

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΘΕΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ»



Βίκυ Χαραλάμπους
Υποψήφια Διδάκτωρ Θετικής Ψυχολογίας
ΠΑΝΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Συντονίστρια ΜΑ «Δημιουργικές Τέχνες &
Εμπύχωση»



«ΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΔΕΝ θα έπρεπε να είναι μέρη που να παρέχουν ΜΟΝΟ γνώσεις, αλλά επίσης θεσμοί που να εκπαιδεύουν και να καλλιεργούν στα παιδιά καλό χαρακτήρα, αξίες και να προωθούν την ευτυχία τόσο των εκπαιδευτικών όσο και των μαθητών»
(Sha-en, 2011)



Positive Education

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- ◎ **Θετική Ψυχολογία** (Positive Psychology):
ο επιστημονικός κλάδος της Ψυχολογίας,
που αναζητά να διερευνήσει και να
προωθήσει τους παράγοντες που βοηθούν
τα άτομα και τις κοινωνίες να
ευδοκιμήσουν και να ευτυχίσουν
(Seligman et al., 2005)



ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- ◉ Δυνατότητες του ατόμου
- ◉ Νόημα ζωής
- ◉ Ποιότητα ζωής
- ◉ Ψυχική ανθεκτικότητα
- ◉ Αισιοδοξία
- ◉ Θετικά συναισθήματα
- ◉ Ευγνωμοσύνη
- ◉ Ανάπτυξη ταλέντων και κλίσεων
- ◉ Ισορροπία προσωπικής, οικογενειακής και επαγγελματικής ζωής

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΘΕΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ/ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- © **Θετική Μάθηση/ Θετική Εκπαίδευση**
(Positive Learning/ Positive Education: Οι εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας στη διαδικασία της μάθησης.



ΠΟΙΟΣ Ο ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΘΜ

- ◉ Σκοπός του προγράμματος «**ΘΕΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ**» είναι η πρόταση και η εφαρμογή ενός νέου μοντέλου σχολικής κουλτούρας, που να προωθεί την ισόρροπη ανάπτυξη των μαθητών βασισμένη στο τρίπτυχο: **ευτυχία-χαρακτήρας-επιτυχία**.

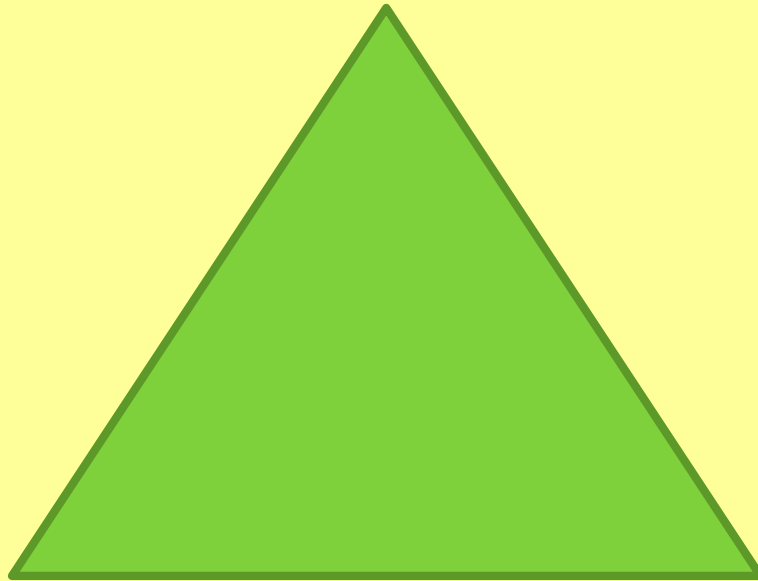


ΤΟ ΤΡΙΠΤΥΧΟ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

ΕΠΙΤΥΧΙΑ

ΕΥΤΥΧΙΑ

ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ

Εκπαίδευση χαρακτήρα είναι η **σκόπιμη** και **συστηματική** εκπαίδευση η οποία καλλιεργεί στους μαθητές **αξίες** που θεωρούνται θεμελιώδεις για την ανάπτυξη καλού χαρακτήρα.

ΓΙΑΤΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΔΑΣΚΑΛΩΝ;

- ◎ Άγχος/ Επαγγελματική εξουθένωση:
 - Πολλαπλές πηγές πληροφόρησης
 - Κοινωνικά προβλήματα
 - Κριτική για τα αποτελέσματα της εκπαίδευσης
 - Αρνητικές συμπεριφορές μαθητών
 - Ολοκλήρωση της απαιτούμενης ύλης
 - Μαθησιακές δυσκολίες
 - Διαφορετικότητα
 - Σχέσεις με γονείς/ συναδέλφους

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΟΦΕΛΗ

◉ ΔΑΣΚΑΛΟΙ:

- Αύξηση στην επαγγελματική ικανοποίηση, αυτοεκτίμηση, ανθεκτικότητα και ευτυχία
- Ενίσχυση της θετικότητας και της ποιότητας ζωής
- Ικανότητα αυτο-διαχείρισης και τεχνικές για διαχείριση του στρες
- Περισσότερη χαρά στη δουλειά και νόημα στη ζωή τους
- Περισσότερη έμπνευση και εμπύχωση στους μαθητές
- Εμπλουτισμός σε μεθόδους, τεχνικές και δεξιότητες δημιουργικής διδασκαλίας

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΟΦΕΛΗ

◉ ΜΑΘΗΤΕΣ:

- Βελτίωση της ποιότητας ζωής και ενίσχυση της ευτυχίας τους
- Πρόληψη και καταστολή αρνητικών συμπεριφορών (επιθετικότητα, ναρκωτικά, bullying κλπ)
- Αυτογνωσία - Επίγνωση των δυνατοτήτων και των αδυναμιών τους
- Ικανότητα διαχείρισης αρνητικών συναισθημάτων
- Ενίσχυση αυτοεκτίμησης
- Αύξηση θετικότητας και αισιοδοξίας
- Μείωση εγωκεντρικών συμπεριφορών

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΟΦΕΛΗ

◉ ΜΑΘΗΤΕΣ:

- Βελτίωση της μάθησης και αύξηση της επίδοσης
- Ενίσχυση δημιουργικότητας στην επίλυση προβλημάτων
- Πιο υγιείς και θετικές σχέσεις
- Περισσότερος σεβασμός στα δικαιώματα των άλλων
- Μείωση άγχους και κατάθλιψης

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΟΦΕΛΗ (2)

◉ ΣΧΟΛΕΙΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ:

