Μη συνοχή στην οικογένεια
- Μειωμένες σχέσεις εμπιστοσύνης
- Ανεπαρκείς γονεϊκοί ρόλοι
- Οικογενειακές συγκρούσεις
- Ενδοοικογενειακή βία, κακοποίηση και παραμέληση

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

- Αίσθηση του «ανήκειν» στην κοινότητα
- Ύπαρξη κοινωνικού δικτύου

- Χαμηλή κοινωνικοοικονομική κατάσταση
- Κοινότητες που έχουν έλλειψη πρόσβασης σε αυτούς που το έχουν ανάγκη



Υπάρχουν διαφορές
για το πώς
αναπτύσσεται η η
ψυχική ανθεκτικότητα
στα παιδιά και στους
εφήβους και πώς
στους ενηλίκους;

Το προφίλ του «ψυχικά ανθεκτικού» ατόμου

Οι Wolin & Wolin (1993) ανέπτυξαν το μοντέλο της αλλαγής, που περιγράφει επτά ενδογενή χαρακτηριστικά των ψυχικά ανθεκτικών ανθρώπων:

ικανότητα για ανάληψη πρωτοβουλιών Διαφαίνεται:

- Παιδί: από την επιθυμία να εξερευνήσει το περιβάλλον
- Ενήλικος: από την ικανότητα να αναλαμβάνει δράση

Ανεξαρτησία. Διαφαίνεται:

- Παιδί: από την αποφυγή ή την απομάκρυνσή του από ανεπιθύμητες καταστάσεις
- Ενήλικος: από την ικανότητα να αποστασιοποιείται από ανεπιθύμητες περιστάσεις

Διορατικότητα/Διαίσθηση. Διαφαίνεται:

- Παιδί: από την αίσθηση του παιδιού ότι «κάτι δεν πάει καλά» σε μια κατάσταση
- Ενήλικος: από μια πιο ανεπτυγμένη αντίληψη του τι είναι σωστό και τι λάθος σε μια δεδομένη κατάσταση

Το προφίλ του «ψυχικά ανθεκτικού» ατόμου

Ικανότητα για σύναψη υγιών σχέσεων. Διαφαίνεται:

- Παιδί: όταν αναζητά την επαφή με τους άλλους, τότε μπορεί να θεωρηθεί ότι έχει ψυχική ανθεκτικότητα ως προς τη σύναψη διαπροσωπικών σχέσεων
- Ενήλικος: η ικανότητα να σύναψης υγιών σχέσεων με τους άλλους.

Η ύπαρξη ηθικών αξιών. Διαφαίνεται:

- Παιδί: από την κρίση του για τι είναι σωστό και τι λάθος
- Ενήλικος: στην ύπαρξη αλτρουισμού και στο να συμπεριφέρονται με «ακέραιο τρόπο»

Η αίσθηση του χιούμορ

Η δημιουργικότητα

Το προφίλ του «ψυχικά ανθεκτικού» ατόμου

Μερικές διαπιστώσεις:

Ακόμη και ένα από αυτά τα χαρακτηριστικά να υπάρχουν μπορεί να επαρκεί ώστε να δώσει στο άτομο την ώθηση στο άτομο να υπερβεί τις δυσκολίες και προκλήσεις δυσλειτουργικών και αγχογόνων πλαισίων



Τα άτομα που έρχονται αντιμέτωπα με δυσκολίες (οικογενειακό περιβάλλον, αγχογόνα περιβάλλοντα) αντιδρούν συχνά με διπλό τρόπο: **Με μια αρνητική συμπεριφορά και με μια συμπεριφορά ψυχικής ανθεκτικότητας.**

Συχνά μια συμπεριφορά που χαρακτηρίζεται ως δυσλειτουργική (π.χ. η εγκατάλειψη τους σπιτιού από ένα παιδί) μπορεί να περιέχει στοιχεία στοιχεία ψυχικής ανθεκτικότητας (η **ικανότητα για ανάληψη πρωτοβουλιών, η ανεξαρτησία**). Η αναγνώριση των θετικών της στοιχείων (χωρίς απαραίτητα την αποδοχή της) λειτουργεί υποβοηθητικά στην ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας



Το προφίλ του «ψυχικά ανθεκτικού» ατόμου

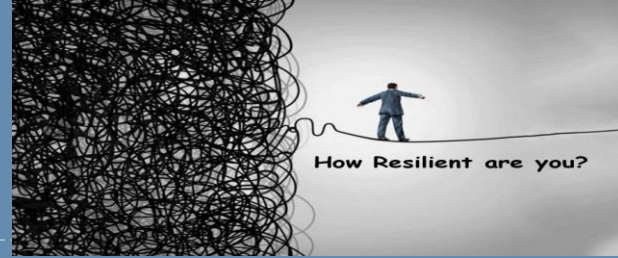
Μερικές διαπιστώσεις:

Η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί μια διαδικασία παρά ένα συνοθύλευμα χαρακτηριστικών



Παρόλο που φαίνεται ότι μερικά άτομα έχουν μια εγγενή προδιάθεση που συμβάλλει στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας, **τα περισσότερα από τα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την ψυχική ανθεκτικότητα μπορούν να αποτελέσουν προϊόν της μαθησιακής διαδικασίας**

Δραστηριότητα



Εστιάστε στη δική σας ανθεκτικότητα.

Πότε έχετε επανέλθει μετά από μια αντιξοότητα; Ποιος και τι έχει βοηθήσει σε αυτήν τη διαδικασία;

Ποιες δυνατότητες μπορείτε να διαγνώσετε στον εαυτό σας, οι οποίες ενισχύθηκαν μέσα από τη διαδικασία της αντιμετώπισης της αντιξοότητας;

Ποια από τα επτά χαρακτηριστικά ψυχικής ανθεκτικότητας που αναφέρουν οι Wolin μπορείτε να ανγνωρίσετε στον εαυτό σας;





Πώς μπορούμε να προάγουμε την ψυχική
ανθεκτικότητα στο σχολικό πλαίσιο;

Ψυχική ανθεκτικότητα και σχολικό πλαίσιο

Το σχολείο αποτελεί το πιο κατάλληλο πλαίσιο προαγωγής της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών και των εφήβων.

