



ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

5

ΘΕΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑΣ



Co-funded by
the European Union



ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ

Σε αυτό το κεφάλαιο, θα βρείτε σχέδια μαθημάτων και διδακτικά βοηθήματα που θα σας βοηθήσουν να διεξάγετε μαθήματα στους παρακάτω τομείς:

Μέρος 1. Θέματα ψυχικής υγείας και ευεξίας από την οπτική γωνία των πρώτων ανταποκριτών2

Μέρος 2. Ψυχολογική υποστήριξη που παρέχεται στους συμμετέχοντες σε φυσικές καταστροφές, ατυχήματα και άλλες έκτακτες καταστάσεις.....14

ΜΕΡΟΣ 1

ΘΕΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΠΤΙΚΗ ΓΩΝΙΑ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΤΩΝ



Μάθημα 1

Προκλήσεις ψυχικής υγείας για πρώτους ανταποκριτές

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, οι μαθητές θα μιλήσουν για τα ζητήματα ψυχικής υγείας σε σχέση με την εργασία των πρώτων ανταποκριτών.



Μάθημα 2

Οι επιπτώσεις στην ψυχική υγεία

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, οι μαθητές θα μάθουν για τον αντίκτυπο της εργασίας υπό μόνιμο άγχος στην ψυχική υγεία των πρώτων ανταποκριτών.



Μάθημα 3

Αντιμετώπιση του άγχους και των ψυχικών προκλήσεων

Οι μαθητές θα μάθουν για αποδεδειγμένες στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους και των ψυχικών προκλήσεων.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτό το μέρος του οδηγού έχει σχεδιαστεί για να σας παρέχει σχέδια μαθημάτων και εκπαιδευτικά βοηθήματα που είναι απαραίτητα για την υποστήριξη της ψυχικής ευεξίας των μαθητών σας, προάγοντας την ανθεκτικότητα και διασφαλίζοντας ότι είναι κατάλληλα εξοπλισμένοι για να διαχειρίζονται τις συναισθηματικές πτυχές των κρίσιμων ρόλων τους. Παράλληλα, ο οδηγός αναφέρεται στην οπτική του θύματος και βοηθά τον εκπαιδευτικό να παρουσιάσει την προοπτική του θύματος.

Εδώ θα βρείτε:



3 έτοιμα προς χρήση σχέδια μαθημάτων που ακολουθούν μια πρακτική, βήμα-προς-βήμα προσέγγιση για τη διεξαγωγή μαθημάτων στην τάξη χρησιμοποιώντας οπτικοακουστικό εξοπλισμό, ενεργές μεθόδους διδασκαλίας και μάθησης.



Εφαρμογή καινοτόμων μεθόδων και τεχνικών διδασκαλίας:

- Συζήτηση
- Ομαδική εργασία
- Μέθοδος World-Café
- Ατομικές δραστηριότητες



Έτοιμοι προς χρήση πόροι μαθήματος:

Βίντεο, αρχεία κειμένων, παρουσιάσεις, μελέτες περίπτωσης, webinar



Διδακτικά εργαλεία που υποστηρίζουν τη διαδικασία διδασκαλίας και μάθησης κατά τη διάρκεια των μαθημάτων:

- Υπολογιστής / φορητός υπολογιστής
- πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- προβολέας και οθόνη ή διαδραστικός πίνακας
- Συσκευές των μαθητών (smartphones με σαρωτές QR κωδικών και πρόσβαση στο Διαδίκτυο)
- Flipchart, μαρκαδόροι, έγχρωμες κάρτες, αυτοκόλλητα



Βασικό λεξιλόγιο

Ψυχική υγεία, στρες, Μοντέλο Διαθεσιμότητας-Στρες (Diathesis-Stress Model), φυσική υγεία, πνευματική υγεία, κοινωνική υγεία, συναισθηματική υγεία, PTSD, άγχος, κατάθλιψη, εθισμός, διαταραχές ύπνου.



Μαθησιακοί στόχοι

Οι μαθητές θα γνωρίζουν τις πιο συχνές προκλήσεις ψυχικής υγείας για τους πρώτους ανταποκριτές.



Ακολουθήστε τα βήματα

1

Εισαγωγή

Καλωσορίστε τους μαθητές και παρουσιάστε το θέμα και τους μαθησιακούς στόχους.



2. Ομαδική εργασία

Χωρίστε τους μαθητές σε 3 ομάδες και ξεκινήστε το μάθημα με συζητήσεις για 3 θέματα:

- Τι είναι υγεία;
- Γιατί οι πρώτοι ανταποκριτές αντιμετωπίζουν ψυχολογικά προβλήματα;
- Ποιες είναι οι επιπτώσεις στους πρώτους ανταποκριτές;



Ζητήστε από τους μαθητές να συλλέξουν ιδέες σε χαρτί και να προετοιμαστούν για την παρουσίαση των αποτελεσμάτων της συζήτησης. Επιτρέψτε στους μαθητές να αναζητήσουν πληροφορίες (π.χ. στο Διαδίκτυο).

Κάθε ομάδα παρουσιάζει τα αποτελέσματα και σημειώνει τις σκέψεις της στον πίνακα. Οι υπόλοιποι μαθητές σχολιάζουν και προσθέτουν τις ιδέες τους.

3. Εξηγήστε ότι οι διασώστες αντιμετωπίζουν πολλές σοβαρές προκλήσεις ψυχικής υγείας – περισσότερες από άλλους επαγγελματίες. Δείξτε ένα βίντεο ως εισαγωγή στο θέμα.

4. Παρουσιάστε τον ορισμό του στρες και τις επιδράσεις του στη ψυχική και σωματική υγεία. Χρησιμοποιήστε το σχηματικό μοντέλο Διαθεσιμότητας-Στρες (Diathesis–Stress Model).

<https://tiny.pl/d2xgx>



5 min.



10 min.



10 min.



5 min.



10 min.

2

Μελέτη



45 min.

