

**Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
“ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙΣ!”
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

**“YOU CAN DO IT!” EDUCATION
IN GREECE**

ΠΩΣ ΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΠΕΤΥΧΗΜΕΝΟΙ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ, ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟΥΣ ΒΑΘΜΟΥΣ, ΝΑ ΑΥΞΗΣΟΥΝ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΤΑΞΗ ΚΑΙ ΣΤΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ, ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΟΥΝ ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ, ΚΑΙ ΝΑ ΒΙΩΣΟΥΝ ΥΨΗΛΟΤΕΡΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΕΥΤΥΧΙΑΣ!



Αναφορά Επιστημονικού Έργου

**Ελληνικό Ινστιτούτο για τη Λογικοθυμική και Γνωσιακή
Συμπεριφορική Θεραπεία, Αθήνα**

**Michael E. Bernard, Θεμελιωτής της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα
καταφέρεις», Πανεπιστήμιο της Μελβούρνης, Αυστραλία**

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	3
Το ζήτημα της εκπαίδευσης των παιδιών και των νέων στην Ελλάδα.....	5
Το σκεπτικό του παρόντος επιστημονικού έργου και τα κίνητρα για την υλοποίησή του.....	9
Η Κοινωνική και Συναισθηματική Εκπαίδευση των παιδιών και των νέων.....	11
Πρόσκληση σε κάθε ενδιαφερόμενη/ο.....	17
Ερευνητική διαδικασία.....	19
Βιβλιογραφία.....	24
Παράρτημα 1.....	30
Παράρτημα 2.....	33

Τι είναι η Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!»

Ένα πρόγραμμα συνεργασίας μεταξύ μαθητών, γονέων, εκπαιδευτικών και φορέων της κοινότητας για την ενδυνάμωση των αντιλήψεων και των δεξιοτήτων κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης που χρειάζονται τα παιδιά και οι νέοι ώστε να πετύχουν και να ευτυχήσουν στο σχολείο.

ΟΦΕΛΗ

- Καλύτεροι βαθμοί και αυξημένη συμμετοχή στο σχολείο
- Υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας
- Ουσιαστικές και θετικές σχέσεις με τους άλλους
- Υψηλότερο κίνητρο επίτευξης
- Υψηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης και αυτοαποτελεσματικότητας
- Υψηλότερα επίπεδα ψυχικής αντοχής και επιμονής
- Καλύτερη οργάνωση και διαχείριση της μάθησης
- Περισσότερες δυνατότητες για επιτυχία και ευτυχία στο σχολείο και στη σταδιοδρομία
- Πρόληψη και ανάκαμψη από δυσκολίες ψυχικής υγείας (συναισθηματικές, συμπεριφορικές, κοινωνικές)

Εισαγωγή

Είναι γενικά αποδεκτό ότι οι Έλληνες μαθητές σήμερα δεν αναπτύσσουν πλήρως το δυναμικό και τα ταλέντα τους. Υπάρχουν Έλληνες μαθητές που διαθέτουν υψηλά επίπεδα επίτευξης στο σχολείο, παίρνοντας καλούς βαθμούς, αλλά αυτό δεν έχει συνέχεια σε άλλες πλευρές της ζωής τους όπως οι σχέσεις τους με τους άλλους και η προσωπική τους ευτυχία. Πολλοί Έλληνες μαθητές φαίνονται αποσυνδεδεμένοι, χωρίς σημαντικά οφέλη, από τους τρεις σκοπούς του σχολείου οι οποίοι είναι, α) η υψηλή σχολική επίτευξη, β) τα υψηλά επίπεδα ευτυχίας, και γ) η δημιουργία σταθερού χαρακτήρα και υγιούς προσωπικότητας. Τα ζητήματα αυτά απασχολούν ιδιαίτερα τους ίδιους τους μαθητές, τους γονείς, τους εκπαιδευτικούς, τους πολιτικούς και όσους ανθρώπους ενδιαφέρονται για την πρόοδο της εκπαίδευσης δεδομένου ότι η σημερινή Ελληνική κοινωνία κινδυνεύει να μην εκπληρώσει το κοινωνικό και οικονομικό της δυναμικό.

Υπάρχουν πολλές θεωρίες και φιλοσοφικές τοποθετήσεις οι οποίες ήδη έχουν ασχοληθεί με το παραπάνω ζήτημα. Ορισμένοι ειδικοί έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η απουσία ολόπλευρης ανάπτυξης των Ελλήνων μαθητών οφείλεται στην έλλειψη σύνδεσης που υπάρχει ανάμεσα στις προσδοκίες των ενηλίκων για την επιτυχία των μαθητών στο σχολείο (σχέσεις με εκπαιδευτικούς, συμμετοχή στην τάξη κ.λπ.) και στις αντιλήψεις και δεξιότητες μάθησης (δηλαδή, τη «νοοτροπία») που οι μαθητές φέρουν στο σχολείο μέσω της προσωπικότητάς τους. Επιπλέον, τα Ελληνικά σχολεία επενδύουν πολλούς πόρους για να διδάξουν τους μαθητές τα καλύτερα δυνατά σχολικά αναλυτικά προγράμματα. Ωστόσο, οι περισσότεροι μαθητές δε διαθέτουν από τη φύση τους, ή δεν έχουν καλλιεργήσει, τις κοινωνικές και συναισθηματικές αντιλήψεις, στάσεις και δεξιότητες που χρειάζονται για να συμμετέχουν πιο ενεργητικά και πιο ολοκληρωμένα στη μαθησιακή διαδικασία. Μερικοί ειδικοί μάλιστα πιστεύουν ότι η Κοινωνικοσυναισθηματική μάθηση είναι ο «χαμένος κρίκος» για την ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών στο σχολείο.

