



ΕΕΠΕΚ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ



Περιεχόμενα

Πρόλογος	2
Τα αποτελεσματικά σχολεία	3
Ανάγκες παιδιών που βρίσκονται σε κατάσταση κρίσης	6
Προαγωγή ψυχικής ανθεκτικότητας στα παιδιά σε περιόδους κρίσης.....	7
Προάγοντας την ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών	9
Βιβλιογραφία.....	35

Πρόλογος

Το σχολείο, ως σύστημα, καλείται να καλλιεργήσει δεξιότητες και ικανότητες και να αξιοποιήσει το δυναμικό τόσο των παιδιών, όσο και των μελών της σχολικής κοινότητας. Οι σχολικές τάξεις που προωθούν την ψυχική ανθεκτικότητα, λειτουργώντας με οικοσυστημικό τρόπο, είναι περισσότερο σε θέση να συμβάλλουν στην επίτευξη των στόχων του σχολείου (μαθησιακοί, ψυχοσυναισθηματικοί, κοινωνικοί κ.α.). Ουσιαστικά η λειτουργία των σχολείων είναι να υποστηρίζουν την ανάπτυξη, την πρόοδο και την ευημερία όλων των μαθητών, προσφέροντας ένα ασφαλές και προστατευτικό περιβάλλον.

Οι τάξεις που διέπονται από ψυχική ανθεκτικότητα προσφέρουν στα παιδιά ένα αίσθημα επιτυχίας και προόδου στο γνωστικό, κοινωνικό και συναισθηματικό επίπεδο. Για να αποτελέσει αυτός ο στόχος μια πραγματικότητα θα πρέπει οι τάξεις να περιβάλλουν με στοργή όλα τα μέλη τους, ενώ η αποδοχή όλων να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι. Το μοίρασμα της αίσθησης του ανήκειν μεταξύ όλων μπορεί να αποτελέσει το κλειδί μιας επιτυχούς λειτουργίας της τάξης (Doll, Zucker, Brehm, 2009).

Στην παρούσα ενότητα θα αναφερθούμε σε ασκήσεις και δραστηριότητες που μπορούν να εφαρμοστούν από τους εκπαιδευτικούς, προκειμένου να ενισχύεται η ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών, ιδιαίτερα στις σύγχρονες κοινωνικές συνθήκες που βιώνουν όλοι. Δεν πρέπει να αγνοούμε ότι η προσπάθεια αυτή θα πρέπει να είναι συνεχής και οργανωμένη, όσο είναι αυτό εφικτό, στην καθημερινή ρουτίνα της τάξης.

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

Για να θεωρήσουμε ότι το σχολείο καλύπτει τους επιδιωκόμενους στόχους του θα πρέπει οι εκπαιδευτικοί να μην εστιάζουν αποκλειστικά στους γνωστικούς στόχους και τις επιδόσεις, αλλά στην ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας του μαθητή. Σύμφωνα με τον Cefai (2011) συνήθεις πρακτικές που θα πρέπει να ακολουθούν οι εκπαιδευτικοί είναι να διαφοροποιούν τις τεχνικές τους, προκειμένου να δημιουργείται μία «τάξη-κοινωνία» που χαρακτηρίζεται από φροντίδα, υποστήριξη, αποδοχή και εμπλοκή όλων. Βασική προϋπόθεση, κατά την Χατζηχρήστου (2015) αποτελεί η παραδοχή πως όλοι οι μαθητές μπορούν να επωφεληθούν από την εκπαίδευση.

Τα χαρακτηριστικά του αποτελεσματικού σχολείου θεωρούνται τα ακόλουθα:

- Η κουλτούρα του σχολείου είναι τέτοια όπου η μάθηση συντελείται σε ομαλή ατμόσφαιρα, σε κλίμα συνεργασίας που είναι ελκυστικό και μεταφέρει υψηλές προσδοκίες για όλους.
- Υπάρχουν θετικές σχέσεις μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικού.
- Η σχολική ηγεσία ενισχύει τη συνεργασία και τη συμμετοχή όλων και επιβραβεύει τις προσπάθειες των εκπαιδευτικών.
- Χρησιμοποιούνται σύγχρονες παιδαγωγικές μέθοδοι, που ενθαρρύνουν την στρατηγική «Σχολείο για όλους».

(Rutter & Maughan 2002)

Μία άλλη οπτική που σχετίζεται με τα αποτελεσματικά σχολεία και την ψυχική ανθεκτικότητα αναφέρει πως η εκπαίδευση αποτελεί μία ψυχολογική διαδικασία όπου ο εκπαιδευτικός αναλαμβάνει ένα διπλό ρόλο, του παιδαγωγού και του ψυχολόγου. Επιπλέον, χρειάζεται να λειτουργεί ως σύμβουλος και εμπυχωτής, ιδιαίτερα όταν υλοποιεί προγράμματα ευαισθητοποίησης και/ή ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Παράλληλα τα χαρακτηριστικά των τάξεων που προάγουν την Ψυχική Ανθεκτικότητα είναι:

- Εμπλοκή στη μάθηση
- Ακαδημαϊκή αποτελεσματικότητα
- Συμπεριφορικός αυτοέλεγχος
- Στενοί δεσμοί μεταξύ των μελών της σχολικής κοινότητας
- Σχέσεις σχολείου και οικογένειας

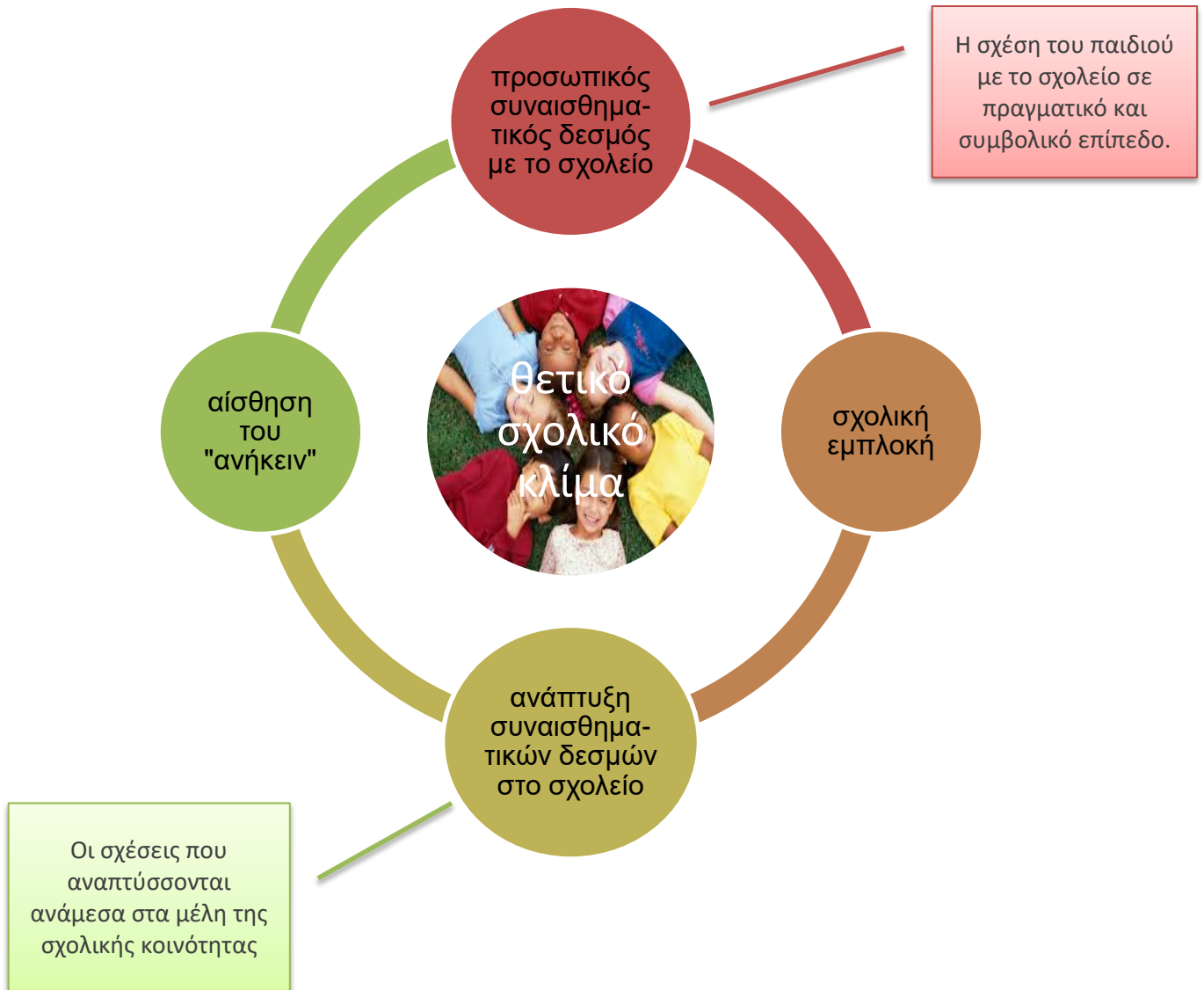
(Doll et al., 2009)

