

1837
2017
ΧΡΟΝΙΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών
Σχολή Επιστημών της Αγωγής
Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης
Τομέας Ειδικής Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Μαράσλειο Διδασκαλείο Δημοτικής Εκπαίδευσης

Μαρασλή 4, 13245 Αθήνα

<http://psychlab.primedu.uoa.gr/>

email: psychlab@primedu.uoa.gr

Διευθύντρια: Καθηγήτρια Ευαγγελία Γαλανάκη

**Επιμορφωτικό Σεμινάριο
με θέμα:**

**Προαγωγή της Συναισθηματικής Ανθεκτικότητας
των Παιδιών:**

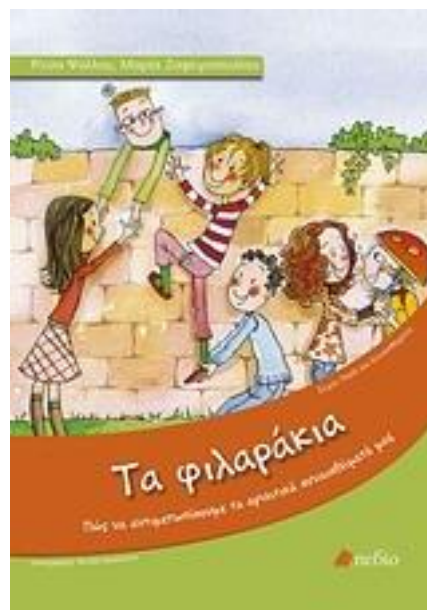
**Πρόγραμμα «Τα Φιλαράκια... μας βοηθούν
να νικήσουμε τις ανησυχίες μας!»**

Εκπαιδεύτρια:

Ρίτσα Ψύλλου

Ειδική Παιδαγωγός, PhD

Ακαδημαϊκό έτος 2016-2017



Γενικά

Σύμφωνα με τις σύγχρονες τάσεις στο χώρο της εκπαίδευσης, κύριος στόχος του σχολείου είναι η συναισθηματική και ψυχική στήριξη των παιδιών. Όλοι όσοι ασχολούνται με την ανάπτυξη και εκπαίδευση των παιδιών αντιλαμβάνονται τη σημασία της καλλιέργειας δεξιοτήτων που συμβάλλουν στη συναισθηματική και ψυχοκοινωνική ολοκλήρωση των μαθητών. Οι σύγχρονοι παιδαγωγοί προσπαθούν να συνδυάζουν τη μάθηση με την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών, σχεδιάζοντας μαθησιακούς στόχους με γνώμονα τη Συναισθηματική Νοημοσύνη, την Πολλαπλή Νοημοσύνη, αλλά και τη Συναισθηματική Ανθεκτικότητα των νεαρών ατόμων.

Η ζωή στη σχολική κοινότητα διεθνώς έχει, πλέον, εκσυγχρονιστεί και εμπλουτιστεί με το σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων και στοχεύουν στην προαγωγή της ψυχικής υγείας, της μάθησης και της συναισθηματικής ανθεκτικότητάς τους (Ζαφειροπούλου, 2011· Luthar, 2006· Masten & Obradovic, 2008· Stallard, 2006· Χατζηχρήστου, 2011). Το σχολείο είναι ένας από τους πιο σημαντικούς ζωτικούς χώρους των παιδιών και αναμφισβήτητα αποτελεί το καταλληλότερο πεδίο εφαρμογής τέτοιων προγραμμάτων. Επιπλέον, το σχολείο εκφράζει αξίες, στάσεις και σκοπούς της κοινωνίας και μπορεί να λειτουργήσει ως φορέας προαγωγής και ενίσχυσης της ψυχικής υγείας και της συναισθηματικής ανθεκτικότητας.

