



Co-funded by
the European Union



Υποστήριξη σε εκπαιδευτές και εργαζομένους στον τομέα
της νεολαίας για την προώθηση και προστασία της
ψυχικής υγείας των νέων στο σχολείο

2021-1-EL01-KA220-SCH-000032845

**Διαδικτυακή Πλατφόρμα
Θεωρητικό και Παιδαγωγικό Υπόβαθρο**

Το σχέδιο "YAMH - Supporting teachers and youth workers to promote and protect Youth Mental Health at School" συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Το περιεχόμενο του υλικού είναι αποκλειστική ευθύνη του δικαιούχου «ΕΔΡΑ» - Κοινωνικές Συνεταιριστικές Δραστηριότητες Ευπαθών Ομάδων και ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε η Εθνική Μονάδα Συντονισμού Erasmus+ ΙΚΥ είναι υπεύθυνες για τη χρήση που μπορεί να γίνει των πληροφοριών που αναφέρονται.

Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή.....	1
Θεωρητικό και Παιδαγωγικό Υπόβαθρο.....	3
Εντοπισμός κοινών προβλημάτων ψυχικής υγείας και πρώιμων ενδείξεων	6
Πώς να αντιμετωπίσετε ζητήματα ψυχικής υγείας στο πλαίσιο της σχολικής εκπαίδευσης και της εργασίας των νέων.....	11
Εισαγωγή στην προσέγγιση των δεξιοτήτων ζωής του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας	16
Εφαρμογή της προσέγγισης των δεξιοτήτων ζωής στα σχολεία	21

Εισαγωγή

Το YAMH είναι ένα πρόγραμμα Erasmus+ το οποίο έχει ως στόχο να υποστηρίξει τους εκπαιδευτικούς των σχολείων και τους Youth Workers να προωθήσουν και να προστατεύσουν την ψυχική υγεία των νέων μέσω των καινοτόμων δεξιοτήτων ζωής, που έχει εγκριθεί από τον ΠΟΥ, για:

- Αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τα βασικά θέματα ψυχικής υγείας και τα πρώιμα σημάδια της διαταραχής (μηχανισμός ψυχικής νόσου, επιπολασμός, ηλικία έναρξης, παράγοντες κινδύνου, θεραπευσιμότητα και δυνατότητα ανάρρωσης).
- Καταπολέμηση του στίγματος των διαταραχών ψυχικής υγείας ενισχύοντας την αναζήτηση βοήθειας
- Συμβολή στη δημιουργία ανθεκτικότητας στα σχολεία που αφορά τις α) κοινωνικές και διαπροσωπικές δεξιότητες (επικοινωνία, δεξιότητες άρνησης, διεκδικητικότητα και ενσυναίσθηση), β) γνωστικές δεξιότητες (λήψη αποφάσεων, κριτική σκέψη και αυτοαξιολόγηση) και γ) δεξιότητες συναισθηματικής αντιμετώπισης (διαχείριση άγχους, διαχείριση θυμού και αυτοέλεγχος).

Για την επίτευξη του στόχου, επτά εταίροι από τέσσερις διαφορετικές χώρες με εμπειρογνώμοσύνη στην ψυχική υγεία, τη νεολαία και την ανάπτυξη εργαλείων βασισμένων στις ΤΠΕ θα σχεδιάσουν και θα υλοποιήσουν κατά τη διάρκεια του έργου τα ακόλουθα αποτελέσματα:

- Ένα δομημένο σύνολο ικανοτήτων με βάση τα πρότυπα και τις μεθόδους της ΕΕ για την προαγωγή και την προστασία της ψυχικής υγείας των νέων στο σχολείο μέσω της προσέγγισης των δεξιοτήτων ζωής (πρόγραμμα σπουδών PR1 ECVET).
- Ένα εκπαιδευτικό μέσο βασισμένο στις ΤΠΕ για την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στα σχολεία και των εργαζομένων στη νεολαία στην προαγωγή και προστασία της ΥΜΥ, που περιλαμβάνει μια διαδικτυακή ψηφιακή βάση δεδομένων, θεωρητική και παιδαγωγική βάση και ένα μάθημα μικτής μάθησης (PR2 Διαδικτυακή πλατφόρμα).
- Μια πολιτική συστάσεων για τη διευκόλυνση της δυνατότητας μεταφοράς και αναπαραγωγής των αποτελεσμάτων του έργου σε ενδιάμεσους φορείς και οργανισμούς που εργάζονται στον τομέα (PR3 Κατευθυντήριες γραμμές και συστάσεις).



Οι εταίροι θα αξιοποιήσουν την εμπειρογνωμοσύνη τους για τη δημιουργία των προϊόντων, ξεκινώντας με αυτό που θα υποστηρίξει **τους εκπαιδευτικούς και τους youth workers** στην **προαγωγή και προστασία της ψυχικής υγείας των νέων** σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο.

Θεωρητικό και Παιδαγωγικό Υπόβαθρο

Οι θεωρητικές και παιδαγωγικές βάσεις και οι οδηγοί διδασκαλίας είναι ένα από τα πολλά στοιχεία που περιλαμβάνονται στη Διαδικτυακή Πλατφόρμα ΥΑΜΗ (PR2), καθώς και στη Διαδικτυακή Ψηφιακή Βάση Δεδομένων και στο Μάθημα Μικτής Μάθησης.

Οι θεωρητικές και παιδαγωγικές βάσεις και οι διδακτικοί οδηγοί (TPB) αποτελούν ένα έγγραφο ανάλυσης των θεωρητικών βάσεων αιχμής και των παιδαγωγικών προσεγγίσεων σχετικά με την προαγωγή και την προστασία της ψυχικής υγείας των νέων.

- **Θεωρητικά θεμέλια:** κανόνες, αρχές ή θεωρίες στις οποίες βασίζονται μη συμβατικές μέθοδοι διδασκαλίας-μάθησης και πόροι που βασίζονται στην υποστήριξη των εκπαιδευτικών και των εργαζομένων σε θέματα νεολαίας για την προώθηση και την προστασία της ψυχικής υγείας των νέων στο σχολείο.
- **Παιδαγωγικές προσεγγίσεις:** τρόποι με τους οποίους οι εκπαιδευτικοί εφαρμόζουν μεθόδους και πόρους που βασίζονται στην υποστήριξη των εκπαιδευτικών και των εργαζομένων στη νεολαία για την προώθηση και την προστασία της ψυχικής υγείας των νέων στο σχολείο.

Για την επεξεργασία των **θεωρητικών και παιδαγωγικών βάσεων και οδηγιών διδασκαλίας** οι εταίροι πραγματοποίησαν τα εξής:

- Προσδιόρισαν τις πιο συναφείς και καινοτόμες θεωρητικές βάσεις και παιδαγωγικές προσεγγίσεις που βασίζονται στην υποστήριξη των εκπαιδευτικών και των youth workers για την προώθηση και την προστασία της ψυχικής υγείας των νέων στο σχολείο.
- Ανέλυσαν τις εν λόγω θεωρητικές βάσεις και παιδαγωγικές προσεγγίσεις.

Οι τέσσερις ενότητες είναι δομημένες σε **δύο διαστάσεις:**

1. Η διάσταση **"Αντιμετώπιση ζητημάτων ψυχικής υγείας στο σχολείο"** περιλαμβάνει δύο ενότητες, στόχος των οποίων είναι η ευαισθητοποίηση και ο προσδιορισμός υποστηρικτικών πρακτικών. Η ενότητα που εντοπίζει τα κοινά προβλήματα ψυχικής υγείας και τα πρώιμα σημάδια τείνει να είναι περισσότερο θεωρητική, ενώ η ενότητα αντιμετώπισης των ζητημάτων ψυχικής υγείας στο πλαίσιο της σχολικής εκπαίδευσης και της εργασίας με τους νέους προωθεί την ανάπτυξη δεξιοτήτων και στάσεων σχετικά με το κύριο θέμα του προγράμματος: την υποστήριξη των εκπαιδευτικών και των εργαζομένων στη νεολαία για την προώθηση και την προστασία της ψυχικής υγείας των νέων στο σχολείο.

2. Η διάσταση **“Ανάπτυξη της ανθεκτικότητας της ψυχικής υγείας στο σχολείο”** ομαδοποιεί δύο ενότητες, στόχος των οποίων είναι η εισαγωγή και η εφαρμογή της προσέγγισης των δεξιοτήτων ζωής του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Και πάλι, η πρώτη ενότητα τείνει να είναι περισσότερο θεωρητική και, στην προκειμένη περίπτωση, προσφέρει το θεωρητικό πλαίσιο που υποστηρίζει την καινοτομία του παρόντος έργου, ενώ η τέταρτη και τελευταία ενότητα προσφέρει μια πρακτική προσέγγιση σχετικά με τον τρόπο εφαρμογής της προσέγγισης των δεξιοτήτων ζωής στα σχολεία.

Διάσταση + Ενότητα

Διάσταση	Ενότητα	Στόχος
Αντιμέτωπιση θεμάτων ψυχικής υγείας στο σχολείο	Εντοπισμός κοινών προβλημάτων ψυχικής υγείας και πρώιμων ενδείξεων	Αύξηση της ευαισθητοποίησης σε βασικά θέματα ψυχικής υγείας (μηχανισμός ψυχικής νόσου, επιπολασμός, ηλικία έναρξης, παράγοντες κινδύνου, θεραπευσιμότητα και δυνατότητα ανάρρωσης), καθώς και ερμηνεία των πρώιμων σημείων της διαταραχής.
	Πώς να αντιμετωπίσετε θέματα ψυχικής υγείας στο πλαίσιο της σχολικής εκπαίδευσης και του youth work	Προσδιορισμός βέλτιστων υποστηρικτικών πρακτικών για την αντιμετώπιση ευάλωτων περιπτώσεων, ενημέρωση των γονέων για την πιθανή ανάγκη επαγγελματικής παρέμβασης στην ψυχική υγεία των παιδιών τους, ενίσχυση της αναζήτησης βοήθειας και καταπολέμηση του στίγματος για την ενίσχυση της ευημερίας της κοινότητας.
Ανάπτυξη της ανθεκτικότητας της ψυχικής υγείας στα σχολεία	Εισαγωγή στην προσέγγιση των δεξιοτήτων ζωής του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας	Γνωριμία με την προσέγγιση του ΠΟΥ και τον τρόπο με τον οποίο αυτή η προσέγγιση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την προώθηση ή την ενίσχυση της υγείας και της ευημερίας.
	Εφαρμογή της προσέγγισης των δεξιοτήτων ζωής στα σχολεία	Απόκτηση τεχνικών για την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας στα σχολεία που αφορούν α) τις κοινωνικές και διαπροσωπικές δεξιότητες (επικοινωνία, άρνηση δεξιότητες, διεκδικητικότητα και ενσυναίσθηση), (β) γνωστικές δεξιότητες (λήψη αποφάσεων, κριτική σκέψη και αυτοαξιολόγηση) και (γ) δεξιότητες συναισθηματικής αντιμετώπισης (διαχείριση του άγχους, διαχείριση του θυμού και αυτοέλεγχος).

