



Η θεωρία συναντά την πράξη: Ενσωμάτωση της υγείας και της ευημερίας στην τάξη



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Περιεχόμενα

1	Εισαγωγή	4
1.1	Παρεμβάσεις για την ψυχική υγεία και ευημερία	4
1.2	Ευημερία του προσωπικού	6
1.3	Το παρόν εγχειρίδιο	7
2	Εφαρμογή του προγράμματος ευημερίας στο σχολείο	9
2.1	Το πρόγραμμα σπουδών	9
2.1.1	Κοινωνική, προσωπική και υγειονομική εκπαίδευση	9
2.1.2	Σχολείο προώθησης της υγείας (L'École promotrice de santé)	13
2.1.3	GoodPlanet Challenges: συγκεκριμένες προκλήσεις για βιώσιμη ευημερία	14
2.1.4	Πλαίσιο ευημερίας (Wellbeing Framework)	15
2.1.5	Εργαστήρια δεξιοτήτων του 21ου αιώνα	17
2.1.6	Πρόγραμμα δεξιοτήτων ζωής	18
2.2	Υποστήριξη ευημερίας και συμπεριφοράς	19
2.2.1	Παιχνίδι Καλής Συμπεριφοράς (Good Behaviour Game – GBG)	19
2.2.2	Ψυχολόγοι που παρακολουθούν δραστηριότητες	20
2.3	Εκφοβισμός και Ενημέρωση	21
2.3.1	Μείνετε Ασφαλείς	21
2.3.2	Εθνική Στρατηγική και Εκστρατεία Ευαισθητοποίησης για την Καταπολέμηση του Εκφοβισμού	23
2.3.3	Έλεγχος Συναισθηματικής Έκφρασης του Παιδιού	24
3	Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες	26
3.1	Προσαρμοσμένα Προγράμματα Μάθησης	26
3.1.1	Εξειδικευμένη Βασική Εκπαίδευση στην Επαρχία του Hainaut: μια ολιστική εκπαιδευτική προσέγγιση για μαθητές με ειδικές ανάγκες	26
3.1.2	IMP René Thône στο Marcinelle: μια ολιστική προσέγγιση για την ευημερία των μαθητών με ειδικές ανάγκες	28
3.1.3	Προσωποποιημένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (Personalised Educational Programme)	29
3.1.4	Επιτροπές Ευημερίας Παιδιών στη Λιθουανία	30
3.2	Βοηθοί Διδασκαλίας	30
3.2.1	Υποστήριξη για Μαθητές με Αναπηρίες	30
3.3	Εξωτερική Υποστήριξη	32
3.3.1	Εκπαιδευτικές και Υποστηρικτικές Δραστηριότητες	32
ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ		33
4	Υγεία και Ευημερία Προσωπικού	34
4.1	Επιμόρφωση και Εργαστήρια	34

4.1.1	Canopé: Υποστήριξη της Ευημερίας των Εκπαιδευτικών μέσω Επιμόρφωσης και Πόρων	34
4.1.2	Ευρωπαϊκός Χώρος Εκπαίδευσης (European Education Area).....	36
4.1.3	Ευημερία και Ψυχική Υγεία στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση	37
4.2	Σωματική Υγεία	38
4.2.1	Συνεδρίες γιόγκα.....	38
4.3	Πόροι Ευημερίας (Wellbeing Resources).....	39
4.3.1	Focus on Healthy Life, Organisations, and Wellbeing in Society (FLOWS)	39
4.3.2	Υπηρεσία Υποστήριξης Εργαζομένων (Employee Assistance Service-EAS).....	40
5	Πρακτική Εφαρμογή.....	43
6	Βιβλιογραφία.....	45

1 Εισαγωγή

Οι ψυχικές ασθένειες είναι μια επιδημία που πλήττει τη νεότερη γενιά. Είτε αυτό είναι συνέπεια των κοινωνικών μέσων δικτύωσης, της διαθεσιμότητας διαγνωστικών μεθόδων ή του μεταβαλλόμενου κοινωνικού περιβάλλοντος, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζονται υποστήριξη για να αντιμετωπίσουν αυτές τις προκλήσεις. Οι παρεμβάσεις για την ευημερία που εφαρμόζονται από τα σχολεία δεν είναι μόνο ένα εργαλείο για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και τη μείωση των συμπεριφορικών προβλημάτων^[1], αλλά μπορούν επίσης να βοηθήσουν κάθε μαθητή να αναπτυχθεί. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), εκτιμάται ότι το 14% των ατόμων ηλικίας 10 έως 19 ετών σε όλο τον κόσμο πάσχουν από ψυχική ασθένεια^[2], με την αυτοκτονία να αποτελεί την κύρια αιτία πρόωρου θανάτου των νέων στην ΕΕ^[3]. Για την υποστήριξη των ατόμων με ψυχικές ασθένειες, απαιτείται συνεργασία μεταξύ πολλαπλών φορέων: οικογένεια, υγειονομική περίθαλψη, εκπαίδευση και άλλοι. Η πρόσβαση σε υποστήριξη πολυεπιστημονικής ψυχικής υγείας μπορεί να αυξήσει την αποτελεσματικότητα της θεραπείας και να είναι πιο οικονομικά αποδοτική^[4]. Η ευημερία είναι πιο σημαντική από ποτέ, με έρευνες να δείχνουν τα σημαντικά οφέλη στο άγχος, την αντιμετώπιση των προβλημάτων και την κατάθλιψη των μαθητών που μπορούν να έχουν τα υψηλής ποιότητας προγράμματα ευημερίας που εφαρμόζονται στα σχολεία^[5].

Σκοπός αυτού του εγχειριδίου είναι να δείξει πώς ο τομέας της εκπαίδευσης μπορεί να συμβάλει στην υποστήριξη των νέων που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Έχουν συγκεντρωθεί πρακτικές ευημερίας από σχολεία της Ιρλανδίας, της Γαλλίας, της Ελλάδας και της Λιθουανίας, προκειμένου να δοθεί μια εικόνα για τον τρόπο με τον οποίο μπορούν αυτές να εφαρμοστούν. Όσοι εργάζονται στον τομέα της εκπαίδευσης μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα εργαλεία αυτού του εγχειριδίου για να υιοθετήσουν οι ίδιοι πρακτικές ευημερίας, είτε σε μια τάξη μεμονωμένα είτε σε ολόκληρο το σχολείο.

1.1 Παρεμβάσεις για την ψυχική υγεία και ευημερία

Οι ψυχικές ασθένειες μπορεί να προκύψουν για πολλούς λόγους, σε συνδυασμό βιολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Για παράδειγμα, το περιβάλλον και οι επιλογές του τρόπου ζωής ενός ατόμου μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο έκφρασης των γονιδίων μέσω της επιγενετικής. Αυτές οι αλλαγές μπορούν να μετρηθούν μέσω μιας χημικής διαδικασίας που ονομάζεται μεθυλίωση. Μελέτη σε πάνω από 3000 άτομα διαπίστωσε ότι τα υψηλότερα επίπεδα μεθυλίωσης ήταν προγνωστικός παράγοντας κατάθλιψης^[6]. Με άλλα λόγια, οι συμμετέχοντες με κατάθλιψη ήταν πιο πιθανό να έχουν υποστεί επιγενετικές αλλαγές λόγω ενός συνδυασμού γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες στο σπίτι, οι κοινωνικοί κύκλοι, το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο και τα ψηφιακά περιβάλλοντα μπορούν όλα να επηρεάσουν το άγχος και την κατάθλιψη^[7]. Για παράδειγμα, τα παιδιά που είχαν υποστεί σωματική βία είχαν τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν ψυχική ασθένεια σε σύγκριση με εκείνα που δεν είχαν υποστεί^[8]. Τέτοιοι παράγοντες μπορεί να είναι εκτός του ελέγχου ενός σχολείου, αλλά είναι σημαντικό να αναγνωριστεί η περίπλοκη φύση της ψυχικής ασθένειας, ώστε οι μαθητές να αντιμετωπίζονται με κατανόηση και υποστήριξη.

Οι ψυχικές ασθένειες στα παιδιά μπορούν να έχουν καταστροφικές συνέπειες για τα ίδια και τις οικογένειές τους, ωστόσο η παρέμβαση μπορεί να αποτρέψει ή να ελαχιστοποιήσει αυτές τις συνέπειες. Η σοβαρή κατάθλιψη μπορεί να οδηγήσει σε αυτοκτονικές σκέψεις ή απόπειρες αυτοκτονίας, οι οποίες είναι ανησυχητικά υψηλές σε πολλές χώρες. Στις ευρωπαϊκές χώρες, ο μέσος όρος ήταν 5,6 ανά 100.000 άτομα ηλικίας 15-19 ετών το 2019^[9] και το 15% των Ιρλανδών εφήβων στο σχολείο ανέφεραν ότι σκέφτονται να αυτοτραυματιστούν ή να αυτοκτονήσουν^[10]. Η πρόσφατη πανδημία COVID-19 θεωρείται ότι συνέβαλε σημαντικά στην αυξανόμενη κρίση ψυχικής υγείας, με το κλείσιμο των σχολείων και την έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης να αναφέρονται ως επιβλαβή για την ευημερία (Hossain et al., 2022). Ωστόσο, δεν είμαστε ανίσχυροι όταν αντιμετωπίζουμε αυτά τα τραγικά γεγονότα. Η παρέμβαση μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ευημερία, και όσο νωρίτερα τόσο καλύτερα. Τα παιδιά πρόσφυγες παρουσιάζουν μείωση της Διαταραχής Μετατραυματικού Στρες (ΔΜΤΣ), της κατάθλιψης και του άγχους μετά τη λήψη Γνωστικής Συμπεριφορικής Θεραπείας (ΓΣΘ)^[12]. Επιπλέον, η θεραπεία μέσω του παιχνιδιού έχει αποδειχθεί αποτελεσματική για τα μικρά παιδιά, βοηθώντας τα να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους και να κοινωνικοποιηθούν, ιδιαίτερα μεταξύ εκείνων που έχουν υποστεί κακοποίηση ή είχαν αναπτυξιακή διαταραχή^[13]. Η παρέμβαση μπορεί να βελτιώσει δραστηρικά την ποιότητα ζωής ενός παιδιού. Τέτοιες παρεμβάσεις θα μπορούσαν να εφαρμοστούν μέσω της υγειονομικής περίθαλψης, αλλά για πολλά παιδιά το σχολείο μπορεί να είναι ο μόνος χώρος όπου μπορούν να λάβουν υποστήριξη.

Οι παρεμβάσεις που πραγματοποιούνται από τα σχολεία είναι ζωτικής σημασίας για τη βελτίωση της ευημερίας των μαθητών. Οι παρεμβάσεις που βασίζονται στα δυνατά σημεία και εστιάζουν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για την ενίσχυση της αυτορρύθμισης, της ευγνωμοσύνης, της προοπτικής, του ενθουσιασμού και της καλοσύνης, έδειξαν σημαντικές βελτιώσεις στην ευημερία^[14]. Μετα-ανάλυση 24 μελετών διαπίστωσε ότι οι παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας που εφαρμόστηκαν στα σχολεία βελτίωσαν την ψυχική υγεία των εφήβων και ήταν ιδιαίτερα αποτελεσματικές όταν χρησιμοποιήθηκε ένας συνδυασμός δραστηριοτήτων ενσυνειδητότητας^[15]. Επιπλέον, τα σχολεία που εφαρμόσαν προγράμματα εμπνευσμένα από τη ΓΣΘ διαπίστωσαν σημαντικές βελτιώσεις στα συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα των παιδιών^[16]. Τα σχολεία που προσέφεραν πιο έγκαιρη διάγνωση και περισσότερους πόρους ψυχικής υγείας αύξησαν τη χρήση των υποστηρικτικών μέσων από τους μαθητές για ήπιες έως μέτριες ψυχικές διαταραχές, ιδιαίτερα όταν δόθηκε έμφαση στη διάγνωση^[17]. Αυτό καταδεικνύει τη σημασία της αναγνώρισης των δεικτών ψυχικής ασθένειας από τα σχολεία και της παροχής των απαραίτητων πόρων στους μαθητές. Οι νέοι μπορεί να μην έχουν πρόσβαση σε αυτά τα υποστηρικτικά μέσα στο σπίτι τους, και τα σχολεία συχνά λειτουργούν ως το πρώτο σημείο επαφής για παιδιά και εφήβους.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προωθήσουν ολόκληρα σχολικά τμήματα που ευδοκιμούν μαζί σε ομαδικό επίπεδο, υιοθετώντας μια συστημική προσέγγιση στην οποία η ευημερία δεν είναι απλώς μια ατομική εμπειρία, αλλά κάτι συλλογικό μεταξύ των συνομηλίκων. Η ευημερία είναι μια κατάσταση που προκαλεί τόσο θετικά συναισθήματα όσο και λειτουργικότητα, επιτρέποντας σε ένα άτομο να επιτύχει υψηλά επίπεδα στον σκοπό της ζωής, την αυτονομία, την κοινωνική αποδοχή ή την κοινωνική συνεισφορά^[18,19]. Το μοντέλο Flourishing Classroom Systems Model (Μοντέλο συστημάτων ευημερούσας τάξης) αποτελείται από τέσσερα βασικά στοιχεία: συνοχή, ευελιξία, επικοινωνία και εημερία^[20]. Αυτό το μοντέλο μπορεί να λειτουργήσει ως οδηγός για τους εκπαιδευτικούς, δημιουργώντας ένα περιβάλλον στην τάξη που προάγει την ευημερία. Οι συγγραφείς προτείνουν ότι αυτή η συστημική προσέγγιση της εημερίας στην τάξη βοηθά τους εκπαιδευτικούς να κατανοήσουν πώς συνδέονται τα στοιχεία της εημερίας, παρέχοντας έναν σαφή οδηγό για την εφαρμογή καλύτερων πρακτικών στην τάξη. Η δημιουργία τέτοιου περιβάλλοντος θα έχει σημαντικές θετικές επιπτώσεις τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο.

Η βελτίωση της ευημερίας των μαθητών μπορεί να έχει μακροχρόνιες θετικές επιπτώσεις στη ζωή τους. Η ευημερία των μαθητών μπορεί να περιλαμβάνει ηδονικούς (βασισμένους στην ευχαρίστηση) και ευδαιμονικούς (βασισμένους στο νόημα) παράγοντες, όπως η εμπειρία της χαράς, η ικανοποίηση από το σχολείο, οι θετικές σχέσεις με τους άλλους και η προσωπική ανάπτυξη^[21]. Τα υψηλά επίπεδα ευημερίας μπορούν να έχουν πολλά θετικά αποτελέσματα. Για παράδειγμα, οι φοιτητές πανεπιστημίου από το Χονγκ Κονγκ με υψηλότερα επίπεδα ευημερίας είχαν περισσότερες πιθανότητες να έχουν καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις μετά από 3 χρόνια^[22]. Τα σχολεία που εφαρμόζουν προγράμματα ευημερίας, ιδίως όταν χρησιμοποιούν μεθόδους μάθησης που εστιάζουν στους μαθητές και είναι ενεργητικές, βελτίωσαν την ευημερία^[23]. Επιπλέον, η προώθηση της ευημερίας μπορεί να οδηγήσει σε μαθητές που είναι πιο υγιείς ψυχικά και έχουν υψηλότερους βαθμούς^[24]. Η καλλιέργεια της ευημερίας των παιδιών και των εφήβων είναι επωφελής για όλους, καθώς αυξάνει την ανθεκτικότητα των μαθητών^[25], βελτιώνει τις ακαδημαϊκές επιδόσεις^[26] και μπορεί ακόμη και να συνδέεται με την ψυχική υγεία των γονέων^[27]. Αυτό υπογραμμίζει τα οφέλη της προώθησης της ευημερίας των μαθητών, καθώς λειτουργεί τόσο ως προληπτικό μέτρο για πιο σοβαρές ψυχικές ασθένειες όσο και ως μέσο που μπορεί να έχει μακροπρόθεσμα αποτελέσματα στις ακαδημαϊκές επιδόσεις και τις μελλοντικές δεξιότητες αντιμετώπισης προβλημάτων.

1.2 Ευημερία του προσωπικού

Η ψυχική υγεία και η ευημερία του προσωπικού στον τομέα της εκπαίδευσης είναι εξίσου σημαντικές. Οι δάσκαλοι δημοτικών σχολείων στην Αγγλία ανέφεραν ότι η κακή ψυχική υγεία και το άγχος επηρέαζαν την ποιότητα της διδασκαλίας τους, δηλώνοντας: «Όταν είχα κακή ψυχική υγεία, δεν μπορούσα να επικεντρωθώ στη διδασκαλία μου»^[28]. Επιπλέον, τα υψηλά ποσοστά κατάθλιψης των εκπαιδευτικών συνδέονται με χειρότερη ψυχική υγεία των μαθητών και αυξημένη ψυχολογική δυσφορία, ενώ μια καλή σχέση μαθητή-εκπαιδευτικού μετριάζει αυτό το φαινόμενο^[29]. Η εργασία σε ένα σχολείο μπορεί να είναι δύσκολη, γι' αυτό και η προώθηση της ευημερίας είναι υψίστης σημασίας. Όταν τα σχολεία εφάρμοσαν προγράμματα θετικών συμπεριφορικών παρεμβάσεων και υποστήριξης για τους εκπαιδευτικούς σε ολόκληρο το σχολείο, το προσωπικό ανέφερε σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης^[30]. Αυτές οι παρεμβάσεις δεν ωφέλησαν μόνο το προσωπικό σε ατομικό επίπεδο, αλλά είχαν και θετικό αντίκτυπο σε ευρύτερο επίπεδο, με το σχολικό σύστημα να βιώνει βελτίωση στην ομαδική εργασία, τη συνεργασία και τις θετικές αλληλεπιδράσεις τόσο με το προσωπικό όσο και με τους μαθητές. Οι εκπαιδευτικοί είναι η ραχοκοκαλιά της παιδικής εκπαίδευσης και ανάπτυξης, και η κακή ψυχική υγεία του προσωπικού μπορεί να επηρεάσει όχι μόνο τους ίδιους, αλλά και τους μαθητές τους. Τα σχολεία πρέπει να παρέχουν προγράμματα ευημερίας για το προσωπικό, ώστε να διασφαλίζεται η προώθηση της υγείας και της ευημερίας τους.



1.3 Το παρόν εγχειρίδιο

Αυτό το εγχειρίδιο περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο ένας εκπαιδευτικός ή ένα σχολείο μπορεί να εφαρμόσει υπάρχοντα προγράμματα υγείας και ευημερίας που μπορούν να βελτιώσουν την ευημερία των μαθητών και του προσωπικού. Αρχικά, εξετάζει τα προγράμματα που εφαρμόζονται στα σχολεία, όπως το πρόγραμμα σπουδών για την υγεία και την ευημερία, τις υποστηρικτικές δράσεις για την ευημερία, τα προγράμματα κατά του εκφοβισμού και τις εξωτερικές υποστηρικτικές δράσεις. Στη συνέχεια, αξιολογεί τις υποστηρικτικές δράσεις για τις ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (ΕΕΑ) που μπορούν να προσαρμοστούν στα παιδιά με πρόσθετες ανάγκες. Τέλος, εξετάζει τις επιλογές για προγράμματα ευημερίας του προσωπικού.



ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

2 Εφαρμογή του προγράμματος ευημερίας στο σχολείο

Σχολεία σε όλο τον κόσμο έχουν αντιληφθεί την ανάγκη βελτίωσης των υπηρεσιών ψυχικής υγείας για τα παιδιά και έχουν αρχίσει να εφαρμόζουν προγράμματα ευημερίας στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού συστήματος. Οι παρεμβάσεις αυτές στοχεύουν στη βελτίωση της ανθεκτικότητας, των κοινωνικών δεξιοτήτων και της σωματικής και ψυχικής υγείας των μαθητών. Ενσωματώνοντας την ευημερία στον ιστό της σχολικής ζωής, τα προγράμματα αυτά όχι μόνο υποστηρίζουν την ατομική ανάπτυξη, αλλά και βελτιώνουν τη συνολική συμμετοχή στο σχολείο και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις. Σε αυτή την ενότητα θα συνοψίσουμε τις πρακτικές ευημερίας που εφαρμόζονται σε σχολεία πέντε χωρών. Οι παρεμβάσεις αυτές καλύπτουν τέσσερις βασικούς τομείς στα σχολεία: το σχολικό πρόγραμμα σπουδών, την ευημερία και τη συμπεριφορική υποστήριξη, τα προγράμματα κατά του εκφοβισμού και ευαισθητοποίησης, καθώς και την εξωτερική υποστήριξη.

2.1 Το πρόγραμμα σπουδών

Το βασικό πρόγραμμα σπουδών του εκπαιδευτικού συστήματος προετοιμάζει τα παιδιά για το μέλλον, διδάσκοντάς τους τις πολύτιμες δεξιότητες που θα χρειαστούν για να επιβιώσουν στον πραγματικό κόσμο. Τα μαθήματα και τα εργαστήρια για την υγεία και την ευημερία εξασφαλίζουν ότι οι μαθητές μαθαίνουν υγιεινές συνήθειες, τη σημασία της υγιεινής διατροφής και της άσκησης, τεχνικές διαχείρισης του στρες, ανάπτυξη ανθεκτικότητας και γενική ευτυχία.

2.1.1 Κοινωνική, προσωπική και υγειονομική εκπαίδευση

Το πρόγραμμα σπουδών και το εργαλείο κοινωνικής, προσωπικής και υγειονομικής εκπαίδευσης, που αναπτύχθηκε από το Εθνικό Συμβούλιο για το Πρόγραμμα Σπουδών και την Αξιολόγηση και το Υπουργείο Παιδείας, είναι ζωτικά στοιχεία της εμπειρίας του δημοτικού σχολείου στην Ιρλανδία, σχεδιασμένα για να υποστηρίξουν την προσωπική ανάπτυξη, την ευημερία και τις κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών^[31]. Εστιάζει στην παροχή βοήθειας στους εκπαιδευτικούς ώστε να προετοιμάζονται αποτελεσματικά, να δομούν κατάλληλα τα μαθήματα και να επιλέγουν κατάλληλους πόρους για όλα τα επίπεδα τάξεων. Εξισορροπεί τον δομημένο σχεδιασμό με την ευαισθησία στη δυναμική της τάξης, δίνει έμφαση στην ενεργό μάθηση, καλλιεργεί συνεργασίες με τους γονείς και εξασφαλίζει την επιλογή πόρων που είναι κατάλληλοι για όλες τις ηλικίες. Με την ενσωμάτωση της αναστοχαστικής πρακτικής και την πρόσβαση σε συνεχή επαγγελματική ανάπτυξη, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να δημιουργήσουν ασφαλείς, σεβαστές και ελκυστικές εμπειρίες προσαρμοσμένες στο σχολικό τους περιβάλλον και στις ανάγκες των μαθητών.

Δομή και περιεχόμενο του προγράμματος σπουδών

Το πρόγραμμα σπουδών για κοινωνική, προσωπική και υγειονομική εκπαίδευση είναι δομημένο γύρω από τρεις βασικούς άξονες:

- **Ο εαυτός μου** (εστίαση στην αυτογνωσία, την ευημερία και την προσωπική ανάπτυξη)
- **Ο εαυτός μου και οι άλλοι** (ανάπτυξη δεξιοτήτων σχέσεων και επικοινωνίας)
- **Ο εαυτός μου και ο ευρύτερος κόσμος** (ιθαγένεια, εκπαίδευση στα μέσα επικοινωνίας και κοινωνική ευθύνη)

Κάθε άξονας περιλαμβάνει ενότητες που καθοδηγούν τη μάθηση σε όλα τα επίπεδα της τάξης. Αν και το πρόγραμμα σπουδών έχει σπειροειδή δομή, δηλαδή τα θέματα επανεξετάζονται και αναπτύσσονται σε κάθε επίπεδο τάξης, οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνονται να προσαρμόζουν το περιεχόμενο στις αναπτυξιακές ανάγκες των μαθητών τους.