Και αυτό επειδή οι σχολικές κοινότητες μπορούν:

- να εξασφαλίζουν εκείνες τις περιβαλλοντικές συνθήκες που προάγουν τις συμπεριφορές που χαρακτηρίζουν την Ψυχική Ανθεκτικότητα,
- να προωθούν την εφαρμογή κατάλληλων εκπαιδευτικών προσεγγίσεων, κατάλληλων εκπαιδευτικών προγραμμάτων αλλά και προγραμμάτων πρόληψης και παρέμβασης με στόχο την ανάπτυξη ατομικών προστατευτικών παραγόντων

Ψυχικά Ανθεκτικές τάξεις

- ▶ Το σχολικό περιβάλλον συνιστά ένα πλαίσιο που αφενός προάγει τη μαθησιακή διαδικασία και αφετέρου ενισχύει αποτελεσματικά την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και προσαρμογή όλων των παιδιών

Το σχολικό
περιβάλλον

- «μια κοινότητα που νοιάζεται και φροντίζει»

Οι εστιασμένες στην ψυχική ανθεκτικότητα παρεμβάσεις πρέπει να έχουν μία ολιστική ενδυναμωτική οπτική και να στοχεύουν:

- ▶ (α) στην μείωση των παραγόντων επικινδυνότητας και
- ▶ β) στη σκόπιμη ενσωμάτωση των προστατευτικών παραγόντων στον ιστό των καθημερινών πρακτικών στο σχολικό περιβάλλον .



Ο τροχός της ψυχικής ανθεκτικότητας

- ▶ Υπάρχουν έξι κρίσιμα στοιχεία τα οποία θα πρέπει να χαρακτηρίζουν ένα πλαίσιο (σχολείο), έτσι ώστε να προάγεται η Ψυχική Ανθεκτικότητα των παιδιών.



Μειώνοντας τους παράγοντες επικινδυνότητας σε ένα περιβάλλον

Ενισχύοντας τους προστατευτικούς παράγοντες σε ένα περιβάλλον

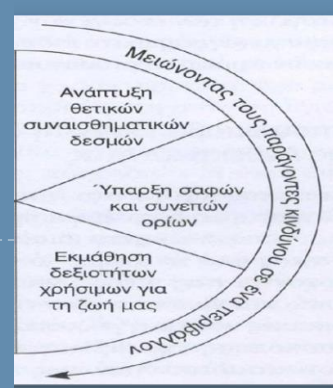
Ο τροχός της ΨΑ
(Henderson & Milstein,
2003/2008, σελ. 34)

Ο τροχός της ψυχικής ανθεκτικότητας

▶ Α. Μειιάζοντας τους παράγοντες κινδύνου

1. Ανάπτυξη θετικών συναισθηματικών δεσμών:

σχέσεις με άλλους ανθρώπους που νοιάζονται και φροντίζουν, εμπλοκή σε φιλοκοινωνικές δραστηριότητες, αναγνώριση των προσωπικών προτιμήσεων μάθησης του κάθε παιδιού).



ΠΩΣ;

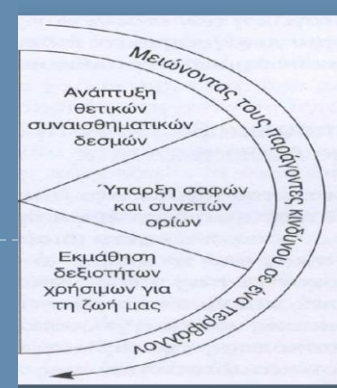
- Ενεργητική συμμετοχή των γονέων στα σχολικά δρώμενα.
- Ενημέρωση όλων των γονέων σε τακτά διαστήματα για τα επιτεύγματα των παιδιών τους (όχι μόνον τα μαθησιακά...).
- Οργάνωση δραστηριοτήτων (αθλητικών, πολιτιστικών, μαθησιακών) μετά το σχολείο (συχνά σε συνεργασία με τους γονείς).
- Καλλιέργεια της πολλαπλής νοημοσύνης των παιδιών, σεβασμός και αξιοποίηση εναλλακτικών τρόπων μάθησης.

Ο τροχός της ψυχικής ανθεκτικότητας

▶ Α. Μετριάζοντας τους παράγοντες κινδύνου

2. Δημιουργία σαφών και ξεκάθαρων στόχων:

αποσαφήνιση προσδοκιών για την επιθυμητή και τη μη-επιθυμητή συμπεριφορά, συνεπής εφαρμογή των συνεπειών, κυρίως σε συνδυασμό και με άλλα στοιχεία)



ΠΩΣ;

- Εμπλοκή των μαθητών στη διαδικασία θεσμοθέτησης σαφών ορίων και κανόνων συμπεριφοράς καθώς και της εφαρμογής τους, συμπεριλαμβανομένων και των συνεπειών παραβίασής τους (έμφαση στην απουσία τιμωρητικής διάθεσης).
- Οι κανόνες γνωστοποιούνται και κατανοούνται από όλη τη σχολική κοινότητα (π.χ., μαθητές κάνουν πόστερ με τους κανόνες του σχολείου).
- Καταγραφή κανόνων με τρόπο που να αναδεικνύει τα δικαιώματα των παιδιών (π.χ., έχω δικαίωμα να με σέβονται, να είμαι ασφαλής, να είμαι ελεύθερος από εξαρτήσεις ουσιών, να μου συμπεριφέρονται με φροντίδα, να παίζω με τα παιχνίδια της τάξης μου κ.ο.κ.). Το 'καταστατικό' αυτό υπογράφεται από όλα τα παιδιά και αποστέλλεται στο σπίτι για υπογραφή από τον έναν τουλάχιστον γονέα.

Ο τροχός της ψυχικής ανθεκτικότητας

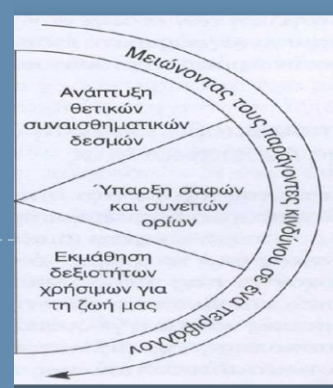
▶ Α. Μετριάζοντας τους παράγοντες κινδύνου

3. Εκμάθηση κοινωνικών δεξιοτήτων χρήσιμων στη ζωή:

ικανότητα σύναψης συνεργατικών σχέσεων, λήψη αποφάσεων, επίλυση συγκρούσεων με υγιή τρόπο, δεξιότητες επικοινωνίας και διεκδικητικότητας, διαχείριση του άγχους.