Εντοπισμός κοινών προβλημάτων ψυχικής υγείας και πρώιμων ενδείξεων

Εισαγωγή

Η ενότητα αυτή αποσκοπεί στην ευαισθητοποίηση σχετικά με βασικά ζητήματα ψυχικής υγείας και ορισμένες λεπτομέρειες που σχετίζονται με το θέμα, όπως ο μηχανισμός της ψυχικής νόσου, ο επιπολασμός της, η ηλικία έναρξης, οι παράγοντες κινδύνου, η θεραπευσιμότητα και οι δυνατότητες ανάρρωσης, καθώς και η ερμηνεία των πρώιμων ενδείξεων της διαταραχής.

Οι μικρές ηλικίες είναι εξαιρετικά σημαντικές για την ψυχική υγεία και την ευημερία του ατόμου, διότι είναι η περίοδος κατά την οποία οι νέοι αναπτύσσουν αυτονομία, αυτοέλεγχο και κοινωνικοσυναισθηματικές συμπεριφορές. Η περίοδος αυτή επηρεάζει άμεσα την ψυχική υγεία και ευημερία και, κατά συνέπεια, ορισμένες αρνητικές εμπειρίες μπορεί να έχουν διαβίου επιπτώσεις, όπως η πρόωρη εγκατάλειψη του σχολείου και η χρήση ουσιών κ.λπ.

Σε αυτή την ενότητα, η οποία βασίζεται σε καινοτόμες προσεγγίσεις, θα καλυφθούν τα ακόλουθα θέματα που θα συμβάλουν στην ευαισθητοποίηση για θέματα ψυχικής υγείας στα σχολεία:

- Κύρια ζητήματα ψυχικής υγείας
- Πρώιμα σημάδια και συμπτώματα θεμάτων ψυχικής υγείας και πώς να τα ερμηνεύουν
- Ο μηχανισμός, ο επιπολασμός, η ηλικία έναρξης, οι παράγοντες κινδύνου, η θεραπευσιμότητα και οι δυνατότητες ανάκαμψης των κύριων θεμάτων ψυχικής υγείας

Η ενότητα αυτή θα διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο ως το πρώτο βήμα στην ευαισθητοποίηση των βασικών θεμάτων ψυχικής υγείας στα σχολεία- επιπλέον, θα εξοπλίσει τους εκπαιδευτικούς, τις διοικήσεις των σχολείων και τους youth workers με ένα σύνολο γνώσεων και ικανοτήτων που θα τους καταστήσουν ικανούς για τους νέους.

Περιγραφή της θεωρητικής βάσης ή της παιδαγωγικής προσέγγισης

Τα προβλήματα ψυχικής υγείας θεωρούνται πρόσφατα ως ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα υγείας για τους εφήβους και τα παιδιά. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, περίπου το 25% του παγκόσμιου πληθυσμού αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας σε κάποια στιγμή της ζωής του και αναφέρει ότι "στις μισές περίπου περιπτώσεις, η ανάπτυξη των συμπτωμάτων αρχίζει πριν από τα 14α γενέθλια του παιδιού". Ως εκ τούτου, είναι ζωτικής σημασίας να αρχίσουμε να αναπτύσσουμε παρεμβάσεις που μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας στα παιδιά και τους εφήβους.

Η ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, οι οποίοι μπορούν να απαριθμηθούν ως εξής:

- Οι κοινωνικοοικονομικές συνθήκες του περιβάλλοντος στο οποίο μεγάλωσαν οι νέοι μπορεί να έχουν σημαντική επίδραση στην ψυχική υγεία και ευημερία τους. Μπορεί να νιώθουν ντροπή ή υποβάθμιση, καθώς έχουν λιγότερες ευκαιρίες σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους. Κατά συνέπεια, αυτό επηρεάζει το μαθησιακό τους περιβάλλον, τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις και τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις.

- Ορισμένοι από τους νέους μπορεί να έχουν βιώσει κάποια αρνητικά τραύματα, όπως οικογενειακή βία, απώλεια γονέα ή αδελφού, εκφοβισμό από συνομηλίκους ή εγκληματικές συμπεριφορές μεταξύ των μελών της οικογένειας.
- Ορισμένα σωματικά μειονεκτήματα, όπως η παχυσαρκία, οι αναπηρίες ή ορισμένες χρόνιες ασθένειες, θεωρούνται επίσης αιτία για προβλήματα ψυχικής υγείας και μπορεί να ακολουθούνται από ενωμένες αιτίες.
- Επίσης, ορισμένα συναισθήματα όπως η χαμηλή αυτοεκτίμηση, ο θυμός, το άγχος και η μοναξιά προκαλούνται από το περιβάλλον και οι πολιτισμικές ή κοινωνικές αλλαγές οδηγούν σε ορισμένες διαταραχές της ψυχικής υγείας.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η χρήση ουσιών, οι αναπτυξιακές διαταραχές, οι διαταραχές συμπεριφοράς, οι σοβαρές διαταραχές ψυχικής υγείας και οι κοινές διαταραχές ψυχικής υγείας είναι οι πέντε κύριες διαστάσεις των πιο κοινών προβλημάτων ψυχικής υγείας και το ποσοστό των ψυχικών και συμπεριφορικών προβλημάτων στους νέους αυξάνεται σημαντικά τα τελευταία χρόνια. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, οι αγχώδεις διαταραχές, η κατάθλιψη, η διαταραχή μετατραυματικού στρες, οι διατροφικές διαταραχές, οι αντικοινωνικές διαταραχές και οι νευροαναπτυξιακές διαταραχές είναι τα πιο κοινά προβλήματα ψυχικής υγείας που παρατηρούνται στους νέους. Επίσης, οι εκθέσεις αναφέρουν ότι η κατάθλιψη, το άγχος και το στρες είναι οι σημαντικότερες αιτίες των προβλημάτων ψυχικής υγείας. Σύμφωνα με την τελευταία έρευνα για τη συμπεριφορά υγείας σε παιδιά σχολικής ηλικίας, το 29% των 15χρονων κοριτσιών και το 13% των 15χρονων αγοριών στις ευρωπαϊκές χώρες ανέφεραν ότι "αισθάνονται άσχημα" περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα. Επιπλέον, οι μειονεκτούντες νέοι που ανήκουν σε μειονοτικές και μεταναστευτικές ομάδες διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας.

Υπό αυτή την έννοια, η προαγωγή και η προστασία της ψυχικής υγείας και της ευημερίας των νέων πρέπει να τεθεί ως προτεραιότητα στα σχολεία με όλα τα στοιχεία τους και στα εξωσχολικά πλαίσια. Οι νέοι πρέπει να αισθάνονται ασφάλεια και σιγουριά και αυτό μπορεί να προωθηθεί μόνο με την αναγνώριση της μοναδικής αντίληψης της ζωής και των προτύπων συμπεριφοράς τους και την υποστήριξή τους με οικογένειες αγάπης, θετικά και υποστηρικτικά μαθησιακά περιβάλλοντα και κοινωνικές δραστηριότητες.

Η προστασία της ψυχικής υγείας των νέων είναι δυνατή μόνο με την έγκαιρη αναγνώριση των κοινών προβλημάτων ψυχικής υγείας και των πρώιμων ενδείξεων τους. Τα σχολεία είναι οι χώροι όπου οι νέοι μπορούν να αναπτύξουν τόσο θετικές μαθησιακές συνήθειες όσο και κοινωνικές δεξιότητες. Για το λόγο αυτό, ολόκληρο το σχολείο πρέπει να συνεργάζεται και να λειτουργεί ομαδικά για την προώθηση των δεξιοτήτων ζωής και των κοινωνικοσυναισθηματικών συμπεριφορών των νέων, οι οποίες θα οδηγήσουν στη βελτίωση των ακαδημαϊκών επιδόσεών τους και στη μείωση των επικίνδυνων συμπεριφορών για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των νέων.

Οι διαταραχές της ψυχικής υγείας στις νεαρές ηλικίες αποτελούν την κύρια αιτία για την ευημερία και τα κοινωνικο-συναισθηματικά προβλήματα στην ενήλικη ζωή. Είναι γνωστό ότι ένας από τους τέσσερις ανθρώπους περνάει από μια κατάσταση ψυχικής υγείας κάποια στιγμή

στη ζωή του. Λαμβάνοντας υπόψη ότι η ηλικία έναρξης των προβλημάτων ψυχικής υγείας είναι τα 14 έτη, η λήψη ορισμένων προληπτικών μέτρων, όπως ο εντοπισμός των πρώιμων ενδείξεων των διαταραχών ψυχικής υγείας, και η προστασία και προώθηση της ευημερίας των νέων είναι σημαντικά σημαντική.

Η ευημερία, η υγιής ψυχική κατάσταση και οι προωθούμενες κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες θα επιτρέψουν στους νέους να ξεπεράσουν τις προκλήσεις της εφηβείας και θα τους βοηθήσουν να μεταβούν εύκολα στην ενήλικη ζωή.

Στο σημείο αυτό, τα σχολεία και κάποια άλλα ορισμένα ιδρύματα που απευθύνονται σε νέους ανθρώπους θεωρούνται σημαντικά περιβάλλοντα για την προαγωγή και την προστασία της ψυχικής υγείας και της ευημερίας των νέων. Οι θετικές ή αρνητικές εμπειρίες που αποκομίζουν οι νέοι σε αυτά τα περιβάλλοντα τους επηρεάζουν καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Υπό αυτή την έννοια, τα εν λόγω σχολεία και ιδρύματα υποτίθεται ότι πρέπει να συνεργάζονται με όλα τα μέρη τους μέσα τους και μεταξύ τους για να επιτύχουν.

Τόσο αυτό το έργο όσο και η παρούσα μονάδα έχουν ως στόχο να υποστηρίξουν τα σχολεία, τους εκπαιδευτικούς, τις σχολικές διοικήσεις και τους εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας, όλα τα συστατικά του εκπαιδευτικού συστήματος, ώστε να τους εξοπλίσουν με τις απαραίτητες δεξιότητες και γνώσεις προκειμένου να υποστηρίξουν, να προωθήσουν και να προστατεύσουν την ψυχική υγεία των νέων και κατά συνέπεια να συμβάλουν σε μια υγιή κοινωνία.

Δεδομένου ότι η ανάγκη για την προαγωγή και την προστασία της ψυχικής υγείας των νέων είναι ζωτικής σημασίας, επιδιώκεται η ευαισθητοποίηση σε βασικά θέματα ψυχικής υγείας και σε ορισμένες λεπτομέρειες που σχετίζονται με το θέμα, όπως ο μηχανισμός της ψυχικής νόσου, ο επιπολασμός της, η ηλικία έναρξης, οι παράγοντες κινδύνου, η θεραπευσιμότητα και οι δυνατότητες ανάρρωσης, καθώς και η ερμηνεία των πρώιμων ενδείξεων της διαταραχής. Λαμβάνοντας υπόψη αυτόν τον στόχο, είναι απαραίτητο να επιτευχθεί η κάλυψη των αναγκών διαφόρων χωρών, ιδρυμάτων και ομάδων.