Για να μπορέσουν τα Ελληνικά σχολεία να διασφαλίσουν ότι οι μαθητές θα λάβουν την καλύτερη δυνατή σχολική εκπαίδευση για να αναπτύξουν, ανεξάρτητα και ολόπλευρα, το σύνολο του δυναμικού τους, χρειάζεται να κάνουν μια επιπλέον επένδυση σε χρόνο και πόρους. Συγκεκριμένα, η πρόσφατη διεθνής έρευνα δείχνει ξεκάθαρα ότι, όταν τα σχολεία παρέχουν στους μαθητές τους συστηματική εκπαίδευση ανά σχολική τάξη σε κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες, αντιλήψεις και στάσεις, παρατηρούνται ιδιαίτερα θετικές

και σημαντικές αλλαγές στα κίνητρα των μαθητών, στις προοπτικές τους για το μέλλον, στη σχολική τους επίτευξη καθώς και στα επίπεδα σχολικής επίτευξης και προσωπικής τους ευτυχίας. Εδώ στην Ελλάδα, υπάρχουν μερικά κοινωνικοσυναισθηματικά αναλυτικά προγράμματα που έχουν τεκμηριωθεί και προταθεί, επίσημα ή ανεπίσημα, αλλά τα περισσότερα από αυτά δεν έχουν καταφέρει να ενταχθούν στα σχολεία για διαφορετικούς λόγους μεταξύ των οποίων είναι και το γεγονός ότι δε βασίζονται, α) σε κάποια ξεκάθαρη και αποτελεσματική προσέγγιση ή φιλοσοφία και, β) σε κάποιο συγκεκριμένο, περιεκτικό και τεκμηριωμένο, αναλυτικό πρόγραμμα ανά σχολική τάξη.

Η Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» είναι ένα παραδειγματικό πρόγραμμα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης το οποίο συμβάλλει με άμεσο και δυναμικό τρόπο στη σύνδεση μεταξύ σχολικής επίτευξης, ευτυχίας και οικοδόμησης χαρακτήρα. Μέσω συγκεκριμένων μαθημάτων τα οποία παρουσιάζονται σε δεκαπέντε (15) βιβλία από το νηπιαγωγείο μέχρι την Γ' Λυκείου, οι μαθητές διδάσκονται το πώς μπορούν να τα καταφέρουν στο σχολείο, στην οικογένειά τους και στη ζωή τους. Η Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις» οδηγεί σε υψηλότερους/ες/η/α: βαθμούς, αυτοπειθαρχία, στόχους μάθησης, κίνητρα επίτευξης, αυτοπεποίθηση, αυτοαποτελεσματικότητα, ψυχική ανθεκτικότητα, προσδοκίες θετικού αποτελέσματος στο μέλλον, συμμετοχή, ικανοποίηση, οργάνωση, επιμονή, επικοινωνία με τους άλλους και συνεργασία μεταξύ σχολείου και οικογένειας ενώ αντιμετωπίζει με αποτελεσματικό τρόπο θέματα όπως η αναβλητικότητα, η συναισθηματική αναστάτωση και οι διαπροσωπικές συγκρούσεις με σημαντικούς άλλους. Επιπρόσθετα, η Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» αποτελεί ένα περιεκτικό πρόγραμμα κοινωνικοσυναισθηματικής αγωγής στο οποίο μπορούν να εκπαιδευτούν όλα τα ενδιαφερόμενα μέρη (είτε επιστήμονες-επαγγελματίες είτε όλοι οι άνθρωποι που ενδιαφέρονται για τη μόρφωση, την καλλιέργεια, την μάθηση και την ψυχική υγεία). Πρόκειται για μια αποτελεσματική φιλοσοφία ολόπλευρης ανάπτυξης και θετικής μάθησης ζωής με μακροπρόθεσμα οφέλη για όλους τους ανθρώπους.

Καλώς ήρθατε στην παρουσίαση αυτού του σύντομου αλλά περιεκτικού οδηγού της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» στην Ελλάδα. Πιστεύουμε ακράδαντα ότι η Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» είναι ένας φάρος ολόπλευρης μάθησης η οποία θα βοηθήσει τους Έλληνες μαθητές να βρουν την Εδέμ της επιτυχίας, του σταθερού χαρακτήρα και της ευτυχίας που επιθυμούν.



