



STAY WELL

2020-1-LT01-KA202-078016

ΠΛΑΙΣΙΟ ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ



www.staywell-project.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Καινοτόμος διαδικτυακή προσέγγιση για την προώθηση και τη διατήρηση της
ευεξίας και της ψυχικής υγείας των εκπαιδευομένων ΕΕΚ

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	3
ΕΙΣΑΓΩΓΗ στη ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ	5
ΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗΣ 4 ΠΥΛΩΝΩΝ	7
Περιγραφή των παραγόντων που υποστηρίζουν και εμποδίζουν την ευεξία και την ψυχική υγεία των εκπαιδευομένων ΕΕΚ	10
Περιγραφή των δεξιοτήτων που υποστηρίζουν και διατηρούν την ευεξία και την ψυχική υγεία των εκπαιδευομένων ΕΕΚ	20
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	31
ΠΡΟΣΑΡΤΗΜΑΤΑ	35
Έκθεση έρευνας StayWell	35
Έκθεση ομάδων εστίασης StayWell	39

ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτήν.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η ΑΝΑΓΚΗ

Το πρόβλημα της ευεξίας τέθηκε πρόσφατα στο προσκήνιο του θεματολογίου για τη βελτίωση της ποιότητας της ΕΕΚ στην Ευρώπη. Διαπιστώνεται ολοένα και περισσότερο ότι, για να είναι αποτελεσματική η διδασκαλία και η μάθηση, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να έχουν υψηλά επίπεδα ευεξίας (ΟΟΣΑ, 2018). Η τελευταία έρευνα, ωστόσο, αποδεικνύει ότι η ευεξία των εκπαιδευομένων είναι ένα θέμα που προκαλεί ανησυχία.

Ο ΠΟΥ Ευρώπης εκτιμά ότι υπάρχει υψηλό και αυξανόμενο ποσοστό προβλημάτων ψυχικής και συμπεριφορικής υγείας (κατάθλιψη, άγχος, υπερβολική ευερεθιστότητα, απογοήτευση) μεταξύ των ατόμων ηλικίας 15-19 ετών σε επίπεδο πληθυσμού, με μερικά από τα υψηλότερα ποσοστά αυτοκτονιών στον κόσμο, γεγονός που καθιστά τα περιστατικά αυτοτραυματισμού σε αυτή την ηλικιακή ομάδα ένα σημαντικό πρόβλημα δημόσιας υγείας στην Ευρώπη (ΠΟΥ, 2018).

Το Ευρωπαϊκό Σχέδιο Δράσης για την Ψυχική Υγεία, το οποίο εγκρίθηκε και από τα 553 κράτη μέλη της ευρωπαϊκής περιφέρειας του ΠΟΥ, αναγνωρίζει τη σημασία της ανθεκτικότητας για την ψυχική ευεξία των νέων ως βασικού και καθοριστικού παράγοντα της ψυχικής υγείας αργότερα στη ζωή τους. Αυτό εξετάζεται περαιτέρω στην Ευρωπαϊκή Στρατηγική για την Υγεία των Παιδιών και των Εφήβων 2015–2020, η οποία τονίζει την ανάγκη ενίσχυση των παραγόντων προστασίας στα σχολεία, τα σπίτια και

τις τοπικές κοινότητες και βελτίωση της ποιότητας της φροντίδας ψυχικής υγείας για παιδιά και εφήβους.

Το γεγονός ότι τα συστήματα ΕΕΚ τείνουν να προσελκύουν περισσότερους εκπαιδευόμενους από ομάδες κοινωνικού κινδύνου είναι ένα καλά μελετημένο ζήτημα. Αυτό απαιτεί πρόσθετη προσοχή στην προώθηση της ευεξίας στα ιδρύματα ΕΕΚ λόγω των υψηλότερων ποσοστών διασπαστικής συμπεριφοράς, της μικρής συμμετοχής των εκπαιδευομένων και των χαμηλών κινήτρων για μάθηση. Ωστόσο, οι πάροχοι ΕΕΚ της ΕΕ αναφέρουν περιορισμένη ικανότητα παροχής αποτελεσματικής στήριξης σε εκπαιδευόμενους που βιώνουν ήπια έως μέτρια επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας λόγω δυσμενών φορολογικών, οικογενειακών, κοινωνικών και σχολικών καταστάσεων. Αυτό που θα μπορούσε να τους αποτρέψει από συμπεριφορές ψυχικής δυσφορίας και κινδύνου είναι η κοινωνικοσυναισθηματική μάθηση (ΟΟΣΑ, 2019), η οποία έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει την κοινωνικοσυναισθηματική λειτουργία και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις των εκπαιδευομένων ΕΕΚ. Ωστόσο, για την πλειονότητα τους, η ανάπτυξη κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων παραμένει θέμα τύχης, ανάλογα με το αν αποτελεί προτεραιότητα για τον δάσκαλο και το σχολείο τους (Μελέτη για τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες, ΟΟΣΑ, 2018).

ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ STAYWELL

Το έργο StayWell είναι ένα πρόγραμμα στρατηγικής εταιρικής σχέσης Erasmus+ για τη συνεργασία, για την καινοτομία και την ανταλλαγή ορθών πρακτικών, το οποίο θέτει ως γενικό στόχο την ανάπτυξη μιας καινοτόμου προσέγγισης διαδικτυακής μάθησης για

την προώθηση και τη διατήρηση της ευεξίας και της ψυχικής υγείας των εκπαιδευομένων ΕΕΚ μέσω της απόκτησης κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων που θα τους βοηθούσαν να σπουδάσουν αποτελεσματικά, να τελειοποιήσουν τη ζωή τους και να εισέλθουν στην αγορά εργασίας

Οι ειδικοί στόχοι του έργου είναι:

- Παροχή στους εκπαιδευόμενους ΕΕΚ, στους εκπαιδευτικούς και στην κοινότητα μιας εις βάθος κατανόησης των παραγόντων που επηρεάζουν και των δεξιοτήτων που ευνοούν την ευεξία των εκπαιδευομένων μέσω της ανάπτυξης ενός πρωτοποριακού πλαισίου χαρτογράφησης της ευεξίας με τέσσερις πυλώνες·
- Προώθηση της ευαισθητοποίησης, της επαλήθευσης και της συνεχούς βελτίωσης του επιπέδου ψυχολογικής, γνωστικής, κοινωνικής και σωματικής ευεξίας των εκπαιδευομένων ΕΕΚ μέσω της ανάπτυξης μιας νέας ενημερωμένης προσέγγισης για τον αυτοπροσδιορισμό των δεξιοτήτων, η οποία θα μπορούσε να τους βοηθήσει να βελτιώσουν την ευεξία και την ψυχική τους υγεία·
- Ενίσχυση και διατήρηση των δεξιοτήτων ευεξίας των εκπαιδευομένων ΕΕΚ μέσω της δημιουργίας ενός εικονικού μαθησιακού περιβάλλοντος βασισμένου σε προκλήσεις για την προώθηση πρακτικών ευεξίας στο σχολείο·
- Εμπλουτισμός των παιδαγωγικών προσεγγίσεων των εκπαιδευτικών ΕΕΚ που σχετίζονται με τη μάθηση βάσει προκλήσεων και την προώθηση της ευεξίας στην τάξη μέσω της εκπόνησης ενός εργαλείου πλοήγησης πλήρους κύκλου για την υποστήριξή τους στην εφαρμογή, την προσαρμογή και τη δυνατότητα μεταφοράς της καινοτόμου διαδικτυακής προσέγγισης του έργου.

Το έργο StayWell θα οδηγήσει στην ανάδειξη της σημασίας αντιμετώπισης επικίνδυνων συμπεριφορών για την υγεία των εκπαιδευομένων στα σχολεία ΕΕΚ, με αποτέλεσμα

συμβολή στη δημιουργία ενός ευνοϊκού περιβάλλοντος στην Ευρώπη για την ανάπτυξη, την καλλιέργεια και τη διατήρηση της ευεξίας των εκπαιδευομένων ΕΕΚ.

Η ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ

Η κοινοπραξία StayWell αποτελείται από 7 συνεργαζόμενους οργανισμούς από 6 χώρες, όλοι με τεράστια εμπειρία και εμπειρογνωμοσύνη στον τομέα της ευεξίας και της ψυχικής υγείας στην ΕΕΚ:

Συνεργάτης	Χώρα	Οργανισμός	
P1	Λιθουανία	VIKO	Vilniaus kolegija/Πανεπιστήμιο Εφαρμοσμένων Επιστημών
P2	Λιθουανία	PSP	Psichikos sveikatos perspektyvos/Προοπτικές Ψυχικής Υγείας
P3	Ηνωμένο Βασίλειο	Foyle	Foyle International Ltd.
P4	Τουρκία	DPU	Πανεπιστήμιο Kütahya Dumlupinar
P5	Βουλγαρία	ECQ	European Center for Quality Ltd.
P6	Ελλάδα	AKMI	Ινστιτούτο Επαγγελματικής Κατάρτισης ΑΚΜΗ
P7	Σλοβενία	YHO	The International Youth Health Organization (Διεθνής Οργανισμός για την Υγεία των Νέων)

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ 01

Το Πλαίσιο Χαρτογράφησης Ευεξίας 01 (Wellbeing Mapping Frame - 01) είναι ένα μεθοδολογικό έγγραφο που καθοδηγεί την ανάπτυξη της εργαλειοθήκης δεξιοτήτων ευεξίας (Wellbeing Skillbox) και του ψηφιακού εργαστηρίου ευεξίας (Digital Wellbeing Lab). Αντιπροσωπεύει ένα πλαίσιο τεσσάρων πυλώνων το

οποίο χαρτογραφεί τους παράγοντες που επηρεάζουν την ευεξία των εκπαιδευομένων ΕΕΚ, διασυνδεδεμένο με τις δεξιότητες που πρέπει να αναπτυχθούν προκειμένου να βελτιωθούν τόσο οι πραγματικές καταστάσεις και τα επιτεύγματα (λειτουργία) των εκπαιδευομένων όσο και η ελευθερία τους να επιδιώκουν αυτό που εκτιμούν στη ζωή.

Της ανάπτυξης του πλαισίου χαρτογράφησης της ευεξίας προηγήθηκαν:

- Έρευνα τεκμηρίωσης σχετικά με την ευεξία των εκπαιδευομένων ΕΕΚ - Όλοι οι εταίροι πραγματοποίησαν έρευνα τεκμηρίωσης προκειμένου να εντοπίσουν: α) βασικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ευεξία των εκπαιδευομένων ΕΕΚ και β) ειδικές δεξιότητες, οι οποίες θα μπορούσαν να στηρίξουν την ευεξία των σπουδαστών.
- Διαδικτυακή έρευνα μεταξύ των εκπαιδευομένων ΕΕΚ - Μετά τα αποτελέσματα της έρευνας τεκμηρίωσης, αναπτύχθηκε ερωτηματολόγιο για έρευνα μεταξύ των εκπαιδευομένων ΕΕΚ, με βάση τη μέθοδο της αυτοαναφοράς που χρησιμοποιείται στην ψυχολογία. Αποτελέσματα έρευνας με 292 συμμετέχοντες επέτρεψαν την επιλογή των 15 πιο απαραίτητων δεξιοτήτων που μπορούν να ενισχύσουν και να διατηρήσουν τις πιθανότητες ευεξίας και ψυχικής υγείας των εκπαιδευομένων ΕΕΚ.
- Συνεντεύξεις ομάδων εστίασης με ενδιαφερόμενα μέρη του έργου - Οργανώθηκαν ομάδες εστίασης με 52 συμμετέχοντες για τη συλλογή ποιοτικών δεδομένων σχετικά με: την επικύρωση των ευρημάτων της έρευνας (εναύσματα, υποστήριξη, δεξιότητες)· την απόκτηση βαθύτερης κατανόησης του προβλήματος της ευεξίας των εκπαιδευομένων ΕΕΚ· την ανταλλαγή ιδεών για τη δημιουργία προστατευτικού περιβάλλοντος στα σχολεία ΕΕΚ και την ανάληψη δράσεων σε επίπεδο σχολείου σχετικά με την ευεξία. Πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις σε κάθε χώρα-εταίρο με διευθυντές, εκπαιδευτικούς, ψυχολόγους, εκπροσώπους οργανισμών δευτεροβάθμιας ΕΕΚ, που ασχολούνται με την ψυχική υγεία και την προώθηση της ευεξίας.

Με βάση τα ευρήματα από τις προκαταρκτικές δραστηριότητες, το εννοιολογικό μοντέλο του Πλαισίου βασίζεται στην περιβαλλοντική και ατομική προσέγγιση της ευεξίας, θεωρώντας την ευεξία των εκπαιδευομένων ΕΕΚ

ως αποτέλεσμα των αλληλεπιδράσεων μεταξύ τεσσάρων διαφορετικών, αλλά στενά συνδεδεμένων τομέων:

➤ **ψυχολογικός**

➤ **γνωστικός**

➤ **κοινωνικός**

➤ **σωματικός**

Κάθε διάσταση μπορεί να εξεταστεί τόσο ως αποτέλεσμα όσο και ως εννοϊκή συνθήκη σε σχέση με τις άλλες διαστάσεις, και ουσιαστικά σε σχέση με τη συνολική ποιότητα ζωής των εκπαιδευομένων (ΟΟΣΑ, 2017).

Για τους σκοπούς του έργου, διερευνήθηκε και αναλύθηκε στο Πλαίσιο ένα ευρύ φάσμα παραγόντων (ατομικών και συγγειμενικών) που σχετίζονται με τις τέσσερις διαστάσεις (πυλώνες) της ευεξίας.

Ψυχολογικοί παράγοντες που θέτουν σε **κίνδυνο** την ευεξία των εκπαιδευομένων είναι το τραύμα, η καταστροφή ή άλλα έντονα φορτισμένα γεγονότα· το άγχος που σχετίζεται με τη σχολική εργασία· η συναισθηματική αστάθεια/η συναισθηματική απορρύθμιση. **Οι παράγοντες προστασίας** εδώ περιλαμβάνουν την αίσθηση του ανήκειν στο σχολείο.

Οι παράγοντες που μειώνουν την κοινωνική λειτουργία και τις δυνατότητες των εκπαιδευομένων είναι: οι κακές σχέσεις μεταξύ εκπαιδευομένων και εκπαιδευτικών, το χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο της οικογένειας, ο εκφοβισμός και ο κυβερνοεκφοβισμός. Παράγοντες προστασίας είναι η καταπολέμηση των διακρίσεων και η αποδοχή της διαφορετικότητας, οι υγιείς ρομαντικές σχέσεις και η αίσθηση του ανήκειν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Γνωστικοί καθοριστικοί παράγοντες που μπορεί να εμποδίσουν την ευεξία των εκπαιδευομένων είναι: το χαμηλό επίπεδο ενασχόλησης με τη μάθηση και ο εφηβικός εγωκεντρισμός. Αντιθέτως, το επαρκές γνωστικό φορτίο και ο γραμματισμός σχετικά με την ψυχική υγεία (μη στιγματισμός της ψυχικής υγείας και ευεξία) θα επιτρέψουν καλή λειτουργία στο παρόν και στο μέλλον.

Οι παράγοντες που επηρεάζουν τη **σωματική ευεξία** μπορεί να αφορούν τη μειωμένη σωματική δραστηριότητα, τις κακές διατροφικές συνήθειες, τη στέρση ύπνου και την κατάσταση της υγείας των εκπαιδευομένων. Η ισορροπημένη διατροφή, ο σωστός ύπνος, η σωστή προσωπική υγιεινή και η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες συγκαταλέγονται στους βασικούς παράγοντες προστασίας για τη βελτίωση της σωματικής υγείας, η οποία συνδέεται στενά με την ψυχική υγεία.

Μετά τη χαρτογράφηση όλων των παραγόντων που θεωρείται ότι επηρεάζουν κατά κύριο λόγο την ευεξία των εκπαιδευομένων ΕΕΚ, έγινε σύνδεση ανάμεσα σε αυτούς τους παράγοντες και σε συγκεκριμένες δεξιότητες οι οποίες θα μπορούσαν να βελτιώσουν την ευεξία και την ψυχική υγεία των εκπαιδευομένων.

Τα περισσότερα ερευνητικά στοιχεία δείχνουν ότι η ψυχική υγεία και η ευεξία των εκπαιδευομένων μπορούν να προαχθούν μέσω της ενίσχυσης των βασικών δεξιοτήτων τους στη ζωή (Center on the Developing Child στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, 2016, ΠΟΥ, 2014), συμπεριλαμβανομένων:

προσωπικές δεξιότητες

(π.χ. αυτογνωσία, ευελιξία, αντιμετώπιση συναισθημάτων, διαχείριση χρόνου και άγχους)·

δεξιότητες συλλογισμού υψηλού επιπέδου

(e.g. critical thinking, ability to confront ideas from various perspectives)

διαπροσωπικές δεξιότητες

(π.χ. επικοινωνία, συνεργασία, διαχείριση συγκρούσεων, ενσυναίσθηση)·

δεξιότητες ευτυχίας

(π.χ. ανθεκτικότητα, θετική στάση, ευγνωμοσύνη, γενναιοδωρία, αναπτέρωση, επιμονή).

Ως αποτέλεσμα, το Πλαίσιο Χαρτογράφησης Ευεξίας θεωρείται μια πρωτοποριακή προσέγγιση τεσσάρων πυλώνων, η οποία διευκολύνει μια πιο πλούσια, κοινή κατανόηση των γνωστικών, συναισθηματικών, κοινωνικών και σωματικών ικανοτήτων, καθώς και των περιβαλλοντικών εναυσμάτων που ενεργοποιούν και υποστηρίζουν την ευεξία και την ψυχική υγεία των εκπαιδευομένων ΕΕΚ.

