

# PROMEHS

Το πρόγραμμα σπουδών για την προαγωγή  
της ψυχικής υγείας στα σχολεία

Δραστηριότητες  
εγχειρίδιο για τον εκπαιδευτικό

Γυμνάσιο και Λύκειο  
Ηλικίες 11-18

**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) .....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
■ Aggression (Επιθετικότητα).....	6
■ Anger (Θυμός) .....	6
■ Assertiveness (Αποφασιστικότητα) .....	7
■ Antisocial behaviours (Αντικοινωνικές συμπεριφορές) .....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
■ Anxiety (Άγχος-Ανησυχία).....	7
■ Attention deficit – hyperactivity disorder (ADHD) (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής – Υπερκινητικότητας [ΔΕΠΠ-Υ]) .....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
■ Bereavement (Πένθος) .....	7
■ Body image (Εικόνα σώματος) .....	8
■ Burnout (Εξουθένωση).....	8
■ Bullying (Εκφοβισμός).....	8
■ Chronic disease (Χρόνια ασθένεια) .....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
■ Commitment (Δέσμευση) .....	8
■ Conflict (Σύγκρουση).....	9
■ Conflict management (Διαχείριση συγκρούσεων).....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
■ Cooperative skills (Συνεργατικές δεξιότητες) .....	9
■ Coping strategies (Στρατηγικές αντιμετώπισης).....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
■ Cyberbullying (Διαδικτυακός εκφοβισμός).....	10
■ Depression (Κατάθλιψη) .....	10
■ Diversity (Διαφορετικότητα) .....	11
■ Eating disorders (Διατροφικές διαταραχές).....	11
■ Empathy (Ενσυναίσθηση) .....	12
■ Externalising problems (Εξωτερικευμένα προβλήματα) .....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
■ Friendship (Φιλία).....	12
■ Growth mindset (Νοοτροπία ανάπτυξης) .....	12
■ Internalizing problems (Εσωτερικευμένα προβλήματα) .....	13
■ Internet and video game addiction (Εθισμός στο διαδίκτυο και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια).....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.

■ Hyperactivity (Υπερκινητικότητα).....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
■ Learning disability (Μαθησιακή δυσκολία).....	13
■ Mindfulness (Ενσυνειδητότητα).....	13
■ Motivation (Κίνητρα) .....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
■ Optimistic mindset (Αισιόδοξη νοοτροπία).....	14
■ Peer pressure (Πίεση από συνομηλίκους).....	14
■ Persistence (Επιμονή).....	14
■ Positive Relationships (Θετικές σχέσεις).....	15
■ Problem-solving (Επίλυση προβλημάτων).....	15
■ Protective factors (Προστατευτικοί παράγοντες).....	16
■ Recovery (Ανάρρωση) .....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
■ Resilience (Ανθεκτικότητα) .....	16
■ Respect (Σεβασμός) .....	16
■ Risk (Κίνδυνος).....	16
■ Self-awareness (Αυτογνωσία).....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
■ Self-confidence (Αυτοπεποίθηση) .....	16
■ Self-determination (Αυτοπροσδιορισμός).....	17
■ Self-efficacy (Αυτο-αποτελεσματικότητα).....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
■ Self-esteem (Αυτοεκτίμηση) .....	17
■ Self-harming and self-injury (Αυτοτραυματισμός) .....	18
■ Self-management (Αυτοδιαχείριση) .....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
■ School climate (Σχολικό κλίμα) .....	18
■ School drop-out (Σχολική εγκατάλειψη).....	18
■ School phobia (Σχολική φοβία).....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
■ School violence (Σχολική βία) .....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
■ Sexual risk behaviour (Σεξουαλική συμπεριφορά σε επίπεδο κινδύνου).....	19
■ Sexting (Σέξτινγκ).....	19
■ Social awareness (Κοινωνική επίγνωση).....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
■ Social norms (Κοινωνικοί άγραφοι κανόνες).....	19
■ Social isolation and rejection (Κοινωνική απομόνωση και απόρριψη)....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
■ Social withdrawal (Κοινωνική απόσυρση).....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
■ Somatic problems (Σωματικά προβλήματα).....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
■ Stress (Άγχος) .....	21
■ Transitions (Μεταβάσεις) .....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
■ Trauma (Τραύμα).....	21
■ Vulnerability (Ευπάθεια) .....	21

## Επεξήγηση συμβόλων:

- **Θεματική ενότητα 1: Προαγωγική 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 χαρακτηρίζεται από μια εχθρική συμπεριφορά η οποία στοχεύει στη πρόκληση βλάβες 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/νταηλίκι, 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 βανδαλισμός (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 απαραίτητα 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 τη (δυσλειτουργική) 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 μεγάλη ποικιλία. Μερικοί μαθητές έχουν πολύ μικρό έλεγχο του θυμού τους και τείνουν να εμφανίζουν ακραία ξεσπάσματα οργής. Ο εκτός ελέγχου, 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 σωματικά παράπονα/βιο-σωματικές 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.

## ■ Αποφασιστικότητα

Η αποφασιστικότητα είναι η ικανότητα κάποιου να υπερασπίζεται τον εαυτό του για να προστατεύει τα συμφέροντα και τα δικαιώματά του, εκφράζοντάς τα επαρκώς με ειλικρίνεια και σεβασμό, λέγοντας όχι, ζητώντας βοήθεια, εκφράζοντας αισθήματα, συνομιλώντας χωρίς να νιώθει άγχος ή/και να είναι εχθρικός προς τον ακροατή, σεβόμενος τα δικαιώματα και τις πεποιθήσεις άλλων ανθρώπων. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να εκφραστείτε αποτελεσματικά και να υπερασπιστείτε αυτό που πιστεύετε, ενώ σέβεστε επίσης τα δικαιώματα και τις πεποιθήσεις των άλλων, όπως όταν εκφράζετε μια άποψη ή λέτε πώς αισθάνεστε, όταν ζητάτε αυτό που θέλετε ή χρειάζεστε, όταν διαφωνείτε με σεβασμό, όταν προσφέρετε τις δικές σας ιδέες και προτάσεις, λέτε όχι χωρίς να νιώθετε ενοχές ή υπερασπίζεστε κάποιον άλλο. Στο σχολείο, μπορεί να παρατηρηθεί έλλειψη αποφασιστικότητας όταν οι μαθητές διστάζουν να μοιραστούν τις σκέψεις και τις απόψεις τους, επιτρέπουν στους συναδέλφους να τους εκφοβίζουν ή επιδεικνύουν επιθετικότητα κάνοντας επίθεση ή αγνοώντας τις απόψεις των άλλων υπέρ των δικών τους.

