



# ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΩΝ 11<sup>ΟΥ</sup> & 63<sup>ΟΥ</sup>  
ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

## Τι Είναι η Ψυχική Ανθεκτικότητα; -Και Πώς Προάγεται;-

Τ. 54 27- 03- 2015

Πηγή: \*άρθρο της Κοιν. Λειτουργού του 2<sup>ου</sup> Δημ. Σχολείου Μυτιλήνης, Χριστίνας Αλεξίου, 30/4/14, <http://blogs.sch.gr/2dimmyti/2014...>

**Η ψυχική ανθεκτικότητα** αναφέρεται στη δυναμική διαδικασία της θετικής προσαρμογής, παρά την ύπαρξη δύσκολων και αντίξοων συνθηκών και παρά την έκθεση σε παράγοντες επικινδυνότητας. (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000. Masten, 2001, 2007. Rutter, 2006).

Η αλλαγή στην ανθρώπινη ζωή επιφέρει αναστάτωση και απαιτεί έναν πολύπλευρο αναπροσδιορισμό και προσαρμοστικότητα που δεν είναι για όλους εύκολος. Μια αρνητική αλλαγή που σηματοδοτεί μεγάλες απώλειες, συνεπάγεται πολλαπλές συναισθηματικές καταστάσεις και ανακατατάξεις, πόνο και ένα μεγάλο χρονικό στάδιο προσαρμογής σε μια διαφορετική κατάσταση.

Στην περίπτωση της κρίσης, οι επιπτώσεις μπορεί να είναι

- Ανασφάλειες
- Άγχος
- Ντροπή
- Ενοχές
- Απελπισία και συχνότατα προβλήματα που αφορούν την απειλή της ίδιας της επιβίωσης.

### ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ

#### ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

##### ΠΡΩΤΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ

Κατά πόσο ένα άτομο τα καταφέρνει καλά στη ζωή του κυρίως σε σχέση με ένα σύνολο αναμενόμενων συμπεριφορών και αναπτυξιακών επιτευγμάτων.

##### ΔΕΥΤΕΡΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ

Ο βαθμός έκθεσης σε δύσκολες συνθήκες, είτε στο παρελθόν είτε στο παρόν, οι οποίες είναι δυνατό να θέσουν σε κίνδυνο τη ομαλή εξέλιξη και ανάπτυξη των ατόμων.

#### ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΛΟΙΠΟΝ ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΑΝΤΕΧΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

Είναι οι άνθρωποι με μεγάλη αυτοεκτίμηση.

Που έχουν μάθει να σκέφτονται με ρεαλιστική αισιοδοξία.

Που έχουν μάθει να στηρίζονται στις δικές τους δυνάμεις στη ζωή τους.

Που έχουν μάθει να κοπιάζουν οι ίδιοι για όσα αποκτούν.

Που φροντίζουν τον εαυτό τους, που προσέχουν να έχουν καλές κοινωνικές σχέσεις, οι άνθρωποι που πιστεύουν στον εθελοντισμό, τη συλλογικότητα.

Εκείνοι που μπορούν με ευκολία να κατανοούν το μερίδιο ευθύνης των πράξεών τους και να παραδέχονται τα λάθη τους και να προσπαθούν αμέσως να τα βελτιώνουν.

Οι δημιουργικοί άνθρωποι που έχουν μεγαλύτερη ευελιξία στη σκέψη τους, αυξημένη παρατηρητικότητα και διευρυμένο φάσμα αντίληψης στη λύση.

#### ΣΧΟΛΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Το σχολείο με Ανθεκτικότητα έχει αξίες, δεξιότητες και αίσθηση αποτελεσματικότητας και είναι έτοιμο να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες των παιδιών ακόμη και σε αντίξοες συνθήκες.

Μια διδασκαλία με γνώμονα την Ανθεκτικότητα προσανατολίζεται στην ανάπτυξη καίριων δεξιοτήτων όπως

- Ικανότητα τα παιδιά να θέτουν στόχους και να τους ακολουθούν.
- Να βλέπουν τα πράγματα με μια προοπτική και να διατηρούν αισιόδοξη ματιά.
- Να αναπτύσσουν κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες.
- Ικανότητα να δημιουργούν σχέσεις και να τις διατηρούν.
- Να αναλαμβάνουν ευθύνες.
- Να πρωτοβούν τον αυτοσεβασμό και την βελτίωση της εικόνας του εαυτού.