1. Μοιραστείτε και περιγράψτε 3 πραγματικές καταστάσεις και τις αντιδράσεις στο άγχος. Η κατάσταση, ο παράγοντας που προκάλεσε το άγχος και η αντίδραση πρέπει να αναφέρονται. Συλλέξτε τουλάχιστον 3 καταστάσεις. Ρωτήστε τους μαθητές να απαντήσουν στις ερωτήσεις. Γιατί ήταν αυτή η κατάσταση αγχωτική; Ποιό από τα 3 παραδείγματα προκάλεσε το μεγαλύτερο άγχος;
2. Συλλογή κοινών πηγών άγχους για τους διασώστες από μια ομαδική συζήτηση. Κάθε πηγή σε μια κάρτα διαχείρισης! Τοποθετήστε τις κάρτες στον πίνακα. Στο 2ο βήμα, ο δάσκαλος θα συμπληρώσει τις ελλείψεις:

- a. Εργασία σε βάρδιες
- b. Έλλειψη ύπνου
- c. Ανεπαρκής εκπαίδευση
- d. Τεχνικά προβλήματα
- e. Κακή ομάδα
- f. Κακόβουλοι συνάδελφοι
- g. Ασυνεπείς πολιτικές
- h. Κακή ηγεσία
- i. Τραυματικές εμπειρίες



3. Συζήτηση με τους μαθητές για τις κοινές πηγές άγχους για τους διασώστες. Τι είναι τα "τεχνικά προβλήματα"; Συλλέξτε τις απαντήσεις στον πίνακα.



Προτεραιοποίηση των πηγών άγχους.
Ποιά ήταν η πιο επιβαρυντική;

Οδηγίες: Κάθε μαθητής παίρνει 3 αυτοκόλλητες κουκκίδες. Αυτές πρέπει να τοποθετηθούν στις κάρτες διαχείρισης. Μπορούν όλες να τοποθετηθούν σε μια κάρτα ή να διανεμηθούν αυθαίρετα.

Η κάρτα με τις περισσότερες αυτοκόλλητες κουκκίδες έχει τη μεγαλύτερη επίδραση στο άγχος. Οι κάρτες τοποθετούνται τώρα σε φθίνουσα σειρά από την υψηλότερη επίδραση προς τη μικρότερη

3**Πρακτική
World cafe μέθοδος.**

Οδηγίες: Ο δάσκαλος γράφει μια από τις τρεις προηγούμενες αναγνωρισμένες πηγές άγχους στον πίνακα flipchart. Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των 4.

Κάθε ομάδα απαντά στην ερώτηση: **"Γιατί η συγκεκριμένη πηγή προκαλεί το μεγαλύτερο άγχος;"**

Μετά από 10-15 λεπτά (ανάλογα με την ροή της συζήτησης), γίνεται αλλαγή. Ένας γραφέας μένει με τον πίνακα κατά τη διάρκεια κάθε αλλαγής.

Οι υπόλοιποι πηγαίνουν στην επόμενη πηγή άγχους και προσθέτουν ό,τι δεν έχει καταγραφεί ήδη.

Τελικά, ο γραφέας παρουσιάζει τα αποτελέσματα. Έτσι, κάθε ομάδα έγινε ειδικός για το συγκεκριμένο θέμα άγχους.

4**Χρήσιμες πηγές**

Τα 3 πιο έντονα περιστατικά διάσωσης

<https://tiny.pl/d2xgx>





Μαθησιακοί στόχοι

Οι μαθητές θα μάθουν για τις επιπτώσεις του άγχους στην υγεία.



Ακολουθήστε τα βήματα

1

Εισαγωγή

1. Καλωσορίζετε τους μαθητές και εισάγετε τους στόχους μάθησης αυτής της διδακτικής ενότητας. Θα μάθουν για τις 5 διαστάσεις της υγείας και τις κοινές ψυχικές ασθένειες. Ο στόχος είναι να γνωρίσουν τις 5 διαστάσεις της υγείας και να αναγνωρίζουν τα σημάδια ψυχικών και σωματικών ασθενειών.



5 min.



2. Ανακεφαλαίωση των κύριων θεμάτων του προηγούμενου μαθήματος. Χρησιμοποιήστε τον πίνακα για να σημειώσετε ανοιχτές ερωτήσεις. Οι ερωτήσεις απαντώνται από την ομάδα και τον δάσκαλο.

Στη συνέχεια, ξεκινήστε με ερωτήσεις που σχετίζονται με το νέο θέμα:

- Ποιες είναι οι επιπτώσεις του άγχους στην ψυχική υγεία;
- Πώς μπορούμε να κατηγοριοποιήσουμε τις επιπτώσεις;

Αφήστε τους μαθητές να απαντήσουν ελεύθερα με ό,τι σκέφτονται.



10 min.

3. Ο δάσκαλος εισάγει τον ορισμό της Ολιστικής ευημερίας: οι μαθητές θα γνωρίζουν τις 5 διαστάσεις της υγείας και της ευημερίας:

- Φυσική υγεία
- Πνευματική υγεία
- Διανοητική υγεία
- Κοινωνική υγεία
- Συναισθηματική υγεία



15 min.

Χρήσιμα υλικά:



<https://tiny.pl/d2mtv>

Holistic wellnes: 5
dimensions of well-
being

Download file:

Dimensions of health



5 min.

4. Ο δάσκαλος γράφει 3 ερωτήσεις στον πίνακα:

- Ποιες είναι οι επιπτώσεις του άγχους στην ψυχική υγεία;
- Μπορεί το άγχος να οδηγήσει σε μόνιμες ψυχικές ασθένειες;
- Πώς μπορούν να κατηγοριοποιηθούν οι επιπτώσεις του άγχους σε σωματικές και ψυχικές επιπτώσεις;

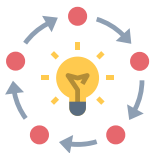


5 min.

Αυτές οι ερωτήσεις αντιπροσωπεύουν τη μετάβαση στο μέρος "μελέτης", το οποίο μπορεί να συνεχιστεί στο επόμενο μέρος.