Το Πλαίσιο Χαρτογράφησης Ευεξίας αντιπροσωπεύει ένα σύνθετο μοντέλο για την ανάπτυξη ενός νέου ενημερωμένου διαδικτυακού εργαλείου για τη μέτρηση, την παρακολούθηση και τη βελτίωση των τεσσάρων τομέων της ευεξίας των εκπαιδευομένων ΕΕΚ (O2 W-ellbeing Skillbox και O3 Digital Wellbeing Lab).

ΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΠΥΛΩΝΩΝ

Το πλαίσιο χαρτογράφησης StayWell είναι δομημένο σε 4 βασικούς πυλώνες, καθένας από τους οποίους αντιστοιχεί στις τέσσερις διαστάσεις της ευεξίας: ψυχολογική, κοινωνική, γνωστική και σωματική.

Ψυχολογική ευεξία

Η ικανότητα διαχείρισης του άγχους και η εφαρμογή τεχνικών χαλάρωσης, η ανθεκτικότητα, η ενίσχυση της αυτοαγάπης και η δημιουργία συναισθημάτων που οδηγούν σε καλά αισθήματα. Περιλαμβάνει την ελευθερία να παίρνει κανείς τις δικές του αποφάσεις, την επίγνωση των πλεονεκτημάτων και των αδυναμιών του, την αίσθηση του σκοπού ή του νοήματος στη ζωή, την ικανοποίηση ή την ευτυχία με τον εαυτό του.

Κοινωνική ευεξία

Η ικανότητα επικοινωνίας, ανάπτυξης και διατήρησης ουσιαστικών θετικών σχέσεων και τακτικής επαφής με άλλους ανθρώπους – οικογένεια, φίλους, γείτονες και συναδέλφους, που βοηθά τα άτομα να ξεπεράσουν τη μοναξιά. Αυτό τους επιτρέπει να αισθάνονται αυθεντικοί και αξιόλογοι, και παρέχει την αίσθηση της σύνδεσης και του ανήκειν.

Γνωστική ευεξία

Η ικανότητα να σκέφτεσαι καθαρά, να μαθαίνεις και να θυμάσαι. Είναι ένα σημαντικό συστατικό της υγείας του εγκεφάλου που αναφέρεται στη λειτουργία του εγκεφάλου, όπως η προσοχή, η μάθηση, η μνήμη, η γλώσσα και η εκτελεστική λειτουργία. Η γνωστική ευεξία συνδέεται με την επίτευξη και την επιτυχία, με τον τρόπο επεξεργασίας των πληροφοριών και τη λήψη αποφάσεων και ενημερώνεται από τα κίνητρα και την επιμονή για την επίτευξη, ενώ είναι σημαντική για την απόκτηση γνώσεων και την εμπειρία της θετικής μάθησης.

Σωματική ευεξία

Η ικανότητα διατήρησης μιας υγιούς ποιότητας ζωής που επιτρέπει στα άτομα να αξιοποιούν στο έπακρο τις καθημερινές τους δραστηριότητες χωρίς σωματικούς περιορισμούς, σωματικό πόνο και σωματικό στρες. Περιλαμβάνει τη φροντίδα του σώματος και την αναγνώριση ότι οι καθημερινές συνήθειες και συμπεριφορές έχουν σημαντικό αντίκτυπο στη συνολική υγεία, την ευεξία και την ποιότητα ζωής.

Για καθέναν από τους τέσσερις τομείς της ευεξίας, το Πλαίσιο Χαρτογράφησης προσδιορίζει τους παράγοντες προστασίας και τους παράγοντες κινδύνου που επηρεάζουν την ευεξία των εκπαιδευομένων ΕΕΚ. Αυτοί οι παράγοντες συσχετίζονται περαιτέρω με συγκεκριμένες δεξιότητες που θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους εκπαιδευόμενους να ενισχύσουν την ευεξία και την ψυχική τους υγεία.

Με βάση την έρευνα τεκμηρίωσης, τη διαδικτυακή έρευνα και τις δραστηριότητες ομάδων εστίασης που διεξήχθησαν σε όλες τις χώρες-εταίρους (ΛΙΘ, ΣΛΟΒ, ΕΛΛ, ΤΟΥΡ, ΒΟΥΛΓ, ΗΒ) περιγράφηκαν 18 βασικοί παράγοντες στους 4 τομείς της ευεξίας, οι οποίοι προστατεύουν ή εμποδίζουν την ευεξία των εκπαιδευομένων ΕΕΚ και 15 βασικές δεξιότητες που μπορούν να υποστηρίξουν την ευεξία και την υγεία των εκπαιδευομένων.

Ψυχολογικός

Παράγοντας Προστασίας:
Αίσθηση του ανήκειν στο σχολείο

Δεξιότητες:
1. αυτογνωσία
2. αντιμετώπιση συναισθημάτων
3. ευελιξία/προσαρμοστικότητα
4. ανθεκτικότητα
5. θετική στάση

Παράγοντας Κινδύνου:
Άγχος που σχετίζεται με τη σχολική εργασία

Δεξιότητες:
1. αυτογνωσία
2. διαχείριση άγχους
3. ανθεκτικότητα

Παράγοντας Κινδύνου:
Τραύμα, καταστροφή ή άλλα έντονα φορτισμένα γεγονότα

Δεξιότητες:
1. αυτογνωσία
2. διαχείριση άγχους
3. ανθεκτικότητα

Παράγοντας Κινδύνου:
**Συναισθηματική αστάθεια/
Συναισθηματική απορρύθμιση**

Δεξιότητες:
1. διαχείριση άγχους
2. αντιμετώπιση συναισθημάτων
3. διαχείριση θυμού και συγκρούσεων

Κοινωνικός

Παράγοντας Προστασίας:
Αποφυγή διακρίσεων και αποδοχή της διαφορετικότητας

Δεξιότητες:
1. αυτογνωσία
2. ευελιξία/
προσαρμοστικότητα
3. ενσυναίσθηση
4. επίλυση
προβλημάτων

Παράγοντας Κινδύνου:
**Κακές σχέσεις εκπαιδευτικού-
εκπαιδευόμενου**

Δεξιότητες:
1. αυτογνωσία
2. ευελιξία/
προσαρμοστικότητα
3. επικοινωνία
4. ενσυναίσθηση
5. επίλυση
προβλημάτων

Παράγοντας Προστασίας:
Υγιείς ρομαντικές σχέσεις

Δεξιότητες:
1. αυτογνωσία
2. αντιμετώπιση
συναισθημάτων
3. επικοινωνία
4. διαχείριση θυμού
και συγκρούσεων
5. ενσυναίσθηση
6. θετική προοπτική

Παράγοντας Κινδύνου:
**Εκφοβισμός &
κυβερνοεκφοβισμός**

Δεξιότητες:
1. διαχείριση θυμού
και συγκρούσεων
2. ενσυναίσθηση
3. γραμματισμός στα
μέσα κοινωνικής
δικτύωσης
4. επίλυση
προβλημάτων
5. ανθεκτικότητα

Παράγοντας Προστασίας:
**Αίσθηση του ανήκειν στα μέσα
κοινωνικής δικτύωσης**

Δεξιότητες:
1. επικοινωνία
2. γραμματισμός στα μέσα κοινωνικής
δικτύωσης

Παράγοντας Κινδύνου:
**Χαμηλό κοινωνικοοικονομικό
επίπεδο της οικογένειας**

Δεξιότητες:
1. άγχος
διαχείριση
2. ευελιξία/
προσαρμοστικότητα
3. ανθεκτικότητα

Γνωστικός

Παράγοντας Προστασίας:
Επαρκές γνωστικό φορτίο

Δεξιότητες:
1. αυτόνομη μάθηση
2. λήψη αποφάσεων

Παράγοντας Κινδύνου:
Χαμηλό επίπεδο συμμετοχής στη μάθηση

Δεξιότητες:
1. αυτοπαρακίνηση

Παράγοντας Προστασίας:
Γραμματισμός σχετικά με την ψυχική υγεία (μη στιγματισμός της ψυχικής υγείας και ευεξία)

Δεξιότητες:
1. γραμματισμός σχετικά με την ψυχική υγεία και την ευημερία

Παράγοντας Κινδύνου:
Εφηβικός εγωκεντρισμός

Δεξιότητες:
1. αυτογνωσία
2. ενσυναίσθηση

Σωματικός

Παράγοντας Προστασίας:
Συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες

Δεξιότητες:
1. self-motivation
2. mental health and wellbeing literacy

Παράγοντας Κινδύνου:
Στέρηση ύπνου

Δεξιότητες:
1. γραμματισμός σχετικά με την ψυχική υγεία και την ευημερία

Παράγοντας Προστασίας:
Σωστή προσωπική υγιεινή

Δεξιότητες:
1. αυτογνωσία
2. γραμματισμός σχετικά με την ψυχική υγεία και την ευεξία

Παράγοντας Κινδύνου:
Διαταραγμένη διατροφή

Δεξιότητες:
1. γραμματισμός σχετικά με την ψυχική υγεία και την ευημερία

Περιγραφή των παραγόντων που στηρίζουν και παρεμποδίζουν την ευεξία και την ψυχική υγεία των εκπαιδευομένων ΕΕΚ

Ο παρακάτω πίνακας Α περιέχει και τους 18 παράγοντες που η κοινοπραξία StayWell θεωρεί πρωταρχικής σημασίας για την υποστήριξη και/ή την παρεμπόδιση της ευεξίας και της ψυχικής υγείας των εκπαιδευομένων ΕΕΚ. Κάθε μία από τις τέσσερις διαστάσεις (πυλώνες) της ευεξίας έχει ένα σύνολο παραγόντων προστασίας και κινδύνου, των οποίων ο αντίκτυπος στην ευεξία και την ψυχική υγεία των εφήβων εξηγείται διεξοδικά.

Πίνακας Α

Παράγοντας	Αίσθηση του ανήκειν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
Είδος παράγοντα (προστασίας, κινδύνου)	Προστασίας
Τομέας στον οποίο ανήκει ο παράγοντας (ψυχολογικός, κοινωνικός, γνωστικός, σωματικός)	Ψυχολογικός

Λεπτομερής περιγραφή του παράγοντα

Η αίσθηση του ανήκειν αποτελεί στοιχείο ζωτικής σημασίας για τη λειτουργική ανάπτυξη των εφήβων. Για τους περισσότερους εφήβους, το σχολείο αποτελεί το πιο σημαντικό μέρος της ζωής τους.

Η ενασχόληση με το σχολείο συσχετίζεται με θετικά συναισθήματα στο σχολείο. Τα θετικά συναισθήματα υποστηρίζουν πολλές θετικές ιδιότητες, όπως η δημιουργικότητα, οι γνωστικές δεξιότητες, η προσοχή, η ευαισθητοποίηση, η επίλυση προβλημάτων, η αντιμετώπιση του άγχους, η παραγωγικότητα και η

αποδοτικότητα.

Υπό αυτή την έννοια, η συμμετοχή του σχολείου βελτιώνει τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα, μειώνει το άγχος και τη δυσαρέσκεια και αποτρέπει την εγκατάλειψη του σχολείου. Όταν οι έφηβοι αισθάνονται ότι άλλοι άνθρωποι στο σχολείο τους φροντίζουν, αυτό ενισχύει την αίσθηση του ανήκειν στα σχολεία. Οι εκπαιδευόμενοι με υψηλότερο επίπεδο σχολικής συμμετοχής έχουν χαμηλότερα ποσοστά επικίνδυνων συμπεριφορών, όπως το κάπνισμα, η χρήση ουσιών, η κατάθλιψη, οι σκέψεις αυτοκτονίας, η επιθετικότητα και η πρώιμη σεξουαλική εμπειρία.

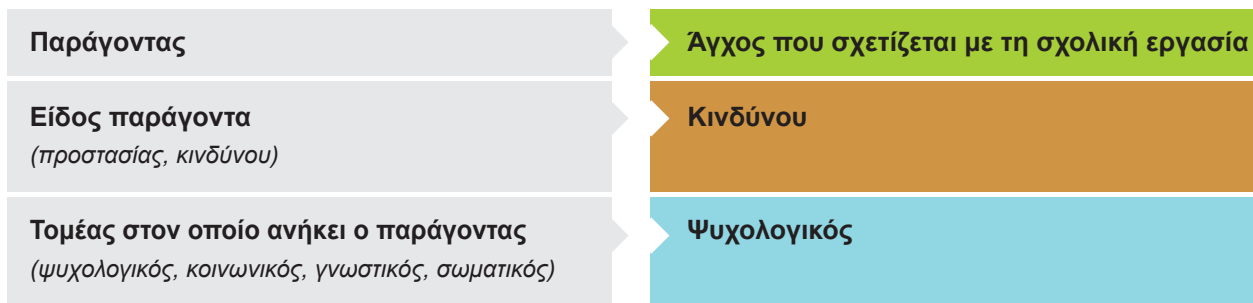


Λεπτομερής περιγραφή του παράγοντα

Το παιδικό τραύμα, η καταστροφή ή άλλα έντονα φορτισμένα γεγονότα επηρεάζουν τη σωματική, ψυχική και συναισθηματική υγεία αργότερα στην ενήλικη ζωή και μπορούν να μειώσουν το προσδόκιμο ζωής. Μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε δυσκολίες όσον αφορά τη ρύθμιση των συναισθημάτων, την αυτοαντίληψη και τις σχέσεις/προσκολλησεις.

Η κατανόηση των συναισθημάτων και των φυσιολογικών αντιδράσεων που ακολουθούν μια καταστροφή ή άλλο

τραυματικό γεγονός και η υποστήριξη των εκπαιδευόμενων στην ανάπτυξη μηχανισμών αντιμετώπισης (ή η διδασκαλία του τρόπου με τον οποίο μπορούν να αναπτύξουν τέτοιους μηχανισμούς) για να ανακάμψουν συναισθηματικά από μια τέτοια καταστροφή μπορεί να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να διαχειριστούν τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές τους και να ξεπεράσουν τυχόν ψυχολογικές διαταραχές και προβλήματα ψυχικής υγείας που μπορεί να έχουν εμφανιστεί ως αποτέλεσμα τέτοιων γεγονότων.



Λεπτομερής περιγραφή του παράγοντα

Το άγχος που σχετίζεται με τις σχολικές εργασίες και τις εξετάσεις, μαζί με την πίεση για υψηλότερη βαθμολογία και την ανησυχία για τη λήψη κακών βαθμών, είναι μία από τις πηγές άγχους που αναφέρουν συχνότερα τα παιδιά και οι έφηβοι σχολικής ηλικίας.

Οι εκπαιδευόμενοι που υποφέρουν από άγχος είναι πιο πιθανό να έχουν κακή απόδοση, να απουσιάζουν συχνά από το σχολείο και να εγκαταλείπουν εντελώς το σχολείο. Τα υπερβολικά επίπεδα άγχους μπορούν επίσης να επηρεάσουν αρνητικά την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των εκπαιδευόμενων και την αίσθηση της

αυτοεκτίμησης, και να ωθούν τους εκπαιδευόμενους στη χρήση χημικών ουσιών με σκοπό τη μείωση του άγχους.

Η ποιότητα των σχέσεων εκπαιδευόμενου-εκπαιδευτικού και το περιβάλλον της τάξης μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά την ανθεκτικότητα, τα κίνητρα και την αυτοπεποίθηση των εκπαιδευόμενων σχετικά με τη σχολική εργασία. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να συνεργάζονται με τους εκπαιδευόμενους για να ενισχύσουν την αυτοαποτελεσματικότητά τους και την αυτοπεποίθησή τους, επικοινωνώντας σαφείς, συγκεκριμένες και ρεαλιστικές προσδοκίες για τις επιδόσεις τους.



Λεπτομερής περιγραφή του παράγοντα

Η συναισθηματική αστάθεια είναι ο βαθμός στον οποίο τα συναισθήματα αυξομειώνονται με την πάροδο του χρόνου, ενώ η συναισθηματική απορρύθμιση ορίζεται ως η αδυναμία συνειδητής παρακολούθησης και ρύθμισης των συναισθημάτων.

Οι περιβαλλοντικές και βιολογικές αλλαγές στην εφηβεία φέρνουν νέες και έντονες συναισθηματικές εμπειρίες που μπορεί να χρειαστούν περαιτέρω προσπάθεια για τη ρύθμισή τους. Εκτός από αυτές τις αλλαγές, η ίδια η εφηβεία χαρακτηρίζεται από υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής αστάθειας σε σχέση με την ενηλικίωση.

Οι έφηβοι με ασταθή συναισθήματα μπορεί να χάσουν το ενδιαφέρον τους για τα χόμπι ή τις ακαδημαϊκές τους

αναζητήσεις. Η συναισθηματική αστάθεια μπορεί επίσης να προκαλέσει απώλεια της όρεξης ή ασυνήθιστες ή παρατεταμένες συνήθειες ύπνου.

Τα προβλήματα συναισθηματικής απορρύθμισης, από την άλλη, μπορεί να οδηγήσουν σε κατάθλιψη, άγχος και προβληματική συμπεριφορά μεταξύ των εφήβων.

Η εκμάθηση της ανεξάρτητης αντιμετώπισης και διαχείρισης των συναισθηματικών скаμπανεβασμάτων είναι ένα από τα μεγάλα καθήκοντα της εφηβείας. Και οι εκπαιδευτικοί διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο βοηθώντας τους εφήβους να αναπτύξουν αυτές τις σημαντικές δεξιότητες ζωής.



Λεπτομερής περιγραφή του παράγοντα

Οι ρομαντικές σχέσεις αποτελούν μια νέα διάσταση στην κοινωνική ζωή του εφήβου, ωστόσο ελάχιστη προσοχή έχει δοθεί μέχρι στιγμής στη σημασία τους για την ευεξία.