## ■ 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/εξύβριση, εκφοβισμό, καβγάδες ή χτυπήματα. Οι συγκαλυμμένες αντικοινωνικές συμπεριφορές, αντίθετα, περιλαμβάνουν επιθετικές ενέργειες κατά της ξένης παρουσίας, όπως κλοπή ή βανδαλισμό, και στην προσχολική ηλικία μπορεί να περιλαμβάνουν ψέματα ή μυστική καταστροφή της παρουσίας των άλλων. Οι μαθητές με αντικοινωνική συμπεριφορά μπορεί να έχουν προβλήματα σχέσεων με τους εκπαιδευτικούς και τους συμμαθητές τους και μπορεί επίσης να υποφέρουν από κατάθλιψη.

## ■ Άγχος (Ανησυχία)

Το άγχος (ανησυχία) είναι μια προσδοκία μελλοντικής απειλής, ένα αίσθημα ανησυχίας, νευρικότητας ή αναστάτωσης μέσω της προσδοκίας απειλής στο άμεσο μέλλον. Η αγχώδης διαταραχή 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 σε 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 προηγούμενη σκέψη ή τηρώντας τη σειρά, συνήθως μετά από ύψωμα του χεριού και αντίστοιχη 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.

## **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 και εξέλιξη.

## **Εικόνα σώματος**

Η εικόνα σώματος είναι μια ατομική/υποκειμενική αντίληψη του σωματικού εαυτού και των σχετικών σκέψεων και αισθημάτων. Αυτά τα αισθήματα μπορεί να είναι θετικά, αρνητικά ή και τα δύο, και επηρεάζονται από ατομικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Τα άτομα που παλεύουν/αγωνίζονται με μια κακή/φτωχή εικόνα σώματος συχνά συγκρίνουν το σώμα τους με άλλους (άτομα που γνωρίζουν, ξένους, διασημότητες). Συχνά συγκρίνουν συγκεκριμένα μέρη του σώματος ή ορισμένα χαρακτηριστικά και αυτό οδηγεί σε ακόμη μεγαλύτερη δυσαρέσκεια. Οι έφηβοι με προβλήματα/ζητήματα εικόνας σώματος μπορεί γρήγορα να αποφεύγουν/απορρίπτουν τις φιλοφρονήσεις ή να έχουν ισχυρή υποψία για τα κίνητρα κάποιου όταν τους φιλοφρονούν/δέχονται φιλοφρονήσεις-κοπλιμέντα. Στο σχολείο, αρκετά συχνά οι μαθητές με χαμηλή/φτωχή εικόνα σώματος αποφεύγουν να συμμετέχουν σε αθλήματα και να αλλάζουν ρούχα/ενδυμασία με άλλους/ παρουσία άλλων.

## **Εξουθένωση**

Η εξουθένωση είναι σωματική, συναισθηματική ή ψυχική εξάντληση, συνοδευόμενη από μειωμένα κίνητρα, μειωμένη/χαμηλότερη απόδοση και αρνητικές στάσεις απέναντι στον εαυτό και τους άλλους. Η εξουθένωση θα μπορούσε να εκδηλωθεί στο σχολείο με τους βαθμούς του μαθητή να μειώνονται, ειδικά στο μέσο ή το τέλος της χρονιάς, την αυτό-απομόνωση του μαθητή από δραστηριότητες που του/της αρέσουν συνήθως, τον τακτικό ύπνο κατά τη διάρκεια των μαθημάτων ή των διαλειμμάτων, την αναφορά όλο και περισσότερων σωματικών/βιολογικών παράπονων.

## **Εκφοβισμός**

Ο εκφοβισμός περιλαμβάνει επιθετικές και εκφοβιστικές/απειλητικές συμπεριφορές που εκδηλώνονται επανειλημμένα με σαφείς προθέσεις να βλάψουν και να προσβάλουν εκείνους που είναι λιγότερο αποφασιστικοί να υπερασπιστούν τον εαυτό τους. Ο εκφοβισμός περιλαμβάνει μια ρητή κατάσταση συστηματικής κατάχρησης εξουσίας μεταξύ συνομηλίκων. Οι τυπικές συμπεριφορές εκφοβισμού περιλαμβάνουν ξυλοδαρμό, σωματική επίθεση, προσβολή, παραποίηση, αποκλεισμό, διάκριση, κοροϊδία/χλευασμό, παρενόχληση, κακομεταχείριση, αγνόηση και πρόκληση. Στο σχολείο, οι λεκτικές και σωματικές επιθέσεις που ακολουθούνται από αποκλεισμό είναι



οι πιο επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές. Ο εκφοβισμός στοχεύει στο να εκφοβίσει και να τρομάξει τους άλλους, επηρεάζοντας αρνητικά την αυτοεκτίμηση του θύματος. Στο σχολείο, είναι δυνατόν να παρατηρηθούν καταστάσεις στις οποίες ένας μαθητής διώκεται ή εκφοβίζεται μεμονωμένα ή σε μια ομάδα. Τα θύματα του εκφοβισμού έχουν αποδειχθεί ότι έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, υψηλά επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων, συναισθηματικά προβλήματα και προβλήματα με συνομηλίκους, ενώ οι εκφοβιστές και οι διαδικτυακοί εκφοβιστές έχουν επιδείξει προβλήματα διαγωγής, υπερκινητικότητα και χαμηλές προσκοινωνικές συμπεριφορές.

## **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 νοσηλείας στο νοσοκομείο, ανάρρωσης στο σπίτι ή τακτικών ιατρικών ραντεβού. Μερικές φορές μπορεί να προκαλέσει δυσκολίες στην έγκαιρη ολοκλήρωση 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 στενά συνδεδεμένος συναισθηματικά ή/και 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.