Σχηματικά οι διαστάσεις του σχολικού κλίματος που θα ευνοούσαν την ανάπτυξη της ΨΑ περιγράφονται παρακάτω:



Συγκεκριμένα, το μαθησιακό περιβάλλον θα πρέπει να προάγει τη μάθηση και την αυτό-αποτελεσματικότητα, ενώ το φυσικό περιβάλλον να είναι φιλόξενο και φιλικό προς τη μάθηση. Το συναισθηματικό περιβάλλον χρειάζεται να προάγει την αίσθηση του «ανήκειν», και το κοινωνικό περιβάλλον του σχολείου να προάγει την επικοινωνία και την αλληλεπίδραση των μελών του (Cohen, 2006).

Επιπλέον, το θετικό σχολικό κλίμα είναι πολύ βασικός παράγοντας για τη δημιουργία δεσμών μέσα στο σχολείο. Παραστατικά μπορούμε να περιγράψουμε τα ακόλουθα:



Οι θετικές εμπειρίες στο σχολείο και η δημιουργία συναισθηματικών δεσμών είναι μια πηγή αυτο-επιβεβαίωσης που βοηθά στην αντιστάθμιση των αρνητικών εμπειριών μέσα στην οικογένεια αλλά και έξω από τη σχολική κοινότητα. Μπορεί όμως να ειδωθεί και από μία αντίστροφη οπτική, όπου μια καλή σχολική σταδιοδρομία είναι ένας δείκτης για δεσμούς με την κοινωνία και αυξάνει την πιθανότητα μη κακής ποιότητας ευκαιριών στη ζωή. Αυτό επιδρά επίσης στην συμπεριφορά στην εργασία, στη σταθερότητα στις επιλογές ζωής και τη γενικότερη θετική προσαρμογή (Sampson και Laub 1993).

ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΡΙΣΗΣ

Θα πρέπει να αναφερθεί πως ιδιαίτερα τα παιδιά που βιώνουν καταστάσεις κρίσης, έχουν ανάγκη από μακροχρόνια ενίσχυση και ενδυνάμωση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας και θα πρέπει οι εκπαιδευτικοί να σχεδιάζουν παρεμβάσεις και προγράμματα που στοχεύουν σ' αυτόν τον τομέα (Χατζηχρήστου, 2015; 2020).

Πιο αναλυτικά, οι ανάγκες των παιδιών που έχουν βιώσει κάποια κατάσταση κρίσης και χρειάζεται να ενδυναμωθούν ψυχικά μπορούμε να τις κατατάξουμε ως ακολούθως:



(Χατζηχρήστου, 2020)

ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΚΡΙΣΗΣ

Η ενίσχυση της ψυχικής μας ανθεκτικότητας, δηλαδή της ικανότητάς να αξιοποιούμε τα δυνατά μας στοιχεία μας και να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες στη ζωή μας, είναι ιδιαίτερα σημαντική στα πλαίσια του σχολείου, ειδικά στη σημερινή κοινωνική κατάσταση.

Θα μπορούσαμε να περιγράψουμε την διαδικασία της ψυχικής ανθεκτικότητας όπως το παρακάτω σχήμα, όπου το κάθε πέταλο της μαργαρίτας αποτελεί έναν τομέα που μπορούμε να εστιάσουμε και να δουλέψουμε, σε ατομικό ή/και ομαδικό επίπεδο.



ΣΧΕΣΕΙΣ: η αίσθηση του ανήκειν και της ένταξης σε μία ομάδα, που λαμβάνουμε όταν αλληλεπιδρούμε με άλλους, μας παρέχει σημαντική στήριξη, ιδιαίτερα όταν αντιμετωπίζουμε δύσκολες καταστάσεις. Είναι κοινά αποδεκτό πως η αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων είναι πιο εύκολη όταν μοιραζόμαστε την ίδια εμπειρία.

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ/ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ: Η εμπιστοσύνη στις ικανότητές μας και τις προσωπικές πηγές δύναμης μας βοηθά να ανταπεξερχόμαστε και να ανακάμπτουμε έπειτα από σημαντικές δυσκολίες.

ΠΗΓΕΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ: Η ικανότητα να αναζητάμε πηγές στήριξης και βοήθειας είναι πολύ σημαντική δεξιότητα, ιδιαίτερα όταν ζούμε σε δύσκολες συνθήκες ζωής.

ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ/ΕΝΕΡΓΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: Η αίσθηση ότι αναλαμβάνουμε ευθύνη για δράσεις, μας βοηθά να αποκτήσουμε την αίσθηση ελέγχου στα πράγματα και να διατηρούμε την ηρεμία μας.

ΑΞΙΕΣ/ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ: Η βαθύτερη κατανόηση των αξιών μας και η ύπαρξη ενός ανώτερου στόχου ζωής μας βοηθά να κάνουμε καλύτερη ιεράρχηση των προτεραιοτήτων μας, να θέτουμε στόχους και να επιδιώκουμε την πραγμάτωσή τους.

ΣΤΟΧΟΙ: Ο συνεχής επαναπροσδιορισμός των στόχων μας, μας κινητοποιεί προς την κατεύθυνση της επίτευξής τους και αποδίδει νόημα στη ζωή μας.

ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ: Η αίσθηση της ελπίδας και της αισιοδοξίας σχετίζεται με την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της προσδοκίας ότι τα πράγματα θα βελτιωθούν, ανεξάρτητα από τη βαρύτητά τους.

ΠΡΟΑΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Παρακάτω θα παρατεθούν ιδέες για δραστηριότητες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους εκπαιδευτικούς στα πλαίσια της προσπάθειας ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών (Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003; Καμπέρη-Τζουριάδου & Πανταζή, 2004; Χατζηχρήστου, 2020). Οι συγκεκριμένες ασκήσεις/ δραστηριότητες είναι κυρίως προσανατολισμένες σε περιόδους κρίσης και στην επάνοδο έπειτα από αυτήν, ακριβώς όπως η επιστροφή στο σχολείο μετά από την υποχρεωτική παραμονή στο σπίτι λόγω της επιδημίας ή μετά από φυσική καταστροφή κτλ. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ο αυτοσχεδιασμός είναι πολύ σημαντικός και χρήσιμος όταν δουλεύουμε κυρίως με παιδιά.

