

# PROMEHS

Το πρόγραμμα σπουδών για την προαγωγή  
της ψυχικής υγείας στα σχολεία

Γλωσσάριο

Νηπιαγωγείο και Δημοτικό  
Ηλικίες 3-10

**PROMEHS Συγγραφείς εγχειριδίων με αλφαβητική σειρά**

**University of Milano-Bicocca (Italy) – Project Coordinator**

Ilaria Grazzani  
Alessia Agliati  
Elisabetta Conte  
Valeria Cavioni  
Sabina Gandellini  
Veronica Ornaghi  
Francesca Micol Rossi  
Mara Lupica Spagnolo

Translator of the Italian version: Francesca Micol Rossi

**University of Rijeka (Croatia)**

Sanja Tatalović Vorkapić  
Akvilina Čamber Tambolaš  
Korana Lisjak  
Lidija Vujičić

**City of Rijeka (Croatia)**

Lana Golob

Translators of the Croatian version: Matea Butković, Petra Sapun Kurtin, Andrijana Simčić

**University of Patras (Greece)**

Maria Poulou (PROMEHS coordinator)  
Spyridoula Karachaliou  
Theodoros Komineas  
Baso Kotsana  
Theoni Mavrogianni  
Fotis Papathanassopoulos  
Asproula Sotiropoulou  
Ioanna Theodoropoulou  
Maria Vogka  
Stamatios Voulgaris

Translator of the Greek version: Ioanna Theodoropoulou

**University of Latvia (Latvia)**

Baiba Martinsone  
Ilze Damberga  
Ieva Stokenberga  
Inga Supe

**Regional School Office of Sigulda**

Vineta Inberga

Translator of the Latvian version: Aija Poikāne-Daumke

**University of Malta (Malta)**

Carmel Cefai  
Paul Bartolo  
Liberato Camilleri  
Mollie O’Riordan

**University of Lisbon (Portugal)**

Celeste Simões  
Lúcia Canha

Ana Fonseca Félix  
Margarida Gaspar de Matos  
Paula Lebre  
Camélia Murgo  
Anabela Santos  
Dória Santos  
Margarida Santos

Translator of the Portuguese version: Margarida Santo

**Ștefan cel Mare University of Suceava (Romania)**

Aurora Adina Colomeischi  
Petruta Paraschiva Rusu  
Diana Sinziana Duca

**Inspectoratul Școlar Al Județului Suceava (Romania)**

Lidia Acostoiaie  
Gabriela Scutaru  
Tatiana Vintur

Translators of the Romanian version: Florina-Veronica Andronic, Florin Hrebenciuc, Mihaela Moroșanu Ancuța

**Associated Partners**

European Network for Social and Emotional Competence (ENSEC)  
General Director of Welfare - Lombardy Region (Italy)  
European Association for Developmental Psychology (EADP)  
Italian Association of Psychology, Developmental and Educational Sector (Italy)  
Health promoting schools Network in Lombardy Region (Italy)  
Department for Family Policies, Parenting and Equal Opportunities – Lombardy Region (Italy)  
The Alliance for Childhood European Network Group  
Rutgers Social-Emotional and Character Development Lab (USA)

Year of publication: 2021

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any information storage or retrieval system, without prior permission in writing from the authors.

For further information on PROMEHS visit our website: <https://www.promehs.org/>



## Κατάλογος όρων

■ Adaptation (Προσαρμογή) .....	6
■ Aggression (Επιθετικότητα).....	6
■ Anger (Θυμός) .....	6
■ Antisocial behaviours (Αντικοινωνικές συμπεριφορές) .....	6
■ Anxiety (Άγχος) .....	7
■ Attention deficit – hyperactivity disorder (ADHD) (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής – Υπερκινητικότητας [ΔΕΠ-Υ] .....	7
■ Assertiveness (Αποφασιστικότητα) .....	7
■ Bereavement (Πένθος) .....	7
■ Bullying and cyberbullying (Εκφοβισμός και διαδικτυακός εκφοβισμός) .....	8
■ Chronic disease (Χρόνια ασθένεια) .....	8
■ Commitment (Δέσμευση) .....	8
■ Compassion (Συμπόνια).....	(Συ8
■ Conflict management (Διαχείριση συγκρούσεων) .....	9
■ Coping strategies (Στρατηγικές αντιμετώπισης) .....	9
■ Cooperative skills (Συνεργατικές δεξιότητες) .....	9
■ Decision making (Λήψη αποφάσεων) .....	9
■ Depression (Κατάθλιψη) .....	10
■ Diversity (Διαφορετικότητα) .....	10
■ Empathy (Ενσυναίσθηση) .....	10
■ Externalizing problems (Εξωτερικευμένα προβλήματα) .....	11
■ Friendship (Φιλία).....	11
■ Growth mindset (Νοοτροπία ανάπτυξης) .....	11
■ Honesty (Ειλικρίνεια) .....	11
■ Hyperactivity (Υπερκινητικότητα).....	11
■ Internalizing problems (Εσωτερικευμένα προβλήματα) .....	12
■ Internet and video game addiction (Εθισμός στο διαδίκτυο και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια) .....	12
■ Learning disability (Μαθησιακή δυσκολία).....	12
■ Loss (Απώλεια).....	12

■ Motivation (Κίνητρα).....	13
■ Non-verbal communication (Μη λεκτική επικοινωνία) .....	13
■ Kindness (Καλοσύνη).....	13
■ Optimistic mindset (Αισιόδοξη νοοτροπία).....	14
■ Peer pressure (Πίεση από συνομηλίκους).....	14
■ Persistence (Επιμονή).....	14
■ Positive Relationships (Θετικές Σχέσεις).....	15
■ Prevention (Πρόληψη).....	15
■ Recovery (Ανάρρωση) .....	15
■ Resilience (Ανθεκτικότητα) .....	15
■ Respect (Σεβασμός) .....	15
■ Self-awareness (Αυτογνωσία).....	15
■ Self-confidence (Αυτοπεποίθηση) .....	16
■ Self-efficacy (Αυτο-αποτελεσματικότητα).....	16
■ Self-esteem (Αυτοεκτίμηση) .....	16
■ Self-management (Αυτοδιαχείριση) .....	16
■ School phobia (Σχολική φοβία).....	17
■ School violence (Σχολική βία) .....	17
■ Social awareness (Κοινωνική επίγνωση).....	17
■ Social/ethical norms (Κοινωνικοί/ηθικοί κανόνες) .....	17
■ Tolerance (Ανοχή).....	18
■ Trauma (Τραύμα).....	18
■ Transitions (Μεταβάσεις) .....	18
■ Social isolation (Κοινωνική απομόνωση) .....	18
■ Social support (Κοινωνική στήριξη) .....	19
■ Social withdrawal (Κοινωνική απόσυρση).....	19
■ Somatic problems (Σωματικά προβλήματα).....	19
■ Risk (Κίνδυνος).....	19

#### **Επεξήγηση συμβόλων:**

- Θεματική ενότητα 1: Προαγωγή κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης**
- Θεματική ενότητα 2: Προαγωγή ανθεκτικότητας**
- Θεματική ενότητα 3: Πρόληψη προβλημάτων συμπεριφοράς**

## ■ Προσαρμογή

Η προσαρμογή είναι μια διαδικασία που συνίσταται στην κατάλληλη ανταπόκριση σε υφιστάμενες αλλαγές ή σε μεταβαλλόμενες καταστάσεις. Η προσαρμογή σε νέες καταστάσεις απαιτεί χρόνο. Μπορεί να θεωρηθεί ως ένα επίτευγμα σταθμός (δηλαδή, τα αποτελέσματα της προσαρμογής σε ένα συγκεκριμένο παιδί· π.χ. σε ποιο βαθμό έχει προσαρμοστεί ο μαθητής στη μετάβαση στο σχολείο;) και ως μια διαδικασία (δηλαδή, οι στρατηγικές που χρησιμοποιεί ένα παιδί για να προσαρμοστεί σε μια συγκεκριμένη κατάσταση· π.χ. ο συγκεκριμένος τρόπος με τον οποίο ένας μαθητής αντιμετωπίζει μια νέα κατάσταση στο σχολείο). Εξετάζοντας την προοπτική των επιτευγμάτων των παιδιών, τα θετικά αποτελέσματα της επιτυχημένης προσαρμογής καθιστούν ένα άτομο περισσότερο ικανό να ανταποκρίνεται σε νέες προκλήσεις, όπως η ικανότητα να προσαρμόζεται σε ένα νέο περιβάλλον, και να μαθαίνει νέα πράγματα. Από την άλλη, τα αρνητικά αποτελέσματα μπορούν να εκδηλωθούν μέσω άγχους, αποφυγής και αρνητικών στάσεων απέναντι σε αλλαγές, π.χ. σχολική μετάβαση.

## ■ Επιθετικότητα

Η επιθετικότητα είναι ένα συναίσθημα που χαρακτηρίζεται από μια εχθρική συμπεριφορά η οποία βλάπτει τους άλλους σωματικά ή ψυχολογικά ή μπορεί να οδηγήσει σε καταστροφή περιουσίας. Η επιθετικότητα συνήθως κατευθύνεται προς την αντιληπτή πηγή δυσφορίας, αλλά μπορεί επίσης να μετατοπιστεί προς άλλα άτομα ή αντικείμενα εάν δεν μπορεί να γίνει άμεση επίθεση στον παράγοντα που προκαλεί δυσφορία/ενόχληση. Η επιθετικότητα θα μπορούσε να εκδηλωθεί στα σχολεία με τρεις κύριες μορφές: λεκτική επιθετικότητα (π.χ. συνεχής λογομαχία, βρισιές, απειλές, περιφρόνηση, αυταρχισμός/νταηλικί, σαρκασμός και πειράγματα/χλευασμός)· σωματική επιθετικότητα (π.χ. κλωτσιές, χτυπήματα, καβγάδες, φτύσιμο, ρίψη υλικών με σκοπό να βλάψουν - είτε σε ένα άτομο είτε σε αντικείμενα - και δάγκωμα)· και βανδαλισμό (π.χ. καταστροφή ή ζημιά σε ιδιοκτησία/περιουσία όπως επίσης και κλοπή).