Ένα τέτοιο πρόγραμμα πρωτογενούς πρόληψης και ψυχοεκπαίδευσης των παιδιών είναι το πρόγραμμα με τίτλο **«Τα Φιλαράκια... μας βοηθούν να νικήσουμε τις ανησυχίες μας!»** (Ψύλλου & Ζαφειροπούλου, 2012). Το πρόγραμμα αυτό στοχεύει, ειδικότερα, στην ενίσχυση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας των παιδιών. Η συναισθηματική ανθεκτικότητα είναι μία ικανότητα η οποία επιτρέπει σε ένα άτομο, μια ομάδα ή μια κοινότητα να εμποδίζει, να ελαχιστοποιεί, ή να υπερνικά τις καταστροφικές συνέπειες μιας δύσκολης κατάστασης (Masten & Obradovic, 2008). Η συναισθηματική ανθεκτικότητα στα παιδιά έχει οριστεί από την Bernard (2004) ως η ικανότητα των παιδιών να χρησιμοποιούν δεξιότητες αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων (π.χ. απόσπαση προσοχής, αλλαγή σκέψεων, εξάσκηση, αναζήτηση ενισχυτών κ.ά.), οι οποίες τα βοηθούν να ρυθμίζουν την ένταση των αρνητικών συναισθημάτων που βιώνουν εξαιτίας δυσμενών γεγονότων. Μερικές από τις αντίξοες ή μεταβατικές καταστάσεις που καλούνται να αντιμετωπίσουν τα παιδιά είναι η μετάβαση σε ένα νέο στάδιο ανάπτυξης (π.χ. εφηβεία), η αλλαγή σχολείου, η αποτυχία σε ένα διαγώνισμα, η σύγκρουση με ένα φίλο, η απώλεια ενός προσφιλούς προσώπου, το πένθος, το διαζύγιο των γονέων κ.ά. Ο στόχος αυτός επιτυγχάνεται, στο συγκεκριμένο πρόγραμμα, με την εκμάθηση από τα παιδιά τρόπων αντιμετώπισης των αγχογόνων καταστάσεων της καθημερινής ζωής και με την ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους. Το πρόγραμμα αξιοποιεί αρχές, μεθόδους και τεχνικές της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας (ΓΣΘ) και απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 7-12 ετών.

Στόχος του Σεμιναρίου

Στόχος του Σεμιναρίου είναι να καταρτίσει τους συμμετέχοντες στην εφαρμογή του Προγράμματος Προαγωγής της Συναισθηματικής Ανθεκτικότητας των

Παιδιών με τίτλο «Τα Φιλαράκια... μας βοηθούν να νικήσουμε τις ανησυχίες μας!». Στο πρόγραμμα αυτό τα παιδιά λαμβάνουν μια κατάλληλα σχεδιασμένη ψυχοεκπαίδευση, η οποία στοχεύει στην εκμάθηση τρόπων με τους οποίους εντοπίζουν και επεξεργάζονται τις αρνητικές και αγχογόνες σκέψεις και καταστάσεις της καθημερινής ζωής τους, καθώς και στον εφοδιασμό τους με νέες δεξιότητες αντιμετώπισης των παραπάνω δυσκολιών.

Οι συμμετέχοντες στο Σεμινάριο θα έχουν την ευκαιρία:

- Να εξοικειωθούν με το θεωρητικό υπόβαθρο της γνωσιακής συμπεριφοριστικής προσέγγισης, τον τρόπο θεώρησης της συμπεριφοράς υπό το πρίσμα της και τις βασικές τεχνικές της.
- Να έλθουν σε επαφή με μοντέλα γνωσιακής συμπεριφοριστικής προσέγγισης για το σχεδιασμό, εφαρμογή και αξιολόγηση ψυχοπαιδαγωγικού υλικού προς χρήση στη σχολική τάξη.
- Να εξοικειωθούν με τις έννοιες της αυτοεκτίμησης και της συναισθηματικής ανθεκτικότητας των παιδιών, καθώς και με βασικές έννοιες της Θετικής Ψυχολογίας (π.χ. ευ ζην).
- Να καταρτιστούν στο Πρόγραμμα Προαγωγής της Συναισθηματικής Ανθεκτικότητας των Παιδιών με τίτλο «Τα Φιλαράκια... μας βοηθούν να νικήσουμε τις ανησυχίες μας!».
- Να εξασκηθούν στην εφαρμογή δραστηριοτήτων και τεχνικών γνωσιακής συμπεριφοριστικής προσέγγισης σε παιδιά.