1. Αναγνώριση και εξωτερίκευση συναισθημάτων

Ανταποκρινόμαστε στην ανάγκη για συζήτηση και μοίρασμα προβληματισμών

Ακούμε προσεκτικά, βοηθάμε τα παιδιά να εκφραστούν συναισθηματικά, να κατανοήσουν τα γεγονότα που έχουν ζήσει και αν χρειαστεί, διαψεύδουμε τυχόν φήμες. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την άσκηση και σε περιστατικά bullying στο σχολείο.



2. Το κουτί των ανησυχιών- The worry box

Τοποθετούμε ένα κουτί στην τάξη, μέσα στο οποίο τα παιδιά βάζουν ένα χαρτάκι όπου γράφουν τις ανησυχίες τους, τους φόβους τους ή οποιοδήποτε άλλο δυσάρεστο συναίσθημα. Μετά διαβάζουμε τα χαρτάκια, ανώνυμα και συζητάμε για αυτά που αναδύονται.



3. Μοίρασμα αναμνήσεων από το σπίτι

Ζητάμε από τους μαθητές να φέρουν μαζί τους ένα αντικείμενο από το σπίτι που να έχει μεγάλη σημασία για εκείνα, π.χ. μία φωτογραφία, ένα βιβλίο, ένα παιχνίδι, μία συλλογή κ.α. Μπορεί να γίνει παρουσίαση μέσα στην τάξη, ατομικά ή ομαδικά.



4. Θυμόμαστε

Το διάστημα που συνέβη.....:

Οι στιγμές που ένιωσα όμορφα ή που απόλαυσα περισσότερο ήταν

Αυτό που με δυσκόλεψε περισσότερο την περίοδο αυτή ήταν.....

Όταν αισθανόμουν

Προσπάθησα να.....

Με βοήθησε ο/η

Με βοηθούσε να σκέφτομαι ότι.....

Έμαθα για τον εαυτό μου ότι.....

5. Φυλλάδιο δελτίου καιρού¹

Φυλλάδιο δελτίου καιρού

Σε ποια κατάσταση ξέσπασε η καταιγίδα;.....

.....

Πως ένιωθα;.....

Πόσο έντονα ένιωθα; (0-10).....

Τι περνούσε από το μυαλό μου όταν το βίωνα;.....

.....

Τι σε κάνει να πιστεύεις ότι αυτό ισχύει;.....

.....

Τι σε κάνει να πιστεύεις ότι αυτό δεν ισχύει απόλυτα;.....

.....

Συμπέρασμα:.....

.....

Πως νιώθω τώρα;



¹ (Καλαιτζή-Αζίζι, 2011)

6. Αναγνώριση ικανοτήτων/ αυτοπεποίθηση

Αναγνώριση των προσωπικών ικανοτήτων/ δεξιοτήτων και των χαρακτηριστικών που βοηθάνε στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων.



Φτιάχνουμε λίστες με τις δραστηριότητες που αρέσουν στον κάθε μαθητή, αυτές που είναι ικανοί και εκείνες που δεν τους αρέσουν. Ακολουθεί συζήτηση.

¹ <https://docplayer.gr/10596944-Fakelos-arhtron-mathima-gnosiakes-symperforistik-es-proseggiseis-tin-psyhotherapeia-psh-58-epimeleia-a-kalantzi-azizi.html>

7. Συζήτηση των αξιών της τάξης μας

Προσπαθούμε να δημιουργήσουμε μέσα στην τάξη και στο σχολείο μία κουλτούρα ομάδας και συλλογικότητας, όπου υπάρχει φροντίδα και αλληλοϋποστήριξη, δηλαδή ένα ασφαλές πλαίσιο όπου κάθε παιδί μπορεί να προσφεύγει, ειδικά όταν βιώνει δύσκολα.



8. Ιεράρχηση στόχων

Συζητάμε με τους μαθητές για το τι έχει αξία για αυτούς στην παρούσα φάση και ποιες είναι οι προτεραιότητες τους για το επόμενο διάστημα.

Εντάσσουμε στη συζήτηση θέματα όπως συνεργασία, ομαδικότητα, φιλία και άλλες αξίες.

Μπορούμε να συζητήσουμε παράλληλα τι είναι σημαντικό για την τάξη μας και ποιες οι προτεραιότητες μας ως ομάδα τη συγκεκριμένη περίοδο.



9. Βιβλιοθεραπεία στην τάξη

Ο εκπαιδευτικός διαβάζει μια ιστορία, που συνήθως περιέχει κοινά στοιχεία (γεγονότα, σκέψεις, αξίες κτλ) με το γεγονός που θέλει να διδάξει. Αυτή η πρακτική μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμη στην περίπτωση που ένας από τους μαθητές μας βιώνει μία συγκεκριμένη δυσκολία ή κατάσταση και επιδιώκουμε οι υπόλοιποι μαθητές να αντιληφθούν τη θέση του.



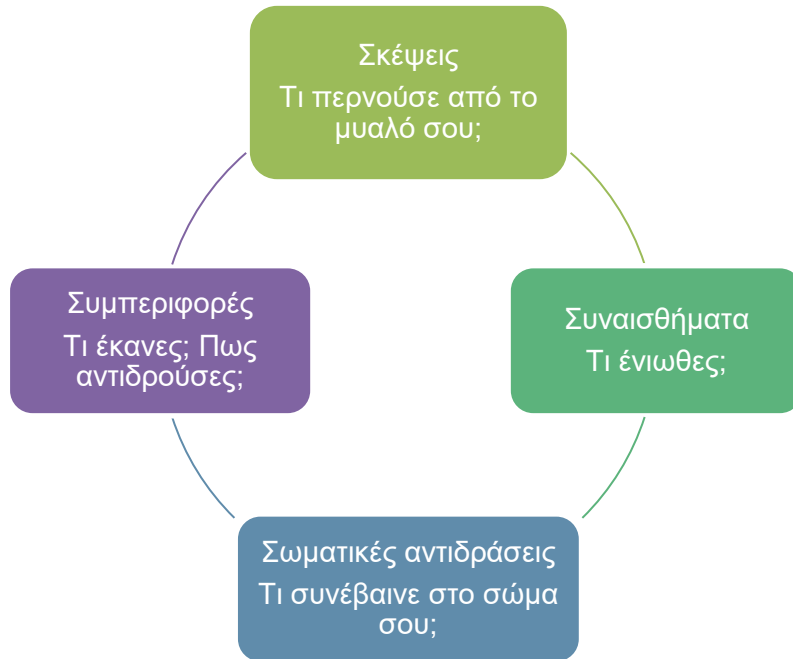
10. Χρήση ταινιών στην τάξη

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέγει διάφορες ταινίες, ανάλογα με την ηλικία των παιδιών και το θέμα που θέλει να δουλέψει, τις οποίες θα παρακολουθεί όλη η τάξη. Όλες οι μορφές τέχνης, όπως και ο κινηματογράφος μπορεί να αποτελέσουν πολύτιμο εργαλείο του εκπαιδευτικού, προκειμένου να δώσει νέες οπτικές ή και για να περάσει διάφορα μηνύματα σε όλη την τάξη.

