

Ενότητα 1 - Τι κάνει την εκπαίδευση για την ψυχική υγεία διαφορετική;

7

Η εκπαίδευση για την ψυχική υγεία σημαίνει:

- ✓ Την ανταλλαγή βασικών γνώσεων για την ψυχική υγεία με σαφή, απλό και ασφαλή τρόπο
- ✓ Βοήθεια στους ανθρώπους να κατανοήσουν τα συναισθήματα, το άγχος, τους τρόπους αντιμετώπισης και πότε πρέπει να ζητήσουν βοήθεια
- ✓ Υποστήριξη της ευαισθητοποίησης — όχι διάγνωση, όχι θεραπεία

Στόχος:

- Να μειωθεί ο φόβος, το στίγμα και η παραπληροφόρηση
- Να ενθαρρύνουμε τις υποστηρικτικές συζητήσεις

Ενότητα 1 - Τι κάνει την εκπαίδευση για την ψυχική υγεία διαφορετική;

8

Γενική διδασκαλία

- Εστιάζει κυρίως στη γνώση.
- Ο δάσκαλος μιλάει, οι μαθητές ακούνε.
- Συχνά συναισθηματικά ουδέτερη.
- Τα λάθη είναι αποδεκτά.

Εκπαίδευση για την ψυχική υγεία

- Εστιάζει στα συναισθήματα, την ασφάλεια και την κατανόηση.
- Πιο διαδραστική – ακρόαση, ανταλλαγή απόψεων, αναστοχασμός.
- Συναισθηματικά ευαίσθητη, προσωπική, μερικές φορές ευάλωτη.
- Τα λάθη μπορούν να προκαλέσουν βλάβη και να ενισχύσουν το στίγμα.

Η ψυχική υγεία είναι διαφορετική:

9

- ✓ Περιλαμβάνει συναισθήματα και προσωπικές εμπειρίες.
- ✓ Οι μαθητές μπορεί να αισθάνονται ευάλωτοι ή άβολα.
- ✓ Οι πολιτισμικές πεποιθήσεις επηρεάζουν έντονα την κατανόηση.
- ✓ Ορισμένα θέματα μπορεί να προκαλέσουν συναισθηματικές αντιδράσεις.

Βασικό μήνυμα:

- Εστιάστε στον τρόπο που διδάσκετε, όχι μόνο στο τι διδάσκετε.
- Δημιουργήστε ένα κλίμα ασφάλειας πριν μοιραστείτε πληροφορίες.

Βασικές αρχές της εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία

<u>Αρχή</u>	<u>Περιγραφή</u>
Ασφάλεια	Συναισθηματική ασφάλεια, εμπιστευτικότητα, χωρίς πίεση για μοίρασμα
Σεβασμός	Χρήση γλώσσας χωρίς κριτική, πολιτισμική ευαισθησία
Ένταξη	Η εμπειρία του καθενός είναι έγκυρη, δεν υπάρχουν «λάθος» συναισθήματα
Απλότητα	Χρήση σαφούς, καθημερινής γλώσσας, αποφυγή ιατρικής ορολογίας
Ενδυνάμωση	Εστίαση στα δυνατά σημεία, στην ελπίδα, στην ανάρρωση

Αρχές της εκπαίδευσης ενηλίκων

Οι ενήλικες μαθαίνουν καλύτερα όταν η μάθηση:

- ✓ Σχετική με την εμπειρία της πραγματικής ζωής τους.
- ✓ Πρακτική και εφαρμόσιμη.
- ✓ Βασίζεται στη συμμετοχή και τη συζήτηση.
- ✓ Σεβαστή και χωρίς επικρίσεις.
- ✓ Συνδέεται με τις δικές τους γνώσεις και το δικό τους υπόβαθρο.

Αρχές της εκπαίδευσης ενηλίκων

Οι άνθρωποι μαθαίνουν με διαφορετικούς τρόπους:

- 👁️ Οπτικά – εικόνες, διαγράμματα, βίντεο.
- 👂 Ακουστική – ακρόαση, συζήτηση.
- 👋 Πρακτική – μάθηση μέσω της πράξης (δραστηριότητες, παιχνίδι ρόλων).
- 👥 Κοινωνική – ομαδική εργασία και ανταλλαγή απόψεων.
- 🧠 Στοχαστική – σκέψη, γραφή, παρατήρηση.

→ Η καλή διδασκαλία χρησιμοποιεί ένα συνδυασμό μεθόδων.

Βασικά συμπεράσματα από την Ενότητα 1

- Η εκπαίδευση για την ψυχική υγεία δεν έχει ως στόχο να δώσει απαντήσεις, αλλά να δημιουργήσει ένα ασφαλές περιβάλλον κατανόησης.
- Ο εκπαιδευτικός πρέπει να χρησιμοποιεί απλή, σεβαστή και μη ιατρική γλώσσα.
- Η εκπαίδευση για την ψυχική υγεία πρέπει να προστατεύει την συναισθηματική ασφάλεια, την αξιοπρέπεια και τον πολιτισμό.
- Ο ρόλος του εκπαιδευτή είναι να ενημερώνει, να υποστηρίζει και να ενδυναμώνει — όχι να θεραπεύει ή να διαγιγνώσκει.