## ■ Θυμός

Ο θυμός είναι ένα συναίσθημα που χαρακτηρίζεται από ένταση και εχθρότητα που προκύπτει από απογοήτευση, πραγματικό ή φανταστικό τραυματισμό από κάποιον άλλον, ή από ένα γεγονός που γίνεται αντιληπτό ως αδικία. Ο θυμός δεν είναι ένα αρνητικό συναίσθημα. Στην πραγματικότητα, υπάρχει διαφορά μεταξύ του να είσαι θυμωμένος και του να δείχνεις θυμό (π.χ. μέσω συμπεριφοράς θυμού). Ο τρόπος που συμπεριφέρονται οι άνθρωποι όταν είναι θυμωμένοι είναι αυτό που πραγματικά έχει σημασία. Μολονότι ο θυμός είναι ένας σημαντικός ενεργοποιητής επιθετικότητας, μπορεί να διακριθεί από την επιθετικότητα στο ότι ο θυμός προσανατολίζεται στην υπερνίκηση του στόχου, αλλά όχι απαραίτητα μέσω πρόκλησης βλάβης ή καταστροφής. Ο τρόπος με τον οποίο οι μαθητές εκφράζουν θυμό έχει τεράστια ποικιλία. Μερικοί μαθητές έχουν πολύ λίγο έλεγχο του θυμού τους και τείνουν να έχουν ακραία ξεσπάσματα οργής. Ο οργισμένος θυμός μπορεί να οδηγήσει σε λεκτική επιθετικότητα, σωματική επιθετικότητα και βανδαλισμό. Μερικοί μαθητές καταπιέζουν ή συγκρατούν συναισθήματα θυμού και εμφανίζονται σιωπηλοί και παθητικοί κατά τη διάρκεια προκλητικών καταστάσεων. Μακροπρόθεσμα, η καταπίεση του θυμού θα μπορούσε να καταλήξει σε κατάθλιψη, άγχος ή/και ψυχοσωματικές αντιδράσεις. Μερικοί μαθητές είναι σε θέση να διαχειρίζονται τον θυμό τους επιτυχώς και μπορούν να ανταποκριθούν στις ανάγκες τους, εκφράζοντας παράλληλα τα συναισθήματα του θυμού τους με τρόπους που δείχνουν σεβασμό στους άλλους.

## ■ Αντικοινωνικές συμπεριφορές

Οι αντικοινωνικές συμπεριφορές περιλαμβάνουν πράξεις που αποκλίνουν έντονα από τους άγραφους κοινωνικούς κανόνες και οι οποίες παραβιάζουν τα βασικά δικαιώματα των άλλων. Η συμπεριφορά αυτού του είδους περιλαμβάνει επίσης κατάχρηση ναρκωτικών και αλκοόλ καθώς και δραστηριότητες υψηλού κινδύνου που αφορούν τους ίδιους ή/και άλλους. Οι αντικοινωνικές συμπεριφορές θα μπορούσαν να εκδηλωθούν στο σχολείο με απροκάλυπτους ή συγκαλυμμένους τρόπους. Οι απροκάλυπτες αντικοινωνικές συμπεριφορές περιλαμβάνουν επιθετικές ενέργειες εναντίον συμμαθητών, δασκάλων ή άλλων ενηλίκων, όπως λεκτική κατάχρηση, εκφοβισμό,

καβγάδες ή χτυπήματα. Οι συγκαλυμμένες αντικοινωνικές συμπεριφορές, αντίθετα, περιλαμβάνουν επιθετικές ενέργειες κατά της περιουσίας, όπως κλοπή ή βανδαλισμό, και στην προσχολική ηλικία μπορεί να περιλαμβάνουν ψέματα ή μυστική καταστροφή της περιουσίας των άλλων. Οι μαθητές που παρουσιάζουν αντικοινωνική συμπεριφορά μπορεί να έχουν προβλήματα σχέσεων με τους δασκάλους και τους συμμαθητές τους και μπορεί επίσης να υποφέρουν από κατάθλιψη.

## **■ Άγχος**

Το άγχος είναι μια προσδοκία μελλοντικής απειλής, ένα αίσθημα ανησυχίας, νευρικότητας, ή δυσφορίας μέσω της προσδοκίας απειλής στο άμεσο μέλλον. Η διαταραχή άγχους χαρακτηρίζεται από έναν μόνιμο, γενικευμένο και παράλογο φόβο ότι κάτι αρνητικό θα μπορούσε να συμβεί. Περιλαμβάνει τρεις πτυχές – υποκειμενικά αισθήματα (φόβο, δυσφορία), υπερβολικές συμπεριφορές (αποφυγή, απόσυρση, δάγκωμα νυχιών) και βιολογικές/σωματικές αντιδράσεις (γενική διέγερση, εφίδρωση, ναυτία, τρέμουλο, συχνή ούρηση). Μπορεί να λάβει διαφορετικές μορφές, π.χ. επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές που επικεντρώνονται στο σώμα, ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές για τη μείωση άγχους, κρίσεις πανικού, διαταραχή μετατραυματικού στρες, καθώς και κοινωνικό άγχος και διαφορετικών ειδών φοβίες. Στο σχολείο, θα μπορούσε να παρατηρηθεί ως υπερβολική ανησυχία του μαθητή για καθημερινά πράγματα, παράπονα βιολογικών/σωματικών συμπτωμάτων ή ακόμη και εμετό, άρνηση να πάει στο σχολείο ή/και να απαντήσει ερωτήσεις όταν καλείται από τον εκπαιδευτικό, δυσκολία αλληλεπίδρασης με συνομηλίκους ή ακόμη και διασπαστικές συμπεριφορές.

## **■ Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής - Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ)**

Η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής – υπερκινητικότητας χαρακτηρίζεται από μια επίμονη παρουσία συμπτωμάτων που περιλαμβάνουν απροσεξία ή/και παρορμητικότητα ή υπερκινητικότητα σε υψηλότερο επίπεδο συγκριτικά με άλλα παιδιά της ίδιας ηλικίας. Τα συμπτώματα μπορεί να επιδράσουν αρνητικά στην κοινωνική, στην ακαδημαϊκή ή στην επαγγελματική λειτουργία του μαθητή. Συνήθως, τα συμπτώματα αυτά είναι παρόντα πριν από την ηλικία των 12 ετών και μπορούν να παρατηρηθούν σε διαφορετικά περιβάλλοντα (για παράδειγμα στο σπίτι και στο σχολείο). Στο σχολικό πλαίσιο, συμπτώματα απροσεξίας θα μπορούσαν να εκδηλωθούν με την αδυναμία των μαθητών να ολοκληρώσουν εργασίες ή να ακούσουν προσεκτικά, ή με τη διάσπαση της προσοχής τους. Η παρορμητικότητα ή η υπερκινητικότητα θα μπορούσαν να εκδηλωθούν στο σχολείο με ακριτοθυμία στις απαντήσεις («πετάγματα» απαντήσεων χωρίς σκέψη ή κρατώντας τη σειρά, συνήθως μετά από σήκωμα του χεριού και εντολή του εκπαιδευτικού)· ανυπομονησία· ανησυχία· σπαστικές κινήσεις· δυσκολία στην οργάνωση εργασίας, στην αναμονή για τη σειρά τους ή στο να παραμένουν καθιστοί· υπερβολική ομιλία· τρέξιμο τριγύρω· σκαρφάλωμα πάνω σε αντικείμενα.

## **■ Αποφασιστικότητα**

Η αποφασιστικότητα είναι μια δεξιότητα που περιλαμβάνει την επικοινωνία των συναισθημάτων, των ευχών, των επιθυμιών και των αναγκών κάποιου με σεβασμό, παράλληλα, στις σκέψεις και στις επιθυμίες των άλλων. Αυτό σημαίνει ότι ένας μαθητής, ακόμη και στην προσχολική ηλικία, μπορεί να επικοινωνήσει με σαφήνεια τις επιθυμίες του και να θέσει όρια, αλλά δεν έχει απαραίτητα/αναγκαστικά απαιτήσεις από άλλους μαθητές ή ενεργεί επιθετικά εάν οι απαιτήσεις του δεν ικανοποιηθούν. Σημαίνει επίσης ότι ένα άτομο θα υπερασπιστεί τον εαυτό του και δεν αποδέχεται παθητικά κάτι που δε θέλει να κάνει.

## **■ Πένθος**

Το πένθος είναι ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα αντιμετωπίζουν τον θάνατο ή οποιοδήποτε άλλο είδος απώλειας. Το πένθος μπορεί να περιλαμβάνει πολλά συναισθήματα· για παράδειγμα, άρνηση, απομόνωση, θυμό, βαθιά θλίψη,

απώλεια, κενό και κατάθλιψη. Κάθε άτομο βιώνει το πένθος με τον δικό του τρόπο και κάθε πένθος ακολουθεί τη δική του μοναδική διαδικασία.

## **■ Εκφοβισμός και διαδικτυακός εκφοβισμός**

Ο εκφοβισμός ορίζεται ως μια σκόπιμη, επαναλαμβανόμενη, επιθετική ενέργεια που εκτελείται με την πάροδο του χρόνου, με ανισορροπία δύναμης μεταξύ του εκφοβιστή και του θύματος. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός αναφέρεται στον ίδιο ορισμό, αλλά με τη χρήση του διαδικτύου ή/και ηλεκτρονικών συσκευών. Τα θύματα του εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού έχουν αποδειχθεί ότι έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, υψηλό επίπεδο καταθλιπτικών συμπτωμάτων και προβλήματα συναισθηματικά και συνομηλικών, ενώ οι εκφοβιστές και οι διαδικτυακοί εκφοβιστές έχουν επιδείξει προβλήματα διαγωγής, υπερκινητικότητα και χαμηλή προσκοινωνική συμπεριφορά.

## **■ Χρόνια ασθένεια**

Ένα άτομο έχει μια χρόνια ασθένεια όταν η πορεία της νόσου του διαρκεί περισσότερο από τρεις μήνες και γενικά δεν μπορεί να προληφθεί με εμβόλια ή να θεραπευτεί με φαρμακευτική αγωγή και δεν εξαφανίζεται. Η χρόνια ασθένεια μπορεί να σχετίζεται με σωματικούς, συναισθηματικούς και κοινωνικούς περιορισμούς και το άτομο μπορεί να αντιμετωπίσει περιορισμούς στη συμμετοχή του σε σχολικά, ψυχαγωγικά ή εργασιακά πλαίσια. Παραδείγματα χρόνιων ασθενειών είναι η αρθρίτιδα, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο καρκίνος, ο διαβήτης, η επιληψία, η παχυσαρκία και τα προβλήματα στοματικής υγείας, το AIDS ή τα αυτοάνοσα νοσήματα. Για τους μαθητές με χρόνιες ασθένειες μπορεί να διαταραχθεί η εκπαιδευτική τους διαδικασία. Το σχολείο χρειάζεται να γνωρίζει τις ειδικές ανάγκες των μαθητών, είτε συναισθηματικές, κοινωνικές, οικογενειακές, πολιτισμικές ή περιβαλλοντικές. Ως εκ τούτου, απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή για την κατανόηση των εκπαιδευτικών αναγκών κατά τη διάρκεια της περιόδου ασθένειας. Οι μαθητές μπορεί να χρειάζονται συγκεκριμένες θεραπευτικές και φαρμακευτικές αγωγές που απαιτούν την υποστήριξη σχολικού νοσηλευτή ή ενήλικα για να επιβλέπει την κατάσταση της υγείας τους· σε σοβαρές περιπτώσεις η σχολική φοίτηση μπορεί να μειωθεί, λόγω μεγάλων περιόδων παραμονής στο νοσοκομείο, ανάρρωσης στο σπίτι ή τακτικών ιατρικών ραντεβού. Μερικές φορές μπορεί να προκαλέσει δυσκολίες στην έγκαιρη ολοκλήρωση των εργασιών· μειωμένη ακαδημαϊκή απόδοση, δυσκολία διατήρησης σχέσεων με φίλους από το σχολείο· δυσκολία μετακίνησης στο σχολικό περιβάλλον, δυσκολία συμμετοχής σε ορισμένες σχολικές δραστηριότητες (για παράδειγμα, φυσική αγωγή ή εκδρομές), αίσθημα μειωμένης αυτοπεποίθησης και μικρότερης παρακίνησης/κινητοποίησης, επηρεάζοντας ενδεχομένως την αυτοεκτίμηση και την εικόνα σώματος.