Το ζήτημα της εκπαίδευσης των παιδιών και των νέων στην Ελλάδα

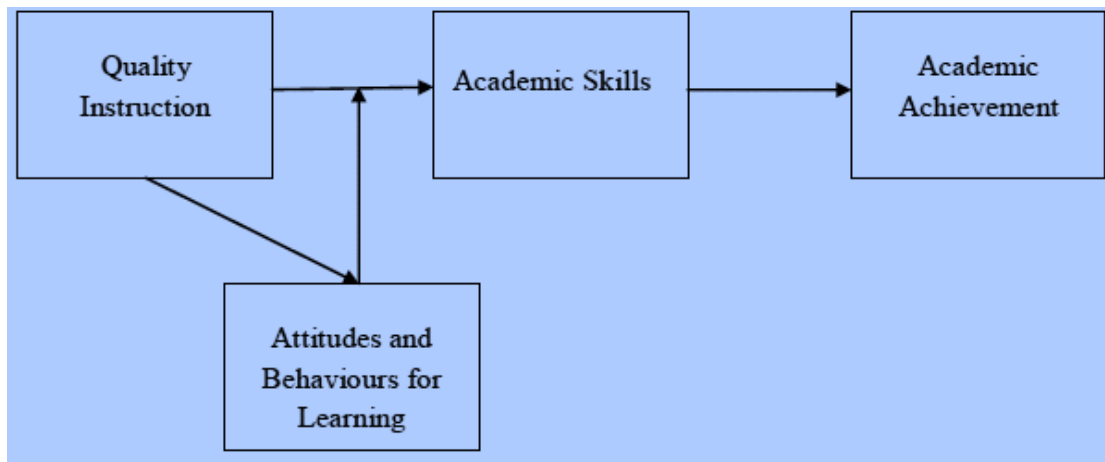
Το Δίκτυο Ευρωπαϊκής Εγγραματοσύνης (The European Literacy Network, ELINET) αναφέρει ότι «...η Ελλάδα παρουσιάζει σταθερά χαμηλότερες σχολικές επιδόσεις από τον μέσο όρο των χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης [σε κύρια γνωστικά αντικείμενα]. Η αναφορά έδειξε αύξηση των σχολικών επιδόσεων στη δοκιμασία PISA 2009 αλλά και υποχώρηση στις αρχικές, χαμηλές, βαθμολογίες στη δοκιμασία PISA 2012. Σύμφωνα με τα ευρήματα που προέκυψαν από τη δοκιμασία PISA, τα αγόρια έδειξαν σημαντική μείωση στις επιδόσεις τους ενώ τα κορίτσια είχαν αμυδρή μείωση αντίστοιχα. Το αποτέλεσμα αυτό είναι συνεπές με το Ευρωπαϊκό μοτίβο. Το συνολικό ποσοστό των μαθητών με χαμηλές επιδόσεις στην ανάγνωση μειώθηκε αλλά ακόμη επικρατεί σημαντική ανησυχία ειδικά για τα αγόρια: σχεδόν το ένα τρίτο από αυτά βαθμολογήθηκαν κάτω από το επίπεδο 2, κάτι σταθερό πλέον στο πλαίσιο επαναλαμβανόμενων αξιολογήσεων. Από την άλλη, το ποσοστό των κοριτσιών με χαμηλότερες επιδόσεις είναι χαμηλότερο και συνεχίζει να μειώνεται. Γενικά, η διασπορά σχολικής επίτευξης της Ελλάδας βρίσκεται λίγο πάνω από εκείνη των χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης κατά μέσο όρο. Επίσης, το χάσμα ως προς το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο είναι ελαφρά υψηλότερο από εκείνο των χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης κατά μέσο όρο, κάτι που θα μπορούσε να σημαίνει ότι το εκπαιδευτικό σύστημα στην Ελλάδα είναι λιγότερο δίκαιο. Παρομοίως, το χάσμα ως προς το μεταναστευτικό επίπεδο και ως προς την ομιλούσα γλώσσα στο σπίτι είναι μεγαλύτερο, αλλά τα αποτελέσματα πρέπει να ερμηνευθούν με προσοχή: Το ποσοστό των μαθητών που μιλούν κάποια άλλη γλώσσα στο σπίτι είναι μάλλον χαμηλό στην Ελλάδα και δεν είναι συνεπές με το ποσοστό των μαθητών-μεταναστών (ELINET, 2016, pp. 6-7)».

Επιπλέον, δεν υπάρχουν σταθερά και έγκυρα δεδομένα όσον αφορά τα επίπεδα ψυχικής υγείας των Ελλήνων μαθητών λόγω πρακτικών δυσκολιών στη διεξαγωγή μεγάλης κλίμακας επιδημιολογικών μελετών στα Ελληνικά σχολεία. Εκτιμάται (βλ. Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας) ότι τα προβλήματα ψυχικής υγείας των Ελλήνων μαθητών αγγίζουν το 25% και ότι σταδιακά αυξάνονται. Επιπλέον, παρά την καλή δουλειά που συχνά γίνεται από τα Κέντρα Πρόληψης (από το 1997 όταν και ιδρύθηκαν) όσον αφορά την ευαισθητοποίηση του πληθυσμού σε θέματα ψυχικής υγείας και ως προς την υλοποίηση σύντομων προγραμμάτων στην Ελληνική σχολική κοινότητα, τα προγράμματα που υλοποιούν δεν έχουν ενσωματωθεί πλήρως στα σχολεία ενώ πολλά από αυτά έχουν ενσωματωθεί μερικώς από τα σχολεία χωρίς να τεκμηριώνονται εμπειρικά με συστηματικό

τρόπο με σκοπό να οδηγήσουν σε υπεύθυνη και αποτελεσματική παροχή υπηρεσιών καθώς και σε κάποια συνολική πρόταση ένταξής τους στο ωρολόγιο πρόγραμμα των σχολείων. Επιπλέον, οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας που είναι διαθέσιμες στα σχολεία (π.χ. Συμβουλευτικοί Σταθμοί, ΚΕΔΔΥ, Ιατροπαιδαγωγικά Κέντρα κ.λπ.) λειτουργούν κυρίως ως τριτογενείς, διαγνωστικού προσανατολισμού υπηρεσίες (π.χ., προηγείται η γνώμη του παιδοψυχίατρου, οι σχολικοί ψυχολόγοι δεν έχουν ενσωματωθεί στα δημόσια σχολεία, αυστηρά διαγνωστικά μοντέλα επικρατούν ακόμη με ένα ποσοστό παιδιών να παραπέμπεται σε εξωσχολικές υπηρεσίες σε περίπτωση υποψίας Δυσκολιών Μάθησης ή κάποιας Εξωτερικευμένης Διαταραχής χωρίς ουσιαστική σύνδεση μεταξύ σχολείου και υπηρεσιών και σε συνδυασμό με την έλλειψη πρακτικών πρόληψης και αποκατάστασης δυσκολιών).

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω δεδομένα, μεγάλο μέρος του ζητήματος της εκπαίδευσης στην Ελλάδα είναι η έλλειψη πλήρους και περιεκτικής επίτευξης των μαθητών (δηλαδή μια εκπαίδευση κοινωνικοσυναισθηματική, σχολική-ακαδημαϊκή και επαγγελματική ταυτόχρονα) και η έλλειψη ολόπλευρης συμμετοχής των Ελλήνων μαθητών στη μαθησιακή διαδικασία κάτι που οφείλεται, εν μέρει, στην υποανάπτυξη ορθών στάσεων, αντιλήψεων και συμπεριφορών μάθησης (π.χ. στην έλλειψη ορθολογικών, θετικών στάσεων και αντιλήψεων και στην έλλειψη κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων).