Οι υγιείς ρομαντικές σχέσεις διαδραματίζουν ολοένα και πιο σημαντικό ρόλο στην κοινωνική ανάπτυξη των εφήβων, ιδίως στην αλλαγή από την πρώιμη εφηβεία στην ώριμη εφηβεία. Η ρομαντική σχέση, η ποιότητά της ή οι θετικές σεξουαλικές εμπειρίες στο πλαίσιο μιας ρομαντικής σχέσης έχουν ισχυρή δυνατότητα να προάγουν χαμηλότερα ποσοστά αποξένωσης και απομόνωσης, καλύτερη αυτοεικόνα και μελλοντικές προσδοκίες, υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και υψηλότερο επίπεδο δέσμευσης σε μεταγενέστερες σχέσεις.

Η απόκτηση δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση και τη διαχείριση ρομαντικών σχέσεων στην εφηβεία μπορεί να αποτρέψει τους νέους από το να βιώσουν βία μέσα στο ζευγάρι, χρήση ουσιών, κακές σχολικές επιδόσεις ή εσωτερίκευση και εξωτερίκευση συμπεριφορών. Αντιθέτως, θα βοηθήσει τους εφήβους να διατηρήσουν υγιείς, στενές σχέσεις εμπιστοσύνης βασισμένες στην ενσυναίσθηση, οι οποίες θα οδηγήσουν περαιτέρω σε υψηλότερα ποσοστά ανάπτυξης της ζωής και σε θετικών διαπροσωπικών σχέσεων.



Λεπτομερής περιγραφή του παράγοντα

Η διάκριση των εφήβων από τους συνομηλίκους τους μπορεί να οφείλεται σε διάφορα χαρακτηριστικά, όπως η ηλικία, το φύλο, η εικόνα του σώματος, η φυλή, η αναπηρία, το πολιτισμικό υπόβαθρο, ο σεξουαλικός προσανατολισμός, το χρώμα του δέρματος, το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο ή η θρησκεία. Οι έφηβοι που εκτίθενται σε συχνές και πολλαπλές διακρίσεις αναφέρουν άσχημη ψυχική και σωματική υγεία. Οι έφηβοι που υφίστανται διακρίσεις έχουν επίσης λιγότερα κοινωνικά προσόντα στις σχέσεις με τους συνομηλίκους, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνική απομόνωση.

Η διδασκαλία των εφήβων να σέβονται τη διαφορετικότητα περιλαμβάνει την κατανόηση και την εκτίμηση των διαφορετικών εμπειριών, υπόβαθρου, συνηθειών, απόψεων, οπτικών, φύλων και προτιμήσεων και είναι καλό να μιλάμε τακτικά στους εφήβους σχετικά με τη σημασία της αποδοχής των άλλων. Βοηθώντας τους εφήβους να γίνουν ανοιχτόμυαλοι σχετικά με τις διαφορές μπορεί να ενισχύσει τη νοητική τους ευελιξία, τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων και την αίσθηση ανεκτικότητας.



Λεπτομερής περιγραφή του παράγοντα

Οι κακές σχέσεις εκπαιδευτικού-εκπαιδευόμενου μπορούν να οδηγήσουν σε χρόνιο άγχος, το οποίο μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο οι έφηβοι να εμφανίσουν κοινωνικά, συναισθηματικά και ψυχικά προβλήματα υγείας.

Η προσωπικότητα, το οικογενειακό υπόβαθρο, οι διαδικασίες σκέψης, τα συλ μάθησης, οι προτεραιότητες, τα επίπεδα ωριμότητας και οι ακαδημαϊκοί στόχοι επηρεάζουν την ικανότητα κάθε εκπαιδευόμενου να μάθει και να συνδεθεί με τους εκπαιδευτικούς. Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να βλέπουν κάθε εκπαιδευόμενου ως ένα άτομο

που αξίζει προσωπική προσοχή και εξειδικευμένης, εστιασμένη διδασκαλία όποτε αυτό είναι δυνατόν.

Οι εκπαιδευόμενοι που έχουν ισχυρές σχέσεις εκπαιδευτικού-εκπαιδευόμενου έχουν υψηλότερες ακαδημαϊκές επιδόσεις και πιο θετική κοινωνικοσυναισθηματική προσαρμογή από τους συνομηλίκους τους με προβλήματα σχέσης εκπαιδευτικού-εκπαιδευόμενου.

Παράγοντας	Χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο της οικογένειας
Είδος παράγοντα (προστασίας, κινδύνου)	Κινδύνου
Τομέας στον οποίο ανήκει ο παράγοντας (ψυχολογικός, κοινωνικός, γνωστικός, σωματικός)	Κοινωνικός

Λεπτομερής περιγραφή του παράγοντα

Τα κύρια περιβάλλοντα που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι έφηβοι μεγαλώνουν περιλαμβάνουν τις οικογένειες, τις γειτονιές και τα σχολεία. Η ποιότητα αυτών των πλαισίων και το κατά πόσον είναι υποστηρικτικά και γαλουχητικά ή επικίνδυνα και καταστροφικά επηρεάζει βαθιά τις πιθανότητες των εφήβων να ζήσουν επιτυχημένα ως ενήλικες. Το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο της οικογένειας είναι ίσως ο σημαντικότερος παράγοντας για τον καθορισμό της ποιότητας αυτών των ρυθμίσεων.

Οι πιθανότητες ζωής των εφήβων εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τους πόρους της οικογένειας στην οποία γεννιούνται (οικογενειακό εισόδημα, εκπαίδευση και απασχόληση των γονέων, επίπεδο πληρότητας του νοικοκυριού και ποιότητα/μονιμότητα της κατοικίας). Οι νέοι που μεγαλώνουν σε νοικοκυριά χαμηλού εισοδήματος είναι πιο πιθανό να υποφέρουν από ψυχικές ασθένειες, να έρχονται σε επαφή με το σύστημα δικαιοσύνης, να βιώνουν εκπαιδευτική αποτυχία και να αντιμετωπίσουν προβλήματα συμπεριφοράς σε σχέση με τους εφήβους από πιο εύπορες οικογένειες.

Επίσης, οι έφηβοι που μεγαλώνουν σε οικογένειες υπό οικονομική πίεση μπορεί να εμποτευτούν ανεπαρκώς και συχνά να αποκτούν αυτονομία πολύ νωρίς. Οι έφηβοι χωρίς επίβλεψη είναι πιο πιθανό να καπνίσουν, να πιουν αλκοόλ, να κάνουν χρήση ναρκωτικών, να αναφέρουν καταθλιπτική διάθεση, να εμπλακούν σε επικίνδυνες συμπεριφορές και παραβατικότητα, καθώς και σε πρώιμη σεξουαλική δραστηριότητα και εγκυμοσύνη.

Για να αποφευχθούν/μειωθούν οι επιβλαβείς συνέπειες για τη γνωστική λειτουργία, την κοινωνικοποίηση, τη σωματική υγεία, τη συναισθηματική λειτουργία και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις των εφήβων που έχουν ανατραφεί σε οικογένειες με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, οι έφηβοι αυτοί θα πρέπει να διδαχθούν να αναπτύσσουν βασικές δεξιότητες ζωής, οι οποίες θα τους βοηθήσουν να διαχειριστούν με επιτυχία την προσωπική και κοινωνική τους ζωή, να αυξήσουν την ποιότητα ζωής τους και τη συνολική ικανοποίησή τους.

Παράγοντας	Αίσθηση του ανήκειν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
Είδος παράγοντα (προστασίας, κινδύνου)	Προστασίας
Τομέας στον οποίο ανήκει ο παράγοντας (ψυχολογικός, κοινωνικός, γνωστικός, σωματικός)	Κοινωνικός

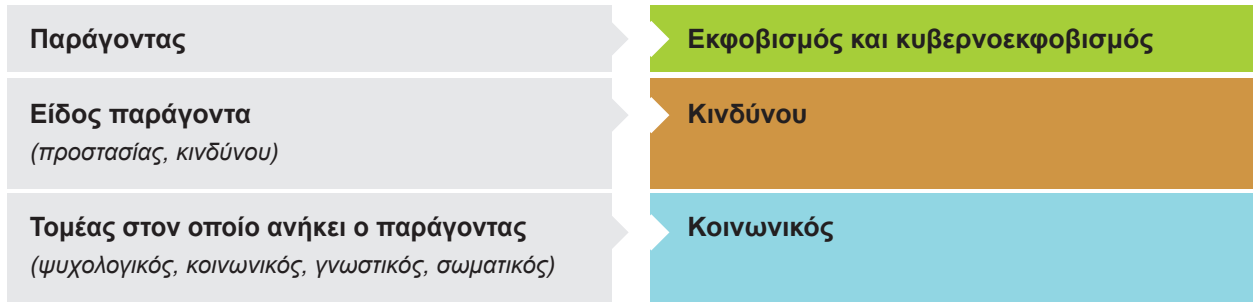
Λεπτομερής περιγραφή του παράγοντα

Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει γίνει γρήγορα μέρος της καθημερινής ζωής, ιδιαίτερα για τους εφήβους που μεγαλώνουν σε αυτή την εποχή της τεχνολογίας. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην οικοδόμηση και διαπραγμάτευση της ταυτότητας των εφήβων, όπου μπορούν να κάνουν παρέα με συνομηλίκους και να εξερευνήσουν τα όρια της ταυτότητάς τους, με τους γονείς να απουσιάζουν ως επί το πλείστον. Ως εκ τούτου, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρέχουν ένα φόρουμ για τους εφήβους να ασκούν δεξιότητες που σχετίζονται με την ανάπτυξη ταυτότητας. Αυτές περιλαμβάνουν την αυτοπαρουσίαση και την αυτοαποκάλυψη - την κοινοποίηση των απόψεων, των πεπειθήσεων και των προτιμήσεών τους. Από τη μία πλευρά, η διαδικτυακή επικοινωνία

μπορεί να επηρεάσει θετικά τις αντιλήψεις περί κοινωνικής ενσωμάτωσης, να διευρύνει τις ομάδες φιλίας και να δημιουργήσει εμπειρίες διασύνδεσης.

Ωστόσο, οι ίδιες τεχνολογίες μπορούν να απειλήσουν την αίσθηση του ανήκειν και να προκαλέσουν κοινωνική απομόνωση, κυβερνορατισσμό και κοινωνική αποσύνδεση.

Βοηθώντας τους εφήβους να αποκτήσουν τις δεξιότητες και την αυτογνωσία για να ελέγξουν αποτελεσματικά την αίσθηση του ανήκειν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης θα μειώσει τους κινδύνους του τεχνολογικού εθισμού, του χρόνιου στρες, του άγχους, της κατάθλιψης και της χαμηλής αυτοεκτίμησης μεταξύ των εφήβων.



Λεπτομερής περιγραφή του παράγοντα

Ο εκφοβισμός και ο κυβερνοεκφοβισμός επηρεάζουν την ψυχολογική ευεξία και την ψυχοκοινωνική λειτουργία των εφήβων. Ο εκφοβισμός μπορεί να περιλαμβάνει επιθετικές συμπεριφορές προς έναν συνομήλικο με σκοπό να βλάψει το θύμα ψυχολογικά, λεκτικά, κοινωνικά ή σωματικά. Τόσο το θύμα όσο και ο θύτης του εκφοβισμού θα πρέπει να θεωρούνται προβληματικοί τομείς.

Οι περισσότεροι έφηβοι βιώνουν κυβερνοεκφοβισμό ή διαδικτυακή θυματοποίηση κατά τη διάρκεια της ζωής τους λόγω του αυξανόμενου ρυθμού χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μεταξύ των εφήβων. Ο κυβερνοεκφοβισμός έχει αρνητικές επιπτώσεις σε πολλές πτυχές της ζωής των νέων, συμπεριλαμβανομένης της παραβίασης της ιδιωτικής ζωής και των ψυχολογικών διαταραχών. Η επιρροή του κυβερνοεκφοβισμού μπορεί να είναι χειρότερη από τον

παραδοσιακό εκφοβισμό, καθώς οι θύτες μπορούν να ενεργούν ανώνυμα και να συνδέονται εύκολα με τους εφήβους ανά πάσα στιγμή.

Σε σύγκριση με τα παραδοσιακά θύματα, οι θύτες στο διαδίκτυο παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και μοναξιάς. Τα προβλήματα αυτοεκτίμησης και οι απουσίες από το σχολείο έχουν επίσης αποδειχθεί ότι σχετίζονται με τον κυβερνοεκφοβισμό.

Προκειμένου οι έφηβοι να είναι ασφαλείς από τον εκφοβισμό και τον κυβερνοεκφοβισμό, πρέπει να εκπαιδεύονται στην ανάπτυξη συγκεκριμένων κοινωνικών δεξιοτήτων, δεξιοτήτων συλλογισμού υψηλού επιπέδου και δεξιοτήτων ευτυχίας, οι οποίες θα ενισχύσουν τη σχολική συμμετοχή των εφήβων και θα αυξήσουν τη συνολική ικανοποίηση από τη ζωή τους.



Λεπτομερής περιγραφή του παράγοντα

Το επαρκές γνωστικό φορτίο είναι ένας από τους παράγοντες που μπορούν να συμβάλουν στη γνωστική ευεξία, η οποία είναι σημαντική για την απόκτηση γνώσεων και τη θετική μαθησιακή εμπειρία.

Το γνωστικό φορτίο υποδεικνύει την ποσότητα των πληροφοριών που μπορεί να συγκρατήσει η λειτουργική μνήμη κάθε φορά. Κατά τη διάρκεια της μάθησης, οι νέες πληροφορίες διατηρούνται στη μνήμη εργασίας μέχρι να υποβληθούν σε επεξεργασία και να περάσουν στη μακροπρόθεσμη μνήμη. Ωστόσο, όταν παρουσιάζονται πάρα πολλές νέες πληροφορίες ταυτόχρονα ή όταν παρουσιάζονται υπερβολικά περίπλοκες πληροφορίες χωρίς αναφορά σε όσα έχουν ήδη διδαχθεί, η λειτουργική μνήμη

υπερφορτώνεται και οι περισσότερες από τις εισερχόμενες πληροφορίες χάνονται, γεγονός που τελικά οδηγεί σε ανεπαρκή μάθηση.

Με τη χρήση κατάλληλων διδακτικών μεθόδων και τεχνικών, οι οποίες θα καλλιεργήσουν την αυτονομία, τις ικανότητες λήψης αποφάσεων και πρωτοβουλίας των εκπαιδευομένων, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διασφαλίσουν επαρκές γνωστικό φορτίο και αποτελεσματικότερη μάθηση για τους εκπαιδευόμενους τους. Αυτό θα στηρίξει περαιτέρω τη δημιουργία ενός αποτελεσματικού μαθησιακού περιβάλλοντος που θα συμβάλει στην καλύτερη ακαδημαϊκή απόδοση των εκπαιδευομένων και στην καλύτερη γνωστική ευεξία.

Παράγοντας	Χαμηλό επίπεδο συμμετοχής στη μάθηση
Είδος παράγοντα (προστασίας, κινδύνου)	Κινδύνου
Τομέας στον οποίο ανήκει ο παράγοντας (ψυχολογικός, κοινωνικός, γνωστικός, σωματικός)	Γνωστικός

Λεπτομερής περιγραφή του παράγοντα

Η συμμετοχή των εκπαιδευομένων στη μάθηση συνεπάγεται την ενεργό συμμετοχή τους σε ακαδημαϊκές δραστηριότητες που μπορεί να αποδειχθεί από το βαθμό προσοχής, περιέργειας, ενδιαφέροντος, αισιοδοξίας και πάθους που δείχνουν οι εκπαιδευόμενοι όταν μαθαίνουν. Τα υψηλότερα επίπεδα συμμετοχής (όπως η αφοσίωση και το σθένος) συνδέονται θετικά με τις καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις και τα υψηλότερα επίπεδα ευεξίας.

Αντιθέτως, τα χαμηλότερα επίπεδα συμμετοχής μπορεί να σχετίζονται με ανεπαρκή ακαδημαϊκά κίνητρα, πλήξη, μαθησιακές δραστηριότητες χωρίς προκλήσεις ή

υπερβολικά υψηλές προσδοκίες.

Μπορεί επίσης να σχετίζονται με κοινωνικούς παράγοντες, όπως οι κακές σχέσεις με άλλους εκπαιδευόμενους, εκπαιδευτικούς ή γονείς. Η άμβλυνση του κινδύνου χαμηλής συμμετοχής των εκπαιδευομένων στη μάθηση θα απαιτούσε από τους εκπαιδευτικούς να δημιουργήσουν ένα θετικό και παραγωγικό μαθησιακό περιβάλλον, στο οποίο κάθε εκπαιδευόμενος - ανεξάρτητα από τη μαθησιακή του ικανότητα ή το υπόβαθρό του - θα μπορούσε να μάθει, να αναπτυχθεί και να επιτύχει καλά αποτελέσματα.

Παράγοντας	γραμματισμός σχετικά με την ψυχική υγεία (μη στιγματισμός της ψυχικής υγείας και ευεξία)
Είδος παράγοντα (προστασίας, κινδύνου)	Προστασίας
Τομέας στον οποίο ανήκει ο παράγοντας (ψυχολογικός, κοινωνικός, γνωστικός, σωματικός)	Γνωστικός

Λεπτομερής περιγραφή του παράγοντα

Η πλειοψηφία των ψυχικών διαταραχών εμφανίζεται για πρώτη φορά κατά την εφηβεία ή την πρώιμη ενηλικίωση, όταν υπάρχει έλλειψη γνώσεων σχετικά με την ψυχική υγεία. Ο ανεπαρκής γραμματισμός σχετικά με την ψυχική υγεία (MHL) ενδέχεται να μην επιτρέπει στους εφήβους να αναγνωρίζουν τα σημάδια δυσφορίας στον εαυτό τους ή στους άλλους, γεγονός που μειώνει τη συμπεριφορά αναζήτησης βοήθειας. Το γεγονός αυτό ενισχύει περαιτέρω το στίγμα έναντι των προβλημάτων ψυχικής υγείας στο ευρύ κοινό.