## **■ Δέσμευση**

Δέσμευση σημαίνει να είσαι στενά συνδεδεμένος συναισθηματικά και/ή πνευματικά με μια σειρά ενεργειών, μια αφοσίωση ή υποχρέωση σε έναν σκοπό ή σε άλλους ανθρώπους, μια υπόσχεση που δίνει κάποιος ότι θα κάνει κάτι και την οποία θα εκπληρώσει οπωσδήποτε. Περιλαμβάνει μια ισχυρή αίσθηση σκοπού και εστίασης και συνήθως συνοδεύεται από μια δήλωση σκοπού ή ένα σχέδιο δράσης. Για να δεσμευτεί κάποιος σε έναν στόχο, είναι πολύ σημαντικό να μην αγνοεί τη διαδικασία που είναι απαραίτητη για την επίτευξη αυτού του στόχου. Πρέπει να ορίσουμε ακριβώς «πότε και πώς» θα επιτύχουμε αυτόν τον στόχο. Στο σχολείο, είναι πολύ σημαντικό να έχουμε μαθητές αφοσιωμένους στους κανόνες της τάξης. Για παράδειγμα, εάν επιθυμούμε οι μαθητές να ακολουθούν τους κανόνες, αυτοί οι κανόνες πρέπει να είναι συγκεκριμένοι (πώς και πότε) και όλοι χρειάζεται να συμφωνήσουν με αυτούς κατανοώντας τους λόγους πίσω από αυτούς τους κανόνες (τις υπόρρητες παραδοχές τους). Μπορείτε επίσης να ζητήσετε από τους μαθητές να υπογράψουν ένα σύντομο συμβόλαιο σχετικά με αυτούς τους κανόνες, το οποίο περιέχει δημόσιες δηλώσεις σκοπού που τους δεσμεύουν στον σκοπό.

## **■ Συμπόνια**



Η συμπόνια είναι ένα κοινωνικό και σχεσιακό/διαπροσωπικό συναίσθημα που βασίζεται σε μια αίσθηση σύνδεσης με άλλους και περιλαμβάνει ένα αίσθημα έγνοιας/ενδιαφέροντος για τα βάσανα των άλλων. Θα μπορούσε να αναγνωριστεί/εντοπιστεί μέσω της στάσης του να είμαστε ευγενικοί ο ένας στον άλλον, βοηθώντας τους άλλους να μειώσουν/ελαφρύνουν το δύσκολο φορτίο τους. Σχετίζεται επίσης με τον αλtruισμό, την ενσυναίσθηση και την προσκοινωνική συμπεριφορά. Η συμπόνια συμπεριλαμβάνει τρυφερότητα και φροντίδα, καθώς και τη θέληση για δράση και την προσπάθεια να δράσουμε σε συνάρτηση με τα βάσανα του άλλου. Για να είναι κάποιος συμπονετικός, σημαίνει να είναι βαθιά και ειλικρινά εμπλεκόμενος στα βάσανα του άλλου και στην προσπάθεια να τα ανακουφίσει. Τα παιδιά που εκδηλώνουν συμπόνια είναι εκείνα που υπερασπίζονται τα δικαιώματα των άλλων, που προτιμούν να περνούν το χρόνο τους και να μοιράζονται τα ενδιαφέροντά τους με άλλα παιδιά, που έχουν ανάγκη ή είναι ευάλωτα. Τα παιδιά που φροντίζουν τα μοναχικά και απορριφθέντα παιδιά εκδηλώνουν τη συμπόνια τους. Η συμπόνια δεν αφορά μόνο στην κατανόηση του τι αισθάνεται ο άλλος, αλλά αφορά επίσης και στην επίδειξη επιθυμίας ή δράσης για την ανακούφιση των αρνητικών συναισθημάτων των άλλων.

## ■ Διαχείριση συγκρούσεων

Η διαχείριση συγκρούσεων περιλαμβάνει διάφορες δεξιότητες και γνώσεις για την κατανόηση του τρόπου πρόληψης, διαχείρισης και επίλυσης ανταγωνιστικών αναγκών και ενδιαφερόντων χωρίς προσφυγή στη βία. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ενθαρρύνουν αυτό το σύνολο δεξιοτήτων για την πρόληψη και την επίλυση συγκρούσεων, προωθώντας την αποτελεσματική επικοινωνία, την αποφασιστικότητα και τη διαπραγμάτευση μεταξύ των μαθητών.

## ■ Στρατηγικές αντιμετώπισης

Οι στρατηγικές αντιμετώπισης είναι οι συγκεκριμένες προσπάθειες, τόσο συμπεριφορικές όσο και ψυχολογικές, τις οποίες μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα άτομο για να ελέγξει, να ανεχτεί, να μειώσει ή να ελαχιστοποιήσει αγχωτικά γεγονότα. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης ταξινομούνται σε ενεργητικές και αποφυγής. Οι ενεργητικές στρατηγικές αντιμετώπισης έχουν σχεδιαστεί για να αλλάζουν τη φύση του ίδιου του στρεσογόνου παράγοντα ή το πώς σκέφτεται κάποιος για αυτόν, ενώ οι στρατηγικές αποφυγής αντιμετώπισης οδηγούν τους ανθρώπους σε δραστηριότητες ή πνευματικές καταστάσεις που τους εμποδίζουν να αντιμετωπίσουν άμεσα αγχωτικά γεγονότα. Ένα άτομο που χρησιμοποιεί ενεργητικές στρατηγικές αντιμετώπισης θα αναλάβει δράση και θα καταβάλει προσπάθειες για να αφαιρέσει ή να μειώσει τον αριθμό των στρεσογόνων παραγόντων· θα σκεφτεί τρόπους αντιμετώπισης του στρεσογόνου παράγοντα· θα αποδεχθεί το γεγονός ότι το αγχωτικό γεγονός είναι πραγματικό· θα αξιοποιήσει στο έπακρο την κατάσταση ωριμάζοντας από αυτήν ή βλέποντάς την με πιο θετικό τρόπο. Ένα άτομο που χρησιμοποιεί στρατηγικές αποφυγής αντιμετώπισης θα προσπαθήσει να απορρίψει την πραγματικότητα του αγχωτικού γεγονότος αρνούμενός το· θα εγκαταλείψει ή θα αποσύρει τις προσπάθειες για την επίτευξη του στόχου με τον οποίο παρεμβαίνει ο στρεσογόνος παράγοντας· θα αποφορτίσει ή θα απελευθερώσει τα αισθήματα συναισθηματικής δυσφορίας· θα κάνει αστεία για τον στρεσογόνο παράγοντα.

## ■ Συνεργατικές δεξιότητες

Οι συνεργατικές δεξιότητες περιλαμβάνουν το σύνολο των δεξιοτήτων που χρειαζόμαστε ώστε να συνεργαζόμαστε δημοκρατικά με άλλους για κοινούς στόχους. Οι συνεργατικές δεξιότητες περιλαμβάνουν δεξιότητες επικοινωνίας (κατανόηση των βασικών στοιχείων της επικοινωνίας, δηλαδή αποστολή και λήψη μηνυμάτων), δεξιότητες λήψης αποφάσεων (η διαδικασία επιλογής και εντοπισμού μιας απόφασης, συλλέγοντας πληροφορίες και αξιολογώντας εναλλακτικές αποφάσεις που βασίζονται επίσης σε προτάσεις και ανάγκες των άλλων) και διαχείριση συγκρούσεων (κατανόηση του τρόπου πρόληψης και αποφυγής πιθανών συγκρούσεων).

## ■ Λήψη αποφάσεων

Η λήψη αποφάσεων είναι η διαδικασία επιλογής με τη χρήση μιας βήμα προς βήμα προσέγγισης. Αυτή η διαδικασία περιλαμβάνει την ικανότητα προσδιορισμού του ζητήματος, συγκέντρωσης πληροφοριών, αξιολόγησης εναλλακτικών αποφάσεων και επιλογής της στρατηγικής για την επίλυση ενός δεδομένου προβλήματος. Στο σχολείο, η λήψη αποφάσεων μπορεί να εφαρμοστεί για την επίλυση ακαδημαϊκών προβλημάτων αλλά και για κοινωνικές καταστάσεις όπως ο τρόπος ανάπτυξης μιας νέας φιλίας ή ο τρόπος επίλυσης μιας σύγκρουσης.

## **Κατάθλιψη**

Η κατάθλιψη είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται στην ψυχολογία και στην ψυχιατρική και χαρακτηρίζεται από την παρουσία εξαιρετικά λυπημένης, κενής ή ευερέθιστης διάθεσης, συνοδευόμενης από σωματικές και γνωστικές αλλαγές που επηρεάζουν σημαντικά την ικανότητα του ατόμου να λειτουργεί. Θα μπορούσε να παρατηρηθεί στο σχολικό πλαίσιο σε διάφορες συμπεριφορές μαθητών που συμπεριλαμβάνουν έλλειψη ενδιαφερόντων, κοινωνική απομόνωση, συχνό κλάμα, απαισιόδοξα σχόλια, αυτοκτονικές σκέψεις, σχολική απουσία, δυσκολίες συγκέντρωσης, αργές κινήσεις, συγκρούσεις με συνομηλίκους και ενήλικες, μη συμμόρφωση, παρορμητική συμπεριφορά, κατάχρηση ουσιών, ύπνο στην τάξη, χαμηλή ακαδημαϊκή επίδοση και συχνά σωματικά παράπονα.