Ταυτόχρονα, οι νομοθέτες και οι ειδικοί της εκπαίδευσης στην Ελλάδα δε φαίνεται να υιοθετούν πλήρως τη σύνδεση μεταξύ Κοινωνικοσυναισθηματικής Μάθησης και (Σχολικής-Ακαδημαϊκής) Επίτευξης: Πράγματι, στον διεθνή και στον Ελληνικό χώρο υπάρχουν πολυάριθμες θεωρήσεις (π.χ. Ashdown & Bernard, 2012; Knaus, 1974; Mill, 1960; Tolerud & Nejedlo, 2009; Wigfield & Eccles, 2002) και ερευνητικά δεδομένα (π.χ. Bernard, 2004g; Bibou-Nakou & Stogiannidou, 2006; ELINET, 2016; Wang & Eccles, 2013), που δείχνουν ότι η επιτυχημένη σχολική επίτευξη βασίζεται κυρίως σε (ορθολογικές, θετικές και συνεργατικές) στάσεις, αντιλήψεις και πρακτικές μεταξύ μαθητών, εκπαιδευτικών και γονέων. Για παράδειγμα, ένα μοντέλο διαδρομών που προτάθηκε από τους DiPerna, Volpe και Elliott (2002) έδειξε ότι η ποιότητα της διδασκαλίας από την πλευρά των εκπαιδευτικών επιδρά έμμεσα στις σχολικές δεξιότητες και στη συνολική επίτευξη των μαθητών μέσω των στάσεων, των αντιλήψεων και των συμπεριφορών που υιοθετούν οι μαθητές για τη διαδικασία της μάθησης (βλέπε Σχήμα 1 παρακάτω).



Σχήμα 1. Η σχέση μεταξύ α) διδασκαλίας στην τάξη, β) στάσεων, αντιλήψεων και συμπεριφορών μάθησης και, γ1) σχολικών δεξιοτήτων και γ2) σχολικής επίτευξης (το σχήμα είναι στην αρχική, αγγλική, μορφή, για λόγους διαφάνειας).

Τα δεδομένα του ELINET και τα προαναφερόμενα τεκμηριωμένα δεδομένα σχετικά με την έλλειψη ολόπλευρης και επιτυχημένης επίτευξης των Ελλήνων μαθητών εξηγούνται μερικώς και από την ιστορία ανάπτυξης της εκπαίδευσης στην Ελλάδα κατά τον τελευταίο αιώνα: Οι πρώιμες εκπαιδευτικές μεταρρυθμίσεις στην Ελλάδα (1899, 1913, 1917; Βλ. Ευαγγελόπουλος, 1987), παρέμειναν σε επίπεδο διευθέτησης της ομιλούσας και συγγράφουσας γλώσσας (βλέπε καθαρεύουσα έναντι δημοτικής) και δεν προχώρησε στο επίπεδο της φιλοσοφίας της εκπαίδευσης, δηλαδή στη διδασκαλία ορθολογικών και θετικών στάσεων και αντιλήψεων για όλους τους μαθητές σε όλες τις εκπαιδευτικές βαθμίδες με σκοπό την ολόπλευρη επίτευξη. Επιπλέον, παρά τις ιδέες μετασχηματισμού της εκπαίδευσης που δοκιμάστηκαν από τους Μίλτο Κουντουρά και Χρήστο Λαμπράκη στις αρχές του εικοστού αιώνα (π.χ. μαθήματα ενεργητικής και πρακτικής, συνεργατικής, ατομοκεντρικής μάθησης με διδασκαλία κριτικής σκέψης και εφαρμογής σε θέματα ζωής), παρά τις επινοητικές προσπάθειες άλλων επινοητικών φιλοσόφων εκπαίδευσης της εποχής (π.χ. ο Αλέξανδρος Δελμούζος βοηθούσε με ενεργητικό τρόπο όλα τα παιδιά στο σχολείο του στον Βόλο να ξεπεράσουν τα προβλήματα ζωής που είχαν ενώ ο Δημήτρης Γλυνός συνήθιζε να λέει ότι «η εκπαίδευση δεν είναι θέμα γνώσεων αλλά θέμα ζωής»), και, παρά τους έξι εθνικούς διαλόγους για την εκπαίδευση από το 1992 έως σήμερα, η οικοδόμηση χαρακτήρα και η διδασκαλία ορθολογικής, θετικής σκέψης και νοοτροπίας, ως προαπαιτούμενα ολόπλευρης επίτευξης, δεν αποτελούν προτεραιότητα των Ελληνικών σχολείων· προτεραιότητα αποτελεί ακόμη η συσσώρευση γνώσεων λειτουργώντας ως το κύριο εκπαιδευτικό ιδεατό για επιτυχημένη σχολική επίτευξη

και ως μέσο για μελλοντική κατανομή των διαθέσιμων πόρων στην κοινωνία.