## **Σύγκρουση**

Η σύγκρουση είναι ένα αναπόφευκτο μέρος της ζωής και αφορά στις αντίθετες ιδέες και ενέργειες διαφορετικών οντοτήτων καταλήγοντας σε μια ενεργή διαφωνία. Η σύγκρουση μπορεί να συμβεί σε πολλές καταστάσεις και συμβαίνει όταν προκύπτουν διαφορές κατά την επίτευξη στόχων, τη διαχείριση καθηκόντων, την ικανοποίηση αναγκών ή την επιδίωξη συμφερόντων. Οι πηγές σύγκρουσης περιλαμβάνουν διαφορές σε αξίες ή αντιλήψεις, προβλήματα επικοινωνίας, ασαφή καθορισμό ρόλων και ανεπαρκές επίπεδο εξουσίας. Μπορεί να είναι αρνητική όταν έχει ως αποτέλεσμα ακατάλληλες συμπεριφορές που επηρεάζουν την παραγωγικότητα και τα κίνητρα. Μπορεί επίσης να είναι θετική για την κοινωνική ανάπτυξη των ανθρώπων όταν επιτρέπει την αντιμετώπιση προβλημάτων

και όταν βοηθά τους ανθρώπους να είναι πιο συνειδητοποιημένοι, πιο ανοιχτοί να μάθουν νέα πράγματα και να αναγνωρίζουν διαφορές. Στο σχολείο, η σύγκρουση μπορεί να παρατηρηθεί και να βιωθεί μεταξύ μαθητών ή μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικών όταν υπάρχει, για παράδειγμα, διαφωνία, αντιπαράθεση ή ακατάλληλη συμπεριφορά που μπορεί να προκληθεί από ένα ευαίσθητο περιεχόμενο μαθήματος, αγχωτικές περιόδους για τους μαθητές, για παράδειγμα που επικεντρώνονται σε αξιολογήσεις και βαθμούς, ζητήματα εξουσίας/προνομίων ή εμπειρίες καταπίεσης και ανισότητας.

## ■ Διαχείριση συγκρούσεων

Η διαχείριση συγκρούσεων περιλαμβάνει διάφορες δεξιότητες και γνώσεις για την κατανόηση του τρόπου πρόληψης, διαχείρισης και επίλυσης ανταγωνιστικών αναγκών και συμφερόντων 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.

## ■ 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).

## ■ Στρατηγικές αντιμετώπισης

Οι στρατηγικές αντιμετώπισης είναι οι συγκεκριμένες προσπάθειες, τόσο συμπεριφορικές όσο και ψυχολογικές, τις οποίες μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα άτομο για να διαχειριστεί/ελέγξει, να ανεχτεί, να μειώσει ή να ελαχιστοποιήσει αγχωτικά γεγονότα. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης ταξινομούνται σε ενεργητικές και μη (αποφυγής)/αποφευκτικές. Οι ενεργητικές στρατηγικές αντιμετώπισης σχεδιάζονται για να αλλάζουν τη φύση του ίδιου του στρεσογόνου παράγοντα ή του πώς σκέφτεται κάποιος για αυτόν, ενώ οι στρατηγικές αποφυγής της αντιμετώπισης οδηγούν τους ανθρώπους σε δραστηριότητες ή νοητικές/διανοητικές 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 της 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.

## ■ Διαδικτυακός εκφοβισμός

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι συμπεριφορές εκφοβισμού που ασκούνται μέσω τεχνολογιών πληροφορίας και επικοινωνίας. Αυτή η νέα μορφή βίας αφορά τόσο στους εκφοβιστές όσο και στα θύματα, αλλά σε αυτήν την περίπτωση μεταφέρει χρόνο και χώρο, αφού οι συμπεριφορές του διαδικτυακού εκφοβισμού δεν εκφράζονται στον φυσικό χώρο των εμπλεκόμενων και μπορούν να παραμείνουν για μεγάλες περιόδους στον εικονικό χώρο. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός δημιουργεί νέα προφίλ δράστων και θυμάτων και διευκολύνει την ανωνυμία του δράστη λόγω της άσκησης της σε ένα εικονικό περιβάλλον. Ακόμα κι έτσι, όταν αναδύονται αυτές οι συμπεριφορές,

παράγουν τα ίδια αποτελέσματα με αυτά του τυπικού εκφοβισμού στο σχολικό πλαίσιο, δηλαδή έκθεση των εμπλεκόμενων, χλευασμό, μείωση της αυτοεκτίμησης των θυμάτων.

## ■ 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 στα σχολικά περιβάλλοντα 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, άτακτη/παρορμητική συμπεριφορά, κατάχρηση ουσιών, ύπνο στην τάξη κατά τη διάρκεια του μαθήματος, χαμηλή ακαδημαϊκή επίδοση και συχνά σωματικά/βιολογικά 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/περιβάλλοντα. 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, προάγοντας 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 του/της. 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.

## ■ Διατροφικές διαταραχές

Οι διατροφικές διαταραχές χαρακτηρίζονται από μια επίμονη ταραχή/αναστάτωση/διαταραχή της διατροφής ή των διατροφικών συμπεριφορών με αποτέλεσμα την αλλαγή της κατανάλωσης ή της απορρόφησης φαγητού που βλάπτει σημαντικά τη σωματική υγεία ή/και την ψυχοκοινωνική λειτουργία. Οι πιο συχνές διαταραχές περιλαμβάνουν νευρική ανορεξία, νευρική βουλιμία και διαταραχή επεισοδιακής υπερφαγίας. Συνήθως, η νευρική ανορεξία και η νευρική βουλιμία χαρακτηρίζονται από υπερβολική ανησυχία για το μέγεθος και το σχήμα του

σώματος, απώλεια βάρους, δίαιτα και έλεγχο φαγητού, άβολη αίσθηση κατανάλωσης τροφής παρουσία άλλων, παράλειψη γευμάτων ή λήψη μικρών μερίδων, διακυμάνσεις του βάρους τόσο προς τα πάνω όσο και προς τα κάτω, κράμπες στο στομάχι και άλλα μη συγκεκριμένα γαστρεντερικά παράπονα, δυσκολίες συγκέντρωσης, ζάλη, ιδιαίτερα κατά την όρθια στάση, αίσθηση κρούου όλη την ώρα, σημάδια εμέτου, συχνή μετάβαση στην τουαλέτα. Τα παιδιά και οι έφηβοι με διαταραχή επεισοδιακής υπερφαγίας έχουν επεισόδια κατά τα οποία καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες φαγητού σε σύντομο χρονικό διάστημα, βιώνοντας μια αίσθηση απώλειας ελέγχου κατανάλωσης της τροφής τους. Η επεισοδιακή υπερφαγία μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές επιπλοκές για την υγεία, όπως παχυσαρκία, διαβήτη, υπέρταση και καρδιαγγειακά νοσήματα κατά την ενηλικίωση.