ΠΩΣ;

- Συνεργατική μάθηση.
- Συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων που αφορούν τα ίδια και την τάξη/σχολείο τους.
- Ειδικά προγράμματα πρόληψης και παρέμβασης

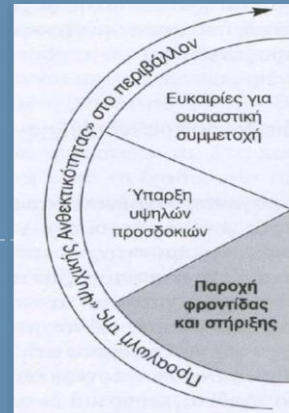


Ο τροχός της ψυχικής ανθεκτικότητας

► Β. Προάγοντας την ψυχική ανθεκτικότητα:

4. Παροχή στήριξης και φροντίδας :

το πιο σημαντικό στοιχείο προαγωγής της ΨΑ / θετική αποδοχή και ενθάρρυνση χωρίς όρους, ειδικά σε καταστάσεις αντιξοότητας / οικογένεια αλλά και δάσκαλοι, συνομήλικοι, γείτονες, ειδικοί



ΠΩΣ;

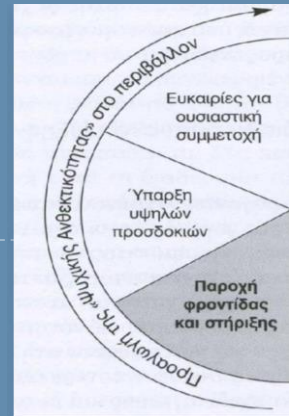
- Προσοχή και σεβασμός σε όλους τους μαθητές, ειδικά σε αυτούς που τείνουν να μη συμμετέχουν.
- Ενδιαφέρον για τα παιδιά που παρουσιάζουν δυσκολίες ή περνούν κάποια περίοδο αντιμετώπισης με προβλήματα / αναγνώριση των δυνατοτήτων τους και ενθάρρυνση της αξιοποίησής τους.
- Παροχή κινήτρων, κυρίως μέσα από τη διαμόρφωση ιστορικού επιτυχιών και τη βελτίωση, αλλά και σε σχέση με καλές πράξεις, φιλοκοινωνικές συμπεριφορές κτλ.
- Λεκτική διαβεβαίωση στοιχείων της ΨΑ (π.χ., “και μόνο το γεγονός ότι καταλαβαίνεις τι συμβαίνει στο σπίτι είναι μια πολύ σπουδαία ικανότητά σου”)

Ο τροχός της ψυχικής ανθεκτικότητας

► Β. Προάγοντας την ψυχική ανθεκτικότητα:

5. Υπαρξη υψηλών προσδοκιών και σαφής έκφρασή τους:

υψηλές αλλά ρεαλιστικές προσδοκίες, κινητοποίηση των παιδιών, ένδειξη εμπιστοσύνης, υιοθέτηση τέτοιων προσδοκιών και από τα ίδια / το ίδιο ισχύει και για τους εκπαιδευτικούς



ΠΩΣ;

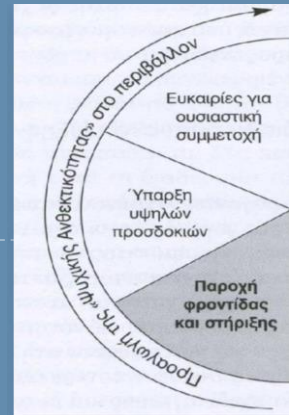
- Λεκτικά μηνύματα που ενισχύουν τις πεποιθήσεις αυτό-αποτελεσματικότητας και δείχνουν εμπιστοσύνη στις ικανότητες των παιδιών.
- Ανάθεση εργασιών με ικανοποιητικό βαθμό δυσκολίας.
- Ενθάρρυνση των μαθητών σε ενεργητική συμμετοχή.
- Περιορισμός του ανταγωνισμού.
- Αναγνώριση των διαφορετικών προτιμήσεων μάθησης.
- Ένδειξη ενδιαφέροντος και φροντίδας προς τους μαθητές ως έκφραση προσδοκιών

Ο τροχός της ψυχικής ανθεκτικότητας

► Β. Προάγοντας την ψυχική ανθεκτικότητα:

6. Παροχή ευκαιριών για ουσιαστική συμμετοχή:

παροχή ευκαιριών στα παιδιά, στους γονείς και στους εκπαιδευτικούς για την ανάληψη μερών ευθύνης για τα σχολικά δρώμενα, συμμετοχή στον προγραμματισμό, στη θέσπιση στόχων προς επίτευξη και την παροχή βοήθειας σε τρίτους



ΠΩΣ;

- Οι μαθητές αντιμετωπίζονται ως ενεργητικοί συμμετέτοχοι στη μαθησιακή διαδικασία αλλά και τη σχολική ζωή και όχι ως παθητικοί δέκτες (πιο μαθητοκεντρική διδασκαλία).
- Με πρόγραμμα σπουδών πιο σχετικό με την καθημερινή πραγματικότητα.
- Με συμμετοχή των μαθητών στη λήψη αποφάσεων, σε εθελοντικές δραστηριότητες (π.χ., έκδοση εφημερίδας, κατασκευές για την ενίσχυση του ταμείου της τάξης, καθαριότητα του σχολείου κτλ.).

Μαθητής/τρια που χρειάζεται ενίσχυση της ΨΑ

- Δεν αναγνωρίζει προσωπικά ταλέντα/ικανότητες ή αισθάνεται ότι οι ιδέες, τα ταλέντα και οι ικανότητες παραβλέπονται
- Παραμένει παθητικός αποδέκτης
- Είναι απαθής
- Εκφράζει την αμφιβολία του σχετικά με την ικανότητά του να συνεισφέρει στην κοινωνία με ουσιώδη τρόπο

- Είναι απομονωμένος από θετικά πρότυπα ενηλίκων και συνομηλίκων
- Δεν ασχολείται με καμία δραστηριότητα πριν, μετά ή και κατά τη διάρκεια του σχολείου που να τον ενδιαφέρει
- Απέχει από τη διαδικασία αλληλεπίδρασης με τους συνομηλίκους
- Είναι αποθαρρυσμένος-αμέτοχος στη διαδικασία της μάθησης

- Έχει διαμορφώσει μια αίσθηση ότι «δεν μπορεί»
- Περιγράφει τον εαυτό του με αρνητικούς χαρακτηρισμούς
- Έχει μειωμένη πίστη στις ικανότητές του
- Μειώνει τον εαυτό του και τους άλλους
- Εκφράζει προσωπικούς περιορισμούς με βάση το γένος του, την εθνικότητά του, το οικογενειακό εισόδημα ή άλλους παράγοντες



- Είναι μπερδεμένος σχετικά με τις προσδοκίες/τους κανόνες
- Θεωρεί ότι οι κανόνες δεν έχουν καμία ουσία ύπαρξης
- Δεν λαμβάνει μέρος στη λήψη /στην αλλαγή των κανόνων

- Αισθάνεται απομονωμένος από το σχολείο
- Δεν εισπράττει καθόλου φροντίδα
- Αισθάνεται «αόρατος»
- Δεν γίνεται αποδέκτης καμίας θετικής αναγνώρισης

- Δεν μετέχει σε καμία συνεχιζόμενη διαδικασία για την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων
- Εκδηλώνει ανεπιθύμητες συμπεριφορές
- Σπανίως εκδηλώνει κάποια δεξιότητα διεκδικητικότητας, δεξιοτήτων άρνησης, ή επίλυσης συγκρούσεων με υγιή τρόπο, δεξιότητες επιτυχούς λήψης αποφάσεων ή επίλυσης προβλημάτων και/ή υγιούς διαχείρισης του άγχους