Η Macklem (2011) παρουσίασε έναν περιεκτικό κατάλογο παραγόντων που εξηγούν την έλλειψη σύνδεσης ανάμεσα στις στάσεις μαθητών-εκπαιδευτικών και τη σχολική επίτευξη επιχειρώντας να κατηγοριοποιήσει έναν αστερισμό φιλοσοφικών, ψυχολογικών, πολιτικών, θρησκευτικών και αναπτυξιακών παραγόντων που παρεμβαίνουν και εμποδίζουν τους υπεύθυνους εκπαιδευτικής πολιτικής να εντάξουν την Κοινωνικοσυναισθηματική Μάθηση στα σχολεία. Οι παράγοντες αυτοί είναι οι εξής:

α) πρακτικοί (π.χ. κακοδιαχείριση χρημάτων, ανεπαρκής διαχείριση χρόνου, έλλειψη προσπάθειας εύρεσης πόρων),

β) σχολικοί (π.χ. «η Κοινωνικοσυναισθηματική μάθηση είναι λιγότερο σημαντική από την εκπαιδευτική εμπειρία», οι εκπαιδευτικές ενώσεις προστατεύουν τα τρέχοντα σχολικά προνόμια, έλλειψη κατάλληλης εκπαίδευσης του σχολικού προσωπικού),

γ) προγραμματικοί (π.χ., πρωτοβουλίες του ενός μήνα, «και ένα παιδί να σώσεις, φτάνει», υιοθέτηση τοπικών ή περιφερειακών, αντί τεκμηριωμένων, διαδικασιών),

δ) γνωστικοί (στάσεις, αντιλήψεις και εκπαιδευτική «φιλοσοφία») (π.χ. «τα πράγματα δεν αλλάζουν», «η οικογένεια είναι το πραγματικό πρόβλημα για κάθε παιδί», «θα χαθεί ο έλεγχος του σχολείου με την έλευση προγραμμάτων Κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης. Και πως θα βγει η ύλη;»),

ε) διοικητικοί (π.χ. γραφειοκρατία, «τα προγράμματα Κοινωνικοσυναισθηματικής Αγωγής είναι κάτι έξτρα γιατί απευθύνονται σε μαθητές που έχουν προβλήματα. Το σχολείο είναι για μαθητές χωρίς προβλήματα», ανάληψη πληθώρας σύντομων αλλά αποσπασματικών προγραμμάτων Κοινωνικοσυναισθηματικής Αγωγής μέσω διαφόρων ερευνητικών ή υπηρεσιακών προγραμμάτων χωρίς ενσωμάτωση ή συνέχεια),

στ) μαθητικοί και οικογενειακοί (π.χ. ζητήματα εμπιστευτικότητας, πολιτισμικά και γλωσσικά εμπόδια, οι γονείς δε συμμετέχουν στις σχολικές αποφάσεις) και,

ζ) άλλοι (π.χ. η τοπική κοινότητα δεν υποστηρίζει τα κοινωνικοσυναισθηματικά προγράμματα, «τρέχουν διάφορα άλλα

προγράμματα και αυτό αρκεί», «οι ψυχολόγοι που τα έτρεχαν έφυγαν και δεν υπάρχουν άλλοι αρμόδιοι να τα συνεχίσουν»).

Όλοι οι παραπάνω παράγοντες είναι πολύ σημαντικοί και η εκπαίδευση στην Ελλάδα ακόμη επηρεάζεται δραστικά από εκείνους. Ωστόσο, σύμφωνα με τη θεωρία της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!», οι παράγοντες αυτοί είναι σημαντικοί αλλά δευτερεύοντες διότι η ενσωμάτωση της Κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης στα σχολεία είναι «στο μάτι του παρατηρητή» και, με άλλα λόγια, εξαρτάται κυρίως από την εκπαίδευση του νου των ανθρώπων που αποφασίζουν και όχι από την κατάσταση της εκπαίδευσης καθαυτής.

Επιπρόσθετα, η εκπαίδευση στην Ελλάδα βασίζεται στη λογική του *εκπαιδευτικού συστήματος* το οποίο προάγει τη συγκλίνουσα σκέψη αντί για, α) την καλλιέργεια του χαρακτήρα και, β) την αποκλίνουσα σκέψη και κοινή λογική με τις τελευταίες να είναι πιο χρήσιμες για την επιβίωση, τη γνώση, την επίτευξη και την ευτυχία των μαθητών στη ζωή. Επίσης, οι περισσότερες Ελληνικές πολιτικές επιμένουν στις *μετα-ρυθμίσεις* της εκπαίδευσης στο επίπεδο των πρακτικών πόρων και των σχολικών-ακαδημαϊκών βιβλίων και δεν προχωρούν σε *μετα-σχηματισμό* της εκπαίδευσης με όρους υιοθέτησης μιας συγκεκριμένης φιλοσοφίας (π.χ. μιας θετικής, ορθολογική φιλοσοφίας εκπαίδευσης) και εφαρμογής (π.χ. υλικά και εργαλεία Κοινωνικοσυναισθηματικής Αγωγής στο σχολείο) κατά την εκπαιδευτική διαδικασία. Φαίνεται ότι, όχι μόνο στην Ελλάδα αλλά και στις περισσότερες χώρες του κόσμου, συμβαίνει το ακριβώς αντίθετο μέσω της υιοθέτησης μιας φιλοσοφίας εκπαίδευσης βασισμένης στη συσσώρευση γνώσεων παρά στην υιοθέτηση μιας ισορροπίας ανάμεσα στην απόκτηση γνώσεων και στην απόκτηση Κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων με τις τελευταίες συχνά να αποτελούν και προϋπόθεση για την απόκτηση γνώσεων (π.χ. πολλοί μαθητές, ανεξαρτήτως επιπέδου ψυχικής υγείας, δεν εμπλέκονται στη διαδικασία πρόσκτησης της γνώσης μέσα στην τάξη για κοινωνικοσυναισθηματικούς παράγοντες).