Η έλλειψη κατανόησης και ενημέρωσης σε θέματα ψυχικής υγείας εμποδίζει τους εφήβους να αντιμετωπίσουν τα ζητήματα ψυχικής υγείας που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν.

Τα προβλήματα ψυχικής υγείας στην εφηβεία που παραμένουν χωρίς θεραπεία μπορεί να επεκταθούν στην ενήλικη ζωή και σε καταστάσεις ψυχικής υγείας, οι οποίες με τη σειρά τους μπορεί να οδηγήσουν σε διαταραχές τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας στην ενήλικη ζωή.

Για την επιτυχή βελτίωση του MHL, οι έφηβοι πρέπει να διδάσκονται: 1) να αναγνωρίζουν τις ψυχικές διαταραχές· 2) να έχουν επίγνωση των πληροφοριών σχετικά με την ψυχική υγεία, των παραγόντων κινδύνου και των αιτιών των ψυχικών διαταραχών· και 3) να είναι σε θέση να αναζητούν κατάλληλη βοήθεια.

Παράγοντας	Εφηβικός εγωκεντρισμός
Είδος παράγοντα (προστασίας, κινδύνου)	Κινδύνου
Τομέας στον οποίο ανήκει ο παράγοντας (ψυχολογικός, κοινωνικός, γνωστικός, σωματικός)	Γνωστικός

Λεπτομερής περιγραφή του παράγοντα

Ο εφηβικός εγωκεντρισμός είναι μια άλλη σημαντική ψυχοκοινωνική και γνωστική πτυχή της εφηβικής περιόδου. Χρησιμοποιείται για να περιγράψει το φαινόμενο της ανικανότητας των εφήβων να διακρίνουν μεταξύ της αντίληψής τους για το τι σκέφτονται οι άλλοι για αυτούς και του πώς οι άνθρωποι τους βλέπουν στην πραγματικότητα. Επίσης, οι έφηβοι είναι πεπεισμένοι ότι είναι ξεχωριστοί και ότι πρέπει να βρίσκονται συνεχώς στο επίκεντρο της προσοχής των άλλων.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, ο εγωκεντρισμός θεωρείται ότι σχετίζεται με τις εφηβικές αλλαγές και τα σημαντικά αναπτυξιακά καθήκοντα, όπως η απόκτηση νέων νοητικών ικανοτήτων, η διαδικασία αποχωρισμού από τους γονείς και η διαμόρφωση της ατομικότητας. Υπό αυτή την έννοια, ο εγωκεντρισμός μπορεί να βρίσκεται στη ρίζα μιας μεγάλης ποικιλίας τυπικών εφηβικών συμπεριφορών και διαταραχών: αυξημένη αυτοσυνειδησία, επιθυμία για μοναξιά και

ιδιωτικότητα, ντροπαλότητα, ονειροπόληση, εμμονή με την εμφάνιση, συμπεριφορά που τραβάει την προσοχή, τάση συμμόρφωσης με τα πρότυπα της ομάδας των συνομηλίκων, συμμετοχή σε παραβατικές πράξεις, επικίνδυνη συμπεριφορά (π.χ. χρήση ουσιών, απερίσκεπτη οδήγηση, σεξουαλική επαφή χωρίς αντισύλληψη).

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν τους εφήβους να αντιμετωπίσουν τον εγωκεντρισμό τους αναπτύσσοντας μια μεγαλύτερη αίσθηση αυτογνωσίας, την ικανότητα στοχασμού και αυτοελέγχου, τη θετική αυτοεκτίμηση και τις δεξιότητες κοινωνικής συνεργασίας και αμοιβαίας βοήθειας. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να υποστηρίξουν περαιτέρω τους εκπαιδευόμενους να συνειδητοποιήσουν τις αντιφάσεις στις πεποιθήσεις τους και να τους διδάξουν να χρησιμοποιούν ακόμη και τους συνομηλίκους τους ως «άτομα από τα οποία θα διδαχθούν».

Παράγοντας	Συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες (ιδιαίτερα σε ομαδικά αθλήματα)
Είδος παράγοντα (προστασίας, κινδύνου)	Προστασίας
Τομέας στον οποίο ανήκει ο παράγοντας (ψυχολογικός, κοινωνικός, γνωστικός, σωματικός)	Σωματικός

Λεπτομερής περιγραφή του παράγοντα

Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες μεταξύ των εφήβων σχετίζεται θετικά με τη σωματική, κοινωνική και συναισθηματική τους ευεξία, ανεξάρτητα από το φύλο, το κοινωνικό υπόβαθρο ή την κατάσταση της υγείας τους. Τα οφέλη του ομαδικού αθλητισμού για την υγεία περιλαμβάνουν την αίσθηση του ανήκειν, την κοινωνική δικτύωση και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Υπάρχει επίσης ισχυρός συσχετισμός μεταξύ των εφήβων που συμμετέχουν στα ομαδικά αθλήματα και του επιπέδου αυτοεκτίμησης και ικανοποίησης στη ζωή τους.

Η συμμετοχή στον ομαδικό αθλητισμό μειώνει τις πιθανότητες ψυχολογικής δυσφορίας και αυξάνει την ψυχοκοινωνική ωριμότητα και την κοινωνική ικανότητα. Η συμμετοχή στον αθλητισμό μπορεί επίσης να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να επιτύχουν καλύτερα ακαδημαϊκά αποτελέσματα και να αποφύγουν επικίνδυνες συμπεριφορές, όπως η κατανάλωση αλκοόλ ή ναρκωτικών, που μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την ευεξία τους.

Παράγοντας	Στέρηση ύπνου
Είδος παράγοντα (προστασίας, κινδύνου)	Κινδύνου
Τομέας στον οποίο ανήκει ο παράγοντας (ψυχολογικός, κοινωνικός, γνωστικός, σωματικός)	Σωματικός

Λεπτομερής περιγραφή του παράγοντα

Η στέρηση ύπνου είναι ένας παράγοντας κινδύνου που έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ευεξία των εφήβων. Μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη συγκέντρωση, χαμηλότερες ακαδημαϊκές επιδόσεις, άγχος, κατάθλιψη, ακόμη και σε αυτοκτονία. Ενώ οι εκπαιδευόμενοι όλων των ηλικιών μπορεί να υποφέρουν από ανεπαρκή ύπνο, οι πιο αρνητικές επιπτώσεις εντοπίζονται στους εφήβους λόγω των βαθιών βιολογικών και ψυχοκοινωνικών αλλαγών που συμβαίνουν στην εφηβεία.

Οι συνήθειες ύπνου των εφήβων μπορεί να διαταράσσονται από: την εντατική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, της τηλεόρασης, των βιντεοπαιχνιδιών· τον μεγάλο φόρτο εργασίας στο σπίτι· τις εξωσχολικές δραστηριότητες που

μεταθέτουν το χρόνο μελέτης σε μεταγενέστερες ώρες· τη χρήση καφεΐνης ή νικοτίνης.

Οι μέθοδοι θεραπείας περιλαμβάνουν: τη σωματική άσκηση κατά τη διάρκεια της ημέρας· την αφιέρωση χρόνου για σύντομους ύπνους· τη δημιουργία ρουτίνας κατά τη διάρκεια του ύπνου· την αποφυγή έκθεσης σε ηλεκτρονικές συσκευές πριν από τον ύπνο· την αποφυγή σνακ αργά το βράδυ.

Η σχέση μεταξύ ύπνου και ευεξίας στην εφηβεία είναι αμοιβαία: η στέρηση ύπνου συνδέεται με την κακή ψυχική υγεία, ενώ η βελτίωση της υγιεινής του ύπνου των νέων με κατάθλιψη και άγχος μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ευεξία τους.

Παράγοντας	Σωστή προσωπική υγιεινή
Είδος παράγοντα (προστασίας, κινδύνου)	Προστασίας
Τομέας στον οποίο ανήκει ο παράγοντας (ψυχολογικός, κοινωνικός, γνωστικός, σωματικός)	Σωματικός

Λεπτομερής περιγραφή του παράγοντα

Οι συνήθειες προσωπικής υγιεινής είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία και την ευεξία των εφήβων. Ωστόσο, πολλοί έφηβοι τείνουν να παρακάμπτουν σημαντικά καθήκοντα της καθημερινής ζωής που θεωρούν βαρετά.

Είναι απαραίτητο οι έφηβοι να λαμβάνουν καθοδήγηση σχετικά με τη σημασία της προσωπικής υγιεινής και τις αλλαγές που βιώνουν ενώ βρίσκονται στην περίοδο της εφηβείας. Η υπομονή και η επιμονή θα τους βοηθήσουν να αναπτύξουν μία αξιόπιστη ρουτίνα υγιεινής.

Η σωστή προσωπική υγιεινή θα τους επιτρέψει να νιώθουν άνεση όταν βρίσκονται με άλλους ανθρώπους. Αυτό θα μπορούσε να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση των εφήβων και να τους παρακινήσει να ακολουθούν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Τους βοηθά επίσης να προσαρμοστούν στα κοινωνικά πρότυπα της ενηλικίωσης, όπου η υγιεινή είναι μέρος της προσωπικότητας του ατόμου.



Λεπτομερής περιγραφή του παράγοντα

Η διαταραγμένη διατροφή είναι ένας ευρύς όρος που περιλαμβάνει όλα τα είδη ανθυγιεινών συμπεριφορικών χαρακτηριστικών που σχετίζονται με τη διατροφή, όπως η ενασχόληση με το σώμα, ο περιορισμός των τροφίμων και/ή η αδηφαγία. Οι συμπεριφορές διαταραγμένης διατροφής και η δίαιτα είναι διαδεδομένες στην εφηβεία και μπορεί να έχουν επιβλαβείς συνέπειες, συμπεριλαμβανομένου του αυξημένου κινδύνου για αύξηση του σωματικού βάρους, παχυσαρκία και διατροφικές διαταραχές στους εφήβους.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να παρέχουν στους εφήβους υποστήριξη για υγιεινές διατροφικές και σωματικές συμπεριφορές που μπορούν να εφαρμοστούν σε μακροπρόθεσμη βάση και να τους βοηθήσουν να μείνουν μακριά από τη χρήση ανθυγιεινών πρακτικών ελέγχου του βάρους.

Περιγραφή των δεξιοτήτων που υποστηρίζουν και διατηρούν την ευεξία και την ψυχική υγεία των εκπαιδευομένων ΕΕΚ

Οι 15 ειδικές δεξιότητες που θα υποστηρίξουν και θα διατηρήσουν την ευεξία και την ψυχική υγεία των εκπαιδευομένων ΕΕΚ, οι οποίες προσδιορίστηκαν με την έρευνα τεκμηρίωσης, τη έρευνα και τις δραστηριότητες της ομάδας εστίασης που διεξήχθησαν σε όλες τις χώρες-εταίρους (ΛΙΘ, ΣΛΟΒ, ΕΛΛ, ΤΟΥΡ, ΒΟΥΛΓ, ΗΒ), ταξινομούνται σε τέσσερις κύριες ομάδες:

Προσωπικές δεξιότητες	Διαπροσωπικές δεξιότητες	Δεξιότητες υψηλού επιπέδου	Δεξιότητες ευτυχίας
<ol style="list-style-type: none"> 1. αυτογνωσία 2. αυτοπαρακίνηση 3. διαχείριση άγχους 4. αντιμετώπιση συναισθημάτων 5. ευελιξία/προσαρμοστικότητα 	<ol style="list-style-type: none"> 1. διαχείριση θυμού και συγκρούσεων 2. επικοινωνία 3. ενσυναίσθηση 	<ol style="list-style-type: none"> 1. αυτόνομη μάθηση 2. λήψη αποφάσεων 3. επίλυση προβλημάτων 4. γραμματισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης 5. γραμματισμός σχετικά με την ψυχική υγεία και την ευεξία 	<ol style="list-style-type: none"> 1. θετική στάση 2. ανθεκτικότητα

Ο Πίνακας Β παρουσιάζει τις 15 βασικές δεξιότητες σε συνδυασμό με τους παράγοντες προστασίας και κινδύνου για την ευεξία και την ψυχική υγεία των εκπαιδευομένων ΕΕΚ. Παρέχει λεπτομερή περιγραφή κάθε δεξιότητας και του τρόπου ανάπτυξής της.

Πίνακας Β

Δεξιότητα	Αυτογνωσία
Είδος δεξιότητας	Προσωπική δεξιότητα

Περιγραφή δεξιότητας

Η αυτογνωσία περιλαμβάνει την επίγνωση των διαφόρων πτυχών του εαυτού, συμπεριλαμβανομένων των χαρακτηριστικών, των συμπεριφορών και των συναισθημάτων. Ουσιαστικά, είναι μια ψυχολογική κατάσταση στην οποία ο εαυτός γίνεται το επίκεντρο της προσοχής.

Αν και η αυτογνωσία είναι κάτι που έχει κεντρική σημασία για το ποιοι είμαστε, δεν είναι κάτι στο οποίο επικεντρωνόμαστε έντονα κάθε στιγμή της ημέρας. Αντίθετα, η αυτογνωσία χαράσσεται στον εαυτό μας και αναδύεται σε διαφορετικά σημεία ανάλογα με την κατάσταση και την προσωπικότητά μας.

How to develop this skill?

Η αυτογνωσία αναπτύσσεται συστηματικά από τη γέννηση και σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Σχετίζεται με την ανάπτυξη της αυτοεικόνας, η οποία είναι μια κρίσιμη ψυχολογική δομή που αποκτάται στην εφηβεία. Μια ευνοϊκή αυτοεικόνα συνδέεται με μια ανοιχτή επικοινωνία με άτομα που είναι σημαντικά για τους εφήβους και βοηθούν στον καθορισμό της ταυτότητάς τους. Οι έφηβοι είναι πιθανό να βρίσκονται στη νοητική κατάσταση που προσπαθούν να καταλάβουν ποιοι είναι καθώς συνεχίζουν να επεκτείνουν τις πνευματικές και σωματικές τους ικανότητες. Το να αναρωτιούνται τι θέλουν για τη ζωή τους, γιατί αισθάνονται με τον τρόπο που αισθάνονται, τι τους κάνει μοναδικούς και αν οι άλλοι τους συμπαθούν, είναι κάποιες συνηθισμένες ερωτήσεις που αρχίζουν

να προβληματίζουν τους εφήβους, ειδικά στο λύκειο. Μόλις αρχίσουν να βρίσκουν απαντήσεις, αρχίζουν να απολαμβάνουν την αυτογνωσία που θα μπορούσε να αποτελεί βασικός παράγοντας στα μελλοντικά τους εγχειρήματα. Η ζωή σε έναν τόσο πολυάσχολο κόσμο μπορεί να εμποδίσει τους εφήβους να επεξεργαστούν όλες τις απαραίτητες πληροφορίες και δεξιότητες που πρέπει να κατανοήσουν για τον αυτοστοχασμό τους. Αυτογνωσία σημαίνει ότι ένας έφηβος θα αναγνωρίζει καλύτερα πώς τα χαρακτηριστικά του θα τον ωφελήσουν, τον τρόπο με

τον οποίο οι αξίες του τον καθορίζουν και τον τρόπο με τον οποίο οι πεποιθήσεις του μπορούν να επηρεάσουν τους στόχους του. Όταν ένας έφηβος γίνεται όλο και πιο ανεξάρτητος, είναι σημαντικό να έχει επίγνωση του εαυτού του να σχεδιάζει για το μέλλον του, να καταλαβαίνει τι σημαίνουν τα συναισθήματά του και να λαμβάνει σωστές αποφάσεις. Η αυξημένη αυτογνωσία θα οδηγήσει τους εφήβους στην επίτευξη ρεαλιστικών στόχων που θα βοηθήσουν την επαγγελματική και προσωπική ωριμότητα με την καθιέρωση αξιών και ηθικών αρχών.

Παράγοντας με τον οποίο συνδέεται η δεξιότητα

Αίσθηση του ανήκειν στο σχολείο	Αποφυγή διακρίσεων και αποδοχή της διαφορετικότητας
Τραύμα, καταστροφή ή άλλα έντονα φορτισμένα γεγονότα	Υγιείς ρομαντικές σχέσεις
Άγχος που σχετίζεται με τη σχολική εργασία	Εφηβικός εγωκεντρισμός
Κακές σχέσεις εκπαιδευτικού-εκπαιδευόμενου	Σωστή προσωπική υγιεινή



Περιγραφή δεξιότητας

Αυτοπαρακίνηση είναι η ικανότητα καθοδήγησης του εσωτερικού εαυτού στην ανάληψη πρωτοβουλιών και δράσεων για την επίδιωξη στόχων και την ολοκλήρωση καθηκόντων.

Η αυτοπαρακίνηση είναι μια κρίσιμη δεξιότητα για τη ζωή. Αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της επίτευξης στόχων, της αίσθησης πληρότητας, της ανέλιξης στην επαγγελματική κλίμακα και της μεγαλύτερης προσωπικής ικανοποίησης.

Πώς αναπτύσσεται αυτή η δεξιότητα;

Πολλοί έφηβοι δεν πιστεύουν στον εαυτό τους. Εν μέσω δυσκολιών, οι νέοι απογοητεύονται και εγκαταλείπουν τα όνειρα και τις ελπίδες τους. Κάποιοι γεννήθηκαν και μεγάλωσαν με την αίσθηση της αυταρέσκειας και δεν βλέπουν ποτέ τίποτα καλό στη ζωή. Άλλοι γεννήθηκαν και μεγάλωσαν με αυτοπεποίθηση πιστεύοντας ότι είναι ακλόνητοι ανεξάρτητα από το περιβάλλον στο οποίο έχουν βρεθεί. Αυτοί οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τη ζωή ως μια κατάσταση αμοιβαίου οφέλους. Ωστόσο, η αυτοπεποίθηση πρέπει να καλλιεργείται. Για όσους δεν μεγαλώνουν με αυτή, μπορούν να την ξανακαλλιεργήσουν αργότερα στη ζωή τους. Εκείνοι που μπορεί να την έχασαν

στη διαδικασία της ανάπτυξης λόγω κάποιων κακών εξωτερικών δυνάμεων που τους έπληξαν, έχουν ακόμα μια δεύτερη ευκαιρία.

