

Ενότητα 2: Ο ρόλος των εκπαιδευτών ενηλίκων στην προώθηση της ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία

Οι εκπαιδευτές ως σύμμαχοι της ψυχικής υγείας

Οι εκπαιδευτές ενηλίκων μπορούν συχνά να λειτουργήσουν ως πρώτοι σημεία επαφής για μαθητές που βιώνουν δυσκολίες.

Δεν αναμένεται από εσάς να διαγνώσετε ή να θεραπεύσετε – αλλά μπορείτε να παρατηρήσετε αλλαγές, να προσφέρετε ένα αυτί που ακούει και να κατευθύνετε προς την κατάλληλη υποστήριξη.

Ενότητα 2: Ο ρόλος των εκπαιδευτών ενηλίκων στην προώθηση της ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία

Ευθύνες στην εκπαίδευση για την ψυχική υγεία

Οι ευθύνες περιλαμβάνουν:

- Δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για ανοιχτό διάλογο.
- Τηρήστε την εμπιστευτικότητα.
- Προώθηση υγιεινών συμπεριφορών.

Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει επίσης να προωθούν δραστηριότητες ευαισθητοποίησης και να ενθαρρύνουν την αλληλοϋποστήριξη.

Ενότητα 2: Ο ρόλος των εκπαιδευτών ενηλίκων στην προώθηση της ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία

Ηθικές πτυχές

Οι ηθικές παραμέτρους περιλαμβάνουν τον σεβασμό της ιδιωτικής ζωής, τον καθορισμό σαφών ορίων, τη λήψη ενήμερης συγκατάθεσης κατά την ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών και τη χρήση πρακτικών που λαμβάνουν υπόψη τα τραύματα.

Ως εκπαιδευτικός, η αναστοχαστική πρακτική και η εφαρμογή της πολιτισμικής ευαισθησίας είναι καθοριστικής σημασίας.

Ενότητα 2: Ο ρόλος των εκπαιδευτών ενηλίκων στην προώθηση της ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία

Αναγνώριση των πρώιμων ενδείξεων ψυχικής δυσφορίας

Ως εκπαιδευτικός πρώτης γραμμής, έχετε άμεση πρόσβαση σε ενήλικες μετανάστες και πρόσφυγες στο πλαίσιο της εργασίας σας. Προσέξτε τα ακόλουθα σημάδια που υποδηλώνουν ότι κάποιος μπορεί να βρίσκεται σε κατάσταση δυσφορίας.

Συνηθισμένα σημάδια περιλαμβάνουν:

- Απόσυρση.
- Έλλειψη συγκέντρωσης.
- Αλλαγές στην παρουσία.
- Ευερεθιστότητα.
- Ορατό άγχος.

Να θυμάστε να προσεγγίζετε πάντα τους μαθητές με ευαισθησία και χωρίς να τους κρίνετε.

Ενότητα 2: Ο ρόλος των εκπαιδευτών ενηλίκων στην προώθηση της ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία

18

Συνεργασίες και παραπομπές

Οι εκπαιδευτές ενθαρρύνονται να δημιουργήσουν σχέσεις με τοπικές υπηρεσίες υποστήριξης.

- Να γνωρίζουν ποιον να επικοινωνήσουν όταν ένας μαθητής χρειάζεται επιπλέον βοήθεια – από συμβουλευτική έως στήριξη στέγασης.

Μια θερμή παράδοση είναι συχνά πιο αποτελεσματική από το να δίνετε απλώς έναν αριθμό.