Πόροι για την υποστήριξη της διδασκαλίας

Το πακέτο εργαλείων προσφέρει επιλεγμένους πόρους για κάθε επίπεδο τάξης του δημοτικού, οι οποίοι αντιστοιχούν στους άξονες της κοινωνικής, προσωπικής και υγειονομικής εκπαίδευσης, όπως:

- Υποστήριξη για την εφηβεία (π.χ. βιβλίο ασκήσεων Busy Bodies, οδηγοί Busy Bodies για μαθητές και γονείς)^[32]
- Οδηγοί για την επικοινωνία με τους γονείς: π.χ., Making the 'Big Talk' many small talks^[33]
- Υλικό για κάθε ηλικία: Ομαδοποιημένο για νήπια, κατώτερες τάξεις δημοτικού (1η-2η), μεσαίες τάξεις δημοτικού (3η-4η) και ανώτερες τάξεις δημοτικού (5η-6η), με επιλέξιμα φύλλα εργασίας και δραστηριότητες.
- Ασφάλεια στο διαδίκτυο και ψηφιακή ιθαγένεια: Συμβουλές για τη διδασκαλία ασφαλών και υγιών αλληλεπιδράσεων στο διαδίκτυο^[34]
- Εκπαίδευση στη συναίνεση: Βοηθώντας τους μαθητές να κατανοήσουν τα προσωπικά όρια και τη σεβαστή συμπεριφορά.
- Ένταξη των LGBTI+: Πόροι και καθοδήγηση για πρακτικές ένταξης στην τάξη
- Κριτήρια αξιολόγησης: Ο οδηγός κριτηρίων επιλογής βοηθά τους εκπαιδευτικούς να αποφασίσουν εάν τα υλικά είναι κατάλληλα για τους μαθητές τους.

Προσεγγίσεις και μεθοδολογίες

Η αποτελεσματική διδασκαλία της κοινωνικής, προσωπικής και υγειονομικής εκπαίδευσης βασίζεται σε ενεργητικές και συμμετοχικές μεθόδους μάθησης. Συνιστάται στους εκπαιδευτικούς:

- Να χρησιμοποιούν συζητήσεις, θεατρικά παιχνίδια, αφήγηση ιστοριών και παιχνίδια ρόλων.
- Να ενσωματώνουν συνεργατικά παιχνίδια και ομαδική εργασία.
- Να προωθούν την κριτική σκέψη και τον αναστοχασμό.
- Να ενθαρρύνουν την προσωπική έκφραση μέσω της τέχνης και της γραφής.

Τα παιδιά πρέπει να συμμετέχουν ενεργά στη μάθησή τους και να τους δίνονται ευκαιρίες να συσχετίσουν το περιεχόμενο με τη δική τους ζωή. Η εμπιστευτικότητα και η ευαισθησία είναι απαραίτητες, ιδιαίτερα όταν συζητούνται προσωπικά ή ευαίσθητα θέματα.

Δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος

Ένα θετικό και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον στην τάξη είναι ζωτικής σημασίας για την κοινωνική, προσωπική και υγειονομική εκπαίδευση. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να θεσπίσουν σαφείς βασικούς κανόνες που προάγουν τον σεβασμό, την εμπιστευτικότητα και την ακρόαση. Ένας ασφαλής χώρος επιτρέπει στους μαθητές να εξερευνήσουν αξίες και στάσεις χωρίς τον φόβο της κρίσης.

Η υποστήριξη από ολόκληρο το σχολείο είναι επίσης ζωτικής σημασίας. Η κοινωνική, προσωπική και υγειονομική εκπαίδευση πρέπει να ευθυγραμμίζεται με τις πολιτικές του σχολείου σχετικά με τη συμπεριφορά, τις σχέσεις, την ευημερία και την προστασία των παιδιών. Η συνεργασία με τους γονείς και την ευρύτερη κοινότητα ενισχύει το πρόγραμμα σπουδών και υποστηρίζει τη συνέπεια μεταξύ σχολείου και σπιτιού.

Κατανομή χρόνου και προγραμματισμός

Στην κοινωνική, προσωπική και υγειονομική εκπαίδευση αφιερώνονται τουλάχιστον 30 λεπτά την εβδομάδα ως ξεχωριστό μάθημα στο πρόγραμμα σπουδών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Αν και μπορεί να ενσωματωθεί και σε άλλα μαθήματα του προγράμματος σπουδών, όπως Θρησκευτικά, Θέατρο, Φυσική Αγωγή ή Κοινωνική και Περιβαλλοντική Εκπαίδευση, είναι σημαντικό να διασφαλιστεί η ακεραιότητα του προγράμματος σπουδών για κοινωνική, προσωπική και υγειονομική εκπαίδευση. Ο χρόνος που αφιερώνεται σε αυτό το μάθημα πρέπει να διατηρηθεί, ώστε να διατηρηθεί η συγκεκριμένη εστίαση και οι στόχοι του, ξεχωριστά από τα άλλα μαθήματα. Οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν μια ευέλικτη, θεματική προσέγγιση στον προγραμματισμό, διασφαλίζοντας ότι όλες οι ενότητες θα καλυφθούν σε έναν κύκλο δύο ετών. Ο προγραμματισμός πρέπει να αντανakλά τις ανάγκες και το πλαίσιο των μαθητών, ενσωματώνοντας τόσο τα επίσημα μαθήματα όσο και τις άτυπες ευκαιρίες ανάπτυξης.

Αξιολόγηση στην κοινωνική, προσωπική και υγειονομική εκπαίδευση

Η αξιολόγηση στο πρόγραμμα αυτό είναι κυρίως διαμορφωτική και παρατηρητική. Εστιάζει στην εμπλοκή, την κατανόηση, τις στάσεις και την ανάπτυξη δεξιοτήτων των μαθητών. Συνιστάται στους εκπαιδευτικούς:

- Να χρησιμοποιούν λίστες ελέγχου, παρατηρήσεις των εκπαιδευτικών και αυτοαξιολογήσεις των μαθητών
- Να αναστοχάζονται τα μαθησιακά αποτελέσματα και να προσαρμόζουν τη διδασκαλία ανάλογα
- Να αποφεύγουν τη βαθμολόγηση ή τη σύγκριση των απαντήσεων των μαθητών, καθώς η κοινωνική, προσωπική και υγειονομική εκπαίδευση είναι προσωπική και αναπτυξιακή

Πόροι και προγράμματα

Τα σχολεία μπορούν να επιλέξουν να χρησιμοποιήσουν πρόσθετο υποστηρικτικό υλικό ή προγράμματα (π.χ. Stay Safe^[35], Walk Tall^[36], Relationships and Sexuality Education (RSE^[37]), αλλά αυτά πρέπει να είναι εναρμονισμένα με το πλαίσιο του προγράμματος σπουδών για κοινωνική, προσωπική και υγειονομική εκπαίδευση. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να αξιολογούν την καταλληλότητα οποιουδήποτε εξωτερικού πόρου ή επισκέπτη και να διασφαλίζουν ότι υποστηρίζουν το ήθος του σχολείου και την ακεραιότητα της κοινωνικής, προσωπικής και υγειονομικής εκπαίδευσης.

Η αποτελεσματική εφαρμογή του προγράμματος στα ιρλανδικά δημοτικά σχολεία απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό, ευαίσθητη διδασκαλία και δέσμευση ολόκληρου του σχολείου για την υποστήριξη της ολιστικής ανάπτυξης των παιδιών. Με την προώθηση ενός ασφαλούς και σεβαστού περιβάλλοντος και τη χρήση μεθοδολογιών που εστιάζουν στο παιδί, οι εκπαιδευτικοί διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην παροχή στους μαθητές των γνώσεων, των δεξιοτήτων και των στάσεων που απαιτούνται για μια υγιή και υπεύθυνη ζωή.

Εκπαίδευση στις σχέσεις και τη σεξουαλικότητα

Η εκπαίδευση για τις σχέσεις και τη σεξουαλικότητα αποτελεί μέρος του προγράμματος σπουδών για κοινωνική, προσωπική και υγειονομική εκπαίδευση στην Ιρλανδία. Η εφαρμογή του προγράμματος σπουδών για εκπαίδευση στις σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στα ιρλανδικά σχολεία απαιτεί προσεκτική, περιεκτική και κατάλληλη για την ηλικία προσέγγιση. Ακολουθεί ένας πρακτικός οδηγός για εκπαιδευτικούς, ο οποίος περιλαμβάνει βέλτιστες πρακτικές και πόρους για την αποτελεσματική υλοποίηση του προγράμματος. Η εργαλειοθήκη του προγράμματος υποστηρίζει τους εκπαιδευτικούς στην αποτελεσματική υλοποίηση του προγράμματος σπουδών σε επίπεδο πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης^[38].

Δημιουργήστε υποστηρικτικό περιβάλλον

- Θέστε σαφείς βασικούς κανόνες: Ξεκινήστε κάθε συνεδρία καθορίζοντας κατευθυντήριες γραμμές για αμοιβαίο σεβασμό στην επικοινωνία, την εμπιστευτικότητα και την ενσωμάτωση. Αυτό δημιουργεί ένα ασφαλές περιβάλλον για ανοιχτή συζήτηση.
- Χρησιμοποιήστε τον κύκλο: Ενσωματώστε τον κύκλο για να ενθαρρύνετε τη συμμετοχή και να διασφαλίσετε ότι όλες οι φωνές θα ακουστούν, ειδικά όταν συζητάτε ευαίσθητα θέματα.
- Αντιμετωπίστε τα ευαίσθητα θέματα με προσοχή.

Χρησιμοποιήστε πόρους κατάλληλους για την ηλικία

- Busy Bodies: Αυτός ο πόρος του προγράμματος παρέχει πληροφορίες σχετικά με την εφηβεία και την αναπαραγωγική υγεία για παιδιά ηλικίας 8-12 ετών. Περιλαμβάνει φυλλάδια και βίντεο για την υποστήριξη τόσο των εκπαιδευτικών όσο και των γονέων^[32].
- Making the "Big Talk" Many Small Talks: Μια σειρά φυλλαδίων που έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς να συζητήσουν τις σχέσεις και τη σεξουαλικότητα με παιδιά διαφόρων ηλικιακών ομάδων^[33].
- Εργαλειοθήκη^[38]

Εφαρμόστε πρακτικές διδασκαλίας χωρίς αποκλεισμούς

- Προσαρμογή στις ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες: Τροποποιήστε τις μεθόδους διδασκαλίας ώστε να καλύπτουν τις διαφορετικές μαθησιακές ανάγκες. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την προ-διδασκαλία λεξιλογίου, τη χρήση οπτικών βοηθημάτων ή την παροχή ατομικής υποστήριξης.
- Προώθηση της ένταξης: Διασφάλιση ότι τα υλικά και οι συζητήσεις περιλαμβάνουν όλες τις ταυτότητες, συμπεριλαμβανομένων των προοπτικών LGBTQ+.

Αναστοχασμός και επαγγελματική ανάπτυξη

- Συμμετοχή σε συνεχή μάθηση: Συμμετοχή σε ευκαιρίες επαγγελματικής ανάπτυξης για να παραμένετε ενημερωμένοι σχετικά με τις βέλτιστες πρακτικές στην εκπαίδευση για τις σχέσεις και τη σεξουαλικότητα.
- Αντανάκλαση της πρακτικής: Τακτική αξιολόγηση των μεθόδων διδασκαλίας και αναζήτηση ανατροφοδότησης για τη βελτίωση της προσέγγισής σας.

Αντιμετωπίστε ευαίσθητα θέματα με υπευθυνότητα

- Θέστε όρια: Καθιστήστε σαφές ότι ορισμένα θέματα δεν μπορούν να συζητηθούν στην τάξη και παραπέμψτε τους μαθητές σε κατάλληλους πόρους ή υπηρεσίες υποστήριξης, όταν είναι απαραίτητο.
- Σεβασμός των γονικών δικαιωμάτων: Αναγνωρίστε ότι οι γονείς έχουν το δικαίωμα να αποσύρουν τα παιδιά τους από συγκεκριμένα ευαίσθητα μαθήματα και διασφαλίστε ότι υπάρχουν εναλλακτικές ρυθμίσεις.

Τηρώντας αυτές τις οδηγίες, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να δημιουργήσουν ένα σεβαστό και αποτελεσματικό πρόγραμμα που υποστηρίζει την ανάπτυξη και την ευημερία των μαθητών.

2.1.2 Σχολείο προώθησης της υγείας (L'École promotrice de santé)

Το Σχολείο προώθησης της υγείας είναι μια εθνική πρωτοβουλία στη Γαλλία, με επικεφαλής το Υπουργείο Εθνικής Παιδείας, Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης και Έρευνας. Ο πρωταρχικός στόχος αυτής της πρωτοβουλίας είναι η αποτελεσματική ενσωμάτωση πρακτικών υγείας και ευημερίας στο σχολικό πρόγραμμα σπουδών και στις καθημερινές δραστηριότητες των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων. Στόχος του είναι να καλλιεργήσει κουλτούρα υγείας και ευημερίας μεταξύ των μαθητών, παρέχοντας ολοκληρωμένους, πρακτικούς πόρους που είναι άμεσα προσβάσιμοι στους εκπαιδευτικούς και τους διευθυντές των σχολείων.

Η πρωτοβουλία ασχολείται με πολλαπλές βασικές αξίες, που συνάδουν στενά με τις ικανότητες LifeComp^[39]. Αυτές περιλαμβάνουν την προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, την ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία, την πρόληψη των εξαρτήσεων, την ολοκληρωμένη σεξουαλική αγωγή, τη διατροφή και την περιβαλλοντική ευθύνη. Ενσωματώνοντας αυτά τα θέματα στην καθημερινή διδασκαλία, οι εκπαιδευτικοί διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη βιώσιμης, υγιεινής νοοτροπίας μεταξύ των μαθητών από μικρή ηλικία.

Πώς λειτουργεί;

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να έχουν πρόσβαση σε ποικίλο εκπαιδευτικό υλικό μέσω του Éduscol^[40], της ειδικής εθνικής πύλης για εκπαιδευτικούς πόρους. Οι διαθέσιμοι πόροι περιλαμβάνουν λεπτομερείς οδηγούς, σενάρια μαθήματος, διαδραστικά παιχνίδια και συγκεκριμένα πρότυπα δραστηριοτήτων. Ένα αξιοσημείωτο παράδειγμα είναι ένα δομημένο κιτ ενσυναίσθησης που έχει σχεδιαστεί για να ενισχύει τις ψυχοκοινωνικές δεξιότητες των μαθητών, μαζί με έτοιμα σενάρια μαθήματος και παιχνίδια που στοχεύουν στη διαδραστική συμμετοχή των μαθητών. Επιπλέον, πρότυπα συμφωνιών με τις τοπικές αρχές διευκολύνουν την υλοποίηση πρακτικών πρωτοβουλιών, όπως προγράμματα για πιο υγιεινό πρωινό στα σχολεία.

Η υλοποίηση σε σχολικό επίπεδο απαιτεί την ενεργό συμμετοχή της διοίκησης, ιδίως των διευθυντών των σχολείων. Αυτοί ηγούνται των προγραμμάτων για την υγεία και την ευημερία και συντονίζουν τις δραστηριότητες μέσω της Επιτροπής για την Εκπαίδευση στην Υγεία και την Ιθαγένεια. Ο ρόλος τους περιλαμβάνει τον στρατηγικό σχεδιασμό, την εποπτεία, την αξιολόγηση και τη διασφάλιση της ομαλής ενσωμάτωσης της αγωγής υγείας στο ευρύτερο εκπαιδευτικό πλαίσιο των ιδρυμάτων τους.

Για την υποστήριξη της επιτυχούς εφαρμογής, παρέχονται εκτεταμένες ευκαιρίες επαγγελματικής ανάπτυξης. Τα εκπαιδευτικά προγράμματα είναι διαθέσιμα μέσω της πλατφόρμας Magistère σε επίπεδο μεταπτυχιακού τίτλου, με την υποστήριξη αναγνωρισμένων ιδρυμάτων όπως το Γαλλικό Ινστιτούτο Εκπαίδευσης (French Institute of Education-IFÉ) και η Εθνική Ομοσπονδία για την Εκπαίδευση και την Προώθηση της Υγείας (Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé-FNES). Τα προγράμματα αυτά εξοπλίζουν τους εγγεγραμμένους εκπαιδευτικούς με τις απαραίτητες δεξιότητες για την αποτελεσματική ενσωμάτωση της εκπαίδευσης για την υγεία και την ευημερία στις διδακτικές τους πρακτικές.

Γιατί λειτουργεί;

Η αποτελεσματικότητα της προσέγγισης του Σχολείου προώθησης της υγείας αποδεικνύεται από την ετικέτα Édusanté, που απονέμεται σε σχολεία που επιδεικνύουν σημαντική δέσμευση στην προώθηση της υγείας. Αναφορές από περιφερειακές ακαδημίες όπως η Créteil και η Poitiers δείχνουν αυξανόμενη συμμετοχή και αναγνώριση. Συγκεκριμένα, η Académie de Créteil σημείωσε αύξηση από 22 σχολεία με την πιστοποίηση το 2021-2022 σε 135 το 2022-2023, ενώ η Académie de Poitiers πιστοποίησε 17 σχολεία το 2024.

Χρησιμοποιώντας αυτά τα ισχυρά πλαίσια και πόρους, τα εκπαιδευτικά ιδρύματα σε όλη τη Γαλλία είναι καλά εξοπλισμένα για να ενσταλάξουν διαρκείς πρακτικές υγείας και ευημερίας, επηρεάζοντας θετικά τη ζωή των μαθητών και βελτιώνοντας το συνολικό σχολικό περιβάλλον^[40-45].

2.1.3 GoodPlanet Challenges: συγκεκριμένες προκλήσεις για βιώσιμη ευημερία

Το πρόγραμμα GoodPlanet Challenges (Προκλήσεις Goodplanet) είναι μια εθνική πρωτοβουλία του Βελγίου που έχει ως στόχο την προώθηση της ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής υγείας των μαθητών, καθώς και την ευαισθητοποίησή τους σε θέματα βιώσιμης ανάπτυξης. Χάρη σε μια σειρά θεματικών προκλήσεων, όπως «Τρώτε σωστά», «Κινηθείτε», «Χαλαρώστε» ή «Συνδεθείτε», οι εκπαιδευτικοί μπορούν εύκολα να ενσωματώσουν στο σχολικό πρόγραμμα συγκεκριμένες δραστηριότητες που προωθούν υγιεινές συνήθειες ζωής και ενθαρρύνουν ένα θετικό κλίμα στην τάξη.

Πώς λειτουργεί;

Τα σχολεία εγγράφονται δωρεάν στον ιστότοπο της GoodPlanet Belgium, επιλέγουν τις προκλήσεις που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των μαθητών τους και λαμβάνουν ένα σύνολο έτοιμων προς χρήση εκπαιδευτικών πόρων: φύλλα δραστηριοτήτων, βίντεο, σχέδια μαθήματος και προτάσεις για συνεργατικά έργα. Αυτά τα εργαλεία επιτρέπουν στους εκπαιδευτικούς να διοργανώνουν πρακτικά εργαστήρια για την υγιεινή διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα, την προσοχή, τη συνεργασία και τη διαχείριση των συναισθημάτων.

Οι δραστηριότητες που προσφέρονται περιλαμβάνουν:

- εργαστήρια μαγειρικής που προωθούν τη βιώσιμη διατροφή (π.χ. GoodCook Workshop)
- παιχνίδια κίνησης σε εξωτερικούς χώρους ή στην τάξη για την τόνωση της σωματικής δραστηριότητας
- ασκήσεις χαλάρωσης και ενσυνειδητότητας για την ανακούφιση της έντασης
- έργα στην κοινότητα που προωθούν τη συνεργασία και την κοινωνική συνοχή

Γιατί λειτουργεί;

Το πρόγραμμα ξεχωρίζει για την ευελιξία και την πρακτικότητά του. Ο στόχος δεν είναι να προστεθεί επιπλέον φόρτος εργασίας, αλλά να παρέχονται στους εκπαιδευτικούς εύχρηστα εργαλεία που μπορούν να προσαρμοστούν στην καθημερινή σχολική ζωή. Όσον αφορά τους μαθητές, συμμετέχουν άμεσα στις δραστηριότητες, γεγονός που ενισχύει την κινητοποίησή τους και την αφοσίωσή τους και, πάνω απ' όλα, την αίσθηση της ικανότητας και της ευημερίας τους. Τα σχόλια των εκπαιδευτικών δείχνουν ότι οι μαθητές αναπτύσσουν μια πιο κριτική άποψη για τον τρόπο ζωής και τις διατροφικές τους συνήθειες. Μια εκπαιδευτικός στο Schaerbeek ανέφερε ότι οι μαθητές της ανακάλυψαν νέα φρούτα και λαχανικά χάρη στο εργαστήριο GoodCook και μίλησαν για αυτά στο σπίτι, επεκτείνοντας τον αντίκτυπο πέρα από την τάξη (Γνώμη εκπαιδευτικού – 4: GoodCook: το ταξίδι προς τη βιώσιμη διατροφή).

Ποια είναι τα οφέλη για τους εκπαιδευτικούς και τα σχολεία;

Οι προκλήσεις GoodPlanet είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος για την ανάπτυξη των ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων, καθώς ενισχύουν τη συνεργασία, τη διαχείριση των συναισθημάτων και την αυτοεκτίμηση των μαθητών. Εντάσσοντας αυτές τις δράσεις στο συνολικό εκπαιδευτικό τους πρόγραμμα, τα σχολεία συμβάλλουν στη δημιουργία ενός θετικού και χωρίς αποκλεισμούς κλίματος, το οποίο είναι επωφελές τόσο για τους μαθητές όσο και για τις εκπαιδευτικές ομάδες. Επιπλέον, αυτές οι προκλήσεις ενισχύουν τη συνοχή μεταξύ της σχολικής μάθησης και των σύγχρονων κοινωνικών ζητημάτων (υγεία, κλίμα, βιωσιμότητα).

Τομείς προς βελτίωση

Αν και το πρόγραμμα βασίζεται σε στέρεα θεμέλια και απολαμβάνει θετική ανταπόκριση, ο αντίκτυπός του θα μπορούσε να ενισχυθεί περαιτέρω με την προσθήκη συστηματικών εργαλείων αξιολόγησης (ερωτηματολόγια ικανοποίησης, μέτρηση αλλαγών στη συμπεριφορά) για την καλύτερη τεκμηρίωση των μακροπρόθεσμων επιπτώσεων στην ευημερία των μαθητών^[46–48].

2.1.4 Πλαίσιο ευημερίας (Wellbeing Framework)

Η Πολιτική Δήλωση και το Πλαίσιο Πρακτικής για την Ευημερία είναι μια εθνική πρωτοβουλία που στοχεύει στην προώθηση της ευημερίας των παιδιών και των νέων μέσω μιας ολιστικής, τεκμηριωμένης προσέγγισης που υποστηρίζει την ψυχική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματική ανάπτυξη.

Πώς λειτουργεί;

Το πλαίσιο περιλαμβάνει δομημένη προσέγγιση που ενσωματώνει την ευημερία στην ηθική, το πρόγραμμα σπουδών, την πολιτική και τις σχέσεις της σχολικής κοινότητας. Προκειμένου να ενσωματωθεί αποτελεσματικά αυτό το πλαίσιο:

Κατανόηση των τεσσάρων βασικών τομέων προώθησης της ευημερίας

- **Πολιτισμός και περιβάλλον:** Προώθηση θετικής, χωρίς αποκλεισμούς και ασφαλούς σχολικής ατμόσφαιρας.
- **Πρόγραμμα μαθημάτων:** Ενσωματώστε την ευημερία στη διδασκαλία, ιδίως μέσω των μαθημάτων που προωθούν την κοινωνική, προσωπική και υγειονομική εκπαίδευση, της Φυσικής Αγωγής και της εκπαίδευσης για τις σχέσεις και τη σεξουαλικότητα.
- **Πολιτική και σχεδιασμός:** Αναπτύξτε και εφαρμόστε πολιτικές που υποστηρίζουν την ευημερία, συμπεριλαμβανομένων στρατηγικών κατά του εκφοβισμού και για την ψυχική υγεία.
- **Σχέσεις και συνεργασίες:** Δημιουργήστε ισχυρούς δεσμούς μεταξύ μαθητών, προσωπικού, γονέων και της ευρύτερης κοινότητας.