Σύμφωνα με την έρευνα "Η κατάσταση των παιδιών και των εφήβων στην Ευρώπη" που διεξάγεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το 27% των σχολείων στην Ευρώπη δεν διαθέτουν πολιτικές ή πρακτικές για την προαγωγή της ψυχικής υγείας στα σχολεία- όταν πρόκειται για την ψυχική υγεία των εφήβων ειδικότερα, τα ποσοστά είναι ακόμη χαμηλότερα.

Λαμβάνοντας υπόψη τους θεσμούς, παρόλο που τα σχολεία σε ορισμένες χώρες έχουν κάποιες πολιτικές και πρακτικές για την ψυχική υγεία των νέων, τα περισσότερα κέντρα νεότητας και οι εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας δεν έχουν πρόσβαση σε αυτούς τους πόρους.

Υπό αυτές τις συνθήκες, η παρούσα ενότητα με τις καινοτόμες ολιστικές προσεγγίσεις και τα αποτελέσματά της θα καλύψει τις ανάγκες των ευρωπαϊκών σχολείων, των εκπαιδευτικών και των εργαζομένων στη νεολαία. Θα είναι εφαρμόσιμη σε σχολεία, ιδρύματα και κέντρα νεολαίας από διάφορες χώρες.

Υπάρχει στενή σχέση μεταξύ των προβλημάτων ψυχικής υγείας των νέων και των προβλημάτων ψυχικής υγείας στην ενήλικη ζωή. Η θετική ψυχική υγεία αποτελεί ουσιαστικό μέρος της υγιούς

εφηβείας και συμβάλλει στη δημιουργία θετικών κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων και συμπεριφορών. Ο έγκαιρος εντοπισμός των προβλημάτων ψυχικής υγείας και των συμπτωμάτων τους θα απαλύνει τις αρνητικές επιπτώσεις της κατάστασης στους νέους, τις οικογένειές τους και την κοινωνία. Με την ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών και των εργαζομένων σε θέματα νεολαίας και τη βοήθειά τους να παρέχουν έγκαιρη παρέμβαση σε θέματα ψυχικής υγείας, οι νέοι θα ανακάμψουν ταχύτερα και δεν θα χάσουν τη σύνδεσή τους με τις δραστηριότητες της κοινωνικής ζωής. Δεν θα αναπτύξουν μόνο θετικές σχέσεις, αλλά θα επωφεληθούν και από τις ακαδημαϊκές ευκαιρίες, οι οποίες τελικά οδηγούν σε πιο ουσιαστικές και παραγωγικές ζωές.

Οι χρήστες-στόχοι της μονάδας είναι οι εκπαιδευτικοί των σχολείων, η διοίκηση και οι youth workers. Στόχος της είναι να εφοδιάσει τους εκπαιδευτικούς και τους youth workers με τις απαραίτητες δεξιότητες και γνώσεις και να τους δώσει τη δυνατότητα να αναγνωρίζουν και να εντοπίζουν τα πρώιμα σημάδια των προβλημάτων ψυχικής υγείας. Οι τελικοί δικαιούχοι είναι οι νέοι, οι έφηβοι και οι φοιτητές.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ένα στα τέσσερα σχολεία στην Ευρώπη δεν διαθέτει πολιτικές ή πρακτικές για την προαγωγή και την προστασία της ψυχικής υγείας των νέων. Υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι τα σχολικά προγράμματα αναπτύσσουν τις κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες και την ανθεκτικότητα των μαθητών, συμπεριλαμβανομένης της ευημερίας και των γνωστικών δεξιοτήτων τους, και κατά συνέπεια τη συμμετοχή τους στην κοινωνική και ακαδημαϊκή ζωή.

Αυτή η ενότητα στοχεύει στην αντιμετώπιση αυτών των αναγκών, ενισχύοντας τη συνείδηση και βοηθώντας τους εκπαιδευτικούς και τους youth workers για την έγκαιρη παρέμβαση σε θέματα ψυχικής υγείας και τα σημάδια τους.

Υπό αυτή την έννοια, οι εκπαιδευτικοί θα διαδραματίσουν βασικό ρόλο στην παρατήρηση και αναγνώριση των τύπων προσωπικότητας των μαθητών κατά τη διάρκεια ολόκληρης της μαθησιακής διαδικασίας. Καθώς κάθε άτομο έχει μοναδική προσωπικότητα και μοτίβο συμπεριφοράς, τα σημάδια των προβλημάτων ψυχικής υγείας δεν θα εμφανίζονται με τον ίδιο τρόπο και την ίδια συχνότητα σε κάθε νέο. Οι φυσιολογικές και συνήθεις συμπεριφορές αλλάζουν από άτομο σε άτομο και κάθε άτομο παρουσιάζει μοναδικές αντιδράσεις σε μια συγκεκριμένη κατάσταση ή όταν βρίσκεται υπό πίεση ή άγχος. Αρχικά, οι εκπαιδευτικοί θα είναι υπεύθυνοι να κατανοήσουν τη "νόρμα" του κάθε νέου, και στη συνέχεια θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις ασυνήθιστες συμπεριφορές και τα πρώιμα σημάδια των προβλημάτων ψυχικής υγείας ώστε να παρεμβαίνουν προληπτικά. Οι εκπαιδευτικοί, με τη βοήθεια στοχευμένων παρεμβάσεων, θα είναι αυτοί που θα εντοπίζουν τα προβλήματα και θα τα αντιμετωπίζουν για να μειώσουν την κατάθλιψη, τις αρνητικές συμπεριφορές και τα ζητήματα ψυχικής υγείας.

Για να υπάρξει καινοτομία, θα χρησιμοποιηθεί μια προσέγγιση ολόκληρου του σχολείου (WSA), η οποία είναι αναγνωρισμένη από την Ευρωπαϊκή Ένωση και το Διεθνές Γραφείο Εκπαίδευσης της UNESCO, για την αναγνώριση και τον εντοπισμό των προβλημάτων αυτών, όπως ο εκφοβισμός από συνομηλίκους, η χρήση ουσιών ή τα οικογενειακά ζητήματα κ.λπ. Η WSA

υποδεικνύει ότι όλες οι πτυχές και τα στοιχεία της σχολικής κοινότητας μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική υγεία και ευημερία των μαθητών, επιπλέον, η ακαδημαϊκή επιτυχία και η ψυχική υγεία είναι στενά συνδεδεμένες, επομένως όλες οι εκπαιδευτικές διαδικασίες που επηρεάζουν τους μαθητές πρέπει να αντιμετωπίζονται εξίσου και αυθόρμητα. Για να αντιμετωπιστεί αυτή η ανάγκη, η WSA εμπλέκει και ενσωματώνει όλα τα μέρη του σχολείου ώστε να συνεργάζονται με αφοσίωση. Απαιτεί τη σύμπραξη μεταξύ των εκπαιδευτικών, των σχολικών διοικήσεων, καθώς και των γονέων και προϋποθέτει μια συλλογική και συνεργατική δράση της σχολικής κοινότητας για τη στήριξη της ψυχικής υγείας, των συμπεριφορών, της ευημερίας και, κατά συνέπεια, της ακαδημαϊκής επίδοσης των νέων. Ως αποτέλεσμα, αυτή η ολιστική προσέγγιση δημιουργεί ένα ευνοϊκό περιβάλλον για την υγεία τους.

Επιπλέον, οι εξωσχολικές δραστηριότητες, τα κέντρα νεότητας και τα κοινοτικά προγράμματα για τη νεολαία διαδραματίζουν ουσιαστικό ρόλο στην πρόσβαση, τον εντοπισμό και την αποκατάσταση των νέων που βρίσκονται σε κίνδυνο. Ως εκ τούτου, αυτός ο πόρος θα είναι διαθέσιμος και για τους youth workers σε θέματα νεολαίας, ώστε να τους παρέχεται θετικό περιβάλλον.

Συμπέρασμα

Είναι προφανές ότι η ψυχική υγεία και η ευημερία των νέων βρίσκονται στο επίκεντρο των υγιών κοινωνιών. Η οικοδόμηση μιας υγιούς και υποστηρικτικής κοινωνίας είναι δυνατή μόνο με την προώθηση και την προστασία της ψυχικής υγείας των νέων στα σχολεία και στις υπηρεσίες για τους νέους, όπου οι μαθητές αναπτύσσουν κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες, υγιείς συνήθειες στον τρόπο ζωής, θετικές σχέσεις κ.ο.κ. Τα σχολεία με όλα τα μέρη τους και οι λειτουργοί νεολαίας πρέπει να εργάζονται χέρι-χέρι για να αντιμετωπίσουν τις ανάγκες των νέων για έγκαιρη αναγνώριση των προβλημάτων ψυχικής υγείας και των πρώιμων ενδείξεων αυτών, καθώς ο χρόνος και η προληπτική δράση είναι εξαιρετικά σημαντικές.

Εν κατακλείδι, αυτή η ενότητα θα παρέχει ένα σύνολο απαραίτητων δεξιοτήτων, ικανοτήτων και γνώσεων για τις προσδιορισμένες ομάδες-στόχους ώστε να επιτύχουν τους στόχους τους και να επωφεληθούν από τις καινοτόμες προσεγγίσεις και μεθοδολογίες.

Πώς να αντιμετωπίσετε ζητήματα ψυχικής υγείας στο πλαίσιο της σχολικής εκπαίδευσης και της εργασίας των νέων

Εισαγωγή

Η διάσταση «αύξηση της ευαισθητοποίησης και εντοπισμός υποστηρικτικών πρακτικών» στοχεύει στον εντοπισμό κοινών ζητημάτων ψυχικής υγείας και πρώιμων ενδείξεων από θεωρητική σκοπιά. Ως εκ τούτου, μπήκε στην προηγούμενη ενότητα, «εντοπίζοντας κοινά ζητήματα ψυχικής υγείας και πρώιμα σημάδια» και σε αυτή «πώς να αντιμετωπίσουμε τα ζητήματα ψυχικής υγείας στη σχολική εκπαίδευση και τα εργασιακά πλαίσια της νεολαίας» και οι δύο ευθυγραμμίστηκαν με τον γενικό στόχο του έργου: Υποστήριξη εκπαιδευτικών και εργαζόμενων με νέους για την προώθηση και προστασία της Ψυχικής Υγείας των Νέων στο Σχολείο.

