

# Ενότητα 3: Ενσωμάτωση της εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία στην εκπαίδευση ενηλίκων

## Γιατί να ενσωματωθεί η εκπαίδευση για την ψυχική υγεία;

Η ενσωμάτωση της ψυχικής υγείας στην εκπαίδευση ενηλίκων καθιστά τη μάθηση ασφαλέστερη, πιο χωρίς αποκλεισμούς και πιο αποτελεσματική.

Η ψυχική υγεία επηρεάζει τη συγκέντρωση, τη συμμετοχή και την αυτοπεποίθηση, και έτσι, αντιμετωπίζοντας άμεσα την ψυχική υγεία και την ευημερία μέσω της διδακτικής τους πρακτικής, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να συμβάλουν στη δημιουργία ευνοϊκών περιβαλλόντων, όπου οι ενήλικες μπορούν να αισθάνονται άνετα να μοιράζονται τις ανησυχίες τους και να ζητούν βοήθεια και υποστήριξη όταν χρειάζεται.

# Ενότητα 3: Ενσωμάτωση της εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία στην εκπαίδευση ενηλίκων

## Σχεδιασμός προγραμν μάωσπουδών με ευαισθησία στην ψυχική υγεία (1)

Ο σχεδιασμός με ευαισθησία στην ψυχική υγεία περιλαμβάνει την ενσωμάτωση της συναισθηματικής ευημερίας σε όλα τα μαθήματα, τη χρήση παραδειγμάτων χωρίς αποκλεισμούς και την προσαρμογή στις ανάγκες των μαθητών.

Για παράδειγμα, η χρήση ομαδικής συζήτησης για τη διερεύνηση της ανθεκτικότητας και της ευαισθητοποίησης σχετικά με την ψυχική υγεία σε διαφορετικές πολιτισμικές ομάδες.

# Ενότητα 3: Ενσωμάτωση της εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία στην εκπαίδευση ενηλίκων

## Σχεδιασμός προγράμματος σπουδών ευαίσθητου στην ψυχική υγεία (2)

Αντί να αντιμετωπίζετε την ψυχική υγεία ως ξεχωριστό θέμα, ενσωματώστε μαθησιακά αποτελέσματα συναισθηματικού και κοινωνικού χαρακτήρα σε όλα τα μαθήματα.

Για παράδειγμα, ένα μάθημα ψηφιακών δεξιοτήτων μπορεί να περιλαμβάνει δραστηριότητες ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης, ή ένα μάθημα γλώσσας μπορεί να περιλαμβάνει δραστηριότητες αυτοέκφρασης.

# Ενότητα 3: Ενσωμάτωση της εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία στην εκπαίδευση ενηλίκων

## Σχεδιασμός προγράμματος σπουδών ευαίσθητου στην ψυχική υγεία (3)

Προσπαθήστε να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα σπουδών που να προκαλεί τους μαθητές, προσφέροντας παράλληλα συνεχή συναισθηματική υποστήριξη.

Για παράδειγμα: εισάγετε διαλείμματα για αναστοχασμό, σύντομα διαλείμματα ενσυνειδητότητας και ομαδικές ανασκοπήσεις μετά από απαιτητικό περιεχόμενο, ώστε να βοηθήσετε τους μαθητές να επεξεργαστούν τις πληροφορίες και να παραμείνουν αφοσιωμένοι.

# Ενότητα 3: Ενσωμάτωση της εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία στην εκπαίδευση ενηλίκων

## Σχεδιασμός προγράμματος σπουδών ευαίσθητου στην ψυχική υγεία (4)

Εξετάστε το ενδεχόμενο να εμπλέξετε τους μαθητές στη διαμόρφωση τμημάτων του προγράμματος σπουδών.

Ρωτήστε τους τι τους βοηθά να αισθάνονται ασφαλείς και ενεργά εμπλεκόμενοι.

Η από κοινού δημιουργία βασικών κανόνων, η επιλογή θεμάτων προς συζήτηση ή η συμφωνία σχετικά με τους μαθησιακούς στόχους ενισχύει το αίσθημα της ιδιοκτησίας και μειώνει το άγχος των μαθητών που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν προβλήματα άγχους απλώς και μόνο επειδή επιστρέφουν σε μια τάξη μετά από κάποιο διάστημα απουσίας από την εκπαίδευση και την κατάρτιση.

# Ενότητα 3: Ενσωμάτωση της εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία στην εκπαίδευση ενηλίκων

## Μεθόδους διδασκαλίας που λαμβάνουν υπόψη το τραύμα (1)

Οι προσεγγίσεις που λαμβάνουν υπόψη το τραύμα αναγνωρίζουν ότι οι μαθητές μπορεί να φέρουν αόρατα βάρη.

Αυτές οι μέθοδοι δίνουν προτεραιότητα στην ασφάλεια, την εμπιστοσύνη, την ενδυνάμωση, την επιλογή και τη συνεργασία.

Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να αποφεύγουν περιεχόμενο που μπορεί να προκαλέσει τραυματικές αναμνήσεις και να είναι ευέλικτοι όσον αφορά τις προθεσμίες, όπου αυτό είναι δυνατό.

# Ενότητα 3: Ενσωμάτωση της εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία στην εκπαίδευση ενηλίκων

## Μέθοδοι διδασκαλίας με γνώμονα το τραύμα (2)

Η διδασκαλία με γνώμονα το τραύμα βασίζεται σε πέντε βασικές αρχές:

- Ασφάλεια.
- Αξιοπιστία.
- Επιλογή.
- Συνεργασία.
- Ενδυνάμωση.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να εφαρμόσουν αυτές τις αρχές δημιουργώντας σταθερές ρουτίνες, θέτοντας σαφείς προσδοκίες και εμπλέκοντας τους μαθητές στη λήψη αποφάσεων σχετικά με τον τρόπο μάθησής τους.

# Ενότητα 3: Ενσωμάτωση της εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία στην εκπαίδευση ενηλίκων

## Μεθόδους διδασκαλίας που λαμβάνουν υπόψη το τραύμα (3)

Εάν υποψιάζεστε ότι ένας μαθητής της ομάδας σας μπορεί να υποφέρει από τραύμα, προσέξτε τα ακόλουθα σημάδια:

- Απόσυρση.
- Ξαφνική οργή ή φόβος.
- Δυσκολία συγκέντρωσης.
- Αποφυγή συμμετοχής.

Αντί να το ερμηνεύσετε ως αδιαφορία, μια προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη το τραύμα ενθαρρύνει την περιέργεια και τη συμπόνια, ρωτώντας τον μαθητή: «Τι περνάς;» αντί για «Τι έχεις;»

# Ενότητα 3: Ενσωμάτωση της εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία στην εκπαίδευση ενηλίκων

## Μέθοδοι διδασκαλίας με γνώμονα το τραύμα (4)

Όταν υιοθετείτε μια προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη το τραύμα, προσπαθήστε να ελαχιστοποιήσετε την απρόβλεπτη φύση της κατάστασης εξηγώντας τι να περιμένουν οι συμμετέχοντες από κάθε μάθημα.

Επίσης, θυμηθείτε να παρέχετε τη δυνατότητα αποχώρησης από συζητήσεις με έντονο συναισθηματικό φορτίο και να είστε ευέλικτοι όσον αφορά τη συμμετοχή.

Και επιβεβαιώστε πάντα ότι οι μαθητές μπορούν πάντα να επιλέξουν πώς και πότε θα συμμετάσχουν.

# Ενότητα 3: Ενσωμάτωση της εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία στην εκπαίδευση ενηλίκων

## Μέθοδοι διδασκαλίας με γνώμονα το τραύμα (5)

Η υποστήριξη μαθητών που έχουν βιώσει τραύμα μπορεί να είναι συναισθηματικά απαιτητική.

Εάν εφαρμόζετε διδασκαλία με γνώμονα το τραύμα, τότε πρέπει επίσης να φροντίζετε τον εαυτό σας.

Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να ενσωματώνουν χρόνο για αναστοχασμό, να αναζητούν εποπτεία ή υποστήριξη από συναδέλφους όταν χρειάζεται και να αναπτύσσουν τις δικές τους στρατηγικές για τη ρύθμιση των συναισθημάτων και την ανθεκτικότητα.

# Ενότητα 3: Ενσωμάτωση της εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία στην εκπαίδευση ενηλίκων

## Περιεκτική γλώσσα και παρουσίαση

Όταν αναφέρεστε σε θέματα ψυχικής υγείας στη διδασκαλία σας, είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε προσιτή γλώσσα που δεν στιγματίζει.

Προσέξτε τον τόνο και το περιεχόμενο.

Για παράδειγμα, πείτε «πρόβλημα ψυχικής υγείας» αντί για «ψυχική ασθένεια» και αποφύγετε χαρακτηρισμούς όπως «τρελός» ή «ασταθής».

# Ενότητα 3: Ενσωμάτωση της εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία στην εκπαίδευση ενηλίκων

## Ψηφιακά εργαλεία για την εκπαίδευση στην ψυχική υγεία

Δωρεάν εργαλεία όπως ο Άτλας Ψυχικής Υγείας του ΠΟΥ, το Headspace, οι εφαρμογές Mindfulness και οι διαδικτυακές πλατφόρμες τήρησης ημερολογίου μπορούν να υποστηρίξουν την ψυχική ευεξία.

Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να αξιολογούν την προσβασιμότητα και την προστασία της ιδιωτικής ζωής που παρέχουν αυτά τα εργαλεία πριν τα προτείνουν στους μαθητές.

Υπάρχουν επίσης ορισμένοι εξαιρετικοί πόροι στο [Πρόγραμμα Σπουδών για Συμβούλους Ψυχικής Υγείας για Μετανάστες Μαθητές](#), τους οποίους μπορείτε να ενσωματώσετε απευθείας στα διδακτικά σας σχέδια.