## **Διαφορετικότητα**

Η διαφορετικότητα περιλαμβάνει την αναγνώριση και την εκτίμηση των διαφορών μεταξύ ανθρώπων που μπορεί να προέρχονται από ποικίλα και διαφορετικά κοινωνικά, εθνοτικά και πολιτισμικά υπόβαθρα. Αυτό σημαίνει όχι μόνο να έχουμε επίγνωση της διαφορετικότητας, αλλά και να επιτρέπουμε στα άτομα να εκφράζουν πραγματικά ποιοι είναι, να οικοδομήσουν μια πιο ανεκτική κοινωνία αλληλοσεβασμού που διαμορφώνεται και εμπλουτίζεται από την πολιτισμική διαφορετικότητα και η οποία είναι πιο προσαρμοσμένη για να αντιμετωπίσει κοινωνικά ζητήματα. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να γνωρίζουν πιθανά ζητήματα λόγω των ταχέως μεταβαλλόμενων δημογραφικών στοιχείων των μαθητών τους και να προσφέρουν στους μαθητές γνώσεις σχετικά με τις ιστορίες, τους πολιτισμούς και τις συνεισφορές ποικιλόμορφων ομάδων, προωθώντας τις αρχές της συμπερίληψης, της διαφορετικότητας, της δημοκρατίας, της ανοχής και του σεβασμού. Σε ατομικό επίπεδο, αυτό σημαίνει επίσης να κατανοήσουμε και να αποδεχτούμε ότι ο καθένας είναι μοναδικός, με μοναδική προσωπικότητα και στάση απέναντι στις σχολικές εργασίες. Συνεπώς, ο εκπαιδευτικός πρέπει να σέβεται τον δισταγμό ή την ντροπαλότητα που μπορεί να επιδείξει κάποιος μαθητής για δημόσια ομιλία, όταν αυτός/-ή αναθέτει ευθύνες στην τάξη ή προσαρμόζει τις διδακτικές στρατηγικές της/του (όπως διαφοροποιημένη διδασκαλία ή προσωποποιημένη διδασκαλία) για να καλύψει τις διαφορετικές μαθησιακές ανάγκες του μαθητή της/του. Οι συμπεριληπτικές διδακτικές στρατηγικές έχουν ως στόχο να διασφαλίζουν ότι όλοι οι μαθητές αισθάνονται ότι υποστηρίζονται, έτσι ώστε να μαθαίνουν ελεύθερα και να εξερευνούν νέες ιδέες, να αισθάνονται ασφαλείς να εκφράζουν τις απόψεις τους με πολιτισμένο τρόπο και να αισθάνονται άξιοι σεβασμού ως άτομα και μέλη ομάδων.

## **Ενσυναίσθηση**

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να κατανοούμε τις σκέψεις, τα αισθήματα και την κατάσταση ενός άλλου ατόμου από την πλευρά του ή εμμέσως να βιώνουμε τα αισθήματα, τις αντιλήψεις και τις σκέψεις αυτού του ατόμου. Ο ορισμός της ενσυναίσθησης περιλαμβάνει δύο σημαντικές πτυχές της ενσυναίσθησης: τον συναισθηματικό και τον γνωστικό τομέα. Ο συναισθηματικός τομέας συνίσταται στη βίωση ενός συναισθηματικού ενδιαφέροντος για άλλους που βρίσκονται σε ανάγκη και της προσωπικής δυσφορίας λόγω των συναισθημάτων των άλλων, ενώ ο γνωστικός τομέας αντιπροσωπεύεται από τη δυνατότητα ανάληψης της γνωστικής προοπτικής των άλλων για την κατανόηση της συγκεκριμένης κατάστασή τους. Η ενσυναίσθηση παρέχει τόσο τη βάση για την προσκοινωνική ανάπτυξη όσο και τον μηχανισμό κοινωνικής επιρροής στη συμπεριφορά. Ένας μαθητής μπορεί να αναγνωρίσει και να βιώσει τα συναισθήματα και την προοπτική ενός άλλου ατόμου και να παρακινηθεί να βοηθήσει κάποιον σε δυσφορία, πόνο, κίνδυνο ή φτώχεια.

## ■ Εξωτερικευμένα προβλήματα

Αυτός ο τύπος προβλημάτων είναι άμεσα παρατηρήσιμος επειδή αυτά συνήθως αναφέρονται σε μεγάλο βαθμό στο περιβάλλον των παιδιών. Προκαλούνται συνήθως από έλλειψη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης. Στο σχολείο, αυτοί οι μαθητές μπορούν εύκολα να θυμώσουν με άλλους επιδεικνύοντας επιθετικές συμπεριφορές και εκφράζοντας ασέβεια προς την εξουσία και τους κοινωνικούς κανόνες. Τα εξωτερικευμένα προβλήματα μπορούν επίσης να εκδηλωθούν ως απρεπής ομιλία/αντιλογία, απροσεξία, συμπεριφορά εκτός θέσης/καθίσματος εργασίας και καβγάδες.

## ■ Φιλία

Η φιλία είναι μια εθελοντική και θετική αλληλεξάρτηση μεταξύ ατόμων που περιλαμβάνει την εμπειρία και την ικανοποίηση διαφόρων παροχών/αμοιβαίων θετικών αλληλεπιδράσεων (οικειότητα, υποστήριξη, αυτοεπιβεβαίωση, βοήθεια, συντροφικότητα, αξιόπιστη συμμαχία). Η φιλία θεωρείται σημαντικός τομέας της ζωής που παρέχει δείκτες για την ποιότητα ζωής και την υποκειμενική ευημερία. Η φιλία είναι η σχέση μεταξύ ανθρώπων που απολαμβάνουν ο ένας την παρέα του άλλου, επικοινωνούν καλά και σέβονται ο ένας τον άλλον. Τα παιδιά τείνουν να δημιουργούν εύκολα φιλίες με βάση διαφορετικά κριτήρια. Είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένα κλίμα τάξης ευνοϊκό για την ανάπτυξη της φιλίας, έτσι ώστε τα παιδιά να έχουν μια αίσθηση μεγαλύτερης συμπερίληψης και αποδοχής στην τάξη. Οι φίλοι υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον και επιβεβαιώνουν τις δυνάμεις τους, βελτιώνοντας την ικανότητα να επιδεικνύουν ενσυναίσθηση, καλές δεξιότητες ακρόασης και επικοινωνίας, αφοσίωση και υποστήριξη των άλλων.

## ■ Νοοτροπία ανάπτυξης

Μια νοοτροπία ανάπτυξης είναι η πεποίθηση ότι κάποιος μπορεί να βελτιωθεί μέσω αφοσίωσης, σκληρής δουλειάς, καλής στρατηγικής και συνεισφοράς από άλλους. Μια νοοτροπία ανάπτυξης είναι όταν οι μαθητές κατανοούν ότι οι ικανότητές τους μπορούν πάντα να αναπτύσσονται. Οι μαθητές με νοοτροπία ανάπτυξης προσπαθούν συνεχώς να μάθουν και να αναπτυχθούν για να βελτιωθούν. Αυτοί οι μαθητές απολαμβάνουν τις προκλήσεις και τις θεωρούν ως έναν τρόπο ανάπτυξης. Πιστεύουν επίσης ότι η ευφυΐα, τα ταλέντα και οι βασικές ικανότητές τους μπορούν να αυξηθούν ή να βελτιωθούν μέσω σκληρής δουλειάς και αφοσιωμένης προσπάθειας. Στο σχολείο, ο δάσκαλος μπορεί να ενθαρρύνει την καλλιέργεια της νοοτροπίας ανάπτυξης όταν ένας μαθητής αποτυγχάνει σε μια εργασία, υπογραμμίζοντας τη σημασία της ανάπτυξης της κατανόησης, βήμα προς βήμα, παρά της εστίασης μόνο στα αποτελέσματα της αξιολόγησης.

## ■ Ειλικρίνεια

Ειλικρίνεια σημαίνει να είσαι αληθινός/αυθεντικός σε επιβεβαιώσεις/δηλωτικές αποδόσεις και να συμπεριφέρεσαι στους ανθρώπους με δικαιοσύνη (χωρίς να εκμεταλλεύεσαι τους ανθρώπους). Η ειλικρίνεια είναι πολύ σημαντική για να έχουν τα παιδιά θετικές σχέσεις στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινωνία. Οι ειλικρινείς μαθητές λένε όλη την αλήθεια, κάνουν αυτό που λένε ότι θα κάνουν, δε λένε ψέματα, δεν κλέβουν και δεν εξαπατούν.

## ■ Υπερκινητικότητα

Η υπερκινητικότητα εκδηλώνεται συνήθως στο σχολείο μέσω νευρικότητας ή συνεχούς κίνησης, στριφογυρίσματος, δυσκολίας ακινησίας σε καθήμενη θέση και συγκέντρωσης, ανικανότητας σιωπής για περισσότερο από λίγες στιγμές, δυσκολίας αναμονής της σειράς και λεκτικής διακοπής. Αυτή η συμπεριφορά έχει συνήθως αρνητική επίπτωση στη μάθηση και την κοινωνική συμπερίληψη.

## ■ Εσωτερικευμένα προβλήματα

Τα εσωτερικευμένα προβλήματα είναι ένας συγκεκριμένος τύπος συναισθηματικών και συμπεριφορικών προβλημάτων που βασίζονται σε υπερελεγχόμενα συμπτώματα. Τα εσωτερικευμένα προβλήματα θα μπορούσαν να αναπτυχθούν όταν ένα άτομο προσπαθεί να ρυθμίσει την εσωτερική συναισθηματική και γνωστική κατάστασή του με ακατάλληλο ή δυσπροσαρμοστικό τρόπο. Η «κρυμμένη» φύση των εσωτερικευμένων προβλημάτων τα καθιστά δυσκολότερα να παρατηρηθούν. Τα εσωτερικευμένα προβλήματα θα μπορούσαν να εκδηλωθούν στο σχολείο όταν ένας μαθητής είναι κλεισμένος στον εαυτό του, μοναχικός, φοβισμένος, μαζεμένος/χωρίς πρωτοβουλία, λυπημένος, υπερευαίσθητος και ευερέθιστος, όταν έχει σωματικά προβλήματα, δε μιλάει με άλλους ή έχει χαμηλή ακαδημαϊκή απόδοση.

## ■ Εθισμός στο διαδίκτυο και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια

Αυτή η συμπεριφορά χαρακτηρίζεται από δυσλειτουργία ελέγχου/εξασθενημένο έλεγχο χρήσης των ψηφιακών παιχνιδιών και της χρήσης του διαδικτύου. Συνήθως, τα άτομα περνούν σημαντικό χρονικό διάστημα χρησιμοποιώντας ψηφιακά παιχνίδια και το διαδίκτυο χωρίς να έχουν υποκειμενική αντίληψη για το πέρασμα του χρόνου. Αυτό μπορεί να επηρεάσει αρνητικά διαφορετικές πτυχές της ζωής, όπως κοινωνική ζωή, ακαδημαϊκά επιτεύγματα, απώλεια ενδιαφέροντος για φυσικές/δημιουργικές δραστηριότητες, διαταραχές ύπνου (κατά τη διάρκεια της νύχτας και της ημέρας). Στο σχολείο, μπορεί επίσης να αναγνωριστεί/εντοπιστεί όταν ο μαθητής δείχνει μεγάλη ανησυχία και άγχος εάν του απαγορεύεται ή δεν του είναι δυνατή η πρόσβαση σε ψηφιακά παιχνίδια ή στη χρήση του διαδικτύου.