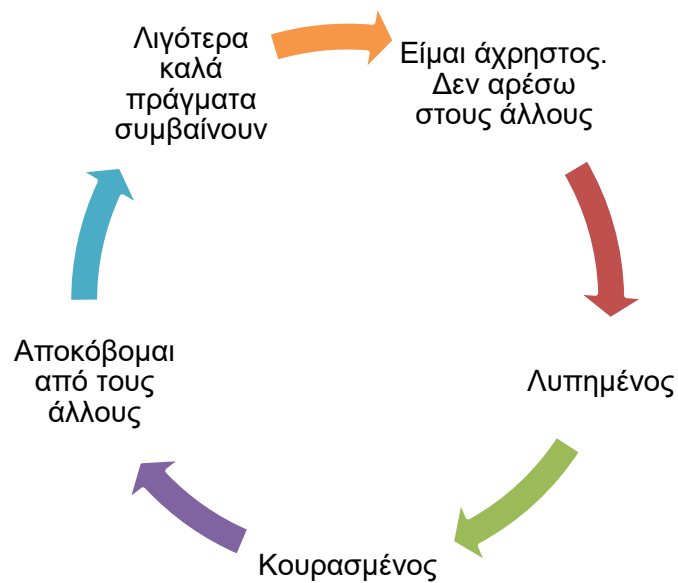


11. Διαχείριση αρνητικών σκέψεων

Μπορούμε να δουλέψουμε τις αρνητικές σκέψεις που απορρέουν από συναισθηματικά επιβαρυνμένες καταστάσεις με γνωσιακό τρόπο. Εδώ θα μπορούσαμε να συνεργαστούμε με τον σχολικό ψυχολόγο (εάν διαθέτει το σχολείο).



Παράδειγμα συζήτησης του παραπάνω σχήματος, βάση πιθανών απαντήσεων των μαθητών μας:



12. Διατήρηση των δεσμών της τάξης

Προκειμένου να διατηρήσουμε τους δεσμούς και τη συνοχή της τάξης μας μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα **πίνακα ανακοινώσεων** και να αναρτούν εκεί συζητήσεις, φωτογραφίες, γράμματα, τα οποία μπορούν να σταλούν στους μαθητές μας, που για οποιοδήποτε λόγο παραμένουν σπίτι, μέσω φωτογραφιών.



13. Μείωση ανεπιθύμητων συμπεριφορών

Χρήση απόσβεσης & θετική ενίσχυση για επιθυμητές συμπεριφορές

Όταν ένα παιδί παρουσιάζει προκλητική συμπεριφορά κατά τη διάρκεια του μαθήματος (π.χ. συνεχείς ερωτήσεις ή διακοπές, ενοχλητικές προς τους άλλους συμπεριφορές κτλ.) στοχεύοντας να τραβήξει την προσοχή των άλλων, εκνευρίζοντάς τους, αποφεύγουμε να δώσουμε σημασία, με σκοπό οι συγκεκριμένες συμπεριφορές να μην ενισχύονται και σταδιακά να αποσβεστούν. Επίσης, προσπαθούμε να στρέψουμε την προσοχή του σε άλλες δραστηριότητες, χωρίς να αναφέρουμε τις ανεπιθύμητες συμπεριφορές του.



14. Θησαυροφυλάκιο λύσεων²

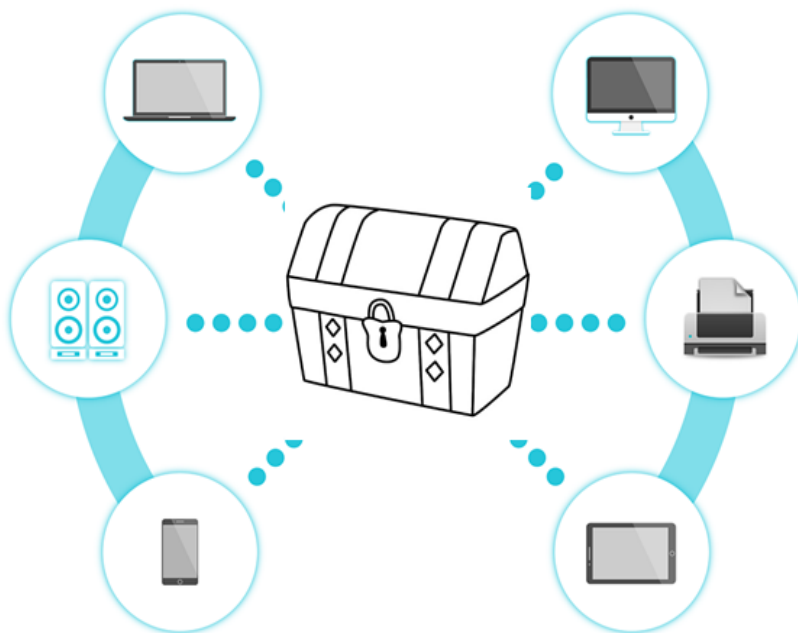
Δημιουργούμε ένα «θησαυροφυλάκιο» από πιθανές λύσεις, όπου όταν τα παιδιά αντιμετωπίζουν δυσκολίες μπορούν να ανατρέχουν. Η λίστα με τις λύσεις μπορεί να προκύψει έπειτα από συζήτηση με τα παιδιά και καλό είναι να τα βοηθήσουμε να εμπλουτίσουν τις ιδέες τους.

«Ένα κουτί γεμάτο λύσεις»

Όταν αισθάνομαι.....

Προσπαθώ.....

Με βοηθά να σκέφτομαι ότι.....



² (Χατζηχρήστου, 2020)

² <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/2020-03-27-17-58-58>

15. Μιλώντας για την τάξη μας³

Μοιραζόμαστε με τους μαθητές μας την εικόνα που έχουμε για την τάξη μας, γεγονός που βοηθάει στη δημιουργία μιας κοινής ταυτότητας και του αισθήματος «ανήκειν».

Η ΤΑΞΗ ΜΑΣ



Στην τάξη μας νιώθω καλά, όταν

.....
.....

Τα δυνατά στοιχεία της τάξης μας είναι

.....
.....

Αυτήν την περίοδο στην τάξη μας θα με βοηθούσε να

.....
.....

Οι προτεραιότητες της τάξης μου για το επόμενο διάστημα θα ήθελα να είναι.....

.....
.....



³ (Χατζηχρήστου, 2020)

³ <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/2020-03-27-17-58-58>

16. Μιλώντας για τους φόβους μας

Δοκιμάζουμε να ρωτήσουμε τα παιδιά τι πράγματα δεν τολμούν να κάνουν, δίνονταν αν θέλουμε παραδείγματα από τις δικές μας εμπειρίες. Μπορούμε να ξεκινήσουμε μία συζήτηση, αναφέροντας τις κοινωνικές καταστάσεις που εμείς φοβόμαστε και τους λόγους. Για παράδειγμα: «Φοβάμαι να ανέβω σε μια σκηνή θεάτρου, γιατί νομίζω ότι μόλις ανοίξω το στόμα μου ο κόσμος θα με κοροϊδεύει. Υπάρχει κάτι που εσύ φοβάσαι;»

Κατόπιν μπορούμε να καταγράψουμε τους φόβους μας σε μία λίστα. Μπορούμε να δοκιμάσουμε πράγματα μαζί με τα παιδιά ή να συζητήσουμε, προκειμένου να ξεπεραστούν οι φόβοι και οι συστολές.