- Θετική κουλτούρα στα σχολεία
- Σχολεία προσανατολισμένα στις λύσεις
- Πρόληψη και μείωση της βίας και παραβατικότητας στα σχολεία και στην κοινότητα
- Πιο ειρηνικά σχολεία και κοινότητες
- Προετοιμασία των νέων να παίξουν ηγετικό ρόλο
- Πιο ενεργοί πολίτες με ξεκάθαρο σύστημα αξιών και νόημα ζωής

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- ◎ **12** 80λεπτες βιωματικές συναντήσεις (1 φορά τη βδομάδα)
- ◎ Ασκήσεις και τεχνικές για τη βίωση της θετικότητας, των αξιών και της ευτυχίας

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- ◉ Να ενδυναμώσει την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των δασκάλων επικεντρώνοντας σε 6 θεματικές ενότητες:
 - 1) Growth mindset & θετικά συναισθήματα
 - 2) Αυτογνωσία, δυνατά στοιχεία χαρακτήρα
 - 3) Θετικές σχέσεις
 - 4) Εκπαίδευση χαρακτήρα/ ΑΞΙΕΣ
 - 5) Ψυχική ανθεκτικότητα
 - 6) Ευτυχία

ΜΕΘΟΔΟΙ & ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- 1) Συνεργατική μάθηση
- 2) Δημιουργικές Τέχνες (θέατρο, τέχνη, χορός & κίνηση, μουσική κ.ά.)
- 3) Μελέτη περιπτώσεων
- 4) Διήγηση ιστοριών
- 5) Βιωματική μάθηση
- 6) Εργαστήρια (ασκήσεις & δραστηριότητες για επίλυση προβλημάτων κλπ)
- 7) Συζητήσεις σε ομάδα

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΣΤΟ ΠΙΛΟΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- **3** Δημόσια δημοτικά σχολεία της επαρχίας
Λευκωσίας:
 - 1) 46 Δάσκαλοι όλων των τάξεων
 - 2) Παρατηρητές (6)
 - 3) Διεύθυνση

ΣΤΑΔΙΑ

1. Ενημέρωση εμπλεκομένων στο επίπεδο της σχολικής μονάδας - Δήλωση συμμετοχής- Δεκέμβριος 2015
2. Παραγωγή εκπαιδευτικού υλικού (Νοέμβριος 2015 - Μάρτιος 2016)
3. Αρχικές μετρήσεις/ Ερωτηματολόγια (Δεκέμβριος - Ιανουάριος 2016)
4. Εκπαίδευση δασκάλων/ Διευθυντή (16 ώρες), (Ιανουάριος - Απρίλιος 2016)
5. Ποιοτική αξιολόγηση του προγράμματος
6. Συνεντεύξεις (10) (Μάιος 2016)
7. Τελικές μετρήσεις/ Ερωτηματολόγια (Μάιος - Ιούνιος 2016)
8. Έρευνα/ στατιστικές αναλύσεις (Αύγουστος 2016)

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

1. Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στο επίπεδο του **ευζην** των συμμετεχόντων πριν και μετά την εκπαίδευση;
2. Υπάρχει στατιστικά σημαντική μείωση στα αρνητικά και αύξηση στα **θετικά συναισθήματα** των συμμετεχόντων πριν και μετά;
3. Ποιο το επίπεδο **άγχους, κατάθλιψης και στρες** των συμμετεχόντων; Υπάρχει στατιστικά σημαντική αλλαγή μετά την εκπαίδευση;
4. Ποιο το επίπεδο **ψυχικής ανθεκτικότητας** των συμμετεχόντων πριν και μετά την εκπαίδευση;

ΔΕΙΓΜΑ

38 δάσκαλοι/ες

Άντρες : 6

Γυναίκες: 32

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ

1) Ερωτηματολόγιο ευ ζην PERMA profiler
(Butler, J., & Kern, M., L. (2013)

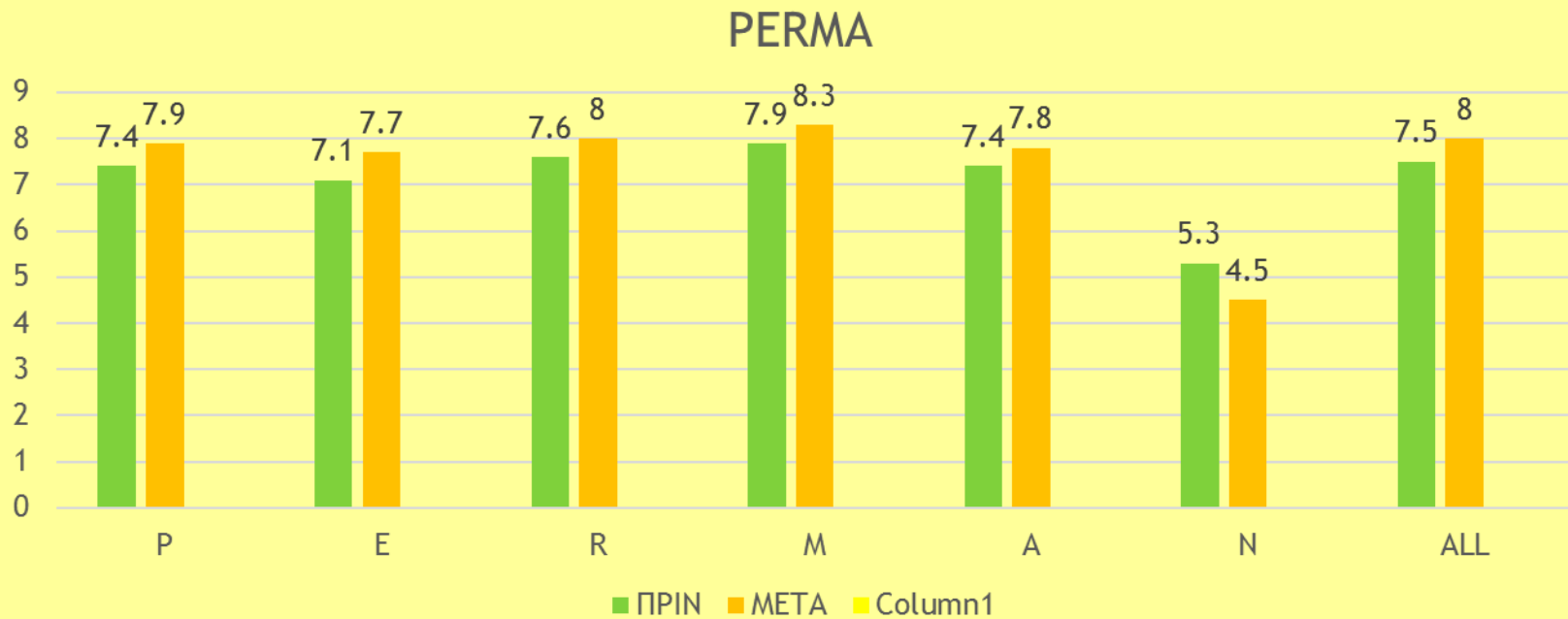
Προσαρμογή: Πεζηρκιανίδης, Χ., & Σταλίκας, Α. (2015)