## ■ Μαθησιακή δυσκολία

Η μαθησιακή δυσκολία είναι μια κατάσταση που έχει νευρολογική βάση και χαρακτηρίζεται από σημαντικές ανεπάρκειες στην απόκτηση ορισμένων εκπαιδευτικών ή ακαδημαϊκών δεξιοτήτων, ιδιαίτερα εκείνων που σχετίζονται με τη γραπτή γλώσσα ή/και τη λεκτική έκφραση. Οι μαθησιακές δυσκολίες περιλαμβάνουν μαθησιακά προβλήματα που προκύπτουν από αντιληπτικές δυσκολίες, εγκεφαλική βλάβη και ελάχιστη δυσλειτουργία του εγκεφάλου, αλλά αποκλείουν εκείνα που προκύπτουν από προβλήματα όρασης ή απώλεια ακοής· νοητική αναπηρία· συναισθηματική διαταραχή, ή περιβαλλοντικούς, πολιτισμικούς ή οικονομικούς παράγοντες. Μια μαθησιακή δυσκολία διαγιγνώσκεται από έναν ειδικό. Μερικές από τις συγκεκριμένες κατηγορίες μαθησιακών δυσκολιών περιλαμβάνουν: δυσλεξία, η οποία προκαλεί δυσκολίες στην αναγνώριση λέξεων, στην ορθογραφία και στην κατανόηση· δυσγραφία, η οποία έχει ως αποτέλεσμα τη μειωμένη ικανότητα γραφής, τη μειωμένη ικανότητα ορθογραφίας, ή και τα δύο· δυσαριθμησία, η οποία επηρεάζει την ικανότητα εκμάθησης αριθμητικής και μαθηματικών· δυσπραξία, η οποία προκαλεί δυσκολίες στις δεξιότητες λεπτής κινητικότητας και οδηγεί σε προβλήματα στον συντονισμό χεριών-ματιών, στην ισορροπία και στη χειραπτική δεξιότητα· τη δυσφασία/αφασία, η οποία οδηγεί σε προβλήματα κατανόησης της ομιλούμενης γλώσσας και την φτωχή αναγνωστική κατανόηση. Τα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες μπορεί επίσης να υποφέρουν από κοινωνικά και συναισθηματικά προβλήματα λόγω των σχολικών δυσκολιών και των δυσκολιών αποδοχής τους από τους συνομηλίκους τους.

## ■ Απώλεια

Η απώλεια είναι μια κατάσταση που ένα άτομο βιώνει όταν κάποιος πολύ οικείος πεθαίνει. Η διαδικασία προσαρμογής, που ονομάζεται πένθος, περιλαμβάνει τέσσερα στάδια: αποδοχή ότι η απώλειά είναι πραγματική· βίωμα του πόνου της θλίψης· προσαρμογή στη ζωή χωρίς το άτομο που έχει πεθάνει· αφιέρωση λιγότερης συναισθηματικής ενέργειας στο πένθος και αφιέρωσή/ανακατεύθυνσή της σε κάτι νέο – με άλλα λόγια, προχωρώντας παρακάτω στη ζωή. Οι πενθούντες μπορεί να βιώσουν εσωτερικευμένα συμπεριφορικά μοτίβα (απόσυρση, άγχος, έλλειψη πρωτοβουλίας ή επικοινωνίας, έλλειψη παραγωγικότητας) ή εξωτερικευμένα (περίόδους κλάματος, δυσκολία στον ύπνο, αλλαγές στην όρεξη). Τα μικρά παιδιά μπορεί να υποχωρήσουν/επιστρέψουν σε συμπεριφορικά μοτίβα, που είναι χαρακτηριστικά χαμηλότερων αναπτυξιακών σταδίων (όπως νυκτερινή ενοούρηση),

να κάνουν ερωτήσεις για τον αποθανόντα που φαίνονται σκληρές, να επινοούν παιχνίδια, να κάνουν ζωγραφιές σχετικά με τον θάνατο ή να προσποιούνται ότι ο θάνατος δε συνέβη ποτέ.

## **Κίνητρα**

Τα κίνητρα είναι μια διαδικασία δράσης με συγκεκριμένο τρόπο για την επίτευξη στόχων. Οι άνθρωποι που έχουν κίνητρα, επιθυμούν επίσης να κάνουν πράγματα (έχουν πρωτοβουλία δράσης) και δεν περιμένουν να συμβούν πράγματα. Στην τάξη, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να αντιμετωπίσουν τις συνεχώς αυξανόμενες προκλήσεις που εμπλέκονται στη μαθησιακή διαδικασία και στο ευρύτερο σχολικό περιβάλλον προσφέροντάς τους τα μέσα και τα υλικά για να προσεγγίσουν έννοιες, γνώση και να επιλύσουν με αποτελεσματικό τρόπο προβλήματα που τους απασχολούν χωρίς να απογοητεύονται και να εγκαταλείπουν. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει επίσης να λαμβάνουν υπόψη τις εμπειρίες των μαθητών στα μαθήματά τους και να επιλέγουν δραστηριότητες που έχουν νόημα για αυτούς, παρέχοντάς τους την κατάλληλη παρότρυνση-παρακίνηση κάθε φορά. Για να ενθαρρύνετε τη συμμετοχή των μαθητών, είναι σημαντικό να χρησιμοποιήσετε κατάλληλο λεξιλόγιο όπως, τι πιστεύεις; (ζητώντας την άποψη του παιδιού χωρίς να περιμένετε μια συγκεκριμένη απάντηση), πώς το ξέρεις; (ζητώντας από το παιδί να αιτιολογήσει την άποψή του), είσαι σίγουρος; (προωθώντας την έκφραση επιχειρημάτων), ποιος νομίζεις ότι έχει δίκιο; (παροτρύνοντας το παιδί να συγκρίνει διαφορετικές απόψεις και επιχειρήματα). Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να διατυπώνουν ερωτήσεις ανοικτού τύπου που δεν έχουν μία μοναδική λύση/απάντηση και θα πρέπει να αποφεύγουν να επισημαίνουν τις απόψεις των μαθητών ως σωστές ή λανθασμένες. Στην πραγματικότητα αυτές οι συμπεριφορές θα τους εμπόδιζαν να ενθαρρύνουν τους μαθητές τους και να προωθήσουν τα κίνητρά τους. Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να καλλιεργούν εσωτερικά κίνητρα στους μαθητές, ώστε να εμπλέκονται ενεργητικά στις μαθησιακές διαδικασίες εκκινώντας από τις επιθυμίες και τα ενδιαφέροντά τους.

## **Μη λεκτική επικοινωνία**

Η μη-λεκτική επικοινωνία αναφέρεται στις διαφορετικές μορφές επικοινωνίας που δεν περιλαμβάνουν τη χρήση γραπτού ή προφορικού λόγου, όπως χειρονομίες, εκφράσεις προσώπου, τόνος φωνής, οπτική επαφή (ή έλλειψή της), γλώσσα του σώματος, στάση του σώματος. Η μη-λεκτική επικοινωνία με τη μορφή εκφράσεων, σημάτων, προσθέτει νόημα στη λεκτική και βοηθά τους ανθρώπους να επικοινωνούν πιο αποτελεσματικά. Συμπληρώνει ό,τι λέγεται με λέξεις, για παράδειγμα οι άνθρωποι γνέφουν για να επιβεβαιώσουν και κινούν τα χέρια τους για να δώσουν οδηγίες. Η μη-λεκτική επικοινωνία βοηθά στη δημιουργία και στη διατήρηση διαπροσωπικών σχέσεων και αντικατοπτρίζει την πραγματική ποιότητα των σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων. Οι άνθρωποι συχνά χρησιμοποιούν μη-λεκτική επικοινωνία για να εκφράσουν συναισθήματα και διαπροσωπικές στάσεις/απόψεις ή για να δείξουν/προβάλλουν κοινωνικά τελετουργικά όπως χαιρετισμούς.

## **Καλοσύνη**

Η καλοσύνη είναι ένα κίνητρο που βασίζεται στο συναίσθημα και προάγει την προσκοινωνική συμπεριφορά χωρίς την προσδοκία ενός ανταποδοτικού οφέλους. Η καλοσύνη βασίζεται σε μια θετική διάθεση και σχετίζεται με άλλα προσκοινωνικά συναισθήματα όπως συμπόνια, ενσυναίσθηση, ευγνωμοσύνη και αγάπη. Η καλοσύνη και τα άλλα προσκοινωνικά συναισθήματα (αγάπη, ευγνωμοσύνη και συμπόνια) μπορούν να οικοδομήσουν και να διατηρήσουν ισχυρούς δεσμούς μεταξύ των ανθρώπων. Η καλοσύνη περιλαμβάνει την κατεύθυνση της δράσης προς το όφελος των άλλων και προάγει την προθυμία για ανάπτυξη νέων σχέσεων. Οι άνθρωποι που λαμβάνουν καλοσυνάτη προσοχή από άλλους είναι πιο πιθανό να εκτιμήσουν και να εκφράσουν ευγνωμοσύνη για συμπεριφορές βοήθειας και συμπαράστασης. Το να έχεις την ικανότητα να είσαι καλοσυνάτος θεωρείται τόσο ενδοπροσωπικό γνώρισμα όσο και διαπροσωπική δύναμη. Οι μαθητές που δείχνουν καλοσύνη, σέβονται τους άλλους και είναι πρόθυμοι να προσφέρουν τη βοήθειά τους. Θα μπορούσαν να αναγνωριστούν εύκολα διότι ενεργούν σαν θετικοί πόλοι μέσα στις ομάδες. Καθώς είναι αυτοί που παρέχουν ανιδιοτελή βοήθεια, τα παιδιά θέλουν να είναι τριγύρω τους. Ένα

καλοσυνάτο παιδί θα διαδώσει θετική εκτίμηση προς την ομάδα, έτσι ώστε οι άλλοι να μπορούν να εκτιμήσουν, να είναι πιο ευγνώμονες και να κάνουν περισσότερες πράξεις καλοσύνης ως ανταπόδοση/ανταμοιβή.

