

Ενότητα 3 - Δημιουργία ασφαλών και υποστηρικτικών μαθησιακών περιβαλλόντων

20

Το άγχος, η μοναξιά, το τραύμα και το στίγμα μπορεί να είναι δύσκολο να συζητηθούν. Για πολλούς μαθητές, αυτά τα θέματα συνδέονται με προσωπικές εμπειρίες, απώλειες ή δύσκολες καταστάσεις της ζωής. Για αυτόν τον λόγο, η διδασκαλία της ψυχικής υγείας απαιτεί μια προσεκτική και σεβαστή προσέγγιση.

Οι μαθητές ενδέχεται:

- να αισθάνονται άβολα ή ευάλωτα.
- να έχουν έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις.
- να προτιμούν να μην μιλούν για προσωπικές εμπειρίες.

Βασική αρχή – Ο εκπαιδευτικός δεν είναι θεραπευτής

21

Ως εκπαιδευτής ενηλίκων, ο ρόλος σας είναι να υποστηρίζετε τη μάθηση, όχι να παρέχετε θεραπεία ή συμβουλευτική.

Αυτό που μπορείτε να κάνετε είναι:

- ✓ να καθοδηγείτε τη συζήτηση.
- ✓ να παρέχετε απλές και σαφείς πληροφορίες.
- ✓ να υποστηρίζετε την κατανόηση.
- ✓ να ενθαρρύνετε την αναζήτηση βοήθειας όταν χρειάζεται.

→ Η τήρηση αυτού του ορίου προστατεύει τόσο τον μαθητή όσο και τον εκπαιδευτικό.

Η συναισθηματική ασφάλεια έρχεται πρώτη

Προτού ξεκινήσει η μάθηση, οι συμμετέχοντες πρέπει να αισθάνονται συναισθηματικά ασφαλείς.

Αυτό σημαίνει:

- ✓ να μην υπάρχει πίεση για να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες.
- ✓ σεβασμός στη σιωπή.
- ✓ αποδοχή διαφορετικών απόψεων.
- ✓ σαφή και ήρεμη επικοινωνία.

Μερικές φορές, το να μην μιλάς είναι και αυτό συμμετοχή.

→ Ένα ασφαλές περιβάλλον υποστηρίζει τη μάθηση περισσότερο από οποιαδήποτε διδακτική μέθοδο.

Αναγνώριση συναισθηματικών αντιδράσεων

Κατά τη συζήτηση ευαίσθητων θεμάτων, ορισμένοι μαθητές ενδέχεται να επιδείξουν συναισθηματικές αντιδράσεις.

Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν:

- θλίψη ή απόσυρση.
- άγχος ή δυσφορία.
- σιωπή ή αποστασιοποίηση.
- ορατή δυσφορία (π.χ. κλάμα).

→ Αυτές οι αντιδράσεις είναι φυσιολογικές και πρέπει να αντιμετωπίζονται με ηρεμία και σεβασμό.

Πώς να ανταποκριθείτε στις συναισθηματικές αντιδράσεις

Εάν ένας μαθητής γίνει συναισθηματικός:

- ✓ παραμείνετε ήρεμοι και συγκεντρωμένοι.
- ✓ αναγνωρίστε το συναίσθημα («Αυτό φαίνεται δύσκολο»).
- ✓ αποφύγετε να ζητάτε λεπτομέρειες.
- ✓ Προτείνετε ένα σύντομο διάλειμμα, αν χρειαστεί.
- ✓ αφήστε τον μαθητή να αποφασίσει αν θέλει να συνεχίσει.

→ Ο στόχος είναι να προσφέρετε υποστήριξη, όχι να διερευνήσετε.

Τι να μην κάνετε

Σε ευαίσθητες συζητήσεις, αποφύγετε:

- ✗ να ρωτάτε για τραυματικές λεπτομέρειες.
- ✗ να δίνετε συμβουλές όπως «θα έπρεπε να...».
- ✗ να προσπαθείτε να λύσετε προσωπικά προβλήματα.
- ✗ να συγκρίνετε εμπειρίες («άλλοι έχουν χειρότερα»).
- ✗ να αγνοείτε τα συναισθηματικά σήματα.

→ Αυτές οι αντιδράσεις μπορεί να αυξήσουν την αγωνία ή να μειώσουν την εμπιστοσύνη.