Συμμετοχή στην αυτοαξιολόγηση του σχολείου

Χρησιμοποιήστε τη διαδικασία της αυτοαξιολόγησης των έξι βημάτων για να αξιολογήσετε και να βελτιώσετε τις πρακτικές ευημερίας:

- **Προσδιορίστε το επίκεντρο:** Επιλέξτε έναν συγκεκριμένο τομέα από τους τέσσερις βασικούς τομείς που πρέπει να βελτιωθούν.
- **Συγκεντρώστε στοιχεία:** Συλλέξτε δεδομένα μέσω ερευνών, παρατηρήσεων και συζητήσεων.
- **Αναλύστε τα δεδομένα:** Προσδιορίστε τα δυνατά σημεία και τους τομείς που χρειάζονται βελτίωση.
- **Σχεδιάστε τη βελτίωση:** Θέστε σαφείς, εφικτούς στόχους.
- **Εφαρμόστε δράσεις:** Εφαρμόστε στρατηγικές και παρεμβάσεις.
- **Αναθεώρηση και αναστοχασμός:** Αξιολογήστε τον αντίκτυπο και προσαρμόστε τα σχέδια ανάλογα.

Αυτή η διαδικασία εξασφαλίζει τη συνεχή βελτίωση και την ευθυγράμμιση με το πλαίσιο ευημερίας.

Ενσωματώστε την ευημερία στο πρόγραμμα σπουδών

Ενσωματώστε θέματα ευημερίας σε όλα τα μαθήματα:

- **Κοινωνική, προσωπική και υγειονομική εκπαίδευση:** Αντιμετωπίστε θέματα όπως η αυτογνωσία, η ρύθμιση των συναισθημάτων και οι διαπροσωπικές δεξιότητες.
- **Φυσική αγωγή:** Προώθηση της σωματικής υγείας και της ομαδικής εργασίας.
- **Εκπαίδευση για τις σχέσεις και τη σεξουαλικότητα:** Παροχή εκπαίδευσης κατάλληλης για την ηλικία σχετικά με τις σχέσεις και τη σεξουαλικότητα.

Χρησιμοποιήστε πόρους όπως το «<https://pdst.ie/wellbeing>»^[49] για να υποστηρίξετε την υλοποίηση του προγράμματος μαθημάτων.

Προώθηση θετικών σχέσεων

Ανάπτυξη υποστηρικτικής σχολικής κοινότητας μέσω:

- **Αποκαταστατικές πρακτικές:** Εφαρμογή στρατηγικών για την επίλυση συγκρούσεων και την οικοδόμηση εμπιστοσύνης. Η εκπαίδευση σε αποκαταστατικές πρακτικές παρέχεται από την Oide^[50]. Η Oide είναι η εθνική υπηρεσία επαγγελματικής υποστήριξης της Ιρλανδίας για εκπαιδευτικούς και διευθυντές σχολείων, η οποία παρέχει συντονισμένη, υψηλής ποιότητας επαγγελματική ανάπτυξη για την υποστήριξη της διδασκαλίας, της μάθησης και της ηγεσίας στα σχολεία.
- **Καθοδήγηση από συμμαθητές:** Δημιουργήστε προγράμματα όπου οι μεγαλύτεροι μαθητές υποστηρίζουν τους μικρότερους.
- **Συμμετοχή των γονέων:** Εμπλέξτε τις οικογένειες σε πρωτοβουλίες ευημερίας και επικοινωνίας.

Ανάπτυξη και αναθεώρηση πολιτικών

Δημιουργία και τακτική ενημέρωση πολιτικών που προάγουν την ευημερία:

- **Καταπολέμηση του εκφοβισμού:** Διασφάλιση σαφών διαδικασιών και στάσης μηδενικής ανοχής στον εκφοβισμό.
- **Ψυχική υγεία:** Παροχή κατευθυντήριων γραμμών για την υποστήριξη των αναγκών των μαθητών σε θέματα ψυχικής υγείας.
- **Παρακολούθηση:** Εφαρμογή στρατηγικών για την ενθάρρυνση της τακτικής παρακολούθησης του σχολείου.

Παρακολούθηση και αξιολόγηση της προόδου

Αξιολογείτε τακτικά την αποτελεσματικότητα των πρωτοβουλιών για την ευημερία:

- **Έρευνες και σχόλια:** Συγκεντρώστε πληροφορίες από μαθητές, προσωπικό και γονείς.
- **Ανάλυση δεδομένων:** Εξετάστε τα αρχεία παρουσιών, ακαδημαϊκών επιδόσεων και συμπεριφοράς.
- **Προσαρμογή στρατηγικών:** Κάντε ενημερωμένες αλλαγές για να βελτιώσετε τα αποτελέσματα.

Προτεραιότητα στην ευημερία του προσωπικού

Ένα υγιές προσωπικό είναι απαραίτητο για μια ακμάζουσα σχολική κοινότητα:

- **Επαγγελματική ανάπτυξη:** Συμμετέχετε σε μαθήματα/συνεχή επαγγελματική ανάπτυξη για να βελτιώσετε τις δεξιότητες προώθησης της ευημερίας^[49].
- **Υπηρεσίες υποστήριξης:** Πρόσβαση στην Υπηρεσία Υποστήριξης Εργαζομένων για εμπιστευτική συμβουλευτική και υποστήριξη^[51].
- **Πολιτικές ευημερίας:** Ανάπτυξη πολιτικών ευημερίας του προσωπικού για την προώθηση ενός υποστηρικτικού εργασιακού περιβάλλοντος.

Με τη συστηματική εφαρμογή αυτών των στρατηγικών, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προωθήσουν και να διατηρήσουν αποτελεσματικά την ευημερία στα σχολεία τους, ευθυγραμμίζοντας τις ενέργειές τους με το εθνικό πλαίσιο και προωθώντας μια θετική εκπαιδευτική εμπειρία για όλους.

2.1.5 Εργαστήρια δεξιοτήτων του 21ου αιώνα

Τι είναι το πρόγραμμα Εργαστήρια δεξιοτήτων του 21ου αιώνα;

Το Εργαστήριο Δεξιοτήτων είναι ένα νέο, καινοτόμο σχολικό πρόγραμμα στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα, το οποίο εστιάζει στην ανάπτυξη κοινωνικών και ψηφιακών δεξιοτήτων. Κύριος στόχος του είναι η καλλιέργεια των δεξιοτήτων που απαιτούνται σε έναν ταχέως μεταβαλλόμενο κόσμο. Αυτές οι δεξιότητες περιλαμβάνουν τόσο βασικές δεξιότητες ζωής που σχετίζονται με την υγεία, την ασφάλεια και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, όσο και πιο προχωρημένες δεξιότητες που σχετίζονται με την εκπαίδευση και τη δια βίου μάθηση. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις δεξιότητες 4C του 21ου αιώνα: επικοινωνία, συνεργασία, κριτική σκέψη και δημιουργικότητα – μαζί με ψηφιακές δεξιότητες, όπως διαχείριση πληροφοριών, κριτική σκέψη, δημιουργία περιεχομένου και επίλυση προβλημάτων.

Πώς λειτουργεί;

Το πρόγραμμα και το εκπαιδευτικό υλικό των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων ομαδοποιούνται σε τέσσερις θεματικούς Κύκλους: ευημερία, περιβάλλον, κοινωνική ενσυναίσθηση και υπευθυνότητα, κριτική σκέψη και καινοτομία. Σε κάθε κύκλο, οι μαθητές προσεγγίζουν ένα σημαντικό σύγχρονο ζήτημα (π.χ. ψυχική υγεία, κλιματική αλλαγή, πολυμορφία, ρομποτική) και, μέσω μιας σειράς δραστηριοτήτων με επίκεντρο τον μαθητή, εργαστηρίων, παρουσιάσεων, διαγωνισμών και άλλων εκπαιδευτικών παρεμβάσεων, αναπτύσσουν σχετικές δεξιότητες.

Οι εκπαιδευτικοί που είναι υπεύθυνοι για τη διδασκαλία των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων σχεδιάζουν τα αντίστοιχα Σχέδια Δράσης. Ο σχεδιασμός πρέπει να περιλαμβάνει υποχρεωτικά την υλοποίηση των τεσσάρων Θεματικών Εννοιών για πέντε έως επτά εβδομάδες ανά Θεματικό Κύκλο και από μία έως τρεις ώρες την εβδομάδα, ανάλογα με την τάξη του σχολείου.

Γιατί λειτουργεί;

Αυτή η προσέγγιση από τη βάση προς την κορυφή ενισχύει την αποκέντρωση, παρέχοντας στους εκπαιδευτικούς και στα σχολεία έναν πιο ενεργό ρόλο στον σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων σπουδών προσαρμοσμένων στα μαθησιακά προφίλ των μαθητών τους, ενώ παράλληλα προωθεί την περαιτέρω ενσωμάτωση των σχολείων στις τοπικές κοινότητες. Τα Εργαστήρια Δεξιοτήτων εισάγουν καινοτομίες στο πλαίσιο της κοινωνικής μάθησης και στοχεύουν στην προώθηση της αυτορρύθμισης στη μάθηση, της συνεργασίας και της αυτοβελτίωσης. Επιπλέον, συνάδει με τους Στόχους της Βιώσιμης Ανάπτυξης των Ηνωμένων Εθνών, με ιδιαίτερη έμφαση στον Στόχο 4.7 που αφορά στην ποιοτική εκπαίδευση^[52]. Για τον λόγο αυτό, το έργο έχει συγκεντρώσει σημαντική προσοχή από διεθνείς οργανισμούς όπως η UNESCO και βραβεύτηκε με το Βραβείο Παγκόσμιας Εκπαίδευσης του Global Education Network Europe (GENE) (2020/2021).

Το 2020/21 πραγματοποιήθηκε πιλοτικό πρόγραμμα με 2.500 εκπαιδευτικούς σε 217 σχολεία στην Ελλάδα. Η αξιολόγηση της πρώτης εφαρμογής των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων έδειξε ότι οι θεματικοί κύκλοι καλύπτουν όλα τα σχετικά θέματα που συμβάλλουν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων. Η μέθοδος ομαδικής εργασίας και η εργαστηριακή προσέγγιση, που περιλαμβάνουν δραστηριότητες όπως παιχνίδια, χειροτεχνίες, παρουσιάσεις και θεατρικές εκδηλώσεις, είναι τα πιο σημαντικά εργαλεία για τη διαφοροποίηση της παιδαγωγικής μεθοδολογίας. Οι σημαντικότερες προκλήσεις για την εφαρμογή αφορούσαν κυρίως τον χρόνο που απαιτείται για κάθε τάξη για τη διεξαγωγή των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων, καθώς και τον εξοπλισμό και την υποδομή των σχολείων. Από τον Σεπτέμβριο του 2021, τα Εργαστήρια Δεξιοτήτων έχουν επεκταθεί σε όλες τις τάξεις σε ολόκληρη τη χώρα^[53–58].

2.1.6 Πρόγραμμα δεξιοτήτων ζωής

Από τον Σεπτέμβριο του 2023, τα σχολεία της Λιθουανίας άρχισαν να διδάσκουν το νέο Πρόγραμμα δεξιοτήτων ζωής (Life Skills Programme–LSP). Το πρόγραμμα αυτό εγκρίθηκε επίσημα από τον Υπουργό Παιδείας, Επιστημών και Αθλητισμού με την Απόφαση αριθ. V-1541 (2022) και προστέθηκε στο εθνικό πρόγραμμα σπουδών. Στην πράξη, αυτό σημαίνει ότι όλα τα σχολεία είναι νομικά υποχρεωμένα να το συμπεριλάβουν στις τάξεις από την 1η έως τη 10η^[59].

Τι καλύπτει. Το LSP συνδυάζει προηγούμενα μαθήματα —εκπαίδευση σε θέματα υγείας, σεξουαλική αγωγή, πρόληψη και προσωπική ασφάλεια— σε ένα ενιαίο πλαίσιο. Σκοπός του είναι να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες καθημερινής ζωής: διαχείριση συναισθημάτων, λήψη υπεύθυνων αποφάσεων, αναγνώριση επικίνδυνων καταστάσεων, συνεργασία με άλλους και υγιεινό τρόπο ζωής^[60]. Ο νόμος για την εκπαίδευση της Δημοκρατίας της Λιθουανίας υποστηρίζει επίσης αυτόν τον σκοπό, ορίζοντας στο άρθρο 14 ότι τα σχολεία πρέπει να βοηθούν τους μαθητές να αναπτυχθούν κοινωνικά, ηθικά και πολιτισμικά^[61].

Πώς λειτουργεί. Στην 1η και 3η τάξη, οι μαθητές μαθαίνουν δεξιότητες ζωής μέσω άλλων μαθημάτων. Στην 5η και 7η τάξη, διδάσκεται ξεχωριστά μία φορά την εβδομάδα, και στην 9η τάξη μία φορά κάθε δύο εβδομάδες. Μέχρι το 2024, το πρόγραμμα θα έχει εφαρμοστεί πλήρως σε όλες τις τάξεις^[62]. Σε αντίθεση με προηγούμενες πρωτοβουλίες, το Πρόγραμμα δεξιοτήτων ζωής υποστηρίζεται από κρατική χρηματοδότηση, συγκεκριμένες ώρες διδασκαλίας και απαιτήσεις κατάρτισης των εκπαιδευτικών, γεγονός που το καθιστά ένα δομημένο και βιώσιμο πρόγραμμα^[59].

Διαφορετικές απόψεις. Πολλοί εκπαιδευτικοί και γονείς χαιρετίζουν το πρόγραμμα, καθώς συνδυάζει σαφώς σημαντικά θέματα και εξασφαλίζει συνέπεια^[63]. Ωστόσο, ορισμένοι κριτικοί υποστηρίζουν ότι εστιάζει υπερβολικά σε κινδύνους — όπως ο εκφοβισμός, η βία ή η κατάχρηση ουσιών — και λιγότερο σε θετικές αξίες όπως η αγάπη, η δημιουργικότητα και η φιλία^[64]. Συνολικά, το Πρόγραμμα δεξιοτήτων ζωής αποτελεί ένα σημαντικό νομικό και εκπαιδευτικό βήμα προς τα εμπρός, αν και πρέπει ακόμη να εξισορροπήσει την πρόληψη με τη θετική προσωπική ανάπτυξη.

2.2 Υποστήριξη ευημερίας και συμπεριφοράς

Μερικές φορές απαιτείται επαγγελματική εκπαίδευση για την παροχή επαρκούς υποστήριξης ψυχικής υγείας. Γι' αυτό πολλά σχολεία χρησιμοποιούν σχολικούς συμβούλους και θεραπευτές εντός του σχολείου για να προσφέρουν αυτή την πρόσθετη υποστήριξη. Σε αυτή την ενότητα θα εξεταστούν οι μορφές υποστήριξης ευημερίας και συμπεριφοράς που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για την προώθηση της ευημερίας και τη βελτίωση της συμπεριφοράς των μαθητών.

2.2.1 Παιχνίδι Καλής Συμπεριφοράς (Good Behaviour Game – GBG)

Το Παιχνίδι Καλής Συμπεριφοράς είναι μια στρατηγική διαχείρισης συμπεριφοράς στην τάξη που έχει σχεδιαστεί για να ενθαρρύνει τη θετική κοινωνικοποίηση και να μειώσει τις συμπεριφορικές διαταραχές μεταξύ των μαθητών, χωρίς να επηρεάζει τον διδακτικό χρόνο, και εφαρμόζεται στη Γαλλία. Προερχόμενο από την εκπαιδευτική ψυχολογία, το Παιχνίδι Καλής Συμπεριφοράς καλλιεργεί συναισθηματικές, κοινωνικές και γνωστικές δεξιότητες απαραίτητες για την ακαδημαϊκή και προσωπική επιτυχία των μαθητών.

Πώς λειτουργεί;

Οι εκπαιδευτικοί ενσωματώνουν άμεσα το Παιχνίδι Καλής Συμπεριφοράς στις τακτικές δραστηριότητες της τάξης. Αρχικά, οι εκπαιδευτικοί χωρίζουν τους μαθητές σε ισορροπημένες ομάδες, λαμβάνοντας υπόψη το φύλο, τα πρότυπα συμπεριφοράς (φιλοκοινωνικής έναντι διαταρακτικής) και τις ακαδημαϊκές ικανότητες. Οι σαφώς καθορισμένοι κανόνες της τάξης αναρτώνται σε εμφανές σημείο και εξετάζονται μαζί με τους μαθητές (για παράδειγμα, να σηκώνουν το χέρι για να μιλήσουν, να παραμένουν στη θέση τους εκτός αν τους ζητηθεί διαφορετικά, για να αποφευχθεί η διαταρακτική συμπεριφορά). Κατά τη διάρκεια των συνεδριών που προωθούν το Παιχνίδι Καλής Συμπεριφοράς, αυτοί οι κανόνες γίνονται οι κατευθυντήριες γραμμές για το ίδιο το παιχνίδι.

Οι ομάδες επιβραβεύονται εάν τα μέλη τους τηρούν συλλογικά τους κανόνες της τάξης, διασφαλίζοντας ότι τα περιστατικά παραβίασης των κανόνων παραμένουν ελάχιστα (λιγότερα από τέσσερα περιστατικά ανά συνεδρία). Το Παιχνίδι Καλής Συμπεριφοράς είναι δομημένο για να διασφαλίζει ότι όλες οι ομάδες έχουν την ευκαιρία να πετύχουν. Οι δάσκαλοι αναδιοργανώνουν περιοδικά τις ομάδες, δίνοντας σε κάθε μαθητή επανειλημμένες ευκαιρίες για επιτυχία. Με την πάροδο του χρόνου, η διάρκεια και η πολυπλοκότητα των συνεδριών που προωθούν το Παιχνίδι Καλής Συμπεριφοράς αυξάνονται σταδιακά, και η ενίσχυση καθυστερεί περισσότερο, εδραιώνοντας έτσι στους μαθητές μια βαθύτερη κατανόηση ότι η θετική συμπεριφορά αναμένεται σταθερά σε διάφορα πλαίσια και περιβάλλοντα.

Γιατί λειτουργεί;

Η έρευνα αναδεικνύει τις σημαντικές και μακροπρόθεσμες θετικές επιπτώσεις του Παιχνιδιού Καλής Συμπεριφοράς σε διάφορα στάδια της ζωής:

- **Μαθητές Δημοτικού:** Μείωση της επιθετικής και διαταρακτικής συμπεριφοράς, μείωση της απόρριψης από τους συμμαθητές μεταξύ των αγοριών και μείωση της ντροπαλότητας μεταξύ των κοριτσιών.
- **Έφηβοι Γυμνασίου:** Μειωμένα ποσοστά επιθετικών συμπεριφορών, καθυστέρηση στην έναρξη του καπνίσματος (ηλικίες 11–13), μειωμένη χρήση υπηρεσιών ψυχικής υγείας και βελτιωμένη συμμόρφωση με τις συμπεριφορικές προσδοκίες.
- **Νέοι Ενήλικες:** Μείωση της χρήσης και κατάχρησης υπηρεσιών ψυχικής υγείας και εξαρτήσεων, της χρήσης παράνομων ναρκωτικών, της κατανάλωσης αλκοόλ και καπνού, παράλληλα με λιγότερες συμπεριφορές κινδύνου για την υγεία και ενισχυμένη κοινωνική προσαρμοστικότητα.

Αρχικά πιλοτικό πρόγραμμα στο Μπαλτιμόρε των ΗΠΑ τη δεκαετία του ογδόντα, το Παιχνίδι Καλής Συμπεριφοράς εφαρμόστηκε πειραματικά στη Γαλλία, στην περιοχή Αλπ-Μαριτίμ, κατά τη διάρκεια των ετών 2015–2016, 2016–2017 και 2019–2021. Οι αξιολογήσεις από την αρχική φάση 2015–2016 έδειξαν σημαντικές μειώσεις στις διαταρακτικές συμπεριφορές—οι συνεδρίες που χρησιμοποιούσαν το Παιχνίδι Καλής Συμπεριφοράς είχαν κατά μέσο όρο λιγότερα από 10 περιστατικά διαταρακτικής συμπεριφοράς εβδομαδιαίως, σε σύγκριση με περίπου 28 στις συνεδρίες πριν από την εφαρμογή. Μέχρι το τέλος της σχολικής χρονιάς, οι μαθητές παρουσίασαν βελτιωμένη διαχείριση των συναισθημάτων τους, αυξημένη συγκέντρωση, μειωμένη παρορμητικότητα και λιγότερη κοινωνική απομόνωση. Μελέτες μακροχρόνιας παρακολούθησης^[65] κατέδειξαν αξιοσημείωτες μειώσεις στην αντικοινωνική συμπεριφορά, τη χρήση ουσιών, τη βίαιη εγκληματικότητα και τις αυτοκτονικές σκέψεις μεταξύ των συμμετεχόντων στην πρώιμη ενήλικη ζωή.

Με την ενσωμάτωση του Παιχνιδιού Καλής Συμπεριφοράς στην τακτική πρακτική της τάξης, τα σχολεία μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά τη συμπεριφορά, την αφοσίωση και τη συνολική ευημερία των μαθητών, θέτοντας γερές βάσεις για την επιτυχία σε όλη τη διάρκεια της ζωής^[65–68].

2.2.2 Ψυχολόγοι που παρακολουθούν δραστηριότητες

Σύμφωνα με τον «Νόμο για την Εκπαίδευση της Δημοκρατίας της Λιθουανίας», όλα τα σχολεία στη Λιθουανία πρέπει να έχουν σχολικό ψυχολόγο. Αυτό ορίζεται στο Δεύτερο Μέρος του Νόμου, Άρθρο 19 – Ψυχολογική Υποστήριξη: Σκοπός της ψυχολογικής υποστήριξης είναι η ενίσχυση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και της ψυχικής υγείας των μαθητών, η προώθηση της δημιουργίας ενός ασφαλούς και εκπαιδευτικού περιβάλλοντος στο σχολείο μέσω προληπτικών μέτρων, η βοήθεια των μαθητών να ανακτήσουν την πνευματική τους αρμονία, την ικανότητα να ζουν και να μαθαίνουν, σε ενεργή συνεργασία με τους γονείς τους (κηδεμόνες, φροντιστές).

Πώς λειτουργεί;

Η θέση του σχολικού ψυχολόγου πρέπει να κατέχεται μόνο από άτομο που πληροί όλες τις απαιτήσεις προσόντων που έχουν εγκριθεί σύμφωνα με τον Νόμο για την Εκπαίδευση και την περιγραφή της θέσης. Ο ειδικός είναι διαθέσιμος σε όλους τους μαθητές με βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες ψυχικές παθήσεις, που βιώνουν στρες ή έντονα συναισθήματα. Τα σχολεία θα πρέπει να εξοπλίσουν τους χώρους για τις συνεδρίες με ψυχολόγους σύμφωνα με ορισμένες απαιτήσεις. Για παράδειγμα, το μέγεθος του γραφείου δεν μπορεί να είναι μικρότερο από 25 τ.μ., και ο χώρος του γραφείου θα πρέπει να διαθέτει έξι ζώνες: προσωπικό χώρο εργασίας του ψυχολόγου, χώρο συμβουλευτικής και διάγνωσης, χώρο για ομαδικές δραστηριότητες, χώρο ηρεμίας, χώρο παιχνιδιού και αναψυχής και αίθουσα αναμονής. Επομένως, οι ακατάλληλα εξοπλισμένοι χώροι έχουν αρνητικό αντίκτυπο στη σχέση μεταξύ του νέου και του ψυχολόγου.