(Henderson & Milstein, 2003/2008)

Μαθητής/τρια με χαρακτηριστικά ΨΑ

- Πιστεύει ότι έχει λόγο στις αποφάσεις που λαμβάνονται στο πλαίσιο της τάξης/του σχολείου του
- Συμμετέχει ενεργά στην παροχή βοήθειας στους άλλους μέσω της συνεργατικής μάθησης, μέσω της μάθησης για παροχή υπηρεσιών στην κοινότητα, και μέσω της βοήθειας των συνομηλίκων του, ή μέσω άλλων διόδων
- Επιδεικνύει μια αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας όταν ανταποκρίνεται σε νέες προκλήσεις

- Έχει διαμορφώσει μια στενή σχέση με τουλάχιστον έναν ενήλικα που νοιάζεται και φροντίζει στο σχολείο
- Ασχολείται με δραστηριότητες πριν, μετά ή και κατά τη διάρκεια του σχολείου που τον/την ενδιαφέρουν
- Συμμετέχει στη συνεργατική αλληλεπίδραση με τους συνομηλίκους, μέσω των διδακτικών στρατηγικών και/ή των σχολικών προγραμμάτων
- Σχετίζεται θετικά με τη διαδικασία της μάθησης

- Πιστεύει ότι κάθε θετικός στόχος/προσδοκία μπορεί να επιτευχθεί
- Δείχνει εμπιστοσύνη στις ικανότητές του και στους άλλους
- Ενθαρρύνει τον εαυτό του και τους άλλους να δώσουν τον καλύτερό τους εαυτό

- Κατανοεί και συμμορφώνεται με τις ισχύουσες διαδικασίες και τους κανόνες
- Συμμετέχει στην αλλαγή των διαδικασιών και των κανόνων

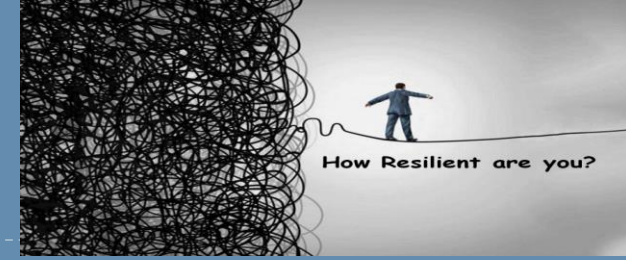
- Αισθάνεται ότι το σχολείο είναι ένα πλαίσιο που νοιάζεται για αυτόν/αυτήν και φροντίζει
- Έχει διαμορφώσει μια αίσθηση «του ανήκειν»
- Βλέπει το σχολείο σαν μία κοινότητα
- Είναι δυνατόν να διακρίνει πολλούς τρόπους που μπορούν να του δώσουν αναγνώριση και να τον ανταμείψουν

- Λαμβάνει συνεχιζόμενη ανατροφοδότηση για κοινωνικές δεξιότητες, ανάλογες με το εξελικτικό του επίπεδο
- Έχει ενσωματώσει τις συγκεκριμένες δεξιότητες, ώστε η διεκδικητικότητα, η ικανότητα να λέει όχι, η επίλυση συγκρούσεων με υγιή τρόπο, οι δεξιότητες επιτυχούς λήψης αποφάσεων ή επίλυσης προβλημάτων και η υγιής διαχείριση του άγχους να αποτελούν μέρος της καθημερινής του ζωής



(Henderson & Milstein, 2003/2008)

Δραστηριότητα



Ποια από τις δύο εικόνες αποτυπώνει με μεγαλύτερη σαφήνεια το προφίλ των μαθητών στο σχολείο σας;

Προσδιορίστε τους παράγοντες που θεωρείτε ότι είναι πιο σημαντικό να αλλάξουν;

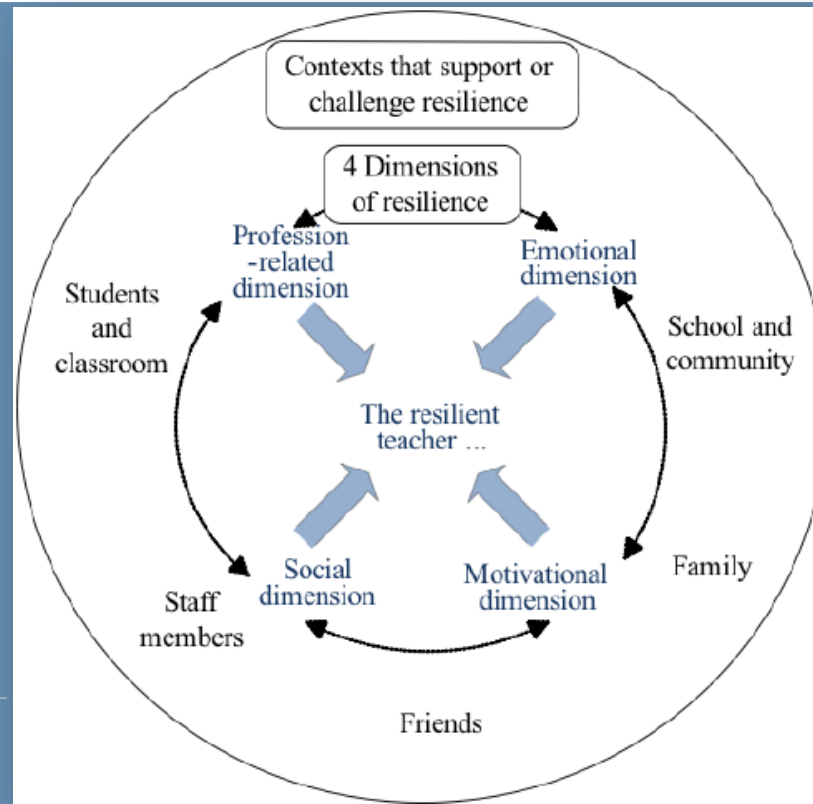
Πώς μπορεί αυτό να επιτευχθεί;