Αυτή η ενότητα στοχεύει στον «εντοπισμό βέλτιστων υποστηρικτικών πρακτικών για την αντιμετώπιση ιδιαίτερα ευάλωτων περιπτώσεων, κοινοποιώντας στους γονείς την πιθανή ανάγκη επαγγελματικής παρέμβασης στη ψυχική υγεία των παιδιών τους, ενισχύοντας την αναζήτηση βοήθειας και καταπολεμώντας το στίγμα για την ενίσχυση της κοινοτικής ευημερίας».

Για το θέμα αυτό, η ενότητα συντονίζεται με την προσέγγιση της Σύμβασης για τα Δικαιώματα του Παιδιού που είναι ευθυγραμμισμένη με τη μεθοδολογία που περιγράφεται στη δεύτερη διάσταση και κατά τη διάρκεια του έργου: Η προσέγγιση των δεξιοτήτων ζωής.

Αυτή η μεθοδολογία περιγράφεται προσεκτικά από τη UNICEF, την υπηρεσία Παιδικής Προστασίας των Ηνωμένων Εθνών στο φυλλάδιό τους: «Δικαιώματα, ψυχική υγεία και εκπαίδευση. Μια προσέγγιση για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και της ψυχοκοινωνικής υγείας στα σχολεία».

Περιγραφή της θεμελιώδους θεωρητικής ή της παιδαγωγικής προσέγγισης

Σε όλη μας τη ζωή, το τι σκεφτόμαστε, τι νιώθουμε, τι μαθαίνουμε και τι εκτιμούμε καθορίζουν πολλές από τις δυνατότητές μας για ανάπτυξη και ευημερία.

Από την παιδική ηλικία και μετά, οι γνώσεις, τα συναισθήματα, οι στάσεις και οι συμπεριφορές μας διαμορφώνουν τις σχέσεις που έχουμε με άλλους ανθρώπους και τις πιθανότητές μας να ξεπεράσουμε τόσο τις πιο δύσκολες σχέσεις που έχουμε με άλλους ανθρώπους όσο και τις δυνατότητές μας να ξεπεράσουμε και τις πιο επιθυμητές προκλήσεις και τις κρίσεις της ζωής που αντιμετωπίζουμε. Χωρίς την ικανότητα να γνωρίζουμε τον εαυτό μας και να κατανοούμε τους άλλους, είμαστε πιο ευάλωτοι και η συναισθηματική μας ευημερία μπορεί να κινδυνεύει.

Είναι σύνηθες για πολλά παιδιά να μεγαλώνουν χωρίς τα εργαλεία για να συνειδητοποιήσουν τον εαυτό τους, τις γνωστικές τους διαδικασίες και τα συναισθήματά τους, στερώνοντας τους ευκαιρίες ανάπτυξης. Αυτή η κατάσταση έρχεται σε αντίθεση με την αναγνώριση που γίνεται

από τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού (CRC) η οποία κατά την εφαρμογή της γίνεται μεθοδολογία. Από αυτή την προσέγγιση, η εκπαίδευση έχει να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο όσον αφορά την ψυχική υγεία των παιδιών, ως συμπληρωματικό έργο προς το έργο που εκτελείται από άλλα ιδρύματα και δρώντες.

Σε αυτή τη Σύμβαση, αναφέρεται ότι όλα τα παιδιά, οι έφηβοι και οι οικογένειές τους πρέπει:

- Να γνωρίζουν τις βασικές αρχές υγείας και υγιεινής.
- Να έχουν πρόσβαση στην εκπαίδευση υγείας.
- Να λαμβάνουν υποστήριξη για να μπορέσουν να εφαρμόσουν αυτές τις γνώσεις (άρθρο 24 του CRC).

Ποια είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της προσέγγισης για την προστασία της ψυχικής υγείας της Σύμβασης του Παιδιού;

- **Μια προσέγγιση βασισμένη στα δικαιώματα:** Τα τελευταία χρόνια, υπάρχει αυξανόμενη ανησυχία για θέματα ψυχικής υγείας σε παιδιά και εφήβους. Η ψυχική ευημερία, ως μέρος της συνολικής υγείας, πρέπει να διασφαλίζεται, προστατεύεται και προωθείται σε όλα τα περιβάλλοντα, συμπεριλαμβανομένης της εκπαίδευσης.
- **Εκπαίδευση με υγιεινές συνήθειες:** Τα σχολεία και οι οικογένειες έχουν να διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο την εκπαίδευση υγιεινών συνθηκών από την πρώιμη παιδική ηλικία και μετά. Για να είναι επιτυχείς σε αυτό, είναι σημαντικό να μεταδίδονται γνώσεις, δεξιότητες και συμπεριφορές δίνοντας τη δυνατότητα σε κάθε παιδί να αναπτύξει μια στέρεη αυτοαντίληψη, να κατανοήσει τα συναισθήματά του, να ενισχύσει το κριτικό του πνεύμα, να διαχειριστεί τη μάθησή του και να καλλιεργήσει τις σχέσεις και τα χόμπι του.
- **Πρόληψη:** Η καλή ψυχική υγεία είναι κάτι περισσότερο από την απουσία διαταραχής: η βάση της είναι η πρόληψη. Ακριβώς όπως δίνεται έμφαση στην απόκτηση υγιών και υγιεινών συνθηκών για την προαγωγή της καλής σωματικής υγείας, η εκμάθηση και η πρακτική προληπτικών μέτρων μπορούν να αποτελέσουν μέτρα για την ανάπτυξη καλής ψυχικής υγείας που μπορούν να ενθαρρυνθούν σε όλη την παιδική και εφηβική ηλικία.
- **Κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο:** Η επίδραση της κοινωνίας στην ψυχική ευεξία είναι καθοριστική. Οι άνθρωποι είναι κοινωνικά όντα και η ποιότητα των σχέσεών μας, η κουλτούρα και οι νόρμες, τα στερεότυπα και οι ιδέες που μας περιβάλλουν έχουν μεγάλη επιρροή στον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά και οι έφηβοι αντιλαμβάνονται τον κόσμο, εκτιμούν τον εαυτό τους και σχετίζονται με τους άλλους. Η εκπαίδευση έχει τη δύναμη να κάνει ορατό αυτό το πλαίσιο και να οδηγήσει σε αλλαγή σε αυτό.

Λαμβάνοντας υπόψη ότι το έργο του σχολείου δεν είναι διαγνωστικό αλλά εκπαιδευτικό, υπάρχουν διάφοροι δείκτες ψυχικής υγείας που μπορούν να χρησιμεύσουν ως οδηγός στο σχολείο για τον σχεδιασμό εκπαιδευτικών και προληπτικών δραστηριοτήτων και

δραστηριοτήτων εκμάθησης δεξιοτήτων. Αυτοί οι δείκτες εξελίσσονται με την ηλικία, αλλά ισχύουν σε όλα τα εκπαιδευτικά στάδια:

- **Αποδοχή του εαυτού:** ο βαθμός στον οποίο κάθε εκπαιδευόμενος γνωρίζει και αποδέχεται τον εαυτό του/της, παραδεχόμενος/η πιθανές ανάγκες βελτίωσης αλλά χωρίς να δέχεται υπερβολική πίεση.
- **Αισιοδοξία:** ικανότητα διατήρησης ελπίδας και κινήτρων σε αβέβαιες καταστάσεις.
- **Ανθεκτικότητα:** ικανότητα να εμπιστεύεται κανείς τη δική του αυτό-αποτελεσματικότητα σε αντίξοες καταστάσεις και να τις ξεπερνά χωρίς υπερβολική συναισθηματική δυσφορία.
- **Δημιουργία θετικών σχέσεων:** η ικανότητα να σχετίζεσαι με άλλους ανθρώπους και ότι αυτές οι σχέσεις βασίζονται στο σεβασμό και στην επιθυμία να βελτιώσουν τη ζωή του ατόμου και των άλλων.
- **Αίσθηση σκοπού στη ζωή:** αίσθημα ότι οι συνεισφορές μας είναι χρήσιμες, ικανότητα για ρεαλιστικό σχεδιασμό μεσοπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα και επιθυμία να βελτιωθεί και να συνεισφέρει στην κοινωνία.
- **Αισθήματα ανάπτυξης και επιτυχίας:** εκτίμηση της δικής του ανάπτυξης και μάθησης και ικανοποίηση με τις βελτιώσεις που έχουν επιτευχθεί.
- **Αίσθημα κοινωνικής αποδοχής:** αισθήματα ότι ανήκει στην ομάδα φίλων, οικογένεια, εκπαιδευτική κοινότητα. Η βεβαιότητα ότι είναι αποδεκτοί και τους σέβονται οι άλλοι άνθρωποι.
- **Ένταξη στην κοινότητα:** ικανότητα ανάπτυξης ενός ρόλου σύμφωνα με την ηλικία, τις επιθυμίες και τις ικανότητές τους στην κοινότητα αναφοράς τους.

Πέρα από μεμονωμένους παράγοντες ψυχικής υγείας, υπάρχουν τρεις κύριοι παράγοντες που αποτελούν σαφή κίνδυνο για την ψυχική υγεία και τη γνωστική-συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων: η φτώχεια, οι διακρίσεις και η βία. Το σχολείο έχει προστατευτικό ρόλο στο βαθμό που έχει σαφή αντίκτυπο στην ψυχική υγεία και τη συναισθηματική γνωστική ανάπτυξη:

- Θα πρέπει να είναι ένα ασφαλές περιβάλλον όπου οι μαθητές είναι ελεύθεροι για ένα διάστημα από την αρνητική επίδραση αυτών των παραγόντων στην καθημερινότητά τους.
- Το σχολείο είναι ένας χώρος κοινωνικοποίησης και μάθησης, όπου η εκπαίδευση μπορεί να αλλάξει στάσεις και συμπεριφορές και να σπάσει τον κύκλο της βίας. Αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών και σπάσιμο του φαύλου κύκλου της ευαλωτότητας και της θυματοποίησης που προκαλεί η φτώχεια, των διακρίσεων και της βίας.
- Ως μέρος του προστατευτικού περιβάλλοντος για τα παιδιά, σε συντονισμό με διαφορετικούς κοινωνικούς φορείς, ανίχνευση προβλημάτων, πραγματοποίηση εκπαιδευτικής παρέμβασης

και αναφορά σε διαφορετικά ιδρύματα/φορείς και επαγγελματίες για άλλου είδους παρεμβάσεις.

Η προσέγγιση της Σύμβασης για τα Δικαιώματα του Παιδιού είναι ευθυγραμμισμένη και μπορεί να εφαρμοστεί μέσω της προσέγγισης των δεξιοτήτων ζωής. Και οι δύο προσεγγίσεις, που είναι συμπληρωματικές, λαμβάνουν υπόψη ότι τα σχολεία είναι το κλειδί για την προαγωγή της καλής ψυχικής υγείας κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία, όχι μόνο μέσω προγραμματών αγωγής υγείας και δεξιοτήτων ζωής, αλλά και ευρύτερα στο εκπαιδευτικό έργο του σχολείου και μέσω σχεδίων δράσης που περιλαμβάνουν το σύνολο της εκπαιδευτικής κοινότητας.