## **■ Αισιόδοξη νοοτροπία**

Το να έχεις μια αισιόδοξη νοοτροπία σημαίνει να έχει κανείς πίστη για αίσιες μελλοντικές εξελίξεις, που είναι μια ψυχική στάση η οποία συνίσταται στο να περιμένεις το καλύτερο αποτέλεσμα σε οποιαδήποτε κατάσταση. Η αισιοδοξία κάνει τους ανθρώπους να πιστεύουν ότι τα πράγματα θα έχουν θετικό τέλος. Η αισιοδοξία είναι μια προσδοκία ή άποψη ότι θα συμβούν καλά πράγματα στο μέλλον και ότι οι προσδοκίες κάποιου θα εκπληρωθούν. Η αισιοδοξία επιτρέπει στους ανθρώπους να πιστεύουν ότι όταν τα πράγματα εξελιχθούν στραβά, είναι μια προσωρινή κατάσταση που μπορεί να ξεπεραστεί με το να μην τα παρατήσουμε. Αυτό δεν σημαίνει ότι κάποιος πιστεύει ότι όλα είναι τέλεια στη ζωή και αγνοεί τα προβλήματα ή την πραγματικότητα. Κάποιος απλά επιλέγει να επικεντρωθεί στα καλά πράγματα και είναι προετοιμασμένος να κάνει τα πράγματα ακόμα καλύτερα. Οι αισιόδοξοι μαθητές έχουν θετική διάθεση και συναισθήματα, είναι πιο επίμονοι και μπορούν να λύσουν τα προβλήματα με επιτυχία. Δεν πιστεύουν ότι όλα θα εξελιχθούν καλά χωρίς καμία προσπάθεια, αλλά θεωρούν την αποτυχία ως μια προσωρινή κατάσταση που μπορεί να ξεπεραστεί.

## **■ Πίεση από συνομηλίκους**

Η πίεση από συνομηλίκους μπορεί να οριστεί ως ισχυρή επιρροή μιας ομάδας συνομηλίκων στα μέλη της για να συμμορφωθούν με τις νόρμες και τις προσδοκίες της ομάδας. Η εμπειρία των παιδιών με τους συνομηλίκους αποτελεί ένα σημαντικό αναπτυξιακό πλαίσιο που παρέχει αναγνώριση, αποδοχή και υποστήριξη προς το άτομο και βοηθά επίσης στην απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων. Η πίεση από συνομηλίκους μπορεί να έχει θετική κοινωνικοποιητική αξία, αλλά μπορεί επίσης να έχει αρνητικές συνέπειες στην ψυχική ή σωματική υγεία των ανθρώπων. Οι θετικές σχέσεις μεταξύ συνομηλίκων έχουν συνδεθεί με θετικές ψυχοκοινωνικές προσαρμογές, κατάλληλες σχολικές προσαρμογές, στάσεις και κίνητρα. Τα παιδιά και οι έφηβοι που εκτίθενται σε αρνητική πίεση από συνομηλίκους τείνουν περισσότερο να παρουσιάζουν ριψοκίνδυνες συμπεριφορές και άλλες συμπεριφορές που διαταράσσουν τις σχολικές δραστηριότητες. Η αρνητική πίεση από συνομηλίκους μπορεί να παρατηρηθεί σε μια κατάσταση όπου ένα άτομο δεν επιθυμεί να εκτελέσει μια συγκεκριμένη δραστηριότητα, αλλά, στο τέλος, εκτελεί τη δραστηριότητα επειδή εκείνη τη δεδομένη στιγμή η συμμόρφωση με την ομάδα φαίνεται πιο σημαντική στο άτομο. Τα παιδιά και οι έφηβοι με χαμηλή αυτοεκτίμηση και υψηλά επίπεδα άγχους συμμορφώνονται περισσότερο με τους συνομηλίκους τους. Ένα παιδί ή ένας έφηβος υπό την πίεση συνομηλίκων μπορεί να παρουσιάσει ξαφνικές αλλαγές στις πεποιθήσεις, στη στάση και στη συμπεριφορά, μπορεί να παρουσιάσει σημάδια ευερεθιστότητας, άγχους και κατάθλιψης, μπορεί να αποσπαστεί η προσοχή του από τις σχολικές εργασίες, να εμπλακεί σε ριψοκίνδυνες συμπεριφορές ή/και να απομακρυνθεί από την οικογένεια και από κάποιους φίλους.

## **■ Επιμονή**

Επιμονή σημαίνει να προσπαθείς σκληρά και να μην τα παρατάς όταν αντιμετωπίζεις προκλήσεις ή δυσκολίες. Οι άνθρωποι με επιμονή, επικεντρώνονται σε έναν στόχο και συνεχίζουν να προσπαθούν να τον επιτύχουν αντιμετωπίζοντάς τον δημιουργικά. Η επιμονή αφορά στην ακλόνητη αφοσίωση σε μια σειρά ενεργειών, μια ιδέα ή έναν στόχο, ειδικότερα σε περιπτώσεις που υπάρχουν εμπόδια, δυσκολίες ή αποθάρρυνση που μπορεί να αισθανόμαστε. Η επιμονή σχετίζεται με δέσμευση, αντοχή, υπομονή και σκληρή δουλειά. Όταν είστε επίμονοι, έχετε τη διάθεση να αντιμετωπίζετε δυσκολίες χωρίς να παραπονιέστε ή να κατηγορείτε τους άλλους. Όταν ένας μαθητής αποτυγχάνει σε μια σχολική εργασία και αισθάνεται απογοητευμένος, ο δάσκαλος, αντί να είναι επικριτικός, θα μπορούσε να τον ενθαρρύνει λέγοντας «Κατανώ ότι αισθάνεσαι άσχημα, αλλά πιστεύω σε εσένα και στις ικανότητές σου και είμαι βέβαιος ότι αν επιμείνεις και προσπαθήσεις λίγο περισσότερο, θα έχεις καλύτερα αποτελέσματα την επόμενη φορά». Ακόμα και αν η επιμονή θεωρείται από πολλούς ως μέρος της ιδιοσυγκρασίας ή κληρονομικό χαρακτηριστικό, μπορεί σίγουρα να καλλιεργηθεί και να ενισχυθεί στους μαθητές. Οι εκπαιδευτικοί καθώς και οι γονείς μπορούν να διδάξουν την επιμονή στους μαθητές με το παράδειγμα τους. Για παράδειγμα,

«Δοκίμασα αυτόν τον τρόπο και δε λειτούργησε. Τώρα θα προσπαθήσω να το κάνω με εκείνον τον τρόπο. Δε θα τα παρατήσω εύκολα».

## ■ Θετικές σχέσεις

Οι στενές, διαπροσωπικές σχέσεις μπορούν να αποτελέσουν μια ισχυρή πηγή αγάπης, ευτυχίας και συνολικής ικανοποίησης για τη ζωή. Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι οι στενές σχέσεις και συνδέσεις εγγυώνται την ευτυχία και την ολοκλήρωση στη ζωή. Χωρίς σχέσεις, οι άνθρωποι υποφέρουν όχι μόνο συναισθηματικά, αλλά και σωματικά. Οι θετικές σχέσεις με τους συγγενείς αναδεικνυούν τη χαρά και την αγάπη στη ζωή των ανθρώπων και δίνουν την ασφαλή αίσθηση του ανήκειν και την υποστήριξη σε δύσκολες στιγμές. Οι σχέσεις και οι κοινωνικές συνδέσεις προλαμβάνουν την απομόνωση και προάγουν την υγιή ανάπτυξη για όλους τους ανθρώπους. Το να έχουμε στενές σχέσεις με αδέρφια, γονείς, φίλους γίνεται ένας ισχυρός προστατευτικός παράγοντας όταν αντιμετωπίζουμε μια δυσκολία. Τα παιδιά που είναι ικανά να δημιουργούν στενές σχέσεις έχουν την τάση να είναι καλύτεροι στην επικοινωνία και να έχουν θετική στάση απέναντι στους άλλους. Μπορούν να κάνουν συνδέσεις με οποιοδήποτε άλλο παιδί χωρίς μεροληψίες ή προκαταλήψεις.

## ■ Πρόληψη

Η πρόληψη είναι μια διαδικασία εφαρμογής σκόπιμων δραστηριοτήτων για την ενίσχυση της ανθρώπινης λειτουργίας και τη μείωση της ψυχολογικής δυσφορίας. Οδηγεί σε βελτιωμένη ποιότητα ζωής και ευημερία και μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης διαταραχών.

## ■ Ανάρρωση

Η ανάρρωση είναι μια διαδικασία μέσω της οποίας ένα άτομο αποκαθιστά ή βελτιώνει την κατάσταση της υγείας ή της ευεξίας του, μαθαίνοντας και εφαρμόζοντας νέες ενέργειες για να ξεπεράσει προηγούμενες αντιξοότητες και μειώνοντας ή αποφεύγοντας τον κίνδυνο νέων.

## ■ Ανθεκτικότητα

Η ανθεκτικότητα είναι μια δυναμική και πολυπαραγοντική έννοια και αναφέρεται στη διαδικασία με την οποία ένα άτομο ξεπερνά, προσαρμόζεται και αποκτά δεξιότητες, ενώ αντιμετωπίζει δυσμενείς συνθήκες, διατηρώντας μια θετική νοοτροπία. Η ανθεκτικότητα μπορεί να αναπτυχθεί δουλεύοντας/εντρυφώντας/επενδύοντας σε προστατευτικούς παράγοντες που μπορούν να είναι τόσο εσωτερικές ατομικές δεξιότητες (π.χ. ενσυναίσθηση, διαπροσωπικές δεξιότητες, συναισθηματική ρύθμιση, δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων) όσο και εξωτερικά πλαίσια περιεχομένου (π.χ. ποιότητα του περιβάλλοντος-οικογένεια, κοινωνία και κοινότητα), που οδηγούν στη μείωση των επιπτώσεων από παράγοντες κινδύνου.

## ■ Σεβασμός

Ο σεβασμός αφορά στο να νοιάζεται κανείς για τους άλλους και στον σεβασμό της γνώμης, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών τους. Οι μαθητές που επιδεικνύουν σεβασμό είναι ευγενικοί, δε διακόπτουν τους άλλους, σέβονται τους κανόνες και ελέγχουν τον θυμό τους.

## ■ Αυτογνωσία

Η αυτογνωσία είναι η ικανότητα να αναγνωρίζεις τον εαυτό σου ως ένα άτομο ξεχωριστό από το περιβάλλον και τα άλλα άτομα. Αυτό περιλαμβάνει την ικανότητα κάποιου να αναγνωρίζει με ακρίβεια τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις αξίες, τις δυνάμεις και τους περιορισμούς του και τον τρόπο που αυτά επηρεάζουν τις συμπεριφορές.