Γιατί λειτουργεί;

Στα σχολεία, οι ψυχολόγοι έχουν τις ακόλουθες αρμοδιότητες: να αξιολογούν τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά, τα ψυχολογικά προβλήματα, τις δυσκολίες και τα δυνατά σημεία των παιδιών· να συμβουλεύουν τα παιδιά σε θέματα επικοινωνίας, συμπεριφοράς, συναισθηματικών και διαπροσωπικών σχέσεων, μαθησιακών δυσκολιών, καθώς και τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς για την επίλυση των προβλημάτων των μαθητών (να προετοιμάζουν συστάσεις)· να ξεκινάνε, να προετοιμάζουν και να εφαρμόζουν προγράμματα πρόληψης προβλημάτων σχετικά με τον τρόπο αποφυγής του εκφοβισμού, του αλκοόλ, των ναρκωτικών, της βίας κ.λπ. να εκπαιδεύουν τη σχολική κοινότητα – παιδιά, γονείς, εκπαιδευτικούς – σε σχετικά ψυχολογικά θέματα να παρεμβαίνουν και να παρέχουν υποστήριξη μετά από περιστατικά κρίσης να συνεργάζονται με τους εκπαιδευτικούς του παιδιού και τους φορείς που ασχολούνται με την παιδική πρόνοια (γονείς, εκπαιδευτικούς, άλλους ειδικούς, την Παιδαγωγική Ψυχολογική Υπηρεσία, να συμμετέχουν στις

δραστηριότητες της Επιτροπής Παιδικής Πρόνοιας του σχολείου) να διεξάγουν διάφορες ψυχολογικές εξετάσεις στο σχολείο, ανάλογα με τις ανάγκες. Ο ίδιος ο μαθητής, οι γονείς ή οι κηδεμόνες του, ή ο δάσκαλος του μαθητή μπορούν να ζητήσουν την υποστήριξη αυτή.

Τομείς προς βελτίωση

Μελέτες που διεξήχθησαν το 2021 και το 2025 έδειξαν ότι περίπου το 50% των Λιθουανών μαθητών χρειάζονται ψυχολογική βοήθεια. Κατά τη διάρκεια των σπουδών, ένας από τους παράγοντες στρες που εντοπίστηκαν ήταν η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, η οποία επηρεάζει άμεσα την ψυχική υγεία και τις κοινωνικές σχέσεις των νέων. Επομένως, τα σχολεία θα πρέπει να προωθούν όχι μόνο προγράμματα πρόληψης που στοχεύουν στη συναισθηματική ευημερία, αλλά και να ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα των μαθητών μέσω της συμπεριληπτικής εκπαίδευσης. Οι μαθητές θα πρέπει να συμμετέχουν περισσότερο στη διαδικασία δημιουργίας, βελτίωσης και εφαρμογής υπηρεσιών ψυχικής υγείας, ώστε τα προγράμματα πρόληψης που δημιουργούνται να είναι σχετικά με τους μαθητές. Είναι χρήσιμο να δημιουργούνται πιο συνεργατικά προγράμματα που θα συγκεντρώνουν εκπαιδευτικούς, γονείς, ειδικούς ψυχολογικής υποστήριξης και επαγγελματίες υγείας^[69–73].

2.3 Εκφοβισμός και Ενημέρωση

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, ένα στα έξι παιδιά σχολικής ηλικίας σε όλη την Ευρώπη έχει υποστεί διαδικτυακό εκφοβισμό, ενώ το 11% έχει υποστεί εκφοβισμό στο σχολείο^[74]. Οι παρεμβάσεις κατά του εκφοβισμού μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την ευημερία και την ευτυχία των μαθητών, και με την άνοδο του ψηφιακού κόσμου, είναι πιο σημαντικές από ποτέ οι πρωτοβουλίες κατά του εκφοβισμού και κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού. Αυτή η ενότητα θα περιγράψει μερικά από τα τρέχοντα προγράμματα κατά του εκφοβισμού που χρησιμοποιούνται από τα σχολεία.

2.3.1 Μείνετε Ασφαλείς

Το Πρόγραμμα "Μείνετε Ασφαλείς" επιβάλλεται από το Υπουργείο Παιδείας της Ιρλανδίας και, ως εκ τούτου, όλα τα σχολεία υποχρεούνται να εφαρμόσουν ολόκληρο το πρόγραμμα. Το Πρόγραμμα αποτελεί βασικό μέρος της κοινωνικής, προσωπικής και υγειονομικής εκπαίδευσης και στοχεύει στη μείωση της ευαλωτότητας στον εκφοβισμό και την κακοποίηση παιδιών. Ενδυναμώνει τους μαθητές να αναγνωρίζουν, να αντιστέκονται και να αναφέρουν επικίνδυνες καταστάσεις.

Τα μαθήματα είναι κατάλληλα για την ηλικία και οργανώνονται σε πέντε θεματικές ενότητες:

- Αίσθημα Ασφάλειας και Ανασφάλειας
- Φιλία και Εκφοβισμός
- Αγγίγματα (κατάλληλα έναντι ακατάλληλων)
- Μυστικά και Αποκάλυψη
- Άγνωστοι

Πώς λειτουργεί;

Κάθε επίπεδο τάξης εμπλέκει τους μαθητές μέσω προσαρμοσμένου περιεχομένου:

- 4–6 ετών: 9 μαθήματα (20 λεπτά το καθένα) — διάκριση συναισθημάτων, βασικές αρχές φιλίας, ασφαλείς επαφές, μυστικά και απώλεια
- 6–8 ετών: 9 μαθήματα (30 λεπτά το καθένα) — εισαγωγή στα συναισθήματα "ναί/όχι", κανόνες για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού, ευαισθητοποίηση σχετικά με τους ξένους και πρωτόκολλα για το τηλέφωνο/την πόρτα
- 8–10 ετών: 9 μαθήματα (30 λεπτά το καθένα) — ιδιωτικότητα και προσωπικά όρια, κλήσεις έκτακτης ανάγκης, μη ασφαλείς επαφές και στρατηγικές ασφάλειας

- 10–12 ετών: 5 μαθήματα (40 λεπτά το καθένα) — πιο σύνθετα θέματα όπως ο προσωπικός χώρος, η ασφάλεια εν κινήσει, τα διλήμματα σχετικά με την αποκάλυψη και η αντιμετώπιση προβλημάτων που σχετίζονται με τους συνομηλίκους

Μεθοδολογία Διδασκαλίας

Οι μέθοδοι διδασκαλίας περιλαμβάνουν παιχνίδια ρόλων, θέατρο, κύκλο συζήτησης, συζητήσεις, αφήγηση ιστοριών, έργα τέχνης, ομαδική εργασία και παιχνίδια, που προωθούν τη συμμετοχή και την πρακτική σε ρεαλιστικά σενάρια.

Ασφαρές περιβάλλον στην τάξη: Καθορίστε βασικούς κανόνες για την ακρόαση, τον σεβασμό και την εμπιστευτικότητα. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά κατανοούν τα όρια — σοβαρά προβλήματα πρέπει να αναφέρονται σύμφωνα με τα πρωτόκολλα προστασίας των παιδιών.

Συνεργασία Σχολείου και Γονέων

Πριν ξεκινήσουν τα μαθήματα, οι γονείς ενημερώνονται και καθοδηγούνται στην ενότητα "Μείνετε Ασφαλείς" του ιστότοπου της **Υπηρεσίας Επαγγελματικής Ανάπτυξης για Εκπαιδευτικούς (Professional Development Service for Teachers (PDST** ^[35]). Οι γονείς ενθαρρύνονται να υποστηρίζουν και να ενισχύουν την μάθηση στην τάξη, στο σπίτι, χρησιμοποιώντας φύλλα εργασίας και ανοιχτή συζήτηση.

Γονική Απόσυρση: Ενώ η συμμετοχή στο πρόγραμμα είναι υποχρεωτική, οι γονείς διατηρούν το δικαίωμα να αποσύρουν το παιδί τους παρέχοντας γραπτή ειδοποίηση. Τα σχολεία υποχρεούνται να τηρούν αρχεία όλων των γονικών συγκαταθέσεων και ανακλήσεων.

Ολιστική Προσέγγιση Σχολείου: Η συνεπής και καλά διαχειριζόμενη εφαρμογή διασφαλίζεται μέσω της ολοκληρωμένης εκπαίδευσης του προσωπικού και της επίσημης επικύρωσης από το Διοικητικό Συμβούλιο του σχολείου.

Προσαρμογές για Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (ΕΕΑ)

Προσαρμογή του προγράμματος: Οι εκπαιδευτικοί αναμένεται να προσαρμόσουν το πρόγραμμα "Μείνετε Ασφαλείς" ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των μαθητών με γνωστικές, αισθητηριακές, σωματικές ή συμπεριφορικές δυσκολίες. Αυτό περιλαμβάνει τη χρήση προσαρμοσμένων υλικών, οπτικοακουστικών βοηθημάτων, ηχητικής υποστήριξης και απλοποιημένης γλώσσας.

Υποστήριξη κατά τη διάρκεια της υπηρεσίας: Διατίθεται στοχευμένη κατάρτιση εκπαιδευτικών, προκειμένου να αποκτήσουν οι εκπαιδευτικοί τις δεξιότητες και τις στρατηγικές που απαιτούνται για την αποτελεσματική και ευαίσθητη υλοποίηση του προγράμματος σε όλους τους μαθητές.

Ενσωμάτωση και Ανασκόπηση

- Συνέχεια της κοινωνικής, προσωπικής και υγειονομικής εκπαίδευσης: Το πρόγραμμα "Μείνετε Ασφαλείς" ενσωματώνεται στην κοινωνική, προσωπική και υγειονομική εκπαίδευση και επανεξετάζεται ετησίως ή όποτε απαιτείται. Αν και συνήθως υλοποιείται κατά το δεύτερο τρίμηνο, μπορεί να επεκταθεί και σε άλλα τρίμηνα, αν χρειαστεί.
- Πακέτο πόρων: Περιλαμβάνει εγχειρίδιο για εκπαιδευτικούς, οδηγό για γονείς, DVD, φύλλα εργασίας και αφίσες, εξασφαλίζοντας ποικίλη και υποστηρικτική υλοποίηση staysafe.ie.
- Συνεχής αναθεώρηση: Τα σχολεία επανεξετάζουν περιοδικά το περιεχόμενο, ενημερώνουν τις πολιτικές και αναστοχάζονται την αποτελεσματικότητα, εξασφαλίζοντας τη συμμόρφωση με τους κανόνες προστασίας των παιδιών.

Το πρόγραμμα "Μείνετε Ασφαλείς" προσφέρει ένα ολοκληρωμένο, αναπτυξιακό και παιδαγωγικά ορθό πλαίσιο για τη διδασκαλία της προσωπικής ασφάλειας στα δημοτικά σχολεία. Συνδυάζει σαφείς στόχους, δομημένα σχέδια μαθήματος, τεχνικές ενεργητικής μάθησης, πρακτικές χωρίς αποκλεισμούς για μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και ισχυρές συνεργασίες μεταξύ σχολείου και οικογένειας. Με την υποστήριξη της πολιτικής ολόκληρου του

σχολείου και της συνεπούς CPD, βοηθά τους μαθητές να αναπτύξουν βασική συνειδητοποίηση της ασφάλειας, αυτοπεποίθηση και ανθεκτικότητα — βασικές δεξιότητες για τη δια βίου ευημερία.

2.3.2 Εθνική Στρατηγική και Εκστρατεία Ευαισθητοποίησης για την Καταπολέμηση του Εκφοβισμού

Το πρόγραμμα "Stop Bullying. Μην ανέχεσαι τον εκφοβισμό. Μίλα πιο δυνατά. Μπορείς." είναι μια εθνική στρατηγική και εκστρατεία αλλαγής νοοτροπίας ευαισθητοποίησης για την καταπολέμηση της σχολικής βίας και του εκφοβισμού, που υποστηρίζεται από το Ίδρυμα Ωνάση σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού.

Η Εκστρατεία περιλαμβάνει τα εξής:

- την πλατφόρμα Stop-bullying.gov.gr^[75] για την αναφορά, διαχείριση και παρακολούθηση περιστατικών εκφοβισμού,
- αύξηση του αριθμού των κοινωνικών λειτουργών και ψυχολόγων στα σχολεία,
- εισαγωγή προγραμμάτων ενεργών πολιτών στο σχολικό πρόγραμμα,
- θέσπιση νέου σχολικού κανονισμού,
- επαναφορά του κανόνα της πενθήμερης αποβολής,
- ψηφιοποίηση των απουσιολογιών,
- απλοποίηση της διαδικασίας αλλαγής σχολικού περιβάλλοντος,
- αυστηρότεροι κανόνες για τη χρήση κινητών τηλεφώνων στα σχολεία.

Πώς λειτουργεί;

Η ψηφιακή πλατφόρμα "Stop Bullying"^[75] λειτουργεί ως ένα φιλικό προς τον χρήστη και ασφαλές εργαλείο αναφοράς, παρέχοντας στους μαθητές και στους γονείς/κηδεμόνες έναν εναλλακτικό και σύγχρονο τρόπο επικοινωνίας με τη σχολική μονάδα.

Μετά την υποβολή αναφοράς στην πλατφόρμα, η ειδική ομάδα του σχολείου αναλαμβάνει δράση, διερευνώντας και αντιμετωπίζοντας τα περιστατικά, ενώ μια ειδική τετραμελής ομάδα από τη σχετική Διεύθυνση Εκπαίδευσης μπορεί να συνδράμει το σχολείο στη διαχείριση του περιστατικού. Οι άνθρωποι που υπέβαλαν την αναφορά έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθούν την πρόοδο της επίλυσης των περιστατικών μέσω των προσωπικών τους λογαριασμών στην πλατφόρμα, ενώ τα προσωπικά τους δεδομένα προστατεύονται σύμφωνα με το πλαίσιο προστασίας δεδομένων.

Επιπλέον, η πλατφόρμα παρέχει εγκεκριμένα προγράμματα, εκπαιδευτικά εργαλεία (π.χ. διδακτικό υλικό, διδακτικά σενάρια) και εργαστήρια για μαθητές δημοτικού και γυμνασίου, καθώς και πρωτόκολλα για τη διαχείριση περιστατικών σχολικού εκφοβισμού.

Γιατί λειτουργεί;

Η πλατφόρμα συμβάλλει στην ταχεία, οργανωμένη και αποτελεσματική αντιμετώπιση περιστατικών σχολικής βίας και εκφοβισμού, ενώ παράλληλα βοηθά στην ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση της σχολικής κοινότητας σχετικά με το ζήτημα της σχολικής βίας.

Για να λειτουργήσει αποτελεσματικά η πρωτοβουλία, έχουν αναπτυχθεί προγράμματα επιμόρφωσης εκπαιδευτικών για τα μέλη των ομάδων δράσης και το εκπαιδευτικό προσωπικό, με σκοπό την υποστήριξη των σχολείων στη διαχείριση περιστατικών σχολικής βίας και εκφοβισμού. Η επιμόρφωση εκπαιδευτικών στοχεύει στην ενίσχυση των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων των εκπαιδευτικών για την πρόληψη και την αποτελεσματική διαχείριση περιστατικών σχολικής βίας και εκφοβισμού και πραγματοποιείται μέσω θεωρητικών παρουσιάσεων, πρακτικών εργαστηρίων, μελετών περίπτωσης και διαδραστικών δραστηριοτήτων.

2.3.3 Έλεγχος Συναισθηματικής Έκφρασης του Παιδιού

Το Υπουργείο Παιδείας, Επιστημών και Αθλητισμού της Δημοκρατίας της Λιθουανίας ενέκρινε προληπτικά προγράμματα για τον έλεγχο της συναισθηματικής έκφρασης των παιδιών, σύμφωνα με τα οποία οι σχολικές κοινότητες μπορούν να αναπτύξουν την κουλτούρα επικοινωνίας και τις συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών. Στα σχολεία, οι μαθητές διδάσκονται να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους, να τα διαχειρίζονται, να εκφράζουν τον θυμό τους κατάλληλα και να λαμβάνουν πιο ορθολογικές αποφάσεις.

Πώς λειτουργεί;

Το προληπτικό πρόγραμμα «Έλεγχος Συναισθηματικής Έκφρασης του Παιδιού» (Child Emotional Expression Control-CEEIC) απευθύνεται σε μαθητές ηλικίας 8–18 ετών, στους εκπαιδευτικούς τους και σε εκπροσώπους της σχολικής διοίκησης. Το πρόγραμμα έχει σαφή δομή και ενδιαφέρουσες, ελκυστικές δραστηριότητες για παιδιά, υπό την καθοδήγηση δύο συντονιστών του προγράμματος, όπως ένας ειδικός εκπαιδευτικής υποστήριξης και ένας δάσκαλος. Στο πλαίσιο αυτού του προγράμματος, η σχολική κοινότητα στοχεύει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων και συμπεριφορών των μαθητών που θα γίνουν ο κανόνας, υποστηριζόμενες από ολόκληρο το σχολείο. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει όχι μόνο τη σχολική κοινότητα, αλλά και τους γονείς, οι οποίοι εισάγονται στις βασικές αρχές του προγράμματος και μπορούν να δοκιμάσουν ασκήσεις ανάπτυξης δεξιοτήτων, όπως ο κύκλος του θυμού ή η λήψη κατάλληλων αποφάσεων σε μια κατάσταση σύγκρουσης. Άλλα ευρέως χρησιμοποιούμενα προγράμματα πρόληψης είναι τα προγράμματα ανάπτυξης κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, "Οι Φίλοι του Zippy και Οι Φίλοι της Apple". Αυτά τα προγράμματα βοηθούν στην ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των μαθητών προσχολικής ηλικίας και της Α' έως Γ' τάξης, ώστε να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες: διδάσκουν στα παιδιά να κατανοούν και να μιλούν για τα συναισθήματά τους, να λένε αυτό που θέλουν να πουν, να ακούν προσεκτικά, να δημιουργούν και να διατηρούν φιλίες, να ζητούν βοήθεια και να βοηθούν τους άλλους, να ξεπερνούν τη μοναξιά, την απόρριψη, τον εκφοβισμό ή την παρενόχληση, να επιλύουν συγκρούσεις και να επιβιώνουν πιο εύκολα από αλλαγές, απώλειες, ακόμη και θανάτους.

Γιατί λειτουργεί;

Τα προγράμματα έχουν μια πολύ σαφώς καθορισμένη δομή, μεθοδολογία και δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί για να αναπτύξουν τις δεξιότητες συναισθηματικής έκφρασης στα παιδιά. Το κλειδί της επιτυχίας είναι ότι ολόκληρη η σχολική κοινότητα, συμπεριλαμβανομένων των γονέων των μαθητών, συμμετέχει στο πρόγραμμα. Αυτό ορίζεται ως υποστηριζόμενος κανόνας συμπεριφοράς.

Τομείς προς βελτίωση

Διάφορες έρευνες έχουν επισημάνει την ανάγκη οι εκπαιδευτικοί και οι μαθητές να είναι σε θέση να δημιουργούν ανεπίσημες σχέσεις και οι εκπαιδευτικοί να είναι σε θέση να οργανώνουν τη μαθησιακή διαδικασία με δυναμικό τρόπο και με τρόπο που να ανταποκρίνεται στις διάφορες ανάγκες των μαθητών. Ως εκ τούτου, συνήχθη το συμπέρασμα ότι κατά την εφαρμογή προληπτικών προγραμμάτων για τον έλεγχο της συναισθηματικής έκφρασης των παιδιών, είναι σημαντικό να ενισχυθούν οι ικανότητες των εκπαιδευτικών, η κινητοποίησή τους να αναγνωρίζουν τις ψυχικές προκλήσεις των μαθητών και ο ρόλος τους στη βελτίωση της ψυχικής υγείας των μαθητών^[69,76,77].



ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

3 Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες

Τα παιδιά σε σχολεία με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (ΕΕΑ) μπορεί να χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη για την υγεία και την ευημερία τους. Πολλοί μαθητές ζουν με αναπηρίες ή μαθησιακές δυσκολίες, οι οποίες μπορεί να καθιστούν το γενικό σχολείο πιο απαιτητικό. Συχνά, τα σχολεία προσφέρουν επιπλέον υποστήριξη στη μάθηση, όπως βοηθητικό προσωπικό ή εργοθεραπευτές. Αυτή η ενότητα θα συζητήσει διάφορες επιλογές για την παροχή υποστήριξης σε παιδιά με ΕΕΑ εντός του σχολείου.

3.1 Προσαρμοσμένα Προγράμματα Μάθησης

Οι μαθητές με ΕΕΑ μπορεί να επωφεληθούν από εξατομικευμένα αναλυτικά προγράμματα, τα οποία λαμβάνουν υπόψη τις ατομικές τους ανάγκες.

3.1.1 Εξειδικευμένη Βασική Εκπαίδευση στην Επαρχία του Hainaut: μια ολιστική εκπαιδευτική προσέγγιση για μαθητές με ειδικές ανάγκες

Στο Βέλγιο, η εξειδικευμένη βασική εκπαίδευση προσφέρεται σε όλη την Επαρχία της Βαλονίας-Βρυξελλών, αλλά η Επαρχία του Hainaut ξεχωρίζει για το δομημένο και συντονισμένο δίκτυο των Ινστιτούτων Ιατρο-Παιδαγωγικών (Instituts Médico-Pédagogiques-IMPs), τα οποία βρίσκονται στις πόλεις Charleroi, Mons και La Louvière. Αυτά τα ιδρύματα υποστηρίζουν τα παιδιά με ποικίλες ανάγκες, όπως νοητικές, σωματικές, αισθητηριακές, συμπεριφορικές και μαθησιακές διαφορές. Παρέχουν ένα πολυδιάστατο περιβάλλον που εστιάζει στις ειδικές ανάγκες κάθε μαθητή, προάγοντας την ευημερία, την ένταξη και την ανεξαρτησία τους.

Πώς λειτουργεί;

Το σύστημα βασίζεται σε οκτώ τύπους ειδικής εκπαίδευσης, που κυμαίνονται από ήπια νοητική αναπηρία (τύπος 1) μέχρι κινητικές διαταραχές (τύπος 4) ή συμπεριφορικά προβλήματα (τύπος 3). Κάθε μαθητής ανατίθεται στον κατάλληλο τύπο, κατόπιν αυστηρών ιατρικών και εκπαιδευτικών εκτιμήσεων, συχνά σε συνεργασία με το Ψυχο-Ιατρικό-Κοινωνικό Κέντρο (Psycho-Médico-Social Centre-PMS).

Αφού εγγραφούν, οι μαθητές επωφελούνται από ένα Εξατομικευμένο Σχέδιο Μάθησης (Individual Learning Plan-ILP), το οποίο λαμβάνει υπόψη τις γνωστικές, συναισθηματικές, σωματικές και κοινωνικές ικανότητες τους. Τα σχολεία διαθέτουν συγκεκριμένους ανθρώπινους και υλικούς πόρους:

- Πολυδιάστατες ομάδες που αποτελούνται από εξειδικευμένους δασκάλους, λογοθεραπευτές, ψυχοκινητικούς θεραπευτές, εργοθεραπευτές, ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς.
- Προσαρμοσμένες εγκαταστάσεις, όπως δωμάτια Snoezelen, ψυχοκινητικούς χώρους και ψηφιακό εξοπλισμό.
- Υπηρεσίες μεταφοράς ή στέγασης για μαθητές που χρειάζονται μεγαλύτερη λογιστική υποστήριξη.