Για να συμμετάσχει, η εκπαιδευτική κοινότητα πρέπει να γνωρίζει ποια είναι η προσέγγιση του σχολείου στην ψυχική υγεία και πώς λειτουργεί σε καθημερινή βάση. Οι πληροφορίες θα προσαρμοστούν στις διάφορες εμπλεκόμενες ομάδες: οικογένειες, μαθητές, δάσκαλοι...

Μεγάλο μέρος της δουλειάς σε αυτόν τον τομέα είναι σχεδιασμός και προγραμματισμός και δεν έχει τη μορφή ορατών δραστηριοτήτων. Η δέσμευση όλων των συμμετεχόντων στα αποτελέσματα είναι απαραίτητη για τη συνέχεια των ενεργειών. Ωστόσο, είναι απαραίτητο τα σχέδια να μην μείνουν στα χαρτιά και να υπάρξουν άμεσες δράσεις εάν το απαιτήσει η κατάσταση.

Τα οφέλη από την εφαρμογή της προσέγγισης της σύμβασης για τα δικαιώματα του παιδιού είναι πολλαπλά, μερικά από αυτά είναι:

- Το στίγμα μπορεί να είναι δομικό και τόσο πολιτισμικά ενσωματωμένο που δεν μπορούμε να το αντιληφθούμε. Μια ακούσια συνέπεια αυτού είναι η έλλειψη εκπαιδευτικών προσεγγίσεων προσαρμοσμένων ώστε να είναι ορατές και να αποτρέπεται ο στιγματισμός των παιδιών.
- Ταύτιση με το στίγμα: Το στίγμα, οι ταμπέλες και οι προκαταλήψεις για το μυαλό και τα συναισθήματα επηρεάζουν την ταυτότητα του εαυτού τους και επηρεάζουν την ανάπτυξη και τις πιθανότητες επιτυχίας στην εκπαίδευση και τη ζωή.
- Αναγνώριση του στίγματος και καταπολέμησή του: Μερικές φορές το στίγμα, οι ετικέτες και τα στερεότυπα σχετικά με την ψυχική υγεία, τα αναπτυξιακά προβλήματα ή τα προβλήματα προσωπικότητας δεν είναι κακοπροαίρετα και προορίζονται ακόμη και να βοηθήσουν ταξινομώντας ή διευκρινίζοντας τη συμπεριφορά που φαίνεται ασυνήθιστη. Αν και έχουν καλές προθέσεις, μπορεί να είναι επιβλαβείς.
- Με το να εσωτερικεύσει ένα παιδί ή έφηβος ετικέτες και στερεότυπα που σχετίζονται με τον τρόπο με τον οποίο αναπτύσσονται, αισθάνονται, εκφράζονται ή κατανοούν τον κόσμο, μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την αυτοεκτίμηση, τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά και τις στρατηγικές αντιμετώπισης. Στην εφηβεία, μπορεί να προκαλέσει αισθήματα ντροπής, κοινωνικής απόρριψης και φόβου ότι δεν ταιριάζει.
- Μία από τις πιο επιζήμιες συνέπειες του στίγματος στα παιδιά και τους εφήβους είναι ότι, όταν αντιμετωπίζουν μια δυσφορία ή δυσκολία, μπορεί να επηρεάσει την επιθυμία να

αναζητήσουν βοήθεια και να οδηγήσει στην απόκρυψη του προβλήματος από εκείνους που θα μπορούσαν να τους βοηθήσουν, προκαλώντας να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες τους στη μοναξιά.

- Το στίγμα μπορεί να επιδεινώσει ένα προϋπάρχον ψυχοκοινωνικό πρόβλημα, αλλά μπορεί επίσης να δημιουργήσει συναισθηματικά προβλήματα που δεν υπήρχαν προηγουμένως, όπως συμβαίνει μερικές φορές σε όσους υφίστανται διακρίσεις και βία λόγω της φυσικής τους εμφάνισης, του φύλου, του χρώματος του δέρματος ή του προσωπικού τους ιστορικού.
- Ως σύσταση, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η διάγνωση δεν καθορίζει ένα άτομο και ότι κανείς δεν «είναι» διάγνωση. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν η λειτουργική διαφορετικότητα είναι πραγματικότητα στο εκπαιδευτικό μας κέντρο και όταν θέλουμε να εργαστούμε για το δικαίωμα στην ένταξη και τον σεβασμό της διαφορετικότητας.

Συμπεράσματα

Δεν είναι δυνατή η κατανόηση της ψυχικής υγείας χωρίς την εκπλήρωση των δικαιωμάτων των παιδιών, ούτε είναι δυνατή η πλήρης ανάπτυξη των δικαιωμάτων των παιδιών, ούτε η πλήρης ανάπτυξη των δικαιωμάτων είναι δυνατή χωρίς την αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας.

Τα ζητήματα ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής ευεξίας μπορούν να συμπεριληφθούν σε μια εκπαίδευση για τα δικαιώματα του παιδιού και να συμπεριληφθούν σε μια εκπαιδευτική προσέγγιση για τα δικαιώματα του παιδιού, στις συνολικές πρωτοβουλίες για την υγεία και στον σχολικό σχεδιασμό και τις πολιτικές.

Σε ό,τι αφορά την ψυχική υγεία, ο εκπαιδευτικός τομέας έχει να διαδραματίσει ιδιαίτερο ρόλο, με βάση το δικό του θεωρητικό σώμα, μεθοδολογίες, εργαλεία και πρακτικές. Όσο πιο ανεπτυγμένο είναι το εκπαιδευτικό όραμα, τόσο πιο αποτελεσματικός θα είναι ο συντονισμός με άλλους τομείς (φροντίδα, ιατρική, νομική κ.λπ.)

Μια προσέγγιση βασισμένη στα δικαιώματα, η εκπαίδευση σε υγιεινές συνήθειες, η πρόληψη και η αλληλεπίδραση με το κοινωνικό και πολιτιστικό πλαίσιο είναι τέσσερις από τους πιθανούς τρόπους έναρξης μιας ψυχικής υγείας πιθανοί τρόποι έναρξης μιας εκπαιδευτικής προσέγγισης ψυχικής υγείας.

Εισαγωγή στην προσέγγιση των δεξιοτήτων ζωής του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας

Εισαγωγή

Αυτή η ενότητα στοχεύει να εισαγάγει την Προσέγγιση Δεξιοτήτων Ζωής του ΠΟΥ και να εξηγήσει πώς αυτή η προσέγγιση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την προώθηση ή την ενίσχυση της υγείας και της ευημερίας στο σχολείο και στους χώρους εργασίας των νέων.

Ο ΠΟΥ δημοσίευσε ένα βασικό έγγραφο, «Εκπαίδευση δεξιοτήτων ζωής για παιδιά και εφήβους στα σχολεία» το 1993. Παρέχει μια εισαγωγή και κατευθυντήριες γραμμές για τη διευκόλυνση της ανάπτυξης και της εφαρμογής ενός προγράμματος δεξιοτήτων ζωής. Σκιαγραφεί ένα πλαίσιο για την ανάπτυξη προγραμμάτων δεξιοτήτων ζωής στα σχολεία και απευθύνεται σε όσους είναι υπεύθυνοι ή εμπλέκονται στην ανάπτυξη σχολικού προγράμματος σπουδών, την εκπαίδευση για την υγεία και την ανάπτυξη σχολικών παρεμβάσεων υγείας και κοινωνικών μορφών. Το περιεχόμενο μπορεί επίσης να προσαρμοστεί για άλλες ρυθμίσεις, όπως η εργασία για νέους.

Οι πληροφορίες που περιέχονται στο έγγραφο του ΠΟΥ, «Εκπαίδευση Δεξιοτήτων Ζωής για Παιδιά και Εφήβους» θα αναφερθούν στη συνέχεια, καθώς, σε αυτήν την ενότητα, μας απασχολεί ποια είναι η Προσέγγιση Δεξιοτήτων Ζωής του ΠΟΥ και πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την προώθηση ή ενίσχυση της υγείας και της ευημερίας των νέων.

Η Θεωρητική και Παιδαγωγική Βάση θα παρέχει τις ακόλουθες πληροφορίες σχετικά με την προσέγγιση των δεξιοτήτων ζωής του ΠΟΥ: ορισμός, στόχος, πεδίο εφαρμογής, μεθοδολογία και παιδαγωγική προσέγγιση, οφέλη, χρήστες-στόχοι, προβλήματα που αντιμετωπίζουν και καινοτομία.

Περιγραφή της θεωρητικής θεμελιώδους ή της παιδαγωγικής προσέγγισης

Ο ΠΟΥ ορίζει την ψυχική ευεξία ως «Ψυχοκοινωνική Ικανότητα.» Ψυχοκοινωνική Ικανότητα σημαίνει να μπορείς «να αντιμετωπίζεις αποτελεσματικά τις απαιτήσεις και τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής.» Κατά τις αλληλεπιδράσεις με άλλους, το περιβάλλον και την κουλτούρα ενός ατόμου, η Ψυχοκοινωνική Ικανότητα αναφέρεται στην ικανότητα διατήρησης και επίδειξης μιας κατάστασης ψυχικής ευεξίας μέσω προσαρμοστικής και θετικής συμπεριφοράς.

Η ενίσχυση της Ψυχοκοινωνικής Ικανότητας είναι ιδιαίτερα σημαντική όπου τα προβλήματα υγείας σχετίζονται με τη συμπεριφορά, όπου η αδυναμία αντιμετώπισης του στρες και των πιέσεων στη ζωή οδηγεί σε συμπεριφορά που επηρεάζει αρνητικά την υγεία. Σε τέτοιες περιπτώσεις, η ενίσχυση της Ψυχοκοινωνικής Ικανότητας θα μπορούσε να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη αυτών των συμπεριφορών και, ως εκ τούτου, να έχει ευεργετική επίδραση στη σωματική, κοινωνική και ψυχική ευεξία ενός ατόμου.

Ο ΠΟΥ πιστεύει ότι η ενίσχυση των πόρων αντιμετώπισης και των προσωπικών και κοινωνικών ικανοτήτων ενός ατόμου είναι το κλειδί για την προώθηση της Ψυχοκοινωνικής Ικανότητάς του.

Η προσέγγιση των δεξιοτήτων ζωής είναι, σύμφωνα με τον ΠΟΥ, η πιο άμεση παρέμβαση για την προώθηση της Ψυχοκοινωνικής Ικανότητας σε μαθητές σχολείων.