2) Κλίμακα Θετικών Συναισθημάτων (DASS)

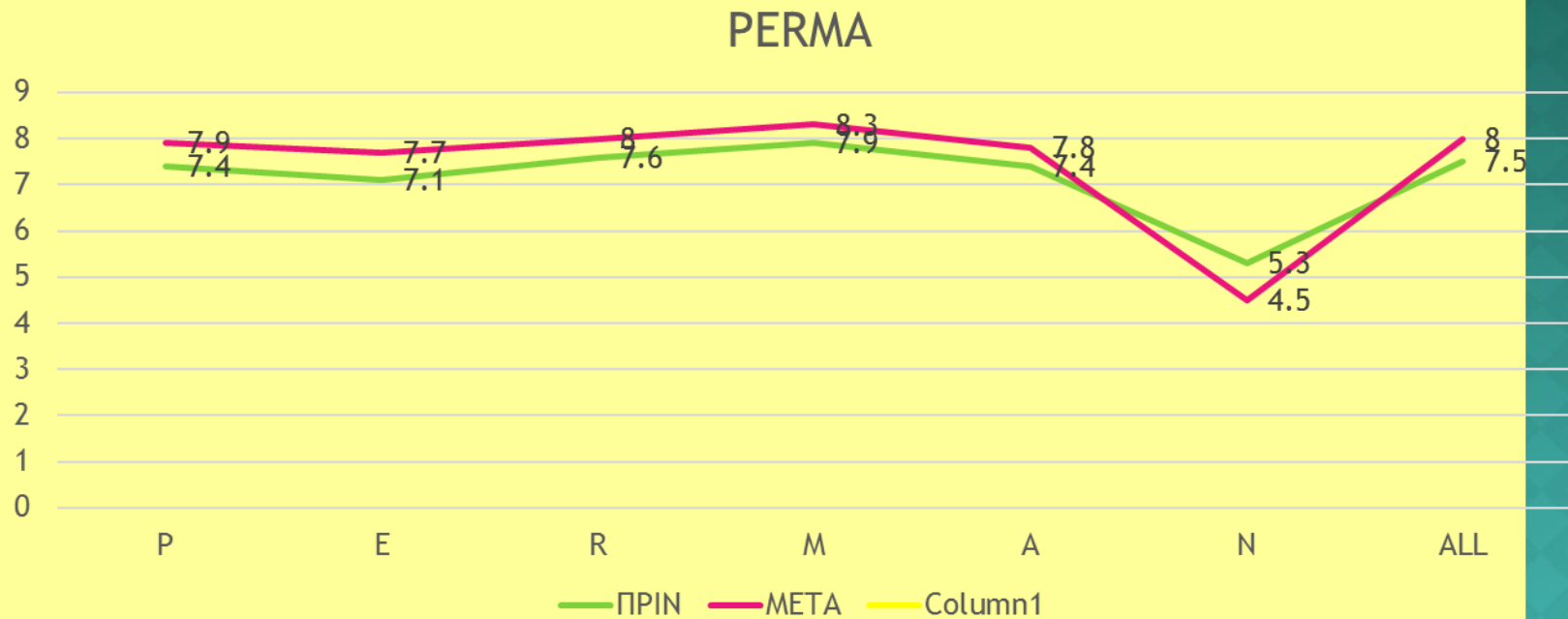
3) Κλίμακα Κατάθλιψης, άγχους και στρες (DES)

4) Κλίμακα Ανθεκτικότητας (Connor & Davidson, 2003)

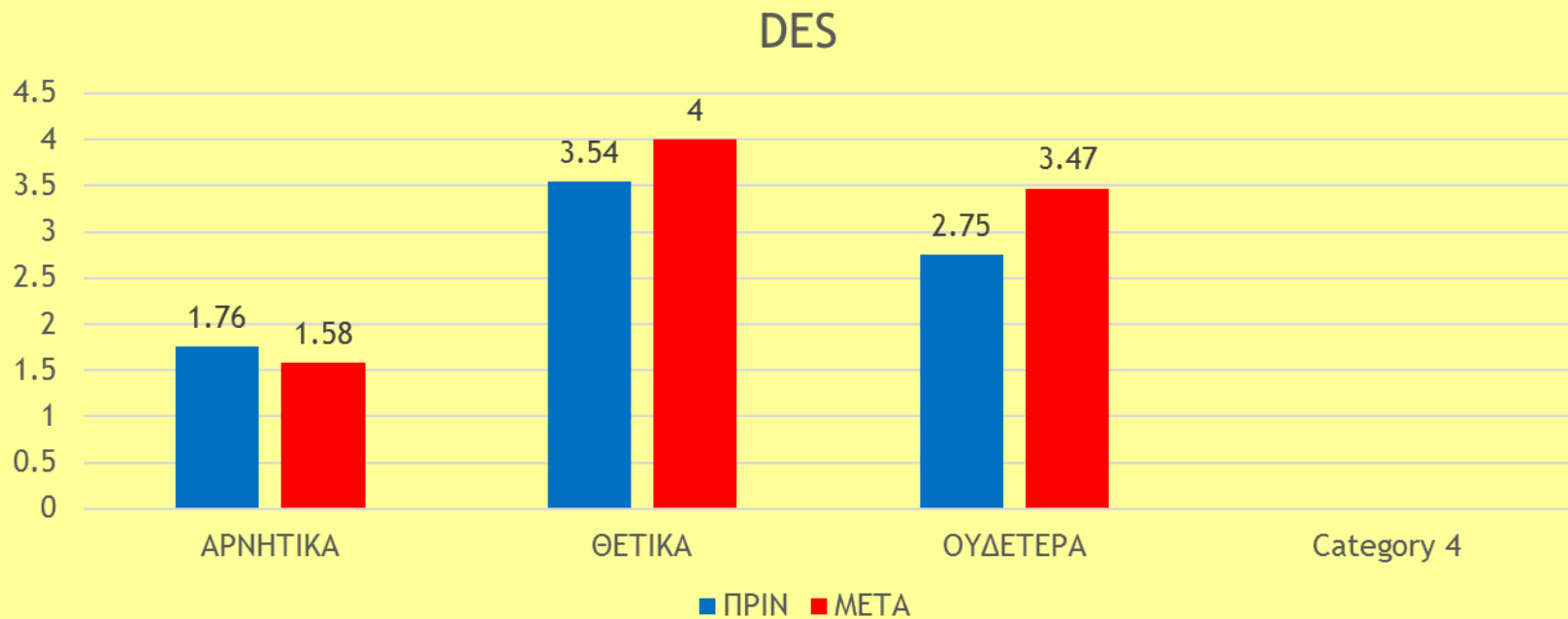
ΟΙ ΜΕΣΟΙ ΟΡΟΙ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΣΤΟ ΡΕΡΜΑ