Η επίτευξη των παραπάνω στόχων θα γίνει μέσα από δύο οδούς:

- Τη **θεωρητική κατάρτιση** και
- Τις **βιωματικές ασκήσεις και δραστηριότητες**.

Περιεχόμενα του Σεμιναρίου

Τα θεωρητικά πλαίσια του Σεμιναρίου είναι η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία σε παιδιά (π.χ. Barrett, 2005· Ζαφειροπούλου, 2011· Καλαντζή-Αζίζι, 1992· Kendall, 1993· Stallard, 2006), καθώς και η θεώρηση της Συναισθηματικής Ανθεκτικότητας (π.χ. Bernard, 2002· Landy, 2002· Masten, 2001).

Οι συμμετέχοντες στο Σεμινάριο θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν με βιωματικό τρόπο το περιεχόμενο των ενοτήτων-συνεδριών του προγράμματος με τίτλο «Τα Φιλαράκια... μας βοηθούν να νικήσουμε τις ανησυχίες μας!», οι οποίες είναι οι ακόλουθες:

- Γνωριμία με τα συναισθήματα και διάκριση των διαφορετικών συναισθημάτων, καθώς και του τρόπου εκδήλωσής τους.
- Διαδραστική παρουσίαση των τεσσάρων βασικών συναισθημάτων.
- Κατανόηση της σχέσης ανάμεσα στο Συναίσθημα, τη Σκέψη και τη Συμπεριφορά. Τα παιδιά έρχονται σε επαφή με έννοιες όπως είναι η σκέψη, διδάσκονται τη σύνδεση της σκέψης με τα συναισθήματα και στη συνέχεια αντιλαμβάνονται τον τρόπο που η σκέψη για ένα γεγονός και το συναίσθημα που πυροδοτείται από αυτή οδηγεί σε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά.
- Γνωριμία με τον τρόπο που βιώνουμε τα συναισθήματα – σημάδια/μηνύματα που στέλνει το σώμα και ασκήσεις χαλάρωσης. Τα

παιδιά εκπαιδεύονται στην αναγνώριση των αρνητικών σκέψεων που δημιουργούνται όταν βιώνουν δύσκολες συνθήκες και μαθαίνουν να εντοπίζουν τα αρνητικά συναισθήματα που προκαλεί αυτές οι σκέψεις.

- Γνωριμία με τις σκέψεις (βοηθητικές ή μη).
- Αντικατάσταση αρνητικών σκέψεων και εκπαίδευση των παιδιών στην εξεύρεση τρόπων αντιμετώπισης των αγχογόνων καταστάσεων. Τα παιδιά εκπαιδεύονται στην αλλαγή της δυσπροσαρμοστικής σκέψης με μια άλλη σκέψη, περισσότερο λειτουργική.
- Εκπαίδευση στον τρόπο επίλυσης προβλημάτων και σταδιακή έκθεση στην αγχογόνο κατάσταση.