Ο ΠΟΥ ορίζει το ακόλουθο σύνολο δεξιοτήτων ως τις βασικές δεξιότητες ζωής σε παιδιά και εφήβους:

- Λήψη απόφασης
- Επίλυση προβλήματος
- Δημιουργική σκέψη
- Κριτική σκέψη
- Αποδοτική επικοινωνία
- Δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων
- Αυτογνωσία
- Ενσυναίσθηση
- Αντιμετώπιση συναισθημάτων
- Αντιμετώπιση άγχους

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, υπάρχει αυξανόμενη συνειδητοποίηση ότι πολλοί νέοι δεν διαθέτουν δεξιότητες ζωής για να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά το άγχος και τις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής.

Ως εκ τούτου, ο γενικός στόχος της εκπαίδευσης δεξιοτήτων ζωής είναι να δώσει τη δυνατότητα στους νέους να αναπτύξουν «ικανότητες για προσαρμοστική και θετική συμπεριφορά, που επιτρέπουν στα άτομα να αντιμετωπίσουν τις απαιτήσεις και τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής».

Ο ΠΟΥ δηλώνει ότι η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής πρέπει να θεωρείται εξίσου απαραίτητη με τις άλλες βασικές δεξιότητες που διδάσκονται στα σχολεία, όπως η αριθμητική, οι δεξιότητες ανάγνωσης κ.λπ. και θα πρέπει να περιλαμβάνεται στην εκπαίδευση όλων των νέων.

Η προσέγγιση των δεξιοτήτων ζωής μπορεί και εφαρμόζεται σε μια μεγάλη ποικιλία χωρών. Ο ΠΟΥ αναφέρει ότι, καθώς η προσέγγιση των δεξιοτήτων ζωής διδάσκεται σε τόσο μεγάλη ποικιλία χωρών, φαίνεται ότι έχουν σχέση μεταξύ των πολιτισμών. Ωστόσο, μπορεί να χρειαστεί να γίνουν κάποιες προσαρμογές ανάλογα με την κουλτούρα, για παράδειγμα, διαφορετικοί πολιτισμοί μπορεί να έχουν διαφορετικούς κανόνες σχετικά με την οπτική επαφή (αποτελεσματική επικοινωνία).

Η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής δεν είναι μόνο ωφέλιμη για παιδιά και εφήβους, είναι επίσης σημαντική για τους ενήλικες και έχει εμφανιστεί σε προγράμματα εκπαίδευσης ενηλίκων, για παράδειγμα, δεξιότητες επικοινωνίας και ενσυναίσθησης για φοιτητές και συμβούλους ιατρικής. Καθώς οι δεξιότητες ζωής έχουν τέτοια ευρεία συνάφεια, ο ΠΟΥ προτείνει ότι η βέλτιστη στρατηγική για τη διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής είναι επομένως να διασφαλιστεί ότι είναι διαθέσιμες σε όλα τα παιδιά και τους εφήβους στα σχολεία. Είναι πιο

επιδραστικό εάν η εκμάθηση των ικανοτήτων συμβαίνει ενώ τα άτομα είναι νεαρά άτομα και δεν έχουν ακόμη καθιερώσει πρότυπα αρνητικής συμπεριφοράς και αλληλεπίδρασης.

Πώς συνιστά ο ΠΟΥ να διδάσκεται η προσέγγιση των δεξιοτήτων ζωής σε σχολεία / περιβάλλοντα εργασίας στον τομέα της νεολαίας;

Ο ΠΟΥ προτείνει τη σύζευξη των 10 καθορισμένων δεξιοτήτων ζωής σε 5 κύριους τομείς:

- Λήψη αποφάσεων και επίλυση προβλημάτων
- Δημιουργική σκέψη και κριτική σκέψη
- Επικοινωνία και διαπροσωπικές σχέσεις
- Αυτοεπίγνωση και ενσυναίσθηση
- Αντιμετώπιση συναισθημάτων και αγχογόνων παραγόντων

Ο ΠΟΥ δηλώνει ότι οι παραπάνω δεξιότητες ζωής μπορούν να διδαχθούν στους νέους ως ικανότητες που μπορούν να αποκτηθούν μέσω της ενεργού και βιωματικής μάθησης και της εξάσκησης. Τα μαθήματα πρέπει να σχεδιάζονται με τέτοιο τρόπο ώστε να δίνονται ευκαιρίες για την εξάσκηση των δεξιοτήτων σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.

Ο ΠΟΥ πιστεύει ότι η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής ως γενικών δεξιοτήτων που σχετίζονται με την καθημερινή ζωή θα μπορούσε να αποτελέσει τη βάση της εκπαίδευσης δεξιοτήτων ζωής για την προώθηση της ψυχικής ευεξίας, καθώς και της υγιούς συμπεριφοράς και αλληλεπίδρασης. Στη συνέχεια, είναι δυνατό να οικοδομήσουμε πιο συγκεκριμένες δεξιότητες πάνω σε αυτό το θεμέλιο, όπως η εκπαίδευση στο πώς αντιμετωπίζουμε με αυτοπεποίθηση τις πιέσεις των συνομηλίκων σχετικά με τη χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών. Αυτή η προσέγγιση για τη διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής έχει ευεργετικά αποτελέσματα, αναφέρει ο ΠΟΥ. Οι δεξιότητες ζωής παρέχουν στους νέους έναν τρόπο να μετατρέψουν τις γνώσεις, τις στάσεις και τις αξίες σε πραγματικές ικανότητες, τους δείχνουν τι να κάνουν και πώς πρέπει να τις κάνουν. Δείχνουν στους νέους τι είναι υγιής συμπεριφορά.

Η προσέγγιση των δεξιοτήτων ζωής του ΠΟΥ βασίζεται στη Θεωρία Κοινωνικής Μάθησης που αναπτύχθηκε από τον Bandurra (1977) στην οποία η μάθηση θεωρείται 1/ ενεργή κατάκτηση, 2/ διαδικασία επεξεργασίας και 3/ οργάνωση εμπειριών (μάθηση από τη δική τους εμπειρία και τις εμπειρίες άλλων γύρω τους, παρατηρώντας τη συμπεριφορά των άλλων και τις επακόλουθες συνέπειες).

Στην εκπαίδευση δεξιοτήτων ζωής, οι νέοι «συμμετέχουν ενεργά σε μια δυναμική διαδικασία διδασκαλίας και μάθησης». Η μεθοδολογία εκπαίδευσης δεξιοτήτων ζωής περιλαμβάνει, εργασία σε ζευγάρια και μικρές ομάδες, καταγισμό ιδεών, παιχνίδια ρόλων και διάλογο.

Ένα τυπικό μάθημα δεξιοτήτων ζωής μπορεί να ακολουθήσει αυτό το σχέδιο μαθήματος:

- Διερεύνηση των γνώσεων ή των ιδεών των μαθητών για μια συγκεκριμένη κατάσταση (όπου θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί μια συγκεκριμένη δεξιότητα ζωής)

- Τα παιδιά μπορούν να τοποθετηθούν σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες για να συζητήσουν σε μεγαλύτερο βάθος τα θέματα που τέθηκαν
- Ο δάσκαλος μπορεί στη συνέχεια να εμπλέξει τα παιδιά σε παιχνίδια ρόλων ή δραστηριότητες που τους δίνουν την ευκαιρία να εξασκήσουν τις δεξιότητες ζωής σε διαφορετικές καταστάσεις. Αυτή η φάση - πρακτική - αποτελεί ένα βασικό χαρακτηριστικό της εκπαίδευσης δεξιοτήτων ζωής.
- Ο δάσκαλος αναθέτει εργασίες για το σπίτι που ενθαρρύνουν τα παιδιά να εξασκηθούν περαιτέρω ή να συζητήσουν τις δεξιότητες με τα μέλη της οικογένειάς τους ή με τους φίλους τους.

Είναι σημαντικό το πρόγραμμα δεξιοτήτων ζωής που προσφέρεται στα σχολεία να είναι καλά σχεδιασμένο, καλά δοκιμασμένο και να παρέχεται σε ένα υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον. Ο ΠΟΥ παρέχει λεπτομερή υποστήριξη στα σχολεία σχετικά με τον τρόπο ανάπτυξης και οργάνωσης ενός προγράμματος εκπαίδευσης δεξιοτήτων ζωής, τη μεθοδολογία για μαθήματα δεξιοτήτων ζωής, τον τρόπο ανάπτυξης ενός εγχειριδίου και υλικού διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής, τον τρόπο εκπαίδευσης εκπαιδευτών δεξιοτήτων ζωής, τον τρόπο πιλοτικής εφαρμογής / δοκιμής / αξιολόγησης ενός προγράμματος δεξιοτήτων ζωής και κατάρτισης και τον τρόπο εφαρμογής και υποστήριξης του προγράμματος δεξιοτήτων ζωής. Αυτά τα σημεία διερευνώνται σε αυτή την ενότητα του διαδικτυακού μαθήματος YAMH.

Το βασικό πλεονέκτημα της διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής στα σχολεία είναι η σημαντική επίδραση που θα έχει η απόκτησή τους στην ψυχική, σωματική και κοινωνική ευημερία των παιδιών και των εφήβων. Περιλαμβάνει την εκμάθηση ικανοτήτων που συμβάλλουν στις θετικές διαπροσωπικές σχέσεις, τη θετική ψυχική ευεξία και τη θετική συμπεριφορά υγείας. Θα μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν τα καθημερινά άγχη και τις προκλήσεις με θετικό τρόπο που δεν επηρεάζει αρνητικά την υγεία τους.

Ο ΠΟΥ αναφέρει ότι η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής έχει, στην πράξη, θετικά αποτελέσματα και αποδοτικότητα. Παρέχουν παραδείγματα στα οποία τα προγράμματα διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής ήταν επιτυχημένα σε προγράμματα για την πρόληψη της κατάχρησης ουσιών, της εφηβικής εγκυμοσύνης και του AIDS και την προώθηση της ευφυΐας, της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης και ούτω καθεξής. Αυτό καταδεικνύει την κοινή τους αξία, ακόμη και σε τόσο ευρύ φάσμα προγραμμάτων.

Η ικανότητα ενός νέου ατόμου να αποκτήσει και να εφαρμόσει δεξιότητες ζωής μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο εκείνος/εκείνη/ εκείνοι βλέπει / βλέπουν τον εαυτό του/της/τους και τους άλλους και πώς τους βλέπουν οι άλλοι, συμβάλλοντας στην αυτοαντίληψη του ατόμου για την αυτοαποτελεσματικότητα, την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή του. Ως εκ τούτου, οι δεξιότητες ζωής έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην προώθηση της ψυχικής ευεξίας και την παροχή κινήτρων για τη φροντίδα του εαυτού και των άλλων και για την πρόληψη διαταραχών ψυχικής υγείας και ζητημάτων υγείας και συμπεριφοράς.

Οι χρήστες-στόχοι της προσέγγισης των δεξιοτήτων ζωής είναι οι εκπαιδευτικοί σχολείων και οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας. Οι τελικοί ωφελούμενοι είναι μαθητές σχολείων και νέοι που απολαμβάνουν υπηρεσίες για νέους.