Για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του ζητήματος της πλήρους και ολόπλευρης εκπαίδευσης στην Ελλάδα, μέσω της σύνδεσης σχολικής και κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης, πιστεύουμε ότι προγράμματα όπως η Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!», με την ξεκάθαρη θετική και ορθολογική τους φιλοσοφία, θεωρία, μεθοδολογία, και εφαρμογή, είναι ιδιαίτερα σημαντικά όχι μόνο για την Κοινωνικοσυναισθηματική μάθηση καθαυτή αλλά και για, α) την αξιοποίηση της εργασίας πεφωτισμένων

εκπαιδευτικών, επιστημόνων και ανθρώπων που εργάστηκαν για εκείνη πολλά χρόνια πριν και, ιδιαίτερα, για β) την υιοθέτηση και διάπλαση μιας εκπαιδευτικής προσέγγισης βασισμένης στην κοινή λογική η οποία θα συνοδεύεται από ξεκάθαρη φιλοσοφία, θεωρία, μεθοδολογία και εφαρμογή με προσφιλή προς όλους εμπλεκόμενα μέρη και υλικά. Η Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» μπορεί να γίνει η γέφυρα που θα στηρίζει τους μαθητές, τους γονείς, τους εκπαιδευτικούς και όλους τους ανθρώπους που ενδιαφέρονται για την εκπαίδευση με σκοπό την ολοκληρωτική καλλιέργεια των εγγενών και επίκτητων κλίσεων, ταλέντων και αξιών στη ζωή τους.

Σκεπτικό του έργου και κίνητρα υλοποίησης

Η παρούσα αναφορά αντηχεί, με το πέρασμα του χρόνου, τις σταδιακά αυξανόμενες φωνές επιστημόνων, εκπαιδευτικών, νομοθετών, και της κοινής γνώμης, για την ενσωμάτωση τεκμηριωμένων και κατάλληλων κοινωνικοσυναισθηματικών αναλυτικών προγραμμάτων στην καθημερινή εκπαιδευτική εφαρμογή και σχολική πραγματικότητα. Επιπλέον, η μετααναλυτική μελέτη των Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor και Schellinger (2011), παρουσιάζοντας δεδομένα από 213 σχολικά προγράμματα Κοινωνικοσυναισθηματικής Μάθησης με τη συμμετοχή 270.034 μαθητών από σχολικές τάξεις όλων των βαθμίδων της υποχρεωτικής εκπαίδευσης, έδειξε ότι υπήρχε μέση αύξηση 11 ποσοστιαίων μονάδων ως προς την σχολική επίδοση (τους βαθμούς) των μαθητών. Το ίδιο συμβαίνει και ως προς τις διαταρακτικές συμπεριφορές των μαθητών στο σχολείο οι οποίες στο πλαίσιο αντίστοιχων προγραμμάτων μειώνονται δραστικά ενώ η ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων του κάθε μαθητή βελτιώνεται σημαντικά (Sklad, Diekstra, Ritter, Ben, & Gravesteyn, 2012). Ίσως τα πιο «χτυπητά» αποτελέσματα όσον αφορά τη συστηματική εφαρμογή της Κοινωνικοσυναισθηματικής Μάθησης στο σχολείο είναι ότι οι μαθητές απολαμβάνουν και χαιρόνται περισσότερο το μάθημα και τη ζωή τους στο σχολείο, καλλιεργούν δεξιότητες σημαντικές για τη διαχείριση της ζωής τους σε ενδοπροσωπικό και διαπροσωπικό επίπεδο, υιοθετούν υγιή φιλοσοφία ζωής (ρεαλιστική, λογική και λειτουργική) και θέτουν τα θεμέλια για προσωπική, εκπαιδευτική και επαγγελματική επιτυχία παρά τις αντιξοότητες που μπορεί να τύχουν στη ζωή τους. Η Κοινωνικοσυναισθηματική Εκπαίδευση συχνά αποκαλείται ως «ο χαμένος κρίκος» όχι μόνο για την αναμόρφωση του σχολείου αλλά και για την επίτευξη του σκοπού μιας ολόπλευρης και ολοκληρωμένης εκπαίδευσης (Collaborative for Academic, Social, Emotional Learning [CASEL], 2005; Durlak, Domitrovich, Weissberg, & Gullotta, 2016).

Μια πρόσφατη διεθνής ερευνητική αναφορά που δημοσιεύτηκε από τον Οργανισμό για την Οικονομική Συνεργασία και Ανάπτυξη (Organization for Economic Cooperation and Development, OECD) με τίτλο «Εξοπλισμένοι για την Κοινωνική Πρόοδο: Η Ισχύς των Κοινωνικοσυναισθηματικών Δεξιοτήτων (Skilled for Social Progress: The Power of Social-Emotional Skills. OECD, 2015a) υποστήριξε ότι η κατάλληλη εκπαίδευση σε κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες μπορεί να έχει δραματικά θετικές συνέπειες στην ανάπτυξη της ζωής κάθε ανθρώπινου οργανισμού. Στην αναφορά παρουσιάζεται σύνθεση του συνόλου της εργασίας του OECD σχετικά με τον ρόλο των κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων και προτείνονται στρατηγικές για την ανάπτυξή τους σε εννέα (9) διαφορετικές χώρες του κόσμου

(Βέλγιο, Καναδάς, Νότια Κορέα, Νέα Ζηλανδία, Νορβηγία, Σουηδία, Ελβετία, Ηνωμένο Βασίλειο και Ηνωμένες Πολιτείες). Η αναφορά τονίζει τις επιδράσεις των κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων σε πληθώρα μετρήσεων του ατομικού ευ ζην και της κοινωνικής προόδου του ατόμου καλύπτοντας πτυχές της ανθρώπινης ανάπτυξης όπως η εκπαίδευση, η αγορά εργασίας, η υγεία, η οικογενειακή ζωή, η πολιτική συμμετοχή και η ικανοποίηση από τη ζωή. Επίσης, στην αναφορά σχολιάζονται τρόποι με τους οποίους οι νομοθέτες, τα σχολεία και οι οικογένειες μπορούν να διευκολύνουν την ανάπτυξη κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων μέσω προγραμμάτων παρέμβασης, μέσω διδασκαλίας και μέσω πρακτικών κατάλληλης γονεϊκότητας. Στην αναφορά δεν τονίζονται μόνο υποσχόμενες προοπτικές για την προαγωγή των κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων αλλά αναφέρονται τρόποι αξιολόγησης και προαγωγής τους εντός συγκεκριμένων πολιτισμικών και γλωσσικών πλαισίων.