## ■ Ενσυναίσθηση

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να κατανοούμε και να αντιλαμβανόμαστε, να είμαστε ευαίσθητοι σε πρόσωπα και καταστάσεις και να βιώνουμε έμμεσα τα αισθήματα, τις σκέψεις και τις εμπειρίες άλλων ακόμα και όταν αυτά δεν επικοινωνούνται με αντικειμενικά σαφή/ρητός/κατηγορηματικό τρόπο. Η ενσυναίσθηση περιλαμβάνει την αποδοχή και την κατανόηση των εμπειριών και της προοπτικής των άλλων με το να είμαστε ευαίσθητοι. Η ενσυναίσθηση στο σχολικό περιβάλλον είναι ορατή/εμφανής όταν οι μαθητές μπορούν να καταλάβουν το συναίσθημα κάποιου άλλου, ακόμα κι αν οι ίδιοι αισθάνονται διαφορετικά, δηλαδή για παράδειγμα όταν ένας μαθητής μπορεί να αισθανθεί τον πόνο του άλλου και προσπαθεί να τον καταπραΰνει/κατευνάσει.

## ■ Εξωτερικευμένα προβλήματα

Αυτός ο τύπος προβλημάτων είναι άμεσα παρατηρήσιμος επειδή αυτά συνήθως αναφέρονται σε μεγάλο βαθμό στο περιβάλλον των παιδιών. Συχνά εξαρτώνται 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 της αφοσίωσης, της σκληρής δουλειάς, της καλής στρατηγικής και της συνεισφοράς από άλλους. Όταν οι μαθητές έχουν νοοτροπία ανάπτυξης, κατανοούν ότι οι ικανότητές τους μπορούν πάντα να αναπτύσσονται. Οι μαθητές με νοοτροπίες ανάπτυξης προσπαθούν συνεχώς να μαθαίνουν και να αναπτύσσονται 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 εκπαιδευτικός 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.

## **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 συμπεριλήψη.

## **Εσωτερικευμένα προβλήματα**

Τα εσωτερικευμένα προβλήματα είναι συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα 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, λυπημένος, υπερευαίσθητος και ευερέθιστος, όταν έχει σωματικά/βιολογικά παράπονα, δε μιλάει με άλλους ή έχει χαμηλή ακαδημαϊκή απόδοση.

## **Εθισμός στο διαδίκτυο και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια**

Αυτή η συμπεριφορά χαρακτηρίζεται από δυσλειτουργία ελέγχου/προβληματικό έλεγχο της χρήσης των ψηφιακών παιχνιδιών και 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, ο εθισμός στο διαδίκτυο και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια μπορεί να εκδηλωθεί με ανησυχία και άγχος των μαθητών όταν δεν έχουν πρόσβαση σε ψηφιακά/ηλεκτρονικά παιχνίδια ή στη χρήση του διαδικτύου.

## **Μαθησιακή δυσκολία**

Η μαθησιακή δυσκολία είναι μια κατάσταση που έχει νευρολογική βάση και χαρακτηρίζεται από σημαντικές ανεπάρκειες στην κατάκτηση ορισμένων εκπαιδευτικών ή ακαδημαϊκών δεξιοτήτων, ιδιαίτερα εκείνων που σχετίζονται με τη γραπτή ή/και την προφορική/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 ειδικές 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 της αριθμητικής και των μαθηματικών· δυσπραξία, η οποία προκαλεί δυσκολίες στις δεξιότητες λεπτής κινητικότητας και οδηγεί σε προβλήματα στον συντονισμό χεριών-ματιών, στην ισορροπία και στη χειραπτική επιδεξιότητα· δυσφασία/αφασία, η οποία οδηγεί σε προβλήματα κατανόησης της ομιλούμενης γλώσσας και την φτωχή αναγνωστική κατανόηση. Οι μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες μπορεί να εμπλέκονται λιγότερο σε σχολικές εργασίες, να έχουν χαμηλή ακαδημαϊκή επίδοση και χαμηλή αυτοεκτίμηση και να βιώνουν έλλειψη αυτοπεποίθησης

και απογοήτευση. Επιπλέον, μπορεί να υποφέρουν από κοινωνικά και συναισθηματικά προβλήματα λόγω των σχολικών δυσκολιών τους και των δυσκολιών αποδοχής τους από τους συνομηλίκους τους.

## ■ Ενσυνειδητότητα

Η ενσυνειδητότητα συνίσταται στη διατήρηση μιας στιγμή-προς-στιγμή επίγνωσης των σκέψεων, των συναισθημάτων, των σωματικών αισθήσεων και του περιβάλλοντός μας, μέσα από έναν λεπτό, ανατροφοδοτικό φακό. Στο σχολείο, οι μαθητές μπορούν να συντονιστούν με αυτό που αισθάνονται στην παρούσα στιγμή αντί να κάνουν πρόβες του παρελθόντος ή να φαντάζονται το μέλλον.

## ■ 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 χωρίς 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;» (αναγκάζοντας 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 ξεκινώντας από τις επιθυμίες και τα ενδιαφέροντά τους.

## ■ 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/με ανεπιθύμητο τρόπο, είναι μια προσωρινή κατάσταση που μπορεί να ξεπεραστεί με το να μην τα παρατήσουμε. Αυτό δε σημαίνει ότι κάποιος πιστεύει ότι όλα είναι τέλεια στη ζωή και αγνοεί τα προβλήματα ή την πραγματικότητα. Κάποιος απλά επιλέγει να επικεντρωθεί στα καλά/θετικά 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 τους κανόνες και τις προσδοκίες της ομάδας. Η εμπειρία των εφήβων με τους συνομηλίκους

αποτελεί ένα σημαντικό αναπτυξιακό πλαίσιο που παρέχει αναγνώριση, αποδοχή και υποστήριξη προς το άτομο και που τους βοηθά επίσης να αποκτήσουν κοινωνικές δεξιότητες. 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, κατάλληλη σχολική προσαρμογή, στάσεις και κίνητρα. 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 από οτιδήποτε άλλο. Οι έφηβοι με χαμηλή αυτοεκτίμηση και υψηλά επίπεδα άγχους είναι συμμορφώνονται περισσότερο με τους συνομηλίκους τους. Ένα παιδί ή ένας έφηβος υπό την πίεση συνομηλίκων μπορεί να παρουσιάσει ξαφνικές αλλαγές σε πεποιθήσεις, στάση και 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 οικογένεια και 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, παρά τα εμπόδια, τις δυσκολίες ή την 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 «Κατανοώ 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 στην αίθουσα, 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 άλλον τρόπο. Δε θα τα παρατήσω εύκολα».