Ψυχική Ανθεκτικότητα και Εκπαιδευτικοί

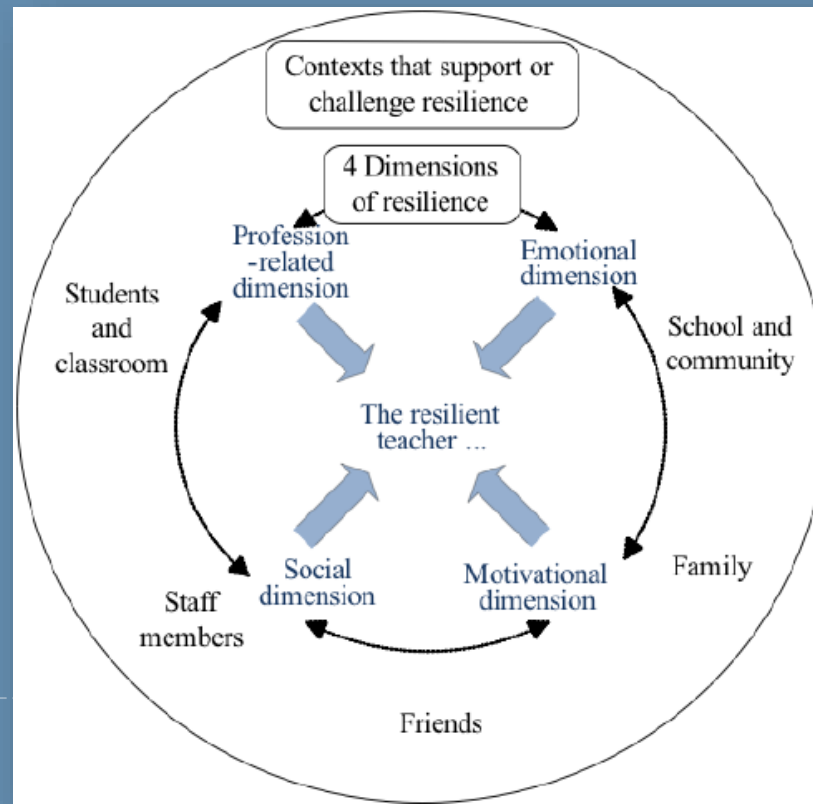
Η ψυχική ανθεκτικότητα των ενηλίκων που εργάζονται στα σχολεία είναι καθοριστική για την ψυχική ανθεκτικότητα των σχολείων