Η μέθοδος TEACCH (Treatment and Education of Autistic and related Communication-handicapped Children-Θεραπεία και Εκπαίδευση Αυτιστικών και άλλων Παιδιών με Αναπηρίες Επικοινωνίας) χρησιμοποιείται επίσης σε μερικά ιδρύματα για να δομηθεί η μάθηση των μαθητών με αυτισμό, στηριζόμενη σε οπτικά υποστηρίγματα, προβλέψιμους κανόνες και εξατομικευμένους χώρους εργασίας, ενώ τεχνολογικά εργαλεία (διαδραστικοί πίνακες, ταμπλέτες) διευκολύνουν την εκπαιδευτική προσαρμογή.

Γιατί λειτουργεί;

Το μοντέλο εξειδικευμένης βασικής εκπαίδευσης στην Επαρχία του Hainaut είναι αποτελεσματικό διότι συνδυάζει ένα δομημένο σύστημα ταξινόμησης (οκτώ τύποι ειδικής εκπαίδευσης, από ήπια νοητική αναπηρία μέχρι συμπεριφορικές ή κινητικές διαταραχές) με εξατομικευμένη υποστήριξη μέσω ενός Εξατομικευμένου Σχεδίου Μάθησης (Individual Learning Plan-ILP). Κάθε παιδί επωφελείται από προσαρμοσμένες μεθόδους διδασκαλίας, πολυδιάστατες υποστηρικτικές ομάδες και προσαρμοσμένες εγκαταστάσεις, δημιουργώντας ένα συνεκτικό πλαίσιο που ανταποκρίνεται σε ποικίλες ανάγκες.

Αυτή η ολοκληρωμένη προσέγγιση δεν στοχεύει μόνο στην ακαδημαϊκή επιτυχία αλλά προάγει και την προσωπική ανάπτυξη, την επικοινωνία, τις κοινωνικές δεξιότητες και την ανεξαρτησία. Δημιουργώντας εξατομικευμένα μονοπάτια μάθησης, οι μαθητές μπορούν να μάθουν με τον δικό τους ρυθμό, σε ένα ασφαλές, φροντιστικό και ερεθιστικό περιβάλλον.

Η δικτύωση με τις οικογένειες, τις υπηρεσίες υγείας, τα κοινωνικά ιδρύματα και το εκπαιδευτικό προσωπικό ενισχύει τη συνοχή της πορείας του μαθητή και υποστηρίζει τη δυναμική της προόδου.

Ποια είναι τα οφέλη για τους μαθητές και τους δασκάλους;

Οι μαθητές δείχνουν σημαντική πρόοδο όσον αφορά τη συναισθηματική ρύθμιση, την απόκτηση δεξιοτήτων ζωής και την κοινωνική ένταξη^[78]. Οι μαθητές παρακολουθούνται από μια προσεκτική και εκπαιδευμένη ομάδα, η οποία μειώνει το άγχος τους στο σχολείο και προάγει την ευημερία τους. Για τους δασκάλους, η εργασία σε ένα τέτοιο περιβάλλον ενισχύει την ομαδική εργασία, την συνεχόμενη εκπαίδευση και την αίσθηση κοινωνικής αποστολής.

Τομείς προς βελτίωση

Παρά την αναγνώριση του μοντέλου για τον πλούτο του, εξακολουθεί να υπάρχει έλλειψη δημόσιων ποσοτικών μελετών για την αξιολόγηση των μακροπρόθεσμων επιπτώσεών του. Η εναρμόνιση μεταξύ των ιδρυμάτων και η προώθηση των βέλτιστων πρακτικών σε μια κοινή βάση δεδομένων θα μπορούσε να ενισχύσει την υπάρχουσα γκάμα υπηρεσιών^[78-81].

3.1.2 IMP René Thône στο Marcinelle: μια ολιστική προσέγγιση για την ευημερία των μαθητών με ειδικές ανάγκες

Το IMP René Thône στο Marcinelle είναι ένα εξειδικευμένο σχολείο βασικής εκπαίδευσης που βρίσκεται στην περιοχή της Βαλονίας, στην επαρχία του Hainaut (Βέλγιο). Φροντίζει μαθητές με αυτιστικό φάσμα ή νοητικές αναπηρίες. Το σχολείο προσφέρει ένα δομημένο εκπαιδευτικό περιβάλλον, σχεδιασμένο για να ανταποκριθεί στις ειδικές ανάγκες των μαθητών μέσω πολυδιάστατης και εξατομικευμένης υποστήριξης. Ιδιαίτερα, το σχολείο εφαρμόζει τη μέθοδο TEACCH (Treatment and Education of Autistic and related Communication-handicapped Children-Θεραπεία και Εκπαίδευση Αυτιστικών και άλλων Παιδιών με Αναπηρίες Επικοινωνίας), η οποία είναι διεθνώς αναγνωρισμένη για την αποτελεσματικότητά της με τα παιδιά με αυτισμό.

Πώς λειτουργεί;

Μόλις οι μαθητές ξεκινήσουν το σχολείο, υποβάλλονται σε αυστηρή αξιολόγηση για να καθοριστεί αν ανήκουν στον τύπο 1 (ήπια νοητική αναπηρία) ή στον τύπο 2 (μεσαία έως σοβαρή νοητική αναπηρία) της ειδικής εκπαίδευσης. Βάσει αυτής της αξιολόγησης, καταρτίζεται ένα Εξατομικευμένο Σχέδιο Μάθησης (Individual Learning Plan-ILP) για κάθε παιδί.

- Οι αίθουσες διδασκαλίας είναι εξοπλισμένες με διαδραστικούς πίνακες και ψηφιακό εξοπλισμό (κυβερνοτάξη με υπολογιστές και ταμπλέτες).
- Αισθητηριακοί χώροι, όπως το δωμάτιο Snoezelen (με φωτεινές μπάλες, στρώματα νερού κ.λπ.), βοηθούν να ηρεμήσουν και να διεγείρουν τις αισθήσεις.
- Οι συνεδρίες ψυχοκινητικής και φυσικής αγωγής επιτρέπουν στους μαθητές να αναπτύξουν το σώμα τους στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους.

Η εκπαιδευτική ομάδα συνεργάζεται στενά με παραϊατρικούς επαγγελματίες (λογοθεραπευτές, ψυχοκινητικούς θεραπευτές, νοσηλευτές), ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς. Αυτή η πολυδιάστατη προσέγγιση εγγυάται την ολοκληρωμένη παρακολούθηση που καλύπτει τις γνωστικές, συναισθηματικές, κοινωνικές και σωματικές διαστάσεις της ανάπτυξης του μαθητή.

Γιατί λειτουργεί;

Η παιδαγωγική δομή επιτρέπει στους μαθητές να αισθάνονται ασφαλείς, να κατανοούν τι αναμένεται από αυτούς και να προοδεύουν με τον δικό τους ρυθμό. Το μοντέλο TEACCH προάγει την αυτονομία μέσω οπτικών ρουτινών, καθορισμένων χώρων και κατάλληλης επικοινωνίας, κάτι που είναι θεμελιώδες για μαθητές με ΔΑΦ (Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος).

Επιπλέον, ενθαρρύνεται η εμπλοκή της οικογένειας: οργανώνονται τακτικές ανταλλαγές μεταξύ του σχολείου, των γονέων και του Ψυχο-Ιατρικού-Κοινωνικού Κέντρου, εξασφαλίζοντας τη συνέπεια μεταξύ του σχολικού και οικογενειακού περιβάλλοντος. Αυτό βοηθά να κατανοηθούν καλύτερα οι ανάγκες των παιδιών και να δημιουργηθούν στέρεες εκπαιδευτικές γέφυρες.

Ποια είναι τα οφέλη για τους μαθητές και το προσωπικό;

Οι μαθητές αναπτύσσουν σταδιακά επικοινωνιακές, γνωστικές και κοινωνικές δεξιότητες και γίνονται πιο ανεξάρτητοι. Η χρήση εκπαιδευτικών τεχνολογιών και αισθητηριακών μεθόδων ενθαρρύνει την ενεργή συμμετοχή τους. Το εκπαιδευτικό προσωπικό επωφελείται από ένα ισχυρότερο συνεργατικό πλαίσιο και από πρακτικά εργαλεία για την προσαρμογή των διδακτικών πρακτικών.

Τομείς προς βελτίωση

Παρά τα θετικά αποτελέσματα που παρατηρούνται, μία από τις περιοριστικές παραμέτρους είναι η έλλειψη δημόσιων διαθέσιμων ποσοτικών δεδομένων για τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα. Η αντιμετώπιση αυτής της έλλειψης και η διεξαγωγή έρευνας θα μπορούσε να βοηθήσει στην εκτίμηση της συνολικής επίδρασης στη συναισθηματική ευημερία και την κοινωνική ένταξη αυτών των μαθητών ^[79,80,82,83].

3.1.3 Προσωποποιημένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (Personalised Educational Programme)

Το Προσωποποιημένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα, που εφαρμόζεται στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα, είναι το θεμέλιο της ειδικής εκπαίδευσης. Είναι μοναδικό για κάθε μαθητή και βασίζεται στην αξιολόγηση του μαθητή από τα Κέντρα Εκπαιδευτικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης, στην παιδαγωγική αξιολόγηση των δασκάλων, στο πρόγραμμα σπουδών της τάξης του μαθητή, και στις ανάγκες και ικανότητες του μαθητή. Βάσει αυτών των δεδομένων, καθορίζονται οι στόχοι της παρέμβασης τόσο σε μακροπρόθεσμο όσο και σε βραχυπρόθεσμο επίπεδο, μαζί με προτάσεις για προσαρμογές στη διδασκαλία, τα μέσα εφαρμογής, τα υλικά, τον εξοπλισμό (ή τις τεχνολογίες υποστήριξης), την αξιολόγηση και την ανατροφοδότηση στους μαθητές.

Πώς λειτουργεί;

Όταν ένας μαθητής διαγιγνώσκεται με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (ΕΕΑ) από αρμόδια εκπαιδευτική αρχή και αποφασιστεί ότι χρειάζεται ένα Προσωποποιημένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (ΠΕΠ), ένα επίσημο έγγραφο καθορίζει τις εκπαιδευτικές ανάγκες του μαθητή και προτείνει τις υπηρεσίες που πρέπει να παρασχεθούν, ενώ προσδιορίζει και τον τρόπο με τον οποίο θα αξιολογηθεί η πρόοδος του μαθητή. Οι εξατομικευμένες προσαρμογές στη διδασκαλία περιλαμβάνουν τροποποιήσεις στο πρόγραμμα της τάξης για να μπορέσει ο μαθητής να το παρακολουθήσει.

Διάφορες ειδικότητες εμπλέκονται στη δημιουργία του ΠΕΠ, όπως Ψυχολόγοι, Κοινωνικοί Λειτουργοί και Ειδικοί Παιδαγωγοί (καθώς και άλλοι, ανάλογα με τις περιστάσεις ή τις ανάγκες, όπως φυσιοθεραπευτές, σχολικοί νοσηλευτές κ.λπ.). Οι γονείς συμμετέχουν άμεσα και ενημερώνονται – παρέχουν τη γνώμη τους, συμφωνούν και τελικά συνεισφέρουν δημιουργικά στην υλοποίηση του προγράμματος από την πλευρά τους. Συνήθως απαιτείται ιδιαίτερη φροντίδα για την υποστήριξη του οικογενειακού περιβάλλοντος, καθώς η οικογένεια είναι συχνά ο καταλύτης για την αντιμετώπιση των συναισθηματικών, συμπεριφορικών και μαθησιακών δυσκολιών που μπορεί να αντιμετωπίζει το παιδί (π.χ. συναισθηματική διαταραχή).

Γιατί λειτουργεί;

Η εφαρμογή του Προσωποποιημένου Εκπαιδευτικού Προγράμματος προσφέρει σημαντικά οφέλη τόσο για τους μαθητές όσο και για τους δασκάλους. Προάγει τη δυνατή συνεργασία μεταξύ των δασκάλων και με τους γονείς, εξασφαλίζοντας συνεχιζόμενη υποστήριξη καθ' όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους. Αυτή η προσέγγιση προάγει την αυτονομία του μαθητή, την αυτοεκτίμηση και την αυτορύθμιση, ενώ επιτρέπει στους δασκάλους να καθορίζουν και να αξιολογούν σαφείς και επιτεύξιμους στόχους. Η χρήση ψηφιακών εργαλείων και ανοικτών κοινοτήτων μάθησης έχει ενισχύσει τη συνεργασία, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Επιπλέον, η επιτυχής εφαρμογή του προγράμματος έχει δείξει ότι οι μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες μπορούν να κάνουν σημαντική γνωστική και συναισθηματική πρόοδο, ενισχύοντας την αυτοεκτίμησή τους και βοηθώντας τους να δουν το σχολείο ως ένα θετικό και υποστηρικτικό περιβάλλον^[84–87].

3.1.4 Επιτροπές Ευημερίας Παιδιών στη Λιθουανία

Κάθε σχολείο της Λιθουανίας πρέπει να συστήνει μια Επιτροπή Ευημερίας Παιδιών (Child Welfare Commission-CWC), μια απαίτηση που ενισχύεται με την Απόφαση του Υπουργού Παιδείας, Επιστημών και Αθλητισμού αρ. V-818^[88]. Αυτή η απόφαση αντικατέστησε τον παλαιότερο κανονισμό του 2011 και τέθηκε σε εφαρμογή από την 1η Σεπτεμβρίου 2024. Το επικαιροποιημένο πλαίσιο διασφαλίζει ότι οι Επιτροπές Ευημερίας Παιδιών παραμένουν αναπόσπαστο μέρος της υποστήριξης της ευημερίας και της ένταξης των μαθητών.

Σκοπός και λειτουργίες: Οι Επιτροπές Ευημερίας Παιδιών είναι υπεύθυνες για τη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού μαθησιακού περιβάλλοντος και για τον συντονισμό της βοήθειας για τους μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Οι λειτουργίες τους περιλαμβάνουν την αξιολόγηση των αναγκών των μαθητών, την πρόταση εξατομικευμένων προγραμμάτων μάθησης, την παρακολούθηση της προόδου και την οργάνωση προληπτικών μέτρων. Επίσης, βοηθούν τα σχολεία να προετοιμάσουν και να υλοποιήσουν σχέδια διαχείρισης κρίσεων^[88].

Σύνθεση: Μια τυπική Επιτροπή Ευημερίας Παιδιών αποτελείται από σχολικούς ηγέτες, δασκάλους, ψυχολόγους, κοινωνικούς παιδαγωγούς και άλλους ειδικούς. Η συμπερίληψη διαφορετικών επαγγελματιών διασφαλίζει ότι οι δυσκολίες των μαθητών αντιμετωπίζονται από πολλαπλές οπτικές—ψυχολογικές, κοινωνικές και εκπαιδευτικές^[89]. Οι ψυχολόγοι παίζουν κεντρικό ρόλο στην αναγνώριση συναισθηματικών ή συμπεριφορικών προβλημάτων, ενώ οι κοινωνικοί παιδαγωγοί εστιάζουν στο οικογενειακό και κοινωνικό πλαίσιο.

Πιο ευρύ σύστημα: Οι Επιτροπές Ευημερίας Παιδιών δεν είναι απομονωμένες δομές· συνεργάζονται στενά με τις δημοτικές επιτροπές ευημερίας παιδιών, τις κοινωνικές υπηρεσίες και τις υπηρεσίες προστασίας παιδιών. Σύμφωνα με τον Νόμο για την Εκπαίδευση^[61], τα σχολεία είναι υποχρεωμένα να παρέχουν υποστήριξη στους μαθητές με ποικίλες ανάγκες, και οι Επιτροπές Ευημερίας Παιδιών λειτουργούν ως μηχανισμός για την εφαρμογή αυτής της υποχρέωσης σε σχολικό επίπεδο.

Σύνοψη: Η μεταρρύθμιση του 2024 για τις Επιτροπές Ευημερίας Παιδιών ενίσχυσε την νομική τους εντολή, διευκρίνισε τις ευθύνες τους και τόνισε τη σημασία της ομαδικής δουλειάς μεταξύ των επαγγελματιών. Ως αποτέλεσμα, οι Επιτροπές Ευημερίας Παιδιών βρίσκονται σε καλύτερη θέση να διασφαλίσουν ότι οι μαθητές με ειδικές ανάγκες ή συμπεριφορικές προκλήσεις λαμβάνουν εξατομικευμένη υποστήριξη στη μάθηση και ότι τα σχολεία μπορούν να ανταποκριθούν αποτελεσματικά σε κρίσεις και ανησυχίες ευημερίας^[61,88-90].

3.2 Βοηθοί Διδασκαλίας

Οι βοηθοί διδασκαλίας, οι βοηθοί καθηγητών (Teacher Assistants-TAs) ή οι βοηθοί μαθητών με ειδικές ανάγκες (EEA) είναι απαραίτητο προσωπικό για κάθε τάξη. Μπορούν να προσφέρουν επιπλέον καθοδήγηση και προσοχή στους μαθητές, προσφέροντας ιδιαίτερη υποστήριξη στους μαθητές με ειδικές ανάγκες (EEA), οι οποίοι μπορεί να χρειάζονται βοήθεια με την ανάγνωση, τη γραφή, τη συναισθηματική ρύθμιση ή τη συγκέντρωση.

3.2.1 Υποστήριξη για Μαθητές με Αναπηρίες

Η γαλλική εθνική παρέμβαση, γνωστή ως AESH (Accompagnants des Élèves en Situation de Handicap), παρέχει εξατομικευμένη υποστήριξη στην τάξη για μαθητές με αναπηρίες. Οι συνοδοί για μαθητές με αναπηρίες προσλαμβάνονται με συμβάσεις δημόσιου δικαίου και διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην προώθηση της αυτονομίας και της ένταξης των μαθητών στην τάξη και στην ευρύτερη σχολική κοινότητα. Η υποστήριξή τους επιτρέπει στα παιδιά να συμμετέχουν πιο ενεργά στα μαθήματα, στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και στις σχολικές ρουτίνες.

Οι συνοδοί για μαθητές με αναπηρίες θεωρούνται αναπόσπαστο μέλος της εκπαιδευτικής ομάδας και συνεργάζονται στενά με τους δασκάλους για να διασφαλίσουν ότι οι συγκεκριμένες ανάγκες των μαθητών καλύπτονται καθημερινά. Βοηθούν στη λήψη σημειώσεων, στην επικοινωνία με τους συμμαθητές, στη σωματική κινητικότητα και στη διαχείριση των υλικών της τάξης. Η υποστήριξή τους μπορεί να είναι ατομική, να μοιράζεται μεταξύ πολλών μαθητών ή να επικεντρώνεται στην υποστήριξη ομάδας, ανάλογα με τις ανάγκες και το εκπαιδευτικό πρόγραμμα κάθε μαθητή.

Πώς λειτουργεί;

Για να γίνει κάποιος συνοδός για μαθητές με αναπηρίες, πρέπει να πληροί τα κριτήρια προσόντων και να ολοκληρώσει ένα αρχικό πρόγραμμα εκπαίδευσης 60 ωρών. Συνήθως προσλαμβάνονται με τρίχρονη ανανεώσιμη σύμβαση και μπορούν να εξασφαλίσουν μόνιμη θέση μετά την ανανέωση. Εκτός από την αρχική εκπαίδευση, οι συνοδοί για μαθητές με αναπηρίες έχουν πρόσβαση σε συνεχιζόμενη επαγγελματική ανάπτυξη και λαμβάνουν καθοδήγηση από έμπειρους τοπικούς εκπαιδευτικούς συμβούλους. Αυτοί οι αναλυτές προσφέρουν εξατομικευμένες συμβουλές, μοιράζονται εκπαιδευτικά εργαλεία και διευκολύνουν την ανταλλαγή καλών πρακτικών.

Πριν ξεκινήσει η υποστήριξη, πραγματοποιείται προπαρασκευαστική συνάντηση μεταξύ του δασκάλου, της οικογένειας του μαθητή και του συνοδού για μαθητές με αναπηρίες, προκειμένου να διευκρινιστούν οι προσδοκίες και να διασφαλιστεί η ευθυγράμμιση με το εξατομικευμένο σχέδιο μάθησης του μαθητή. Με την άφιξή τους, οι συνοδοί για μαθητές με αναπηρίες γίνονται δεκτοί από τη διοίκηση του σχολείου και λαμβάνουν υλικούς πόρους για να υποστηρίξουν την ένταξή τους. Μπορούν επίσης να συμμετέχουν σε διεπιστημονικές συναντήσεις που βοηθούν στην παρακολούθηση και την προσαρμογή της εκπαιδευτικής πορείας του μαθητή με την πάροδο του χρόνου.

Ο τομέας δράσης τους εκτείνεται σε τρεις βασικούς τομείς: βοήθεια στην καθημερινή ζωή, υποστήριξη στη μάθηση και κοινωνική συμμετοχή. Είτε αφορά τη βοήθεια σε έναν μαθητή για να διαχειριστεί τις μεταβάσεις από την τάξη στην τάξη, τη στήριξη της κατανόησης κατά τη διάρκεια των μαθημάτων ή απλώς την ενθάρρυνση της αλληλεπίδρασης με τους συμμαθητές, οι συνοδοί για μαθητές με αναπηρίες συμβάλλουν σε μια πιο συμπεριληπτική και συμμετοχική εμπειρία στην τάξη. Η παρουσία τους είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για τη διατήρηση της συνέχειας στην τάξη και για τη μείωση του κινδύνου απομόνωσης των μαθητών με αναπηρίες.

Γιατί λειτουργεί;

Σύμφωνα με εθνικά δεδομένα, πάνω από 121.000 συνοδοί για μαθητές με αναπηρίες εργάζονταν στη Γαλλία κατά το ακαδημαϊκό έτος 2022–2023, με το 93% του προσωπικού να αποτελείται από γυναίκες. Παρά τον κρίσιμο ρόλο τους, πολλοί εκφράζουν δυσαρέσκεια λόγω περιορισμένων προοπτικών καριέρας, μετρίων μισθών και ανεπαρκούς αναγνώρισης. Η αναφορά της Cour des Comptes του 2024 σημείωσε επίσης ότι οι ευθύνες τους διαφέρουν σημαντικά και συχνά ξεπερνούν την εκπαίδευσή τους. Στην πράξη, η αναγνώριση αυτών των περιορισμών και η υποστήριξη των συνοδών για μαθητές με αναπηρίες μέσω πιο σαφών ρόλων, στοχευμένης εκπαίδευσης και ενισχυμένης ομαδικής εργασίας μπορεί να βοηθήσει τα σχολεία να αντιμετωπίσουν αυτές τις προκλήσεις και να ενισχύσουν την ένταξη.

Οι συνοδοί για μαθητές με αναπηρίες παραμένουν αδιαμφισβήτητοι στην εύρυθμη λειτουργία ενός συμπεριληπτικού εκπαιδευτικού συστήματος. Προωθώντας την αυτονομία, παρέχοντας ακαδημαϊκή και κοινωνική υποστήριξη και διευκολύνοντας την πρόσβαση στη σχολική ζωή, βοηθούν να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές με αναπηρίες μπορούν να ευημερήσουν δίπλα στους συνομηλίκους τους σε ένα φιλόξενο και δίκαιο περιβάλλον^[91–93].