## ■ Θετικές σχέσεις

Οι στενές, διαπροσωπικές σχέσεις μπορούν να αποτελέσουν μια ισχυρή πηγή αγάπης, ευτυχίας και συνολικής ικανοποίησης/ολοκλήρωσης στη 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 αναδεικνύουν 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 δυσκολίες. Οι μαθητές που είναι ικανοί 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 μέσω της οποίας εκτελούμε σκόπιμες δραστηριότητες 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.

## ■ Επίλυση προβλημάτων

Η επίλυση προβλημάτων είναι η διαδικασία μέσω της οποίας ένα άτομο δημιουργεί ένα σχέδιο και προσπαθεί να ξεπεράσει καθήκοντα/υποχρεώσεις και προκλήσεις. Τα βήματα για την επίλυση προβλημάτων περιλαμβάνουν: αναγνώριση του προβλήματος· προσδιορισμό του στόχου και συλλογή πληροφοριών· αναζήτηση εναλλακτικών/επιλογών και αξιολόγηση των διευκολυντικών παραγόντων και των εμποδίων που μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιος· και λήψη αποφάσεων. Η επίλυση προβλημάτων περιλαμβάνει ικανότητες για δημιουργική σκέψη και συλλογισμό. Στο σχολείο, οι μαθητές με καλές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων τείνουν να σκέφτονται πριν ενεργήσουν και να σταθμίζουν τις πράξεις τους, επιλύοντας προβλήματα με μη παρορμητικό τρόπο. Οι μαθητές με καλές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων έχουν καλύτερη προσαρμογή επειδή είναι σε θέση να ανταποκρίνονται θετικά σε προκλήσεις μέσω μιας προσέγγισης επικεντρωμένης στη λύση.

## ■ Protective factors (Προστατευτικοί παράγοντες)

Οι προστατευτικοί παράγοντες είναι πτυχές/παράγοντες που μειώνουν ή εξαλείφουν τις αρνητικές επιδράσεις της κατάστασης κινδύνου. Οι προστατευτικοί παράγοντες σχετίζονται με θετικά αποτελέσματα. Μπορεί να είναι ατομικά, οικογενειακά, κοινοτικά, πολιτισμικά ή κοινωνικά χαρακτηριστικά.

## ■ 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-οικογένειας, κοινωνία και κοινότητα), που οδηγούν στη μείωση των επιπτώσεων από παράγοντες κινδύνου.

## ■ Σεβασμός

Ο σεβασμός αφορά στο να νοιάζεται κανείς για τους άλλους, να αποδέχεται και να εκτιμάει τις απόψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους. Οι μαθητές που επιδεικνύουν σεβασμό είναι ευγενικοί, δε διακόπτουν τους άλλους, σέβονται τους κανόνες και ελέγχουν τον θυμό τους.

## ■ Κίνδυνος

Ο κίνδυνος είναι η πιθανότητα να συμβεί κάτι κακό. Οι παράγοντες κινδύνου είναι μεταβλητές που τείνουν να αυξάνουν τις πιθανότητες ή την ευαισθησία για ανάπτυξη προβλημάτων/ασθενειών (π.χ. προβλήματα συμπεριφοράς, όπως παραβατικότητα). Μπορούν να είναι ατομικά, οικογενειακά, κοινοτικά, πολιτισμικά ή κοινωνικά χαρακτηριστικά. Κατά τη διάρκεια των σχολικών ετών, οι παράγοντες κινδύνου μπορεί να σχετίζονται με διάφορα πλαίσια: οικογένεια (π.χ. διαζύγιο ή ανεργία γονέων, φτώχεια, θέματα ψυχικής υγείας γονέων)· κοινωνικά



πλαίσια (π.χ. εχθρικά περιβάλλοντα, σχέση με παραβατικούς συνομηλίκους)· ατομικούς παράγοντες (π.χ. χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτο-αποτελεσματικότητα, συναισθηματικά προβλήματα).

## **■ 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 πίστη/πεποίθηση εμπιστοσύνης στις ικανότητες, στα προσόντα και στην κρίση κάποιου. Στο σχολείο, ένας μαθητής δείχνει αυτοπεποίθηση όταν εμπιστεύεται πλήρως τον εαυτό του στην ολοκλήρωση απαιτητικών εργασιών.

## **■ Αυτοπροσδιορισμός**

Ο αυτοπροσδιορισμός περικλείει/περιλαμβάνει ένα σύνολο συμπεριφορών και δεξιοτήτων που δίνουν τη δύναμη σε ένα άτομο να είναι ο αιτιώδης παράγοντας του μέλλοντός του, δηλαδή, να έχει σκόπιμες συμπεριφορές. Ο αυτοπροσδιορισμός βασίζεται σε τρεις βασικές ανάγκες που βοηθούν τα άτομα στη λήψη αποφάσεων. Η πρώτη βασική ανάγκη είναι η ικανότητα, η δεύτερη είναι η αυτονομία και η τρίτη είναι η σύνδεση με μια ομάδα ανθρώπων ή με έναν οργανισμό. Στο σχολείο, ένας αυτοπροσδιορισμένος μαθητής θα είναι σε θέση να επιτύχει καλύτερη ακαδημαϊκή επίδοση επειδή μπορεί να εμπλέκεται περισσότερο με τις σχολικές εργασίες. Οι συμπεριφορές αυτοπροσδιορισμού παρατηρούνται όταν οι μαθητές επιδεικνύουν αυτονομία στην εκτέλεση εργασιών, μπορούν να κάνουν επιλογές, κάνουν χρήση αποτελεσματικών στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων, επιτυγχάνουν τους στόχους τους και βρίσκουν ικανοποίηση σε αυτό που κάνουν και στο να βρίσκονται με άλλους.

## **■ 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 και να περνούν περισσότερο χρόνο ολοκληρώνοντας εργασίες και μελετώντας.