Μια ισχυρή αίσθηση αυτοπαρακίνησης δεν καθιστά τους εφήβους απλώς καλύτερα εξοπλισμένους για να διαπρέψουν στην τάξη. Το κίνητρο δημιουργεί στους νέους την αίσθηση ότι η ζωή τους αξίζει και μπορούν να επιτύχουν αξιοσημείωτα πράγματα.

Όσο καλύτερα κατανοούν οι εκπαιδευόμενοι τα οφέλη που προκύπτουν από την αξιοποίηση μιας ισχυρής αίσθησης αυτοπαρακίνησης, τόσο πιο πιθανό είναι να προβούν στις απαραίτητες αλλαγές για να ενσωματώσουν αυτές τις δεξιότητες στην καθημερινή τους συμπεριφορά. Εδώ έρχονται να παίξουν τον ρόλο τους οι εκπαιδευτικοί, οι γονείς και οι διευθυντές εκπαίδευσης, αναλαμβάνοντας δράση για την αύξηση της αυτοπαρακίνησης των εφήβων ώστε να επιτύχουν μεγαλύτερα ακαδημαϊκά αποτελέσματα και προσωπική ολοκλήρωση.

Παράγοντας με τον οποίο συνδέεται η δεξιότητα

Χαμηλό επίπεδο συμμετοχής στη μάθηση	Συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες
--------------------------------------	---------------------------------------

Δεξιότητα

Είδος δεξιότητας

Διαχείριση άγχους

Προσωπική δεξιότητα

Περιγραφή δεξιότητας

Η διαχείριση του άγχους είναι η ικανότητα ενός ατόμου να ελέγχει το επίπεδο του άγχους με την άσκηση της αυτοφροντίδας, της χαλάρωσης και της μετάδοσης κάποιων τεχνικών για τη διαχείριση του άγχους όταν αυτό εμφανίζεται.

Πώς αναπτύσσεται αυτή η δεξιότητα;

Οι έφηβοι, όπως και οι ενήλικες, μπορεί να βιώνουν άγχος κάθε μέρα και μπορούν να επωφεληθούν από τις δεξιότητες διαχείρισης του άγχους. Οι περισσότεροι έφηβοι βιώνουν περισσότερο άγχος όταν αντιλαμβάνονται μια κατάσταση ως επικίνδυνη, δύσκολη ή επώδυνη και δεν έχουν τα μέσα για να την αντιμετωπίσουν. Ορισμένες πηγές άγχους για τους εφήβους περιλαμβάνουν: σχολικές απαιτήσεις και απογοητεύσεις· αρνητικές σκέψεις ή συναισθήματα για τον εαυτό τους· αλλαγές στο σώμα τους· προβλήματα με φίλους ή/και συνομηλίκους στο σχολείο· μη ασφαλές περιβάλλον διαβίωσης/γειτονιά· χωρισμός ή διαζύγιο γονέων· χρόνια ασθένεια ή σοβαρά προβλήματα στην οικογένεια· θάνατος αγαπημένου προσώπου· μετακόμιση ή αλλαγή σχολείου· ανάληψη πάρα πολλών δραστηριοτήτων ή πολύ υψηλές

προσδοκίες· οικογενειακά οικονομικά προβλήματα κ.λπ.

Ορισμένοι έφηβοι επιβαρύνονται με υπερβολικό άγχος. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, στέρηση, επιθετικότητα, σωματική ασθένεια ή μειωμένες δεξιότητες αντιμετώπισης, όπως η χρήση ναρκωτικών ή/και αλκοόλ.

Το άγχος επηρεάζει αναπόφευκτα τις ακαδημαϊκές επιδόσεις, την παρακολούθηση και τη συμπεριφορά. Ως εκ τούτου, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να έχουν επίγνωση του άγχους που βιώνουν οι εκπαιδευόμενοι τους στην τάξη καθώς και στην προσωπική τους ζωή. Αν και οι εκπαιδευτικοί έχουν μικρό έλεγχο για το τι συμβαίνει έξω από την τάξη, μπορούν να παρέχουν την υποστήριξη και να βοηθήσουν τους εκπαιδευόμενους να διαχειριστούν αυτές τις αγχωτικές στιγμές. Κατανοώντας τον τρόπο με τον οποίο το άγχος επηρεάζει τη μάθηση, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν στην οικοδόμηση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευομένων, καθώς και στην ενεργοποίηση των υψηλότερων επιπέδων γνώσης τους.

Παράγοντας με τον οποίο συνδέεται η δεξιότητα

Τραύμα, καταστροφή ή άλλα έντονα φορτισμένα γεγονότα

Άγχος που σχετίζεται με τη σχολική εργασία

Συναισθηματική αστάθεια/συναισθηματική απορρύθμιση

Χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο της οικογένειας

Δεξιότητα

Είδος δεξιότητας

Αντιμέτωπιση συναισθημάτων

Προσωπική δεξιότητα

Περιγραφή δεξιότητας

Η δεξιότητα της αντιμετώπισης των συναισθημάτων περιλαμβάνει την ικανότητα να αναγνωρίζει κανείς τα συναισθήματά του, να κατανοεί τις αιτίες τους και στη συνέχεια να αναλαμβάνει δράση για τη ρύθμιση αυτών των συναισθημάτων - είτε επιλύοντας το αρχικό πρόβλημα είτε ηρεμώντας τον εαυτό του με διάφορους τρόπους, όπως τεχνικές χαλάρωσης, γνωστική αναδιάρθρωση κ.λπ. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στην διατήρηση της ατομικής ευεξίας και να βελτιώσει τη διαπροσωπική λειτουργία.

Πώς αναπτύσσεται αυτή η δεξιότητα;

Ο κύριος τρόπος για την ανάπτυξη αυτής της δεξιότητας είναι η ανάλυση περιπτώσεων όπου βιώθηκε έντονη συναισθηματική αντίδραση, η απαρίθμηση επίσης διαφόρων τεχνικών ηρεμίας που είναι χρήσιμες για το συγκεκριμένο άτομο, η κατάρριψη των μύθων σχετικά με τα συναισθήματα και τη ρύθμισή τους και η ενθάρρυνση της αποδοχής και της κατανόησης του νοήματος των διαφόρων συναισθημάτων.

Έντονα συναισθήματα όπως ο θυμός ή η θλίψη μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία των εφήβων εάν δεν είναι σε θέση να ανταποκριθούν κατάλληλα. Μερικές φορές οι έφηβοι δυσκολεύονται να καταλάβουν τι αισθάνονται, ή απλά δεν ξέρουν πώς να προσδιορίσουν τα συναισθήματά τους. Τα συναισθήματα μπορεί να θολώσουν τη μεγάλη εικόνα και όταν οι έφηβοι υποκύπτουν στα συναισθήματά τους, μπορεί να χάσουν την αντίληψη για το τι είναι αληθινό. Επιπλέον, οι έφηβοι έρχονται συχνά αντιμέτωποι με πράγματα που είναι πέρα από τον έλεγχό τους, και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, το οποίο βασίζεται στον φόβο. Ό,τι δεν μπορεί να ελεγχθεί ενδέχεται να προκαλέσει φόβο. Η ικανότητα να διακρίνουμε τι μπορεί να ελεγχθεί και τι όχι είναι σημαντική

και οι έφηβοι μπορεί να θεωρήσουν ότι είναι ωφέλιμο να μάθουν να διακρίνουν και στη συνέχεια να αφήνουν ό,τι δεν μπορεί να ελεγχθεί. Για να γίνει αυτό, οι έφηβοι πρέπει να μάθουν να είναι προσεκτικοί και αποφασισμένοι στην επεξεργασία των συναισθημάτων τους και επίσης να μάθουν πώς να ηρεμούν μόνοι τους. Επίσης, οι έφηβοι πρέπει να βρουν κατάλληλους τρόπους να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, είτε αυτά είναι αρνητικά, είτε θετικά. Τα συναισθήματα πρέπει να εκφράζονται με κάποιο τρόπο και το κλειδί για τους εφήβους είναι να βρουν τρόπους να τα εκφράσουν χρησιμοποιώντας τεχνικές που δεν θα βλάψουν τους ίδιους ή οποιονδήποτε άλλον. Αυτό θα βοηθήσει τους εφήβους να διαχειριστούν αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους.

Παράγοντας με τον οποίο συνδέεται η δεξιότητα

Αίσθηση του ανήκειν στο σχολείο

Υγιείς ρομαντικές σχέσεις

Συναισθηματική αστάθεια/Συναισθηματική απορρύθμιση

Δεξιότητα

Ευελιξία/προσαρμοστικότητα

Είδος δεξιότητας

Προσωπική δεξιότητα

Περιγραφή δεξιότητας

Η ευελιξία και η προσαρμοστικότητα συμβαδίζουν. Ευελιξία είναι η ιδέα ότι τα σχέδια κάποιου μπορούν να αλλάξουν πολύ γρήγορα, μερικές φορές μετά από προειδοποίηση και μερικές φορές χωρίς. Προσαρμοστικότητα ονομάζεται η ικανότητα προσαρμογής στην αλλαγή.

• **Στην υπομονή να ανέχονται τις αλλαγές** και να τις αποδέχονται ως τη νέα κανονικότητα.

• **Στην ικανότητα να βλέπουν τα πράγματα** από πολλές οπτικές γωνίες και να κατανοούν τις καταβολές του κάθε ανθρώπου.

Πώς αναπτύσσεται αυτή η δεξιότητα;

Η εφηβεία συνδέεται με ταχέως μεταβαλλόμενες περιβαλλοντικές απαιτήσεις που απαιτούν εξαιρετικές προσαρμοστικές δεξιότητες και υψηλή γνωστική ευελιξία.

• **Στην ψυχική δύναμη να μεταβαίνουν** από τη μια δραστηριότητα στην άλλη αντί να επικεντρώνονται διεξοδικά σε μία εργασία ή πρόκληση.

Η γνωστική ευελιξία αντικατοπτρίζει τον τρόπο με τον οποίο οι έφηβοι προσεγγίζουν τις νέες προκλήσεις, τα καθήκοντα και τα προβλήματα κάθε μέρα — και την υγιή νοοτροπία με την οποία ξεπερνούν τα εμπόδια. Η γνωστική μετατόπιση μπορεί να βοηθήσει τους εφήβους σε διάφορες καταστάσεις της ζωής τους:

Η γνωστική ευελιξία είναι μέρος της φύσης των ανθρώπων, αλλά μπορεί επίσης να διδαχθεί. Το πιο σημαντικό είναι ότι μπορεί επίσης να διδαχθεί σε εκπαιδευόμενους που είναι πολύ άκαμπτοι στη σκέψη τους και στις απόψεις τους για τον κόσμο. Οι εκπαιδευόμενοι δείχνουν δύναμη στη γνωστική ευελιξία και μπορούν να διαχειριστούν εύκολα τις μεταβάσεις, μπορούν να εναλλάσσονται μεταξύ θεμάτων και καθηκόντων με άνεση και μπορεί να έχουν επιτυχία σε εργασίες που απαιτούν από αυτούς να εφαρμόζουν τη μάθηση σε ένα πεδίο για την επίλυση προβλημάτων σε ένα άλλο πλαίσιο.

• **Στην ικανότητα γρήγορης προσαρμογής** σε νέες καταστάσεις.

Παράγοντας με τον οποίο συνδέεται η δεξιότητα

Αίσθηση του ανήκειν στο σχολείο

Αποφυγή διακρίσεων και αποδοχή της διαφορετικότητας

Κακές σχέσεις εκπαιδευτικού-εκπαιδευόμενου

Χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο της οικογένειας

Δεξιότητα

Είδος δεξιότητας

Διαχείριση θυμού και συγκρούσεων

Διαπροσωπική δεξιότητα

Περιγραφή δεξιότητας

Η διαχείριση θυμού και συγκρούσεων είναι το σύνολο δεξιοτήτων και εννοιών για την κατανόηση του τρόπου πρόληψης, διαχείρισης και επίλυσης ανταγωνιστικών αναγκών και ενδιαφερόντων χωρίς την προσφυγή στη βία.

Πώς αναπτύσσεται αυτή η δεξιότητα;

Για τους εφήβους, η ανωριμότητα και η αναζήτηση της ανεξαρτησίας και της αυτονομίας καθιστούν ιδιαίτερα δύσκολη την επίλυση των συγκρούσεων. Ως αποτέλεσμα, οι έφηβοι μπορούν να καταφύγουν στη βία ως μέσο επίλυσης συγκρούσεων.

Επειδή ο τραυματισμός είναι η κύρια αιτία θανάτου στους εφήβους και επειδή οι έφηβοι αντιπροσωπεύουν το ένα

τρίτο των βίαιων συλλήψεων για εγκλήματα, είναι σημαντικό να τους βοηθήσουμε να αναπτύξουν ειρηνικές μεθόδους επίλυσης συγκρούσεων. Τα σχολικά προγράμματα μπορούν να διδάξουν την επίλυση συγκρούσεων και τις δεξιότητες διαχείρισης θυμού και έτσι να ενδυναμώσουν τους εφήβους. Τα αγόρια έφηβοι ίσως είναι το κοινό-στόχος στο οποίο αυτά τα προγράμματα έχουν τα μεγαλύτερα αποτελέσματα, καθώς εμπλέκονται σε περισσότερες συγκρούσεις συγκριτικά με τα κορίτσια και είναι πιο πιθανό να εμπλακούν με συμμορίες. Τα προγράμματα με ατομικές αλληλεπιδράσεις που περιλαμβάνουν τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς των εφήβων έχουν αποδειχθεί ότι είναι τα πιο αποτελεσματικά.

Παράγοντας με τον οποίο συνδέεται η δεξιότητα

Συναισθηματική αστάθεια/συναισθηματική απορρύθμιση

Υγιείς ρομαντικές σχέσεις

Εκφοβισμός και κυβερνοεκφοβισμός

Δεξιότητα

Είδος δεξιότητας

Επικοινωνία

Διαπροσωπική δεξιότητα

Περιγραφή δεξιότητας

Επικοινωνία είναι η πράξη μεταφοράς σκέψεων, πληροφοριών, συναισθημάτων και ιδεών μέσω χειρονομιών, φωνής, συμβόλων, σημείων και εκφράσεων από το ένα άτομο στο άλλο. Υπάρχουν διάφοροι τύποι επικοινωνίας:

- **Η λεκτική επικοινωνία**, που ονομάζεται επίσης προφορική επικοινωνία, αναφέρεται στην έκφραση των ιδεών, των γνώσεων και των συναισθημάτων του ατόμου με λόγο, προσαρμόζοντάς τα στο ακροατήριο και την κατάσταση ώστε να εξασφαλίζεται η καλή κατανόηση και προσοχή.

- **Η μη λεκτική επικοινωνία** είναι η μετάδοση μηνυμάτων ή σημάτων μέσω μιας μη λεκτικής πλατφόρμας, όπως η οπτική επαφή, οι εκφράσεις του προσώπου, οι χειρονομίες, η στάση του σώματος και η απόσταση μεταξύ δύο ατόμων.

- **Η γραπτή επικοινωνία** αναφέρεται στη γραπτή έκφραση των ιδεών, των γνώσεων και των συναισθημάτων κάποιου,

σε οποιαδήποτε μορφή, π.χ. ένα ηλεκτρονικό μήνυμα, ένα υπόμνημα, μια έκθεση, μια ανάρτηση στο Facebook, ένα Tweet, ένα συμβόλαιο κ.λπ.

- **Η διαπροσωπική επικοινωνία** είναι η ικανότητα θετικής αλληλεπίδρασης με άλλα άτομα μέσω της ενσυναίσθητης ακρόασης και μέσω της σαφούς, δυναμικής έκφρασης του τι σκέφτεται ή/και αισθάνεται κανείς, με λεκτικά και μη λεκτικά μέσα.

Πώς αναπτύσσεται αυτή η δεξιότητα;

Οι επικοινωνιακές δεξιότητες μπορούν να αναπτυχθούν και να βελτιωθούν μέσω: της προσεκτικής ακρόασης· της εξάσκησης· της καθαρής ομιλίας και της σωστής προφοράς των λέξεων· της παροχής και λήψης επικοινωνιακής ανατροφοδότησης· της αυτοπεποίθησης και της

δυναμικότητας, αλλά και του σεβασμού των δικαιωμάτων, των αναγκών και των επιθυμιών των άλλων· της ενσυναίσθησης - εντοπισμός και κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων· της προσοχής στη γλώσσα του σώματός και της καλής ερμηνείας της γλώσσας του σώματος των άλλων· της απλοποίησης του σύνθετου· της επίδειξης ανοικτού πνεύματος· της επίδειξης υπομονής.

Οι επικοινωνιακές δεξιότητες είναι σημαντικές για να βοηθήσουν τους εφήβους να ξεπεράσουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν. Η επικοινωνία γίνεται αποτελεσματική όταν οι έφηβοι και οι άλλοι άνθρωποι καταλαβαίνουν ο ένας τον άλλον με παρόμοιους τρόπους. Υπάρχουν εμπόδια στην επικοινωνία, αλλά το πιο σημαντικό είναι να αποδεχόμαστε

τις διαφορές και να κάνουμε κάτι για αυτές. Η διδασκαλία των δεξιοτήτων επικοινωνίας στους εφήβους δεν είναι μόνο αρμοδιότητα των γονέων αλλά και των φορέων κατάρτισης. Στόχος της αποτελεσματικής κατάρτισης σε δεξιότητες επικοινωνίας είναι η αποφυγή παρεξηγήσεων και συγκρούσεων. Μέσω αυτού, άλλες δεξιότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικά. Επιπλέον, οι έφηβοι θα είναι επιτυχημένοι στις ακαδημαϊκές σπουδές, στις σχέσεις, ακόμη και στις επιχειρήσεις. Η διδασκαλία των δεξιοτήτων επικοινωνίας στους εφήβους είναι μια συνεχής διαδικασία, οπότε οι γονείς και οι πάροχοι κατάρτισης θα πρέπει να εργάζονται από κοινού.