17. Τόνωση αυτοεκτίμησης

Προτρέπουμε τα παιδιά να μιλήσουν για τον εαυτό τους, εστιάζοντας στα θετικά στοιχεία μόνο. Τους εξηγούμε ότι όλοι έχουμε τόσο θετικά όσο και αρνητικά στοιχεία. Τους ζητάμε να γράψουν 5 θετικά πράγματα στο χαρακτήρα τους ή να βρουν 5 θετικά πράγματα που κάνανε μέσα στην ημέρα, όσο μικρά κι αν είναι. Τα προτρέπουμε να το κάνουνε συνήθεια κάθε μέρα, δίνοντας 5 μπράβο για την ημέρα.



18. Κάρτες αντιμετώπισης (coping cards)⁴

Ο εκπαιδευτικός φτιάχνει κάρτες, όπου καταγράφει από μία δυσλειτουργική σκέψη που μπορεί να έχει το παιδί. Έπειτα, το παιδί σηκώνει μία κάρτα, διαβάζει τη δυσλειτουργική σκέψη και προτείνει μία εναλλακτική, λειτουργική σκέψη. Η απάντηση του καταγράφεται στο πίσω μέρος της κάρτας.



19. Τεχνική: Μην αποφεύγεις- Τόλμα⁴

Αυτή η τεχνική μπορεί να περιλαμβάνει την καταγραφή σκέψεων που θα μπορούσαν να προσφέρουν εμπύχωση στους μαθητές, καθώς και παρότρυνση, ώστε να εφαρμόζουν δύσκολες τεχνικές, όπως της έκθεσης.

Παραδείγματα φράσεων που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν είναι:

Όλοι μπορούμε να νιώσουμε άσχημα ανά διαστήματα και αυτό είναι ανθρώπινο.

Δεν αποφεύγω τα αρνητικά μου συναισθήματα, είμαι σε θέση να τα αντιμετωπίζω.

Τα συναισθήματα συχνά αλλάζουν. Η λύπη δεν κρατάει για πάντα.

Το να μη νιώθω καλά μπορεί να είναι δυσάρεστο, αλλά δεν είναι καταστροφή.

⁴ (Καλαντζή-Αζίζι, 2011)

⁴<https://docplayer.gr/10596944-Fakelos-arthron-mathima-gnosiakes-symperiforistikos-proseggiseis-stin-psychotherapeia-psh-58-epimeleia-a-kalantzi-azizi.html>

20. Κάρτες επίλυσης προβλημάτων – Problem solving

Πρόκειται για μία δεξιότητα που θα μπορούσε να αποτελέσει αντικείμενο εκμάθησης κατά τη διδασκαλία, όπου στα πλαίσια της τάξης μπορούν να χρησιμοποιηθούν κάρτες που περιλαμβάνουν κοινωνικές περιστάσεις.



21. Οι ερωτήσεις του κόμη δράκουλα

Η άσκηση αυτή περιλαμβάνει σειρά ερωτήσεων, οι οποίες έχουν στόχο να αμφισβητούν τις δυσλειτουργικές σκέψεις, αλλά και να βοηθούν στην αναπαραγωγή εναλλακτικών σκέψεων. Σχετικά παραδείγματα:

- Μήπως κατηγορώ τους άλλους για τα δικά μου λάθη;
- Μήπως κατηγορώ τον εαυτό μου για τα λάθη άλλων;
- Μήπως μπερδεύω τα δικά μου θέλω, με εκείνα των άλλων;
- Μήπως μπερδεύω το «για λίγο» με το «για πάντα»;
- Μήπως είμαι αυστηρός/ή με τον εαυτό μου ή με τα λάθη μου ;
- Μήπως συχνά υποτιμώ τα δυνατά μου σημεία;

(Καλαντζή-Αζίζι, 2011)



22. Ο κύκλος των επιθυμιών

Καθόμαστε όλοι μαζί στον κύκλο και ο δάσκαλος προτείνει να μπαίνει κάθε φορά ένας μαθητής στο κέντρο, να πηγαίνει μπροστά από τον καθένα και να εκφράζει μία επιθυμία του που ο άλλος μπορεί να την πραγματοποιήσει την ίδια στιγμή. Ξεκινάμε π.χ. με τη φράση «Θέλω να...» και όχι «Θα ήθελα αν μπορείς...».



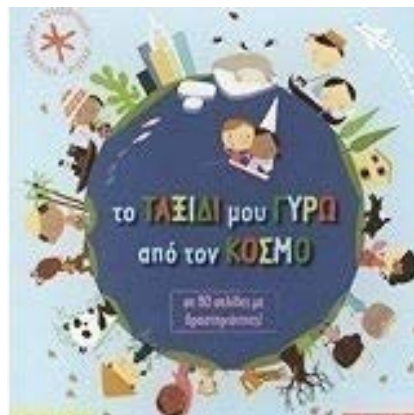
23. Παιχνίδια ομαδικότητας, συνεργασίας και εμπιστοσύνης

Πολλά είναι τα παιχνίδια που μπορούν να επιλεγούν ή να σχεδιαστούν εκ νέου και να τα παίξουμε στην τάξη, ενισχύοντας με αυτόν τον τρόπο το αίσθημα της ομαδικότητας, του «ανήκειν», της συνεργασίας, της ενσυναίσθησης, αλλά και την κριτική σκέψη. Ενδεικτικά προτείνονται τα ακόλουθα:



24. Το ταξίδι- παιχνίδι φαντασίας⁵

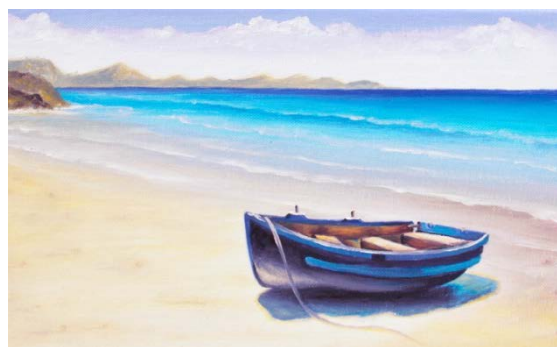
Ζητάμε από τα παιδιά να παραστήσουν ότι πάνε ένα ταξίδι. Τους λέμε να κλείσουν τα μάτια και να φανταστούν το ταξίδι αυτό. Μετά μπορούμε να πούμε την δική μας εκδοχή, π.χ.



«Θα πάω ένα ταξίδι σε ένα μέρος μακριά από εδώ, όπου έχει ζέστη και ήλιο γιατί κουράστηκα από τη βροχή. Θα σας πάρω όλους μαζί μου γιατί με κάνετε να αισθάνομαι καλά και με κάνετε να γελάω. Θα πάρω και τη μαμά μου γιατί όταν είμαι πολύ μακριά, καμιά φορά φοβάμαι. Θα πάρω και τους μαρκαδόρους γιατί μου αρέσει να ζωγραφίζω και μια φωτογραφική μηχανή γιατί θέλω να βγάλω φωτογραφίες. Θα πάρω και τη ζακέτα μου γιατί θα μπούμε στο καράβι και ίσως να φυσάει την ώρα που θα δούμε τα αστέρια τη νύχτα. Δεν θα κρατήσει πολύ το ταξίδι γιατί οι φίλοι μας και οι οικογένειές μας θα μας επιθυμήσουν». Μετά λένε τα παιδιά τη δική τους ιστορία και κάνουμε ερωτήσεις για να τα βοηθήσουμε, π.χ. πού θέλετε να πάτε; Με ποιο τρόπο θα πάτε εκεί; Τι πράγματα θα πάρετε μαζί σας; Ποιόν θέλετε να πάρετε μαζί σας;.