### **■ Αυτοπεποίθηση**

Η αυτοπεποίθηση είναι η πεποίθηση εμπιστοσύνης στις ικανότητες, στα προσόντα και στην κρίση κάποιου. Στα σχολεία, ένας μαθητής δείχνει αυτοπεποίθηση όταν εμπιστεύεται πλήρως τον εαυτό του στην ολοκλήρωση απαιτητικών εργασιών.

### **■ Αυτο-αποτελεσματικότητα**

Η αυτο-αποτελεσματικότητα είναι η πίστη κάποιου στις ικανότητές του να επιτύχει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Είναι η πεποίθηση του ατόμου για το τι μπορεί να κάνει, με βάση τις ικανότητες, τις προηγούμενες εμπειρίες, τα διαθέσιμα πρότυπα και τη διάθεσή του. Οι άνθρωποι με υψηλότερη αυτο-αποτελεσματικότητα τείνουν να θέτουν πιο δύσκολους στόχους. Στο σχολείο, η παρουσία υψηλότερων επιπέδων αυτο-αποτελεσματικότητας μπορεί να παρατηρηθεί σε μαθητές που εκτιμούν τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα και θέτουν υψηλότερους ακαδημαϊκούς στόχους, καθώς επίσης να εμφανίζουν την τάση να περνούν περισσότερο χρόνο ολοκληρώνοντας εργασίες και μελετώντας.

### **■ Αυτοεκτίμηση**

Η αυτοεκτίμηση αναφέρεται σε μια συνολική θετική αξιολόγηση των ατομικών ιδιοτήτων και χαρακτηριστικών όπως γίνονται αντιληπτά από τα ίδια τα άτομα. Αντικατοπτρίζει τη σωματική εικόνα ενός ατόμου για τον εαυτό του, την άποψή του για τα επιτεύγματα και τις ικανότητές του, τις αξίες και την υποκειμενική του αντίληψη για την επιτυχία, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο οι άλλοι βλέπουν και ανταποκρίνονται σε αυτόν. Όσο πιο θετική είναι η σωρευτική αντίληψη αυτών των ιδιοτήτων και χαρακτηριστικών, τόσο υψηλότερη είναι η αυτοεκτίμηση κάποιου. Ένας αρκετά υψηλός βαθμός αυτοεκτίμησης θεωρείται σημαντικό συστατικό της ψυχικής υγείας, ενώ η χαμηλή αυτοεκτίμηση και τα συναισθήματα ατομικής απαξίωσης είναι κοινά καταθλιπτικά συμπτώματα. Τα παιδιά με χαμηλή αυτοεκτίμηση τείνουν να είναι ευαίσθητα στην κριτική, κοινωνικά αποτραβηγμένα, αγχώδη και συχνά εκδηλώνουν χαμηλά κίνητρα και κακή επίδοση επειδή αισθάνονται άχρηστα. Τα παιδιά με υγιή επίπεδα αυτοεκτίμησης δείχνουν αποφασιστικότητα στην έκφραση των επιθυμιών και των αναγκών τους, είναι βέβια για την ικανότητά τους να λαμβάνουν αποφάσεις και να επιλύουν προβλήματα, και θεωρούν τους εαυτούς τους ίσους με τους άλλους.

### **■ Αυτοδιαχείριση**

Η αυτοδιαχείριση είναι η ικανότητα να ελέγχει κανείς τα συναισθήματά του, δηλαδή να ρυθμίζει τα αισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές του με τον καλύτερο τρόπο σε οποιαδήποτε δεδομένη κατάσταση. Αυτοδιαχείριση σημαίνει επίσης να μπορεί κανείς να διαχειρίζεται καθημερινά καθήκοντα, να έχει τις δεξιότητες και την αυτοπεποίθηση να αναλαμβάνει την ευθύνη για τα δικά του συναισθήματα. Στο σχολείο, η αυτοδιαχείριση βοηθά τους μαθητές όταν προσπαθούν να μην αντιδρούν υπερβολικά, ώστε να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους (θυμό, φόβο, χαρά, θλίψη, κλπ.). Τους βοηθά επίσης να διαχειρίζονται το άγχος τους, να είναι πιο επίμονοι, να θέτουν προσωπικούς και ακαδημαϊκούς στόχους και να έχουν κίνητρα. Οι μαθητές με δεξιότητες αυτοδιαχείρισης δίνουν προσοχή στα μαθήματα, ακολουθούν σχέδια για την ολοκλήρωση των εργασιών, μελετούν για τις εξετάσεις, συγκεντρώνονται στα καθήκοντά τους χωρίς να αποσπάται η προσοχή τους και δε διακόπτουν το περιβάλλον της τάξης. Εάν ένας εκπαιδευτικός επιθυμεί να προάγει την ευθύνη και την αυτονομία των μαθητών του, οι οποίες είναι οι κύριες ικανότητες για την ανάπτυξη αυτοδιαχείρισης, είναι πολύ σημαντικό να εμπλέξει τους μαθητές σε καθημερινές ρουτίνες, όπως η αλλαγή της ημερομηνίας στο ημερολόγιο ή η λήψη βιβλίων από τη βιβλιοθήκη.



## ■ Σχολική φοβία

Η σχολική φοβία είναι μια μορφή έντονου άγχους που εκδηλώνεται ως ακραίος πανικός, άγχος και ανησυχία. Εμφανίζεται στο σχολικό περιβάλλον και μπορεί να επιμείνει για αρκετές εβδομάδες ή και περισσότερο. Μπορεί να επηρεάσει αρνητικά διαφορετικές πτυχές της ζωής του παιδιού, συμπεριλαμβανομένων των προβλημάτων στη δημιουργία και διατήρηση ουσιαστικών σχέσεων. Σωματικά συμπτώματα, όπως έμετος, πονοκέφαλοι ή διάρροια, μπορούν επίσης να βιωθούν από τους μαθητές.

## ■ Σχολική βία

Η σχολική βία εκφράζεται μέσω εχθρότητας και οργής, ξεσπώντας με σωματικές επιθέσεις μεταξύ μαθητών ή μεταξύ μαθητών και προσωπικού του σχολείου. Αυτές οι επιθέσεις αποσκοπούν στον τραυματισμό ή στην πρόκληση βλάβης σε ανθρώπους ή περιουσίες μέσω της χρήσης σωματικής δύναμης. Μερικοί μαθητές μπορούν επίσης να γίνουν βίαιοι προς τους άλλους, καθώς αισθάνονται ότι έχουν απορριφθεί και στοχοποιηθεί από τους συνομηλίκους τους. Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα παιδιά εκδηλώνουν επιθετικές συμπεριφορές νωρίς στη ζωή και, αν δεν υποστηριχθούν, θα συνεχίσουν να αναπτύσσουν αυτό το είδος συμπεριφοράς, καταλήγοντας να παρουσιάζουν σοβαρή επιθετικότητα, βία και αποκλίνουσες συμπεριφορές. Οι ενήλικες θα πρέπει να προσέχουν σε περίπτωση που τα παιδιά συχνά βιώνουν απόρριψη και απομόνωση, κοινωνική απόσυρση, ανεξέλεγκτο θυμό ή είναι θύματα βίας, παρουσιάζουν αισθήματα ότι διώκονται και έχουν μειωμένα σχολικά ενδιαφέροντα, καθώς και χαμηλή ακαδημαϊκή επίδοση, ειδικά για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

## ■ Κοινωνική επίγνωση

Η κοινωνική επίγνωση είναι η ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου και της ενσυναίσθησης για τους άλλους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων από διαφορετικά υπόβαθρα και πολιτισμούς. Η κοινωνική επίγνωση περιλαμβάνει επίσης την κατανόηση των κοινωνικών και ηθικών κανόνων για τη συμπεριφορά, καθώς και την αναγνώριση των οικογενειακών, σχολικών και κοινοτικών πόρων και στηριγμάτων. Είναι η ικανότητα να γνωρίζεις το περιβάλλον σου, τι είναι τριγύρω σου, καθώς και να μπορείς να ερμηνεύεις με ακρίβεια τα συναισθήματα των ανθρώπων με τους οποίους αλληλεπιδράς. Οι δεξιότητες κοινωνικής επίγνωσης περιλαμβάνουν τη γνώση και την κατανόηση των κοινωνικών προσδοκιών σε ορισμένα μέρη και ορισμένες καταστάσεις και την ανάλογη ανταπόκριση σε αυτές. Μια ανεπτυγμένη αίσθηση κοινωνικής επίγνωσης σημαίνει ότι ένα άτομο μπορεί να συνειδητοποιήσει ότι οι πράξεις του επηρεάζουν τους άλλους και ότι είναι σε θέση να τροποποιήσει τις αντιδράσεις και τις αλληλεπιδράσεις του με άλλους ανθρώπους, έτσι ώστε να επιτύχει τα καλύτερα αποτελέσματα σε μια δεδομένη στιγμή. Το να έχει κάποιος κοινωνική επίγνωση σημαίνει ότι καταλαβαίνει πώς να αντιδρά σε διαφορετικές κοινωνικές καταστάσεις και μπορεί να ενεργήσει με άλλους δείχνοντας ότι μπορεί να κατανοήσει τις απόψεις τους, τις διαφορές τους (πολιτισμικές, σωματικές, φυλετικές, θρησκευτικές, φύλου, σεξουαλικού προσανατολισμού ή πεποίθησης) και τις μοναδικότητές τους. Οι μαθητές με κοινωνική επίγνωση είναι πιο ανοιχτοί στην εμπλοκή και επικοινωνία με άλλους μαθητές στο σχολείο, μπορούν εύκολα να αλληλεπιδρούν με άλλους με θετικό τρόπο, μπορούν να διαπραγματεύονται με άλλους, να επιλύουν συγκρούσεις, να εκφράζουν την άποψή τους, να ακούν τις απόψεις των άλλων και να βρίσκουν αποτελεσματικές λύσεις για την επίλυση συγκρούσεων όταν προκύπτουν.

## ■ Κοινωνικοί/ηθικοί κανόνες

Οι άγραφοι κανόνες αποτελούν ένα πολιτισμικό φαινόμενο που προκαθορίζουν και προσδιορίζουν τις συμπεριφορές των μελών μιας κοινωνίας σε μια δεδομένη κατάσταση. Ρυθμίζουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ατόμων διευκολύνοντας αυτές. Είναι οδηγοί για καλές συμπεριφορές και ελαχιστοποιούν την πιθανότητα εμφάνισης κακών/προσβλητικών συμπεριφορών. Οι άγραφοι κανόνες καθορίζουν τις αποδεκτές συμπεριφορές που αναμένεται να επιδείξουν τα μέλη μιας συγκεκριμένης ομάδας, κοινότητας ή πολιτισμού. Είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς την αλληλεπίδραση μεταξύ αγνώστων χωρίς κανόνες που καθορίζουν συμπεριφορές.