Τα ψυχικά ανθεκτικά παιδιά χρειάζονται ψυχικά ανθεκτικούς εκπαιδευτικούς

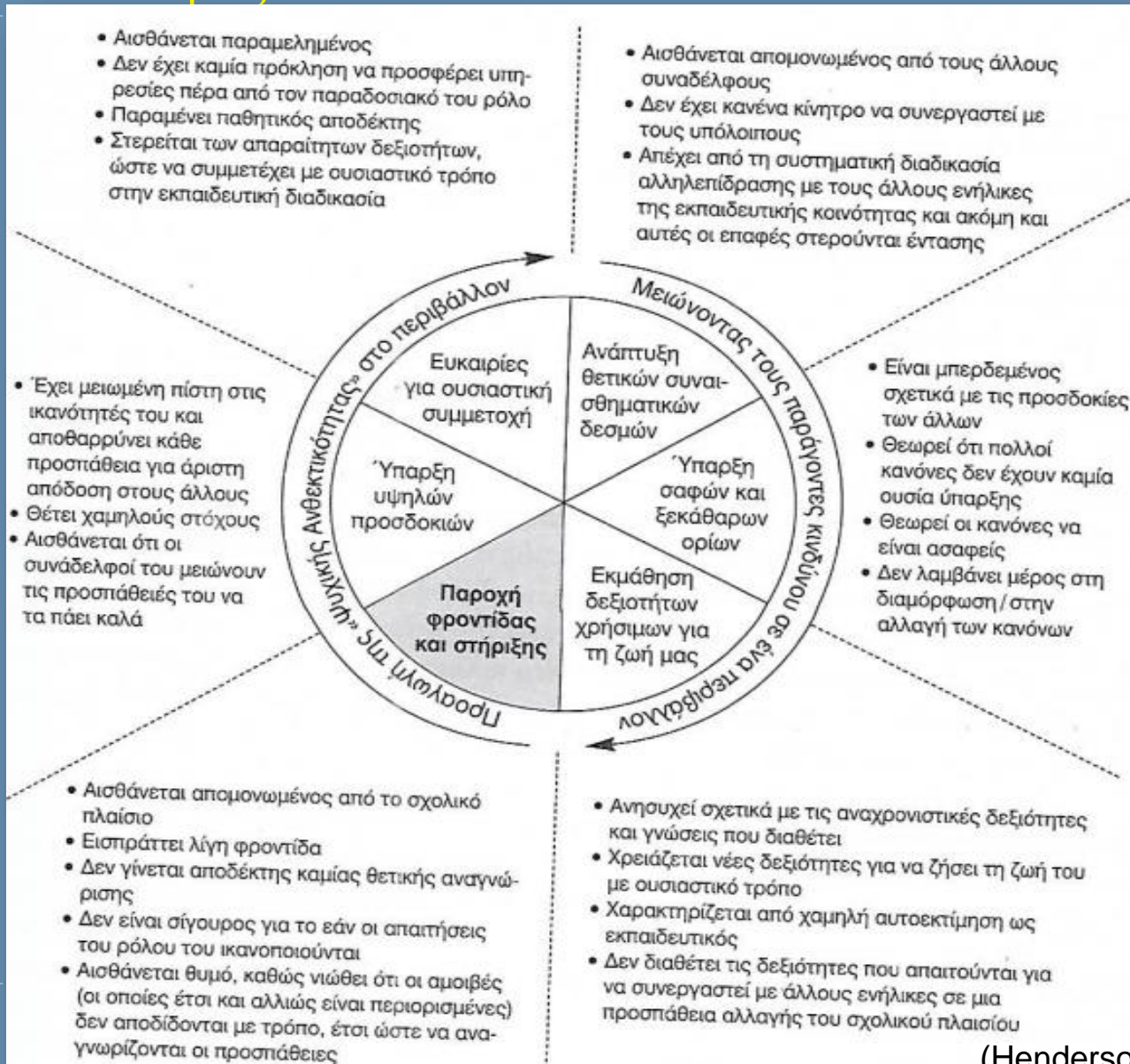


Ψυχική Ανθεκτικότητα και Εκπαιδευτικοί

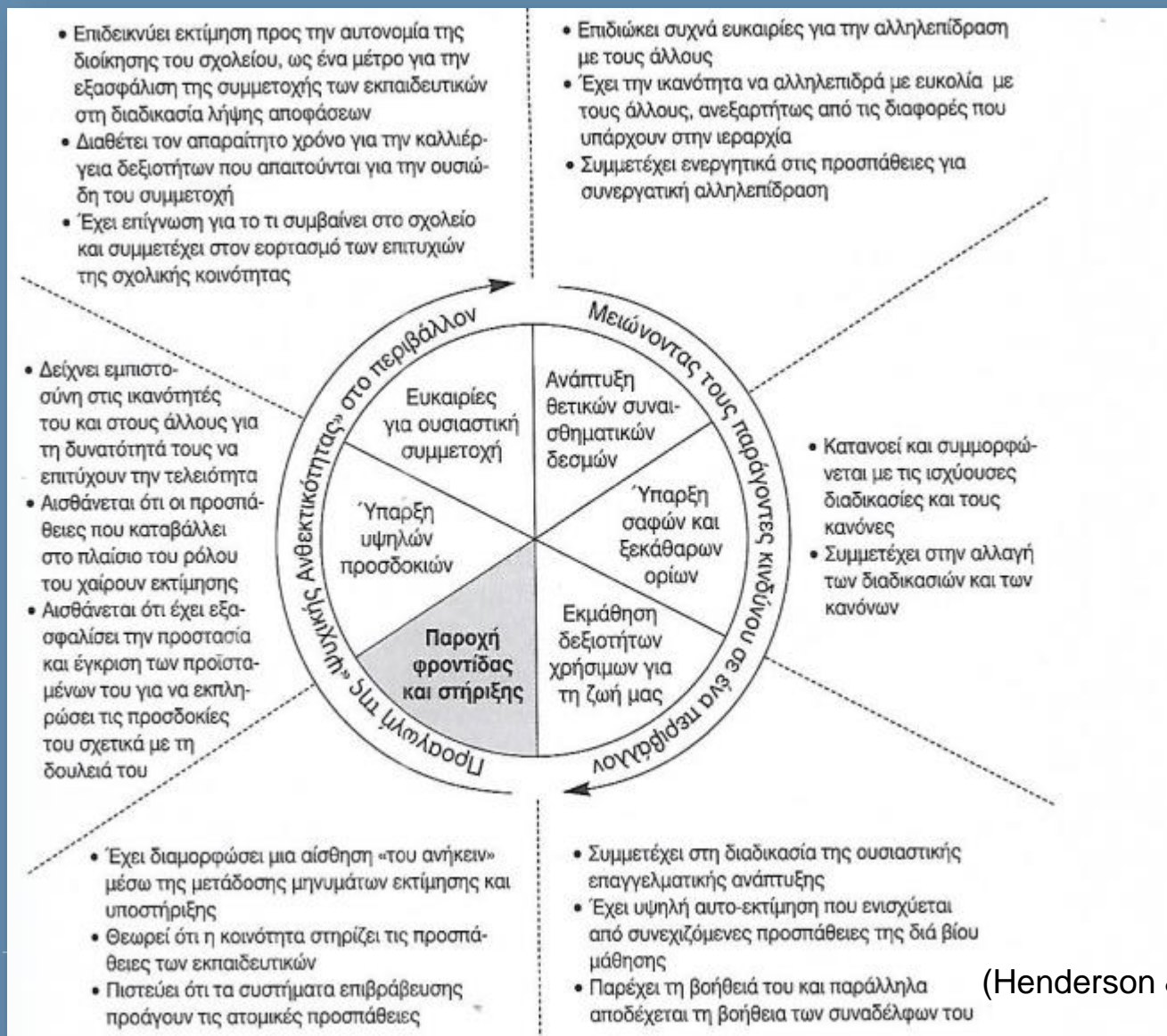
- ▶ Ποιοι μπορεί να είναι ανασταλτικοί παράγοντες;
- ▶ Ποιοι μπορεί να είναι οι παράγοντες που προστατεύουν την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών;



Προφίλ εκπαιδευτικού που χρειάζεται ενίσχυση της ψυχικής του ανθεκτικότητας



Προφίλ εκπαιδευτικού με χαρακτηριστικά ψυχικής ανθεκτικότητας



(Henderson & Milstein, 2003/2008)

Resilient Teachers:



Have personal values that guide their decision making. They feel "called" to do this work.



Value professional development and actively seek it out.



Mentor others.



Take charge and solve problems.



Have friends/colleagues who support their work emotionally and intellectually.



Do whatever it takes to help children be successful.



Stay focused on children and learning.

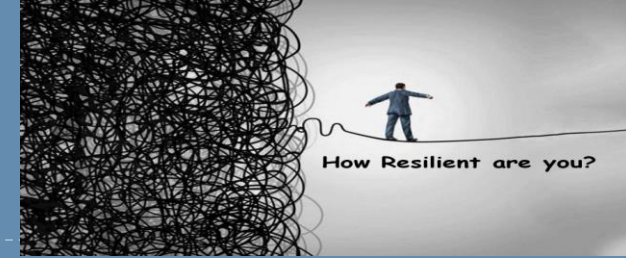


Are not wed to one way of teaching but are interested in new ideas.



Know when to get involved and when to let go.

Δραστηριότητα



Ποια από τις δύο εικόνες σας εκφράζει πιο πολύ;

Σε ποιες ενέργειες ή σε ποιες δεσμεύσεις πρέπει να προβείτε για να επιδιώξετε τη βελτίωση των στοιχείων της ψυχικής ανθεκτικότητας;