2

Μελέτη



1. World cafe μέθοδος:

Οδηγία: **Διαιρέστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 4 ατόμων.**

Κάθε ομάδα επιλέγει μία από τις 3 ερωτήσεις που έγραψε ο δάσκαλος στον πίνακα και τις συζητά στην μικρή ομάδα. Τα αποτελέσματα καταγράφονται στον πίνακα.

Μετά από 15 λεπτά, γίνεται αλλαγή, και ένας γραμματέας παραμένει στον πίνακα κατά την κάθε αλλαγή. Οι υπόλοιποι πηγαίνουν στην επόμενη ερώτηση και προσθέτουν ό,τι δεν έχει καταγραφεί ήδη. Τέλος, ο γραμματέας παρουσιάζει τα αποτελέσματα.

Συζητήστε αυτό!



30 min

2. Ο δάσκαλος παρουσιάζει τις κύριες ψυχικές επιπτώσεις του άγχους και των τραυματικών εμπειριών. Ο δάσκαλος εξηγεί την ανάπτυξη και την πορεία του PTSD (Μετατραυματικό Στρες), ως παράδειγμα. Το έγγραφο Word μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πηγή. Πρέπει να αναφερθούν τα χαρακτηριστικά συμπτώματα για κάθε μία από τις ασθένειες.



10 min.



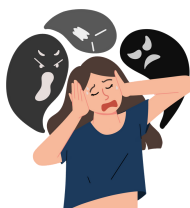
ΑΓΧΩΔΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ



ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΥΠΝΟΥ



ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ



PTSD



ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ

3. Παρουσιάζονται από τον διδάσκοντα τα τυπικά σημάδια ψυχικών ασθενειών:

- Αποφυγή/απόσυρση
- Αντισταθμιστική συμπεριφορά (επιθετικότητα, παραβίαση κανόνων, κατάχρηση ουσιών)
- Αναρχημένη συμπεριφορά και συναισθηματική αστάθεια



15 min.



Οι μαθητές συζητούν σε ομάδες των 4 για το αν έχουν παρατηρήσει κάποιο από αυτά τα συμπτώματα σε συνεργάτη ή σε προσωπική τους εμπειρία. Περιγράφουν πώς αντέδρασαν σε τέτοιες καταστάσεις. Η ερώτηση μπορεί να είναι: **"Τι παρατηρήσατε στους συναδέλφους σας μετά από μια αγχωτική αποστολή;"**



15 min

4. Στο τέλος, τα αποτελέσματα κάθε ομάδας παρουσιάζονται και συζητούνται.

Ο δάσκαλος κάνει μια περίληψη!

3

Πρακτική



15 min

1. Οι μαθητές συζητούν σε ομάδες για τις προκλήσεις που έχουν βιώσει, είτε πρώτης χειρός είτε μέσω καταθέσεων άλλων.
2. Οι μαθητές συλλέγουν και συζητούν τα σημάδια και τα συμπτώματα των ψυχικών επιπτώσεων, αναγνωρίζοντας τα σημεία που υποδεικνύουν ψυχική ασθένεια και τα οποία θα μπορούσαν να έχουν αντίκτυπο στην επαγγελματική και προσωπική ζωή των ατόμων.



Μαθησιακοί στόχοι

Οι μαθητές θα μάθουν για αποδεδειγμένες στρατηγικές διαχείρισης του άγχους και των ψυχικών προκλήσεων: την συναισθηματική αυτοφροντίδα. Ο στόχος είναι να γνωρίσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τις 5 διαστάσεις της υγείας και της ευημερίας. Το μάθημα θα υλοποιηθεί σε δύο διδακτικές μονάδες (90 λεπτά).

Η συντομογραφία μπορεί να είναι: Αποφάσεις – νιώσε καλά ΚΑΙ προστάτεψε τον εαυτό σου.



Ακολουθήστε τα βήματα

1

Εισαγωγή

1. Καλωσορίζετε τους μαθητές και εισάγετε τους στόχους αυτού του μαθήματος.



5 min.

2. Ανακεφαλαίωση των βασικών θεμάτων του προηγούμενου μαθήματος. Παρουσιάστε τις πιο σημαντικές έννοιες και ορισμούς που σχετίζονται με τη "συναισθηματική αυτοφροντίδα". Ρωτήστε επίσης τους μαθητές τι πιστεύουν ότι είναι αυτή.



15 min.

Χρησιμοποιήστε το flipchart για να καταγράψετε τις ανοιχτές ερωτήσεις. Οι ερωτήσεις απαντώνται από την ομάδα και τον διδάσκοντα.

3. Εξηγήστε τη σημασία της συναισθηματικής αυτοφροντίδας. Χρησιμοποιήστε το βίντεο από το YouTube για να ευαισθητοποιήσετε τους μαθητές σχετικά με τη σημασία του θέματος. Ο στόχος είναι να τονιστεί η σημασία της αυτοφροντίδας και να παρουσιαστεί η μετάβαση στη "μελέτη".



10 min.

4. Συζητήστε το βίντεο με τους μαθητές. Τι θεωρούν σημαντικό και ενδιαφέρον, τι σκέφτονται για την αυτοφροντίδα στην μελλοντική τους εργασία κ.λπ. Συνοψίστε τη συζήτηση και παρουσιάστε τα θέματα για το επόμενο μάθημα.



15 min.

Χρήσιμο υλικό:



<https://tiny.pl/m8mdv61y.pl/d2mtv>

My antidote for stress |
Hidde de Vries |
TEDxDelftSalon

2

Μελέτη



45 min.



1. Οι μαθητές συζητούν σε ομάδες των 4 ατόμων. Οι μαθητές συζητούν τι έχουν μάθει για το πώς να φροντίζουν τον εαυτό τους. Τα σημεία που εντοπίζονται σημειώνονται και καταγράφονται κατά σειρά σημαντικότητας. Το πιο σημαντικό σημείο τοποθετείται στην κορυφή της λίστας. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος! Το αποτέλεσμα αντιπροσωπεύει την αντικειμενική άποψη της ομάδας.

Τέλος, τα αποτελέσματα κάθε ομάδας παρουσιάζονται και συζητούνται.