3.3 Εξωτερική Υποστήριξη

3.3.1 Εκπαιδευτικές και Υποστηρικτικές Δραστηριότητες

Στη Λιθουανία, ο μαθητής πρώτα λαμβάνει βοήθεια από έναν δάσκαλο σύμφωνα με μια συμφωνημένη διαδικασία στο σχολείο. Όταν τα μαθησιακά επιτεύγματα ενός μαθητή είναι χαμηλότερα από εκείνα των συμμαθητών του, ο δάσκαλος απευθύνεται στην επιτροπή ευημερίας παιδιών του σχολείου για να καθορίσει την αιτία των μαθησιακών δυσκολιών, καθώς αυτό σημαίνει ότι η βοήθεια του δασκάλου δεν είναι αρκετή. Παρέχεται εκπαιδευτική βοήθεια στον μαθητή σύμφωνα με την "Περιγραφή της Διαδικασίας Αξιολόγησης των Ειδικών Εκπαιδευτικών Αναγκών Μαθητή (εκτός αυτών που προκύπτουν από εξαιρετικές ικανότητες) σε Παιδαγωγικές, Ψυχολογικές, Ιατρικές και Κοινωνικοπαιδαγωγικές Πτυχές και Ανάθεση Ειδικής Εκπαίδευσης": οι ειδικοί, μετά την αξιολόγηση, συζητούν τα αποτελέσματα με τους γονείς και τον δάσκαλο και αναθέτουν ειδική εκπαίδευση και εκπαιδευτική βοήθεια με προτάσεις για προσαρμογή του προγράμματος, ειδική διδασκαλία και τεχνικά μέτρα υποστήριξης, προσαρμογή του εκπαιδευτικού περιβάλλοντος, αξιολόγηση μαθησιακών επιτευγμάτων, οργάνωση εξετάσεων και εξετάσεων ωριμότητας και προσαρμογή των οδηγιών αξιολόγησης. Η υπηρεσία μπορεί να συστήσει στους γονείς το σχολείο που θα ταίριαζε καλύτερα στον μαθητή, έχοντας την απαραίτητη ομάδα ειδικών και ένα προσαρμοσμένο εκπαιδευτικό περιβάλλον.

Πώς λειτουργεί;

Η εκπαίδευση των μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες οργανώνεται σύμφωνα με την «Περιγραφή της Διαδικασίας Οργάνωσης της Εκπαίδευσης Μαθητών με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες». Η ειδική αγωγή νοείται ως η προσαρμογή και εξατομίκευση του γενικού προγράμματος, λαμβάνοντας υπόψη τις διαπιστωμένες ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες του μαθητή, τις επιθυμίες του ίδιου, των γονέων ή κηδεμόνων και σύμφωνα με τα συμπεράσματα και τις συστάσεις της παιδαγωγικής-ψυχολογικής υπηρεσίας ή της υπηρεσίας εκπαιδευτικής υποστήριξης. Στον μαθητή μπορεί να ανατεθεί βοηθός υποστήριξης.

Γιατί λειτουργεί;

Σκοπός της εκπαίδευσης είναι να βοηθήσει τον μαθητή να αναπτυχθεί, να μάθει σύμφωνα με τις δυνατότητές του, να αποκτήσει γνώση και προσόντα· συνεπώς, το σχολείο δημιουργεί τις κατάλληλες συνθήκες ώστε ένας μαθητής με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες να λαμβάνει υψηλής ποιότητας και προσανατολισμένη στις ανάγκες του εκπαίδευση, καθώς και την απαραίτητη εκπαιδευτική υποστήριξη. Το σχολείο καταρτίζει ένα ατομικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα για το σχολείο ή τον μαθητή, ενώ οι μαθητές με σοβαρές ή πολύ σοβαρές ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες μπορούν να φοιτούν σε σχολεία γενικής εκπαίδευσης για μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες έως την ηλικία των 21 ετών. Στο σχολείο, διάφοροι ειδικοί —όπως παιδαγωγοί για τυφλούς μαθητές, λογοθεραπευτές, ψυχολόγοι, βοηθοί εκπαιδευτικών, διερμηνείς νοηματικής γλώσσας, αναγνώστες κ.ά.— παρέχουν στους μαθητές ψυχολογική υποστήριξη, κοινωνικοπαιδαγωγική υποστήριξη, καθώς και ειδική παιδαγωγική και ειδική υποστήριξη^[94–96].



ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

4 Υγεία και Ευημερία Προσωπικού

Η υγεία και η ευημερία του σχολικού προσωπικού είναι εξίσου σημαντική με αυτή των μαθητών. Παρότι είναι σημαντικό το προσωπικό να αφιερώνει χρόνο στη δική του ευημερία, τα σχολεία μπορούν να προσφέρουν επιπλέον τρόπους ενίσχυσης της υγείας τους, όπως την υλοποίηση προγραμμάτων κατάρτισης, την παροχή συνδρομών σε γυμναστήρια και την παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας.

4.1 Επιμόρφωση και Εργαστήρια

Η επιμόρφωση έχει πολλά οφέλη: μπορεί να συμβάλει στην επαγγελματική εξέλιξη, να βελτιώσει τη μάθηση και την ευημερία των μαθητών, αλλά και να ενισχύσει την ανθεκτικότητα και τις δεξιότητες διαχείρισης του προσωπικού.

4.1.1 Canopé: Υποστήριξη της Ευημερίας των Εκπαιδευτικών μέσω Επιμόρφωσης και Πόρων

Το Canopé είναι ένα εθνικό δημόσιο δίκτυο που λειτουργεί από το Γαλλικό Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Νεολαίας, αφιερωμένο στη βελτίωση της υποστήριξης και της επαγγελματικής ανάπτυξης των εκπαιδευτικών. Προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία ψηφιακών και δια ζώσης πόρων, επιμορφωτικών μαθημάτων και πλατφορμών επαγγελματικής ανάπτυξης για εκπαιδευτικούς. Αν και δεν επικεντρώνεται αποκλειστικά στην ψυχική υγεία, σημαντικό μέρος των υπηρεσιών του αφορά συγκεκριμένα την ευημερία των εκπαιδευτικών, τη διαχείριση του άγχους και την επαγγελματική ικανοποίηση.

Πώς λειτουργεί;

Στον πυρήνα της προσφοράς του Canopé βρίσκονται τέσσερις βασικές ψηφιακές πλατφόρμες:

- **Canotech:** παρέχει επιμορφωτικές ενότητες κατά παραγγελία, που μπορούν να παρακολουθηθούν με τον δικό του ρυθμό ο κάθε εκπαιδευτικός. Περιλαμβάνει σύντομα βίντεο (2 έως 90 λεπτά) και ζωντανά ή μαγνητοσκοπημένα διαδικτυακά σεμινάρια. Ένας βασικός θεματικός άξονας είναι η «Πρώτηση της επαγγελματικής ευημερίας», που βοηθά τους εκπαιδευτικούς να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα συμπτώματα άγχους, να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους και να επαναφέρουν την ικανοποίησή τους στο έργο τους.
- **Magistère:** πλατφόρμα αυτοκατευθυνόμενης μάθησης, ευρέως χρησιμοποιούμενη σε γαλλικά εκπαιδευτικά ιδρύματα. Μεταξύ των πολλών μαθημάτων, ξεχωρίζει αυτό με τίτλο «Διαχείριση άγχους σε σχολικές μονάδες». Προσφέρει 90 λεπτά δομημένου περιεχομένου, συνδυάζοντας τεχνικές χαλάρωσης, όπως η σοφρολογία, με πρακτικές μαρτυρίες εκπαιδευτικών. Η ισορροπία θεωρίας και βιώματος καθιστά το μάθημα εφαρμόσιμο και οικείο.
- **Extra classe:** πόρος σε μορφή podcast με περισσότερα από 200 επεισόδια για εκπαιδευτικούς. Η σειρά Les Énergies scolaires μοιράζεται σύντομες, βιωματικές ιστορίες μελών του σχολικού προσωπικού, ενώ το Parlons pratiques περιλαμβάνει συζητήσεις ειδικών για αποτελεσματικές παιδαγωγικές πρακτικές. Αν και δεν επικεντρώνεται πάντα στην ευημερία, η έμφαση στη δύναμη της αφήγησης και του επαγγελματικού διαλόγου ενισχύει την αίσθηση κοινότητας και αναγνώρισης.
- **E-inspé:** κόμβος θεματικής επιμόρφωσης εκπαιδευτικών. Αν και δεν στοχεύει άμεσα στην ψυχική υγεία, συμβάλλει έμμεσα στην ευημερία καθώς ενδυναμώνει τους εκπαιδευτικούς να αισθάνονται σίγουροι και προετοιμασμένοι στο παιδαγωγικό τους έργο. Τα θέματα περιλαμβάνουν τη διαχείριση της υπερφόρτωσης πληροφοριών των μαθητών μέχρι την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης σε συγκεκριμένα μαθήματα (π.χ. μαθηματικά, κολύμβηση).

Η δύναμη του Canopré βρίσκεται στην ευελιξία του: οι εκπαιδευτικοί μπορούν να έχουν πρόσβαση στην υποστήριξη όποτε το επιλέξουν και να προσαρμόζουν την επιμόρφωσή τους στις ανάγκες της στιγμής. Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο σε περιόδους έντονου άγχους ή επαγγελματικής κόπωσης, καθώς τους επιτρέπει να βρίσκουν εργαλεία τόσο για πρόληψη όσο και για άμεση διαχείριση κρίσεων.

Γιατί λειτουργεί;

Η συμμετοχή στα προγράμματα επιμόρφωσης του Canopré αυξάνεται κάθε χρόνο, με σταθερά υψηλά επίπεδα ικανοποίησης και ισχυρή δυνατότητα μεταφοράς στην τάξη. Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει τα βασικά στοιχεία για την περίοδο 2022–2024. Τα αποτελέσματα αυτά αναδεικνύουν τόσο τη αυξανόμενη ζήτηση για τους πόρους του Canopré όσο και τον ουσιαστικό τους αντίκτυπο στην εκπαιδευτική πρακτική.

Έτος	Άτομα που επιμορφώθηκαν με πόρους του Canopré	Χρήστες διαδικτυακής αυτοεπιμόρφωσης	Ποσοστό ικανοποίησης
2022 (+6% from 2021)	212,383	440,000	96.4%
2023 (+14% from 2022)	241,187	439,777	95.5%
2024 (+18% from 2023)	~285,000	570,000	95%

Τα στατιστικά στοιχεία ελήφθησαν απευθείας από τα εργαλεία ανάλυσης που είναι εγκατεστημένα στους αντίστοιχους ιστότοπους του Canopré και των υποπλατφορμών του. Το επίπεδο ικανοποίησης μετρήθηκε μέσω ερωτηματολογίου.

Παρατηρούμε αύξηση στον αριθμό των ατόμων που χρησιμοποιούν τους πόρους του Canopré και επισκέπτονται τις ιστοσελίδες του. Αυτό δείχνει ότι οι εκπαιδευτικοί θεωρούν το Canopré θεμιτή πηγή πληροφόρησης, η οποία είναι ταυτόχρονα δωρεάν και —στη μεγάλη πλειονότητα των πόρων— προσβάσιμη διαδικτυακά^[97–104].

4.1.2 Ευρωπαϊκός Χώρος Εκπαίδευσης (European Education Area)

Ο Ευρωπαϊκός Χώρος Εκπαίδευσης, ο οποίος συντονίζεται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, είναι μια πρωτοβουλία που βοηθά τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης να συνεργάζονται για να οικοδομήσουν πιο ανθεκτικά και χωρίς αποκλεισμούς εκπαιδευτικά και επιμορφωτικά συστήματα.

Ο πόρος αυτός εφαρμόζεται σε εθελοντική βάση και λειτουργεί ως χρήσιμο εργαλείο που παρέχει πληροφορίες και πρακτικές σχετικά με το πώς η ευημερία μπορεί να ενσωματωθεί αποτελεσματικά στα σχολεία, μέσω πλαισίων όπως το Στρατηγικό Πλαίσιο Ευρωπαϊκής Συνεργασίας στην Εκπαίδευση και Κατάρτιση (ET 2021–2030).

Πώς λειτουργεί;

Η παρέμβαση αναγνωρίζει τον καθοριστικό ρόλο των σχολείων στην προώθηση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας των νέων, καθώς αποτελούν περιβάλλοντα όπου οι μαθητές περνούν μεγάλο μέρος της αναπτυξιακής τους ηλικίας. Για τον λόγο αυτό, η ευημερία μαθητών και εκπαιδευτικών βρίσκεται στον πυρήνα του Ευρωπαϊκού Χώρου Εκπαίδευσης.

Η παρέμβαση περιλαμβάνει:

- προώθηση της σωματικής και ψυχικής υγείας
- ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων
- ενίσχυση της ικανότητας μαθητών και εκπαιδευτικών να λαμβάνουν υγιείς αποφάσεις
- δημιουργία υποστηρικτικών περιβαλλόντων που προάγουν θετικές σχέσεις, συνεργασία, μάθηση και προσωπική ανάπτυξη

Η παρέμβαση προτείνει την ενεργό εμπλοκή ολόκληρης της σχολικής κοινότητας ως έναν από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους ενίσχυσης της ευημερίας παιδιών και νέων. Η ολιστική προσέγγιση του σχολείου ενισχύει επίσης τη συνεργασία μεταξύ σχολείου, τοπικής κοινότητας και ενός ευρέος φάσματος φορέων, όπως δήμοι, υπηρεσίες υγείας και πρόνοιας, οργανώσεις νεολαίας και άλλοι εμπλεκόμενοι.

Γιατί λειτουργεί;

Ως αποτέλεσμα δεκαετιών στενής συνεργασίας μεταξύ των κρατών μελών της ΕΕ, έχει επιτευχθεί σημαντική πρόοδος στην εκπαίδευση σε ολόκληρη την Ευρώπη. Σχεδόν το 95% των παιδιών πλέον φοιτά στην προσχολική εκπαίδευση από την ηλικία των τεσσάρων ετών, πάνω από το 40% των νέων ενηλίκων αποκτά τίτλο ανώτατης εκπαίδευσης, και σχεδόν το 90% των νέων ολοκληρώνει την εκπαίδευσή του με απολυτήριο ανώτερης δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ή συμμετέχει σε κατάρτιση. Επιπλέον, το 80% των πρόσφατων αποφοίτων του Erasmus+ βρίσκει εργασία μέσα σε τρεις μήνες από την ολοκλήρωση των σπουδών του.

Παρότι αυτά τα επιτεύγματα αντικατοπτρίζουν σημαντική πρόοδο προς τους στόχους του Ευρωπαϊκού Χώρου Εκπαίδευσης, παραμένουν προκλήσεις —ιδίως στη μείωση του ποσοστού 15χρονων με χαμηλές επιδόσεις στην ανάγνωση, τα μαθηματικά και τις φυσικές επιστήμες, καθώς και στην αύξηση της συμμετοχής των ενηλίκων στη διά βίου μάθηση.

Αυτά τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν τη σταθερή δέσμευση της Ευρωπαϊκής Ένωσης στην προώθηση μιας χωρίς αποκλεισμούς και υψηλής ποιότητας εκπαίδευσης. Ωστόσο, η περαιτέρω πρόοδος θα εξαρτηθεί από στοχευμένες προσπάθειες για την αντιμετώπιση των υφιστάμενων προκλήσεων, ιδιαίτερα στην ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων και στη συμμετοχή ενηλίκων στη διά βίου μάθηση. Η ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ των κρατών μελών παραμένει ουσιαστική για την εξασφάλιση ισότιμης πρόσβασης και υποστήριξης για όλους τους μαθητές. Με συνεχή στρατηγική επένδυση και συντονισμό πολιτικών, η πλήρης υλοποίηση του Ευρωπαϊκού Χώρου Εκπαίδευσης βρίσκεται εντός των δυνατοτήτων^[105–109].

4.1.3 Ευημερία και Ψυχική Υγεία στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Το πρόγραμμα «Bien-être et santé mentale dans l'enseignement fondamental» (Ευημερία και ψυχική υγεία στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση) είναι μια πρωτοβουλία που αναπτύχθηκε στη Βαλλονία και τις Βρυξέλλες, σε γαλλόφωνα σχολεία, με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας των μαθητών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Το πρόγραμμα δεν αποτελεί εθνική πολιτική, αλλά υποστηρίζεται από διάφορους περιφερειακούς φορείς, μεταξύ των οποίων το CRéSaM (Centre de Référence en Santé Mentale) και η Assuralia. Στόχος του είναι η ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών σε θέματα ψυχικής υγείας, η παροχή πρακτικών εργαλείων και η προώθηση μιας σχολικής κουλτούρας περισσότερο προσανατολισμένης στη συνολική ευημερία των παιδιών.

Πώς λειτουργεί;

Το πρόγραμμα βασίζεται σε μια ολοκληρωμένη προσέγγιση για την ευημερία στα σχολεία. Περιλαμβάνει:

- Δωρεάν επιμορφώσεις για εκπαιδευτικούς από επαγγελματίες ψυχικής υγείας
- Πρακτικά εργαστήρια για την αναγνώριση ενδείξεων συναισθηματικής δυσφορίας στα παιδιά, τη φροντιστική διαχείριση της τάξης και τη συναισθηματική ρύθμιση
- Εκπαιδευτικούς πόρους: πρακτικά ενημερωτικά δελτία, ηχητικό υλικό, podcasts, αφίσες, διδακτικά σενάρια κ.ά.
- Υποστήριξη από ειδικούς ψυχικής υγείας για την καθοδήγηση των σχολείων στην εφαρμογή του προγράμματος

Κάθε σχολείο που συμμετέχει μπορεί να προσαρμόζει το περιεχόμενο στις ειδικές ανάγκες των μαθητών του. Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί ώστε να εντάσσεται σε μια ολιστική προσέγγιση σε επίπεδο σχολικής μονάδας, με τη συμμετοχή του/της διευθυντή/τριας, των εκπαιδευτικών και, σε ορισμένες περιπτώσεις, των γονέων.

Γιατί λειτουργεί;

Η επιτυχία του προγράμματος βασίζεται σε τρεις πυλώνες: την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών, την απλότητα των εργαλείων που προσφέρονται και την επαγγελματική υποστήριξη. Οι εκπαιδευτικοί που έχουν επιμορφωθεί αναφέρουν αυξημένο αίσθημα επάρκειας στη διαχείριση ευαίσθητων ζητημάτων όπως το άγχος, το στρες και οι συγκρούσεις. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση του κλίματος της τάξης, την ενίσχυση των σχέσεων μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικών και την πρόληψη πιο σοβαρών προβλημάτων.

Το πρόγραμμα ενθαρρύνει επίσης την κοινωνικοσυναισθηματική μάθηση (socio-emotional learning-SEL), η οποία αποτελεί βασικό στοιχείο της ποιοτικής εκπαίδευσης, όπως αναγνωρίζεται από τον ΠΟΥ και την UNESCO. Η ανάπτυξη δεξιοτήτων, όπως η ενσυναίσθηση, η διαχείριση των συναισθημάτων και η συνεργασία βελτιώνει την ακαδημαϊκή επιτυχία και την ανθεκτικότητα των μαθητών.

Ποια είναι τα οφέλη για μαθητές και εκπαιδευτικούς;

Οι μαθητές επωφελούνται από ένα πιο ήρεμο περιβάλλον, όπου η έκφραση των συναισθημάτων αναγνωρίζεται και ενθαρρύνεται. Οι εκπαιδευτικοί, από την πλευρά τους, αποκτούν τα εργαλεία που χρειάζονται για να αντιδρούν πιο αποτελεσματικά σε ενδείξεις δυσφορίας των μαθητών, αλλά και για να φροντίζουν τη δική τους ψυχική ισορροπία.

Σύμφωνα με ποιοτικές αξιολογήσεις που πραγματοποιήθηκαν από το CRéSaM, οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν στις επιμορφώσεις δηλώνουν ότι αισθάνονται πιο καταρτισμένοι, πιο σίγουροι και πιο ήρεμοι στην επαγγελματική τους στάση.

Εκδηλώσεις όπως η «Διάσκεψη/Εβδομάδα Ψυχικής Υγείας στη Βαλλονία», η οποία περιλαμβάνει περισσότερες από 70 δραστηριότητες (συνέδρια, εργαστήρια, παρουσιάσεις σε τάξεις), συμβάλλουν στην ευαισθητοποίηση ολόκληρης της εκπαιδευτικής κοινότητας^[110–112].

4.2 Σωματική Υγεία

Ο νους και το σώμα είναι στενά αλληλένδετα· υπάρχει αυξανόμενη συνειδητοποίηση της σημασίας της υποστήριξης της σωματικής υγείας του προσωπικού στα σχολεία. Η στήριξη της σωματικής υγείας των εκπαιδευτικών δεν ωφελεί μόνο την ατομική τους ευημερία, αλλά συμβάλλει και στη βελτίωση της παραμονής στο επάγγελμα, του ηθικού του προσωπικού και της συνολικής αποτελεσματικότητας του σχολικού περιβάλλοντος.

4.2.1 Συνεδρίες γιόγκα

Τα τελευταία χρόνια, η γιόγκα έχει κερδίσει αυξανόμενη προσοχή στη Λιθουανία ως εργαλείο ενίσχυσης της ψυχικής, σωματικής και συναισθηματικής ευημερίας των μαθητών. Αν και δεν αποτελεί μέρος του επίσημου εθνικού αναλυτικού προγράμματος, πολλά σχολεία και νηπιαγωγεία την έχουν ενσωματώσει εθελοντικά στο πλαίσιο της αγωγής υγείας, της εκπαίδευσης ενσυνειδητότητας (mindfulness) ή των προγραμμάτων μετά το σχολείο. Οι πρωτοβουλίες αυτές συχνά υποστηρίζονται από δημοτικά προγράμματα προαγωγής της υγείας, μη κυβερνητικές οργανώσεις ή το Υπουργείο Υγείας στο πλαίσιο ευρύτερων στρατηγικών ευημερίας^[113].

Τι περιλαμβάνει;

Τα προγράμματα σχολικής γιόγκα εστιάζουν στη βελτίωση της ευλυγισίας, της συγκέντρωσης και της συναισθηματικής ισορροπίας μέσω ασκήσεων αναπνοής, διατάσεων, χαλάρωσης και καθοδηγούμενης ενσυνειδητότητας. Τα μαθήματα περιλαμβάνουν συνήθως συνεδρίες διάρκειας 10–30 λεπτών, οι οποίες βοηθούν τους μαθητές να διαχειρίζονται το άγχος και να αναπτύσσουν αυτογνωσία.

Η γιόγκα εφαρμόζεται συνήθως στα δημοτικά σχολεία ως μέρος της φυσικής αγωγής ή των πρωινών ρουτινών, ενώ οι μεγαλύτεροι μαθητές μπορούν να συμμετέχουν σε εξειδικευμένα προγράμματα ευημερίας ή χαλάρωσης. Οι εκπαιδευτικοί ή οι εκπαιδευτές λαμβάνουν βασική επιμόρφωση σε μεθόδους γιόγκα φιλικές προς τα παιδιά, συχνά από επαγγελματικούς φορείς όπως το Vaikų joga Lietuvoje^[114].

Πώς λειτουργεί;

Οι συνεδρίες γιόγκα είναι σχεδιασμένες ώστε να είναι συμπεριληπτικές και μη ανταγωνιστικές. Οι μαθητές μαθαίνουν απλές τεχνικές αναπνοής και στάσεων που προάγουν την ηρεμία, τη συγκέντρωση και την ενσυναίσθηση. Σε ορισμένα σχολεία, η γιόγκα συνδυάζεται με δραστηριότητες συναισθηματικού γραμματισμού ή διαλογισμού, συνδέοντας τη σωματική και την ψυχική ευημερία.

Έρευνες του Πανεπιστημίου Βίλνιους δείχνουν ότι η τακτική συμμετοχή σε προγράμματα γιόγκα μπορεί να βελτιώσει τη συναισθηματική ρύθμιση των παιδιών και τη συμπεριφορά στην τάξη, ενώ μειώνει τα συμπτώματα άγχους και υπερκινητικότητας^[115].

Γιατί είναι σημαντικό;

Στο πλαίσιο της αυξανόμενης επιβάρυνσης της ψυχικής υγείας των νέων, η γιόγκα προσφέρει μια χαμηλού κόστους, προληπτική και ολιστική παρέμβαση. Υποστηρίζει τις εθνικές προτεραιότητες για τη συναισθηματική ευημερία και εναρμονίζεται με τις συστάσεις της ΕΕ για την κοινωνικοσυναισθηματική εκπαίδευση στα σχολεία.