## **■ Αυτοεκτίμηση**

Η αυτοεκτίμηση αναφέρεται σε μια ατομική συνολική θετική αξιολόγηση των αντιληπτών από τον ίδιο, ιδιοτήτων και χαρακτηριστικών του. 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 αυτό το άτομο. 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 αναξιοσύνης είναι κοινά καταθλιπτικά συμπτώματα. Τα παιδιά με χαμηλή αυτοεκτίμηση τείνουν να είναι ευαίσθητα στην κριτική και κοινωνικά αποτραβηγμένα. Μπορεί επίσης να είναι αγχώδη, καταθλιμμένα και να εκδηλώνουν χαμηλά κίνητρα και κακή επίδοση επειδή αισθάνονται άχρηστα. Στο σχολείο, μπορεί να παρατηρηθεί για παράδειγμα όταν ένας μαθητής δεν έχει την επιθυμία να μάθει, δεν μπορεί να συγκεντρωθεί, είναι πολύ

επικριτικός με τον εαυτό του. Μέσα στο σχολείο, η υψηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να παρατηρηθεί από την παρουσία θετικών συναισθημάτων, αποφασιστικότητας, καλής κατάστασης ευεξίας/ευημερίας, ευτυχίας, κινήτρων, αυτοπεποίθησης, αποδοχής και συνολικής βέλτιστης λειτουργίας.

## **■ Αυτοτραυματισμός**

Ο αυτοτραυματισμός είναι μια σκόπιμες συμπεριφορές μέσω των οποίων οι άνθρωποι βλάπτουν τον εαυτό τους. Συνήθως, επιτρέπουν στο άτομο να νιώσει μια απελευθέρωση/εκτόνωση συντριπτικών/εκρηκτικών αρνητικών συναισθημάτων ή να αντιμετωπίσει ένα αίσθημα κενού. Τυπικές συμπεριφορές αυτοτραυματισμού είναι το ξύσιμο, το κόψιμο ή το κάψιμο δέρματος, ο αυτό-στραγγαλισμός, οι συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου, η υπερβολική χρήση αλκοόλ και το χτύπημα στον εαυτό του. Ένας εκπαιδευτικός θα μπορούσε να γνωρίζει/εντοπίσει αυτές τις συμπεριφορές όταν ένας μαθητής αλλάξει ξαφνικά ρούχα (φορώντας μακρυμάνικα ρούχα για να καλύψει μέρη του σώματος ή χρησιμοποιώντας επιδέσμους), απροσδόκητη άρνηση συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες (ειδικά σε εκείνες που σχετίζονται με την αλλαγή ενδυμάτων και τη χρήση αθλητικών ενδυμάτων), αύξηση της απομόνωσης, αλλαγές στην κατανάλωση αλκοόλ και ναρκωτικών, αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, μειωμένα επίπεδα δραστηριότητας και διάθεσης. Αυτές οι συμπεριφορές μπορεί επίσης να οδηγήσουν ακούσια σε θάνατο.

## **■ Αυτοδιαχείριση**

Η αυτοδιαχείριση είναι η ικανότητα κάποιου να ελέγχει 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 εμποδίζει τους μαθητές να αντιδρούν υπερβολικά και τους επιτρέπει να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους σε οποιαδήποτε κατάσταση (θυμό, φόβο, χαρά, θλίψη, κλπ.), να διαχειρίζονται το άγχος τους, να είναι πιο επίμονοι, να θέτουν προσωπικούς και ακαδημαϊκούς στόχους και να έχουν κίνητρα χωρίς να κλιμακώνονται/διολισθαίνουν/παρασύρονται σε καταστροφικές συγκρούσεις. Οι μαθητές με δεξιότητες αυτοδιαχείρισης δίνουν προσοχή στο μάθημα, ακολουθούν σχέδια για ολοκλήρωση εργασιών, μελετούν για εξετάσεις, συγκεντρώνονται στα καθήκοντά τους χωρίς να αποσπάται η προσοχή τους και δε διακόπτουν το περιβάλλον της τάξης. Δυσκολίες στη διαχείριση των συναισθημάτων μπορεί να παρατηρηθούν σε μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, για παράδειγμα με ΔΕΠΥ και/ή Διαταραχή Φάσματος Αυτισμού.

## **■ Σχολικό κλίμα**

Το σχολικό κλίμα αναφέρεται στην ποιότητα της σχολικής ζωής και αντικατοπτρίζει αξίες, άγραφους κανόνες, στόχους, διαπροσωπικές σχέσεις, πρακτικές διδασκαλίας και μάθησης και τις οργανωτικές δομές του σχολείου.

## **■ Σχολική εγκατάλειψη**

Η σχολική εγκατάλειψη είναι η πράξη της διακοπής παρακολούθησης μαθημάτων, πράγμα που σημαίνει εγκατάλειψη της εκπαίδευσης μακροπρόθεσμα. Η εγκατάλειψη μπορεί να οφείλεται σε κοινωνικοοικονομικούς λόγους (π.χ. να μην έχουν χρήματα για μεταφορά, ώστε να πάνε στο σχολείο ή να αγοράσουν σχολικά υλικά), έλλειψη κινήτρων, μαθησιακές δυσκολίες και συνεπώς κακή σχολική επίδοση, προβληματικές συμπεριφορές, σωματικές ή ψυχολογικές ασθένειες. Στο σχολείο, η εγκατάλειψη μπορεί να παρατηρηθεί όταν ο μαθητής επανειλημμένα αποτυγχάνει να παρακολουθήσει μαθήματα και αντιμετωπίζει δυσκολίες να συνεχίσει να παρακολουθεί το σχολείο. Πριν εγκαταλείψουν, οι μαθητές μπορεί να εκδηλώσουν σημάδια συμπεριφορικών προβλημάτων όπως άγχος, κοινωνική απόσυρση, επιθετικές και αποκλίνουσες συμπεριφορές.

## ■ Σχολική φοβία

Η σχολική φοβία είναι μια μορφή έντονου άγχους που εκδηλώνεται ως ακραίος πανικός, άγχος και ανησυχία. Σχετίζεται με το σχολικό πλαίσιο και μπορεί να επιμείνει για αρκετές εβδομάδες ή περισσότερο. Μπορεί να επηρεάσει αρνητικά διαφορετικές πτυχές της ζωής του παιδιού και μπορεί να το εμποδίσει από τη δημιουργία και διατήρηση ουσιαστικών σχέσεων. Οι μαθητές μπορεί επίσης να βιώσουν φυσιολογικά συμπτώματα, όπως έμετος, πονοκέφαλοι ή διάρροια.