2. Ο δάσκαλος δίνει μια περίληψη και εισάγει αποδεδειγμένες μεθόδους αντιμετώπισης του στρες και της ψυχικής πίεσης, εξηγώντας γιατί αυτές οι μέθοδοι είναι αποτελεσματικές:

- Προτεραιότητα στον ύπνο
- Φυσική δραστηριότητα
- Διατροφή
- Επαφή με υποστηρικτικούς ανθρώπους
- Διαλογισμός και γιόγκα
- Εύρεση και διατήρηση ενός χόμπι
- Αναζήτηση βοήθειας

Χρήσιμο υλικό



<https://tiny.pl/d2mtv>

Πώς να πετύχετε την υγεία και ευεξία σε όλες τις 5 διαστάσεις



3. Ο δάσκαλος ρωτάει τις εξής ερωτήσεις:

- Πώς αντιδράτε ή πώς αντιμετωπίζετε την κατάσταση όταν συνειδητοποιείτε ότι βρίσκεστε σε κρίση ψυχικής υγείας;
- Ποια είναι τα πρώτα βήματα;
- Τι μπορείτε να κάνετε εάν οι μαθητές αναγνωρίσουν τα συμπτώματα σε άλλους διασώστες/συναδέλφους;

Ο στόχος είναι να χρησιμοποιήσετε τις δικές σας εμπειρίες και μεθόδους αντιμετώπισης για να αντιδράσετε με ενσυναίσθηση και ευαισθησία στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι διασώστες/συναδέλφοι. Όλες αυτές οι ερωτήσεις και οι απαντήσεις γράφονται στον πίνακα και συμπληρώνονται με επιπλέον παρατηρήσεις από την τάξη.

3

Πρακτική- Δραστηριότητα μετά το μάθημα

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις ασκήσεις κατά τη διάρκεια του μαθήματος στο σχολείο ή - μετά από μια σύντομη συζήτηση στην τάξη - οι μαθητές αναλαμβάνουν την εργασία ως κατ' οίκον εργασία και παρουσιάζουν το έργο τους στην τάξη.

Δραστηριότητα 1. Προσωπικό σχέδιο

Οι μαθητές δημιουργούν και συζητούν ένα προσωπικό σχέδιο για την ενσωμάτωση της φροντίδας της ψυχικής υγείας στην καθημερινότητά τους.

Δραστηριότητα 2. Στρατηγικές για τη βοήθεια άλλων

Οι μαθητές σημειώνουν τι μπορούν να κάνουν εάν παρατηρήσουν συμπτώματα κρίσης υγείας σε έναν συνάδελφο.

4

Χρήσιμες πηγές



[Λήψη Αρχείου](#)
[Stress Management](#)
[Strategies](#)

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Παρακάτω θα βρείτε μερικά κείμενα και βίντεο που θα σας βοηθήσουν στη διεξαγωγή των μαθημάτων.



10 Simple Ways to Cope with Stress

www.sutterhealth.org

(access: 23.08.2024)

<https://tiny.pl/p5syq0br>



Mindfulness-based stress reduction

www.sutterhealth.org

(access: 23.08.2024)

<https://tiny.pl/0j3t9jhn>



10 ways firefighters can support their own mental health

www.firerescue1.com

(access: 23.08.2024)

<https://tiny.pl/kxywgzng>



Surviving the Job: Emotional Self Care for First Responders | 4/30/20 | SPONSORED BY VFIS

Panelist: Kathleen Jansen, PsyD, WellSpan Health

www.firerescue1.com

(access: 23.08.2024)

<https://www.youtube.com/watch?v=fbUiRI7QJjo>



Tobias Esch, George B. Stefano

The neurobiology of stress management

Neuroendocrinology Letters Volume 31 No.

1 2010

(access: 23.08.2024)

<https://tiny.pl/vvmg4d9p>

Λήψη Αρχείου



ΑΝΑΦΟΡΕΣ

My antidote for stress

Hidde de Vries

TEDxDelftSalon

(access: 23.08.2024)

<https://www.youtube.com/watch?v=wXiWaZHhX6s>



Holistic wellness: learn the 5 dimensions of health and wellbeing

www.healthylife.com.au

(access: 23.08.2024)

<https://tiny.pl/d2mtv>



Nightwatch: Top 3 Most INTENSE Fire Rescue
A&E

(access: 23.08.2024)

<https://www.youtube.com/watch?v=zPViCwRrHs>



Diathesis-stress model

Wikipedia

en.wikipedia.org

(access: 23.08.2024)

<https://tiny.pl/d2xgg>

ΜΕΡΟΣ 2

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΕΤΑΙ ΣΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΣΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ, ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΕΚΤΑΚΤΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ



Μάθημα 1

Στρατηγικές ενδυνάμωσης και ανάπτυξη πόρων

Οι μαθητές θα γνωρίζουν πώς να εφαρμόζουν πρακτικές στρατηγικές και πόρους για την αντιμετώπιση του ψυχολογικού αντίκτυπου των καταστροφών.



Μάθημα 2

Δραστηριότητες ανακούφισης σε πραγματικό χρόνο

Οι μαθητές θα μάθουν πρακτικές ασκήσεις που μπορούν να εκτελέσουν άμεσα για τη διαχείριση του στρες, του άγχους και άλλων προκλήσεων ψυχικής υγείας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτό το μέρος λειτουργεί ως ένα πολύτιμο εργαλείο για την προώθηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με την ψυχική υγεία και τη φροντίδα του εαυτού. Οι εκπαιδευτές ενθαρρύνονται να προσαρμόσουν αυτά τα μαθήματα, αναγνωρίζοντας ότι κάθε ομάδα είναι ένας μοναδικός συνδυασμός εμπειριών, υποβάθρων και οπτικών. Τονίζουμε τη σημασία της ευαισθησίας απέναντι στις πολιτισμικές ιδιαιτερότητες και ευαισθησίες των μαθητών σας, προάγοντας ένα υποστηρικτικό και ανοιχτό περιβάλλον όπου κάθε φωνή έχει αξία.