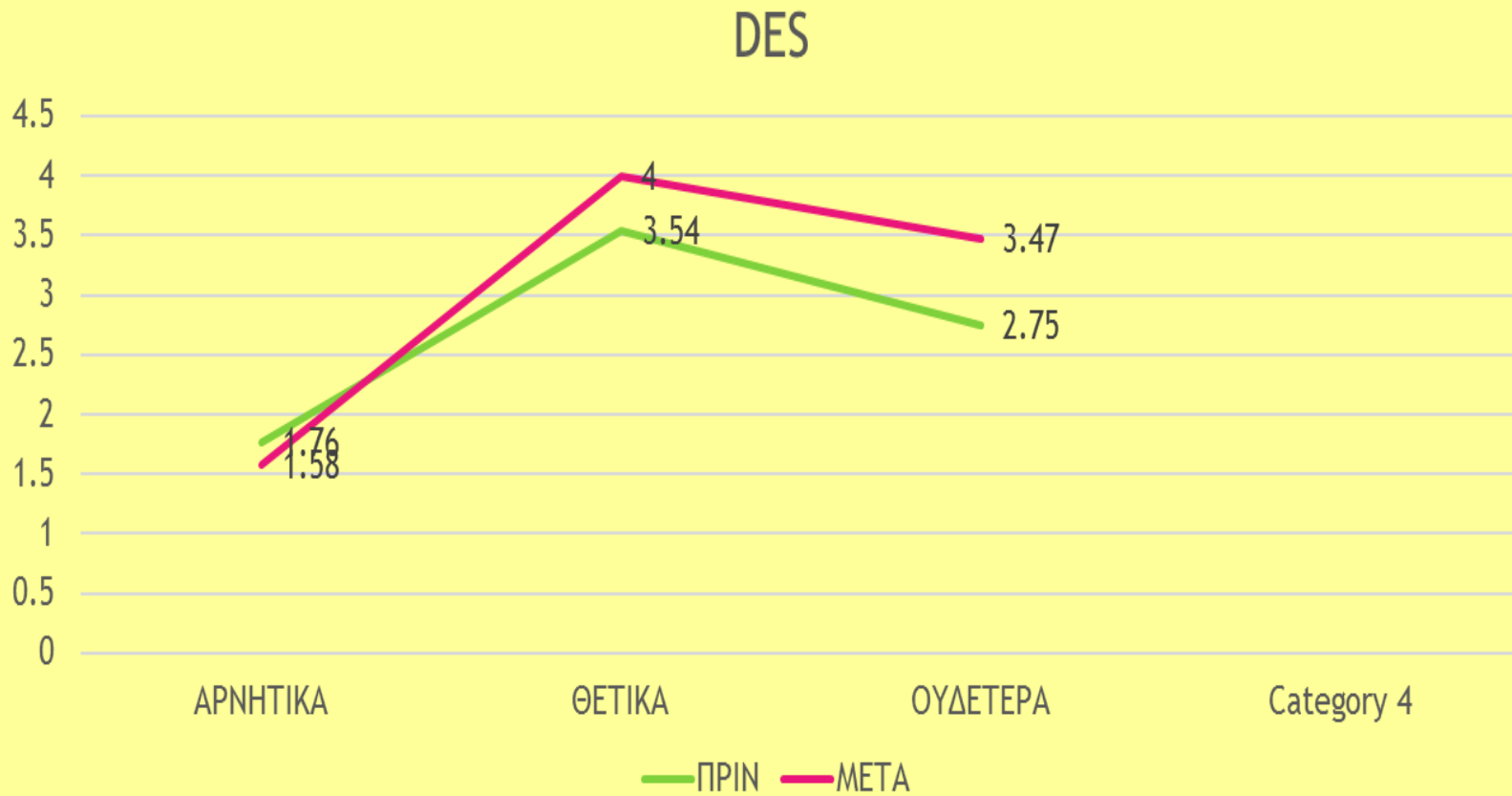
ΟΙ ΜΕΣΟΙ ΟΡΟΙ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΣΤΟ PERMA



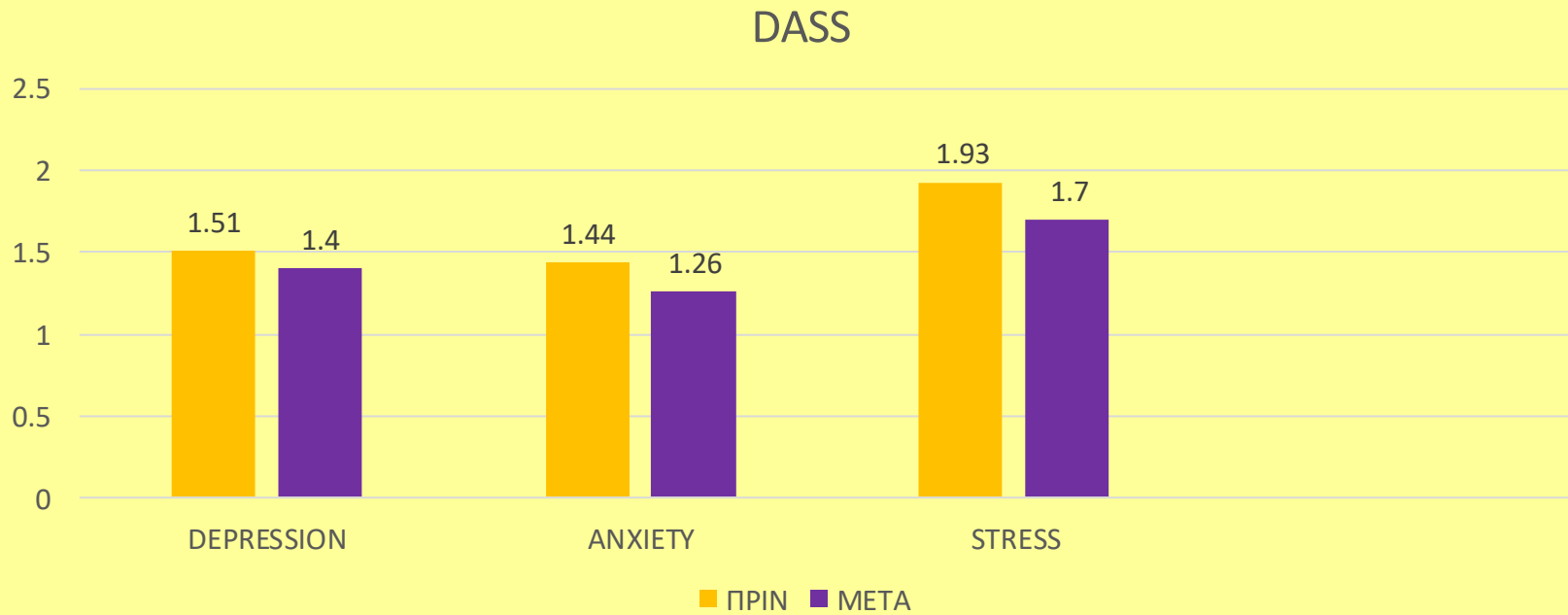
ΓΡΑΦΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΆ



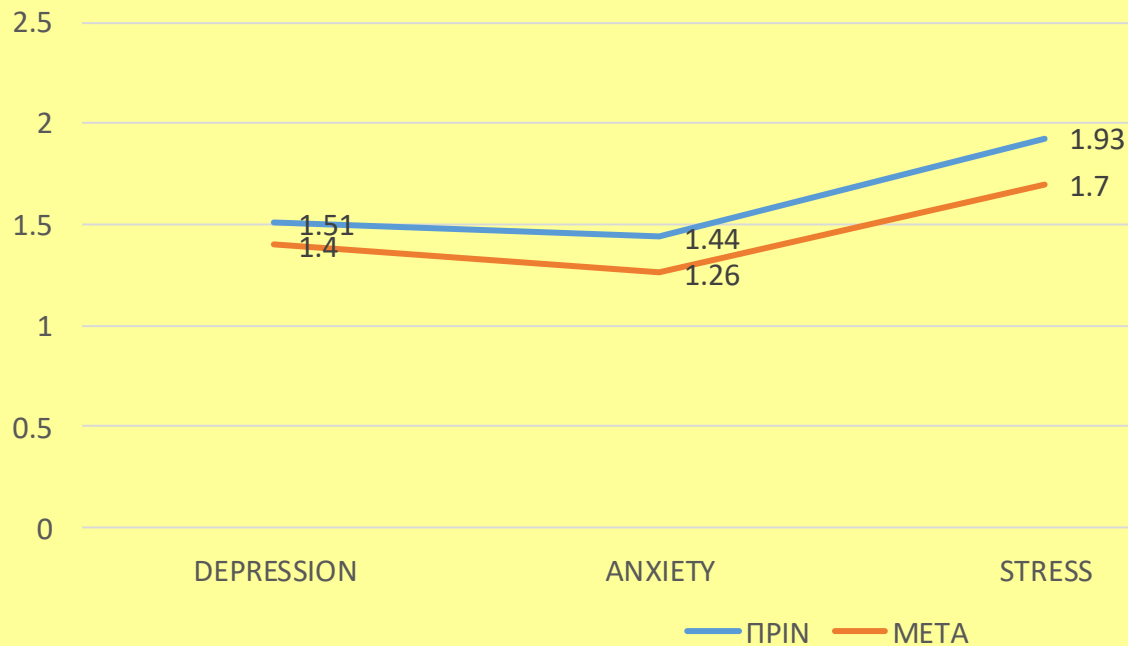
ΓΡΑΦΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ



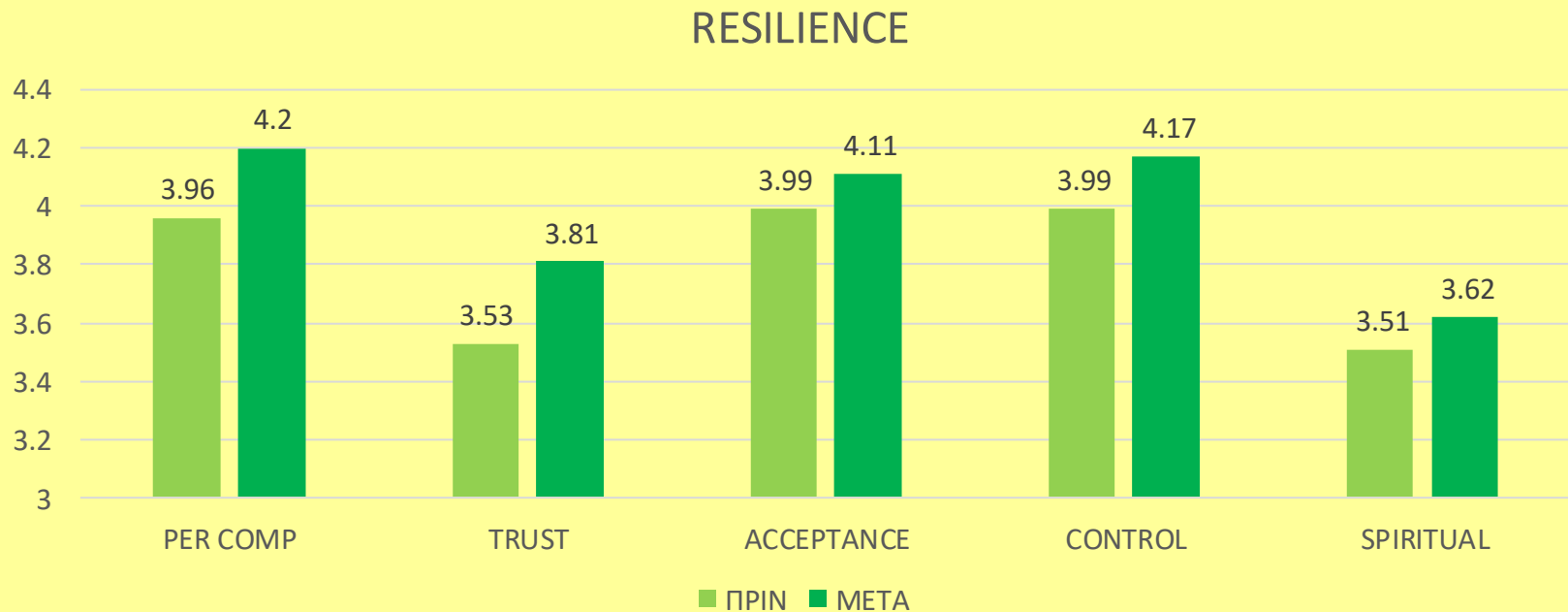
ΓΡΑΦΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ DASS ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ



ΓΡΑΦΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ DASS ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ

