Thriving Schools

Σχολεία που Ακμάζουν: Μια Ολιστική Τεκμηριωμένη Προσέγγιση Σχολικής Ευζωίας



13 Οκτωβρίου 2026
Δρ Μηλίτσα Νικηφόρου
Υποψήφια Διδάκτωρ Άντρη Αγαθοκλέους

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 101196057

Thriving Schools

ΠΕ3: Κατάρτιση και ανάπτυξη ικανοτήτων (D3.1)

Wellbeing Champions – 2η Συνάντηση



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 101196057

Στόχος της σημερινής συνάντησης:

Στο τέλος της σημερινής συνάντησης, οι Wellbeing Champions θα μπορούν να:

- αναγνωρίζουν τεκμηριωμένες (evidence-based) παρεμβάσεις PERMA σε σχολεία
- κατανοούν πώς PERMA και SWPBS λειτουργούν συμπληρωματικά
- επιλέγουν 2-3 πρακτικές που ταιριάζουν στο σχολείο τους
- κατανοούν τον σκοπό και τον τρόπο παρακολούθησης της προόδου

Σύντομο Check-in (Chat | 2’)

Ερώτηση:

👉 **«Με μία λέξη: Πώς είναι αυτή η περίοδος στο σχολείο σας;»**

Στόχος: σύνδεση, αναγνώριση, κοινός χώρος.

Η Επιστημονική Βάση των Πρακτικών μας

Η προσέγγιση **Thriving Schools** βασίζεται σε:

- διεθνή έρευνα
- πρακτικές που έχουν εφαρμοστεί με επιτυχία σε σχολεία του εξωτερικού
- μοντέλα που στηρίζουν αλλαγή κουλτούρας, όχι αποσπασματικές δράσεις

Κοινά χαρακτηριστικά:

✔ μικρές, καθημερινές πρακτικές
✔ έμφαση στις σχέσεις
✔ υποστήριξη εκπαιδευτικών
✔ αναστοχασμός αντί για έλεγχο

Βασικά Επιστημονικά Πλαίσια

Η δουλειά μας αντλεί από τρία συμπληρωματικά πλαίσια:

- **PERMA / PERMA-H**
  Θετικά Συναισθήματα, Εμπλοκή, Σχέσεις, Νόημα, Επίτευγμα, Υγεία
- **Ολιστική Προσέγγιση Σχολείου (Whole School Approach)**
  Η ευζωία διαπερνά ηγεσία, προσωπικό, τάξη, οικογένεια, πολιτικές.
- **SWPBS / PBIS – Tier 1**
  Προληπτικό, σχολικό πλαίσιο που στηρίζει θετικές συμπεριφορές, συνέπεια και ασφάλεια.

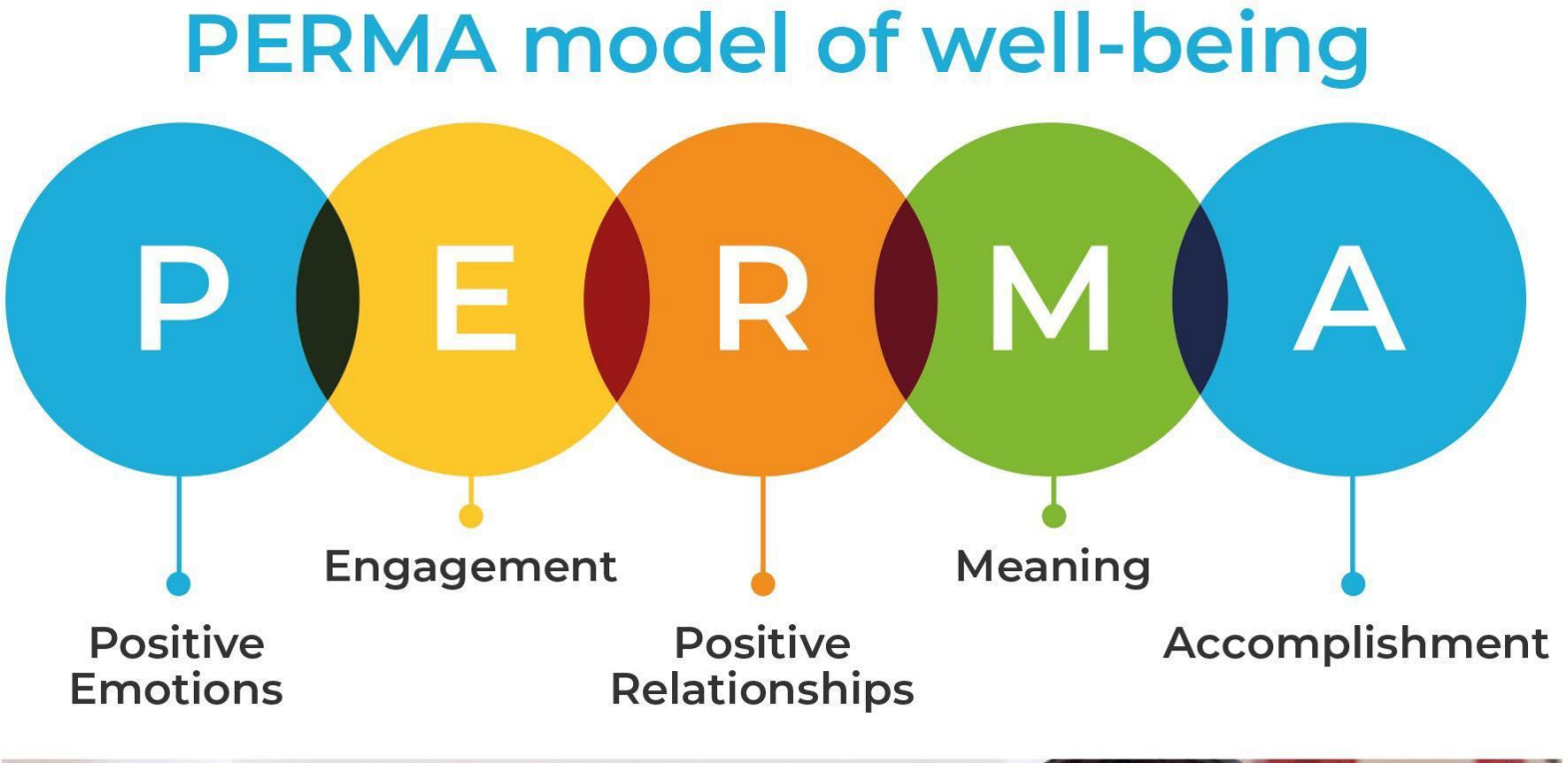
➡️ Μαζί, δημιουργούν **βιώσιμη αλλαγή κουλτούρας**.

Τι Δείχνουν Διεθνή Παραδείγματα Σχολείων

Η διεθνής εμπειρία δείχνει ότι τα αποτελεσματικά προγράμματα ευζωίας:

- ✔ βασίζονται σε μικρά, ρεαλιστικά βήματα
- ✔ ενσωματώνονται στην καθημερινότητα
- ✔ ξεκινούν από την ευζωία των εκπαιδευτικών
- ✔ αποφεύγουν υλικούς ενισχυτές & τιμωρητικές λογικές
- ✔ χρησιμοποιούν monitoring για μάθηση και προσαρμογή

«PERMA» (Seligman, 2011)



Θετικά Συναισθήματα | Δέσμευση | Θετικές σχέσεις | Νόημα της ζωής | Επιτεύγματα

Το μοντέλο PERMA

P – Positive Emotions: ενίσχυση θετικών συναισθημάτων & κλίματος

E – Engagement: συμμετοχή μαθητών στη μάθηση και δραστηριότητες

R – Relationships: ασφαλείς και υποστηρικτικές σχέσεις

M – Meaning: νόημα και αξίες στην εκπαιδευτική διαδικασία

A – Accomplishment: αναγνώριση μικρών και μεγάλων επιτευγμάτων

Θετική Ψυχολογία

Θετική Ψυχολογία (Positive Psychology): είναι ο επιστημονικός κλάδος που μελετά το πώς ο άνθρωπος ευδοκιμεί και αποτελεί μια εφαρμοσμένη προσέγγιση ως προς τη βέλτιστη λειτουργικότητα του ανθρώπου.

Είναι ο κλάδος που μελετά τα δυνατά στοιχεία και τις αρετές που διευκολύνουν τα **άτομα**, τις **κοινωνίες**, και τους **οργανισμούς** να ευδοκιμήσουν (Seligman et al., 2005).

Θετική Ψυχολογία μελετά:

- Δυνατότητες του ατόμου
- Νόημα ζωής
- Ποιότητα ζωής
- Ψυχική ανθεκτικότητα
- Αισιοδοξία
- Θετικά συναισθήματα
- Σωματική υγεία
- Ανάπτυξη ταλέντων και κλίσεων
- Υποκειμενική ευζωία
- Θετικές σχέσεις
- Ισορροπία προσωπικής, οικογενειακής και επαγγελματικής ζωής



Η θεωρία των θετικών συναισθημάτων (Fredrickson, 1998,2000)

- Ακυρώνουν τις συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων
- Διευρύνουν τη σκέψη και την προσοχή
- Διεύρυνση του ρεπερτορίου των επιλογών και των δράσεων (δημιουργικότητα)
- Ενισχύουν προσωπικούς πόρους (σωματικούς, πνευματικούς, κοινωνικούς) μακροπρόθεσμα



Χτίζοντας ψυχική ανθεκτικότητα και ευζωία.

Ενότητα 1.2 – Εισαγωγή στο μοντέλο PERMA

Θετικά συναισθήματα (P)

Τι σημαίνει αυτό στο σχολείο

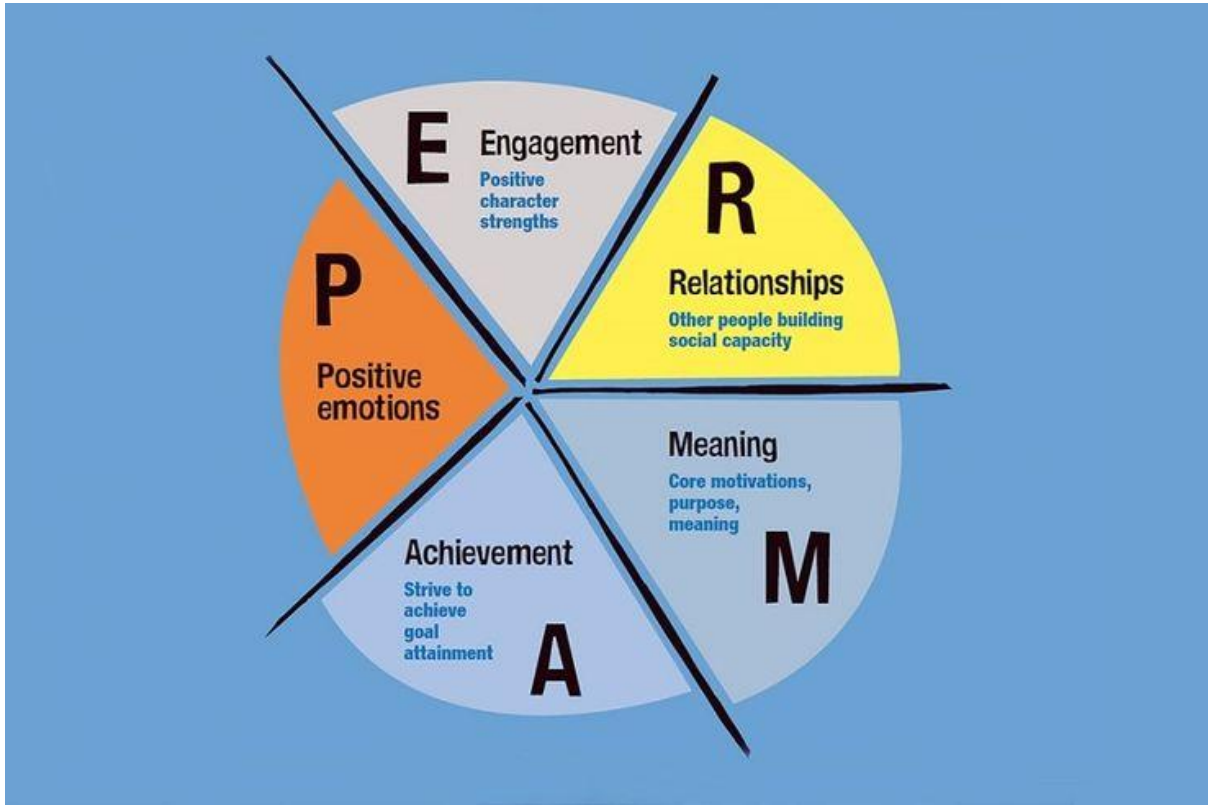
- Οι μαθητές/μαθήτριες και το προσωπικό βιώνουν ηρεμία, ενθάρρυνση και στιγμές χαράς
- Το περιβάλλον μειώνει την πίεση και υποστηρίζει τη ρύθμιση των συναισθημάτων

Πώς φαίνεται αυτό στην πράξη

- Οι εκπαιδευτικοί χαιρετούν τους μαθητές/μαθήτριες όταν μπαίνουν στην τάξη
- Σύντομη ρουτίνα ευγνωμοσύνης στο τέλος της κάθε ημέρας
- Ήρεμη μετάβαση μεταξύ των δραστηριοτήτων (χρονόμετρο, ήσυχη μουσική, αναπνοές)

Αποτέλεσμα στη σχολική ζωή

- Οι μαθητές/μαθήτριες είναι πιο έτοιμοι να μάθουν
- Οι εκπαιδευτικοί αντιμετωπίζουν τις δύσκολες στιγμές με περισσότερη υπομονή



Ενότητα 1.2 – Εισαγωγή στο μοντέλο PERMA

Επίδειξη δραστηριότητας: «Τρία καλά πράγματα» (15 λεπτά)

Θα δοκιμάσετε μια δραστηριότητα που ενισχύει το στοιχείο των **Θετικών Συναισθημάτων** του μοντέλου PERMA.