Η προσαρμοστικότητα σας είναι το κλειδί· νιώστε ελεύθεροι να τροποποιήσετε τον ρυθμό, το βάθος και την εστίαση αυτών των μαθημάτων, ανταποκρινόμενοι στις εξελισσόμενες ανάγκες και τα σχόλια των μαθητών σας. Θυμηθείτε, ως εκπαιδευτής, διαδραματίζετε έναν ζωτικό ρόλο, όχι μόνο διδάσκοντας αλλά και δημιουργώντας έναν μεταμορφωτικό χώρο μάθησης που εκτιμά τη διαφορετικότητα και την ατομική ευεξία.

Εδώ θα βρείτε:



2 έτοιμα σχέδια μαθήματος, τα οποία μπορείτε να τροποποιήσετε και να προσαρμόσετε στις ανάγκες των μαθητών, συνοδευόμενα από κάποιες συμβουλές για σταδιακή καθοδήγηση, βήμα προς βήμα. Θα χρειαστείτε περίπου 120 λεπτά για να ολοκληρώσετε το μάθημα. Μπορείτε να αποφασίσετε μόνοι σας πώς θα κατανεμηθούν τα μαθήματα.



Εφαρμογή καινοτόμων μεθόδων και τεχνικών διδασκαλίας:

- Μέθοδος Υποδοχής Πληροφοριών
- Διάλογος σε Ομάδα
- Μέθοδος Μελέτης Περίπτωσης
- Αφήγηση



Έτοιμοι προς χρήση πόροι μαθήματος:

- Παρουσίαση
- Εκτυπώμένα Φυλλάδια
- Μελέτες Περίπτωσης σχετικές με Φυσικές Καταστροφές και Κρίσεις
- Φύλλα Εργασίας
- Στρώματα για ασκήσεις χαλάρωσης
- Χρονόμετρο
- Ρητά ή Εικόνες
- Συνιστώμενες Εκπαιδευτικές Εφαρμογές



Βασικό Λεξιλόγιο

Μάθημα 1

1. Ψυχολογικές Αντιδράσεις:

- Στρες
- Άγχος
- Κατάθλιψη
- Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (PTSD)

2. Ανθεκτικότητα:

- Ικανότητα ανάκαμψης
- Μηχανισμοί αντιμετώπισης
- Κοινωνική υποστήριξη
- Θετική σκέψη

3. Αυτοφροντίδα και Στρατηγικές Αντιμετώπισης:

- Φυσική δραστηριότητα
- Τεχνικές χαλάρωσης
- Υγιεινή διατροφή
- Επαγγελματική βοήθεια

4. Πρόσβαση σε Πόρους:

- Γραμμές βοήθειας για κρίσεις
- Ομάδες υποστήριξης
- Διαδικτυακοί πόροι
- Υπηρεσίες ψυχικής υγείας

5. Ενεργητική Ακρόαση:

- Ενσυναίσθηση
- Μη λεκτικές ενδείξεις
- Διευκρινίσεις
- Αναστοχαστικές απαντήσεις

Μάθημα 2

1. Εκφραστική Αναπνοή

- Τεχνικές Αναπνοής
- Αναπνοή Αντίστροφης Μέτρησης
- Αναπνοές Μπαλονιού
- Αναπνοή σε Κουτί (Box Breathing)

2. Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση:

- Καθοδηγούμενη χαλάρωση
- Προσέγγιση μέσω αφήγησης

3. Ενσυνείδητος Διαλογισμός:

- Εστίαση στις αισθήσεις
- Ενσωμάτωση ενσυνειδητότητας στην καθημερινότητα

4. Τεχνικές Βάσεις:

- Μέθοδος 5-4-3-2-1
- Χρήση του άμεσου περιβάλλοντος για γείωση



Μαθησιακοί στόχοι

Για να εξοπλιστούν οι μαθητές με πρακτικές στρατηγικές και πόρους που βοηθούν τους επιζώντες από φυσικές καταστροφές και κρίσεις να διαχειριστούν αποτελεσματικά την ψυχική τους υγεία, καθώς και να ενδυναμωθούν οι μαθητές ώστε να ανταπεξέλθουν στις ψυχολογικές επιπτώσεις των καταστροφών και κρίσεων.



Ακολουθήστε τα βήματα

1

Εισαγωγή

A. Υποδεχθείτε τους μαθητές και ξεκινήστε το μάθημα με μια σύντομη συζήτηση για τη σημασία της αντιμετώπισης της ψυχικής υγείας μετά από μια κρίση ή φυσική καταστροφή. Μοιραστείτε τους στόχους του μαθήματος με τους μαθητές.

B. Αναφέρετε ότι η ψυχική υγεία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της συνολικής ευεξίας.

C. Παρουσιάστε τις μελέτες περίπτωσης και εξηγήστε τη σημασία τους για το θέμα.

D. Μπορείτε να εξερευνήσετε, να επιλέξετε και να χρησιμοποιήσετε από τις παρακάτω αναφορές μελετών περίπτωσης κατά τη διάρκεια του μαθήματος:

[Mental health case studies](#)



[Case studies for workplace mental health training](#)



[Royal Commission into Victoria's Mental Health System - final report](#)



ΜΑΘΗΜΑ 1

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΟΡΩΝ

2

Μελέτη & Πρακτική

I. Κατανόηση Ψυχολογικών Αντιδράσεων

A. Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με τις συνηθισμένες ψυχολογικές αντιδράσεις σε καταστροφές και κρίσεις, όπως το άγχος, το στρες, η κατάθλιψη και η διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD).

B. Μοιραστείτε παραδείγματα από πραγματικές περιπτώσεις που να απεικονίζουν αυτές τις αντιδράσεις.

C. Εξηγήστε ότι αυτές οι αντιδράσεις είναι φυσιολογικές απαντήσεις σε μη φυσιολογικές καταστάσεις.

II. Ανάπτυξη Ανθεκτικότητας



A. Συζητήστε την έννοια της ανθεκτικότητας με τους μαθητές.

B. Εξηγήστε ότι η ανθεκτικότητα μπορεί να αναπτυχθεί και να ενισχυθεί.

C. Παρουσιάστε βασικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην ανθεκτικότητα, όπως: κοινωνική υποστήριξη, θετική σκέψη, δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, αυτοφροντίδα

D. Χρησιμοποιήστε περιπτώσεις μελέτης για να δείξετε πώς η ανθεκτικότητα συνέβαλε στην αντιμετώπιση των συνεπειών των καταστροφών.