Είναι σαφές ότι όλα τα στοιχεία που θεωρούνται αυτονόητα απαιτούν εκπαιδευμένο προσωπικό και την αλλαγή της φιλοσοφίας των σχολείων από κέντρα απλής μάθησης σε χώρους υποδοχής και :

\*Ενίσχυσης της ψυχικής ευεξίας και της δημιουργικής σκέψης όλων των παιδιών.

\*Της καλλιέργειας των εγγενών και επίκτητων χαρισμάτων

\*Στην ευρύτερη ψυχοκοινωνική εκπαίδευση.

Πάνω από όλα απαιτούν αλλαγές στην νοοτροπία και σε επίπεδο μικροκοινωνικό (σχολείου, τάξης) και σε μακροκοινωνικό. Είναι προφανές ότι συγκεντρωτικές εκπαιδευτικές πολιτικές και άκαμπτες επιμέρους σχολικές πρακτικές δεν ευνοούν την αλλαγή της παιδαγωγικής φιλοσοφίας και δεν επιτρέπουν την ένταξη της ενίσχυσης παιδιών που είναι ευάλωτα, σε μαθησιακό και ψυχοκοινωνικό επίπεδο.

#### ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

##### ΑΤΟΜΙΚΟΙ

- Γνωστικές λειτουργίες.
- Θετική αυτοαντίληψη – Ευπροσάρμοστος χαρακτήρας.
- Πίστη και ύπαρξη νοήματος στη ζωή.
- Αισιοδοξία - Αυτοέλεγχος.
- Αίσθηση του χιούμορ – Ελκυστικότητα στους άλλους.

##### ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΙ

- Καλές σχέσεις.
- Θετικό κλίμα.
- Οργανωμένο περιβάλλον.
- Μορφωτικό επίπεδο γονέων.
- Εμπλοκή γονέων στη μάθηση.
- Κοινωνικό – οικονομικό επίπεδο.

Η ύπαρξη μιας σταθερής σχέσης με ένα προστατευτικό ενήλικα στη ζωή των παιδιών είναι βασική προϋπόθεση για την προαγωγή της Ψυχικής Ανθεκτικότητας.

Η στήριξη των συμμαθητών και οι φίλιες αντισταθμίζουν τις επιπτώσεις της δυσχερούς γονικής φροντίδας στην ανάπτυξη διαταραχών συμπεριφοράς.

##### ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ

Η σχολική κοινότητα μπορεί να αποτελέσει ένα πρόσφορο πλαίσιο για την εφαρμογή προγραμμάτων με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας (Blum & Libbey, 2004. Masten & Reed, 2002. Χατζηχρήστου & συν. 2004, 2010)

#### ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Δημιούργησε σχέσεις.

Απέφυγε να βλέπεις τις κρίσεις ως προβλήματα ανυπέρβλητα.

Οι δύσκολες καταστάσεις κρύβουν και ευκαιρία για αλλαγή.

Ανέπτυξε ρεαλιστικούς στόχους και κινήσου προς αυτούς.

Καλλιέργησε μια θετική άποψη του εαυτού σου.

Φρόντισε τον εαυτό σου και δώσε προσοχή στα συναισθήματά σου και στις ανάγκες σου.

Διδάξου από το παρελθόν.

Βάλε στις πραγματικές διαστάσεις τις όποιες δυσκολίες.

Μάθε να ψάχνεις και να βρίσκεις τους κατάλληλους ανθρώπους, υπηρέσιες και δομές που θα σε βοηθήσουν στο συγκεκριμένο πρόβλημά σου. □

Δέξου το γεγονός ότι τα προβλήματα και οι δυσκολίες είναι μέρος της ζωής.

#### ΠΗΓΕΣ – ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1 Χατζηχρήστου Χ. (2011). Σχολική Ψυχολογία. Αθήνα. Τυπωθήτω.
- 2 Κορκουτάς Η.(2007). Προβλήματα συμπεριφοράς στα παιδιά. Παρεμβάσεις στο πλαίσιο της οικογένειας και του σχολείου.. Έλ Τράμματα.
- 3 Henderson N. & Milstein M. (2008). Σχολεία που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα : Πώς μπορεί να γίνει πραγματικότητα για τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς./Χατζηχρήστου Χ. Τυπωθήτω.
- 4 Doll B., Zuckert S., & Brehm K. (2009). Σχολικές τάξεις που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα : Πώς να δημιουργήσουμε ενσώκιο περιβάλλον για μάθηση./Χατζηχρήστου Χ. Τυπωθήτω.
- 5 Condlly S. J (2006). *Resilience in Children : A review of literature with implications for education.* Urban Education, 41(3), 211-236