Ολοκληρώνοντας το Σεμινάριο, οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- Να έχουν αποκτήσει δεξιότητες ανάλυσης και αξιολόγησης της συμπεριφοράς των παιδιών στα πλαίσια της γνωσιακής συμπεριφοριστικής προσέγγισης.
- Να μπορούν να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν το Πρόγραμμα Προαγωγής της Συναισθηματικής Ανθεκτικότητας των Παιδιών με τίτλο «Τα Φιλαράκια... μας βοηθούν να νικήσουμε τις ανησυχίες μας!», καθώς και, γενικότερα, στοχευμένες παρεμβάσεις γνωσιακού συμπεριφοριστικού τύπου για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και της συναισθηματικής ανθεκτικότητας των μαθητών.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Barrett, P. M., Webster-Lowry, H., & Turner, C. (2000). *FRIENDS program for children: Participants workbook*. Brisbane: Australian Academic Press.
- Bernard, M. E. (2002). *The You Can Do It! Education Mentoring Program*. Oakleigh, VIC (AUS): Australian Scholarships Group; Laguna Beach, CA (USA): You Can Do It! Education, Priorslee, Telford (ENG): Time Marque.
- Bernard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. San Francisco, CA: WestEd.
- Ζαφειροπούλου, Μ. (2011). Παρεμβάσεις γνωσιακού-συμπεριφοριστικού τύπου στο σχολείο. Στο Μ. Ζαφειροπούλου & Α. Καλαντζή-Αζίζι (Επιμ.), *Προσαρμογή στο σχολείο: Πρόληψη και αντιμετώπιση δυσκολιών* (σσ. 27-58). Αθήνα: Πεδίο.
- Gottman, J. (2011). *Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών: Πώς να μεγαλώσουμε παιδιά με συναισθηματική νοημοσύνη*. Αθήνα: Πεδίο.
- Καλαντζή-Αζίζι Α. (1992). Συμπεριφοριστικές ψυχοθεραπείες σε παιδιά και εφήβους. Στο Α. Καλαντζή-Αζίζι & Ν. Δέγλερης (Επιμ.), *Θέματα ψυχοθεραπείας της συμπεριφοράς* (σσ. 119-145). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Kendall, P. C. (1993). Cognitive-behavioral therapies with youth: Guiding theory, current status, and emerging developments. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 235-247.
- Landy, S. (2002). *Pathways to competence: Encouraging healthy social and emotional development in young children*. Baltimore, MD: Brookes.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology. Volume 3: Risk, disorder, and adaptation* (2nd ed., pp. 739-795). New York, NY: Wiley.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- Masten, A. S., & Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Science*, 1094, 13-27.
- Stallard, P. (2006). *Σκέφτομαι Σωστά – Νιώθω Καλά: Ένα εγχειρίδιο γνωσιακής – συμπεριφοριστικής θεραπείας για παιδιά και νέους* (Επιμ. Μ. Ζαφειροπούλου). Αθήνα: Τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδανός.
- Χατζηρήστου, Χ. Γ. (2011). *Σχολική ψυχολογία*. Αθήνα: Πεδίο.
- Ψύλλου, Ρ., & Ζαφειροπούλου, Μ. (2012). *Τα Φιλαράκια... Πώς να αντιμετωπίσουμε τα αρνητικά συναισθήματά μας*. Αθήνα: Πεδίο.

Πού απευθύνεται το Σεμινάριο

Το Σεμινάριο απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς προσχολικής και πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (νηπιαγωγούς, δασκάλους), σε ειδικούς παιδαγωγούς, σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας των παιδιών (ψυχολόγους, παιδοψυχιάτρους, λογοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, κοινωνικούς λειτουργούς, νοσηλευτές), καθώς και σε ερευνητές στα πεδία της αναπτυξιακής ψυχολογίας, της αναπτυξιακής ψυχοπαθολογίας, της εκπαιδευτικής ψυχολογίας και της σχολικής ψυχολογίας.

Περισσότερες πληροφορίες

- **Ημέρα και ώρα διεξαγωγής:** Παρασκευή 18:00μ.μ. – 20:00μ.μ.
- **Έναρξη:** 28/4/2017.
- **Λήξη:** 19/5/ 2017.
- **Διάρκεια:** 8 ώρες, 4 συναντήσεις των 2 ωρών η κάθε μία.
- **Χώρος διεξαγωγής:** Αμφιθέατρο Μαρασλείου Διδασκαλείου Δημοτικής Εκπαίδευσης, Μαρασλή 4, Αθήνα (στάση μετρό Ευαγγελισμός).
- **Εκπαιδευτρια:** Ρίτσα Ψύλλου, PhD, Ειδική Παιδαγωγός, MSc στη Σχολική Ψυχολογία, ερευνήτρια αναπτυξιακής και εκπαιδευτικής ψυχολογίας.
- **Κόστος συμμετοχής:** 60 ευρώ.