25. Η βάρκα- παραλλαγή προηγούμενης άσκησης

Ζητάμε από τα παιδιά να φανταστούν ότι θα κάνουν ένα ταξίδι με βάρκα. Ζητάμε να επιλέξουν 3 άτομα από την ομάδα, με τους οποίους θα ήθελαν να κάνουν αυτό το ταξίδι και να γράψουν τους λόγους για τους οποίους επιλέγουν τον καθένα. Ακολουθεί συζήτηση για τις επιλογές των παιδιών. Η άσκηση αυτή φανερώνει πολλά για τη δυναμική της τάξης μας. Ωστόσο, θα πρέπει να προσέξουμε την περίπτωση που κάποιο παιδί δεν επιλεγεί από κανέναν και αυτό θα πρέπει να το δουλέψουμε με την ομάδα.



⁵ (Καμπέρη-Τζουριάδου & Πανταζή, 2004)

⁵ <http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/1409/256.pdf>.

26. Οι ζωγραφιές αλλάζουν

Προτείνουμε στα παιδιά να ακολουθήσουν την εξής οδηγία: θα ζωγραφίσουμε όλοι για 2' ότι θέλουμε. Όταν ακούσετε το καμπανάκι, καθένας θα δώσει το χαρτί του σ' αυτόν που κάθεται στα δεξιά του και θα συνεχίσει να ζωγραφίζει για 1' στο χαρτί που θα πάρει από αυτόν που βρίσκεται αριστερά του. Θα συνεχίσουμε μέχρι να ξαναπάρουμε το δικό μας χαρτί. Κατόπιν συζητάμε τα αποτελέσματα.



27. Ζωγραφίζουμε μαζί

Σε μία μεγάλη κόλλα ζωγραφικής προτείνουμε στα παιδιά να ζωγραφίσουν ότι επιθυμούν στο δικό τους σημείο της κόλλας. Η διαδικασία γίνεται χωρίς να μιλάμε μεταξύ μας. Στο τέλος παρατηρούμε το ομαδικό έργο που φτιάξαμε.



28. Ομαδικό κολλάζ

Δημιουργούμε ένα ομαδικό κολλάζ με φωτογραφίες των μελών της τάξης μας. Μπορούμε να έχουμε αποφασίσει κάποιο θέμα.



29. Ο ανθρώπινος κόμπος

Πρόκειται για ένα κλασικό παιχνίδι συνεργασίας. Αφήνουμε τους μαθητές να σταθούν σε έναν κύκλο, δίνοντας τα χέρια. Τώρα, οι μαθητές πρέπει να μπλέκονται, περπατώντας ανάμεσα στους άλλους μπροστά τους, πηγαίνοντας πάνω ή κάτω από κλειδωμένα χέρια. Μπορούν επίσης να περάσουν ανάμεσα στα πόδια των άλλων μαθητών. Πρέπει να κάνουν έναν κόμπο κρατώντας τα χέρια κλειδωμένα στους άλλους μαθητές. Τώρα, δύο μαθητές πρέπει να συνεργαστούν και να δώσουν οδηγίες στον ανθρώπινο κόμπο. Πρέπει να βρουν έναν τρόπο να τον ξεμπερδέψουν, χωρίς όμως να αφήσουν τα χέρια κάποια στιγμή.



30. Η κοινή ιστορία

Συγκεντρώνουμε τους μαθητές σε έναν κύκλο και δίνουμε σε καθέναν μια εικόνα ενός προσώπου, αντικείμενου, τόπου, συναισθήματος, κατάστασης κτλ.

Τώρα, ξεκινάμε μια ιστορία δημιουργώντας μια δική μας εισαγωγή. Ο επόμενος μαθητής προχωρά περαιτέρω στην προηγούμενη ιστορία και προσθέτει μια επιπλέον αφήγηση με την εικόνα που κρατά. Αυτή η διαδικασία συνεχίζεται μέχρι να φτάσουμε στον τελευταίο μαθητή. Μαζί, δημιουργήσαμε μια πολύ περίπλοκη και δημιουργική ιστορία. Αυτή η δραστηριότητα είναι ιδανική για την προώθηση της επικοινωνίας, καθώς και για δημιουργική συνεργασία.



31. Η πτώση των δέντρων

Οι μαθητές στέκονται σε στενό κύκλο με έναν μαθητή στη μέση. Ο μαθητής που βρίσκεται στη μέση είναι ένα δέντρο, οπότε πρέπει να κάνει το σώμα του άκαμπτο. Τώρα, αυτός ο μαθητής πρέπει να πέσει από τη μέση προς ένα άτομο στον κύκλο. Αυτό το άτομο πρέπει να πιάσει το δέντρο και να το σπρώξει σε άλλη πλευρά του κύκλου. Φυσικά, το δέντρο δεν πρέπει να πέσει. Είναι μία άσκηση εμπιστοσύνης και συνεργασίας.



32. Τυφλός καλλιτέχνης

Χωρίζουμε τους μαθητές σε ζευγάρια. Οι μαθητές δεν μπορούν να δουν ο ένας τον άλλον. Ένας μαθητής παίρνει ένα σχέδιο που έχετε προετοιμάσει νωρίτερα. Στην ιδανική περίπτωση, το σχέδιο πρέπει να είναι κάτι σχετικό με αυτό που διδάσκουμε ή με μία κοινωνική περίπτωση που θέλουμε να δουλέψουμε.

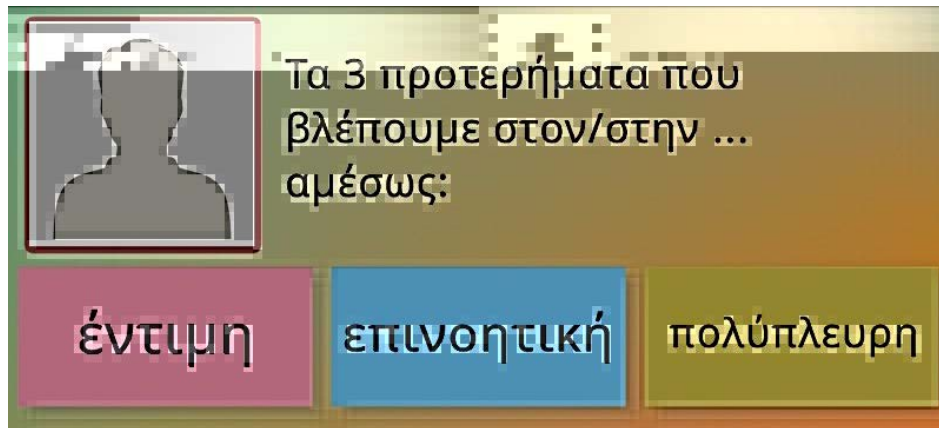
Ο μαθητής που κρατά το σχέδιο πρέπει να δώσει καλές οδηγίες στον άλλο μαθητή. Ο άλλος μαθητής πρέπει να το σχεδιάσει χωρίς να δει την αρχική εικόνα. Αν θέλετε να εμπλουτίσετε το παιχνίδι, μπορείτε να θέσετε διάφορες προϋποθέσεις, όπως «χωρίς ερωτήσεις», «πρέπει να σχεδιάσετε με το χέρι που δεν γράφετε» κ.λπ.

Το ζευγάρι εξηγεί στην υπόλοιπη τάξη τι είναι το σχέδιο.



33. Τι μ' αρέσει σε σένα

Χωριζόμαστε σε ζευγάρια και για 10' ο ένας θα λέει στον άλλο εναλλάξ κάτι που του αρέσει σ' αυτόν. Μετά τα παιδιά γράφουν σε ένα χαρτί όσο περισσότερα χαρακτηριστικά θυμούνται απ' αυτά που άκουσαν από τον άλλο. Έπειτα ακολουθεί συζήτηση.