Παράγοντας με τον οποίο συνδέεται η δεξιότητα



Περιγραφή δεξιότητας

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να τοποθετείς τον εαυτό σου μέσα στον εσωτερικό χώρο ενός άλλου ατόμου. Είναι η σύνδεσή μας με κάποιον άλλο, λαμβάνοντας υπόψη τις σκέψεις και τα συναισθήματα του άλλου ατόμου.

Υπάρχουν τρεις τύποι ενσυναίσθησης:

- 1. Γνωστική ενσυναίσθηση** – Πρόκειται για την ικανότητα να βλέπουμε την προοπτική των άλλων, η οποία διευκολύνει την επίλυση προβλημάτων και την αποφυγή συγκρούσεων στις σχέσεις.
- 2. Συναισθηματική ενσυναίσθηση** – Πρόκειται για την ικανότητα αναγνώρισης και ανταπόκρισης στα συναισθήματα των άλλων.
- 3. Ενσυναίσθητη ανησυχία** – Αυτός ο τύπος ενσυναίσθησης δεν περιλαμβάνει μόνο την αναγνώριση των συναισθημάτων του άλλου, αλλά και το να αισθανόμαστε σε αρμονία με αυτά τα συναισθήματα και να νιώθουμε ή να δείχνουμε την κατάλληλη ανησυχία εάν αυτά τα συναισθήματα είναι αρνητικά ή επώδυνα.

Και οι τρεις τύποι ενσυναίσθησης συνεργάζονται και βοηθούν συνδυαστικά το άτομο να έχει πιο υγιείς και ικανοποιητικές σχέσεις.

Πώς αναπτύσσεται αυτή η δεξιότητα;

Η ενσυναίσθηση είναι μια κοινωνική δεξιότητα που ξεκινά κατά τη γέννηση. Τα παιδιά μαθαίνουν για τον εαυτό τους μέσα από τις σχέσεις που έχουν με τους άλλους. Τόσο οι θετικές όσο και οι αρνητικές αλληλεπιδράσεις με

το περιβάλλον, τα αδέρφια, τους φίλους και τους γονείς συμβάλλουν στη διαμόρφωση της ικανότητας του παιδιού να έχει ενσυναίσθηση.

Ωστόσο, καθώς ένα παιδί εξελίσσεται μέσω της εφηβείας προς την ενηλικίωση, η ενσυναίσθηση γίνεται μια βασική δεξιότητα για υγιείς σχέσεις, επιτυχία στον χώρο εργασίας, ακόμη για τη σχέση με τον εαυτό του.

Οι περισσότεροι έφηβοι συνήθως δεν εστιάζουν στους άλλους, και αν εστιάζουν, αναρωτιούνται τι σκέφτονται οι άλλοι για αυτούς. Ωστόσο, ορισμένοι ειδικοί πιστεύουν ότι η επικέντρωση στον εαυτό σε συνδυασμό με την έλλειψη ενσυναίσθησης των εφήβων μπορεί να συμβάλει στα ακόλουθα ζητήματα: εκφοβισμός, πειράγματα, εξαπάτηση, έλλειψη ακεραιότητας, προβλήματα ψυχικής υγείας. Όταν ένας έφηβος στερείται ενσυναίσθησης, δεν έχει την ικανότητα να σκεφτεί πώς οι πράξεις του μπορούν να επηρεάσουν τους άλλους. Μπορεί να μην έχουν την ικανότητα να σκέφτονται τους άλλους όταν λαμβάνουν σημαντικές αποφάσεις για τη ζωή τους.

Οι δεξιότητες ενσυναίσθησης θα βοηθήσουν τους εφήβους να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους, να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους να ακούν και να ενισχύσουν την ικανότητά τους να ανέχονται τις συγκρούσεις. Αν οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη της εφηβικής ενσυναίσθησης, θα διευκολύνουν την αυτοεκτίμηση, την ψυχική υγεία, τις υγιείς σχέσεις και τη συναισθηματική ευεξία των εφήβων.

Παράγοντας με τον οποίο συνδέεται η δεξιότητα

Κακές σχέσεις εκπαιδευτικού-εκπαιδευόμενου

Αποφυγή διακρίσεων και αποδοχή της διαφορετικότητας

Υγιείς ρομαντικές σχέσεις

Εκφοβισμός και κυβερνοεκφοβισμός

Εφηβικός εγωκεντρισμός

Δεξιότητα

Είδος δεξιότητας

Αυτόνομη μάθηση

Δεξιότητα συλλογισμού υψηλού επιπέδου

Περιγραφή δεξιότητας

Αυτόνομη μάθηση είναι η ικανότητα ενός ατόμου να κατευθύνει τη μάθησή του. Υποδεικνύει τον βαθμό στον οποίο οι εκπαιδευόμενοι αναλαμβάνουν την ευθύνη της μάθησής τους, λαμβάνουν τις δικές τους αποφάσεις σχετικά με το τι πρέπει να κάνουν χωρίς να τους έχει ζητηθεί.

Η αυτόνομη μάθηση βασίζεται στις ικανότητες κάποιου: να θέτει μαθησιακούς στόχους· να προσδιορίζει πόρους για την επίτευξη μαθησιακών στόχων· να εφαρμόζει κατάλληλες στρατηγικές μάθησης· να αξιολογεί τα αποτελέσματα της μάθησης. Αυτές οι ικανότητες θα πρέπει να υποστηρίζονται από την αυτοπεποίθηση που αισθάνεται κάποιος να αναλαμβάνει την ευθύνη για τη μάθησή του και να επιμένει στις δυσκολίες.

Πώς αναπτύσσεται αυτή η δεξιότητα;

Η ανάπτυξη αυτής της δεξιότητας μπορεί να υποστηριχθεί από εκπαιδευτικούς που ασκούν μη κατευθυντική καθοδήγηση – η προσέγγιση που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να αναλάβουν την ευθύνη της μάθησής τους. Σε αυτή την προσέγγιση, ο εκπαιδευτικός ενεργεί ως «κριτικός φίλος» που βοηθά τον εκπαιδευόμενο να κατανοήσει τις μαθησιακές του ανάγκες, να θέσει στόχους και να βρει μια πορεία για την επίτευξή τους. Ο εκπαιδευτικός δεν καθοδηγεί τον εκπαιδευόμενο. Αντίθετα, του δίνει χώρο για να αναπτύξει και να δοκιμάσει τις δικές του στρατηγικές μάθησης.

Παράγοντας με τον οποίο σχετίζεται η δεξιότητα

Επαρκές γνωστικό φορτίο

Δεξιότητα

Είδος δεξιότητας

Λήψη αποφάσεων

Δεξιότητα συλλογισμού υψηλού επιπέδου

Περιγραφή δεξιότητας

This skill is defined as choosing the best course of action, following a systematic process and assuming responsibility for the scope and consequences of the option taken.

Πώς αναπτύσσεται αυτή η δεξιότητα;

Η ανάπτυξη αυτής της δεξιότητας εξαρτάται από μια σειρά άλλων δεξιοτήτων, όπως η αναλυτική, συστηματική και κριτική σκέψη και η επίλυση προβλημάτων. Συνδέεται θετικά με τις ικανότητες του ατόμου για καινοτομία, διαχείριση βάσει στόχων, ηγεσία, αυτοπαρακίνηση και ηθική δέσμευση.

Οι απόφοιτοι ΕΕΚ συχνά εκπαιδεύονται ώστε να είναι σε θέση να λαμβάνουν κατάλληλες αποφάσεις σε διάφορα επαγγελματικά πλαίσια και τομείς. Ωστόσο, η δεξιότητα λήψης αποφάσεων υπερβαίνει τα σαφώς καθορισμένα επαγγελματικά προβλήματα. Περιλαμβάνει μια οριζόντια ικανότητα λήψης αποφάσεων σε κάθε νέα, απρόβλεπτη κατάσταση.

Η ικανότητα λήψης αποφάσεων σε άγνωστα πλαίσια είναι σημαντική, διότι οι ραγδαίες τεχνολογικές, επιστημονικές και κοινωνικές αλλαγές θα κάνουν

κάθε απόφοιτο να αντιμετωπίσει καταστάσεις που δεν έχει μελετήσει στο σχολείο. Ως εκ τούτου, η ανάπτυξη αυτής της δεξιότητας θα πρέπει να περιλαμβάνει τη λήψη αποφάσεων σε σαφώς καθορισμένες καταστάσεις συγκεκριμένου πεδίου, καθώς και σε απρόβλεπτες καταστάσεις. Μπορεί να ενσωματωθεί αποτελεσματικά σε οποιαδήποτε εργασία ομαδικής μάθησης. Δουλεύοντας σε ομάδες, οι εκπαιδευόμενοι μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τη

διαφορετικότητα στις απόψεις των συνομηλίκων τους, να επικοινωνούν τις προσωπικές τους αξίες, να εκτιμούν τους συμβιβασμούς που αντιμετωπίζουν οι ίδιοι και οι άλλοι εκπαιδευόμενοι, να κάνουν διάκριση μεταξύ του τι είναι σημαντικό για τους ίδιους (οι δικές τους αξίες) και του τι είναι γνωστό για τις συνέπειες των διάφορων εναλλακτικών λύσεων (πραγματικές πληροφορίες, διαθέσιμες από εξωτερικές πηγές).

Παράγοντας με τον οποίο σχετίζεται η δεξιότητα

Επαρκές γνωστικό φορτίο

Δεξιότητα

Είδος δεξιότητας

Επίλυση προβλημάτων

Δεξιότητα συλλογισμού υψηλού επιπέδου

Περιγραφή δεξιότητας

Η επίλυση προβλημάτων μπορεί να οριστεί ως η πράξη καθορισμού ενός προβλήματος· προσδιορισμού της αιτίας του προβλήματος· καθώς και προσδιορισμού, ιεράρχησης και επιλογής εναλλακτικών λύσεων και εφαρμογής μιας από αυτές.

Η επίλυση προβλημάτων περιλαμβάνει μια γνωστική δραστηριότητα που εμπεριέχει τόσο αποκλίνουσες και δημιουργικές διαδικασίες σκέψης (όπως στη φάση της ανταλλαγής ιδεών) όσο και συγκλίνουσες διαδικασίες σκέψης (όταν απαιτείται η ορθολογική αξιολόγηση των διάφορων υποθέσεων και η επιλογή της καταλληλότερης και εφικτής λύσης). Επομένως, η διαδικασία επίλυσης προβλημάτων συνδέεται άρρηκτα με τις μεταγνωστικές δεξιότητες εκτελεστικού ελέγχου του έργου, όπως η αυτοπαρακολούθηση και η αυτορρύθμιση, και τείνει να τις αναπτύσσει.

Πώς αναπτύσσεται αυτή η δεξιότητα;

Τα προβλήματα που δεν υποχωρούν μπορούν να επιβαρύνουν την ευεξία των εφήβων. Αν μείνει άλυτο, ένα μικρό πρόβλημα μπορεί να γίνει μεγάλο πρόβλημα. Οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων είναι απαραίτητες

για την πλοήγηση στα πολύπλοκα εφηβικά χρόνια και θα είναι απαραίτητες σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Με την ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων οι έφηβοι θα έχουν τη δυνατότητα: να διευθετούν συγκρούσεις· να είναι ανεξάρτητοι· να επιτυγχάνουν δύσκολους στόχους· να παίρνουν μόνοι τους αποφάσεις· να έχουν καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο· να έχουν πιο ικανοποιητικές σχέσεις με συνομηλίκους· να έχουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση· να λαμβάνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή τους.

Οι αποτελεσματικές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων φαίνεται να είναι απαραίτητες για την επαγγελματική και κοινωνική επιτυχία. Η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων μπορεί να αποτρέψει την κλιμάκωση μικρών ζητημάτων σε μεγάλα και, ως εκ τούτου, μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία και ευεξία των εφήβων. Η παροχή αποτελεσματικών δεξιοτήτων και τεχνικών επίλυσης προβλημάτων στους εκπαιδευόμενους θα τους βοηθήσει στην αποφυγή συγκρούσεων με άλλους τόσο στο σχολείο όσο και στην καθημερινή τους ζωή. Θα ενισχύσει επίσης τις δεξιότητες ενσυναίσθησης των εκπαιδευομένων και θα τους βοηθήσει να αναλύσουν τις προθέσεις ενός άλλου ατόμου με θετική στάση.

Παράγοντας με τον οποίο συνδέεται η δεξιότητα

Κακές σχέσεις εκπαιδευτικού-εκπαιδευόμενου

Αποφυγή διακρίσεων και αποδοχή της διαφορετικότητας

Εκφοβισμός και κυβερνοεκφοβισμός

Δεξιότητα

Είδος δεξιότητας

Γραμματισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Δεξιότητα συλλογισμού υψηλού επιπέδου

Περιγραφή δεξιότητας

Ο γραμματισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι η ικανότητα εξοικείωσης, υιοθέτησης και παραγωγικής και κριτικής χρήσης της τεχνολογίας των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε οποιοδήποτε περιβάλλον.

Πώς αναπτύσσεται αυτή η δεξιότητα;

Καθώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν μέρος της καθημερινής ζωής όλων των εφήβων, είναι πολύ σημαντικό για αυτούς να γνωρίζουν πώς να τα χρησιμοποιούν και να έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες με ασφάλεια. Η εκμάθηση του γραμματισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στο σχολείο είναι εξαιρετικά επιβεβλημένη, ώστε οι έφηβοι να μπορούν να αποκομίσουν τα θετικά

οφέλη αυτών των πλατφορμών με τον πλέον υπεύθυνο τρόπο. Οι έφηβοι πρέπει να διδαχθούν όχι μόνο πώς να χρησιμοποιούν σωστά αυτές τις πλατφόρμες, αλλά και πώς να αναγνωρίζουν τους κινδύνους που συνεπάγεται η δραστηριοποίησή τους σε έναν κόσμο με αφάνταστα πολλά άτομα. Με πάνω από 1 δισεκατομμύριο χρήστες στο Facebook, σχεδόν άλλα τόσα ενεργά προφίλ στο Twitter και πάνω από 30 εκατομμύρια άτομα που χρησιμοποιούν καθημερινά το Instagram, οι έφηβοι πρέπει να διδαχθούν τις δεξιότητες να βρίσκουν, να δημιουργούν και να καταναλώνουν ψηφιακά μέσα με σύνεση και να αντιμετωπίζουν κατάλληλα τις ψηφιακές προκλήσεις.

Παράγοντας με τον οποίο συνδέεται η δεξιότητα

Αίσθηση του ανήκειν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Εκφοβισμός και κυβερνοεκφοβισμός

Δεξιότητα

Είδος δεξιότητας

Γραμματισμός σχετικά με την ψυχική υγεία και την ευεξία

Δεξιότητα συλλογισμού υψηλού επιπέδου

Περιγραφή δεξιότητας

Ο γραμματισμός σχετικά με την ψυχική υγεία ορίζεται ως η κατανόηση του τρόπου απόκτησης και διατήρησης θετικής ψυχικής υγείας· η κατανόηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας και των θεραπειών τους· η μείωση του στίγματος που σχετίζεται με προβλήματα ψυχικής υγείας και η ενίσχυση της αποτελεσματικότητας στην αναζήτηση βοήθειας.

Ο γραμματισμός σχετικά με την ευεξία ορίζεται ως μια ικανότητα που προωθεί την ελευθερία επιλογής του νοήματος της ευεξίας για ένα άτομο και πώς μπορεί να μεγιστοποιηθεί με τη βοήθεια της γλώσσας και της γνώσης. Επιτρέπει στα άτομα να επιλέγουν τις πράξεις τους στις περιβαλλοντικές συνθήκες που τα περιβάλλουν.

Πώς αναπτύσσεται αυτή η δεξιότητα;

Η δεξιότητα του γραμματισμού σχετικά με την ψυχική υγεία και την ευεξία εξαρτάται από ποικίλες εσωτερικές και εξωτερικές συνθήκες, όπως τα χαρακτηριστικά του

ατόμου (γενετική, φυσιολογία και προσωπικότητα) και το κοινωνικό, εκπαιδευτικό και φυσικό περιβάλλον.

Το μοντέλο ικανοτήτων του γραμματισμού σχετικά με την ευεξία, προτείνει την ανάπτυξη πέντε συνιστωσών (γνώση, λεξιλόγιο, κατανόηση και σύνθεση της γλώσσας, ευαισθησία στο πλαίσιο και σωστή προθετικότητα) που αλληλεπιδρούν με τις εσωτερικές και εξωτερικές περιβαλλοντικές συνθήκες. Τα επίπεδα ικανότητας που επιτυγχάνονται εξαρτώνται από τη σχέση μεταξύ αυτών των παραγόντων.

Οι μισές από τις διαγνωστέες διαταραχές ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της ζωής αρχίζουν στην ηλικία των 14 ετών. Αυτό αυξάνεται στα τρία τέταρτα έως την ηλικία των 24 ετών. Ως εκ τούτου, η προαγωγή του γραμματισμού σχετικά με την ψυχική υγεία στους εφήβους έχει σημαντικές συνέπειες για τον έγκαιρο εντοπισμό, την πρόληψη ή/και την παρέμβαση σε θέματα ψυχικής υγείας.