Παρότι το πρόγραμμα δεν είναι ακόμη τυποποιημένο ή εθνικά αξιολογημένο, τοπικές ιστορίες επιτυχίας δείχνουν ότι η αξία της γιόγκα αναγνωρίζεται ολοένα και περισσότερο ως ένα σημαντικό συμπλήρωμα των ευρύτερων πολιτικών υγείας και ευημερίας της Λιθουανίας^[113–117].

4.3 Πόροι Ευημερίας (Wellbeing Resources)

Τα σχολεία δίνουν ολοένα και μεγαλύτερη έμφαση στην ευημερία του προσωπικού, εισάγοντας εξειδικευμένους πόρους και συστήματα υποστήριξης για την καλύτερη προώθηση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν πρόσβαση σε συμβουλευτικές υπηρεσίες, εργαστήρια ευημερίας, δίκτυα υποστήριξης και διαχείριση φόρτου εργασίας.

4.3.1 Focus on Healthy Life, Organisations, and Wellbeing in Society (FLOWS)

Το πρόγραμμα FLOWS (Focus on Healthy Life, Organisations, and Wellbeing in Society) είναι μια διεπιστημονική πρωτοβουλία που δημιουργήθηκε από το VIVES University of Applied Sciences στο Βέλγιο. Απευθύνεται σε επαγγελματίες από διάφορους τομείς και ειδικότερα σε εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης που επιθυμούν να βελτιώσουν την ψυχική τους υγεία, την ισορροπία προσωπικής και επαγγελματικής ζωής και την επαγγελματική τους ικανοποίηση. Το σημείο εκκίνησης είναι απλό αλλά θεμελιώδες: για να μπορούν οι εκπαιδευτικοί να υποστηρίξουν αποτελεσματικά τους μαθητές, πρέπει οι ίδιοι να αισθάνονται καλά στον ρόλο τους και στο εργασιακό τους περιβάλλον.

Πώς λειτουργεί;

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να εγγραφούν ατομικά ή μέσω του σχολείου τους. Το πρόγραμμα αποτελείται από επιμορφωτικές συνεδρίες, πρακτικά εργαστήρια και διαδικτυακούς πόρους, οι οποίοι εστιάζουν στους εξής τομείς:

- Διαχείριση άγχους και πρόληψη επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout)
- Ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής
- Διατροφή, σωματική άσκηση και υγιεινός τρόπος ζωής
- Στρατηγικές ενσυνειδητότητας (mindfulness) και χαλάρωσης

Οι δράσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν δια ζώσης ή εξ αποστάσεως, προσφέροντας πολύτιμη ευελιξία σε εκπαιδευτικούς με επιβαρυνμένο πρόγραμμα. Παρέχεται επίσης υποστήριξη παρακολούθησης (follow-up) ώστε να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες να εφαρμόσουν τις στρατηγικές που έμαθαν στο επαγγελματικό τους περιβάλλον.

Γιατί λειτουργεί;

Το FLOWS βασίζεται σε έρευνες της θετικής ψυχολογίας και των επιστημών ευημερίας και προσφέρει εργαλεία τεκμηριωμένα επιστημονικά. Το πρόγραμμα δεν περιορίζεται μόνο στην ευαισθητοποίηση, αλλά δίνει στους εκπαιδευτικούς τα μέσα για να αναλάβουν διαρκή δράση στην καθημερινότητά τους.

Το περιεχόμενό του είναι προσαρμοσμένο στο σχολικό πλαίσιο και λαμβάνει υπόψη τις ιδιαίτερες προκλήσεις του εκπαιδευτικού επαγγέλματος, όπως το συναισθηματικό φορτίο, τη διαχείριση της τάξης και το αίσθημα έλλειψης αναγνώρισης που ενίοτε βιώνεται.

Ένας/Μια εκπαιδευτικός που είναι καλύτερα προετοιμασμένος/προετοιμασμένη να αναγνωρίζει τα δικά του/της σημάδια άγχους, να καθιερώνει ρουτίνες συναισθηματικής ρύθμισης ή να θέτει σαφή επαγγελματικά όρια, είναι επίσης πιο ικανός/ικανή να δημιουργήσει ένα ασφαλές και κινητοποιητικό περιβάλλον για τους μαθητές του/της.

Ποια είναι τα οφέλη για εκπαιδευτικούς και μαθητές;

Η ανατροφοδότηση δείχνει βελτίωση στη συνολική ευημερία των συμμετεχόντων, καλύτερη διαχείριση του άγχους στην τάξη και μείωση των ενδείξεων επαγγελματικής εξουθένωσης. Οι εκπαιδευτικοί αναφέρουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα απέναντι στο απρόβλεπτο, καλύτερη επικοινωνία με τους συναδέλφους και αυξημένη ικανότητα δημιουργίας θετικών σχέσεων με τους μαθητές.

Αυτή η δυναμική έχει άμεσο αντίκτυπο στους μαθητές: ένας εκπαιδευτικός πιο ήρεμος και με καλύτερη ψυχική υγεία είναι πιο συναισθηματικά διαθέσιμος, πιο υπομονετικός και πιο ικανός να ενθαρρύνει ένα ήρεμο σχολικό κλίμα.

Τομείς προς βελτίωση

Παρότι το FLOWS προσφέρει υψηλής ποιότητας υποστήριξη, η πρόσβασή του περιορίζεται μερικές φορές λόγω έλλειψης χρόνου ή θεσμικής αναγνώρισης. Θα ήταν χρήσιμο να ενταχθεί αυτού του τύπου η επιμόρφωση στα σχέδια επαγγελματικής ανάπτυξης των σχολείων και να αναγνωρίζεται επίσημα η συμμετοχή στην εκπαιδευτική σταδιοδρομία των εκπαιδευτικών^[118–120].

4.3.2 Υπηρεσία Υποστήριξης Εργαζομένων (Employee Assistance Service–EAS)

Η Υπηρεσία Υποστήριξης Εργαζομένων (Employee Assistance Service – EAS) για τους εκπαιδευτικούς στην Ιρλανδία παρέχει εμπιστευτική συμβουλευτική, υποστήριξη και υπηρεσίες ευημερίας για να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να διαχειριστούν προσωπικά ή εργασιακά ζητήματα. Η υπηρεσία λειτουργεί 24 ώρες το 24ωρο, 365 ημέρες το χρόνο, και είναι προσβάσιμη μέσω των παρακάτω καναλιών στην Ιρλανδία:

- **Δωρεάν τηλεφωνική γραμμή:** 1800 411 057
- **SMS:** Στείλτε “Hi” στο 087 145 2056
- **WhatsApp:** 087 369 0010
- **Διαδικτυακή Πύλη:** Spectrum.Life^[121]

Οι υπηρεσίες αυτές είναι διαθέσιμες στους εκπαιδευτικούς και στα άμεσα μέλη της οικογένειάς τους (σύντροφος, σύζυγος ή ενήλικο παιδί άνω των 18 ετών που διαμένει στην ίδια διεύθυνση) και παρέχονται δωρεάν.

Πώς λειτουργεί;

- **Αυτοπαραπομπή:** Επικοινωνία απευθείας με την υπηρεσία μέσω οποιουδήποτε από τους παραπάνω τρόπους. Δεν απαιτείται προηγούμενη έγκριση από τη διεύθυνση του σχολείου.
- **Εμπιστευτικότητα:** Όλες οι αλληλεπιδράσεις είναι εμπιστευτικές. Οι πληροφορίες δεν κοινοποιούνται στη διεύθυνση του σχολείου ή σε τρίτους χωρίς ρητή συγκατάθεση, εκτός αν υπάρχει κίνδυνος βλάβης ή νομική υποχρέωση.
- **Παρεχόμενη υποστήριξη:** Η υπηρεσία παρέχει βραχυπρόθεσμη συμβουλευτική, νομικές και οικονομικές συμβουλές, διαχείριση άγχους, υποστήριξη σε σχέσεις και βοήθεια σε κρίσιμα περιστατικά.

Για Διευθυντές και Στελέχη Σχολείων

Οι σχολικοί ηγέτες μπορούν να αξιοποιήσουν την υπηρεσία για την υποστήριξη της ευημερίας του προσωπικού, περιλαμβάνοντας:

- **Συμβουλευτική καθοδήγηση** για θέματα ευημερίας προσωπικού
- **Υποστήριξη σε κρίσιμα περιστατικά** για εργαζομένους που επηρεάστηκαν από τραυματικά γεγονότα
- **Συμμετοχή σε εργαστήρια και διαδικτυακά σεμινάρια** για τη διαχείριση άγχους και την προώθηση της ευημερίας

Οι διευθυντές μπορούν επίσης να παραπέμπουν μέλη του προσωπικού στο EAS με τη συγκατάθεση του εργαζομένου.

Επιπρόσθετοι Πόροι Ευημερίας

Πέρα από το EAS, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αξιοποιήσουν και άλλους πόρους για την υποστήριξη της ευημερίας τους:

- **Stress Control Programme** (Πρόγραμμα ελέγχου του στρες): ένα διαδικτυακό, τεκμηριωμένο επιστημονικά πρόγραμμα που προσφέρει πρακτικές δεξιότητες για τη διαχείριση του άγχους.
- **Teaching Council Wellbeing Resources** (Πόροι για την ευημερία του Εκπαιδευτικού Συλλόγου): πρόσβαση σε υλικό επαγγελματικής μάθησης και υποστήριξης για εκπαιδευτικούς και σχολεία.

Με την αξιοποίηση της υπηρεσίας και αυτών των πρόσθετων πόρων, οι εκπαιδευτικοί και το σχολικό προσωπικό μπορούν να αποκτήσουν ολοκληρωμένη υποστήριξη για την αποτελεσματική διαχείριση προσωπικών και επαγγελματικών προκλήσεων^[121–123].



ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

5 Πρακτική Εφαρμογή

Η βελτίωση της ευημερίας των μαθητών δεν είναι μόνο ωφέλιμη για την ακαδημαϊκή τους ανάπτυξη, αλλά αποτελεί και ουσιαστικό στοιχείο της προσωπικής τους εξέλιξης στο παρόν και στο μέλλον. Για πολλούς μαθητές, η εκπαίδευση είναι το πρώτο ή το μοναδικό ασφαλές περιβάλλον όπου μπορούν να λάβουν την υποστήριξη υγείας και ευημερίας που χρειάζονται. Αφού συνθέσαμε τις σύγχρονες πρακτικές υγείας και ευημερίας, το παρόν εγχειρίδιο περιγράφει πώς παρόμοιες παρεμβάσεις μπορούν να εφαρμοστούν στην τάξη ή στο σχολείο σας σήμερα.

1. Αποτύπωση Αναγκών

Πριν την εφαρμογή μιας παρέμβασης ευημερίας, είναι σημαντικό να εντοπιστούν οι ανάγκες των μαθητών σας. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για τον εντοπισμό αυτών των αναγκών:

- Ομάδες εστίασης (focus groups) – ρωτήστε τους μαθητές τι θέλουν, ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζουν και ποια χαρακτηριστικά του σχολείου τους αρέσουν
- Ανώνυμες έρευνες ή δημοσκοπήσεις – μπορούν να σταλούν σε προσωπικό, μαθητές και γονείς για την αναγνώριση αναγκών σχετικών με την υγεία και την ευημερία
- Αρχεία συμπεριφοράς – επανεξετάστε τις τρέχουσες αναφορές του σχολείου: υπάρχουν επαναλαμβανόμενες αναφορές για άγχος εξετάσεων, προβλήματα συμπεριφοράς ή εκφοβισμό που μπορούν να αντιμετωπιστούν;
- Παρατήρηση – τι έχουν παρατηρήσει τα μέλη του προσωπικού στους μαθητές τους;

2. Σχεδιασμός και Καθορισμός Στόχων

Αφού εντοπίσετε τα βασικά στοιχεία ευημερίας που θέλετε να αντιμετωπίσετε, θέστε σαφείς και εφικτούς στόχους. Αυτό μπορεί να γίνει από κοινού με όλο το προσωπικό, ώστε όλο το σχολείο να κατανοήσει τους νέους στόχους. Αυτοί μπορεί να περιλαμβάνουν την αύξηση της ανθεκτικότητας των μαθητών, τη μείωση του εκφοβισμού ή τη βελτίωση των σχέσεων μέσα στην τάξη.

Η χρήση του πλαισίου SMART^[124] μπορεί να βοηθήσει στη διαμόρφωση αυτών των στόχων:

- Συγκεκριμένοι (Specific) – ποιο θα είναι το αποτέλεσμα και ποιες ενέργειες θα γίνουν;
- Μετρήσιμοι (Measurable) – πώς θα μετρηθεί ο στόχος;
- Εφικτοί (Achievable) – να διασφαλιστεί ότι ο στόχος είναι ρεαλιστικός και ότι υπάρχουν οι κατάλληλοι πόροι
- Σχετικοί (Relevant) – ευθυγραμμίζεται ο στόχος με τις ευρύτερες επιδιώξεις του σχολείου;
- Χρονικά προσδιορισμένοι (Time-Bound) – ποιο είναι το χρονικό πλαίσιο υλοποίησης και επίτευξης του στόχου;

3. Επιμόρφωση και Πόροι

Εξετάστε αν απαιτούνται συγκεκριμένες επιμορφώσεις ή πόροι για την εφαρμογή της παρέμβασης. Είναι σημαντικό να αναζητηθούν κατάλληλα προγράμματα επιμόρφωσης για το προσωπικό, ώστε τα προγράμματα να εφαρμοστούν σωστά. Υπάρχουν πολλοί διαθέσιμοι διαδικτυακοί πόροι και οργανισμοί ψυχικής υγείας, όπως το Anna Freud Centre ή το JIGSAW. Επιπλέον, το σχολείο σας μπορεί ήδη να διαθέτει επαγγελματίες, όπως σχολικούς συμβούλους ή ψυχολόγους, οι οποίοι μπορούν να προσφέρουν καθοδήγηση ή να συντονίσουν συνεδρίες επιμόρφωσης.

4. Εφαρμογή

Με ένα σαφές σχέδιο και τους κατάλληλους πόρους σε εφαρμογή, ξεκινήστε να ενσωματώνετε τις επιλεγμένες πρακτικές ευημερίας στην καθημερινή διδασκαλία. Η συνεργασία με άλλους εκπαιδευτικούς, γονείς και μαθητές μπορεί να διασφαλίσει ότι η παρέμβαση εξελίσσεται ομαλά.

5. Αξιολόγηση

Η υγεία και η ευημερία είναι διαρκείς διαδικασίες, επομένως είναι ζωτικής σημασίας η συνεχής παρακολούθηση και βελτίωση των δομών ευημερίας. Ανατρέξτε ξανά στον στόχο SMART: τον πετύχατε μέσα στο χρονικό πλαίσιο που θέσατε; Ποια είναι τα μετρήσιμα αποτελέσματα; Μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε για να αξιολογήσετε τον αντίκτυπο της παρέμβασης και τα σημεία που χρειάζονται βελτίωση. Επιπλέον, νέες ομάδες εστίασης και έρευνες μπορούν να προσφέρουν πληροφορίες για τις απόψεις του προσωπικού και των μαθητών σχετικά με το πρόγραμμα.

6. Μην ξεχνάτε τον εαυτό σας

Η έκθεση στις προκλήσεις ψυχικής υγείας των μαθητών μπορεί να σας επηρεάσει και εσάς. Μην ξεχνάτε ποτέ να φροντίζετε τη δική σας υγεία και ευημερία.

- Αξιολογήστε τη συναισθηματική σας ευημερία
 - Τήρηση ημερολογίου
 - Ενδοσκόπηση
 - Εφαρμογές παρακολούθησης διάθεσης
 - Αναγνώριση σημείων άγχους ή επαγγελματικής εξουθένωσης
- Αναζητήστε ανατροφοδότηση

Μιλήστε με έναν έμπιστο φίλο, μέλος της οικογένειας ή συνάδελφο εάν αντιμετωπίζετε προκλήσεις ψυχικής υγείας. Ο χώρος εργασίας σας μπορεί να προσφέρει υποστήριξη.

- Φροντίστε τον εαυτό σας
 - Υγιεινή διατροφή
 - Σωματική άσκηση
 - Χρόνος χαλάρωσης και χόμπι
 - Κοινωνική ζωή
- Αναζητήστε υποστήριξη ψυχικής υγείας
 - Σχολικοί πόροι
 - Θεραπεία / συμβουλευτική
 - Διαχείριση άγχους (π.χ. άσκηση ή διαλογισμός)
 - Ισορροπία επαγγελματικής – προσωπικής ζωής

Συνολικά, το εγχειρίδιο αυτό προσφέρει μια επισκόπηση των σύγχρονων πρακτικών υγείας και ευημερίας που χρησιμοποιούνται σε σχολεία στο Βέλγιο, τη Γαλλία, την Ελλάδα, την Ιρλανδία και τη Λιθουανία, δείχνοντας πώς κάθε πρακτική αξιοποιείται από τα σχολεία. Αντλώντας έμπνευση από τις υπάρχουσες στρατηγικές και εφαρμόζοντάς τες με αυτόν τον οδηγό βήμα προς βήμα, τα σχολεία και οι εκπαιδευτικοί μπορούν να περάσουν από τη θεωρία στην πράξη.

6 Βιβλιογραφία

1. Kuosmanen, T., Clarke, A. M., & Barry, M. M. (2019). Promoting adolescents' mental health and wellbeing: Evidence synthesis. *Journal of Public Mental Health*, 18(1), 73–83. <https://doi.org/10.1108/JPMH-07-2018-0036>
2. WHO. (2025, September 1). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
3. Amand-Eeckhout, L. (2023). *Mental Health in the EU*. European Parliamentary Research Service. [https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/EPRS_BRI\(2023\)751416](https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/EPRS_BRI(2023)751416)
4. McHugh, C., Hu, N., Georgiou, G., Hodgins, M., Leung, S., Cadiri, M., Paul, N., Ryall, V., Rickwood, D., Eapen, V., Curtis, J., & Lingam, R. (2024). Integrated care models for youth mental health: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 58(9), 747–759. <https://doi.org/10.1177/00048674241256759>
5. Dowling, K., & Barry, M. M. (2020). The Effects of Implementation Quality of a School-Based Social and Emotional Well-Being Program on Students' Outcomes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(2), Article 2. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10020044>
6. Barbu, M. C., Shen, X., Walker, R. M., Howard, D. M., Evans, K. L., Whalley, H. C., Porteous, D. J., Morris, S. W., Deary, I. J., Zeng, Y., Marionni, R. E., Clarke, T.-K., & McIntosh, A. M. (2021). Epigenetic prediction of major depressive disorder. *Molecular Psychiatry*, 26(9), 5112–5123. <https://doi.org/10.1038/s41380-020-0808-3>
7. Basu, S., & Banerjee, B. (2020). Impact of environmental factors on mental health of children and adolescents: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 119, 105515. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105515>
8. Archambault, É., Vigod, S. N., Brown, H. K., Lu, H., Fung, K., Shouldice, M., & Saunders, N. R. (2023). Mental Illness Following Physical Assault Among Children. *JAMA Network Open*, 6(8), e2329172. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.29172>
9. Rice, T., Livshin, A., Rihmer, Z., Walther, A., Bhuiyan, M., Boude, A. B., Chen, Y.-Y., Gonda, X., Grossberg, A., Hassan, Y., Lafont, E., Serafini, G., Vickneswaramoorthy, A., Shah, S., & Sher, L. (2024). International trends in male youth suicide and suicidal behaviour. *Acta Neuropsychiatrica*, 36(6), 402–422. <https://doi.org/10.1017/neu.2024.37>
10. Rowley, J., Ganter, K., & Fitzpatrick, C. (2001). Suicidal thoughts and acts in Irish adolescents. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 18(3), 82–86. <https://doi.org/10.1017/S0790966700006443>
11. Hossain, M. M., Nesa, F., Das, J., Aggad, R., Tasnim, S., Bairwa, M., Ma, P., & Ramirez, G. (2022). Global burden of mental health problems among children and adolescents during COVID-19 pandemic: An umbrella review. *Psychiatry Research*, 317, 114814. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114814>
12. Lawton, K., & Spencer, A. (2021). A Full Systematic Review on the Effects of Cognitive Behavioural Therapy for Mental Health Symptoms in Child Refugees. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 23(3), 624–639. <https://doi.org/10.1007/s10903-021-01151-5>
13. Koukourikos, K., Tsaloglidou, A., Tzeha, L., Iliadis, C., Frantzana, A., Katsimbeli, A., & Kourkouta, L. (2021). An Overview of Play Therapy. *Materia Socio-Medica*, 33(4), 293–297. <https://doi.org/10.5455/msm.2021.33.293-297>
14. van Schalkwyk, I., & Wissing, M. P. (2013). Evaluation of a Programme to Enhance Flourishing in Adolescents. In M. P. Wissing (Ed.), *Well-Being Research in South Africa* (pp. 581–605). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6368-5_27
15. Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. L. (2018). Effectiveness of Mindfulness Interventions for Mental Health in Schools: A Comprehensive Meta-analysis. *Mindfulness*, 9(3), 693–707. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>

16. Paulus, F. W., Ohmann, S., & Popow, C. (2016). Practitioner Review: School-based interventions in child mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57(12), 1337–1359. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12584>
17. Green, J. G., McLaughlin, K. A., Alegria, M., Costello, E. J., Gruber, M. J., Hoagwood, K., Leaf, P. J., Olin, S., Sampson, N. A., & Kessler, R. C. (2013). School Mental Health Resources and Adolescent Mental Health Service Use. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 52(5), 501–510. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2013.03.002>
18. Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
19. Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95–108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
20. Allison, L., Waters, L., & Kern, M. L. (2021). Flourishing Classrooms: Applying a Systems-Informed Approach to Positive Education. *Contemporary School Psychology*, 25(4), 395–405. <https://doi.org/10.1007/s40688-019-00267-8>
21. Hossain, S., O'Neill, S., & Strnadová, I. (2023). What Constitutes Student Well-Being: A Scoping Review Of Students' Perspectives. *Child Indicators Research*, 16(2), 447–483. <https://doi.org/10.1007/s12187-022-09990-w>
22. Yu, L., Shek, D. T. L., & Zhu, X. (2018). The Influence of Personal Well-Being on Learning Achievement in University Students Over Time: Mediating or Moderating Effects of Internal and External University Engagement. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02287>
23. Scholz, D., Taylor, A., & Strelan, P. (2023). Factors Contributing to the Efficacy of Universal Mental Health and Wellbeing Programs in Secondary Schools: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*, 8(2), 117–136. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00193-6>
24. Howell, A. J. (2009). Flourishing: Achievement-related correlates of students' well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 1–13. <https://doi.org/10.1080/17439760802043459>
25. Galante, J., Stochl, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., & Jones, P. B. (2021). Effectiveness of providing university students with a mindfulness-based intervention to increase resilience to stress: 1-year follow-up of a pragmatic randomised controlled trial. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 75(2), 151–160. <https://doi.org/10.1136/jech-2020-214390>
26. Gräbel, B. F. (2017, August 30). *The relationship between wellbeing and academic achievement: A systematic review* [Info:eu-repo/semantics/masterThesis]. University of Twente. <https://essay.utwente.nl/73514/>
27. Treanor, M., & Troncoso, P. (2023). The Indivisibility of Parental and Child Mental Health and Why Poverty Matters. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 73(3), 470–477. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.04.012>
28. Glazzard, J., & Rose, A. (2019). The impact of teacher well-being and mental health on pupil progress in primary schools. *Journal of Public Mental Health*, 19(4), 349–357. <https://doi.org/10.1108/JPMH-02-2019-0023>
29. Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., Evans, R., Bell, S., Grey, J., Brockman, R., Campbell, R., Araya, R., Murphy, S., & Kidger, J. (2019). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? *Journal of Affective Disorders*, 242, 180–187. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.080>
30. Ross, S. W., Romer, N., & Horner, R. H. (2012). Teacher Well-Being and the Implementation of School-Wide Positive Behavior Interventions and Supports. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 14(2), 118–128. <https://doi.org/10.1177/1098300711413820>