Υλικό Σεμιναρίου

Στους συμμετέχοντες θα δοθούν σε ηλεκτρονική μορφή:

- Όλες οι **εισηγήσεις** σε μορφή Powerpoint.
- **Πλήρες κείμενο επιστημονικών άρθρων** από ελληνικά και διεθνή επιστημονικά περιοδικά.
- **Πρακτικές Ασκήσεις και Βιωματικές Δραστηριότητες** για άμεση εφαρμογή στη σχολική τάξη ή σε άλλου είδους εκπαιδευτικά και συμβουλευτικά πλαίσια.
- **Βεβαίωση Παρακολούθησης Επιμορφωτικού Σεμιναρίου** από το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Δήλωση συμμετοχής

(α) Οι ενδιαφερόμενοι πρέπει να «κατεβάσουν» τη **Δήλωση Συμμετοχής** από την ιστοσελίδα του Εργαστηρίου Ψυχολογίας, να τη συμπληρώσουν και να την αποστείλουν μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στη διεύθυνση psychlab@primedu.uoa.gr, **το αργότερο έως την Παρασκευή 7 Απριλίου 2017. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.**

Ιστοσελίδα Εργαστηρίου Ψυχολογίας ΠΤΔΕ:

<http://psychlab.primedu.uoa.gr/drasthriothtes/epimorfwtika-seminaria.html>

(β) Με τη λήξη της προθεσμίας αποστολής των Δηλώσεων Συμμετοχής, οι ενδιαφερόμενοι λαμβάνουν email με την επιβεβαίωση της δήλωσης συμμετοχής, τις οδηγίες για την κατάθεση των διδάκτρων σε τραπεζικό λογαριασμό του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, καθώς και άλλες πληροφορίες. Το ποσό της κατάθεσης δεν επιστρέφεται σε περίπτωση μη παρακολούθησης του Σεμιναρίου.

Δυνατότητα απουσιών: 20% επί του συνόλου των ωρών παρακολούθησης του Σεμιναρίου.

Σύντομο Βιογραφικό Σημείωμα



Η **(Αγο)ρίτσα Ψύλλου** αποφοίτησε από το Τμήμα Φ.Π.Ψ. του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, με ειδίκευση στην Ψυχολογία. Είναι κάτοχος Μεταπτυχιακού Διπλώματος στη Σχολική Ψυχολογία από το Τμήμα Φ.Π.Ψ. του Ε.Κ.Π.Α. και Διδάκτωρ Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Εργάζεται ως ειδική παιδαγωγός σε σχολεία της Δευτεροβάθμιας

Δημόσιας Εκπαίδευσης, καθώς και σε ΚΕ.Δ.Δ.Υ. σε πολλές περιοχές της χώρας. Διδάσκει ως Συνεργαζόμενο Εκπαιδευτικό Προσωπικό στο εξ αποστάσεως Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα «Παιδιά με ειδικές ανάγκες – Κλινική εικόνα» στο Frederick University of Cyprus, καθώς και σε τμήματα Παιδαγωγικής Κατάρτισης (Ε.Π.ΠΑΙ.Κ.) της Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε. Έχει ειδικευτεί στις μαθησιακές δυσκολίες και στη χορήγηση τεστ σχολικής ετοιμότητας, έχει ασχοληθεί με την εκπόνηση προγραμμάτων κατάκτησης μαθησιακών στόχων, καθώς και προγραμμάτων διδασκαλίας δεξιοτήτων κοινωνικής συναναστροφής και προσωπικής φροντίδας σε άτομα με ειδικές ανάγκες. Πήρε μέρος στο πρόγραμμα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Αγωγής (Ε.Π.Ε.Α.Ε.Κ.) σε σχολεία της Αττικής για την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των μαθητών σε θέματα καθημερινής ζωής, καθώς και στην πρόληψη και προαγωγή της ψυχικής υγείας τους. Έχει εργαστεί ως επιστημονική συνεργάτις στο Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών (Ε.Κ.Κ.Ε.). Είναι επιστημονική συνεργάτις του Εργαστηρίου Εξελικτικής Ψυχολογίας και Ψυχοπαθολογίας του Π.Τ.Π.Ε. του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Έχει πάρει μέρος σε πολλά ελληνικά και διεθνή επιστημονικά συνέδρια και έχει συγγράψει (σε συνεργασία) δύο βιβλία, τρία κεφάλαια σε συλλογικούς τόμους, καθώς και άρθρα σε επιστημονικά περιοδικά.

Email: ritapsilou@gmail.com