

Ενότητα 2 - Στρατηγικές διδασκαλίας για την εκπαίδευση στην ψυχική υγεία

14

Γιατί να χρησιμοποιούμε διαφορετικές διδακτικές μεθόδους;
Η ψυχική υγεία είναι ένα ευαίσθητο και προσωπικό θέμα, οπότε η παραδοσιακή διδασκαλία από μόνη της δεν αρκεί. Η καλή διδασκαλία σε αυτό το πλαίσιο πρέπει:

- ✓ Να βοηθά τους μαθητές να συνδεθούν συναισθηματικά.
- ✓ Να δημιουργεί εμπιστοσύνη και να μειώνει το στίγμα.
- ✓ Να ενθαρρύνει την ανταλλαγή απόψεων και τον προβληματισμό.
- ✓ Να βοηθά τους ανθρώπους να συνειδητοποιήσουν ότι δεν είναι μόνοι.

→ Ως εκ τούτου, χρησιμοποιούμε διαδραστικές και συμπονετικές διδακτικές στρατηγικές

Τέσσερις χρήσιμες στρατηγικές για την εκπαίδευση στην ψυχική υγεία

- Αφήγηση ιστοριών - δημιουργεί δεσμούς, μειώνει το στίγμα
 - «Θα σας πω για μια γυναίκα που...»
- Οπτικά εργαλεία - καθιστούν τις έννοιες εύκολα κατανοητές
 - Θερμόμετρο άγχους, κάρτες συναισθημάτων.
- Κατευθυνόμενες ερωτήσεις - προάγουν τον προβληματισμό και τη μάθηση
 - «Πώς υποστηρίζουμε κάποιον που αντιμετωπίζει δυσκολίες;»

Στρατηγική 1: Αφήγηση ιστοριών

Γιατί να χρησιμοποιούμε ιστορίες;

- ✓ Μειώνει το στίγμα.
- ✓ Κάνει τις έννοιες πιο προσιτές.
- ✓ Δημιουργεί ενσυναίσθηση και συναισθηματική κατανόηση.

Παραδείγματα εισαγωγικών προτάσεων:

- ◆ Ένας νεαρός πρόσφυγας στην κοινότητά μας μου είπε...
- ◆ Υπήρχε μια γυναίκα που ένιωθε μοναξιά και άγχος μετά την άφιξή της...
- ◆ Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται άγχος, αλλά δεν το δείχνουν πάντα...

Συμβουλή: Χρησιμοποιήστε φανταστικές ή ανώνυμες ιστορίες και μην μοιράζεστε ποτέ πραγματικές προσωπικές ιστορίες χωρίς τη συγκατάθεση των εμπλεκομένων.

Στρατηγική 2: Οπτικά εργαλεία

17

Γιατί τα οπτικά εργαλεία λειτουργούν καλά:

- ✓ Βοηθούν τους ανθρώπους να κατανοήσουν τα συναισθήματα.
- ✓ Λειτουργούν καλά σε πολύγλωσσες ομάδες.
- ✓ Μειώνουν την αίσθηση της ντροπής — καθιστούν ευκολότερο το να «δείξει» κάποιος κάτι, αντί να το «παραδεχτεί».

Χρήσιμα εργαλεία:

- Κάρτες συναισθημάτων/διάθεσης
- Σχέδια ή χάρτες σώματος
- Θερμόμετρο άγχους
- Απλά διαγράμματα (ύπνος, ενέργεια, ανησυχία, ρουτίνα)

Παράδειγμα δραστηριότητας:

- Οι μαθητές επιλέγουν μια κάρτα που αντικατοπτρίζει το «Πώς νιώθετε το άγχος;»
- Στη συνέχεια, μοιράζονται τις απαντήσεις τους (εθελοντικά).

Στρατηγική 3: Κατευθυνόμενες ερωτήσεις και αναστοχασμός

18

Χρησιμοποιήστε ανοιχτές ερωτήσεις για να:

- ✓ Εξερευνήσετε τα συναισθήματα.
- ✓ Ενθαρρύνετε τη σκέψη.
- ✓ Βοηθήσετε τους ανθρώπους να αναγνωρίσουν τις επιλογές υποστήριξης.

Παραδείγματα καθοδηγητικών ερωτήσεων:

- Ποια σημάδια σας υποδηλώνουν ότι κάποιος μπορεί να αντιμετωπίζει δυσκολίες;
- Πώς επηρεάζουν οι πολιτισμικές πεποιθήσεις την αναζήτηση βοήθειας;
- Τι κάνει κάποιον να αισθάνεται ασφαλής να μιλήσει;

Αποφύγετε:

- ✗ «Γιατί δεν ζήτησες βοήθεια;» → (ακούγεται σαν κατηγορία)
- ✓ Αντ' αυτού: «Τι μπορεί να εμποδίζει κάποιον να ζητήσει βοήθεια;»

Βασικά συμπεράσματα από την Ενότητα 2

- Η καλή εκπαίδευση για την ψυχική υγεία είναι διαδραστική, ασφαλής και ανθρωποκεντρική.
- Η αφήγηση ιστοριών, τα οπτικά βοηθήματα και η ανταλλαγή απόψεων σε ομάδα συμβάλλουν στη μείωση του στίγματος.
- Οι ανοιχτές ερωτήσεις βοηθούν στην προώθηση της αναστοχαστικής σκέψης, όχι της διάγνωσης.
- Δεν χρειάζεται να «διορθώνουμε» τους ανθρώπους — υποστηρίζουμε τη μάθηση και την κατανόηση.