III. Αυτοφροντίδα και Στρατηγικές Αντιμετώπισης

A. Παρουσιάστε μια λίστα με στρατηγικές αυτοφροντίδας και αντιμετώπισης, παρέχοντας λεπτομερείς εξηγήσεις και παραδείγματα:

Ενασχόληση με φυσική δραστηριότητα (π.χ., καθημερινές βόλτες, γιόγκα).

Άσκηση τεχνικών χαλάρωσης (π.χ., βαθιά αναπνοή, διαλογισμός, προοδευτική μυϊκή χαλάρωση).

Διατήρηση υγιεινής διατροφής (π.χ., ο ρόλος της διατροφής στην ψυχική υγεία).



Β. Συζητήστε συγκεκριμένες μελέτες περίπτωσης όπου οι στρατηγικές αυτές εφαρμόστηκαν με επιτυχία.

IV. Παροχή Πηγών Ψυχικής Υγείας

Α. Προσφέρετε μια λίστα με πόρους ψυχικής υγείας, όπως γραμμές βοήθειας για κρίσεις, τοπικές ομάδες υποστήριξης και διαδικτυακούς πόρους.

Β. Συζητήστε πώς οι μαθητές μπορούν να αποκτήσουν πρόσβαση σε αυτούς τους πόρους όταν το χρειάζονται.

Γ. Μοιραστείτε στοιχεία επικοινωνίας και δώστε έμφαση στη σημασία της αναζήτησης βοήθειας όταν είναι απαραίτητο.

V. Παιχνίδια Ρόλων και Μελέτες Περίπτωσης

Α. Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα μια μελέτη περίπτωσης σχετική με μια συγκεκριμένη φυσική καταστροφή ή κρίση.

Β. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναλύσουν τη μελέτη περίπτωσης και να συζητήσουν τις ψυχολογικές αντιδράσεις των επιζώντων, τον ρόλο της ανθεκτικότητας και πιθανές στρατηγικές αυτοφροντίδας.

Γ. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τα ευρήματά της στην τάξη, ενισχύοντας την κατανόηση των πραγματικών σεναρίων.

VI. Ανοιχτή Συζήτηση και Ιεράρχηση Προτεραιοτήτων



Εμπλέξτε τους μαθητές σε μια ανοιχτή συζήτηση για να διερευνήσουν τις απόψεις τους σχετικά με τη σημασία των πηγών στρες που έχουν αναγνωριστεί.

Ενθαρρύνετε τους να μοιραστούν τις απόψεις τους σχετικά με το ποιοι παράγοντες μπορεί να είναι πιο κρίσιμοι ή να έχουν μεγαλύτερη επίδραση στην ψυχική υγεία των πρώτων ανταποκριτών.

A. Παρουσίαση Προτεραιοποιημένων Πηγών:

Μετά τη συζήτηση, παρουσιάστε τις πηγές στρες για τους πρώτους ανταποκριτές κατά σειρά προτεραιότητας, βασισμένες στις συλλογικές απόψεις των μαθητών. Αυτό μπορεί να προσφέρει πολύτιμες γνώσεις για τις αντιλήψεις και τις ανησυχίες που σχετίζονται με τις προκλήσεις ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι διασώστες.

Για την ενίσχυση της θεωρητικής κατανόησης των αιτιών και των συμπτωμάτων ψυχικών προβλημάτων στους πρώτους ανταποκριτές, ζητήστε από τους μαθητές να συμμετάσχουν σε μια άσκηση ανάλυσης σεναρίων.

Αυτός ο τύπος δραστηριότητας στοχεύει στην εφαρμογή των γνώσεών τους σε πρακτικές καταστάσεις και στην ενίσχυση της ικανότητάς τους να αναγνωρίζουν πιθανούς στρεσογόνους παράγοντες.

B: Οδηγίες:**1. Δημιουργία Ομάδων:**

Χωρίστε την τάξη σε 2 ή 3 ομάδες.

2. Παρουσίαση Σεναρίου:

Δώστε σε κάθε ομάδα ένα διαφορετικό ρεαλιστικό σενάριο που αφορά έναν πρώτο ανταποκριτή.

Τα σενάρια πρέπει να περιλαμβάνουν λεπτομέρειες για το περιβάλλον του διασώστη, τη φύση του περιστατικού και τις συναισθηματικές ή φυσικές αντιδράσεις του.

3. Εργασία:

Ζητήστε από κάθε ομάδα να συζητήσει και να απαντήσει σε 2 ή 3 βασικές ερωτήσεις σχετικές με το σενάριο. Ενθαρρύνετέ τους να σκεφτούν τι μπορεί να συμβαίνει στον διασώστη, τους πιθανούς λόγους για τις συνθήκες ή τις αντιδράσεις του, και πώς αυτοί οι παράγοντες συνδέονται με τις πηγές στρες που συζητήθηκαν προηγουμένως.

**4. Πιθανές ερωτήσεις:**

- Τι πιστεύετε ότι συμβαίνει στον διασώστη;
- Ποιος είναι ο πιο πιθανός λόγος που προκαλεί αυτές τις συνθήκες ή αντιδράσεις;
- Πώς μπορεί οι αναγνωρισμένοι στρεσογόνοι παράγοντες να επηρεάσουν την ψυχική υγεία του διασώστη μακροπρόθεσμα;

5. Παρουσίαση

Διευκολύνετε μια συζήτηση στην τάξη μετά από κάθε παρουσίαση, επιτρέποντας ερωτήσεις και αναστοχασμούς από τους άλλους μαθητές. Δώστε έμφαση στη διαφορετικότητα των παραγόντων που προκαλούν άγχος και στη σημασία της αναγνώρισης της διασύνδεσης των προκλήσεων ψυχικής υγείας σε πραγματικές καταστάσεις.