31. National Council for Curriculum and Assessment. (2025). *SPHE Toolkit | Curriculum Online*. <https://www.curriculumonline.ie:443/senior-cycle/sphe/sphe-toolkit/>
32. HSE, Health Promotion and Improvement, Cork Kerry Community Healthcare, & HSE, Sexual Health and Crisis Pregnancy Programme. (2023). *Busy Bodies*. HSE, Sexual Health and Crisis Pregnancy Programme. <https://www.sexualwellbeing.ie/for-parents/busy-bodies-english-language.pdf>
33. HSE Sexual Health & Crisis Pregnancy Programme. (2022). *Making the 'Big Talk' Many Small Talks*. <https://www.healthpromotion.ie/products?category=6&page=1>
34. Department of Education and Youth. (n.d.). *Webwise—Internet Safety*. Webwise. Retrieved 29 October 2025, from <https://www.webwise.ie/>
35. Child Abuse Prevention Programme. (n.d.). *Stay Safe*. Retrieved 29 October 2025, from <https://www.staysafe.ie/>
36. Professional Development Service for Teachers. (2016). *Walk Tall | PDST*. <https://www.pdst.ie/walktall>
37. Professional Development Service for Teachers. (n.d.). *Relationships and Sexuality Education | PDST*. Retrieved 29 October 2025, from <https://www.pdst.ie/primary/health-wellbeing/RSE>
38. National Council for Curriculum and Assessment. (n.d.). *SPHE/RSE Toolkit | Curriculum Online*. Retrieved 29 October 2025, from <https://www.curriculumonline.ie:443/primary/curriculum-areas/social-personal-and-health-education/sphe-rse-toolkit/>
39. Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera, M. (2020). *LifeComp: The European Framework for personal, social and learning to learn key competence*. Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2760/302967>
40. Ministère de l'Éducation nationale. (2025). *Éduscol*. Éduscol. <https://eduscol.education.fr/>
41. Ministère de l'Éducation nationale. (n.d.). *L'École promotrice de santé*. L'Association Nationale Des Maisons Des Adolescents. Retrieved 29 October 2025, from https://anmda.fr/sites/default/files/2022-06/VM_EcolePromotriceSante_1240842.pdf
42. Ministère de l'Éducation nationale. (n.d.). *Développer les compétences psychosociales chez les élèves*. Éduscol. Retrieved 29 October 2025, from <https://eduscol.education.fr/3901/developper-les-competences-psychosociales-chez-les-eleves>
43. Ministère de l'Éducation nationale. (n.d.). *Focus sur le dispositif des petits déjeuners*. Éduscol. Retrieved 29 October 2025, from <https://eduscol.education.fr/2179/focus-sur-le-dispositif-des-petits-dejeuners>
44. Ministère de l'Éducation nationale. (n.d.). *Je souhaite m'engager dans la démarche École promotrice de santé*. Éduscol. Retrieved 29 October 2025, from <https://eduscol.education.fr/2063/je-souhaite-m-engager-dans-la-demarche-ecole-promotrice-de-sante>
45. Ministère de l'Éducation nationale. (n.d.). *La démarche « École promotrice de santé »*. Académie de Créteil. Retrieved 29 October 2025, from <https://www.ac-creteil.fr/la-demarche-ecole-promotrice-de-sante-122748>
46. GoodPlanet. (n.d.). *Versterk jullie teamspirit met de Bossen Fresk*. *GoodPlanet Belgium*. Retrieved 29 October 2025, from <https://www.goodplanet.be/nl/versterk-teamspirit-met-bossen-fresk/>
47. Hervé, S. (n.d.). *L'avis du prof — 4: GoodCook : le trajet sur l'alimentation durable*. *GoodPlanet Belgium*. Retrieved 29 October 2025, from <https://www.goodplanet.be/fr/lavis-du-prof-4-goodcook-le-trajet-sur-lalimentation-durable/>
48. GoodPlanet. (n.d.). *GoodPlanet Challenges*. GoodPlanet Belgium. Retrieved 29 October 2025, from <https://www.goodplanet.be/fr/goodplanet-challenges/>
49. Professional Development Service for Teachers. (n.d.). *Wellbeing*. Wellbeing. Retrieved 29 October 2025, from <https://pdst.ie/wellbeing>

50. Department of Education. (n.d.). *Oide*. Oide. Retrieved 29 October 2025, from <https://oide.ie/>
51. Government of Ireland. (2025, October 22). *Employee Assistance Service for school staff in recognised primary and post-primary schools*. Employee Assistance Service for School Staff in Recognised Primary and Post-Primary Schools. <https://www.gov.ie/en/department-of-education/services/employee-assistance-service-for-school-staff-in-recognised-primary-and-post-primary-schools/>
52. United Nations Department of Economic and Social Affairs. (n.d.). *Goal 4*. Goal 4. Retrieved 29 October 2025, from https://sdgs.un.org/goals/goal4#targets_and_indicators
53. ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ. (2021). «Εργαστήρια Δεξιότητων στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση». <https://www.alfavita.gr/sites/default/files/2021-07/ergasthria-dexiothtwn-programma.pdf>
54. The Institute of Education Policy. (n.d.). 1. ΥΓΕΙΑ: Διατροφή—Αυτομέριμνα, Ασφάλεια—Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής. Retrieved 29 October 2025, from <https://www2.iep.edu.gr/el/psifiako-apothetirio/skill-labs/1643-ygeia-diatrofi-aftomerimna-asfaleia>
55. The Institute of Education Policy. (n.d.). *Εργαστήρια δεξιότητων*. Εργαστήρια Δεξιότητων. Retrieved 29 October 2025, from <https://sites.google.com/view/ergdex/>
56. The Institute of Education Policy. (n.d.). *Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία—Πρόληψη*. Ψυχική Και Συναισθηματική Υγεία - Πρόληψη. <https://www2.iep.edu.gr/el/psifiako-apothetirio/skill-labs/1656-2-psyxiki-kai-synaisthimatiki-ygeia-prolipsi>
57. The Institute of Education Policy. (n.d.). *Εργαστήρια Δεξιότητων*. Εργαστήρια Δεξιότητων. <https://www2.iep.edu.gr/el/psifiako-apothetirio/skill-labs>
58. The Institute of Education Policy. (n.d.). *Αποτελέσματα αποτίμησης της εφαρμογής των Εργαστηρίων Δεξιότητων για το σχ. Έτος 2021-2022*. The Institute of Education Policy.
59. Ministry of Education, Science and Sport of the Republic of Lithuania. (2022, September 30). *DĖL švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022 m. Rugpjūčio 24 d. Įsakymo nr. V-1269 „DĖL PRIEŠMOKYKLINIO, PRADINIO, PAGRINDINIO IR VIDURINIO UGDYMO BENDRŲJŲ PROGRAMŲ PATVIRTINIMO“ pakeitimo*. Ministry of Education, Science and Sport of the Republic of Lithuania. <https://www.e-tar.lt/portal/en/legalAct/06c1f24040b711edbc04912defe897d1>
60. Aušrotas, R., & Obelenienė, B. (2023). *Ramūnas Aušrotas, Birutė Obelenienė. Ką tėvams reikia žinoti apie Gyvenimo įgūdžių programą?* Susivienijimas. <https://susivienijimas.lt/straipsniai/ramunas-ausrotas-birute-obeleniene-ka-tevams-reikia-zinoti-apie-gyvenimo-igudziu-programa/>
61. Republic of Lithuania. (n.d.). *Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas (Lietuvos Aidas, Nr. 153; 1991, Nr. 23-593; Žin., 1998, Nr. 67-1940; 2003, Nr. 63-2853; 2011, Nr. 38-1804)*. Infolex. Retrieved 29 October 2025, from <https://www.infolex.lt/ta/54723>
62. Ministry of Education, Science and Sport of the Republic of Lithuania. (2023). *GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA*. https://smsm.lrv.lt/uploads/smsm/documents/files/GIP_mokytojams.pdf
63. *Daug triukšmo kelianti Gyvenimo įgūdžių programa. Kodėl jai pritariame?* (2023). Švietimo Tinklas. <https://svietimotinklas.lt/palaikome-gip-programa/>
64. Aušrotas, R., & Obelenienė, B. (2023). *Ką tėvams reikia žinoti apie Gyvenimo įgūdžių programą?* Bernardinai. <https://www.bernardinai.lt/ka-tevams-reikia-zinoti-apie-gyvenimo-igudziu-programa/>
65. Kellam, S. G., Mackenzie, A. C. L., Brown, C. H., Poduska, J. M., Wang, W., Petras, H., & Wilcox, H. C. (2011). The Good Behavior Game and the Future of Prevention and Treatment. *Addiction Science & Clinical Practice*, 6(1), 73–84.
66. *GOOD BEHAVIOR GAME – GBG*. (2020, June 16). GRVS. <https://grvs06.org/good-behavior-game-gbg/>

67. *Le programme GBG*. (n.d.). Académie de Nice.
<https://eduscol.education.fr/document/30880/download>
68. *Je souhaite construire un projet sur la prévention des conduites addictives*. (2025, July). Éduscol. <https://eduscol.education.fr/1985/je-souhaite-construire-un-projet-sur-la-prevention-des-conduites-addictives>
69. Kairytė, A., & Dumarkaitė, A. (2024, December 19). *Youth Confront Deep-Rooted Mental Health Stigma in Lithuania*. Vilnius University. <https://www.vu.lt/en/news-events/news/youth-confront-deep-rooted-mental-health-stigma-in-lithuania>
70. Hasnain, Z., Rogger, D., Praninskas, G., Blazaitė, J., Husain, M., Paskov, P. R., & Somani, R. (2022, June). *Governance of the Service Delivery Chain for Youth Mental Health in Lithuania*. Bureaucracy Lab. https://jra.lrv.lt/public/canonical/1746786655/682/lithuania-report-2022_17-june.pdf
71. Bagdžiūnaitė, D., Gaižauskienė, D., & Urbis, V. (2021). *Lietuvos jaunimo psichikos sveikatos paslaugų teikimo grandinės vertinimas II etapas*. Strata. <https://strata.gov.lt/wp-content/uploads/2024/01/20220302-Jaunimo-psichika.pdf>
72. Bagdžiūnaitė, D., & Gaižauskienė, D. (2021). *The Service Delivery Chain of Youth Mental Health in Lithuania*. Strata. <https://strata.gov.lt/wp-content/uploads/2024/01/The-Service-Delivery-Chain-of-Youth-Mental-Health-in-Lithuania.pdf>
73. Millennium Schools Programme: How to promote mental health in school communities? (2025, May 26). *Tūkstantmečio Mokyklų Programa*. <https://tukstantmeciomokyklos.lt/en/naujienos/millennium-schools-programme-how-to-promote-mental-health-in-school-communities/>
74. WHO. (2024). *One in six school-aged children experiences cyberbullying, finds new WHO/Europe study*. <https://www.who.int/europe/news/item/27-03-2024-one-in-six-school-aged-children-experiences-cyberbullying--finds-new-who-europe-study>
75. *Stop-bullying.gov.gr*. (n.d.). Retrieved 29 October 2025, from <https://stop-bullying.gov.gr/>
76. Švietimo, mokslo ir sporto ministerija. (2025, October 21). *Prevenčinės programos*. <https://smsm.lrv.lt/lt/veiklos-sritys-1/smm-svietimas/prevencija-mokyklose/prevencines-programos/>
77. *The Evidence Base For Zippy's Friends and Apple's Friends*. (n.d.). Retrieved 29 October 2025, from <https://www.vaikolabui.lt/wp-content/uploads/2019/05/2019-05-PfC-Evaluation.pdf>
78. Noni, Soetikno, N., & Mar'at, S. (2021). *TEACCH for Parents and Child with Autism Spectrum Disorder: A Review of the Literature*. 190–194. <https://www.atlantispress.com/proceedings/ticmih-21/125965062>
79. Sanz-Cervera, P., Universidad de Valencia, Fernández-Andrés, M. I., Universidad de Valencia, A Pastor-Cerezuela, G., Universidad de Valencia, Tárraga-Mínguez, R., & Universidad de Valencia. (2018). THE EFFECTIVENESS OF TEACCH INTERVENTION IN AUTISM SPECTRUM DISORDER: A REVIEW STUDY. *Papeles del Psicólogo - Psychologist Papers*, 39(1). <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2018.2851>
80. *Ecole fondamentale*. (n.d.). Portail Action Sociale. Retrieved 29 October 2025, from <https://actionsociale.hainaut.be/handicap/coordination-generale-imp/imp-marcinelle/ecole-fondamentale/>
81. *L'enseignement spécialisé fondamental*. (n.d.). Portail Action Sociale. Retrieved 29 October 2025, from <https://actionsociale.hainaut.be/enseignement-specialise/enseignement-fondamental/>
82. Service Universitaire Spécialisé pour personnes avec Autisme. (n.d.). *TEACCH*. Retrieved 29 October 2025, from <https://www.susa.be/index.php/services/formations/notre-catalogue/teacch>
83. Deolinda, A. (2021, March 23). Understanding and Utilizing the TEACCH Method. *Autism Parenting Magazine*. <https://www.autismparentingmagazine.com/asd-teacch-method-works/>

84. Αλεβίζος, Γ., Βλάχου, Α., Γενά, Α., Πολυχρονοπούλου, Σ., Μαυροπούλου, Σ., Χαρούπιας, Α., & Χιουρέα, Ο. (n.d.). *ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ*.
https://www2.iep.edu.gr/docs/pdf/%CE%95%CE%9E%CE%95%CE%99%CE%94%CE%99%CE%9A%CE%95%CE%A5%CE%9C%CE%95%CE%9D%CE%97_%CE%95%CE%9A%CE%A0%CE%91%CE%99%CE%94%CE%95%CE%A5%CE%A4%CE%99%CE%9A%CE%97_%CE%A5%CE%A0%CE%9F%CE%A3%CE%A4%CE%97%CE%A1%CE%99%CE%9E%CE%97.pdf
85. Βλαχόπουλου, Λ. (2015). *Οδηγός εξατομικευμένου προγράμματος οικογενειακής υποστήριξης*. Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.
https://provasimo.iep.edu.gr/EDEAY/%CE%9F%CE%B4%CE%B7%CE%B3%CF%8C%CF%82%20%CE%95%CE%95%CE%A0_%CE%92%CE%9B%CE%91%CE%A7%CE%9F%CE%A0.pdf
86. Καλύβα, Α. (n.d.). *Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (Ε.Ε.Π.) μετά τη Γνωμάτευση του Κέντρου Εκπαιδευτικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (Κ.Ε.Σ.Υ.) στην εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση με την Πλατφόρμα e-me*.
<https://eproceedings.epublishing.ekt.gr/index.php/online-edu/article/view/3248/3314>
87. Νοβατοσίδου, Λ. (n.d.). *Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (Ε.Ε.Π.) μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή αναπηρία: Παράδειγμα Ε.Ε.Π. στην εκμάθηση της ώρας*.
<https://ejournals.epublishing.ekt.gr/index.php/revmata/article/view/31184/23916>
88. LIETUVOS RESPUBLIKOS ŠVIETIMO, MOKSLO IR SPORTO MINISTRAS. (2024, July 19). V-818 *Dėl Mokyklos vaiko gerovės komisijos funkcijų, sudarymo ir jos darbo organizavimo tvarkos aprašo ...* <https://www.e-tar.lt/portal/en/legalAct/9649cf1045c811efbdae558de59136c>
89. Bukiskio progimnazija. (n.d.). *Vaiko gerovės komisija*. Bukiškio Pagrindinė Mokykla. Retrieved 29 October 2025, from <https://bukiskioprogimnazija.lt/struktura-ir-kontaktine-informacija/komisijos-ir-darbo-grupes/vaiko-geroves-komisija>
90. Republic of Lithuania. (2023). *Savivaldybės administracijos ir mokyklos vaiko gerovės komisijos*.
<https://www.infolex.lt/teise/DocumentSinglePart.aspx?AktId=44453&StrNr=30>
91. Cour des comptes. (2024). *L'inclusion scolaire des enfants en situation de handicap*.
<https://www.ccomptes.fr/sites/default/files/2024-09/20240916-Inclusion-scolaire-des-enfants-en-situation-de-handicap.pdf>
92. Ministère de l'Éducation nationale, Direction de l'évaluation, de la prospective et de la performance. (2024). *Panorama statistique des personnels de l'enseignement scolaire – 2023–2024*. <https://www.education.gouv.fr/panorama-statistique-des-personnels-de-l-enseignement-scolaire-2023-2024-416010>
93. Agence pour l'enseignement français à l'étranger. (2021). *Guide pratique pour les accompagnants d'élèves en situation de handicap (AESH)*.
<https://aefe.gouv.fr/sites/default/files/asset/file/obep-guide-aesh.pdf>
94. Švietimo, mokslo ir sporto ministerija. (2024, May 24). *Švietimo pagalba specialiuju ugdymosi poreikiu turintiems mokiniams*. Švietimo, Mokslo Ir Sporto Ministerija.
<https://smsm.lrv.lt/lt/veiklos-sritys-1/smm-svietimas/svietimas-pradinis-ugdymas/svietimo-pagalba-specialiuju-ugdymosi-poreikiu-turintiems-mokiniams/>
95. Galių dėžutė. (n.d.). *Specialieji poreikiai. Galių dėžutė*. Retrieved 3 November 2025, from <https://galiudezute.lt/specialieji-poreikiai/>
96. Eurydice. (2024, March 25). *Special education needs provision within mainstream education*. Eurydice. <https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/eurydedia/lithuania/special-education-needs-provision-within-mainstream-education>
97. Réseau Canopé. (2025, June 24). *Réseau Canopé: Le réseau de formation des enseignants*. Réseau Canopé. <https://www.reseau-canope.fr/>
98. CanoTech. (2025). *La formation continue des enseignants* -. CanoTech.
<https://www.canotech.fr/>

99. M@gistère. (2025). *M@gistère*. M@gistère. <https://magistere.education.fr/>
100. Réseau Canopé. (2025). *Extra classe*. Extra Classe. <https://extraclasse.reseau-canope.fr>
101. e-inspé. (2025). *Formez-vous en ligne | Formation enseignant*. e-inspé. <https://www.e-inspe.fr/>
102. Missir, M.-C. (2022). *Rapport annuel d'activité 2022*. Réseau Canopé. https://www.reseau-canope.fr/fileadmin/user_upload/espace_institutionnel/rapportactivite2022.pdf
103. Missir, M.-C. (2023). *Rapport annuel d'activité 2023*. Réseau Canopé. https://www.reseau-canope.fr/fileadmin/user_upload/espace_institutionnel/RA2023_web.pdf
104. Missir, M.-C. (2024). *Rapport annuel d'activité 2024*. Réseau Canopé. https://www.reseau-canope.fr/fileadminfactory/user_upload/RC/Qui_sommes-nous/rapportactivitereseau-canope2024.pdf
105. European Education Area. (2025, October 24). *European Education Area explained*. <https://education.ec.europa.eu/about-eea/the-eea-explained>
106. *Teachers in Europe: Careers, development and well-being*. (2021, March). Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2797/997402>
107. European Education Area. (2024, September 4). *Supporting wellbeing and mental health through education: A series of inspiring factsheets for schools*. <https://education.ec.europa.eu/node/2612>
108. European Education Area. (2025, August 22). *Pathways to School Success*. <https://education.ec.europa.eu/education-levels/school-education/pathways-to-school-success>
109. European Education Area. (2024, May 13). *Supporting wellbeing at school: New guidelines for policymakers and educators*. <https://education.ec.europa.eu/node/2863>
110. CRéSaM. (n.d.). *Bien-être et santé mentale dans l'enseignement fondamental*. CRéSaM. Retrieved 3 November 2025, from <https://www.cresam.be/projets/bien-etre-et-sante-mentale-dans-lenseignement-fondamental/>
111. Vandepitte, R. (2024, March 14). *Assuralia soutient le CRéSaM en faveur de la santé mentale des jeunes*. Assuralia. <https://press.assuralia.be/assuralia-soutient-le-cresam-en-faveur-de-la-sante-mentale-des-jeunes>
112. The Brussels Times. (2024, September 18). *Over 70 activities planned for Wallonia's Mental Health Week in October*. <https://www.brusselstimes.com/belgium/1229427/over-70-activities-for-wallonias-mental-health-week-in-october>
113. Sveikatiada. (2024). *School health promotion programme*. Sveikatiada. <http://sveikatiada.lt/#sveikatiada>
114. Vaikų joga Lietuvoje. (n.d.). *Yoga for children teacher training*. Vaikų joga. Retrieved 3 November 2025, from <https://www.vaikujoga.lt/>
115. Kliziene, I., Cizauskas, G., Sipaviciene, S., Aleksandraviciene, R., & Zaicenkoviene, K. (2021). Effects of a Physical Education Program on Physical Activity and Emotional Well-Being among Primary School Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7536. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147536>
116. Ministry of Health of the Republic of Lithuania. (2023). *Health Promotion and Wellbeing in Schools Programme*. Ministry of Health of the Republic of Lithuania. <https://sam.lrv.lt/>
117. Pekarskienė, R. (2013, September 22). *Jogos mokytojas: Neplauname smegenų ir nemokome, kaip gyventi*. Lietuvos nacionalinis radijas ir televizija. <https://www.lrt.lt/naujienos/lietuvoje/2/25385/jogos-mokytojas-neplauname-smegenu-ir-nemokome-kaip-gyventi>
118. VIVES University of Applied Sciences. (n.d.). *F.L.O.W.S. - Focus on Healthy Life, Organisations and Well-being in Society | Hogeschool VIVES*. VIVES University of Applied Sciences. Retrieved 3 November 2025, from <https://www.vives.be/en/applied-social-studies-education-health-care/flows-focus-healthy-life-organisations-and-well>

119. Union des Fédérations des Associations de Parents de l'Enseignement Catholique. (2011). *Améliorer le bien-être des jeunes enseignants: Rôle de la direction et des collègues*. Union des Fédérations des Associations de Parents de l'Enseignement Catholique. <https://www.ufapec.be/files/files/analyses/2011/3411enseignants-accompagnement-individuel.pdf>
120. Education & Solidarity Network. (2023). *#I-BEST : Baromètre international de la santé et du bien-être du personnel de l'éducation*. Education & Solidarity Network. https://www.educationsolidarite.org/wp-content/uploads/2023/11/Infographie-BELGIQUE_IBEST2023.pdf
121. *Spectrum.Life | Full spectrum care, for a full spectrum life*. (n.d.). Spectrum Life. Retrieved 3 November 2025, from <https://www.spectrum.life/>
122. *Wellbeing | Professional Learning*. (n.d.). The Teaching Council. Retrieved 3 November 2025, from <https://www.teachingcouncil.ie/professional-learning/wellbeing/>
123. Government of Ireland. (n.d.). *Wellbeing in education*. Government of Ireland. Retrieved 3 November 2025, from <https://www.gov.ie/en/departments-of-education/campaigns/wellbeing-in-education/>
124. Boogaard, K. (2023, December 26). How to write SMART goals. *Work Life by Atlassian*. <https://www.atlassian.com/blog/productivity/how-to-write-smart-goals>

Όλες οι φωτογραφίες που περιλαμβάνονται σε αυτό το έγγραφο προέρχονται από το Unsplash και χρησιμοποιούνται με βάση την άδεια Unsplash (Unsplash License). Ευχαριστούμε θερμά τους παρακάτω δημιουργούς περιεχομένου για το έργο τους:

Nathan Cima

Rachel

Markus Spiske

Vitaly Gariev

CDC



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Psy Tales

<https://psytales.eu/>

Προτεινόμενη βιβλιογραφία: PsyTales . (2025). Η θεωρία συναντά την πράξη: Ενσωμάτωση της υγείας και της ευημερίας στην τάξη [*Theory Meets Practice: Introducing Health and Wellbeing into the Classroom*].
<https://psytales.eu/wellbeing-in-the-classroom/>