Οδηγίες

- Πάρτε ένα φύλλο χαρτιού ή ένα post-it
- Γράψτε τρία καλά πράγματα που συνέβησαν σήμερα
- Κάτω από κάθε ένα, γράψτε: «Τι βοήθησε να συμβεί αυτό»

Ανταλλαγή

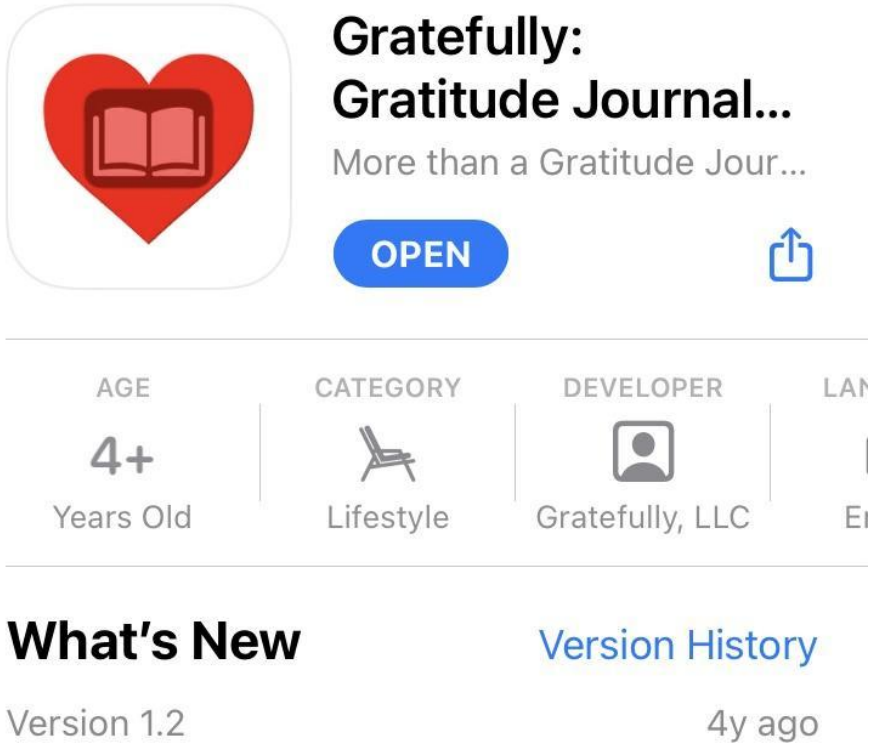
Μοιραστείτε ένα από τα καλά πράγματα που γράψατε με το άτομο δίπλα σας.

Συμπέρασμα

Τα θετικά συναισθήματα δεν είναι τυχαία. Δημιουργούνται από μικρές ρουτίνες.



GRATITUDE Apps





Ποια Θετικά Συναισθήματα;



Θετικά Συναισθήματα

Τι δείχνει η έρευνα:

Τα θετικά συναισθήματα ενισχύουν μάθηση, σχέσεις και ανθεκτικότητα.

Παραδείγματα στο σχολείο:

- σύντομο συναισθηματικό check-in
- λεκτικός, συγκεκριμένος έπαινος
- στιγμές αναγνώρισης

Mini Activity (Chat):

👉 «**Γράψτε ένα παράδειγμα λεκτικού επαίνου.**»

Παραδείγματα Λεκτικού Επαίνου ανά PERMA Στοιχείο

💛 **P – Positive Emotions**

(αναγνώριση προσπάθειας & θετικού συναισθήματος)

«Μου άρεσε ο τρόπος που χαμογέλασες και ξεκίνησες, παρόλο που δυσκολεύτηκες.»

«Βλέπω ότι ένιωσες χαρά όταν τα κατάφερες — αυτό δείχνει προσπάθεια.»

«Χάρηκα που είδες το λάθος σαν ευκαιρία.»

🤝 **R – Relationships** (ενσυναίσθηση, συνεργασία, σεβασμός)

«Σε ευχαριστώ που άκουσες τον συμμαθητή σου χωρίς να τον διακόψεις.»

«Ο τρόπος που βοήθησες δείχνει σεβασμό.»

«Μου άρεσε που σκέφτηκες πώς ένιωθε ο άλλος.»

🎯 **E – Engagement**

(συμμετοχή, συγκέντρωση, επιμονή)

«Παρατήρησα πόσο συγκεντρωμένος ήσουν σε όλη τη δραστηριότητα.»

«Μου άρεσε που συνέχισες, ακόμη κι όταν δεν ήταν εύκολο.»

«Έδωσες χρόνο και προσοχή — αυτό είναι πραγματική εμπλοκή.»

🌱 **M – Meaning**

(αξίες, σκοπός, συνεισφορά)

«Αυτό που έκανες βοήθησε όλη την ομάδα — είχε νόημα.»

«Έδειξες υπευθυνότητα και αυτό κάνει το σχολείο μας καλύτερο.»

«Μου άρεσε που σκέφτηκες το “γιατί”, όχι μόνο το αποτέλεσμα.»

🏆 **A – Accomplishment**

(πρόοδος, επίτευξη, αυτοαποτελεσματικότητα)

«Σήμερα έκανες πρόοδο σε σχέση με την προηγούμενη φορά.»

«Δούλεψες βήμα-βήμα και το κατάφερες.»

«Το αποτέλεσμα δείχνει τη δουλειά που έβαλες.»

ΛΕΚΤΙΚΟΣ ΕΠΑΙΝΟΣ ΠΟΥ ΧΤΙΖΕΙ ΕΥΖΩΙΑ

Έπαινος σε επίπεδο τάξης (πολύ σημαντικό για κουλτούρα)

«Σήμερα η τάξη έδειξε συνεργασία και σεβασμό.»

«Μου άρεσε που βοηθήσατε ο ένας τον άλλον χωρίς να σας το ζητήσω.»

«Αυτό που κάνατε δείχνει ότι μπορούμε να λειτουργούμε ως ομάδα.»

🚫 **Τι αποφεύγουμε**

❌ «Μπράβο είσαι ο καλύτερος»
❌ «Γιατί δεν κάνετε όλοι όπως…»
❌ «Αν συνεχίσεις έτσι θα πάρεις…»

TAKE HOME : Το βάζο της ευγνωμοσύνης



Βήμα 1: Βρες ένα βάζο ή ένα κουτί.

Βήμα 2: Διακοσμήστε το βάζο όπως θέλετε.

Βήμα 3: Αυτό είναι το πιο σημαντικό βήμα, που θα επαναλαμβάνεται **κάθε μέρα.** Σκεφτείτε τουλάχιστον τρία πράγματα κατά τη διάρκεια της ημέρας σας για τα οποία είστε ευγνώμονες.

Μπορεί να είναι κάτι τόσο μικρό όσο ένας καφές στο αγαπημένο σας μέρος, ή τόσο μεγάλο όσο η αγάπη του σημαντικού άλλου στη ζωή σας ή ενός αγαπημένου σας φίλου.

Κάντε το αυτό κάθε μέρα, γράψτε αυτό για το οποίο είστε ευγνώμονες σε μικρά χαρτάκια και γεμίστε το βάζο.

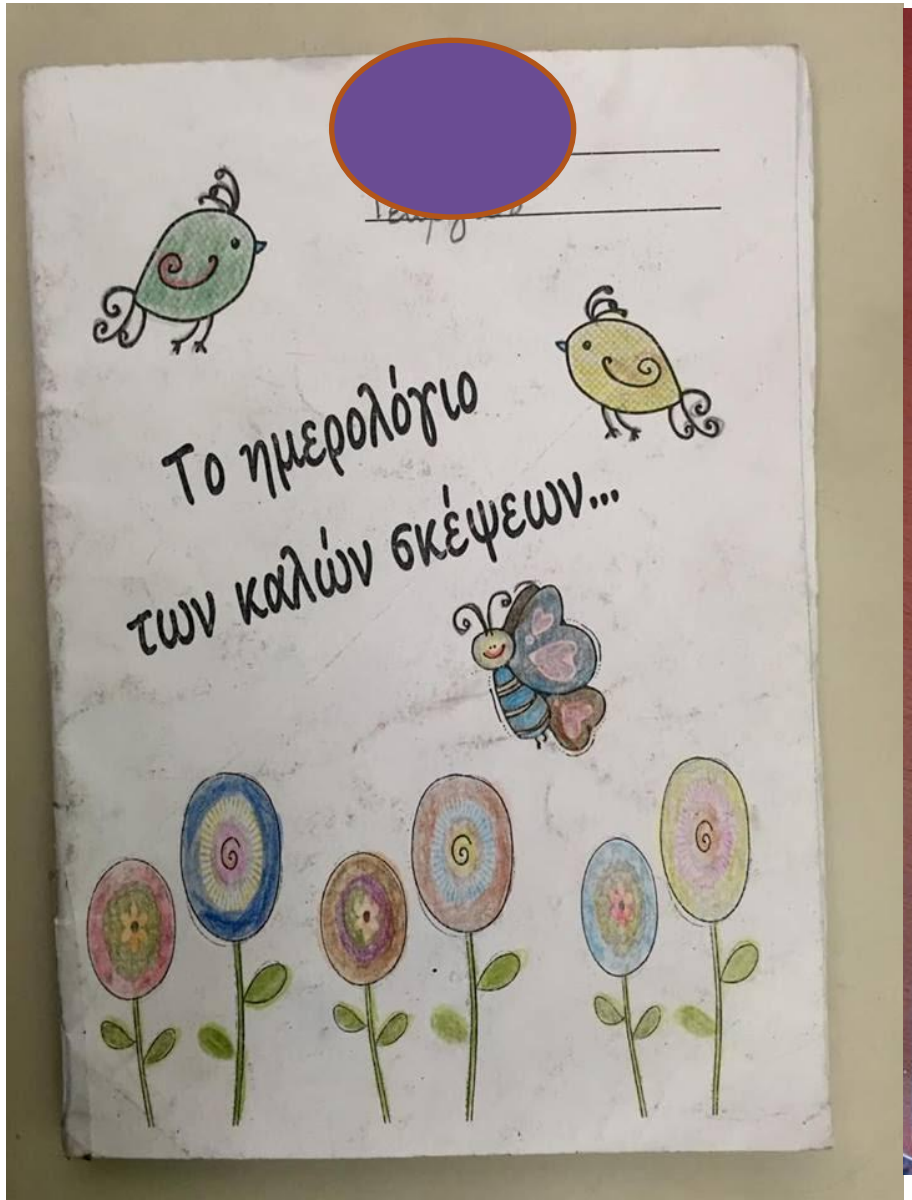
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Το θετικό μου Ημερολόγιο (αισιοδοξίας)

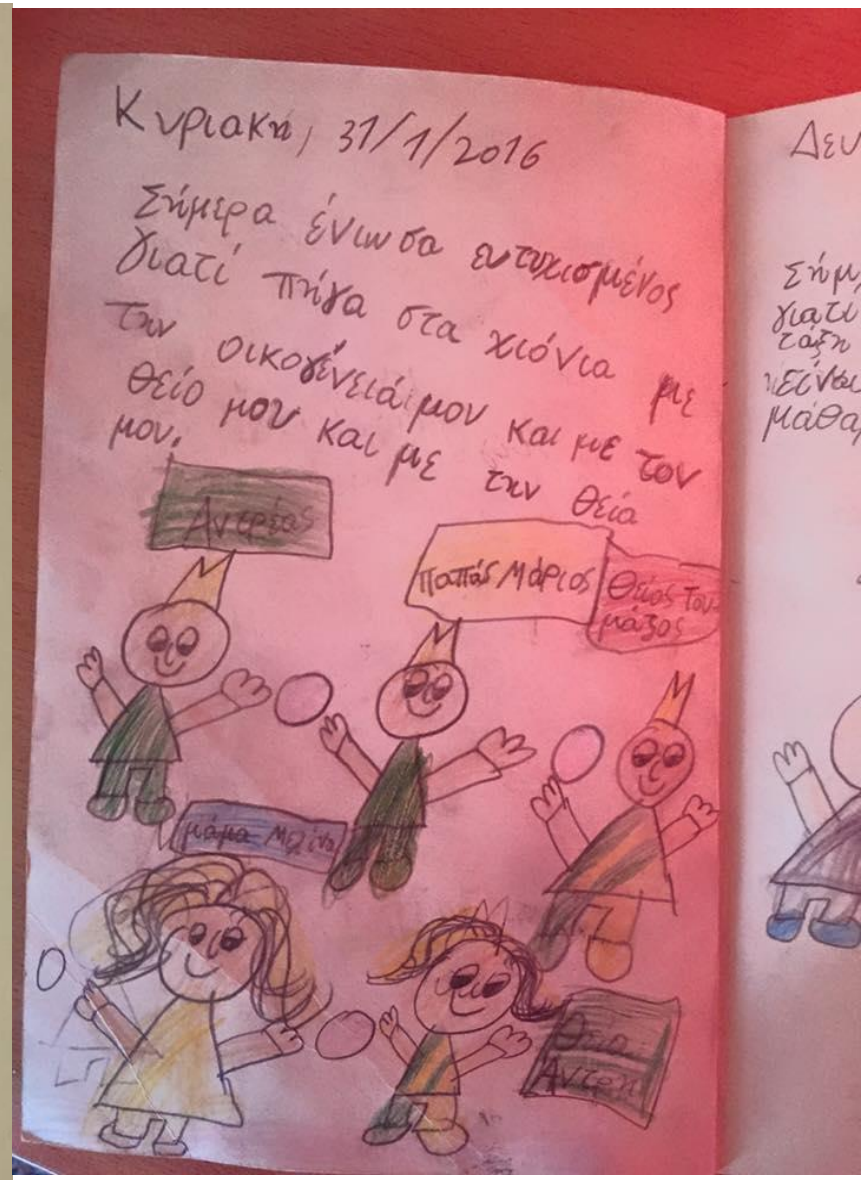
Τα παιδιά δημιουργούν το ατομικό τους ημερολόγιο στο σχολείο το οποίο καλούνται να συμπληρώνουν και στο σπίτι επισημαίνοντας στιγμές που βίωσαν θετικά συναισθήματα.