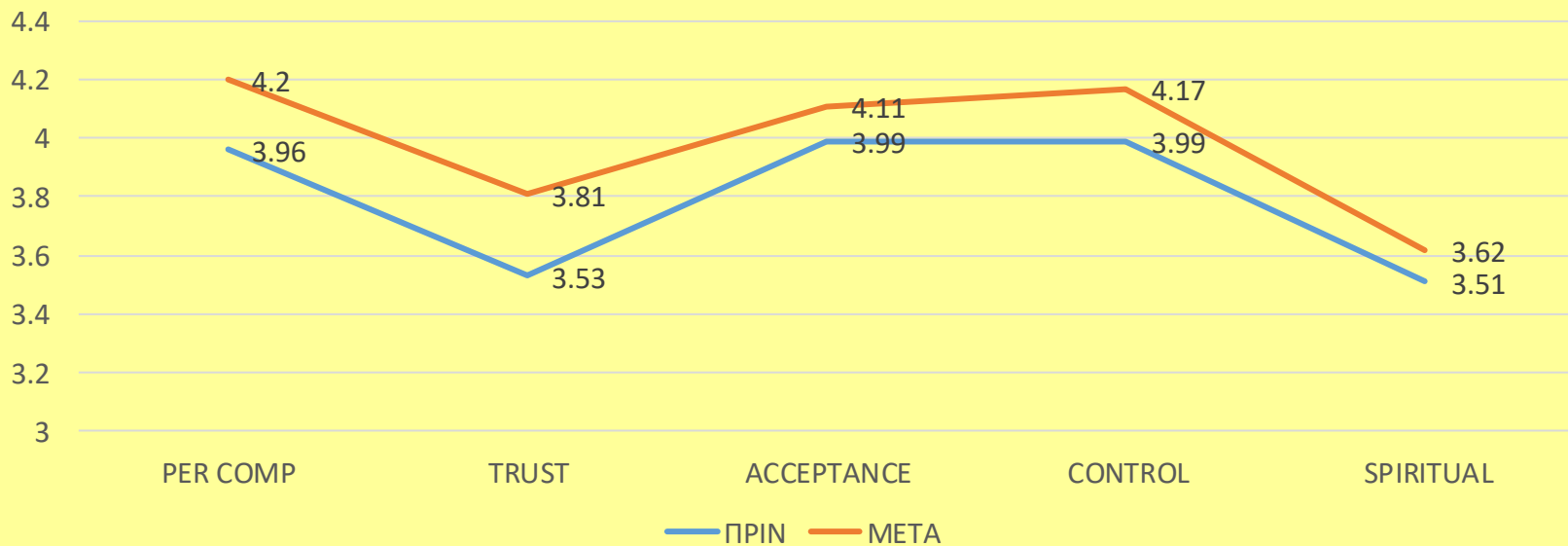


ΓΡΑΦΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ 5 ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ ΤΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ



ΓΡΑΦΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ 5 ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ ΤΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΆ

Resilience



ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- 1) Ενθαρρυντικά πρώτα αποτελέσματα
- 2) Θετική βελτίωση σε όλες τις μεταβλητές
- 3) Μικρό μέγεθος δείγματος

=> Αξίζει να διερευνηθεί το αποτέλεσμα σε μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και με μεγαλύτερο δείγμα

ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΘΕΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ»

«Μια προσπάθεια τόσο υπέροχη, που θα ήταν καλό να εφαρμοστεί σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης. Να βοηθήσουμε τα παιδιά όλων των ηλικιών να βρουν το ταλέντο τους, τις αξίες της ζωής και να γίνουν μελλοντικοί, δημιουργικοί, άξιοι, ευτυχισμένοι πολίτες της γης».

«Με βοήθησε να λύσω δικά μου θέματα και να γίνω καλύτερη ως άνθρωπος και δασκάλα».

“Είναι εξαιρετικό πρόγραμμα. Μάθαμε πολλά εφόρμωσα διάφορα που μάθαμε στην τάξη. Τα παιδιά ενθουσιάστηκαν, το ίδιο και εγώ. Μάθαμε να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας, δάσκαλοι και παιδιά.”

“Μια εξαιρετική προσπάθεια που πιστεύω θα βοηθήσει πολύ και τους δασκάλους και τα σχολεία και όλο το εκπαιδευτικό σύστημα.”

ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΘΕΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ»

“Αυτό το πρόγραμμα θα ‘πρεπε να περιλαμβανόταν στο πρόγραμμα σπουδών για απόκτηση όσων πτυχίων αφορούν επαφή με τους ανθρώπους και ιδιαίτερα με την εκπαίδευση ανθρώπων και περισσότερο με παιδιά.”

«Είναι πραγματικά ένα εξαιρετικό πρόγραμμα που έχει να προσφέρει πολλά. Αγωνιούσα για κάθε συνάντηση και συνήθως έφευγα γεμάτη ενέργεια και αισιοδοξία. Με βοήθησε να γνωρίσω καλύτερα τον εαυτό μου και τους συναδέλφους μου. Μου δημιουργούσε διάθεση για δημιουργική δράση και με βοήθησε να ξεπεράσω κάποιες δυσκολίες με τους μαθητές μου».

«Ίσως το πιο σημαντικό πρόγραμμα που γνώρισα τα τελευταία χρόνια»

«Ίσως να ήταν και το μοναδικό σεμινάριο που περίμενα να πάω κάθε φορά με την ίδια χαρά και ενθουσιασμό»

ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΘΕΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ»

“Χαρά και ευτυχία (γέλιο!!) σε όλη τη διάρκεια του. Άνοιξα το κουτί των συναισθημάτων σε πολλές περιπτώσεις.”

“Όλα θετικά. Νιώθω τυχερή για όσα άκουσα και έζησα μέσα από το πρόγραμμα. Ευγνωμοσύνη που μπόρεσα να δω τη ζωή και τη μάθηση από τη σκοπιά που έπρεπε ΟΛΟΙ να δούμε.”

“Το πρόγραμμα ενίσχυσε την άποψη μου, πως όλα μαθαίνονται. Η θετικότητα και η χαρά της μάθησης θα έπρεπε να είναι πρωταρχικοί στόχοι της εκπαίδευσης. Ένωσα τυχερή που συμμετείχα σ’ αυτό το πρόγραμμα και είμαι αισιόδοξη πως θα συνεχιστεί και θα επεκταθεί σε άλλα σχολεία.”

“Περάσαμε ευχάριστα! Πήρα πράγματα που δεν περίμενα. Ξεκαθάρισα στόχους ζωής. Μίλησα με αγαπημένα πρόσωπα και συμβούλεψα η ίδια σε θέματα διάφορα (με βάση τα θετικά συναισθήματα).”

“Πέρασα πολύ όμορφα, ήταν οι πιο όμορφες συνεδρίες προσωπικού. Ήρθαμε πιο κοντά με τους συναδέλφους. Διασκεδάσαμε, ηρεμήσαμε..”

«Κάθε φορά που τελείωνε που τελείωνε έφευγα έχοντας πολύ θετικά συναισθήματα. Ευτυχία, ικανοποίηση, περηφάνεια που το παρακολούθησα».

ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΗΡΑ

“Θα προσπαθήσω να δώσω στους μαθητές μου τις ευκαιρίες να γίνουν χαρούμενοι μέσα από τις δραστηριότητες που έμαθα.”

“Να προσπαθήσω περισσότερο τόσο για τον εαυτό μου όσο και για τους γύρω μου ώστε να αισθάνομαι καλύτερα.”

“Να βρω τη ροή μου.”

“Βασικά συνεχίζω το έργο μου, πιστεύοντας πως το εκπαιδευτικό μας σύστημα και σαν κοινωνία πρέπει να προβληματιστούμε στο ότι χρειάζεται αλλαγή πλεύσης και επιτέλους στροφή προς την ουσία. Στα σχολεία πρέπει να επικρατεί η χαρά, η ευτυχία και η αγάπη προς τους άλλους και τη μάθηση.”

«Αναθεώρησα κάποιες απόψεις, με βοήθησε να βελτιωθώ και να βοηθήσω τους μαθητές μου να χειριστούν τα συναισθήματα τους και τις μεταξύ τους σχέσεις».

ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ

“Να προωθηθεί το πρόγραμμα γενικά σε όλους τους εκπαιδευτικούς για να δοθεί τέρμα στη μιζέρια και τη «γνωσιοκρατία» του εκπαιδευτικού μας συστήματος.”

“Εισηγούμαι να επεκταθεί και να εφαρμοστεί στα σχολεία αυτό το πρόγραμμα. Να γίνει υποχρεωτική η κατάρτιση των εκπαιδευτικών σ’ αυτό το πρόγραμμα και να υπάρχει ειδικό μάθημα στα σχολεία. Η στείρα γνώση δεν οδήγησε πουθενά. Οι μαθητές πρέπει να μαθαίνουν επειδή θέλουν να μαθαίνουν.”

“Να καθιερωθεί το πρόγραμμα συστηματικά στο χώρο της εκπαίδευσης γιατί θα αποτελεί εφόδιο και στάση ζωής.”

“Να γίνει το πρόγραμμα αυτό μια δράση έστω και σε πιο περιορισμένο χρονικό πλαίσιο που να προσφέρεται στα σχολεία κάθε χρόνο. Να γίνονται συνδιδασκαλίες με τους εκπαιδευτές. Να γίνονται παράλληλα συνεδρίες και με τους γονείς. Να γίνονται και κάποιες συνεδρίες με γονείς και εκπαιδευτικούς που προάγουν την ενσυναίσθηση.”

“Να γίνει σε όλα τα σχολεία και όλες τις πόλεις με τη Βίκυ δασκάλα”

«Να συνεχιστεί σε δεύτερο επίπεδο και με περισσότερες συναντήσεις»

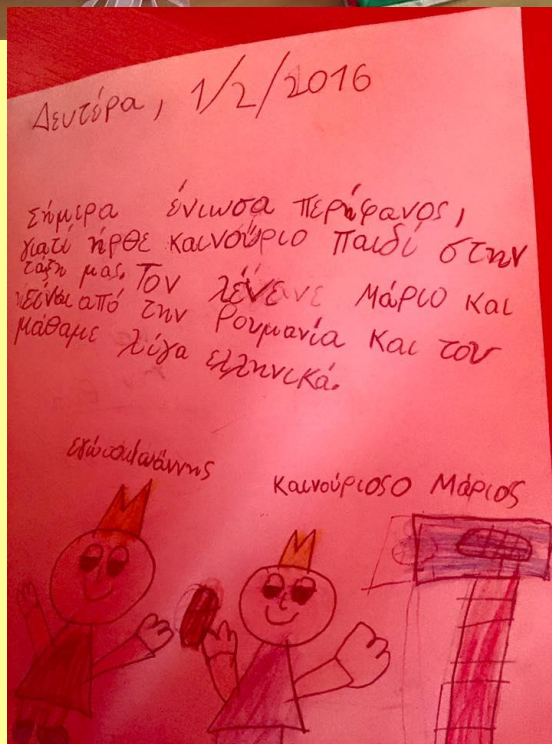
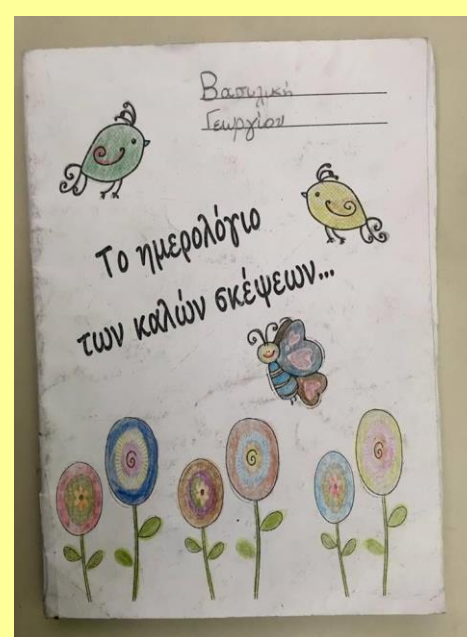
«Πρέπει να το παρακολουθήσουν και οι ανώτεροι επιθεωρητές, διευθυντές του ΥΠΠ»

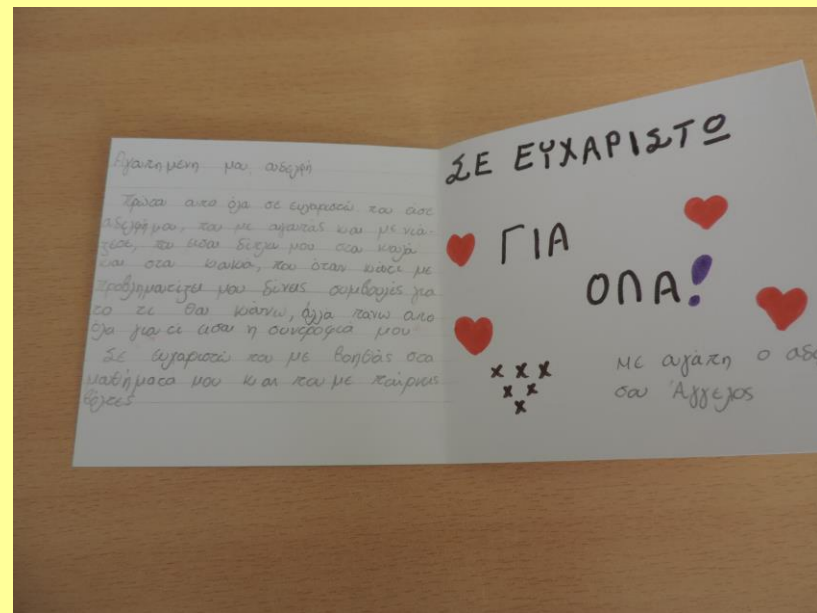
ΑΞΙΟΛΟΓΗΓΗ (LIKERT SCALE 1-5)