## ■ Σχολική βία

Η σχολική βία εκφράζεται μέσω εχθρότητας και οργής, καταλήγοντας σε 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 απορριφθέντες και στοχοποιημένοι από τους συνομηλίκους τους. Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα παιδιά εκδηλώνουν επιθετικές συμπεριφορές νωρίς στη ζωή και, αν δε υποστηριχθούν, θα συνεχίσουν να αναπτύσσουν αυτό το είδος συμπεριφοράς, καταλήγοντας να παρουσιάζουν σοβαρή επιθετικότητα, βία και αποκλίνουσες συμπεριφορές. Οι ενήλικες θα πρέπει να προσέχουν/επαγρυπνούν σε περίπτωση που τα παιδιά συχνά βιώνουν απόρριψη και απομόνωση, κοινωνική απόσυρση, ανεξέλεγκτο θυμό ή είναι θύματα βίας, παρουσιάζουν αισθήματα ότι διώκονται και έχουν χαμηλό σχολικό ενδιαφέρον, καθώς και χαμηλή ακαδημαϊκή επίδοση, ειδικά για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

## ■ Σεξουαλική συμπεριφορά σε επίπεδο κινδύνου

Μια σεξουαλική συμπεριφορά σε επίπεδο κινδύνου είναι μια συμπεριφορά που αυξάνει τον κίνδυνο σεξουαλικώς μεταδιδόμενων νοσημάτων και μη προγραμματισμένων/απρόοπτων εγκυμοσύνων/κυοφοριών: συμπεριλαμβανοντας πρώιμο ντεμπούτο/πρώιμη έναρξη σεξουαλικών σχέσεων (πριν την ηλικία των 15 ετών), πολλαπλούς σεξουαλικούς συντρόφους, σεξ με έναν σύντροφο που είχε πολλούς σεξουαλικούς συντρόφους ή είχε κάνει κάποτε ένεση με ναρκωτικά, σεξ υπό την επήρεια αλκοόλ και ναρκωτικών, σεξουαλικές επαφές χωρίς προστασία και εμπλοκή σε σεξουαλική εργασία. Η ατομική προδιάθεση για παρορμητικότητα και η παρουσία συνομηλίκων που ριψοκινδυνεύουν αποτελούν και οι δύο σημαντικούς προγνωστικούς παράγοντες για σεξουαλικές συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου. Οι έφηβοι με υψηλή παρορμητικότητα εμπλέκονται σε ριψοκίνδυνες συμπεριφορές από μόνοι τους και είναι πιθανό να αναζητήσουν αντικοινωνικούς συνομηλίκους με παρόμοια μοτίβα συμπεριφοράς. Εκείνοι που είναι λιγότερο παρορμητικοί εμπλέκονται σε ριψοκίνδυνες συμπεριφορές υπό την επιρροή αντικοινωνικών συνομηλίκων. Το να έχουν γονείς που διατηρούν τη γνώση και τον έλεγχο των κοινωνικών δραστηριοτήτων των παιδιών τους, καθώς και των ακαδημαϊκών επιδόσεων και της σύνδεσης με το σχολείο μειώνουν τον κίνδυνο αυτού του είδους. Η φτώχεια και η περιβαλλοντική αποδιοργάνωση, καθώς και η οικογενειακή δομή (π.χ. το να είναι παιδί έφηβου γονέα), η εμφάνιση της ήβης και η παιδική σεξουαλική κακοποίηση, αυξάνουν τον κίνδυνο σεξουαλικών συμπεριφορών σε επίπεδο κινδύνου.

## ■ Σέξτινγκ

Το σέξτινγκ (ή σεξ τέξτινγκ) είναι η αποστολή ή λήψη σεξουαλικών λέξεων, εικόνων ή βίντεο μέσω τεχνολογίας, συνήθως μέσω κινητού τηλεφώνου. Παρόλο που αυτές οι ενέργειες δεν αποτελούν ένδειξη καθαυτού ψυχολογικού προβλήματος, ο κίνδυνος μπορεί να προκύψει εάν φωτογραφίες και μηνύματα διαμοιράζονται πέρα από τον κύριο παραλήπτη. Συνεπώς, μπορεί να υπάρξουν σοβαρές συναισθηματικές και κοινωνικές συνέπειες καθώς και έντονες, συμπεριλαμβανομένου του να είναι θύμα εκφοβισμού και διαδικτυακού εκφοβισμού και παρενόχλησης. Το θύμα μπορεί να βιώσει ταπείνωση και να κάνει απόπειρες αυτοκτονίας ως συνέπεια αυτών των ακραίων αρνητικών αισθημάτων. Ο διαμοιρασμός προσωπικών περιεχομένων με άλλους έχει νομικές συνέπειες για τον αποστολέα εάν εμπλέκεται άτομο μικρότερο των 18 ετών. Ενδείξεις του σέξτινγκ είναι: το να είναι μυστικοπαθής ή ανυπόμονος για τα τηλέφωνα του, διαγραφή ιστορικού, υπερβολική αντίδραση όταν κάποιος σηκώνει το τηλέφωνό του, κλάμα,

απομόνωση και αλλαγή σε βαθμούς ή συμπεριφορά που μπορεί να είναι αποτέλεσμα του δημόσιου χλευασμού από την έκθεση στο σέξιτινγκ.

## **Κοινωνική επίγνωση**

Η κοινωνική επίγνωση είναι η ικανότητα ανάληψης προοπτικής του άλλου και ενσυναίσθησης για τους άλλους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων από διαφορετικά υπόβαθρα και πολιτισμούς. Η κοινωνική επίγνωση περιλαμβάνει επίσης την κατανόηση των κοινωνικών και ηθικών κανόνων για συμπεριφορά, καθώς και την αναγνώριση των οικογενειακών, σχολικών και κοινοτικών πόρων και υποστήριξης. Είναι η ικανότητα να γνωρίζεις το περιβάλλον σου, τι είναι τριγύρω σου, καθώς και να είσαι σε θέση 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. 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 τη 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 τη μοναδικότητά 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 άγραφοι κανόνες**