Το ημερολόγιο αποτελείται από έναν πίνακα με στήλες για τις διάφορες ημέρες, στις οποίες τα παιδιά καλούνται να σημειώνουν τις καλές-θετικές σκέψεις για πράγματα που τους απασχολούσαν.



Το θετικό ημερολόγιο



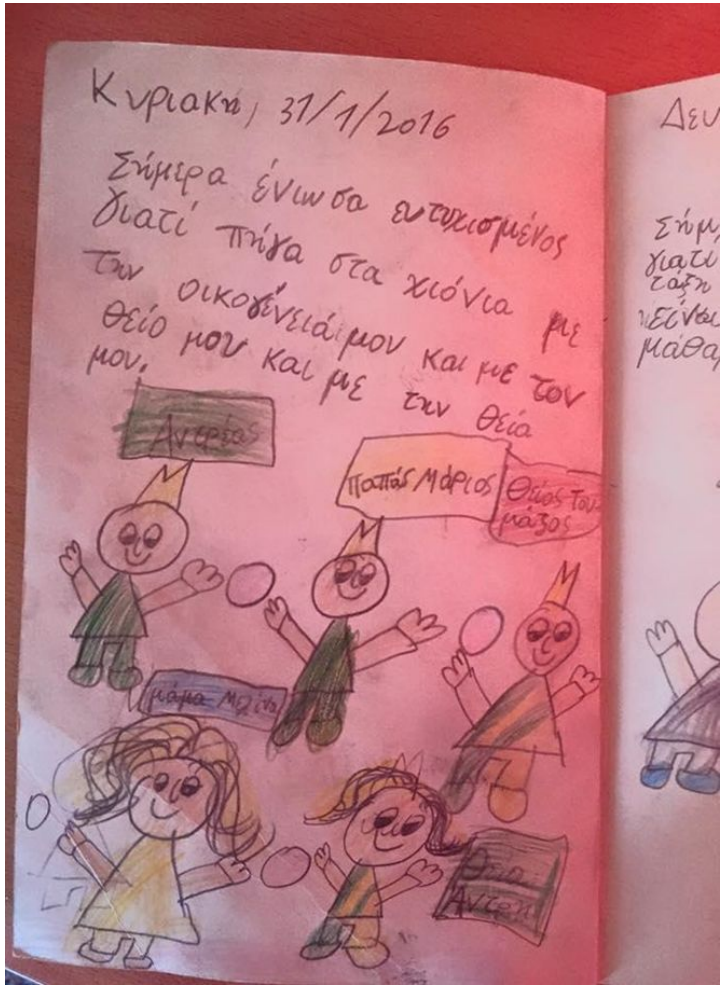


ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ **Το βιβλίο με τις ευλογίες** (ευγνωμοσύνης)

Κάθε τρεις εβδομάδες επιλέγεται ένας/μία μαθητής/τρια για να πάρει «Το βιβλίο με τις ευλογίες» στο σπίτι του.

Παροτρύνουμε τους γονείς να βοηθούν τα παιδιά με το γράψιμο ή με την επιλογή φωτογραφιών ή διακοσμητικών για να στολίσουν τις σελίδες του βιβλίου.

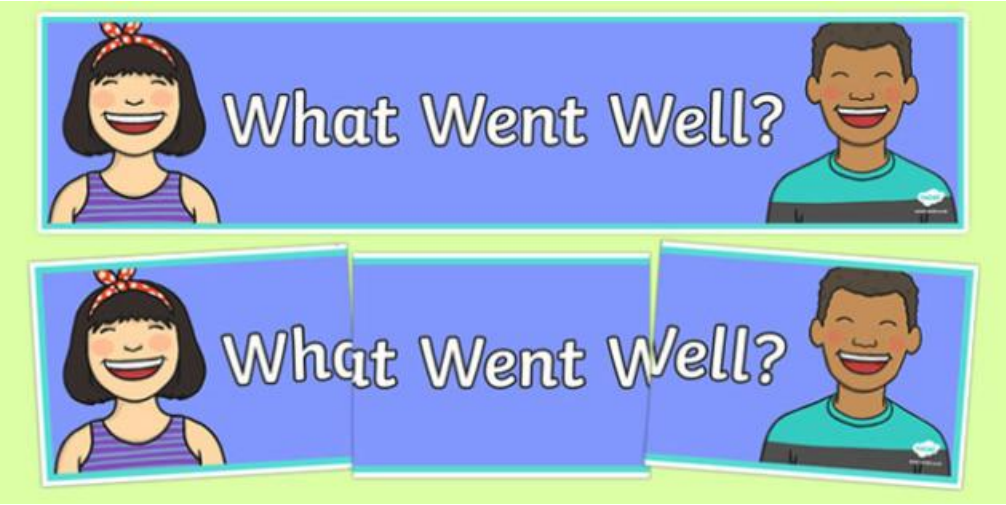
Με το πέρας των τριών εβδομάδων, ο μαθητής κάνει μία σύντομη παρουσίαση στην τάξη με μερικές από τις καταχωρίσεις που έχει κάνει.



Τί πήγε καλά σήμερα (What Works Well);

3 ευχάριστες στιγμές της ημέρας στο τέλος του μαθήματος: ή να τις λέμε προφορικά ή να τις ρίχνουμε στο «κουτί της ευτυχίας».





ο ΤΟΙΧΟΣ ΤΗΣ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: 7 Τα ευχαριστήρια μπισκότα (ευγνωμοσύνης)

Τα «ευχαριστήρια μπισκότα» είναι μία άσκηση που παροτρύνει τα παιδιά να εκφράσουν την ευγνωμοσύνη τους μέσα από την προσφορά των ειδικών «ευχαριστήριων μπισκότων».

Υπενθυμίζει στα παιδιά ότι το σχολείο είναι μία μικρή κοινότητα, στην οποία δουλεύουν καθημερινά πολλά άτομα ώστε να τους παρέχεται ένα ασφαλές, ευχάριστο και λειτουργικό περιβάλλον.

Ο σκοπός τους είναι τα παιδιά να εκφράσουν τις ευχαριστίες τους στα άτομα που θα τα προσφέρουν.



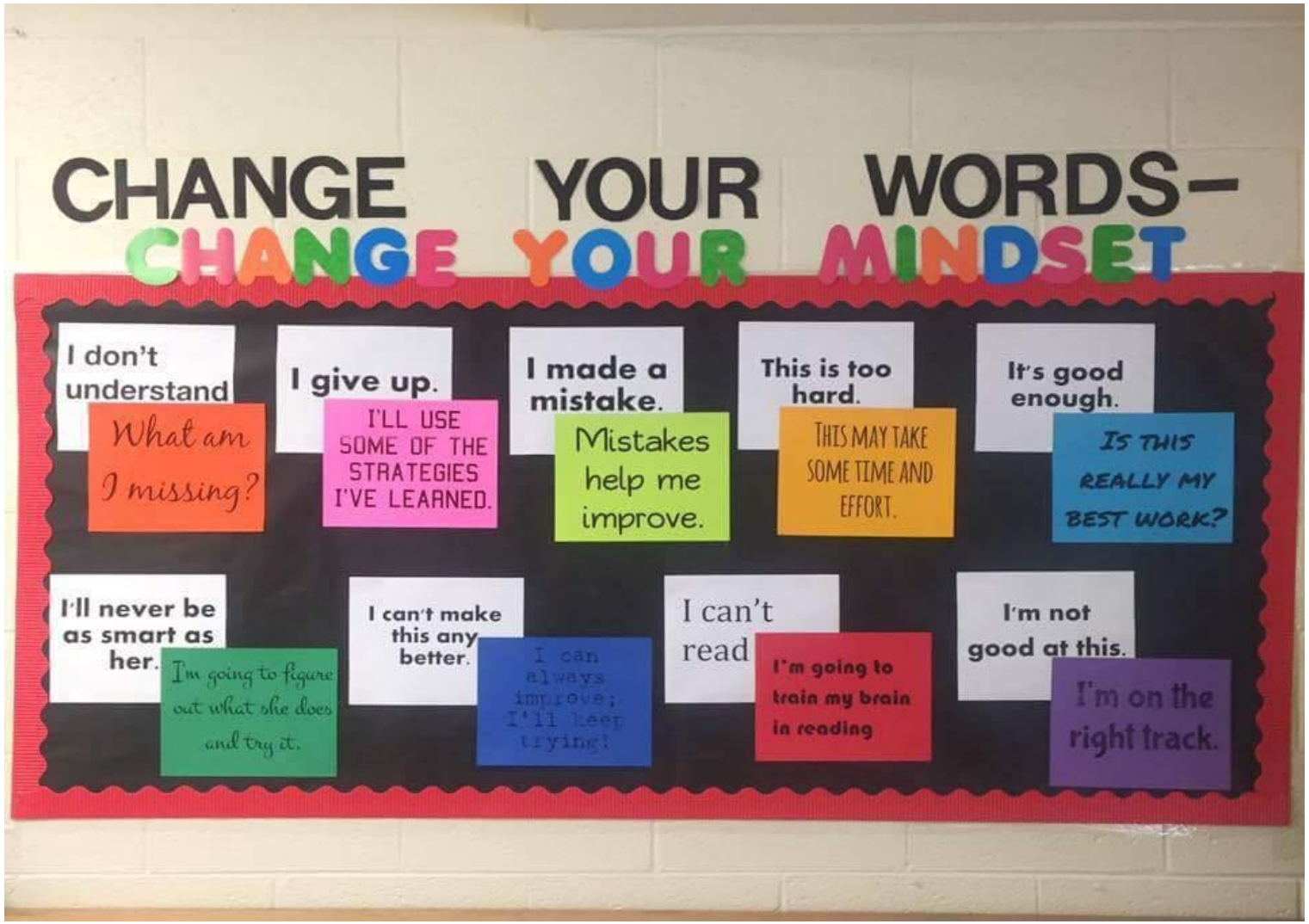
Εβδομάδα χαμόγελου



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΙΔΕΠ
Διά Βίου Μάθησης

Δραστηριότητα: Αλλαγή νοοτροπίας



ΣΤΑΘΕΡΗ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ	ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
1. Δεν είμαι δημιουργικό άτομο	
2. Ο χαρακτήρας δεν αλλάζει	
3. Η κρίση θα κρατήσει πολύ καιρό	
4. Είναι ο ίδιος ο παππούς του	
5. Δεν υπάρχει φιλία σήμερα	
6. Θα γράψω στις εξετάσεις γιατί είμαι έξυπνη	
7. Δεν μπορείς να εμπιστευτείς κανένα	
8. Είμαι αδύνατος στα Μαθηματικά.	
9. Όσο και να προσπαθήσω δεν θα περάσω στις εξετάσεις.	
10. Η ζωή είναι άδικη	

TAKE HOME 2: Απολαμβάνειν …στο σχολείο (PHOTOS)

Περιπλανηθείτε στο χώρο του σχολείου ή κάντε μια βόλτα στο δρόμο σας από τη δουλειά, παρατηρώντας πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες σε σχέση με την τρέχουσα εργάσιμη ημέρα σας.





ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΔΡΑΣΕΙΣ

- Μέτρησε τις ευλογίες σου
- Κράτησε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης
- Αναγνώρισε τί λειτουργεί καλά και επικεντρώσου στα θετικά πράγματα
- Ενθάρρυνε και **απόλαυσε** τις ευχάριστες/εορταστικές/θετικές εκδηλώσεις
- Δημιούργησε θετικές εμπειρίες
- Δραστηριότητες νοοτροπίας ανάπτυξης
- Εξασκήσου στην ενσυνειδητότητα (mindfulness)
- Εξασκήσου στο διαλογισμό «Αγάπης-καλοσύνης» (Loving-Kindness meditation)
- Εξασκήσου στη θετική ομιλία στον εαυτό σου
- Γίνε πιο ανοικτός/ή στο χιούμορ
- Πέρασε χρόνο με θετικά άτομα

Ενότητα 1.2 – Εισαγωγή στο μοντέλο PERMA

Δέσμευση (E)

Τι σημαίνει αυτό στο σχολείο

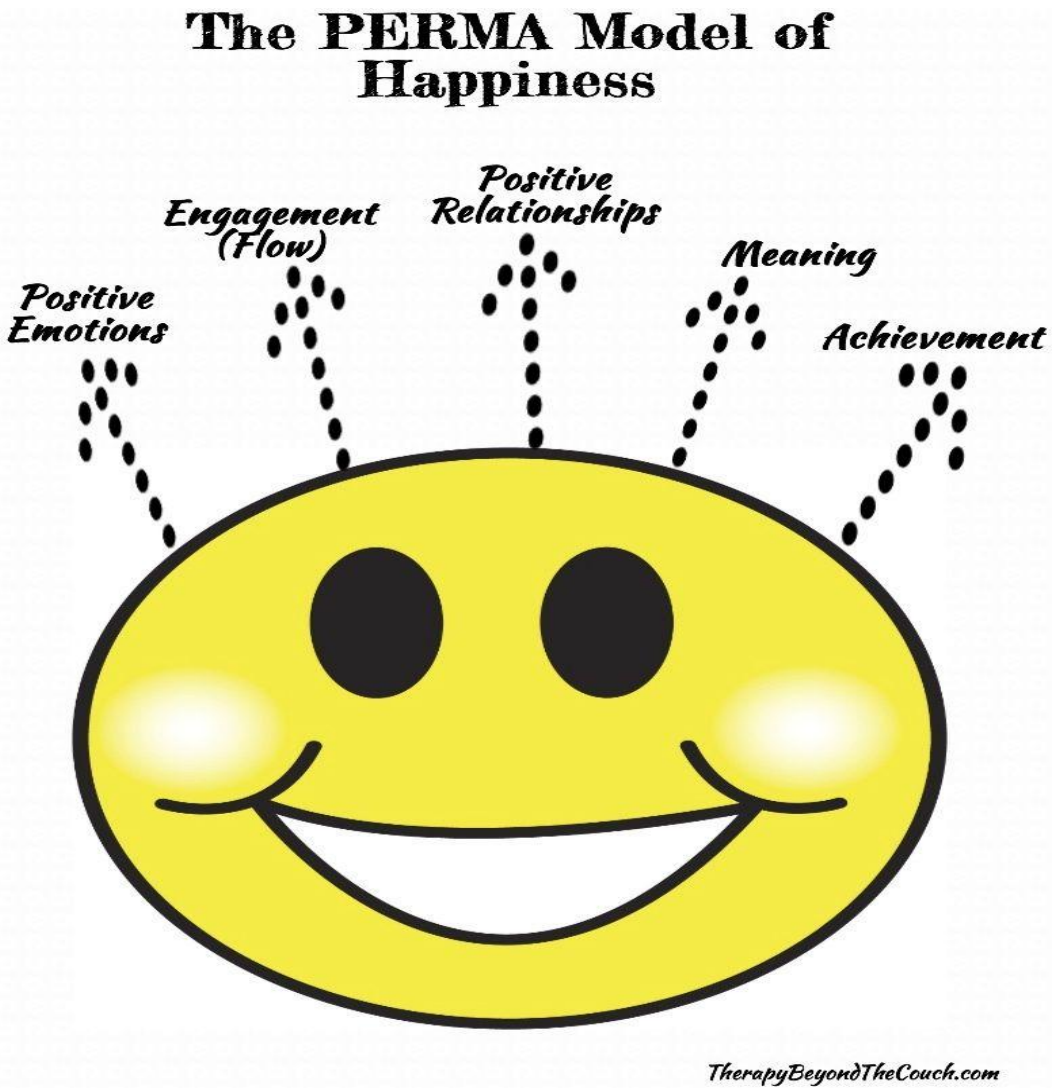
- Οι μαθητές/μαθήτριες συμμετέχουν ενεργά και παραμένουν συγκεντρωμένοι
- Οι εργασίες συμβαδίζουν με τις ικανότητες και περιλαμβάνουν διάφορες επιλογές

Πώς φαίνεται αυτό στην πράξη

- Πίνακας επιλογών με διαφορετικές μαθησιακές δραστηριότητες
- Πρακτική δραστηριότητα ή έρευνα
- Σαφή χρονοδιαγράμματα εργασίας με οπτικό πρόγραμμα

Αποτέλεσμα στη σχολική ζωή

- Λιγότεροι περισπασμοί και παρεκκλίσεις από τη δραστηριότητα
- Μεγαλύτερη συμμετοχή από μαθητές/μαθήτριες που συνήθως είναι σιωπηλοί



E | Εμπλοκή/ Δέσμευση

Τι δείχνει η έρευνα:

Εμπλοκή = νόημα, επιλογή, ενεργή συμμετοχή.

Παραδείγματα:

- επιλογές στους μαθητές/τριες
- ομαδική εργασία με ρόλους
- σαφείς στόχοι

Breakout (ανά σχολείο):

👉 «**Πότε βλέπετε τα παιδιά πιο ‘ενεργοποιημένα’ στο μάθημα;»**

ΑΣΚΗΣΗ: Η στιγμή της ΡΟΗΣ μου

- Σκεφτείτε/γράψτε μία στιγμή από την εκπαιδευτική σας καθημερινότητα όπου νιώσατε απόλυτα αφοσιωμένοι/ες.
- Τι κάνατε εκείνη τη στιγμή;
- Συζήτηση



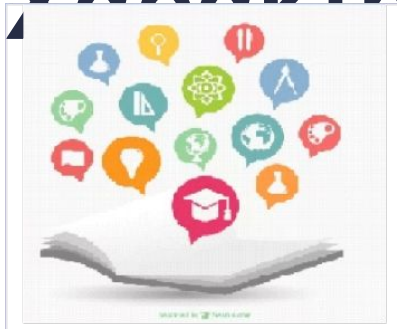
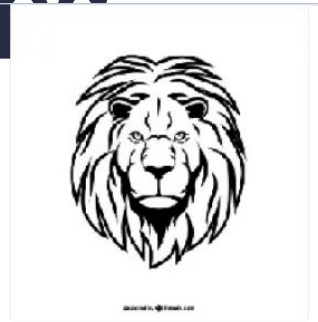
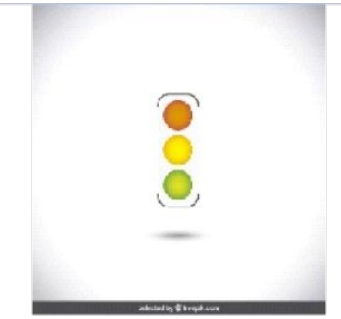
Δυνατά Στοιχεία του χαρακτήρα (Character Strengths)

*«**Strengths** είναι τα χαρακτηριστικά του ατόμου, τα οποία του επιτρέπουν να αποδίδει καλά ή στο μέγιστο των δυνατοτήτων του".*

(Madden et al., 2019)



Εντοπισμός Δυνατών Στοιχείων Χαρακτήρα

					
Σοφία	**Κουράγιο**	**Ανθρωπιά**	**Δικαιοσύνη**	**Υπέρβαση**	**Εγκράτεια**
Δημιουργικότητα Περιέργεια Κριτική ικανότητα Αγάπη για Μάθηση Προοπτική	Γενναιότητα Επιμονή Ειλικρίνεια Ενθουσιασμός	Αγάπη Καλοσύνη Κοινωνική Νοημοσύνη	Ομαδικότητα Αμεροληψία Ηγεσία	Εκτίμηση της ομορφιάς Ευγνωμοσύνη Ελπίδα Χιούμορ Πνευματικότητα	Συγχώρεση Ταπεινοφροσύνη Σύνεση Αυτορρύθμιση

CARDET INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS Thriving Schools EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

TAKE HOME: ΒΡΕΙΤΕ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΣΑΣ

Συμπληρώστε το VIA Character Strengths **Survey για να αναγνωρίσετε τα Κορυφαία 5- δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα σας**

https://www.viacharacter.org/survey/account/register

SCAN ME

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Ζεστό ντους!!

Ένας μαθητής/τρια κάθεται στη μέσης της τάξης με γυρισμένη την πλάτη και οι υπόλοιποι συμμαθητές του κολλάνε στη πλάτη του χαρτάκια αναγράφοντας τα θετικά στοιχεία του χαρακ·



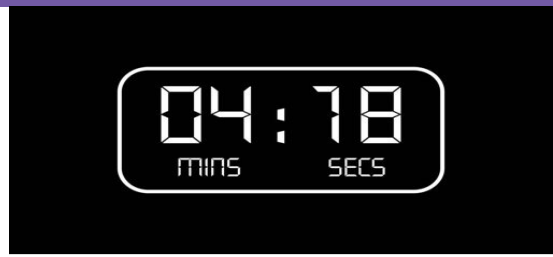


Δραστηριότητα: Το δέντρο με τα δυνατά στοιχεία του μαθητή σας



Ενότητα 2.1 - Επικοινωνία που εστιάζει στα δυνατά σημεία

Κύκλος επιτυχιών



- Αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναστοχαστείτε για τον χρόνο που έχει περάσει από την πρώτη μέρα της κατάρτισης.
- Σκεφτείτε μια **προσωπική επιτυχία από εκείνη την ημέρα**, π.χ. την ολοκλήρωση μιας εργασίας, ένα πρωινό ξύπνημα ή ένα παραγωγικό πρωινό, και καταγράψτε την.
- Μοιραστείτε τη με την ομάδα. Μετά, ο/η επόμενος/επόμενη στην ομάδα θα επαναλάβει την επιτυχία σας, αναγνωρίζοντάς την, και στη συνέχεια θα προσθέσει τη δική του/της.

Ενότητα 2.1 - Επικοινωνία που εστιάζει στα δυνατά σημεία

Επικοινωνία που εστιάζει στις ελλείψεις

Αυτή η προσέγγιση επικεντρώνεται στον εντοπισμό και τη συζήτηση των προβλημάτων, οδηγώντας συχνά σε μια αρνητική εστίαση που εμποδίζει την πρόοδο και τη κινητοποίηση.



- Εστιάζει στα προβλήματα, τις αδυναμίες και τις ελλείψεις
- Δίνει έμφαση στα κενά και τις αποτυχίες

Παράδειγμα: «Πρέπει να διορθώσουμε το πρόβλημα της χαμηλής συμμετοχής στην τάξη».

Ενότητα 2.1 - Επικοινωνία που εστιάζει στα δυνατά σημεία

Επικοινωνία που εστιάζει στα δυνατά σημεία

Σε αντίθεση με την επικοινωνία που εστιάζει στις ελλείψεις, αυτή η προσέγγιση εστιάζει **στους πόρους και τις δυνατότητες, καθώς και στην αξιοποίηση των δυνατών σημείων. Αυτό προάγει έναν πιο θετικό, εποικοδομητικό και ενδυναμωτικό διάλογο.**

Εστιάζει σε ό,τι λειτουργεί, στους πόρους και στις δυνατότητες.

Παράδειγμα: **«Ας εξερευνήσουμε τι παρακινεί τους/τις πιο αφοσιωμένους μαθητές/μαθήτριες μας».**



Ενότητα 2.1 - Επικοινωνία που εστιάζει στα δυνατά σημεία

Στυλ επικοινωνίας που εστιάζει στις ελλείψεις έναντι στυλ επικοινωνίας που εστιάζει στα δυνατά σημεία

Διάσταση	Επικοινωνία που εστιάζει στις ελλείψεις	Επικοινωνία που εστιάζει στα δυνατά σημεία
Εστίαση	Εστιάζει στα προβλήματα, τις αδυναμίες και στα στοιχεία που λείπουν από τον/τη μαθητή/μαθήτρια	Εστιάζει στα πλεονεκτήματα, τις ικανότητες και τις δυνατότητες των μαθητών/μαθητριών
Γλώσσα	Χρήση αρνητικών λέξεων, επικριτικού τόνου και γλώσσας που εστιάζει στα προβλήματα	Χρήση θετικής, ενθαρρυντικής γλώσσας, εστίαση στη γλώσσα που επικεντρώνεται στη λύση
Στόχος	Να διορθώσουμε, να επιδιορθώσουμε	Ο στόχος είναι να χτίσουμε, να αναπτύξουμε, να ενδυναμώσουμε τον/τη μαθητή/μαθήτρια
Αποτέλεσμα	Συναισθήματα αποθάρρυνσης, ενοχής και εξάρτησης	Αίσθημα και κλίμα ενδυνάμωσης, κινήτρου και ανθεκτικότητας

Ενότητα 2.1 - Επικοινωνία που εστιάζει στα δυνατά σημεία

Μελέτη περίπτωσης



Η Ρίνα, μια 10χρονη μαθήτρια με δυσλεξία, παρακολουθεί μια συνάντηση γονέων-εκπαιδευτικών.