Παράγοντας με τον οποίο συνδέεται η δεξιότητα

Γραμματισμός σχετικά με την ψυχική υγεία (μη στιγματισμός της ψυχικής υγείας και ευεξία)

Συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες

Στέρηση ύπνου

Σωστή προσωπική υγιεινή

Διαταραγμένη διατροφή

Δεξιότητα

Είδος δεξιότητας

Θετική στάση

Δεξιότητα ευτυχίας

Περιγραφή δεξιότητας

Η θετική προοπτική/στάση απέναντι στον εαυτό μας και τη ζωή σχετίζεται με την αισιοδοξία, η οποία με τη σειρά της συνδέεται με την αίσθηση αυτοπεποίθησης, την καλύτερη αντιμετώπιση του άγχους και την ισχυρότερη ανθεκτικότητα. Η αισιοδοξία προστατεύει και ενισχύει την ψυχική υγεία και τις αλλαγές στον τρόπο ζωής που σχετίζονται με την υγεία.

Πώς αναπτύσσεται αυτή η δεξιότητα;

Η αισιοδοξία των εφήβων συνδέεται με ένα ευρύ φάσμα ευεξίας και θετικών αποτελεσμάτων για την υγεία, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής και σωματικής υγείας, των κινήτρων για αλλαγή του τρόπου ζωής που σχετίζεται με την υγεία, της αντίληψης της κοινωνικής υποστήριξης

και των σχολικών επιδόσεων. Η θετική στάση προς τη ζωή και τον εαυτό, σε γενικές γραμμές, είναι μια σημαντική γνωστική συνιστώσα της αισιοδοξίας. Οι γνώσεις σχετικά με τη σχέση μεταξύ της θετικής στάσης και των συμπεριφορών υγείας, όπως η σωματική δραστηριότητα, οι κοινωνικές σχέσεις με την οικογένεια, τους συνομηλίκους και τους γείτονες και οι σχολικές επιδόσεις, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά το σχεδιασμό προγραμμάτων προαγωγής της υγείας για τους εφήβους. Η βελτίωση της θετικής στάσης των εφήβων θα μπορούσε να αναμένεται μετά το συνδυασμό πρωτοβουλιών για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας και την ανάπτυξη ικανοτήτων διαπροσωπικής επικοινωνίας σε φιλικό σχολικό περιβάλλον και υποστηρικτικό περιβάλλον στη γειτονιά.

Παράγοντας με τον οποίο συνδέεται η δεξιότητα

Αίσθηση του ανήκειν στο σχολείο

Υγιείς ρομαντικές σχέσεις

Δεξιότητα

Είδος δεξιότητας

Ανθεκτικότητα

Δεξιότητα ευτυχίας

Περιγραφή δεξιότητας

Η ανθεκτικότητα αντιπροσωπεύει τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που επιτρέπουν στα άτομα να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά το άγχος, προωθώντας την ευελιξία, την επίμονη προσαρμογή, την ανοχή στις αποτυχίες, τα κίνητρα και τη διορθωτική δράση σε δύσκολες καταστάσεις. Οι άνθρωποι που χαρακτηρίζονται από υψηλό επίπεδο ανθεκτικότητας είναι πιο θετικά προσαρμοσμένοι στη ζωή· έχουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση και αυτοαποτελεσματικότητα.

Πώς αναπτύσσεται αυτή η δεξιότητα;

Η εφηβεία είναι συνήθως μια δύσκολη φάση της ζωής όταν κάθε ατομική εμπειρία αλλάζει σωματικά, ψυχολογικά και συναισθηματικά. Αυτή η αναπτυξιακή φάση είναι κρίσιμη, καθώς μια εμπειρία μπορεί να παραμείνει για το υπόλοιπο της ζωής ενός ατόμου. Μερικοί έφηβοι είναι πιο ανθεκτικοί από άλλους, με ορισμένα όρια. Ενώ μεγαλώνουν κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης της ζωής, οι περισσότεροι έφηβοι πρέπει να αντιμετωπίσουν

ορισμένους παράγοντες κινδύνου: Αυτοί οι παράγοντες κινδύνου έχουν μερικές φορές αρνητικές επιπτώσεις στη φυσιολογική ψυχολογική ανάπτυξη και σχετίζονται με την ευπάθεια, τις προβληματικές συμπεριφορές και τα ζητήματα ψυχικής υγείας. Μπορεί να οδηγήσουν σε περαιτέρω ανάληψη κινδύνων, επιθετικότητα, σχολική αποτυχία, εφηβική εγκυμοσύνη, κατάχρηση ουσιών, βία, παραβατικότητα, αντικοινωνική συμπεριφορά κ.λπ. Αυτοί οι παράγοντες κινδύνου έχουν τη δυνατότητα να θέσουν σε κίνδυνο την ψυχολογική και βιολογική ανάπτυξη των νέων.

Η ανάπτυξη ανθεκτικότητας διευκολύνει τους εφήβους στην προώθηση του αυτοσεβασμού και της αυτοπεποίθησης. Επίσης, η ανθεκτικότητα τους καθιστά καλύτερους λύτες προβλημάτων στο πλαίσιο της επιβίωσης και της προσαρμογής στις αντιξοότητες μέσω μιας συνεργατικής προσέγγισης.

Παράγοντας με τον οποίο συνδέεται η δεξιότητα

Αίσθηση του ανήκειν στο σχολείο

Τραύμα, καταστροφή ή άλλα έντονα φορτισμένα γεγονότα

Άγχος που σχετίζεται με τη σχολική εργασία

Χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο της οικογένειας

Εκφοβισμός και κυβερνοεκφοβισμός

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Aceijas, C. *et al.* (2017) "Determinants of health-related lifestyles among university students," *Perspectives in public health*, 137(4), pp. 227–236.

Allen, K.A., Ryan, T., Gray, D.L., McInerney, D.M. and Waters, L., 2014. Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *Australian Educational & Developmental Psychologist*, 31(1).

Amlung, M., Marsden, E., Holshausen, K., Morris, V., Patel, H., Vedelago, L., Naish, K.R., Reed, D.D. and McCabe, R.E., 2019. Delay discounting as a transdiagnostic process in psychiatric disorders: a meta-analysis. *JAMA psychiatry*, 76(11), pp.1176-1186.

Aulia, F. *et al.* (2020) "Student well-being: A systematic literature review," *Buletin psikologi*, 28(1), p. 1.

Barkham M, Broglia E, Dufour G, et al; 2019 Towards an evidence base for student wellbeing and mental health: Definitions, developmental transitions and data sets. *Couns. Psychother. Res.* 2019;19:351–357. <https://doi.org/10.1002/capr.12227>

Barry, M. M., Clarke, A. M., Jenkins, R., & Patel, V. (2013). A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries. *BMC public health*, 13, 835. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-835>

C. Stafford, 2019.'Preparing students to handle the mental health challenges of FE and HE', *Sec-Ed.com*. 21 May 2019. URL: <https://www.sec-ed.co.uk/best-practice/preparing-students-to-handle-the-mental-health-challenges-of-fe-and-he/>

Cadime, I., Marques Pinto, A., Lima, S., Rego, S., Pereira, J., & Ribeiro, I. (2016). Wellbeing and academic achievement in secondary school pupils: The unique effects of burnout and engagement. *Journal of Adolescence*. 53, 169-179. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.10.003>

Caldwell, D. M. *et al.* (2019) "School-based interventions to prevent anxiety and depression in children and young people: a systematic review and network meta-analysis," *The lancet. Psychiatry*, 6(12), pp. 1011–1020.

Candelaria, A. M., Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2012). The effects of anger management on children's social and emotional outcomes: A meta-analysis. *School Psychology International*, 33(6), 596-614. doi:10.1177/0143034312454360

Clarke, A., Friede, T., 2011. Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Validated for teenage school students in England and Scotland. A mixed methods assessment, *BMC Public Health*, 11:487

Crawford, Nicole L.; Johns, Susan 2018.An Academic's Role? Supporting Student Wellbeing in Pre-University Enabling Programs. *Journal of University Teaching and Learning Practice*, v15 n3 Article 2 2018 <https://eric.ed.gov/?id=EJ1192168>

cumbria.gov.uk/eLibrary/Content/Internet/537/6381/42179102926.pdf

DOI:10.1016/j.sbspro.2014.07.674 https://www.researchgate.net/publication/275544055_Improving_the_Skills_for_True_Wellbeing_of_Adult_Educators_and_Learners

Dyrbye, L. N., Lipscomb, W. and Thibault, G. (2020) "Redesigning the learning environment to promote learner well-being and professional development," *Academic medicine: journal of the Association of American Medical Colleges*, 95(5), pp. 674–678.

Garner, P., & Hinton, T. (2010). Emotional display rules and emotion self-regulation: Associations with bullying and victimization in community-based after school programs. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 20(6), 480–496. doi: 10.1002/casp.1057.

Gómez-López, M., Viejo, C. & Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological Well-Being during Adolescence: Stability and Association with Romantic Relationships. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01772>

Government of Ireland. Wellbeing Policy Statement and Framework for Practice 2018–2023. Department of Education and Skills, Ireland, 2018.

http://planipolis.iiep.unesco.org/sites/planipolis/files/ressources/ireland_wellbeing-policy-statement-and-framework-for-practice-2018-2023.pdf

Govorova, E., Benítez, I., & Muñoz, J. (2020). How Schools Affect Student Well-Being: A Cross-Cultural Approach in 35 OECD Countries. *Frontiers in psychology*. 11, 431. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00431>

- Guddal, M. H., Stensland, S. Ø., Småstuen, M. C., Johnsen, M. B., Zwart, J. A., & Storheim, K. (2019). Physical activity and sport participation among adolescents: associations with mental health in different age groups. Results from the Young-HUNT study: a cross-sectional survey. *BMJ open*, 9 (9). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-028555>
- H. Luo, 2019. 'Research on the Mental Health Education of Vocational College Students', 2019 5th International Conference on Social Science and Higher Education (ICSSHE 2019), Atlantis Press
- Harrer, M. *et al.* (2018) "Internet interventions for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis," *International journal of methods in psychiatric research*, 28(2), p. e1759.
https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/0309877X.2018.1471125?casa_token=4glwGGzUP68AAAAA:9f327t2hYBHzIJJ6EEeCzLANYipqtXNRIF8McO_qMhH-inbJwAVDKsl8zNshNuNXQ8uyf1_RLTBQdg
- Jorm, A.F., 2012. Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American psychologist*, 67(3), p.231.
- K. Duckworth, O. Cara 2012, 'The Relationship between Adult : Learning and Wellbeing: Evidence . from the 1958 National Child Development Study' UK Department for Business, Innovation and Skills 2012, [pp 5-37.
- Kern, M. L. *et al.* (2016) "The EPOCH measure of Adolescent Well-being," *Psychological assessment*, 28(5), pp. 586–597.
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. *Psychological Assessment*, 28, 586-597. <http://dx.doi.org/10.1037/pas0000201>
- Kern, M.L., Waters, L.E., Adler, A. & White, M.A., 2014. A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), pp.261-272, DOI: 10.1080/17439760.2014936962
- Khallad, Y., Jabr, F., 2016. Effects of perceived social support and family demands on college students' mental well-being: A cross-cultural investigation, *International Journal of Psychology*, 51(5), pp348-355, DOI: 10.1002/ijop.12177
- Knapp, M. *et al.*, 2016, Youth Mental Health: New Economic Evidence, accessed at <http://www.pssru.ac.uk/archive/pdf/5160.pdf>
- Kutash, K., Banks, S., Duchnowski, A. and Lynn, N., 2007. Implications of nested designs in school-based mental health services research. *Evaluation and Program Planning*, 30(2), pp.161-171.
- L. Bunting, C. McCartan (2020), 'The Mental Health of Children and Parents in Northern Ireland: Youth and Well-being Prevalence Survey', October 2020. Youth and Wellbeing NI, HSC Board Northern Ireland.
- Laidlaw, A., McLellan, J. Ozakinci, G. 2016. Understanding undergraduate student perceptions of mental health, mental well-being and help-seeking behaviour. *Studies in Higher Education*, 41(12), pp2156-2168, DOI: 10.1080/03075079.2015.1026890
- Lang, C., Brand, S., College, F., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U., & Gerber, M. (2019) Teaching Stress Management in Physical Education: A Quasi-Experimental Study with Vocational Students, *Scandinavian Journal of Educational Research*, 63:2, 245-257, DOI: 10.1080/00313831.2017.1336479
- Larson, R.W. and Rusk, N., 2011. Intrinsic motivation and positive development. In *Advances in child development and behavior* (Vol. 41, pp. 89-130). JAI.
- Leventhal, K. S., Gillham, J., Demaria, L., Andrew, G., Peabody, J., & Leventhal, S. (2015). Building psychosocial assets and wellbeing among adolescent girls: A randomized controlled trial. *Journal of Adolescence*, 45, 284-295. doi:10.1016/j.adolescence.2015.09.011
- Lewis, Elisa G.; Cardwell, Jacqueline M.. 2019, *Journal of Further and Higher Education*, v43 n9 p1226-1238 2019. (EJ1228878), A comparative study of mental health and wellbeing among UK students on professional degree programmes
- Long R, Bellis A, Steele S, (2018), Mental health and wellbeing in schools. Debate pack. Number CDP-0265, 3 December 2018 <https://commonslibrary.parliament.uk/research-briefings/cdp-2018-0265/>
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L. and Biddle, S., 2016. Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3).

Mann, M.M., Hosman, C.M., Schaalma, H.P. and De Vries, N.K., 2004. Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research*, 19(4), pp.357-372.

Mona Vintilă, Daliana Istrat Improving the Skills for True Wellbeing of Adult Educators and Learners August 2014 Procedia - Social and Behavioral Sciences 142

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2016. Ending Discrimination Against People With Mental and Substance Use Disorders: The Evidence for Stigma Change.

New Brunswick Health Council. (2016). Protective Factors as a Path to Better Youth Mental Health. Available from https://nbhc.ca/sites/default/files/brief_-_protective_factors_as_a_path_to_better_youth_mental_health.pdf

O'Connor, C. A. *et al.* (2018) "Do universal school-based mental health promotion programmes improve the mental health and emotional wellbeing of young people? A literature review," *Journal of clinical nursing*, 27(3-4), pp. e412-e426.

Oades, L., & Aaron, J., Hou, H., Ozturk, C., Williams, P. Slemp, G. & Huang, L. (2021). Wellbeing Literacy: A Capability Model for Wellbeing Science and Practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18. 719. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020719>

O'Connor, M., Casey, L. & Clough, B. (2014). Measuring mental health literacy – a review of scale-based measures. *Journal of mental health* (Abingdon, England). 23. <https://doi.org/10.3109/09638237.2014.910646>

OECD. (2016). *Trends shaping education 2016*. OECD Publishing. Available from <https://www.oecd.org/education/ceeri/Spotlight-14-Good-Vibrations-Students'-Well-being.pdf>

OECD. (2018). *Social and Emotional Skills. Well-being, Connectedness and Success*. OECD Publishing. Available from [http://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdf](http://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf)

OECD. Social and Emotional Skills: Well-being, connectedness and success. [http://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdf](http://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf)

Pannebakker, F. D. *et al.* (2019) "A social gradient in the effects of the skills for Life program on self-efficacy and mental wellbeing of adolescent students," *The Journal of school health*, 89(7), pp. 587-595.

Pannebakker, F.D., Van Genugten, L., Diekstra, R. *et al.*, 2019. A Social Gradient in the Effects of the Skills for Life Program on Self-Efficacy and Mental Wellbeing of Adolescent Students. *Journal of School Health* Jul2019, 89(7), pp587-95

Patel, V., Flisher, A. J., Nikapota, A., & Malhotra, S. (2008). Promoting child and adolescent mental health in low and middle income countries. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 49(3), 313-334. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01824.x>

Paul E. Jenkins, Imogen Ducker, Rebecca Gooding, Megan James & Emily Rutter-Eley (2020) Anxiety and depression in a sample of UK college students: a study of prevalence, comorbidity, and quality of life, *Journal of American College Health*, DOI: [10.1080/07448481.2019.1709474](https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1709474)

Poppy Brown, 2016. The invisible problem? Improving students' mental health. Higher Education Policy Institute, Report 88.