6. Συζήτηση στην τάξη:

Μετά από μια καθορισμένη περίοδο χρόνου για τη συζήτηση, κάθε ομάδα παρουσιάζει την ανάλυσή της στην τάξη.

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να υποστηρίξουν τις απαντήσεις τους με αναφορές στη θεωρητική γνώση που συζητήθηκε στο μάθημα.



Ανατροφοδότηση

Σκεφτείτε να ενσωματώσετε σχόλια και παρατηρήσεις από τους μαθητές στην άσκηση ανάλυσης σεναρίων, προσαρμόζοντας τις μελλοντικές εκδοχές με βάση τις εμπειρίες και τις απόψεις τους.

Επιπλέον, ενθαρρύνετε τον ανοιχτό διάλογο σχετικά με την πολυπλοκότητα της εκτίμησης της ψυχικής υγείας σε δυναμικές και απρόβλεπτες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Αυτή η πρακτική συνεδρία μπορεί να ενισχύσει τις δεξιότητες κριτικής σκέψης των μαθητών και να εμβαθύνει την κατανόησή τους για τις πρακτικές επιπτώσεις των ζητημάτων ψυχικής υγείας για τους εργαζόμενους πρώτης γραμμής.

Σημείωση: Η δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού μαθησιακού περιβάλλοντος είναι ζωτικής σημασίας, ειδικά όταν συζητούνται ευαίσθητα θέματα, όπως η ψυχική υγεία.

Ως εκπαιδευτικός Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (VET), θα πρέπει να είστε προετοιμασμένοι να παρέχετε επιπλέον υποστήριξη στους μαθητές που μπορεί να τη χρειάζονται και να είστε εξοικειωμένοι με τις τοπικές υπηρεσίες και πόρους ψυχικής υγείας, ώστε να δίνετε κατάλληλες παραπομπές, όταν χρειάζεται.

1**Εισαγωγή. Η σημασία της άμεσης ανακούφισης**

- A. Υποδεχθείτε τους μαθητές** και εξηγήστε τη σημασία των αυτοκαθοδηγούμενων ασκήσεων ψυχικής υγείας για άμεση ανακούφιση.
- B. Μοιραστείτε τους μαθησιακούς στόχους** και εξηγήστε πώς οι διαδραστικές ασκήσεις μπορούν να κάνουν τη διαφορά.
- C. Εισαγάγετε την έννοια της χρήσης γρήγορων ασκήσεων** για τη διαχείριση της ψυχικής υγείας επί τόπου.
- D. Ενθαρρύνετε τους μαθητές** να βρουν έναν ήσυχο και άνετο χώρο για τη διάρκεια του μαθήματος.
- E. Προετοιμασία** για τις Επιπτώσεις της Ψυχικής Υγείας. Συζήτηση με τους μαθητές για τα παρακάτω ερωτήματα:



Γιατί είναι σημαντική η κατανόηση των επιπτώσεων της ψυχικής υγείας για τους πρώτους ανταποκριτές;

Παρέμβαση Καθηγητή: Εξερεύνηση του βαθύτατου αντίκτυπου που μπορεί να έχει η ψυχική υγεία στα άτομα και στην ικανότητά τους να ανταπεξέρχονται σε καταστάσεις υψηλού στρες.



Πώς μπορούμε να κατηγοριοποιήσουμε τις επιπτώσεις της ψυχικής υγείας στους πρώτους ανταποκριτές;

Παρέμβαση Καθηγητή: Παρουσίαση διαφορετικών διαστάσεων και κατηγοριών επιπτώσεων ψυχικής υγείας, προετοιμάζοντας το έδαφος για μια ολοκληρωμένη συζήτηση.



Με ποιους τρόπους μπορεί οι προκλήσεις ψυχικής υγείας να επεκταθούν πέρα από το άτομο και να επηρεάσουν τη δυναμική της ομάδας στους πρώτους ανταποκριτές;

Παρέμβαση Καθηγητή: Ανάδειξη της αλληλεξάρτησης της ψυχικής υγείας στο πλαίσιο της ομάδας και των επιπτώσεών της στη συνολική αποτελεσματικότητα.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗΣ ΣΕ
ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΧΡΟΝΟ**

Μπορείτε να σκεφτείτε παραδείγματα όπου τα ζητήματα ψυχικής υγείας ενδέχεται να επηρεάσουν όχι μόνο την απόδοση στην εργασία, αλλά και να έχουν ευρύτερες κοινωνικές επιπτώσεις;

Παρέμβαση Καθηγητή: Επέκταση της συζήτησης για να εξεταστούν οι επιπτώσεις των προβλημάτων ψυχικής υγείας σε μεγαλύτερη κλίμακα, τονίζοντας τη σημασία της αντιμετώπισης αυτών των ζητημάτων σε κοινωνικό επίπεδο.



Πώς πιστεύετε ότι οι πολιτισμικοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την αντίληψη και τη διαχείριση της ψυχικής υγείας στο πλαίσιο των πρώτων ανταποκριτών;

Παρέμβαση Καθηγητή: Διερεύνηση του ρόλου των πολιτισμικών αποχρώσεων στη διαμόρφωση στάσεων απέναντι στην ψυχική υγεία στο συγκεκριμένο πλαίσιο της εργασίας έκτακτης ανάγκης.

2**Μελέτη και πρακτική****Ι. «Εκφραστικές Αναπνοές» – Τεχνικές Αναπνοής****A. Παρουσίαση Βίντεο:**

Προβάλετε ένα βίντεο που να δείχνει την τεχνική της Αναπνοής Box. Για ολοκληρωμένη κάλυψη, σκεφτείτε να δημιουργήσετε επιπλέον βίντεο για την Αναπνοή Αντίστροφης Μέτρησης και την Αναπνοή Μπαλόني.

B. Έντυπα Υλικά:

Διανείμετε έντυπα με βήμα-βήμα οδηγίες για την Αναπνοή Αντίστροφης Μέτρησης και την Αναπνοή Μπαλόني. Περιλάβετε λεπτομέρειες για το πότε και πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά κάθε τεχνική.