Επικοινωνία του εκπαιδευτικού 1:

«Η Ρίνα είναι μια πολύ δημιουργική μαθήτρια, με εξαιρετική ικανότητα στην αφήγηση ιστοριών και πλούσια φαντασία. Η ανάγνωση μπορεί αυτή τη στιγμή να της φαίνεται δύσκολη, αλλά μπορούμε να αξιοποιήσουμε τις αφηγηματικές της δεξιότητες για να ενισχύσουμε την αυτοπεποίθησή της στις λέξεις. Ας δημιουργήσουμε δραστηριότητες που συνδέουν τα δυνατά της σημεία στην προφορική έκφραση με την εξάσκηση στην ανάγνωση».

Ενότητα 2.1 - Επικοινωνία που εστιάζει στα δυνατά σημεία

Μελέτη περίπτωσης



Η Ρίνα, μια 10χρονη μαθήτρια με δυσλεξία, παρακολουθεί μια συνάντηση γονέων-καθηγητών.

Επικοινωνία του εκπαιδευτικού 2:

«Η Ρίνα αντιμετωπίζει δυσκολίες στην ανάγνωση και βρίσκεται σε χαμηλότερο επίπεδο σε σχέση με τους/τις συμμαθητές/συμμαθήτριές της. Συχνά κάνει ορθογραφικά λάθη και δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων ανάγνωσης. Πρέπει να εστιάσουμε στην επίλυση αυτών των προβλημάτων ώστε να μπορέσει να προχωρήσει».

Ενότητα 2.1 - Επικοινωνία που εστιάζει στα δυνατά σημεία

Μελέτη περίπτωσης

Με τον/τη συνεργάτη σας, συγκρίνετε τις δύο απαντήσεις των εκπαιδευτικών στο παράδειγμα.
Ποια από τις δύο χρησιμοποιεί επικοινωνιακό στυλ που εστιάζει στις ελλείψεις και ποια στυλ που εστιάζει στα δυνατά σημεία; Γιατί;

Η Ρίνα, μια 10χρονη μαθήτρια με δυσλεξία, παρακολουθεί μια συνάντηση γονέων-καθηγητών.

Επικοινωνία του δασκάλου 1:

«Η Ρίνα είναι μια πολύ δημιουργική μαθήτρια, με εξαιρετική ικανότητα στην αφήγηση ιστοριών και πλούσια φαντασία. Η ανάγνωση μπορεί αυτή τη στιγμή να της φαίνεται δύσκολη, αλλά μπορούμε να αξιοποιήσουμε τις αφηγηματικές της δεξιότητες για να ενισχύσουμε την αυτοπεποίθησή της στις λέξεις. Ας δημιουργήσουμε δραστηριότητες που συνδέουν τα δυνατά της σημεία στην προφορική έκφραση με την εξάσκηση στην ανάγνωση».

Επικοινωνία του δασκάλου 2:

«Η Ρίνα αντιμετωπίζει δυσκολίες στην ανάγνωση και βρίσκεται σε χαμηλότερο επίπεδο σε σχέση με τους/τις συμμαθητές/συμμαθήτριές της. Συχνά κάνει ορθογραφικά λάθη και δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων ανάγνωσης. Πρέπει να εστιάσουμε στην επίλυση αυτών των προβλημάτων ώστε να μπορέσει να προχωρήσει».

Ενότητα 2.1 - Επικοινωνία που εστιάζει στα δυνατά σημεία

Μελέτη περίπτωσης

Συζητήστε ποιο πιστεύετε ότι είναι το αποτέλεσμα αυτού του τρόπου επικοινωνίας:

- **Πώς αισθάνεται η μαθήτρια;**
- **Πώς αισθάνονται οι γονείς;**
- **Τι είδους επίδραση έχει αυτός ο τρόπος επικοινωνίας στη μαθήτρια;**
- **Τι είδους επίδραση μπορεί να έχει αυτός ο τρόπος επικοινωνίας στη σχέση μεταξύ μαθήτριας, εκπαιδευτικού και οικογένειας;**

Ενότητα 2.1 - Επικοινωνία που εστιάζει στα δυνατά σημεία

Γιατί η γλώσσα είναι σημαντική για την ευημερία

Ο αντίκτυπος της γλώσσας

- Συναισθηματική ασφάλεια και εμπιστοσύνη
- Αυτοαποτελεσματικότητα και πίστη στην αλλαγή
- Εστίαση: επίλυση προβλημάτων έναντι αξιοποίησης πόρων

Έχετε ποτέ παρατηρήσει πώς η γλώσσα μπορεί να αλλάξει τον τόνο μιας συζήτησης;

Ομαδική συζήτηση



Ενότητα 2.1 - Επικοινωνία που εστιάζει στα δυνατά σημεία

Αναδιατύπωση πρωτοβουλιών για την ευημερία στο σχολείο

Παρατηρήστε πώς η γλώσσα που χρησιμοποιείται σε διάφορες πρωτοβουλίες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που σχετίζονται με την ευημερία, επηρεάζει το μήνυμα που μεταδίδεται.

«Διαχείριση του στρες» —>	**«Ανάπτυξη ανθεκτικότητας και ικανότητας»**
«Μείωση των απουσιών» —>	**«Δημιουργία συνθηκών που ενθαρρύνουν την παρουσία»**
«Επίλυση συγκρούσεων στην ομάδα» —>	**«Ενίσχυση της συνεργασίας της ομάδας και των κοινών στόχων»**

Ενότητα 2.1 - Επικοινωνία που εστιάζει στα δυνατά σημεία

Βασικές αρχές της επικοινωνίας που εστιάζει στα δυνατά σημεία

Πώς μπορούμε να μετατρέψουμε το στυλ επικοινωνίας μας σε στυλ επικοινωνίας που εστιάζει στα δυνατά σημεία;

- Εστίαση **στις λύσεις** και σε ό,τι λειτουργεί
- Αναγνώριση των δυνατοτήτων και των πλεονεκτημάτων
- Χρήση ερωτήσεων προάγουν τη σκέψη και την περιέργεια
- Χρήση **θετικής**, **συγκεκριμένης** και υποστηρικτικής γλώσσας

Η γλώσσα που χρησιμοποιούμε συνδέεται με τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο γύρω μας. Επομένως, απαιτείται χρόνος ώστε να παρατηρήσουμε, να αναγνωρίσουμε και να αναστοχαστούμε πάνω στη γλώσσα, πριν μπορέσει να επέλθει οποιαδήποτε αλλαγή.

Είναι μια διαδικασία που απαιτεί χρόνο και προσπάθεια, πριν μπορέσει να ενσωματωθεί ως αυθεντικός τρόπος έκφρασης.

Ενότητα 2.1 - Επικοινωνία που εστιάζει στα δυνατά σημεία

Άσκηση αναδιατύπωσης

Σε ομάδες των τριών:

- Ορισμένες ομάδες θα εξετάσουν την επιστολή *«Άσκηση αναδιατύπωσης για εκπαιδευτικούς» και άλλες την «Άσκηση αναδιατύπωσης για μαθητές/μαθήτριες».*
- Μπορείτε να εντοπίσετε τις προτάσεις που εστιάζουν στις ελλείψεις;
- Στις ομάδες σας, προσπαθήστε να ξαναγράψετε αυτές τις προτάσεις ώστε να τις μετατρέψετε σε προτάσεις που εστιάζουν στα δυνατά σημεία.

Θυμηθείτε τα βήματα που συζητήσαμε νωρίτερα για να αναδιατυπώσετε τις προτάσεις:

- Εστιάστε στις λύσεις και σε ό,τι λειτουργεί
- Αναγνωρίστε τις δυνατότητες και τα δυνατά σημεία
- Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις που προάγουν τη σκέψη και την περιέργεια
- Χρησιμοποιήστε θετική, συγκεκριμένη και υποστηρικτική γλώσσα

Ενότητα 2.1 - Επικοινωνία που εστιάζει στα δυνατά σημεία

Βασικά συμπεράσματα

Αναστοχασμός σχετικά με τη μάθηση και σύνοψη των βασικών θεμάτων που παρουσιάστηκαν κατά τη διάρκεια της κατάρτισης.

- Βασικά σημεία που πρέπει να θυμάστε
- Η γλώσσα διαμορφώνει τις δυνατότητες και τη συμμετοχή
- Χρησιμοποιήστε τη μορφή Πρόβλημα → Πόρος/Στόχος → Ερώτηση δράσης
- Η συγκεκριμένη, θετική, υποστηρικτική γλώσσα που προάγει την περιέργεια λειτουργεί καλύτερα

R | Σχέσεις

Τι δείχνει η έρευνα:

Οι σχέσεις είναι ο ισχυρότερος προστατευτικός παράγοντας στο σχολείο.

Παραδείγματα:

- διδασκαλία ενσυναίσθησης & ακρόασης
- κοινή γλώσσα σεβασμού
- αναγνώριση θετικών συμπεριφορών

Poll:

👉 «Πού χρειάζονται περισσότερη στήριξη οι σχέσεις;»

ΤΥΠΟΙ ΣΧΕΣΕΩΝ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ



Δάσκαλος/α – Μαθητής/τρια



Μαθητής/τρια – Μαθήτρια/ής (σχέσεις συνομιλήκων))



Δάσκαλος/α - Γονέας



Δάσκαλος/α – Δάσκαλος/α (συναδελφική)

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ

- Ακούω προσεκτικά
- Να μπαίνω στη θέση του άλλου
- Να κάνω ερωτήσεις
- Παραφράζω
- Συνοψίζω
- Αποφεύγω να ασκώ κριτική ή να διατυπώνω προσωπικές απόψεις

Θετική Επικοινωνία

- **Επιβράβευση των θετικών στοιχείων** αντί ανακάλυψη λαθών και αδυναμιών
  - Ευχάριστο και θετικό κλίμα στο σπίτι/στην τάξη
  - Θετικά συναισθήματα (περηφάνια, ικανοποίηση, αισιοδοξία, ελπίδα, ενδιαφέρον)
  - Θετικό λεξιλόγιο
  - Ενσυναίσθηση
  - **Θετική στάση για το σχολείο και τους εκπαιδευτικούς**



Θετικές σχέσεις

- Πράξεις καλοσύνης
- Ευγνωμοσύνη
- Συγχώρεση
- Ενσυναίσθηση/ Συναισθηματική νοημοσύνη
- Συνεργασία/ Συνεργατική μάθηση
- Δεξιότητες επικοινωνίας
- Καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων (SWPBS)
- Ασκήσεις για ομαδικό δέσιμο/ οικοδόμηση εμπιστοσύνης



Η καλοσύνη, όταν δίνεται, πολλαπλασιάζεται και επιστρέφει ενισχυμένη στην πηγή της" 😊

Μετρήστε τις πράξεις καλοσύνης σας ή προωθήστε την παρακάτω

ΑΣΚΗΣ

Η

- Μετρήστε τις πράξεις καλοσύνης που κάνετε κάθε μέρα και παρακολουθήστε τις, ώστε να μπορείτε να αναφέρετε το σύνολο στο τέλος της εβδομάδας.

- Ή προσέξτε όταν κάποιος κάνει κάτι σκόπιμα ευγενικό για εσάς.

- Δώστε την καλοσύνη σας σε 3 άτομα εκείνη την ημέρα.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΙΔΕΠ
Διά Βίου Μάθησης


Γύρνα τον Τροχό –
Σκόρπισε Καλοσύνη!
Η καλοσύνη γυρίζει... και επιστρέφει
ενδυναμωμένη στην πηγή της!


Ο ΤΡΟΧΟΣ ΤΗΣ ΚΑΛΟΣΥΝΗΣ
Δώσε μια θετική ανατροφοδότηση σε ένα άτομο που βοήθησε στην εκδήλωση.
Πρόσφερε σε κάποιον/α μια αγκαλιά, ένα χαμόγελο ή "high five" (με σεβασμό πάντα!).
Πες ένα "ευχαριστώ" σε κάποιον/α που σου έκανε τη μέρα καλύτερη.
Πες ένα ειλικρινές κομπλιμέντο σε άτομο που δεν γνωρίζεις καλά.
Μοιράσου μια χρήσιμη πληροφορία ή κάτι ενδιαφέρον που έμαθες πρόσφατα.
Άφησε ένα θετικό μήνυμα σε ψηφίδες σημείο, ώστε να φτιάξει τη μέρα σε κάποιον/α.
Χαμογέλασε στο άτομο δίπλα σου - είναι μεταδοτικό!
Αντιοξύνησε κάτι μικρό (μια φράση, ένα σκίτσο, ένα motto) και χάρισέ το.
Πρόσφερε βοήθεια σε ένα άτομο που βρίσκεται στο χώρο.
Ενθάρρυνε άλλο άτομο να κάνει μια πράξη καλοσύνης – γύρνα τον τροχό!