34. Η φιλοφρόνηση

Ενώ τα παιδιά κάθονται σε κύκλο, ξεκινάει κάποιος λέγοντας στον διπλανό του από δεξιά ένα θετικό σχόλιο για την εμφάνισή του. Ο άλλος μπορεί να απαντήσει με όποιο τρόπο θέλει. Συνεχίζουμε το ίδιο με εκείνον που είναι δεξιά.



35. Ασκήσεις χαλάρωσης

Η χαλάρωση μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά ώστε το παιδί να μπορεί να διαχειρίζεται τις πιέσεις της καθημερινότητας, να ενδυναμώσει την ψύχη και το σώμα του και να αναπτυχθεί ισορροπημένα σε όλα τα επίπεδα. Του προσφέρει επίσης εφόδια για να μπορεί να διαχειριστεί το άγχος του και τις προκλήσεις της ηλικίας του.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΟΙ ΑΝΑΣΕΣ

Πάρε μια βαθιά εισπνοή από τη μύτη, σαν να θέλεις να μυρίσεις ένα λουλούδι, και νιώσε την κοιλιά σου να γεμίζει με αέρα, σαν να φουσκώνεις ένα μεγάλο μπαλόνι.



Κράτησε την αναπνοή σου για λίγο.

Άφησε τον αέρα να βγει αργά-αργά από το στόμα σου, μέχρι να αδειάσει εντελώς η κοιλιά σου και να νιώθεις ότι δεν έχει άλλο αέρα μέσα.

Κάνε μερικές επαναλήψεις, κάθε φορά που νιώθεις ότι αγχώνεσαι ή δεν μπορείς να ηρεμήσεις.

Η ΧΕΛΩΝΑ

Ξέρεις τι κάνουν οι χελώνες, όταν θέλουν να κρυφτούν; Μπαίνουν μέσα στο καβούκι τους. Μπορείς να το κάνεις κι εσύ και έτσι να χαλαρώσεις λίγο...

Κλείσε τα μάτια σου και χαλάρωσε το σώμα σου, τα χέρια και τα πόδια σου. Άφησε τις σκέψεις σου να μπουκ σε μικρά συννεφάκια και να φύγουν μακριά, άδειασε το μυαλό σου και μην σκέφτεσαι τίποτα.

Άσε τους ώμους σου χαλαρούς και φαντάσου ότι είσαι μια μικρή χελώνα. Κάθεσαι πάνω στα μαλακά χόρτα και απολαμβάνεις τον ήλιο.

Σιγά-σιγά αρχίζει να βρέχει και πρέπει να κρυφτείς. Τράβηξε ψηλά τους ώμους σου και κρύψε μέσα καλά το κεφάλι σου, μείνε λίγο έτσι με τους ώμους σου σφιχτούς και σηκωμένους, με αυτόν τον τρόπο θα κρύψεις το κεφάλι σου μέσα στο καβούκι σου. Μέτρα από μέσα σου μέχρι το 5.

Τώρα σταμάτησε η βροχή και εσύ μπορείς να αφήσεις τους ώμους χαλαρούς και να βγεις και πάλι στον ήλιο. Κράτα για λίγο ακόμα τα μάτια κλειστά και απόλαυσε τον ήλιο.



Επανάλαβε για 2-3 φορές και νιώσε τη διαφορά που έχουν οι ώμοι σου, όταν είναι χαλαροί και όταν είναι σφιχτοί.

ΤΟ ΖΟΥΖΟΥΝΙ

Κλείσε τα μάτια και σκέψου ότι είσαι μία όμορφη καμηλοπάρδαλη. Χαζεύεις μέσα στη ζούγκλα, όταν ξαφνικά έρχεται ένα ζουζούνι και κάθεται στη μύτη σου. Δεν έχεις χέρια για να το διώξεις, αλλά έχεις μια πολύ ωραία μύτη που αν τη σουφρώσεις, όσο πιο πολύ μπορείς, το ζουζούνι θα φύγει.



Σούφρωσε τη μύτη σου, όσο μπορείς και έπειτα άφησέ την παλι χαλαρή.

Μέτρα από μέσα σου μέχρι το 5 και σούφρωσε την μύτη σου ξανά και αυτή τη φορά νιώσε πώς σουφρώνει ολόκληρο το πρόσωπό σου. Το μέτωπο, τα μάγουλα, τα μάτια...

Μέτρα ξανά μέχρι το 5 για να διώξεις το ζουζούνι και μετά χαλάρωσε το πρόσωπο σου σιγά-σιγά, νιώσε πόσο χαλαρό είναι.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ

- Επαφή με το πάτωμα

Ξαπλώνουμε αναπαυτικά και κλείνουμε τα μάτια μας...

Παίρνουμε βαθιές ανάσες.

Τώρα ελέγχουμε προσεκτικά ένα ένα όλα τα σημεία επαφής του σώματός μας με το πάτωμα...

Νιώθουμε το κεφάλι... το λαιμό... τους ώμους... τα χέρια... την πλάτη... τους μηρούς... τις γάμπες... τις φτέρνες...

Ας αφεθούμε στο αίσθημα της βαρύτητας και ας επιτρέψουμε στον εαυτό μας να ξεφορτωθεί όλα τα περιττά βάρη...

Μένουμε για λίγο μ' αυτή την αίσθηση ελαφρότητας...

Σιγά σιγά ανοίγουμε τα μάτια μας και ανασηκωνόμαστε.



- Αναπνοή Ζεν

Ας καθίσουμε αναπαυτικά με την πλάτη ίσια.

Μπορείτε να έχετε τα μάτια κλειστά ή μισόκλειστα, με το βλέμμα στραμμένο μισό μέτρο μπροστά...

Επικεντρώστε την προσοχή σας στην αίσθηση του αέρα που περνάει από τα ρουθούνια σας, έτσι ώστε εισπνέετε και εκπνέετε ή, αν θέλετε, επικεντρωθείτε στην κίνηση της κοιλιάς σας...

Πάρτε μερικές βαθιές εισπνοές χωρίς να πιέξετε...

Απλώς δώστε έμφαση στην κίνηση της αναπνοής και νιώστε την.

Τώρα αφήστε την αναπνοή ελεύθερη να βρει το δικό της φυσικό ρυθμό.

Επιτρέψτε στο σώμα σας να αναπνέει χωρίς παρεμβολές.

Αφεθείτε στο πήγαινε έλα της αναπνοής και πάρτε επίγνωση αυτής της διαδικασίας.

Κάθε φορά που η προσοχή σας φεύγει από την αναπνοή, απλώς επαναφέρετέ την.

Θα μείνουμε έτσι σιωπηλοί για 5'. Θα σας ειδοποιήσω εγώ για το τέλος του χρόνου.

(Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003)



- Καθοδηγούμενη φαντασία

Αφιερώστε λίγο χρόνο και διαλέξτε έναν ήσυχο και με χαμηλό φωτισμό χώρο όπου δεν θα σας ενοχλήσουν. Καθίστε αναπαυτικά ή καλύτερα ξαπλώστε και κλείστε τα μάτια.

Πάρτε δύο βαθιές αναπνοές. Νιώστε το σώμα σας να χαλαρώνει και όλα τα μέλη του σώματος σας να βρίσκονται σε μία βολική θέση.