Ringdal, R., Espnes, G.A., Eilertsen, M.E. B., *et al.*, 2020. Social support, bullying, school-related stress and mental health in adolescence. *Nordic Psychology*, 72(4), pp313-330, DOI: [10.1080/19012276.2019.1710240](https://doi.org/10.1080/19012276.2019.1710240)

Sadler K, Vizard T, *et al*, Mental Health of Children and Young People in England, 2017. Summary of key findings 22 Nov 2018 <http://digital.nhs.uk/pubs/mhcypsurvey17>

Short, K. H., 2016. Intentional, explicit, systematic: Implementation and scale-up of effective practices for supporting student mental well-being in Ontario schools, *International Journal of Mental Health Promotion*, 18(1), pp33-48, DOI: [10.1080/14623730.2015.1088681](https://doi.org/10.1080/14623730.2015.1088681)

Skeen, S., Laurenzi, C. A., Gordon, S. L., du Toit, S., Tomlinson, M., Dua, T., Fleischmann, A., Kohl, K., Ross, D., Servili, C., Brand, A. S., Dowdall, N., Lund, C., van der Westhuizen, C., Carvajal-Aguirre, L., Eriksson de Carvalho, C., & Melendez-Torres, G. J. (2019). Adolescent Mental Health Program Components and Behavior Risk Reduction: A Meta-analysis. *Pediatrics*, 144(2), e20183488. <https://doi.org/10.1542/peds.2018-3488>

- Tarling, J., 2016. Could flow psychology change the way we think about vocational learning and stem the tide of poor wellbeing affecting our students? Ask the students, they'll tell you. *Research in Post-Compulsory Education*, 21(3), pp302-305, DOI: 10.1080/13596748.2016.1195171
- Togoh, Woedem Kwame (2021) 'Stressors Which Affect Learning: A Case Study of Learners in A Further Education College in The East of England.' PhD thesis, University of Essex.
- Torstveit, M. K., Agedal-Mortensen, K., & Stea, T. H. (2015). More than half of high school students report disordered eating: a cross sectional study among Norwegian boys and girls. *PloS one*, 10(3), e0122681. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0122681>
- Vankim, N. A. and Nelson, T. F. (2013) "Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students," *American journal of health promotion: AJHP*, 28(1), pp. 7–15.
- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1199294. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1199294>
- Wang, M. and Saudino, K.J., 2011. Emotion regulation and stress. *Journal of Adult Development*, 18(2), pp.95-103.
- Weare, K. (2015), What works in promoting social and emotional well-being and responding to mental health problems in schools? <http://www>.
- Welford, P. and O'Brien, A. (2019) "Improving student mental wellbeing," *BMJ (Clinical research ed.)*, 366, p. l2421
- Wesselhoeft, R., Sørensen, M. J., Heiervang, E. R., & Bilenberg, N. (2013). Subthreshold depression in children and adolescents - a systematic review. *Journal of affective disorders*, 151(1), 7–22. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.06.010>
- Withers, M.C., McWey, L.M. and Lucier-Greer, M., 2016. Parent–adolescent relationship factors and adolescent outcomes among high-risk families. *Family Relations*, 65(5), pp.661-672.
- Woodbridge, M.W., Sumi, W.C., Thornton, S.P., Fabrikant, N., Rouspil, K.M., Langley, A.K. and Kataoka, S.H., 2016. Screening for trauma in early adolescence: Findings from a diverse school district. *School Mental Health*, 8(1), pp.89-105.
- World Health Organization, 2019. The WHO special initiative for mental health (2019-2023): universal health coverage for mental health.
- World Health Organization, 2020, "WHO new guidelines on promoting Mental Health among adolescents", 28 September 2020. URL: <https://www.who.int/news/item/28-09-2020-new-who-guidelines-on-promoting-mental-health-among-adolescents>
- World Health Organization, 2021, 'WHO Executive Board stressed need for improved response to mental health impact of public health emergencies', 11 February 2021. URL: <https://www.who.int/news/item/11-02-2021-who-executive-board-stresses-need-for-improved-response-to-mental-health-impact-of-public-health-emergencies>
- Yates, Gr., O'Connor, H., 2019. Classroom wellbeing and mental health. *Education and Health*, 37(3), pp.67-70+

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Έκθεση έρευνας StayWell

Στόχος έκθεσης:

Σύμφωνα με πορίσματα 6 ερευνών σε εθνικό επίπεδο, ο προσδιορισμός των δεξιοτήτων ψυχικής υγείας και ευεξίας των εκπαιδευομένων με γνώσεις για το πρόβλημα της ευεξίας των εκπαιδευομένων ΕΕΚ.

1. ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

1.1	Εκθέσεις εταίρων: 6
1.2	Αριθμός σχολείων που συμμετέχουν στην έρευνα: 7 - ΛΙΘ, 4-ΒΟΥΛΓ, 2-ΤΟΥΡ, 4-ΕΛΛ, 4-ΣΛΟΒ, 3-ΗΒ Συνολικός αριθμός: 24
1.3	Αριθμός σχολείων που συμμετέχουν στην έρευνα: 34 - ΛΙΘ, 39-ΒΟΥΛΓ, 62-ΤΟΥΡ, 67-ΕΛΛ, 45-ΣΛΟΒ, 45-ΗΒ Συνολικός αριθμός: 292

2. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

2.1 Εκπαιδευόμενοι:

Ηλικία	Αριθμός
13 -15	55
16 -18	117
19 -21	77
22 – 24	12
25-27	8
28- 30	2
31-περισσότεροι	21

2.2

Φύλο	Αριθμός
Γυναίκα	146
Άνδρας	146

2.3 Χώρα διαμονής:

Λιθουανία
Βουλγαρία
Τουρκία
Ελλάδα
Σλοβενία
Ηνωμένο Βασίλειο
Δημοκρατία της Ιρλανδίας

2.4

Διαφορετικές πόλεις/πόλεις κατοικίας σε αριθμό:

Λιθουανία: 8
Βουλγαρία: 6
Τουρκία: 9
Σλοβενία: 1
Ηνωμένο Βασίλειο: 6
Ελλάδα: 7
Σύνολο: 37

2.5. Εκπαιδευόμενοι, ανάλογα με τον τύπο του ιδρύματος

Τύπος σχολείου	Αριθμός
βασική επαγγελματική σχολή	61
επαγγελματική (με προφίλ)	69
γυμνάσια/λύκεια	1
δευτεροβάθμια τεχνική σχολή (Τεχνικό Κολέγιο)	27
μεταδευτεροβάθμια σχολή	6
επαγγελματική σχολή	2
επαγγελματική κατάρτιση	126
άλλα	

3. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Σύμφωνα με τα συμπεράσματα των εκθέσεων των χωρών-εταίρων, αυτές οι 5 δεξιότητες πρέπει να αποκλειστούν από τις βασικές δεξιότητες:

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ (4 φορές)

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ (4 φορές)

ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ (3 φορές)

ΘΕΤΙΚΗ ΣΤΑΣΗ (3 φορές)

ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ (3 φορές)

Αυτές οι 15 δεξιότητες είναι οι πλέον αναγκαίες για την ενίσχυση και τη διατήρηση των πιθανοτήτων ευεξίας και ψυχικής υγείας των εκπαιδευομένων ΕΕΚ:

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

3.1	ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ	Αίσθηση του ανήκειν στο σχολείο Τραύμα Αποφυγή διακρίσεων και αποδοχή της διαφορετικότητας Εφηβικός εγωκεντρισμός
3.2	ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ	Αίσθηση του ανήκειν στο σχολείο Ρομαντικές σχέσεις
3.3	ΕΥΕΛΙΞΙΑ/ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ	Σχέση εκπαιδευόμενου-εκπαιδευτικού Ανήκειν στο σχολείο
3.4	ΑΥΤΟΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ	Συμμετοχή στη μάθηση: Συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες:
3.5	ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ	Άγχος που σχετίζεται με τη σχολική εργασία

ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

3.6	ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	Υγιείς ρομαντικές σχέσεις + Σχέση εκπαιδευόμενου-εκπαιδευτικού
3.7	ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ	Κακή σχέση εκπαιδευόμενου-εκπαιδευτικού + Εφηβικός εγωκεντρισμός Αποφυγή διακρίσεων και αποδοχή της διαφορετικότητας
3.8	ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ	Εκφοβισμός Υγιείς ρομαντικές σχέσεις Συναισθηματική αστάθεια

ΣΥΛΛΟΓΙΣΜΟΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

3.9	ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ	Εκφοβισμός + σχέσεις εκπαιδευτικού-εκπαιδευόμενου
3.10	ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ	Στέρηση ύπνου Διαταραγμένη διατροφή
3.11	ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ	Αίσθηση του ανήκειν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης Κυβερνοεκφοβισμός
3.12	ΑΥΤΟΝΟΜΗ ΜΑΘΗΣΗ	Επαρκές γνωστικό φορτίο
3.13	ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ	Επαρκές γνωστικό φορτίο

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

3.14	ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ	Τραύμα Άγχος που σχετίζεται με τη σχολική εργασία/γενικό Εκφοβισμός + Αίσθηση του ανήκειν στο σχολείο
3.15	ΕΠΙΜΟΝΗ	Συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες Χαμηλό επίπεδο συμμετοχής στη μάθηση

Τα σημαντικότερα ζητήματα, που αναφέρθηκαν από 3 ή περισσότερους εταίρους, τα οποία πρέπει να συζητηθούν με τα ενδιαφερόμενα μέρη στις συνεντεύξεις:

ΕΠΙΜΟΝΗ (3 φορές)

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ (3 φορές)

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ (3 φορές)

ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ (4 φορές: Στέρηση ύπνου και διαταραγμένη διατροφή.)

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ (3 φορές)

Έκθεση ομάδων εστίασης StayWell

Στόχος έκθεσης:

- Συλλογή ποιοτικών δεδομένων σχετικά με:
- *Επικύρωση* των αποτελεσμάτων της έρευνας για τους εκπαιδευόμενους ΕΕΚ (εναύσματα, υποστήριξη, δεξιότητες)
 - *Απόκτηση βαθύτερων γνώσεων* σχετικά με το πρόβλημα της ευεξίας για τους εκπαιδευόμενους ΕΕΚ
 - Προτάσεις ανταλλαγής ιδεών για τη δημιουργία ενός προστατευτικού περιβάλλοντος στα σχολεία ΕΕΚ και την εφαρμογή σχολικών πολιτικών που σχετίζονται με την ευεξία.

1. ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

1.1	Εκθέσεις εταίρων: 6
1.2	Αριθμός ενδιαφερόμενων μερών σε χώρες: Λιθουανία: 8, Βουλγαρία: 10, Τουρκία: 10, Σλοβενία 8, Ηνωμένο Βασίλειο: 8, Ελλάδα 8.
1.3	Συνολικός αριθμός ενδιαφερόμενων μερών: 52 (Γυναίκες – 42, Άνδρες – 10).
1.4	Οι συνεντεύξεις οργανώθηκαν τον Μάιο και τον Ιούνιο του 2021
1.5	Πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις ανά χώρα με διευθυντές, εκπαιδευτικούς, ψυχολόγους, εκπροσώπους οργανισμών δευτεροβάθμιας ΕΕΚ που ασχολούνται με την ψυχική υγεία και την προώθηση της ευεξίας.

2. ΣΧΟΛΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ζητήματα γραμματισμού για την ψυχική υγεία και ευεξία στους εκπαιδευόμενους.

1. Ποιες είναι οι παρατηρήσεις σας σχετικά με τις επιπτώσεις της έλλειψης ύπνου των εκπαιδευόμενων στη διαδικασία μάθησης. Η έλλειψη ύπνου επιβεβαιώθηκε ως μεγάλο ζήτημα από ειδικούς και στις 6 χώρες. Πώς προτείνετε στους εκπαιδευόμενους να αντιμετωπίσουν αυτό το ζήτημα;

Συμπεράσματα | Η έλλειψη ύπνου επιβεβαιώθηκε ως μεγάλο ζήτημα από ειδικούς και στις 6 χώρες.

Ζητήματα γραμματισμού για την ψυχική υγεία και ευεξία στους εκπαιδευόμενους.

2. Ποιες είναι οι παρατηρήσεις σας σχετικά με τις επιπτώσεις των διατροφικών διαταραχών στην ευεξία των εκπαιδευόμενων. Πώς προτείνετε στους εκπαιδευόμενους να αντιμετωπίσουν αυτό το ζήτημα;

Συμπεράσματα | Όλοι οι ειδικοί συμφωνούν ότι οι διατροφικές διαταραχές θα επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική υγεία και την ευεξία του εκπαιδευόμενου, αλλά το επίπεδο αυτού του ζητήματος είναι διαφορετικό στα σχολεία που συμμετέχουν ομάδες εστίασης. Οι διατροφικές διαταραχές επιβεβαιώθηκαν ως ζήτημα από ειδικούς και στις 6 χώρες και σχετίζονται περισσότερο με τα κορίτσια.

Διαχείριση θυμού και συγκρούσεων από τους εκπαιδευόμενους

3. Πώς αξιολογείτε την ικανότητα των εκπαιδευομένων να ελέγχουν τα συναισθήματά τους όταν βιώνουν σύγκρουση ή θυμό;

Συμπεράσματα	<p>Η ικανότητα των εκπαιδευομένων να ελέγχουν τα συναισθήματά τους ποικίλλει σε μεγάλο βαθμό από άτομο σε άτομο, από χώρα σε χώρα, ορισμένοι παρακολουθούν τους εκπαιδευομένους τους και την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν τα επίπεδα άγχους και πίεσης, άλλοι παρακολουθούν ότι οι εκπαιδευόμενοι δύσκολα ελέγχουν τα συναισθήματά τους όταν έρχονται αντιμέτωποι με συγκρούσεις. Σε ορισμένες χώρες η απογοήτευση είναι πιο συνηθισμένη από τον θυμό, ορισμένοι παρατήρησαν ότι οι καταστάσεις σύγκρουσης χρησιμοποιούνται ως ευκαιρία για εκφοβισμό. Ωστόσο, σε γενικές γραμμές, το ζήτημα με τον θυμό και τη διαχείριση συγκρούσεων των εκπαιδευομένων είναι υπαρκτό και επιβεβαιώνεται..</p>
--------------	--

Προβλήματα με την επιμονή των εκπαιδευομένων.

4. Πώς θα αξιολογούσατε το επίπεδο συμμετοχής των εκπαιδευομένων σε όλες τις μαθησιακές και άλλες δραστηριότητες: από την αρχή έως την επιτυχή ολοκλήρωση (π.χ. αθλήματα, έργα κ.λπ.);

Συμπεράσματα	<p>Η επιμονή των εκπαιδευομένων διαφέρει και εξαρτάται από πολλές περιστάσεις, όπως το ενδιαφέρον, τα κίνητρα, την καλή στάση, την ατμόσφαιρα που δημιουργείται και τον τρόπο αλληλεπίδρασης με τον εκπαιδευτικό. Κάποιοι ανέφεραν ότι η επιμονή δεν είναι σε υψηλό επίπεδο, αλλά κάποιοι επισημαίνουν ότι η εμπλοκή των εκπαιδευομένων έχει γίνει δύσκολη, άλλοι ότι οι εκπαιδευόμενοι μένουν στο δικό τους κόσμο, η αλληλεπίδραση μεταξύ αυτών και των εκπαιδευτικών αποδυναμώνεται, δεν υπάρχει επικοινωνία όπου μπορούν να μιλήσουν και να καταλάβουν ο ένας τον άλλον. Προβλήματα με την επιμονή των εκπαιδευομένων υπάρχουν, αλλά το επίπεδο σε όλες τις χώρες διαφέρει πολύ.</p>
--------------	---

Προβλήματα των εκπαιδευομένων στην αντιμετώπιση των συναισθημάτων.

5. Διακρίνετε δυσκολίες όσον αφορά τη συναισθηματική υποστήριξη των εκπαιδευομένων στο σχολείο ώστε να ενισχυθεί η αίσθηση του ανήκειν;

Συμπεράσματα	<p>Επίσημα, ο σχολικός ψυχολόγος είναι παρών σε όλα τα σχολεία και κάθε τάξη έχει τον δικό της επικεφαλής εκπαιδευτικό. Σε μια χώρα όλοι οι ερωτηθέντες σημείωσαν ότι ποτέ δεν δόθηκε τόσο μεγάλη έμφαση στην ψυχική υγεία των εκπαιδευομένων όσο σήμερα, αλλά το κύριο πρόβλημα είναι ότι οι εκπαιδευόμενοι αρνούνται τη συναισθηματική υποστήριξη που παρέχεται από το προσωπικό του σχολείου πριν καν τη δοκιμάσουν (σύμφωνα με τους ειδικούς σε μια άλλη χώρα). Οι ειδικοί σημειώνουν ότι οι εκπαιδευόμενοι συχνά δεν προσεγγίζουν το προσωπικό του σχολείου λόγω ανησυχιών σχετικά με την ιδιωτικότητα. Ωστόσο, αναφέρθηκε ότι στο ίδιο σχολείο, ένας δραστήριος εκπαιδευτικός άλλαξε την εικόνα του σχολείου με τις δραστηριότητες που πραγματοποίησε τα προηγούμενα χρόνια και οι εκπαιδευόμενοι συμμετείχαν ενεργά και με αγάπη στις δραστηριότητες. Τα προβλήματα των εκπαιδευομένων στην αντιμετώπιση των συναισθημάτων υπάρχουν, παρά τις πολλές προσπάθειες από τους εκπαιδευτικούς και το σχολικό προσωπικό σε όλες τις χώρες.</p>
--------------	---

Τα προβλήματα των εκπαιδευομένων στην αντιμετώπιση του άγχους.

6. Πώς προτείνετε τη μείωση του άγχους των εκπαιδευομένων που σχετίζεται με τις σχολικές εργασίες;

<p>Συμπεράσματα</p>	<p>Ειδικό από όλες τις χώρες συμφωνούν ως επί το πλείστον σε υποστηρικτικούς/ ανασταλτικούς παράγοντες για την ευεξία και την ψυχική υγεία των εκπαιδευομένων.</p> <p>Για παράδειγμα, υποστηρικτικοί παράγοντες θεωρούνται οι εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μικροκλίμα, αίσθηση κοινότητας και ασφάλειας συμπεριφορά με σεβασμό, παραδόσεις, επίλυση κοινωνικών προβλημάτων. • Θετικό περιβάλλον που δεν ανέχεται τον εκφοβισμό. • Οι σχέσεις των εκπαιδευομένων με εκπαιδευτικούς και συμμαθητές. • Συναισθηματική υποστήριξη, προσωπική υποστήριξη. • Αποτελεσματική αλληλεπίδραση με τους γονείς. • Η δημιουργικότητα στην εκπαιδευτική διαδικασία. • Η ενίσχυση καινοτόμων μεθόδων διδασκαλίας. • Η ενίσχυση της ομαδικής εργασίας με την ανάθεση ομαδικών εργασιών ή έργων • κ.ά. <p>Ανασταλτικοί παράγοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αρνητική στάση της σχολικής κοινότητας απέναντι στην διαφορετικότητα (π.χ. απέναντι σε άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας, άτομα με ξεχωριστή εμφάνιση, συμπεριφορά ή πεπειθήσεις). • Διαδικτυακή μάθηση. Πολύ επίκαιρο σε αυτούς τους καιρούς. Δεν είναι όλοι ικανοί να μαθαίνουν με ανεξάρτητο τρόπο. • Υψηλός φόρτος καθηκόντων και άγχος λόγω μάθησης σε διαδικτυακό περιβάλλον. • Βιολογικά/ορμονικά θέματα ηλικιακών ομάδων. • Διαφορετικό πολιτιστικό υπόβαθρο. • Ασταθές οικογενειακό περιβάλλον. • κ.ά.
---------------------	---