Προτεινόμενη
εκπαιδευτική
βοήθεια



[Box breathing
relaxation technique:
how to calm feelings of
stress or anxiety.](#)



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗΣ ΣΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΧΡΟΝΟ

II. Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση

A. Προσέγγιση μέσω Αφήγησης:

Ενσωματώστε την αφήγηση στην Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση. Για παράδειγμα, δημιουργήστε μια αφήγηση όπου κάθε ομάδα μυών αντιπροσωπεύει έναν χαρακτήρα σε μια ιστορία, που χαλαρώνει σταδιακά καθώς ξεδιπλώνεται η πλοκή.

B: Συζήτηση για το πώς η φαντασία και η χαλάρωση μπορούν να συνεργαστούν

Προτεινόμενη
εκπαιδευτική
βοήθεια



Reduce Stress
through
Progressive
Muscle Relaxation
(3 of 3).



III. Διαλογισμός Ενσυνειδητότητας

A. Χρησιμοποιήστε μια καθοδηγούμενη συνεδρία διαλογισμού ενσυνειδητότητας για να εμπλέξετε τους μαθητές, εστιάζοντας στις αισθήσεις τους και το άμεσο περιβάλλον τους.

B. Συζητήστε τρόπους ενσωμάτωσης της ενσυνειδητότητας στην καθημερινή ρουτίνα.

Σας προτείνουμε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.baldis.eu, η οποία περιλαμβάνει τα αποτελέσματα του εκπαιδευτικού προγράμματος ERASMUS+ για εκπαιδευτικούς. Στον ιστότοπο, μεταξύ άλλων ενδιαφερόντων υλικών, θα βρείτε τον Οδηγό του Σχολείου για την Εξισορρόπηση της Απόστασης, που προσφέρει μεγάλο αριθμό καθολικών πρακτικών και τεχνικών για την υποστήριξη ανθρώπων σε στρεσογόνες καταστάσεις, συμπεριλαμβανομένων τεχνικών ενσυνειδητότητας κλπ.

WWW.BALDIS.EU

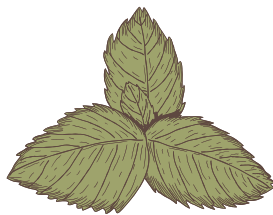


IV. Τεχνικές Βάσεις

- A.** Διδάξτε τεχνικές όπως η μέθοδος 5-4-3-2-1, σε σχέση με το άμεσο περιβάλλον.
- B.** Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα στην εύρεση αντικειμένων.
- C.** Παρέχετε παραδείγματα αντικειμένων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους εκπαιδευτικούς κατά τη διάρκεια της πρακτικής συνεδρίας:

**Παράδειγμα:**

Λείες πέτρες:
Κρατώντας έναν λείο λίθο και εστιάζοντας στην υφή του.



Αρωματικά Αντικείμενα:
Χρησιμοποιώντας αντικείμενα με χαλαρωτικές μυρωδιές, όπως λεβάντα ή μέντα.



Απτικά Εργαλεία: Όπως μπαλάκια στρες για να εμπλακεί η αίσθηση της αφής.

V. «Το Κιτ Άμεσης Ανακούφισης σας»

- A.** Ενθαρρύνετε τους μαθητές να αναλογιστούν ποιες ασκήσεις βρήκαν πιο ενδιαφέρουσες και ωφέλιμες.
- B.** Εξηγήστε πώς μπορούν να δημιουργήσουν ένα τέτοιο κιτ.
- C.** Ζητήστε τους να δημιουργήσουν το δικό τους εξατομικευμένο «Κιτ Άμεσης Ανακούφισης», το οποίο θα πρέπει να περιλαμβάνει τις επιλεγμένες ασκήσεις τους και οποιουδήποτε πρόσθετους πόρους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗΣ ΣΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΧΡΟΝΟ

D. Συμβουλέψτε τους μαθητές πώς μπορούν να δημιουργήσουν το προσωπικό τους «κιτ άμεσης ανακούφισης»:

- **Κάρτες Αναπνοής:** Εξατομικευμένες κάρτες με τεχνικές αναπνοής.
- **Αντικείμενα Παρηγοριάς:** Ένα μικρό αντικείμενο με προσωπική σημασία.
- **Ηχογραφήσεις Καθοδηγούμενης Χαλάρωσης:** Ηχητικά αρχεία για συνεδρίες χαλάρωσης.

VI. Συμπέρασμα και Σχέδιο Δράσης

A. Συνοψίστε τα βασικά σημεία του μαθήματος.

B. Προκαλέστε τους μαθητές να χρησιμοποιούν τουλάχιστον μία άσκηση καθημερινά και να παρακολουθούν την πρόοδό τους σε ένα ημερολόγιο.

C. Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι μπορούν να αναλάβουν άμεσα τον έλεγχο της ψυχικής τους υγείας.

Σημείωση: Η δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού μαθησιακού περιβάλλοντος είναι ζωτικής σημασίας, ειδικά όταν συζητούνται ευαίσθητα θέματα, όπως η ψυχική υγεία. Οι εκπαιδευτικοί Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (VET) πρέπει να είναι προετοιμασμένοι να παρέχουν επιπλέον υποστήριξη στους μαθητές που ενδέχεται να τη χρειάζονται. Πρέπει επίσης να είναι εξοικειωμένοι με τις τοπικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας και τους διαθέσιμους πόρους, ώστε να παρέχουν κατάλληλες παραπομπές, όταν χρειάζεται.

ABOUT US



Authors:



Editor-in-chief,
graphic edition



You have read **Chapter 5 Mental health and well-being issues** of the **Inspirational Educational Guidelines for VET teachers & educators**. This material has been developed by the Ready4Crisis project team.

Project title: **“Ready4crisis-Innovation of the Monitoring and Crisis Management in the VET Study Programmes for an Integrated Rescue System”**

Project number: **2022-1-DE02-KA220-VET-000089097**

For more info check: www.ready4crisis.eu



This e-book is available on a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0) license. Its full text can be found at <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



**Co-funded by
the European Union**

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