Οι κοινωνικοί άγραφοι κανόνες είναι οδηγίες συμπεριφοράς. Η έννοια αντιστοιχεί στις κοινωνικές προσδοκίες σχετικά με το τι είναι μια κατάλληλη ή σωστή συμπεριφορά σύμφωνα με μια συγκεκριμένη κατάσταση ή πλαίσιο. Οι κοινωνικοί άγραφοι κανόνες στοχεύουν στη βελτίωση της κοινωνικής συνύπαρξης και, κατά συνέπεια, της συνοχής μεταξύ των ατόμων μέσα σε μια ομάδα. Στο σχολείο, οι άγραφοι κοινωνικοί κανόνες αντιπροσωπεύουν το σύνολο των κανόνων που διέπουν το πειθαρχικό σύστημα και τους άγραφους κανόνες συνύπαρξης. Περιλαμβάνει επιτρεπόμενες και απαγορευμένες συμπεριφορές και διαμορφώνει τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να διεξάγονται οι σχέσεις μεταξύ συνομηλίκων. Οι κανόνες πρέπει να ορίζονται με αμοιβαία συμφωνία μεταξύ των μελών του σχολείου. Είναι επομένως σημαντικό να συζητούν και να μοιράζονται τη συμφωνία μεταξύ τους οι εκπαιδευτικοί και οι μαθητές.

## **Κοινωνική απομόνωση και απόρριψη**

Η κοινωνική απομόνωση είναι η απουσία κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, επαφών και σχέσεων με οικογένεια και φίλους, με γείτονες σε ατομικό επίπεδο και με κοινωνία σε ευρύτερο επίπεδο. Η κοινωνική απομόνωση μπορεί να οριστεί ως σωματικός διαχωρισμός από άλλους ανθρώπους ή ως αντιληπτή κοινωνική απομόνωση, ακόμη και όταν οι άλλοι είναι παρόντες. Η κοινωνική απομόνωση έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία ενός ατόμου και σχετίζεται με καταθλιπτικά συμπτώματα, υποκειμενική αίσθηση μοναξιάς και χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης. Η απόρριψη συμβαίνει όταν ένα άτομο ή μια ομάδα απορρίπτεται με άμεσες και ορατές συμπεριφορές από την κοινωνική σφαίρα των συνομηλίκων τους. Μπορεί να αντιλαμβανόμαστε την κοινωνική απομόνωση και απόρριψη ως το αντίθετο της κοινωνικής ενσωμάτωσης ή ως την έλλειψη κοινωνικής στήριξης όταν για παράδειγμα κάποιος έχει μόνο λίγα στενά/οικεία πρόσωπα ή κανέναν εντελώς. Οι ενδείξεις κοινωνικής απομόνωσης και απόρριψης περιλαμβάνουν στοιχεία όπως η ύπαρξη ενός μικρού κοινωνικού δικτύου, η σπάνια συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες, η ύπαρξη λιγοστών κοινωνικών επαφών ή η αίσθηση μοναξιάς και έλλειψης υποστήριξης. Οι μαθητές που είναι απομονωμένοι ή απορριφθέντες μπορεί να ξοδεύουν τον περισσότερο χρόνο τους μόνοι ή σε

μοναχικές δραστηριότητες, αλληλεπιδρώντας με τους συνομηλίκους τους μόνο σε συγκεκριμένες περιπτώσεις και ειδικά όταν χρειάζεται να εκτελέσουν κάποιες εργασίες.

## ■ Κοινωνική απόσυρση

Η κοινωνική απόσυρση είναι η απομόνωση από άλλους ανθρώπους ή κοινωνικές καταστάσεις. Μπορεί να συμβεί σε μαθητές που εμφανίζουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, καθώς δεν αισθάνονται άνετα να βρίσκονται με άλλους. Σε αυτές τις περιπτώσεις, οι μαθητές 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 απομόνωσής τους.

## ■ Σωματικά προβλήματα

Τα σωματικά προβλήματα είναι σωματικά 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, στομαχόπονους και ένα γενικό αίσθημα αδυναμίας.

## ■ Άγχος

Το άγχος είναι μια κατάσταση φυσιολογικής και ψυχολογικής αντίδρασης σε εσωτερικές ή εξωτερικές δυνάμεις ή γεγονότα, που σχετίζονται με αλλαγές στο σώμα. Είναι μια αμφίδρομη διαδικασία όπου τα άτομα αλληλεπιδρούν με το περιβάλλον τους. Το άγχος επηρεάζει αρνητικά την ευημερία ή τη λειτουργία, ειδικά όταν το άτομο αντιλαμβάνεται την κατάσταση ως αγχωτική και οι πόροι/δυνατότητές του/της είναι λιγοστοί/λιγοστές/περιορισμένες για να χειριστεί τις απαιτήσεις. Το άγχος θα μπορούσε να εκδηλωθεί στο σχολικό περιβάλλον με πολλαπλές μορφές που μπορεί να περιλαμβάνουν δυσκολίες του μαθητή στη συγκέντρωση ή στην ολοκλήρωση σχολικών εργασιών. Οι μαθητές με άγχος αντιμετωπίζουν περισσότερες δυσκολίες στη συναισθηματική ρύθμιση, μπορεί να εμφανίζουν έντονα και δυσανάλογα συναισθήματα (όπως κλάμα) και παρουσιάζουν τόσο εσωτερικευμένες όσο και εξωτερικευμένες συμπεριφορές, συμπεριλαμβανομένου του έντονου άγχους ή της επιθετικότητας προς συνομηλίκους και ενήλικες.

## ■ 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.

## ■ Τραύμα

Το τραύμα είναι μια συναισθηματική αντίδραση λόγω σοβαρής ψυχολογικής δυσφορίας μετά από έκθεση σε οποιοδήποτε τρομακτικό 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 πονοκέφαλοι 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.

## **Ευπάθεια**

Η ευπάθεια αναφέρεται στην ευαισθησία σε αρνητικά αποτελέσματα. Η ευπάθεια μπορεί να συνδέεται με αδυναμίες σε ατομικό επίπεδο (για παράδειγμα ατομική ικανότητα διαχείρισης συναισθημάτων) και/ή σε πλαισιακό επίπεδο (όπως άνιση πρόσβαση σε δημόσια αγαθά και υπηρεσίες, χαμηλή οικογενειακή υποστήριξη, χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο). Στο σχολείο, οι ευπάθειες μπορούν να οδηγήσουν σε ψυχολογικά προβλήματα όπως κατάθλιψη, άγχος, καθώς και σε μαθησιακές δυσκολίες.