Το μήνυμα που προκύπτει από την παραπάνω αναφορά είναι ξεκάθαρο: «Οι κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες είναι δυναμικοί καταλύτες της ευτυχίας και της κοινωνικής προόδου. Τα παιδιά μπορούν να μαθαίνουν μερικές από αυτές τις δεξιότητες σε σταθερή βάση στο σχολείο και στην κοινότητα έτσι ώστε να επιτύχουν μακροπρόθεσμους (και όχι μόνο βραχυπρόθεσμους) στόχους, να συνεργάζονται καλύτερα με τους άλλους και να διαχειρίζονται τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους. Ενώ η διεθνής έρευνα έχει καταπιαστεί με διαφορετικές μεθόδους βελτίωσης των πρακτικών διδασκαλίας και γονεϊκότητας, χρειάζεται περισσότερη δουλειά για τη βελτίωσή τους και ως προς τη φιλοσοφία που ακολουθούν και ως προς την αξιολόγηση και εφαρμογή τους» (OECD, 2015b). Πιστεύουμε ότι η Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!», όπως παρουσιάζεται στην παρούσα αναφορά, μετουσιώνει τα παραπάνω σε μια πλήρη θεωρία και εφαρμογή στο σχολείο για την κατάλληλη προαγωγή της Κοινωνικοσυναισθηματικής Αγωγής σε διαφορετικά πλαίσια (συμπεριλαμβανομένου του σχολείου).

Επιπλέον, τα έργα και οι επικοινωνητικές φωνές φορέων και ατόμων όπως οι, Συλλογική Συνεργασία για την Σχολική, Κοινωνική, Συναισθηματική Μάθηση (Collaborative for Academic, Social, Emotional Learning), Michael Bernard, Bruce Calvert, James Comer, LeGrand Cushman, Albert Ellis, Howard Gardner, Francisco Ferrer, Carol Gilligan, Daniel Goleman, William Knaus, Μίλτος Κουντουράς, Charles Mercier, Ken Robinson, Leo Tolstoy and Ann Vernon, μεταξύ άλλων επιστημόνων, εκπαιδευτικών και δημόσιων προσώπων διαφορετικών εποχών, μας λένε ξεκάθαρα ότι αυτό που χρειάζεται να κάνουμε είναι να δώσουμε έμφαση στη θεμελιώδη σημασία της Κοινωνικοσυναισθηματικής Εκπαίδευσης στη ζωή των

παιδιών και να προχωρήσουμε στην εφαρμογή της. Τα παραπάνω πρόσωπα, ή φορείς, τόνισαν ότι το κλειδί της επιτυχίας στην ανθρώπινη μάθηση, εργασία, δημιουργικότητα και επίτευξη είναι η κοινωνικοσυναισθηματική μάθηση. Η Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» δεν είναι απλά μια προσπάθεια διαλόγου για ό,τι αφορά γενικά την εκπαίδευση: Κατευθύνεται στοχευμένα προς μια στοχαστική θεώρηση των γεγονότων, των ζητημάτων και των προβλημάτων που προκύπτουν στην πορεία της ατομικής και συλλογικής μας ανάπτυξης. Η Κοινωνική και Συναισθηματική ανάπτυξη και η αναγνώριση της διαδραστικής, κοινωνικοσυναισθηματικής, φύσης της μάθησης και της αλλαγής αποτελούν ένα ουσιώδες χαμένο κομμάτι στο εκπαιδευτικό μας σύστημα. Μέχρι να του δοθεί η θέση που του αρμόζει, δε μπορούμε να ελπίζουμε ιδιαίτερα στην αντιμετώπιση φαινομένων που είναι στη φύση του ανθρώπου όπως η βία, η χρήση ουσιών, η έλλειψη αν(τ)οχής και (ψυχικής) αν(θ)εκτικότητας, η συναισθηματική απορρύθμιση και διαταραχή, η έλλειψη καλλιέργειας ή το υψηλό ποσοστό απογοήτευσης ή εγκατάλειψης (φυσικής ή ψυχολογικής) των μαθητών από όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης.

Η Κοινωνικοσυναισθηματική Εκπαίδευση των Παιδιών και των Νέων

Η κοινωνική και συναισθηματική εκπαίδευση των παιδιών και των νέων μπορεί να προσφερθεί με τη μορφή δομημένων σχολικών αναλυτικών προγραμμάτων μέσω διδασκαλίας στην τάξη και στο σύνολο της σχολικής κοινότητας, καθώς και μέσω εξωσχολικών δραστηριοτήτων και ενεργητικής συμμετοχής όλων των αρμόδιων φορέων στην παροχή σχετικών υπηρεσιών προς την κοινότητα (CASEL, 2013a, 2013b, 2015). Υπάρχουν πολλά σχολεία που διαθέτουν υπηρεσίες αφιερωμένες στη συστηματική εφαρμογή της Κοινωνικοσυναισθηματικής Μάθησης (αν και είναι σπάνιες οι περιπτώσεις όπου η Κοινωνικοσυναισθηματική Μάθηση εφαρμόζεται μαζί με την Ακαδημαϊκή Μάθηση σε επίπεδο επικράτειας ή επαρχίας). Στο πλαίσιο προγραμμάτων Κοινωνικοσυναισθηματικής Μάθησης στην τάξη, οι εκπαιδευτικοί ενισχύουν την κοινωνική και συναισθηματική επάρκεια των μαθητών τους μέσω διδασκαλίας και μέσω δομημένων μαθησιακών ασκήσεων καθόλη τη διάρκεια της σχολικής μέρας. Διδάσκουν και παρέχουν σειρά από αλληλένδετες δεξιότητες, στάσεις, αντιλήψεις, αξίες και πληροφορίες που θέτουν τα θεμέλια για εποικοδομητική και ολόπλευρη ανάπτυξη του χαρακτήρα και της προσωπικότητας. Για να είναι επιτυχημένο το αποτέλεσμα, το προσωπικό του σχολείου συνεργάζεται με τους γονείς και με φορείς της κοινότητας για την παροχή εκπαιδευτικών ευκαιριών με σκοπό την ενίσχυση, α) των δεξιοτήτων (π.χ. διαχείριση εαυτού, διαχείριση καταστάσεων, λήψη αποφάσεων, επικοινωνία κ.λπ.), β) των κοινωνικών αξιών και στάσεων για τον εαυτό, τους άλλους και τον κόσμο και, γ) της εκπαίδευσης σε θέματα υγείας, διαπροσωπικών σχέσεων και προσωπικών/σχολικών ευθυνών. Οι δραστηριότητες αυτές προάγουν την επικοινωνία, τη συμμετοχή σε συνεργατικές ομάδες, τον αυτοέλεγχο και την κατάλληλη έκφραση των συναισθημάτων καθώς και την προνοητική και κατάλληλη (μη βίαιη) επίλυση προβλημάτων. Ευρύτερα, οι δεξιότητες, οι στάσεις, οι αντιλήψεις και οι αξίες αυτές οδηγούν στην ανάπτυξη μιας πιο κριτικής, προσέγγισης σε όλες τις πτυχές της ζωής (αυξάνεται η «ετοιμότητα για μάθηση»). Εν συντομία, προάγουν τη γνώση, την υπευθυνότητα και τη φροντίδα.