Πολιτισμική ευαισθησία στην πράξη

Η ψυχική υγεία αντιλαμβάνεται διαφορετικά από πολιτισμό σε πολιτισμό.

Μερικοί άνθρωποι μπορεί:

- να αποφεύγουν να μιλούν για συναισθήματα.
- να θεωρούν την ψυχική υγεία ως ιδιωτικό ή ταμπού θέμα.
- να προτιμούν την υποστήριξη της οικογένειας ή της κοινότητας αντί για επαγγελματίες.

Ως εκπαιδευτικός:

- ✓ να είστε ανοιχτοί και σεβαστικοί.
- ✓ Αποφύγετε τις υποθέσεις.
- ✓ Αποδέχεστε διαφορετικές απόψεις.
- ✓ Χρησιμοποιήστε γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς.

→ Η πολιτισμική ευαισθησία χτίζει εμπιστοσύνη και δέσμευση.

Αντιμετώπιση του στίγματος με ασφαλή τρόπο

Το στίγμα μπορεί να εμποδίσει τους ανθρώπους να μιλήσουν ή να ζητήσουν βοήθεια.

Αντί να το αντιμετωπίζουν άμεσα, οι εκπαιδευτικοί μπορούν:

- ✓ να χρησιμοποιούν ουδέτερη και σεβαστή γλώσσα.
- ✓ να κανονικοποιούν τις εμπειρίες («Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται έτσι»).
- ✓ να εστιάζουν σε κοινές προκλήσεις (άγχος, ύπνος, προσαρμογή).
- ✓ να δημιουργήσουν χώρο για συζήτηση χωρίς πίεση.

→ Η μείωση του στίγματος επιτυγχάνεται μέσω ενός ασφαλούς διαλόγου, όχι μέσω της αντιπαράθεσης.

Τα όρια στην πράξη

Τα υγιή όρια είναι απαραίτητα.

- ✓ Μπορείτε να ακούσετε και να προσφέρετε υποστήριξη.
- ✓ Μπορείτε να παρέχετε γενικές πληροφορίες.
- ✓ Μπορείτε να κατευθύνετε προς τις κατάλληλες υπηρεσίες.

✗ Δεν πρέπει να αναλαμβάνετε την ευθύνη για την επίλυση προσωπικών προβλημάτων

→ Το να γνωρίζετε τα όριά σας είναι μέρος του να είστε υπεύθυνος εκπαιδευτικός.

Πότε να απευθυνθείτε σε επαγγελματίες

Σε ορισμένες περιπτώσεις, απαιτείται επιπλέον υποστήριξη.

Απευθυνθείτε σε ειδικούς όταν παρατηρήσετε:

- σημάδια σοβαρής δυσφορίας.
- κίνδυνο βλάβης.
- μακροχρόνιες συναισθηματικές δυσκολίες.

Μπορείτε να πείτε:

→ «Ίσως θα ήταν χρήσιμο να μιλήσετε με έναν επαγγελματία που μπορεί να σας προσφέρει περισσότερη υποστήριξη.».

Υποστήριξη χωρίς πίεση

Δεν θα θέλουν όλοι οι μαθητές να μιλήσουν — και αυτό είναι εντάξει.

- ✓ Σεβαστείτε τον ατομικό ρυθμό.
- ✓ Επιτρέψτε διαφορετικές μορφές συμμετοχής.
- ✓ Εστιάστε στην ομαδική μάθηση, όχι στην προσωπική αποκάλυψη.

→ Η μάθηση μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω της ακρόασης, της παρατήρησης και της αναστοχασμού.

Βασικά σημεία – Ενότητα 3

- ✓ Τα ευαίσθητα θέματα απαιτούν μια ήρεμη και σεβαστή προσέγγιση.
- ✓ Η συναισθηματική ασφάλεια είναι πιο σημαντική από το περιεχόμενο.
- ✓ Ο εκπαιδευτικός υποστηρίζει τη μάθηση — όχι τη θεραπεία.
- ✓ Η πολιτισμική ευαισθησία είναι απαραίτητη.
- ✓ Τα όρια προστατεύουν τόσο τους μαθητές όσο και τους εκπαιδευτικούς.
- ✓ Η παραπομπή σε ειδικό αποτελεί μέρος της υπεύθυνης πρακτικής.