Οι κοινωνικοί/ηθικοί κανόνες είναι άγραφοι κανόνες συμπεριφοράς, διαφορετικοί σε κάθε πολιτισμικό περιβάλλον, αλλά αποδεκτοί από όλα σχεδόν τα μέλη μιας συγκεκριμένης κοινωνικής ομάδας. Όχι μόνο διασφαλίζουν την επιβολή της τάξης και την προστασία των μελών μιας κοινωνικής ομάδας, αλλά επιτρέπουν επίσης την προβλεψιμότητα καταστάσεων και συμπεριφορών των μελών της. Στο σχολείο, η αναγνώριση των κοινωνικών/ηθικών άγραφων κανόνων διευκολύνει την ορθή λειτουργία του και την αποτελεσματική υλοποίηση των στόχων του. Η αναγνώριση και ο σεβασμός των κοινωνικών/ηθικών άγραφων κανόνων στα σχολεία καθορίζουν τις αποδεκτές ή μη αποδεκτές συμπεριφορές των μελών, επιτρέπουν στα μέλη τους να επιλέγουν την κατάλληλη συμπεριφορά και να διασφαλίζουν την ομαλή λειτουργία τους.

## **■ Ανοχή**

Η ικανότητα αντοχής σε απόψεις και συμπεριφορές. Περιλαμβάνει το να έχει κάποιος ανεκτική στάση απέναντι σε ανθρώπους που ανήκουν σε διαφορετικές χώρες, θρησκείες, κοινωνικές τάξεις και θετική αποδοχή των διαφορών. Οι ανεκτικοί μαθητές δεν κρίνουν τους συναδέλφους τους με βάση το οικογενειακό τους υπόβαθρο, τη θρησκεία τους ή την κοινωνική τους τάξη. Κατανοούν ότι οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές απόψεις και συμπεριφορές και αποδέχονται τις διαφορές.

## **■ Τραύμα**

Το τραύμα είναι μια συναισθηματική αντίδραση λόγω σοβαρής ψυχολογικής δυσφορίας μετά από έκθεση σε οποιοδήποτε τρομαχτικό ή απειλητικό για τη ζωή γεγονός. Οι άνθρωποι που υπέστησαν τραύμα μπορεί να αναπτύξουν συναισθηματικές διαταραχές όπως πολύ έντονο άγχος, θυμό, θλίψη, συγκεκριμένες φοβίες που σχετίζονται με τραύμα, διαταραχή μετατραυματικού στρες (ΔΜΣ) ή άλλα προβλήματα προσαρμογής. Τα αισθήματα ευπάθειας και αδυναμίας και τα σωματικά συμπτώματα όπως πονοκεφάλι ή ναυτία είναι πολύ συνηθισμένα. Για να βοηθήσει έναν μαθητή που έχει εκτεθεί σε ένα τραυματικό ή αγχωτικό γεγονός, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ενεργήσει ήρεμα, παρηγορητικά και στοργικά, να τον κάνει να αισθάνεται ασφαλής, να διατηρήσει τις ρουτίνες όσο το δυνατόν περισσότερο, να του αποσπάσει την προσοχή σε μια ευχάριστη δραστηριότητα, να επιλέξει μια καλή στιγμή για να του μιλήσει και να τον ακούσει προσεκτικά, να αναγνωρίσει τα συναισθήματά του, να τον βοηθήσει να χαλαρώσει, να κατανοήσει ότι οι άνθρωποι αντεπεξέρχονται με διαφορετικούς τρόπους και μπορεί να έχουν διαφορετικές αντιδράσεις σε αγχωτικά γεγονότα.

## **■ Μεταβάσεις**

Οι μεταβάσεις είναι αλλαγές στη ζωή που σχετίζονται με αναπτυξιακές απαιτήσεις που απαιτούν εντατικοποιημένη και επιταχυνόμενη μάθηση και κοινωνικές προσαρμογές. Οι μεταβάσεις μπορεί να είναι κανονιστικές, το οποίο σημαίνει ότι είναι προσδοκώμενες επειδή συνδέονται με τη φυσιολογική ανάπτυξη, όπως η μετάβαση από το νηπιαγωγείο στο δημοτικό σχολείο ή μπορεί να είναι απροσδόκητες, όπως αλλαγές στα μέλη της οικογένειας (γέννηση αδελφού/-ής, χωρισμός, διαζύγιο, απώλεια γονέα). Οι μεταβάσεις μπορεί να είναι πολύ αγχωτικές για τα παιδιά και, για αυτόν τον λόγο, ένα παιδί χρειάζεται κατάλληλες στρατηγικές αντιμετώπισης και κοινωνική υποστήριξη για να προσαρμοστεί επιτυχώς στην αλλαγή. Οι αρνητικές επιπτώσεις που σχετίζονται με μια ανεπιτυχή μετάβαση μπορούν να παρατηρηθούν στα αυξημένα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης ενός παιδιού και στη μειωμένη αυτοεκτίμηση και τη χαμηλή του αυτοεικόνα.

## **■ Κοινωνική απομόνωση**

Η κοινωνική απομόνωση είναι η απουσία κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, επαφών και σχέσεων με την οικογένεια και τους φίλους, με τους γείτονες σε ατομικό επίπεδο και με την κοινωνία σε ευρύτερο επίπεδο. Η κοινωνική απομόνωση μπορεί να οριστεί ως σωματικός/φυσιικός διαχωρισμός από άλλους ανθρώπους ή ως αντιληπτή/υποκειμενική κοινωνική απομόνωση, ακόμη και αν είναι παρόντες άλλοι. Η κοινωνική απομόνωση έχει

αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία ενός ατόμου και σχετίζεται με καταθλιπτικά συμπτώματα, υποκειμενική αίσθηση μοναξιάς και χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης. Μπορεί να ορίσουμε/κατανοήσουμε την κοινωνική απομόνωση ως το αντίθετο της κοινωνικής ένταξης ή ως την έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης έχοντας μόνο λίγα ή καθόλου οικεία πρόσωπα στο κοινωνικό περιβάλλον. Οι δείκτες κοινωνικής απομόνωσης περιλαμβάνουν στοιχεία όπως η ύπαρξη ενός μικρού κοινωνικού δικτύου, η σπάνια συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες, η ύπαρξη λίγων κοινωνικών επαφών ή η αίσθηση μοναξιάς και η έλλειψη υποστήριξης. Αν και ένα άτομο που είναι κοινωνικά απομονωμένο δε χρειάζεται απαραίτητα να αισθάνεται μοναξιά ή αντίστροφα, υπάρχει μια ορισμένη σύνδεση μεταξύ αυτών των δύο ψυχολογικών δομών. Τα άτομα που αισθάνονται μοναξιά τείνουν να έχουν χειρότερη υγεία, λιγότερη αυτονομία και χαμηλότερη υποκειμενική ευημερία από τα άτομα που δεν αισθάνονται μοναξιά.

## ■ Κοινωνική στήριξη

Η κοινωνική στήριξη αναφέρεται στους διάφορους τύπους βοήθειας που λαμβάνουν οι άνθρωποι από άλλους. Άλλοι άνθρωποι μπορούν να μας παρέχουν συναισθηματική στήριξη κάνοντας πράγματα που μας βοηθούν να νιώθουμε αγαπημένοι και φροντισμένοι, πρακτική στήριξη με μορφή χειροπιαστής βοήθειας, όπως παροχή μεταφοράς ή χρημάτων, ή πληροφοριακή υποστήριξη με τη μορφή παροχής πληροφοριών όταν χρειάζεται. Σε γενικές γραμμές, κοινωνική στήριξη σημαίνει να έχεις φίλους και άλλους ανθρώπους στους οποίους μπορείς να στραφείς σε περιόδους ανάγκης ή κρίσης. Οι άνθρωποι που έχουν καλύτερο επίπεδο στήριξης στις κοινωνικές σχέσεις τους είναι υγιέστεροι σωματικά και ψυχολογικά σε σύγκριση με τα άτομα με συγκριτικά χαμηλότερη υποστήριξη. Τα επίπεδα κοινωνικής στήριξης έχουν επίσης παρατηρηθεί ότι συνδέονται με την αυτοεκτίμηση. Πιο συγκεκριμένα, η αυτοεκτίμηση τείνει να είναι υψηλότερη σε παιδιά και εφήβους που έχουν υψηλότερα επίπεδα κοινωνικής στήριξης από την οικογένεια και τους συνομηλίκους τους. Η κοινωνική στήριξη μπορεί επίσης να περιορίσει τις αρνητικές επιπτώσεις ενός αγχωτικού γεγονότος και να παρακινήσει ένα άτομο να αντιμετωπίσει ενεργά και επιτυχώς τα προβλήματα. Τα χαμηλότερα επίπεδα κοινωνικής υποστήριξης και αυτοεκτίμησης σχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

## ■ Κοινωνική απόσυρση

Η κοινωνική απόσυρση αναφέρεται στην απομόνωση από άλλους ανθρώπους ή κοινωνικές καταστάσεις. Μπορεί να συμβεί σε μαθητές που εμφανίζουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, καθώς δεν αισθάνονται άνετα μαζί με άλλους. Τείνουν να αρνούνται τις κοινωνικές επαφές για να προστατευθούν από πιθανές καταστάσεις αποτυχίας (π.χ. σε ακαδημαϊκά και/ή κοινωνικά καθήκοντα). Μπορεί επίσης να αισθάνονται κατάθλιψη ή άγχος τόσο ως αιτία όσο και ως συνέπεια της κοινωνικής τους απομόνωσης.

## ■ Σωματικά προβλήματα

Τα σωματικά προβλήματα είναι βιολογικά συμπτώματα που δεν μπορούν να αιτιολογηθούν ως παθολογικά ευρήματα ή σωματική ασθένεια. Τα παιδιά που αισθάνονται πολύ ανασφαλή, καταθλιπτικά, ανήσυχα, ευαίσθητα, με τάση αποφυγής/απόσυρσης, ευσυνείδητα και που επίσης βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους είναι πιο εκτεθειμένα σε σωματικά προβλήματα. Στο σχολείο, αυτά τα προβλήματα θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε σημαντικές λειτουργικές και συναισθηματικές διαταραχές, όπως η απουσία από το σχολείο. Τα πιο συνηθισμένα σωματικά παράπονα στα παιδιά σχολικής ηλικίας περιλαμβάνουν πονοκεφάλους, στομαχόπονος και ένα γενικό αίσθημα αδυναμίας.

## ■ Κίνδυνος

Κίνδυνος είναι η ενδεχόμενη πιθανότητα εμφάνισης μιας αρνητικής κατάστασης (π.χ. διαταραχή) ή/και οι συνέπειες μιας συμπεριφοράς ή μιας ενέργειας.