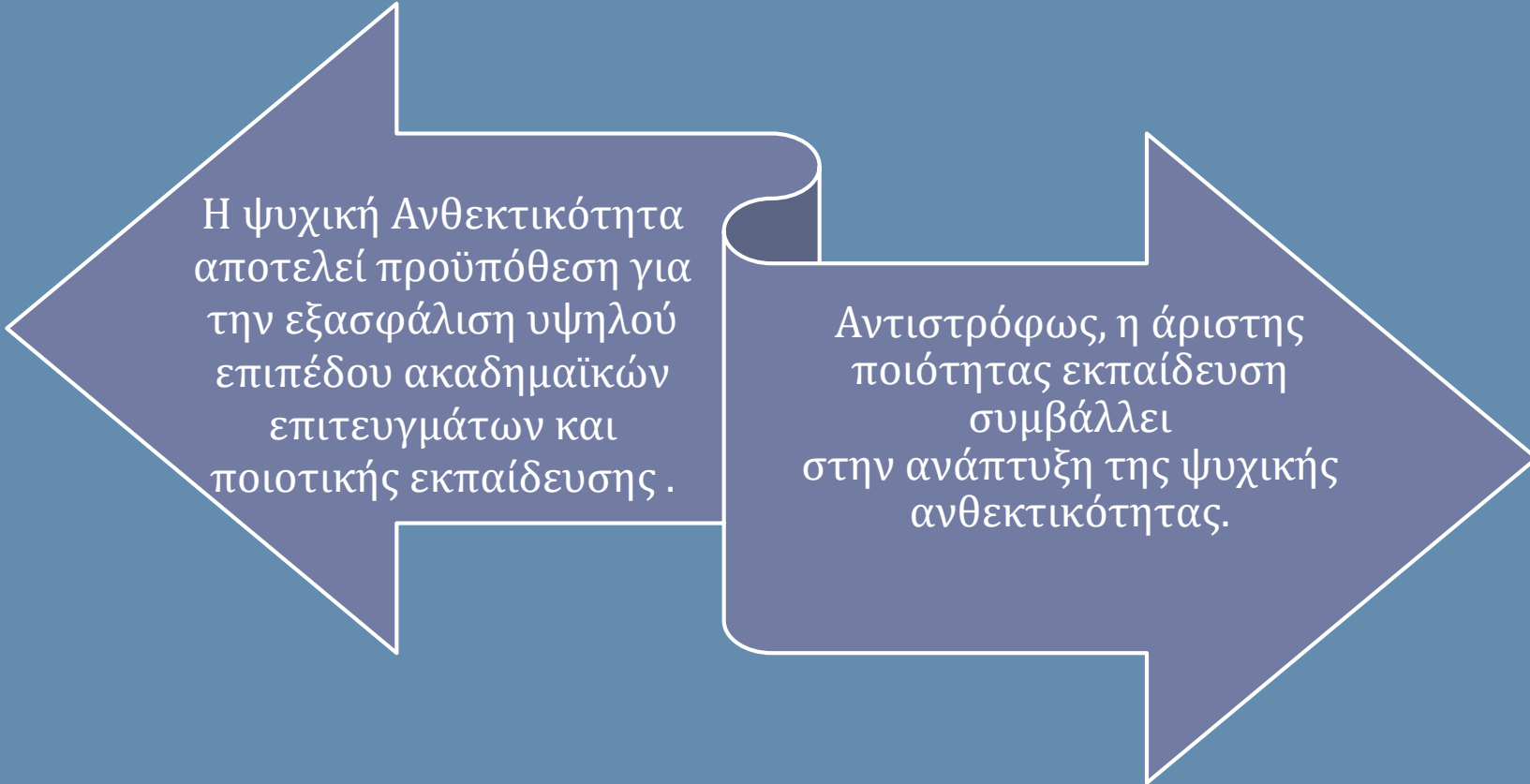




Συνδέεται η «ποιοτική» εκπαίδευση με την ψυχική
ανθεκτικότητα;;;

Συνδέεται η «ποιοτική» εκπαίδευση με την ψυχική ανθεκτικότητα;;;

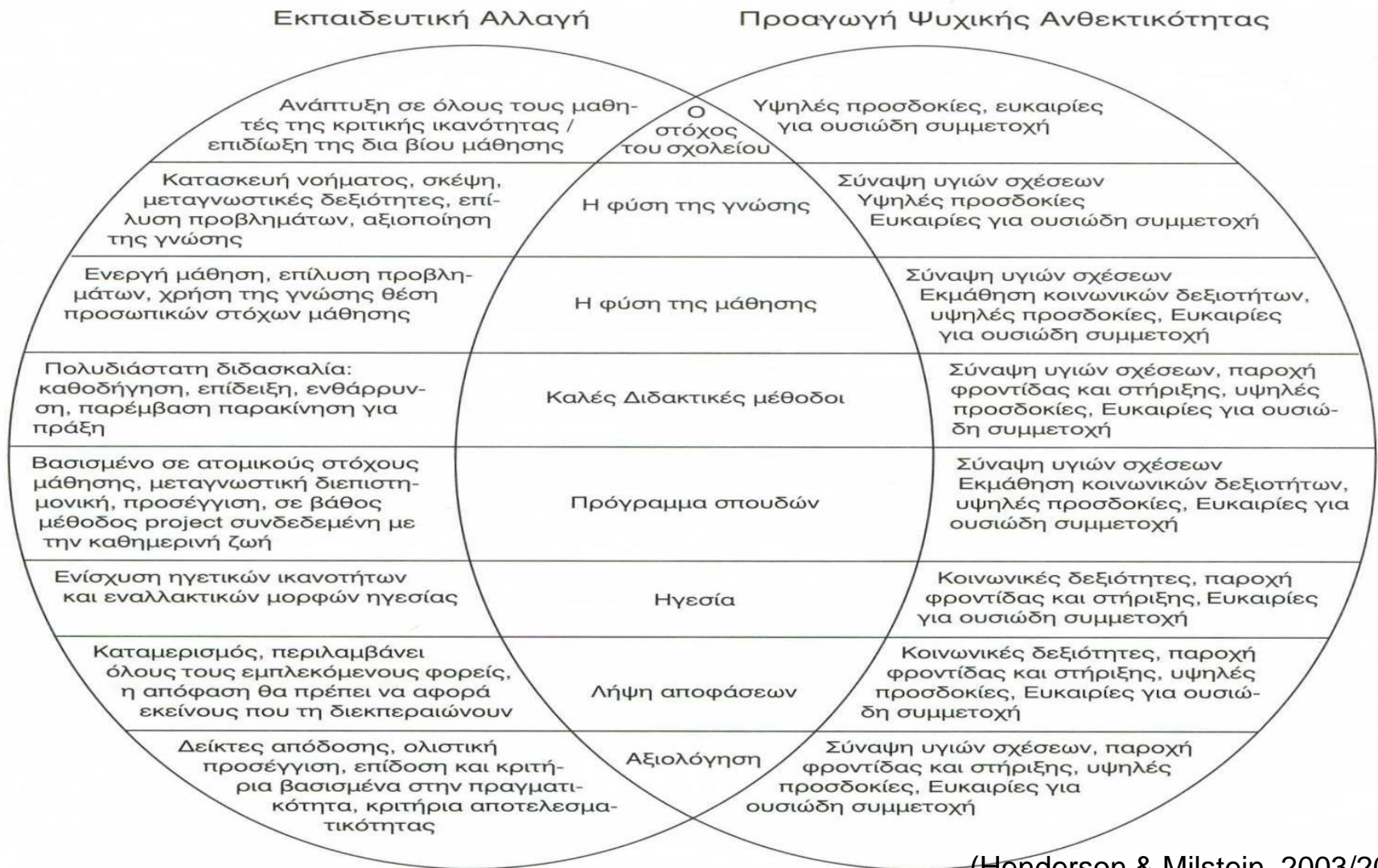
- ▶ Υπάρχει μια αμφίδρομη σχέση



Η ψυχική Ανθεκτικότητα αποτελεί προϋπόθεση για την εξασφάλιση υψηλού επιπέδου ακαδημαϊκών επιτευγμάτων και ποιοτικής εκπαίδευσης.

Αντιστρόφως, η άριστη ποιότητας εκπαίδευση συμβάλλει στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας.