Το έγγραφο του ΠΟΥ «Εκπαίδευση δεξιοτήτων ζωής για παιδιά και εφήβους στα σχολεία» τυπώθηκε για πρώτη φορά το 1993 και από τότε έχει ανατυπωθεί. Ωστόσο, ο ΠΟΥ σημείωσε ότι έγιναν μόνο πολύ μικρές αλλαγές στο αρχικό έγγραφο, δεν έγιναν ουσιαστικές αλλαγές. Αυτό καταδεικνύει την καινοτομία του αρχικού εγγράφου. Το πλαίσιο εξακολουθεί να είναι επίκαιρο σήμερα.

Εάν εξετάσουμε άλλα πλαίσια που έχουν αναπτυχθεί για την αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας των νέων στα σχολεία, διαπιστώνουμε ότι τείνουν να βασίζονται στο πλαίσιο τους στην καθοδήγηση της ΠΟΥ, για παράδειγμα, στο έγγραφο «Ευημερία στα σχολεία μετά την πρωτοβάθμια εκπαίδευση – Κατευθυντήριες οδηγίες για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και την πρόληψη των αυτοκτονιών», που αναπτύχθηκε στην Ιρλανδία από το Υπουργείο Παιδείας και Δεξιοτήτων, την Αρχή Υπηρεσιών Υγείας και το Υπουργείο Υγείας, αναγνωρίζουν ότι το πλαίσιο που χρησιμοποιούν για την πρόοδο του έργου της προαγωγής της ψυχικής υγείας, το Πλαίσιο Συνεχούς Υποστήριξης της Εθνικής Εκπαιδευτικής Ψυχολογικής Υπηρεσίας (NEPS), βασίζεται στο μοντέλο του ΠΟΥ για την προαγωγή της ψυχικής υγείας. Αυτό το μοντέλο ξεκινά με τη δημιουργία ολοκληρωμένων σχολικών περιβαλλόντων που προάγουν την ψυχική και συναισθηματική ευεξία και τη θετική κοινωνική αλληλεπίδραση και οδηγεί σε ένα πρόγραμμα σπουδών που περιλαμβάνει εκπαίδευση ψυχικής υγείας: γνώση, στάσεις και συμπεριφορά.

Συμπέρασμα

Συμπερασματικά, είναι σαφές ότι η προσέγγιση δεξιοτήτων ζωής του ΠΟΥ είναι μια έγκυρη και αποδεδειγμένα αποτελεσματική προσέγγιση για την προώθηση και την προστασία της ψυχικής υγείας των νέων στα σχολεία και σε περιβάλλοντα εργασίας στον τομέα της νεολαίας. Η προσέγγιση επικεντρώνεται στην ενεργό και βιωματική μάθηση και επιτρέπει στους νέους να εφαρμόσουν αποτελεσματικούς τρόπους με τους οποίους μπορούν να προσαρμόσουν τη συμπεριφορά τους προκειμένου να αντιμετωπίσουν θετικά τα άγχη και τις δύσκολες καταστάσεις που είναι πιθανό να αντιμετωπίσουν στη ζωή τους, με γενικό στόχο να αποφευχθεί η επιζήμια, για την υγεία και την ψυχική ευεξία, επίδραση των πιεστικών και δύσκολων καταστάσεων.

Εφαρμογή της προσέγγισης των δεξιοτήτων ζωής στα σχολεία

Εισαγωγή

Αυτή η ενότητα στοχεύει να υποστηρίξει τον εκπαιδευόμενο στην απόκτηση τεχνικών για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας στα σχολεία μέσω της προσέγγισης δεξιοτήτων ζωής, η οποία ορίζεται ως ένα σύνολο βασικών ικανοτήτων που αποκτώνται μέσω μαθησιακών δραστηριοτήτων ή / και άμεσων εμπειριών ζωής. Η απόκτηση και η ενίσχυση δεξιοτήτων ζωής παρέχουν στα άτομα τις γνώσεις και τις αξίες που απαιτούνται για να είναι σε θέση να διεκπεραιώνουν με επιτυχία τις καθημερινές τους εργασίες, ενώ παράλληλα προωθείται μια ισορροπημένη και υγιής κοινωνική συμπεριφορά, καθώς και αυτοπεποίθηση.

Η έρευνα επιβεβαιώνει ότι η προσέγγιση των δεξιοτήτων ζωής έχει αντίκτυπο στο άγχος, την προσαρμοστικότητα και την αυτοεκτίμηση των εφήβων, περιορίζοντας τις συμπεριφορές υψηλού κινδύνου βραχυπρόθεσμα. Ταυτόχρονα, πιστοποιείται ότι οι μη ακαδημαϊκές δεξιότητες, συμπεριλαμβανομένου του αυτοελέγχου και των κοινωνικών και διανοητικών δεξιοτήτων, συμβάλλουν στην ικανότητα του νέου να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του μεταβαλλόμενου περιβάλλοντός του και αποτελούν προγνωστικούς παράγοντες για μακροπρόθεσμα οφέλη στην ευημερία και την υγεία της ενήλικης ζωής (UNICEF, 2019; Mertens et al., 2020).

Η ενότητα αυτή θα επικεντρωθεί στην εφαρμογή των ακόλουθων κατηγοριών ικανοτήτων στο σχολικό πλαίσιο, καθώς αποτελούν τα κύρια συστατικά της προσέγγισης των δεξιοτήτων ζωής:

- α) κοινωνικές και διαπροσωπικές δεξιότητες
- (β) γνωστικές δεξιότητες (λήψη αποφάσεων, κριτική σκέψη και αυτοαξιολόγηση)
- (γ) δεξιότητες συναισθηματικής αντιμετώπισης (διαχείριση άγχους, διαχείριση θυμού και αυτοέλεγχος).

Περιγραφή της θεωρητικής θεμελιώδους ή παιδαγωγικής προσέγγισης

Οι διαπροσωπικές δεξιότητες διαπερνούν κάθε πτυχή της προσωπικής και επιχειρηματικής ζωής. Με τον όρο «διαπροσωπικές δεξιότητες» εννοούμε τις ικανότητες που χρειάζεται ένα άτομο για να **αλληλεπιδρά, να επικοινωνεί και να συνεργάζεται** με άλλους απρόσκοπτα και αποτελεσματικά. Τυπικά παραδείγματα περιλαμβάνουν την ενσυναίσθηση, τις δεξιότητες άρνησης και την αυτοπεποίθηση.

Οι γνωστικές δεξιότητες είναι απαραίτητες για την επεξεργασία νέων πληροφοριών. Ο εγκέφαλος χρησιμοποιεί γνωστικές δεξιότητες για να **σκέφτεται, να διαβάζει, να μαθαίνει, να θυμάται, να αιτιολογεί και να δίνει προσοχή**. Δουλεύοντας μαζί, παίρνουν εισερχόμενες πληροφορίες και τις μεταφέρουν στην τράπεζα γνώσεων που όλοι πρέπει να χρησιμοποιούν καθημερινά. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, η γνωστική ανάπτυξη είναι ταχεία. Οι αλλαγές στη δομή του εγκεφάλου και τη συνδεσιμότητα αλληλεπιδρούν με την αυξημένη εμπειρία, τη γνώση και τις μεταβαλλόμενες κοινωνικές απαιτήσεις για την παραγωγή ταχείας γνωστικής

ανάπτυξης. Η γνωστική ανάπτυξη είναι κρίσιμη για την προετοιμασία των νέων ώστε να είναι σε θέση να διαχειριστούν την πολυπλοκότητα, να κάνουν κρίσεις και να σχεδιάσουν το μέλλον.

Επιπλέον, **οι συναισθηματικές δεξιότητες** αναφέρονται στην ικανότητα **αναγνώρισης, έκφρασης και ρύθμισης των συναισθημάτων μας**. Οι συναισθηματικές δεξιότητες είναι το θεμέλιο της αυτογνωσίας και της καλής ψυχικής υγείας. Η αναγνώριση και η κατανόηση των συναισθημάτων μας βοηθά επίσης στην αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων, η οποία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του τρόπου με τον οποίο αλληλεπιδρούμε με τους άλλους.

Η ενίσχυση και η πρακτική προώθηση των δεξιοτήτων ζωής είναι σημαντική στο πλαίσιο της οικοδόμησης ανθεκτικότητας σε ένα σχολικό πλαίσιο.

Η σημασία των διαπροσωπικών δεξιοτήτων έγκειται στο γεγονός ότι δεν είναι απλώς δεξιότητες, αλλά μοιάζουν περισσότερο με χαρακτηριστικά συμπεριφοράς και στάσης που περιλαμβάνονται στην καθημερινή προσωπική και επαγγελματική ζωή. Ακολουθώντας τις αρχές των 3 C της αποτελεσματικής επικοινωνίας, προτείνεται οι μαθητές και οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας να κάνουν ισορροπημένη χρήση των 3 C , **Confidence: Εμπιστοσύνη, Clarity: Σαφήνεια** και **Control : Έλεγχος**, όταν αλληλεπιδρούν με άλλους.

Πιο συγκεκριμένα, η εμπιστοσύνη ερμηνεύεται ως η ικανότητα επίλυσης ενός ζητήματος ή προβλήματος αποτελεσματικά και με επιτυχία, η σαφήνεια συνεπάγεται την καλύτερη δυνατή επιλογή απάντησης ή αντίδρασης, ενώ ο έλεγχος σημαίνει την ικανότητα χειρισμού πληροφοριών με μετρημένο τρόπο, όπως η αποφυγή υπερβολικής αντίδρασης. Αυτή η πρακτική και εύκολα εφαρμόσιμη μέθοδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί από κάθε παράγοντα που περιλαμβάνεται σε ένα σχολικό πλαίσιο για την επίτευξη δυναμικής επικοινωνίας που ισοδυναμεί με την ικανότητα έκφρασης τόσο θετικών όσο και αρνητικών συναισθημάτων με διαφάνεια και αμεσότητα.

Επιπλέον, η εφαρμοσμένη προώθηση των γνωστικών δεξιοτήτων αποτελεί **κρίσιμο μέρος της ολιστικής ψυχικής ανάπτυξης των μαθητών**. Πολλές διαταραχές ψυχικής υγείας εμφανίζονται για πρώτη φορά κατά την εφηβεία, εν μέρει λόγω αλλαγών στη σωματική ανάπτυξη του εγκεφάλου. Οι έφηβοι που παλεύουν με προκλήσεις ψυχικής υγείας μπορεί να έχουν μειωμένα κίνητρα και να δυσκολεύονται περισσότερο με γνωστικές εργασίες, όπως ο προγραμματισμός και η λήψη αποφάσεων. Η γνωστική ανάπτυξη κατά την εφηβεία προδιαθέτει τους νέους να αναλάβουν περισσότερους κινδύνους και η ανάληψη κινδύνων αποτελεί σημαντικό μέρος της ενηλικίωσης. Η δοκιμή νέων πραγμάτων δίνει στους εφήβους την ευκαιρία να έχουν εμπειρίες που θα τους βοηθήσουν να κάνουν τη μετάβαση στην ανεξάρτητη ενήλικη ζωή τους, όπως στην εύρεση καριέρας, στη δημιουργία της δικής τους οικογένειας ή στη μετεγκατάσταση σε νέα μέρη.