11 πράξεις καλοσύνης που μπορούν να κάνουν τα παιδιά στο σχολείο

1. Χαμογελάστε και χαιρετήστε τους ανθρώπους που συναντάτε στον δρόμο από και προς το σχολείο
2. Πετάξτε στον κάλαθο σκουπίδια που βλέπετε στην αυλή ή στον χώρο του σχολείου
3. Αφήστε ένα όμορφο σημείωμα σε κάποιον/α συμμαθητή/τρια σας
4. Κάντε ένα νέο/α φίλο/η στο διάλειμμα ή παίξετε με ένα παιδάκι που συνήθως είναι μόνο του
5. Δώστε τη σειρά σας σε κάποιον/κάποια στην καντίνα
6. Βοηθήστε τον/τη δάσκαλο/α σας να συγυρίσει την τάξη
7. Πείτε ένα κομπλιμέντο στον/στη δάσκαλο/α σας ή σε κάποιον/α συμμαθητή/τρια σας
8. Βοηθήστε ένα παιδί που δυσκολεύεται στις εργασίες ή ρωτήστε κάποιον/α αν θέλει βοήθεια
9. Πείτε σε κάποιον/α ένα αστείο, για να του/της φτιάξετε το κέφι αν νιώθει θλίψη
10. Πείτε «ευχαριστώ» σε κάποιον/α που σας βοήθησε/ βοηθάει συνήθως
11. Γράψτε κάρτες ευγνωμοσύνης στο προσωπικό του σχολείου



Επιστολή Ευγνωμοσύνης

Σκεφτείτε ένα άτομο που έχει κάνει κάτι καλό για εσάς, στο οποίο δεν έχετε εκφράσει ακόμη την ευγνωμοσύνη σας. Το πρόσωπο αυτό μπορεί να είναι φίλος/η, μέλος της οικογένειας, συνάδελφος, δάσκαλος ή μέντορας.

- Γράψτε σαν να απευθύνεστε απευθείας στο άτομο.
- Περιγράψτε τι έχει κάνει αυτό το άτομο που σας κάνει να είστε ευγνώμονες και πώς έχει επηρεάσει τη ζωή σας.

  Να είστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι εδώ.
- Περιγράψτε τι κάνετε στη ζωή σας τώρα και πόσο συχνά θυμάστε την πράξη καλοσύνης ή γενναιοδωρίας τους.
- Προσπαθήστε να περιορίσετε την επιστολή σας σε περίπου **300 λέξεις.**

SCAN ME



CARDET

INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS

Thriving Schools

EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY





Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΙΔΕΠ
Διά Βίου Μάθησης

Cohen, Gottlieb & Underwood, 2000- Ryan & Deci, 2001- Umberson, Chen, House, Hopkins & Slaten, 1996- Umberson & Montez, 2010).





Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΙΔΕΠ
Διά Βίου Μάθησης

Ενότητα 2.2 - Οικοδόμηση θετικών σχέσεων και συνεργασίας

1. Ευγνωμοσύνη - Οικοδόμηση θετικών σχέσεων

Η ευγνωμοσύνη είναι κάτι περισσότερο από ένα απλό συναίσθημα· αποτελεί μια ενεργή πρακτική που αναδιαμορφώνει τις σχέσεις και ενισχύει το ψυχολογικό κεφάλαιο.

Έρευνες δείχνουν ότι η συστηματική καλλιέργεια της ευγνωμοσύνης ενισχύει τα θετικά συναισθήματα, ενδυναμώνει τους κοινωνικούς δεσμούς (Harvard Health, 2024) και βελτιώνει τη συνολική ευημερία, τόσο για το άτομο που την εκφράζει όσο και για τον/την αποδέκτη/αποδέκτρια (Positive Psychology, 2019).

Ημερολόγιο ευγνωμοσύνης
Ενθαρρύνετε το προσωπικό να καταγράφει κάθε μέρα τρία συγκεκριμένα πράγματα για τα οποία νιώθει ευγνωμοσύνη, εστιάζοντας σε άτομα και σχέσεις, και όχι μόνο σε γεγονότα. Η συγκεκριμένη αναφορά έχει σημασία: για παράδειγμα, : «Η Μαρία έμεινε μέχρι αργά για να με βοηθήσει να προετοιμάσω τα υλικά» είναι ουσιαστικότερο από ένα απλό «Καλημέρα».

Ευχαριστήριο σημείωμα
Οι χειρόγραφες σημειώσεις έχουν περισσότερο αντίκτυπο. Εφαρμόστε τα «Ευχαριστώ της Πέμπτης», όπου οι εκπαιδευτικοί γράφουν μια σημείωση σε έναν/μία συνάδελφο, μαθητή/μαθήτρια ή μέλος της οικογένειας. Η ίδια η πράξη της γραφής ενισχύει το συναισθηματικό όφελος.

Δημόσια αναγνώριση
Δημιουργήστε τακτικές ευκαιρίες για να εκφράζετε την ευγνωμοσύνη σας σε συναντήσεις προσωπικού ή στις πρωινές ανακοινώσεις. Εκφράστε συγκεκριμένη και αυθεντική εκτίμηση: περιγράψτε τη συγκεκριμένη πράξη, αναδείξτε την επίδρασή της και δείξτε ειλικρινή αναγνώριση.

Ενότητα 2.2 - Οικοδόμηση θετικών σχέσεων και συνεργασίας

3. Εκτιμητική διερεύνηση – Οικοδόμηση θετικών σχέσεων

Η εκτιμητική διερεύνηση μετατοπίζει την εστίαση από τα προβλήματα στα δυνατά σημεία.

Αντί να ρωτά «Τι δεν πάει καλά και πώς το διορθώνουμε;», ο/η εκπαιδευτικός θέτει το ερώτημα «Τι λειτουργεί καλά και πώς μπορούμε να το ενισχύσουμε;». Αυτή η προσέγγιση είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για τη δέσμευση των ενδιαφερόμενων μερών.

Ανακάλυψη

Προσδιορίστε και αναδείξτε «το καλύτερο από ό,τι υπάρχει» – τις σημαντικότερες εμπειρίες, τις βασικές αξίες και τα πλεονεκτήματα που έχουν συμβάλει στην επιτυχία.

Οραματισμός

Οραματιστείτε «τι θα μπορούσε να υπάρξει» – ένα τολμηρό και εμπνευσμένο μέλλον, θεμελιωμένο στα δυνατά σημεία που έχουν εντοπιστεί, το οποίο εκφράζει τις υψηλότερες φιλοδοξίες χωρίς τους τρέχοντες περιορισμούς.

Σχεδιασμός

Συν-δημιουργήστε το συλλογικό ιδανικό, δημιουργώντας συγκεκριμένες προτάσεις, αρχές και πρακτικές για να μετατρέψετε το κοινό «όνειρο» σε πραγματικότητα.

Πεπρωμένο

Διατηρήστε τη δυναμική μέσω της δράσης και της καινοτομίας, ενδυναμώνοντας τα άτομα να υλοποιούν σχέδια και να μαθαίνουν και να προσαρμόζονται συνεχώς.

Ενότητα 2.2 - Οικοδόμηση θετικών σχέσεων και συνεργασίας

Καλλιέργεια θετικών σχέσεων μεταξύ μαθητών/μαθητριών.

Οι παρεμβάσεις Θετικής Ψυχολογίας στο σχολείο έχουν έναν κοινό στόχο: να βελτιώσουν την αναπτυξιακή πορεία των νέων και να προλάβουν μελλοντικές δυσκολίες, διδάσκοντας δεξιότητες που ενθαρρύνουν τη θετική αυτοαντίληψη, τα θετικά συναισθήματα και τις θετικές συμπεριφορές.



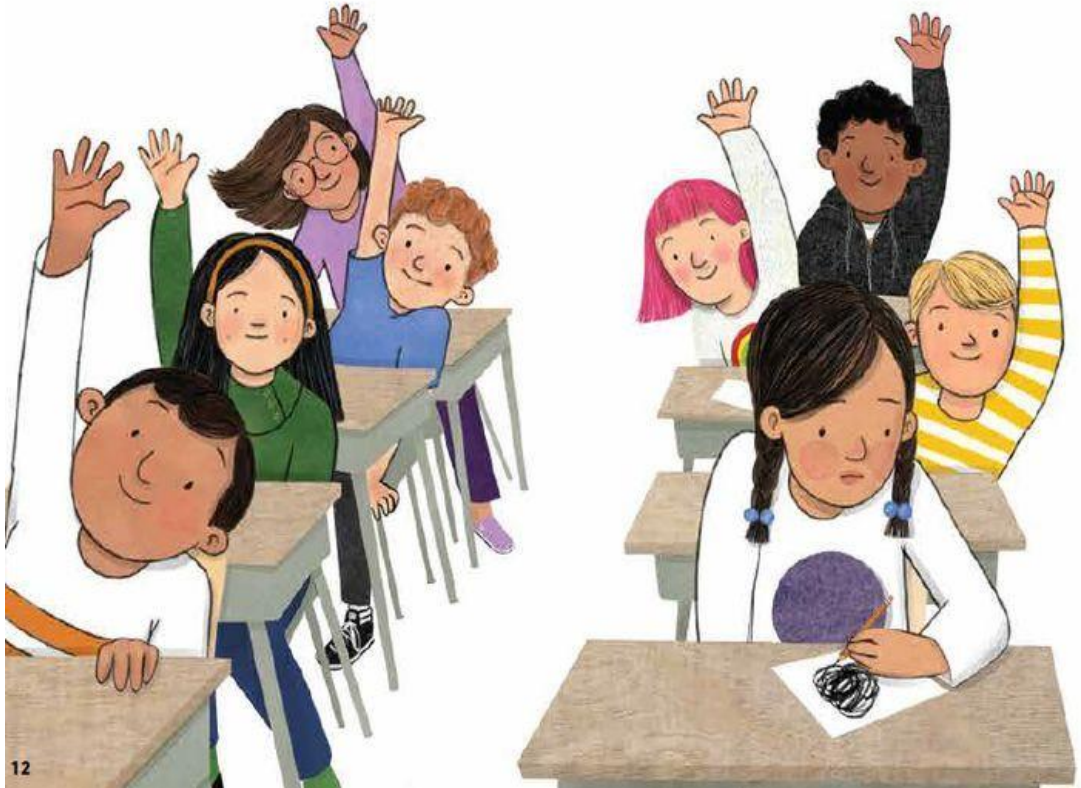
Ενότητα 1.4 – Σύνδεση ΣΠΘΣ και PERMA

Σύστημα Προώθησης Θετικής Συμπεριφοράς: Τι είναι;

Το Σύστημα Προώθησης Θετικής Συμπεριφοράς (ΣΠΘΣ) στο σχολείο είναι ένα σύστημα που διδάσκει τη συμπεριφορά με τον ίδιο τρόπο που διδάσκονται τα μαθήματα.
Δημιουργεί σαφήνεια και αποφεύφει τις εικασίες.

Εστιάζει σε τρεις ερωτήσεις:
- Ποια συμπεριφορά αναμένουμε;
- Πώς τη διδάσκουμε;
- Πώς αντιδρούμε όταν εμφανίζεται μια συγκεκριμένη συμπεριφορά;

Όταν όλοι οι ενήλικες χρησιμοποιούν την ίδια προσέγγιση, η συμπεριφορά βελτιώνεται και οι μαθητές/μαθήτριες αισθάνονται ασφαλείς.



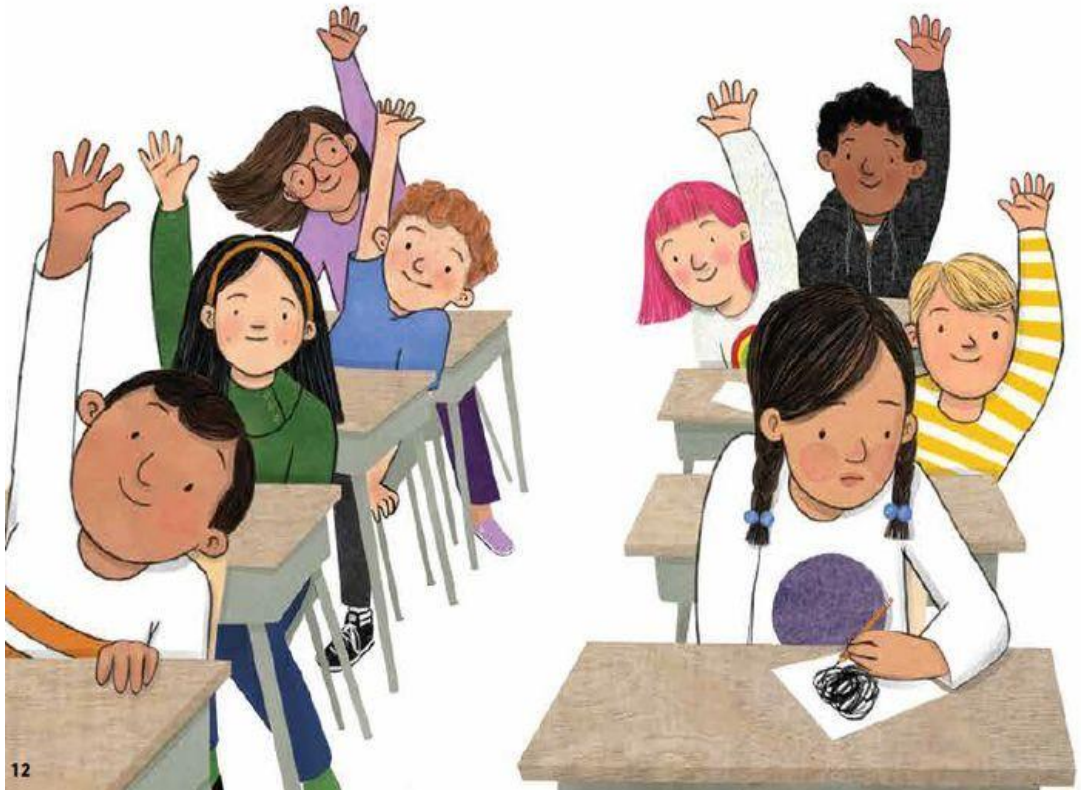
Ενότητα 1.4 – Σύνδεση ΣΠΘΣ και PERMA

Σύστημα Προώθησης Θετικής Συμπεριφοράς – Στοιχείο 1: Διδάξτε τις προσδοκίες

Η επιθυμητή συμπεριφορά δεν είναι αυτόματη.
Οι μαθητές/μαθήτριες θα πρέπει να μάθουν πώς πρέπει να συμπεριφέρονται σε κάθε χώρο του σχολείου.