Κατόπιν, βάλτε στο μυαλό σας μία εικόνα (πραγματική ή φανταστική), που να είναι ήρεμη, όμορφη, γαλήνια. Η εικόνα αυτή μπορεί να προέρχεται από το παρελθόν, από το παρόν ή και από το μέλλον, αρκεί να σας φέρνει χαρά. Ζωντανέψτε την εικόνα με τη φαντασία σας. Δείτε τις λεπτομέρειες, ακούστε τους ήχους, ακουμπήστε, νιώστε και αφεθείτε στην αίσθηση χαράς και ηρεμίας. Κρατήστε την για λίγη ώρα στο μυαλό σας. Είναι ένα κομμάτι σας, πολύτιμο για σας.

Πάρτε δύο αργές και βαθιές αναπνοές και ανοίξτε σιγά σιγά τα μάτια σας. Το σώμα σας είναι χαλαρό και νιώθετε μεγάλη ηρεμία. Τώρα σηκώνεστε από τη θέση σας και τεντώνετε όλο σας το σώμα.

Οδηγίες: Αποφύγετε να διαλέξετε μια εικόνα που να είναι συναισθηματικά φορτισμένη ή που ενδέχεται να σας ξυπνήσει αρνητικές αναμνήσεις. Είναι καλύτερο να επιλέξετε μία εικόνα φανταστική, αρκεί να σας κάνει να νιώθετε ήρεμα και ευτυχισμένα. Αποφύγετε να κάνετε αρνητικές σκέψεις, όπως τι κρίμα που δεν είναι αλήθεια κτλ., ενώ φαντάζεστε την εικόνα. Απλά επιτρέψτε στον εαυτό σας να αφεθεί στην αίσθηση ηρεμίας και γαλήνης που αυτή η κατάσταση σας δημιουργεί.



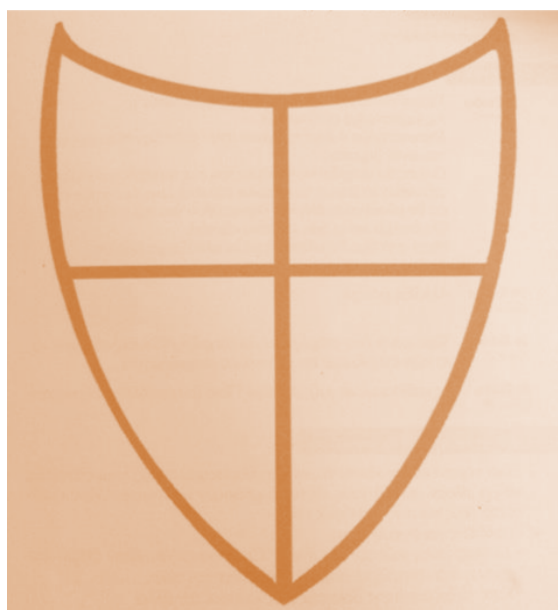
36. Το βραβείο μου

Συστήνουμε στα παιδιά να σχεδιάσουν σε ένα χαρτί ένα βραβείο και να το κόψουν. Ας σκεφτούμε όλοι τι πράγματα έχουμε κάνει αυτό το διάστημα για τα οποία αξίζει να δώσουμε στον εαυτό μας το βραβείο. Γίνεται συζήτηση με όλα τα παιδιά για τα πράγματα που νιώθουν περήφανα και τους αξίζει επιβράβευση.



37. Το έμβλημα της τάξης μας

Πάνω σε ένα κομμάτι χαρτόνι, ενός μέτρου περίπου, σχεδιάζουμε το έμβλημα (σχήμα παρακάτω). Το κόβουμε σαν πάζλ σε τόσα τμήματα όσα είναι οι μαθητές μας. Κάθε μαθητής παίρνει ένα κομμάτι χαρτόνι και ζωγραφίζει κάτι που θεωρεί πως αντιπροσωπεύει την τάξη. Στη συνέχεια ενώνουμε όλα τα κομμάτια σαν πάζλ, φτιάχνοντας το έμβλημα της τάξης μας.



(Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003)

38. Ανασκόπηση της χρονιάς⁶



Στην τάξη μας καταφέραμε

.....
.....
.....



Μάθαμε για εμάς

.....
.....
.....



Μου άρεσε

.....
.....
.....



Οι στόχοι μου για το μέλλον είναι

.....
.....
.....



Από αυτή τη σχολική χρονιά μου δίνει δύναμη να θυμάμαι

.....
.....
.....



⁶ <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/2020-03-27-17-58-58>

39. Κλείσιμο σχολικής χρονιάς- Απολογισμός

Για το κλείσιμο της χρονιάς μπορούμε να κάνουμε μία βιωματική άσκηση σύνδεσης του παρελθόντος με το παρόν.

Δίνουμε 3 χαρτάκια σε κάθε μαθητή και ζητάμε να γράψουν σε καθένα χαρτάκι τα ακόλουθα:

Τι θα κρατούσα από αυτή τη χρονιά;

Τι θα πετούσα από αυτή τη χρονιά;

Τι θα άλλαζα σ' αυτή τη χρονιά;



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Cefai C. (2011). Δεν υπάρχουν νικημένοι, όλοι κερδίζουν: Προάγοντας την Ψυχική Ανθεκτικότητα στη Σχολική Τάξη. Στο *Από την Ευαλωπότητα στην Ψυχική Ανθεκτικότητα: Εφαρμογές στο Σχολικό Πλαίσιο και στην Οικογένεια*. Τόμος Α' (Επιμέλεια Α. Ματσόπουλος), Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση, σσ. 301- 317.
- Cohen, J. (2006). Social, emotional, ethical and academic education: Creating a climate for learning, participation in democracy and well-being. *Harvard Educational Review*, 76(2), 201–237.
- Doll, B., Zucker, S., & Brehm, K. (2009). *Σχολικές τάξεις που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα: Πώς να δημιουργήσουμε ευνοϊκό περιβάλλον για μάθηση*. Επιστημονική επιμέλεια ελληνικής έκδοσης και πρόλογος: Χ. Χατζηχρήστου. Μετάφραση: Ε. Θεοχαράκη, Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Rutter M. & Maughan B. (2002) School effectiveness findings, 1979-2002. *Journal of School Psychology*, 40, 451-475.
- Sampson, R. J., & Laub, J. H. (1993). *Crime in the making: Pathways and turning points through life*. Harvard University Press.
- Αρχοντάκη, Ζ., & Φιλίππου Δ. (2003). 205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων. Εκδότης ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗΣ.
- Καλαντζή-Αζίζι, Α. (2011). Φάκελος άρθρων μάθημα: Γνωσιακές– συμπεριφοριστικές προσεγγίσεις στην ψυχοθεραπεία (ψχ 58). Αθήνα: Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Τομέας Ψυχολογίας. <https://docplayer.gr/10596944-Fakelos-arthron-mathima-gnosiakes-symperiforistikes-proseggiseis-stin-psythotherapeia-psh-58-epimeleia-a-kalantzi-azizi.html>
- Καμπέρη- Τζουριάδου, Ε., & Πανταζή Σ. (2004). Παιδαγωγικά Παιχνίδια. Τεύχος Α'. Ιωάννινα. <http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/1409/256.pdf>.
- Χατζηχρήστου, Γ. Χ. (2015). *Πρόληψη και προαγωγή της ψυχικής υγείας στο σχολείο και στην οικογένεια*. Αθήνα: Gutenberg.
- Χατζηχρήστου, Χ. (2020). Επανασυνδεόμαστε στο Σχολείο. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, τμήμα ψυχολογίας. Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας. Έντυπα/Υλικό Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη COVID-19 <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/2020-03-27-17-58-58>