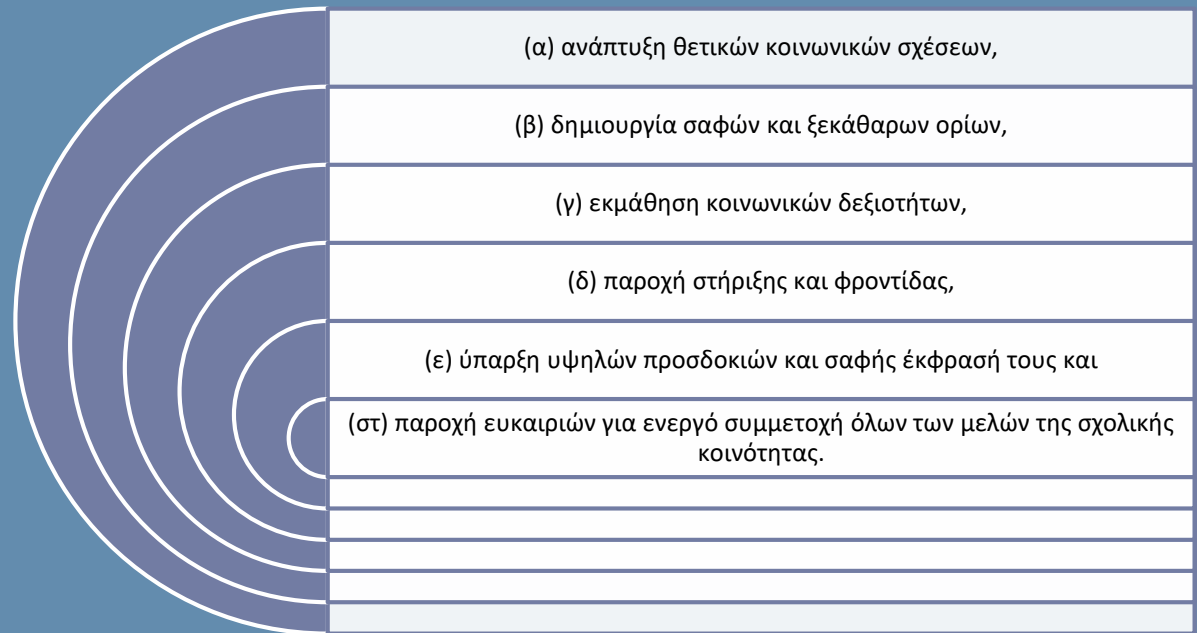
Συνδέεται η «ποιοτική» εκπαίδευση με την ψυχική ανθεκτικότητα;;;



(Henderson & Milstein, 2003/2008)

Η Διαδικασία αλλαγής

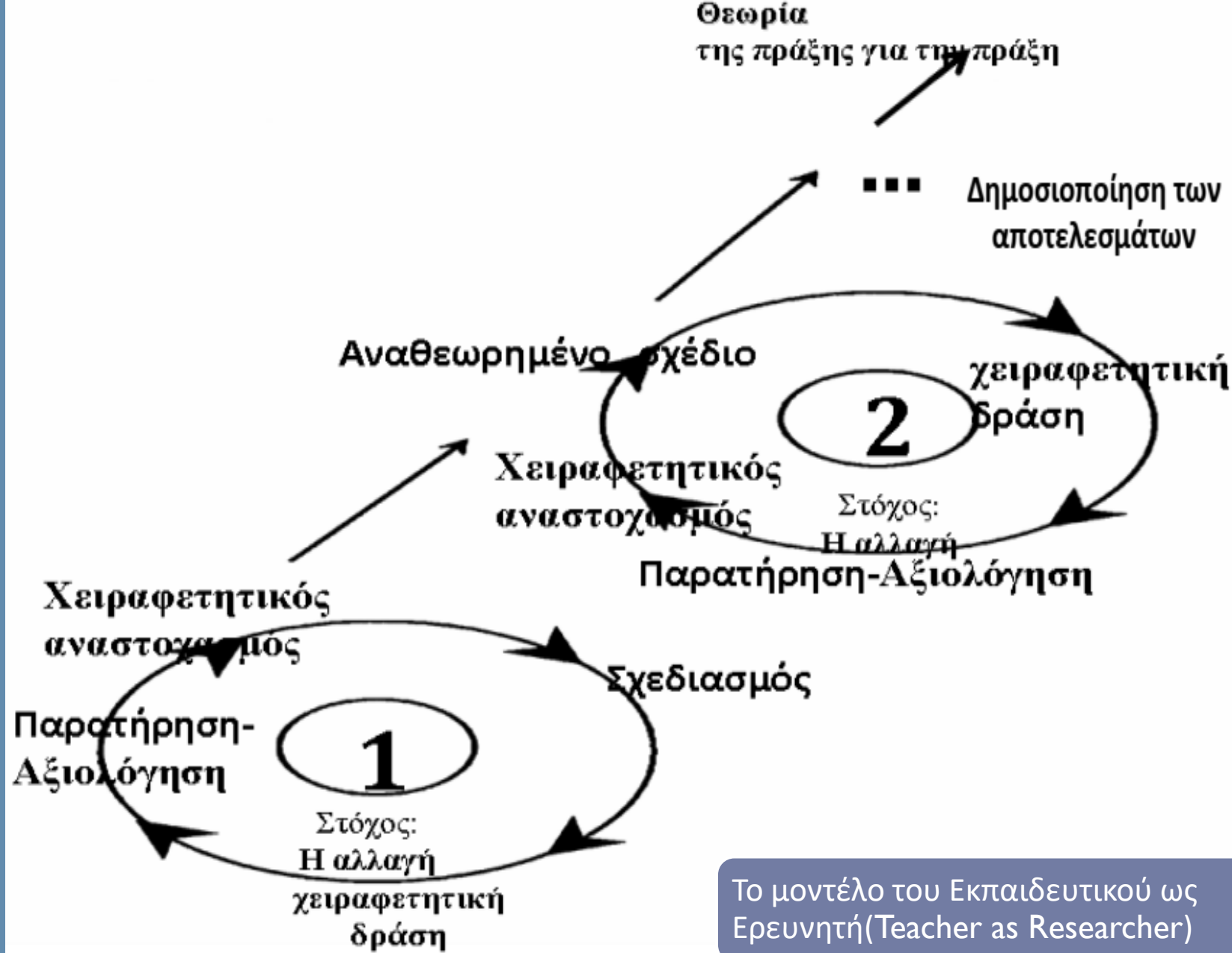
- ▶ ΠΡΩΤΗ ΦΑΣΗ
- ▶ Πρώτο Βήμα : Αξιολόγηση της υπάρχουσας κατάστασης πραγμάτων



Η Διαδικασία αλλαγής

- ▶ Δεύτερο Βήμα
- ▶ Προσπάθεια επίτευξης μιας από κοινού συμφωνίας σχετικά με την υπάρχουσα κατάσταση
- ▶
- ▶ Τρίτο Βήμα
- ▶ Δημιουργία Σχεδίου Δράσης
- ▶
- ▶ ΔΕΥΤΕΡΗ ΦΑΣΗ
- ▶ Η παρέμβαση
- ▶ Αξιολόγηση





Το μοντέλο του Εκπαιδευτικού ως Ερευνητή (Teacher as Researcher)

Σχεδιάγραμμα 2: Zuber & Skerritt (2001, 15)