Η διδασκαλία της περιλαμβάνει:
- την εξήγηση των προσδοκιών
- την επίδειξη μέσω παραδείγματος
- την παροχή ευκαιριών στους/στις μαθητές/μαθήτριες να την εξασκήσουν.

Παράδειγμα από πραγματικό σχολείο:
Προσδοκία: Σεβασμός
Ρουτίνα στην τάξη: Ακούω τους άλλους και περιμένω τη σειρά μου
Ρουτίνα στην αυλή: Μοιράζομαι τον χώρο και τον εξοπλισμό δίκαια
Ρουτίνα στον διάδρομο: Περπατώ στη δεξιά πλευρά



Ενότητα 1.4 – Σύνδεση ΣΠΘΣ και PERMA

Σύστημα Προώθησης Θετικής Συμπεριφοράς – Στοιχείο 2: Προτρέψτε και αναγνωρίστε

Οι ενήλικες υπενθυμίζουν στους/στις μαθητές/μαθήτριες τις προσδοκίες ακριβώς πριν ξεκινήσει η ρουτίνα.

Παράδειγμα:

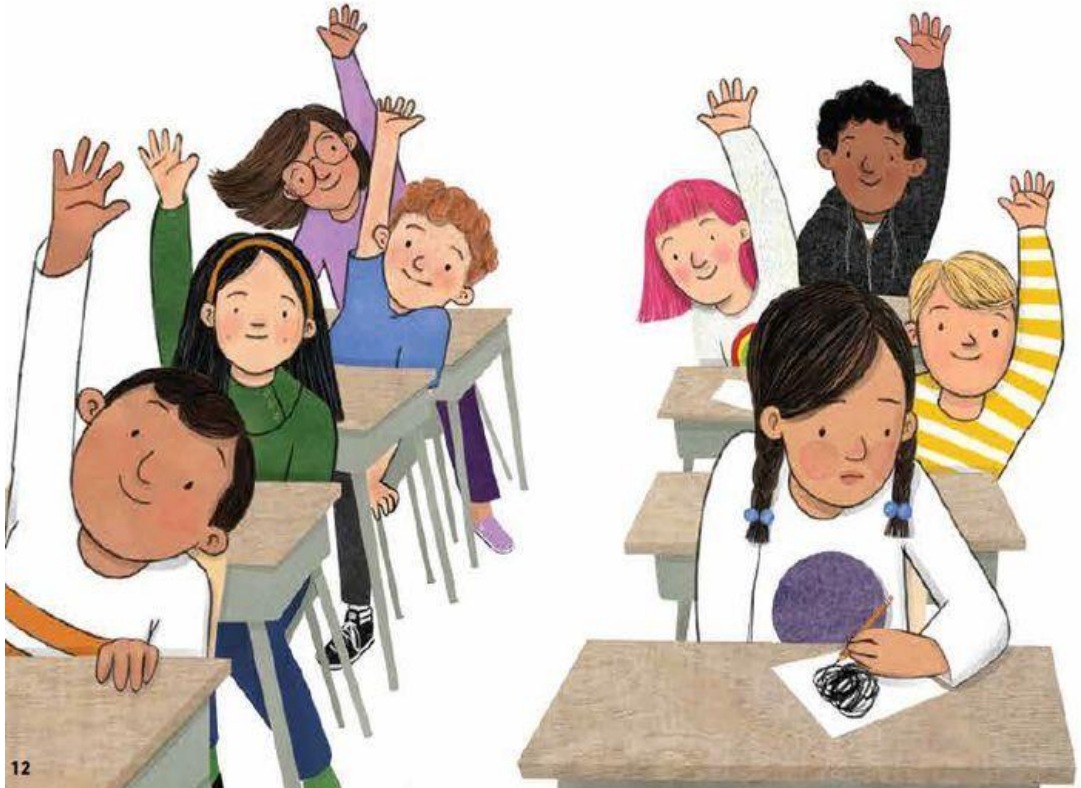
Πριν φύγετε από την τάξη: «θυμόμαστε: μιλάμε χαμηλόφωνα στον διάδρομο».

Αναγνώριση

Οι ενήλικες παρατηρούν και κατονομάζουν τη συμπεριφορά όταν συμβαίνει.
Αυτό ενισχύει το κίνητρο και τη ρουτίνα.

Παράδειγμα

«Μαρία είδα ότι κράτησες την πόρτα. Αυτό τους βοήθησε όλους/όλες να κινηθούν με ασφάλεια».



Ενότητα 1.4 – Σύνδεση ΣΠΘΣ και PERMA

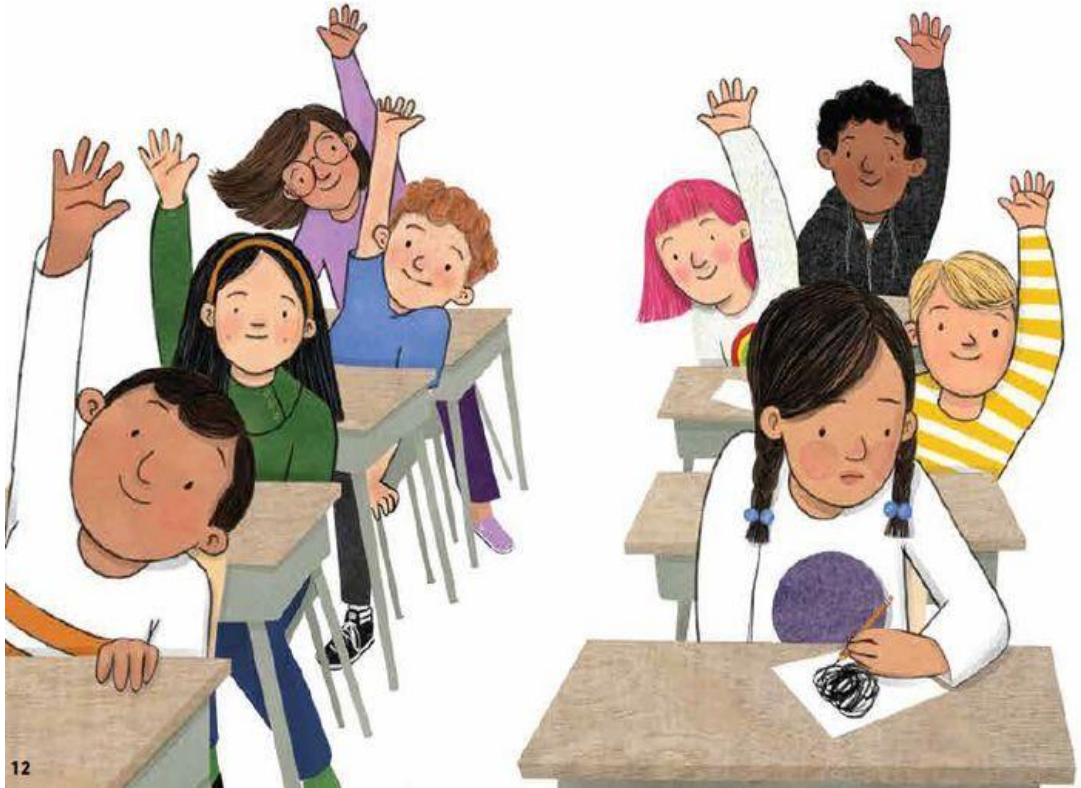
Σύστημα Προώθησης Θετικής Συμπεριφοράς – Στοιχείο 3: Διορθώστε με σαφήνεια

Όταν η συμπεριφορά δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες:

- παραμείνετε ψύχραιμοι
- επαναλάβετε τη συμπεριφορά που αναμένεται
- δώστε τους την ευκαιρία να ξαναδοκιμάσουν

Παράδειγμα:
Αντί για «Σταμάτα να μιλάς», πείτε «Περίμενε μέχρι να τελειώσει η συμμαθήτριά σου».

Η διόρθωση σέβεται την αξιοπρέπεια του/της μαθητή/μαθήτριας.
Η ξεκάθαρη καθοδήγηση βοηθά τον/τη μαθητή/μαθήτρια να μάθει.



Ενότητα 1.4 – Σύνδεση ΣΠΘΣ (SWPBS) και PERMA

Γιατί συνδέουμε το ΣΠΘΣ με το PERMA



Προσδοκία: *Συμπεριλάβετε τους άλλους στο παιχνίδι*

- Στο πλαίσιο του ΣΠΘΣ: Οι μαθητές/μαθήτριες προσκαλούν κάποιον που είναι μόνος/μόνη να συμμετάσχει.
- Σύνδεση με το PERMA: Υποστηρίζει **τις σχέσεις,** επειδή οι μαθητές/μαθήτριες αισθάνονται ότι ανήκουν και είναι ασφαλείς κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων.

PERMA & SWPBS: Πώς Συνδέονται

- **Το PERMA δείχνει το “τι” καλλιεργούμε.**
- **Το SWPBS δείχνει το “πώς” το στηρίζουμε.**

Μαζί δημιουργούν:

- Κοινή γλώσσα
- Προβλεψιμότητα
- Θετικές συμπεριφορές

Ενότητα 1.2 – Εισαγωγή στο μοντέλο PERMA

Νόημα (M)

Τι σημαίνει αυτό στο σχολείο

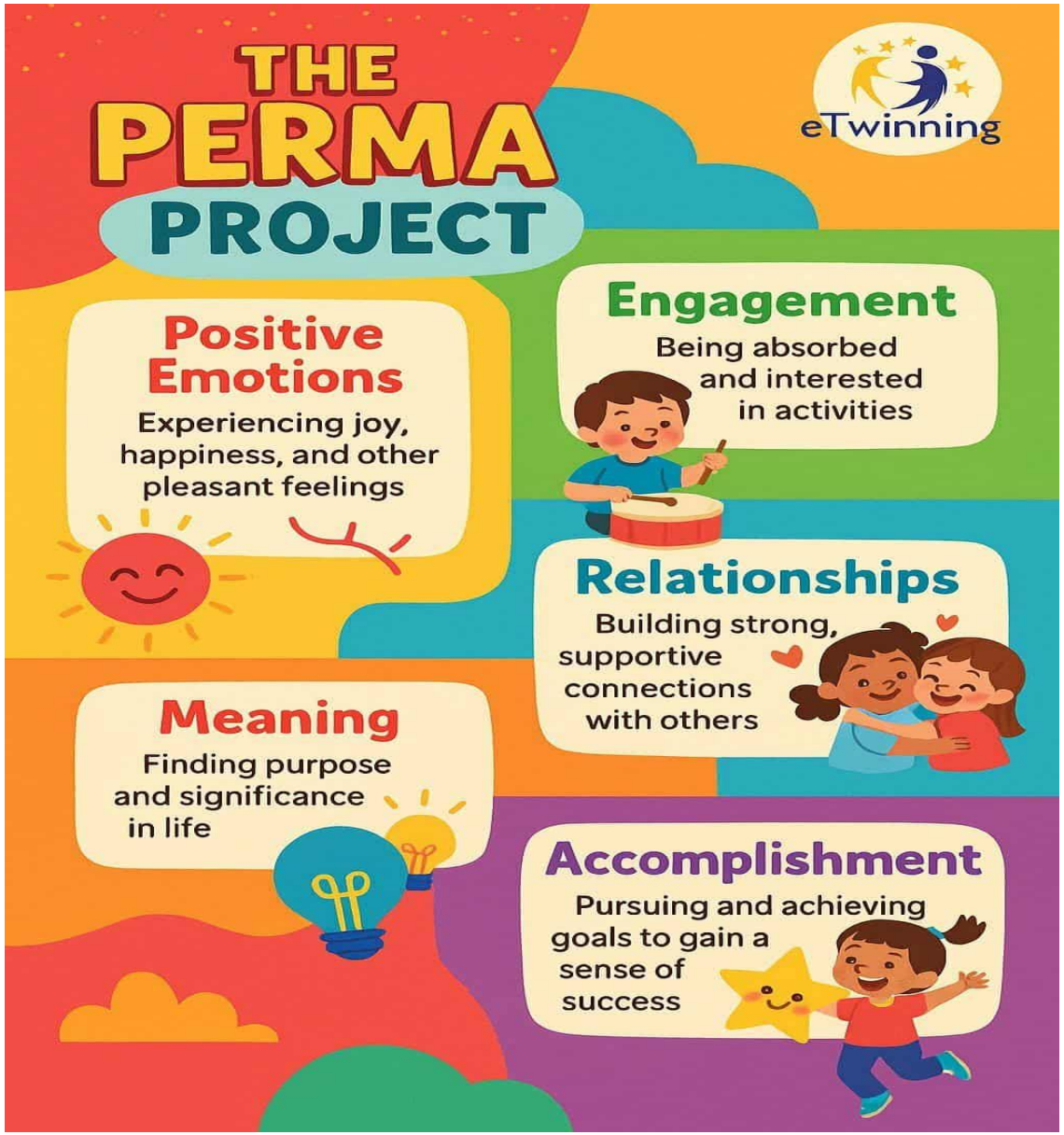
- Οι μαθητές/μαθήτριες κατανοούν τον σκοπό της δραστηριότητας
- Οι εκπαιδευτικοί επικοινωνούν το «γιατί», όχι μόνο το «τι»