Οι συναισθηματικές δεξιότητες είναι το θεμέλιο της **αυτογνωσίας και της καλής ψυχικής υγείας**. Η ικανότητα των νέων να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τα συναισθήματά τους τους

βοηθά επίσης να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν εκείνα των άλλων ανθρώπων, κάτι που αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του τρόπου με τον οποίο αλληλεπιδρούν με τους άλλους. Είναι πολύ συνηθισμένο για τους νέους να αισθάνονται συχνά άγχος. Το άγχος είναι ένα φυσιολογικό μέρος της ζωής και μπορεί ακόμη και να είναι ευεργετικό σε ορισμένες περιπτώσεις. Επιπλέον, ο θυμός συνήθως εκφράζεται διαφορετικά ανάλογα με την ηλικία του μαθητή. Οι έφηβοι έφηβοι δείχνουν το θυμό τους με πιο ενήλικους τρόπους, πιθανότατα χρησιμοποιώντας τις αναπτυγμένες γλωσσικές και κινητικές τους δεξιότητες. Η συμπεριφορά μπορεί να είναι ακραία και ενδεχομένως να περιλαμβάνει «συμμετοχή σε πράξεις κατάχρησης ουσιών, ανάρμοστη συμπεριφορά, επίθεση, λεκτικές απειλές και σεξουαλική συμπεριφορά». Ως εκ τούτου, ο συναισθηματικός αυτοέλεγχος παίζει κρίσιμο ρόλο στη διαχείριση ενοχλητικών συναισθημάτων και παραμένει αποτελεσματικός, ακόμη και σε αγχωτικές καταστάσεις.

Η πρακτική βελτίωση του τρόπου με τον οποίο οι μαθητές και οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας επικοινωνούν μεταξύ τους έχει πολλαπλά οφέλη σε προσωπικό και σχολικό επίπεδο. Για παράδειγμα, μέσω της δυναμικής επικοινωνίας οι άνθρωποι μπορούν να οικοδομήσουν υγιείς σχέσεις, να προσαρμοστούν εύκολα σε μια νέα κατάσταση, να επιλύσουν συγκρούσεις και να θέσουν την εμπιστοσύνη και τον σεβασμό ως βάση της αλληλεπίδρασής τους.

Επιπλέον, ο σχεδιασμός και η εφαρμογή αποτελεσματικών παρεμβάσεων και στρατηγικών για την προώθηση των γνωστικών δεξιοτήτων στο σχολικό πλαίσιο ενισχύουν τη βέλτιστη υγεία και ανάπτυξη των εφήβων. Αυτό μπορεί να γίνει εφαρμόζοντας μερικές από τις νέες ικανότητες σκέψης τους και προσφέροντας υποστήριξη στους τομείς όπου οι έφηβοι έχουν ακόμα χώρο να αναπτυχθούν. Οι στρατηγικές αυτές μπορούν να περιλαμβάνουν ερωτήσεις ανοικτού τύπου για σύνθετα ζητήματα, βοήθεια στην εξέταση των συνεπειών των πράξεων, παροχή περισσότερων ευκαιριών μάθησης που προϋποθέτουν έκθεση σε υγιείς κινδύνους (διαχωρίζοντάς τους από τους αρνητικούς κινδύνους)· προώθηση της πρόληψης των τραυματισμών· αναζήτηση ευκαιριών για τους εφήβους να εμπλακούν στη μάθηση.

Οι κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες καθορίζουν πόσο καλά προσαρμόζονται οι άνθρωποι στο περιβάλλον τους και πόσα επιτυγχάνουν στη ζωή τους. Αλλά η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων είναι σημαντική όχι μόνο για την ευημερία των μεμονωμένων μαθητών, αλλά και για την ευρύτερη σχολική κοινότητα στο σύνολό της.

Η εκπαίδευση σε δεξιότητες ζωής είναι ένα εργαλείο για την ενδυνάμωση των νέων που έρχεται σε αντίθεση με την παροχή έτοιμων γνώσεων. Ακολουθώντας τη Θεωρία Κοινωνικής Μάθησης που αναπτύχθηκε από το Bandura (1977), στην εκπαίδευση δεξιοτήτων ζωής τα παιδιά συμμετέχουν ενεργά σε μια δυναμική διαδικασία απόκτησης και μάθησης που χρησιμοποιεί τις δικές τους εμπειρίες. Έτσι, μέσω στρατηγικών προστιθέμενης αξίας, η κατάρτιση σε δεξιότητες ζωής επιτρέπει στα άτομα να κατανοήσουν τον εαυτό τους, να αξιολογήσουν τις δυνατότητές τους και τους τομείς ανάπτυξής τους, ώστε να μπορούν να αναλάβουν πρωτοβουλίες, μετασχηματίζοντας τις γνώσεις και τις στάσεις τους σε πραγματικές ικανότητες (WHO, 2003; Pellegrino et al., 2012; Nasheeda et al., 2019). Η διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής αποτελεί μέρος της ολιστικής, δια βίου μάθησης που μπορεί να επεκταθεί σε

τέσσερις πυλώνες: γνωστικό (μαθαίνω να γνωρίζω), ατομικό (μαθαίνοντας να υπάρχω), κοινωνικό (μαθαίνω να συνυπάρχω) και εκτελεστικό (μαθαίνω να ενεργώ), με σωρευτικά οφέλη από την πρώιμη παιδική ηλικία έως την εφηβεία και την ενηλικίωση. Η πορεία ανάπτυξης των δεξιοτήτων ζωής είναι μια εξατομικευμένη, επικεντρωμένη στον εκπαιδευόμενο προσέγγιση που μπορεί να συνδυάσει διαφορετικές, καινοτόμες δια ζώσης και διαδικτυακές μεθόδους παρέχοντας ισότιμες και ποιοτικές ευκαιρίες μάθησης- υποστήριξης.

Οι δεξιότητες ζωής είναι καθολικά εφαρμόσιμες σε όλες τις ηλικίες των παιδιών και των εφήβων στο σχολείο. Αφενός, τα σχολεία, τα οποία έχουν ευθύνη για τη δημιουργία δεξιοτήτων ζωής στους νέους, θα πρέπει να αναγνωρίζουν ότι η ανάπτυξη δεξιοτήτων δεν είναι εξειδικευμένη σε κάποιο συγκεκριμένο θεματικό τομέα, αλλά ευρέως εφαρμόσιμη σε όλους τους τομείς της γνώσης. Από την άλλη, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να εκπαιδευτούν για να βελτιώσουν τη στάση και την ανθεκτικότητα των μαθητών τους. Ο ρόλος των εκπαιδευτικών και των εκπαιδευτών είναι ζωτικής σημασίας στο πλαίσιο της ανάπτυξης δεξιοτήτων μέσω διαφορετικών οδών. Δίνοντας τη δυνατότητα και παρέχοντας διευκόλυνση, οι εκπαιδευτικοί είναι ρυθμιστικοί παράγοντες αλλαγής και γι' αυτό πρέπει να είναι ειδικευμένοι και πρόθυμοι να προωθήσουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσω ποικίλων προσεγγίσεων (Unicef, Παγκόσμιο πλαίσιο για τις μεταβιβάσιμες δεξιότητες, Νοέμβριος 2019).

Η μετάδοση δεξιοτήτων ζωής στην τάξη έχει ερευνηθεί διεξοδικά και έχουν αποδειχθεί τα θετικά της αποτελέσματα, όταν διδάσκεται ως μέρος ενός καλά δομημένου προγράμματος σπουδών. Η εκπαίδευση δεξιοτήτων ζωής εμπεριέχει μια δυναμική διδακτική διαδικασία. Οι δραστηριότητες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενίσχυση των δεξιοτήτων ζωής στους μαθητές είναι συζητήσεις στην τάξη, αγώνες λόγων, καταιγισμός ιδεών, παιχνίδια, παιχνίδια ρόλων, εργασίες σε μικρές ομάδες ή κατά ζεύγη, μελέτες περιπτώσεων, ανάλυση καταστάσεων και αφήγηση (Prajapati, R. et.al., 2016).

Επιπλέον, οι εξωσχολικές δραστηριότητες θεωρούνται πολύ επωφελείς για την ανάπτυξη των ευρύτερων, μη ακαδημαϊκών, δεξιοτήτων των μαθητών, ως συμπλήρωμα των πρακτικών που εστιάζουν στην τάξη. Οι πολιτιστικές επισκέψεις, ο εθελοντισμός, οι οργανωμένοι σύλλογοι εξωσχολικών δραστηριοτήτων, οι κοινωνικές δράσεις και τα προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής κατάρτισης θεωρούνται αποτελεσματικές στρατηγικές για την προώθηση της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης σε ένα θετικό και υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον. Τα προγράμματα για την ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής απαιτούν, βέβαια, συνεχή και ισχυρή αξιολόγηση, έτσι ώστε τα σχολεία να έχουν καλύτερη καθοδήγηση σχετικά με τις πιο αποτελεσματικές πρακτικές. (Gim N-g, 2021).

Συμπέρασμα

Η εκπαίδευση δεξιοτήτων ζωής είναι μια αποτελεσματική στρατηγική παρέμβασης για την ενδυνάμωση των νέων, προκειμένου να ενεργούν ορθολογικά και συναισθηματικά. Η αποτελεσματική ανάπτυξη δεξιοτήτων προϋποθέτει προσεκτικές επιλογές, εξισορρόπηση του προγράμματος σπουδών και του περιεχομένου του, κατάλληλες παιδαγωγικές πρακτικές καθώς και αυθεντική, συνεχή αξιολόγηση των δεξιοτήτων των μαθητών. Η τοποθέτηση των

δεξιοτήτων ζωής στο επίκεντρο της ποιοτικής εκπαίδευσης και μάθησης διασφαλίζει την ισότητα στην ποιοτική μάθηση και στα μαθησιακά αποτελέσματα, έτσι ώστε όλα τα παιδιά και οι έφηβοι να μπορούν να επιτύχουν ως διά βίου εκπαιδευόμενοι. Εξοπλισμένοι με προηγμένες ικανότητες κριτικής σκέψης και κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες, οι μαθητές μπορούν αυτόνομα να σταθμίσουν το περιεχόμενο των πληροφοριών που λαμβάνουν και να εντοπίσουν λύσεις σε προβλήματα. Επιπλέον, οι κριτικά και ερευνητικά σκεπτόμενοι, οι καινοτόμοι μαθητές μπορούν να αναπτύξουν θετικές στάσεις και να είναι έτοιμοι να εμπλακούν στο σχολείο και στην κοινότητά τους.