<u>Number</u>	<u>Question</u>	<u>AVERAGE</u>
1	Content of programme good	4.53
2	Way of Communication	4.69
3	Activities	4.53
4	Trainer	4.69
5	Means	4.37
6	Environment	4.19
7	Participation	4.64
8	Material Given	4.67
9	Organised	4.83
10	Opinions	4.50
11	Duration	4.14
12	Communication within	4.64
13	Space Used	3.81
14	New Material	4.53
15	Application	4.42
16	Participation in Similar	4.58
17	Self-discovery	4.25
18	Better Teacher	4.14
19	Better Person	4.22
20	Lucky	4.56

ΘΕΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ - 2017

- ◉ Προαιρετικά σεμινάρια Π. Ινστιτούτου:
 - 2 ομάδες
 - 41 εκπαιδευτικοί από όλες τις βαθμίδες
 - 5 συναντήσεις (2 ½ ώρες)

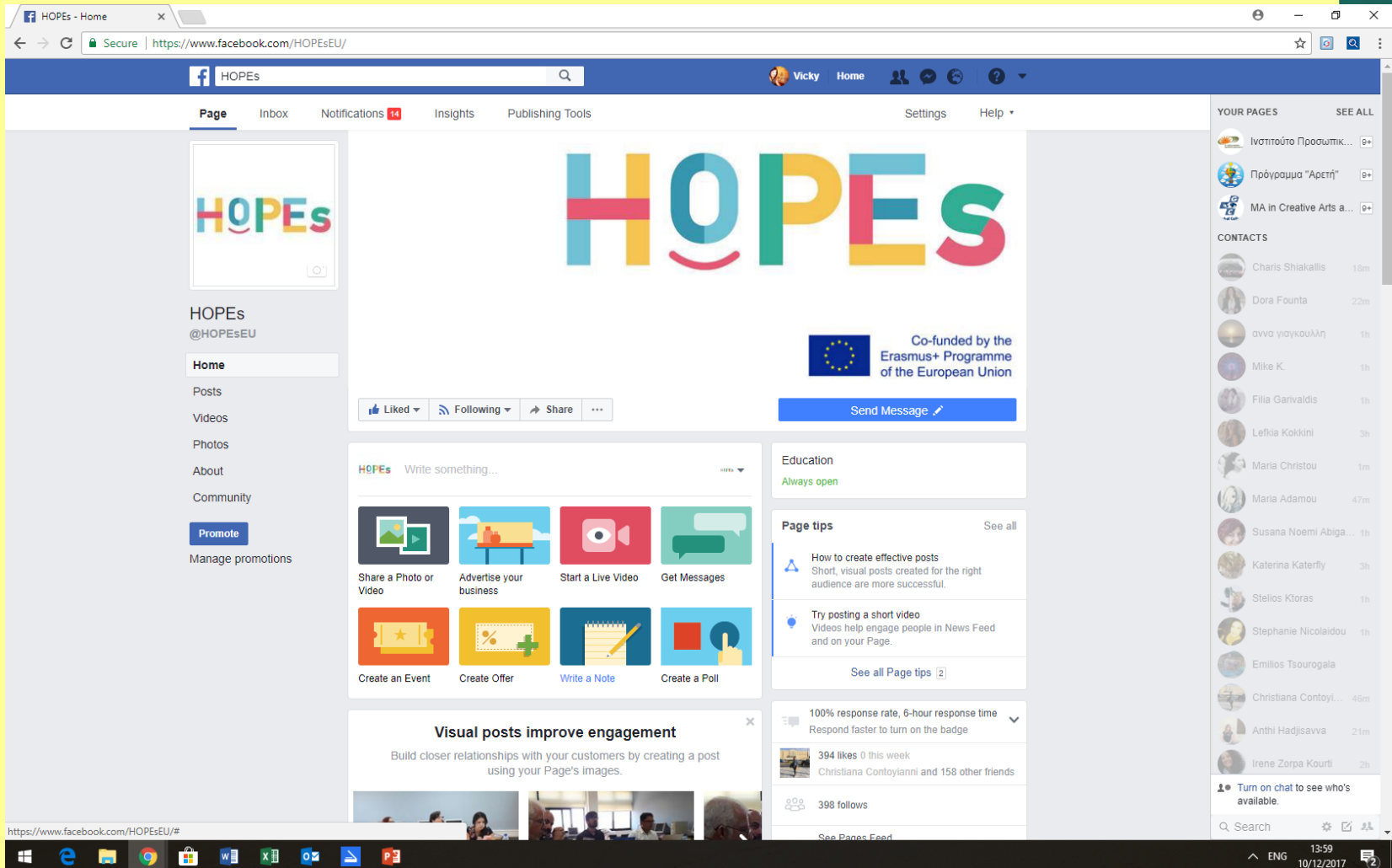








HAPPINESS, OPTIMISM, POSITIVITY & ETHOS IN SCHOOLS



The image is a screenshot of a web browser displaying the Facebook page for 'HOPEs' (@HOPEsEU). The browser's address bar shows the URL 'https://www.facebook.com/HOPEsEU/'. The Facebook page header includes the 'HOPEs' logo, navigation tabs (Page, Inbox, Notifications, Insights, Publishing Tools), and user profile information for 'Vicky'.

The main content area features the 'HOPEs' logo, which is a stylized wordmark with each letter in a different color. Below the logo is a blue button labeled 'Send Message'. To the right of the logo, there is a banner for the Erasmus+ Programme of the European Union, stating 'Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union'.

Below the main content area, there are several interactive options: 'Share a Photo or Video', 'Advertise your business', 'Start a Live Video', 'Get Messages', 'Create an Event', 'Create Offer', 'Write a Note', and 'Create a Poll'. A section titled 'Visual posts improve engagement' is also visible, with the text 'Build closer relationships with your customers by creating a post using your Page's images.'

On the right side of the page, there is a 'YOUR PAGES' section with links to 'Ινστιτούτο Προσωπικ...', 'Πρόγραμμα "Αρετή"', and 'MA in Creative Arts a...'. Below this is a 'CONTACTS' section listing various users and their profile pictures.

The bottom of the page shows a Windows taskbar with various application icons, including the Start menu, Edge browser, File Explorer, and several Microsoft Office applications. The system clock in the bottom right corner indicates the date '10/12/2017' and the time '13:59'.



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ !

"Το σχολείο θα έπρεπε να είναι
το ωραιότερο μέρος σε κάθε
πόλη και χωριό. Τόσο ωραίο
που η τιμωρία για τα
απείθαρχα παιδιά θα έπρεπε να
είναι ο αποκλεισμός τους από
το σχολείο την επόμενη μέρα."
-Όσκαρ Ουάιλντ