Πώς φαίνεται αυτό στην πράξη

- Ξεκινήστε το μάθημα με μια πρόταση: «Γιατί αυτό είναι σημαντικό»
- Σχολικά έργα που συνδέονται με πραγματικά ζητήματα (περιβαλλοντική ομάδα, μαθητικό συμβούλιο)
- Οι μαθητές/μαθήτριες βοηθούν στον σχεδιασμό ή την παρουσίαση των μαθησιακών αποτελεσμάτων

Αποτελέσματα στη σχολική ζωή

- Υψηλότερο κίνητρο και δέσμευση
- Μειωμένη αντίσταση σε απαιτητικές εργασίες



Μ | Νόημα

Τι δείχνει η έρευνα:

Το νόημα προστατεύει από την εξουθένωση.

Παραδείγματα:

- σύνδεση μαθήματος με αξίες
- φωνή των μαθητών/ τριων
- δράσεις με κοινωνικό νόημα

Νόημα Ζωής/ Σκοπός

- Εθελοντισμός / Αλτρουισμός
- Προσφορά στην Κοινότητα
- Αξιοποίηση των δυνατοτήτων μου για το **ΚΟΙΝΟ καλό**



Γιατί επέλεξα αυτό το επάγγελμα;

1) Ζωγραφίζω ένα έμβλημα που να αντιπροσωπεύει τους λόγους που έγινα δάσκαλος/ δασκάλα;

2) Το τοποθετώ σε μέρος που να το βλέπω καθημερινά)



Τι είναι αυτό που μου δίνει ΝΟΗΜΑ;



Ενότητα 1.2 – Εισαγωγή στο μοντέλο PERMA

Επίτευξη (A)

Τι σημαίνει αυτό στο σχολείο

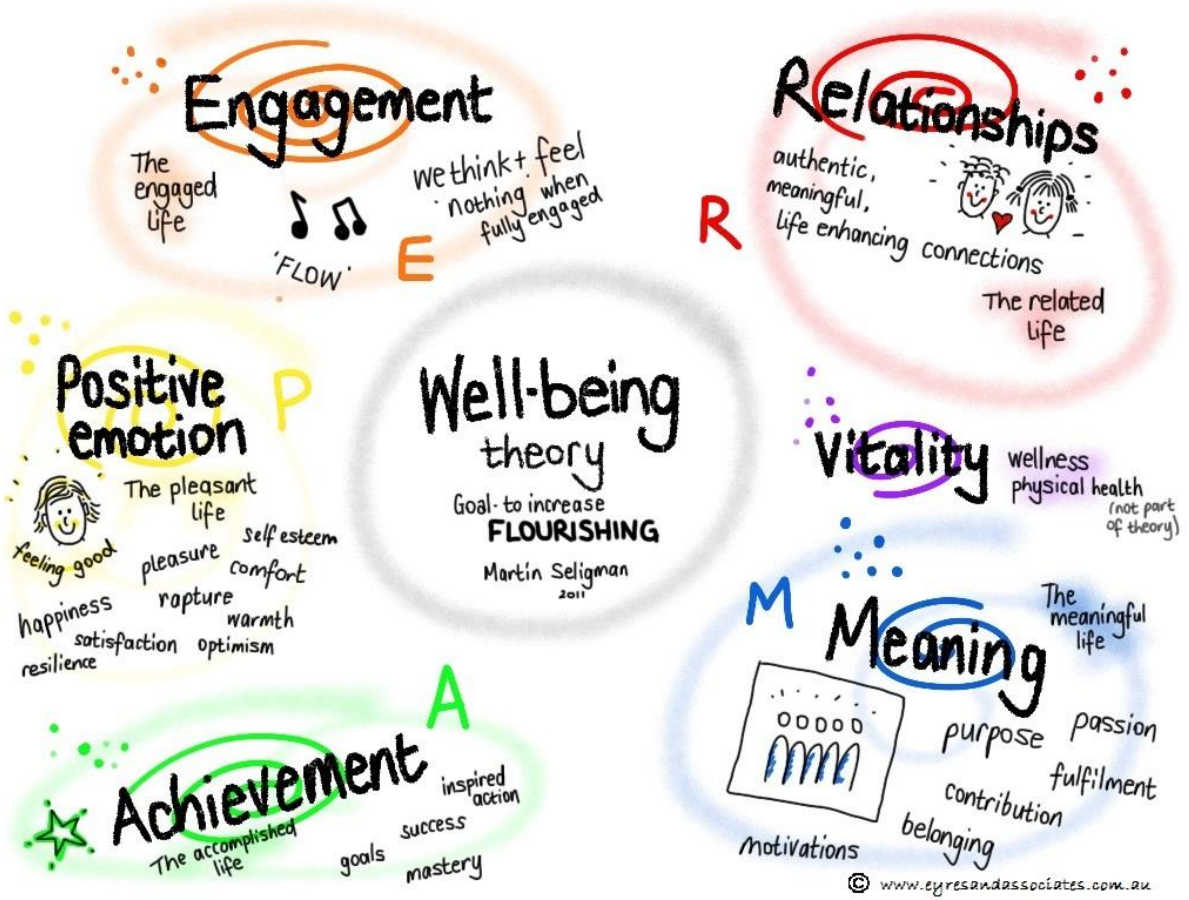
- Οι μαθητές/μαθήτριες και οι εκπαιδευτικοί βλέπουν πρόοδο και μικρές επιτυχίες
- Οι στόχοι είναι συγκεκριμένοι και ορατοί

Πώς φαίνεται αυτό στην πράξη

- Εβδομαδιαίες κάρτες στόχων: «Αυτή την εβδομάδα θα...»
- Ορατός δείκτης προόδου (πίνακας ή ημερολόγιο)
- Σύντομος κύκλος ανατροφοδότησης: τι βελτιώθηκε από την τελευταία φορά

Αποτελέσματα στη σχολική ζωή

- Οι μαθητές/μαθήτριες αισθάνονται ικανοί
- Οι εκπαιδευτικοί βλέπουν τον αντίκτυπο της διδασκαλίας τους



Α | Επιτεύγματα

Τι δείχνει η έρευνα:

Οι μικρές επιτυχίες ενισχύουν αυτοπεποίθηση και συνέχιση.

Παραδείγματα:

- αναγνώριση προσπάθειας
- Μικρά ορόσημα (milestones)
- συλλογικοί στόχοι τάξης

Αναγνώριση μικρών ΝΙΚΩΝ

- Γράψτε μία μικρή νίκη που πετύχατε πρόσφατα στη δουλειά σας
- Πώς σας έκανε να νιώσετε;

ΓΙΟΡΤΑΣΤΕ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Ποιος είναι ο δικός σας ξεχωριστός τρόπος να γιορτάζετε;

1. ΒΡΕΙΤΕ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΣΑΣ

Παραδείγματα για να γιορτάσετε φροντίζοντας τον εαυτό σας είναι:

- Δείπνο με αγαπημένα άτομα
- Περπάτημα ή τρέξιμο στο πάρκο
- Δέστε το ηλιοβασίλεμα ή την ανατολή του ήλιου
- Μια θεραπεία μασάζ ή άλλη περιποίηση
- Βράδυ με παιχνίδια και φίλους
- Οργανώστε μια περιπέτεια
- Δοκιμάστε ένα νέο χόμπι

2. Επίσης **ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΒΕΤΕ ΑΛΛΟΥΣ** (ιδιαίτερα αυτούς που μπορεί να σας βοήθησαν)

3. ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Μπορείτε να αναστοχαστείτε χρησιμοποιώντας τις πιο κάτω ερωτήσεις:

- Τι απόλαυσα περισσότερο σε αυτό το ταξίδι;
- Τι έκανα καλά;
- Ποιες δυνατότητες μου αξιοποίησα;
- Ποιες δεξιότητες απέκτησα;
- Για ποιο πράγμα νιώθω περισσότερη αυτοπεποίθηση;
- Πώς ξεπέρασα τις δυσκολίες που συνάντησα;
- Τι θα άλλαζα την επόμενη φορά;

Στόχοι = Ευτυχία και επιτυχία

Οι μαθητές/τριες που θέτουν στόχους που σχετίζονται με τις αξίες, τα ενδιαφέροντα και το πάθος τους αυξάνουν την ευζωία, την επιτυχία και την ανθεκτικότητά τους

(Green et al., 2007).

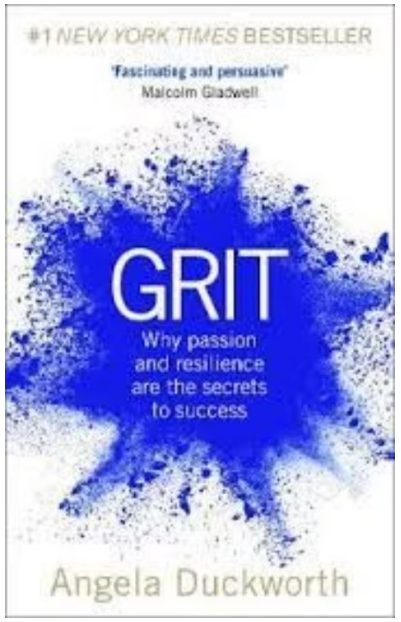


ΣΘΕΝΟΣ (GRIT) – Βίντεο

Το "**σθένος**" ορίζεται ως "επιμονή και πάθος για μακροπρόθεσμους στόχους" (Duckworth, et al., 2007).

Οι άνθρωποι που επιδεικνύουν "**σθένος**" δεν τελειώνουν απλώς αυτό που ξεκίνησαν, αλλά επιμένουν στους στόχους τους με την πάροδο του χρόνου.





Cohen, Gottlieb & Underwood, 2000- Ryan & Deci, 2001- Umberson, Chen, House, Hopkins & Slaten, 1996- Umberson & Montez, 2010).

CARDET · INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS · Thriving Schools · EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Οι ιππότες των λαθών (8 min)

Ο ιππότης των λαθών: γράφουμε σε ένα χαρτί ένα λάθος που κάναμε. Το στερεώνουμε πάνω μας και πηγαίνουμε στο πάρτι των λαθών. Εκεί χορεύουμε και διασκεδάζουμε με τα λάθη μας. Έπειτα γυρίζουμε την κόλα και γράφουμε τι μάθαμε από το λάθος μας αυτό. Υποκλινόμαστε, αλληλοχειροκροτιόμαστε και λέμε όλοι/ες μαζί: ΤΩΡΑ ΜΑΘΑΜΕ. Στο χέρι μας είναι λοιπόν να «γυρίζουμε» τα λάθη μας και να μαθαίνουμε μέσα από αυτά.

Υλικά:
Καπέλο, μανταλάκια





Αναστοχασμός

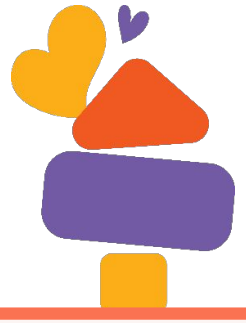
Δραστηριότητα τέλους (5 λεπτά)

Ποιο είναι το στοιχείο PERMA που πιστεύετε ότι χρειάζεται τη μεγαλύτερη ενίσχυση ή βελτίωση στους μαθητές/τριες σας αυτή τη στιγμή (Θετικά Συναισθήματα, Δέσμευση, Σχέσεις, Νόημα ή Επίτευγμα);

“Αντί να καταριέσαι το σκοτάδι, καλύτερα άναψε κι εσύ ένα κερί”.
(Παροιμία)

Η Ομάδα του Thriving Schools, Κύπρου





https://thrivingschools.eu/