Η Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» (Bernard, 2008a) ενσωματώνει ένα πρακτικό και καλοσχηματισμένο σκεπτικό για τη δημιουργία προγραμματικών σχολικών αναλυτικών προγραμμάτων, με την ονομασία «Πρόγραμμα για να τα Καταφέρεις!» (“Program Achieve”), με σκοπό την παροχή περιεκτικής και συντονισμένης, κοινωνικής και συναισθηματικής, μάθησης από την προσχολική ηλικίας έως και την Γ΄ Λυκείου. Αποτελείται από δώδεκα (12) βιβλία

τα οποία απευθύνονται και στις δώδεκα τάξεις του σχολείου (Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης) καθώς και από τρία επιπλέον βιβλία που περιλαμβάνουν πρόωμη ανάπτυξη δεξιοτήτων σε παιδιά, που φοιτούν στις δύο τάξεις του νηπιαγωγείου. Τα βιβλία αυτά συνοδεύονται από σχετικά εγχειρίδια για γονείς και εκπαιδευτικούς. Κάθε βιβλίο αποτελείται από εισαγωγικές οδηγίες, εναρκτήρια μαθήματα και μαθήματα που οδηγούν στα πέντε (5) κλειδιά της επιτυχία στο σχολείο και στη ζωή (βλ. παρακάτω στο κεφάλαιο αυτό). Επίσης, κάθε βιβλίο περιλαμβάνει συνεχώς ανανεωνόμενες αναλύσεις της θεωρίας που στηρίζει την Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!», μαθήματα για τις εννέα (9) αξίες του χαρακτήρα, μαθήματα για το Ευ Ζην, διαφορετικούς χαρακτήρες και φιγούρες για τη διδασκαλία των 5 κλειδιών της επιτυχίας σε παιδιά διαφορετικών αναπτυξιακών σταδίων, τα πέντε (5) εμπόδια της επιτυχίας στο σχολείο και στη ζωή (βλ. παρακάτω στο κεφάλαιο αυτό), την προαγωγή πνεύματος ομαδικής εργασίας και εθελοντισμού σε διαφορετικές συνθήκες ζωής, στρατηγικές για την εμπέδωση της κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης και βέλτιστες πρακτικές για την ενσωμάτωση της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» στη σχολική κοινότητα. Επίσης, περιλαμβάνονται πρακτικές ασκήσεις έτοιμες για αξιοποίηση από σχολικούς συμβούλους, προγυμναστές (coaches), μέντορες και άλλους εκπαιδευτικούς φορείς της κοινότητας.

Τα ορόσημα που έχουν τεθεί για την Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση είναι (Elias, Zins, Weissberg, Frey, Greenberg, Haynes et al., 1997):

1. Η παρουσία αποτελεσματικής, αναπτυξιακά κατάλληλης, επίσημης και ανεπίσημης, διδασκαλίας σε κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες σε όλα τα σχολικά επίπεδα η οποία παρέχεται από επαρκώς εκπαιδευμένο σχολικό προσωπικό.
2. Η παρουσία υποστηρικτικού και ασφαλούς σχολικού κλίματος που καλλιεργεί την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών ενώ συμπεριλαμβάνει όλους τους σημαντικούς ενήλικες και ειδικούς αγωγής υγείας που ασχολούνται συστηματικά με την ανάπτυξη του κάθε παιδιού.
3. Η παρουσία ενεργητικά εμπλεκόμενων εκπαιδευτικών, γονέων και άλλων φορέων της κοινότητας για τη δημιουργία δραστηριοτήτων και ευκαιριών πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της σχολικής μέρας, μέσω των οποίων ενισχύονται θετικές στάσεις, αξίες και συμπεριφορές για τη δημιουργία υπεύθυνων, παραγωγικών και ορθολογικών πολιτών.

Τα τρία αυτά ορόσημα αντανακλώνται στο μοντέλο των πέντε (5) θεμελιών επιτυχίας, θετικών σχέσεων και ευτυχίας (Bernard, 2008a): Το κάθε παιδί, σε όλα τα αναπτυξιακά στάδια από το νηπιαγωγείο έως την Γ' Λυκείου, διδάσκεται τα 5 κλειδιά της επιτυχίας, των θετικών κοινωνικών σχέσεων και της ευτυχίας, τα οποία είναι,

- α) η εμπιστοσύνη,
- β) η θετική συσχέτιση με τους άλλους,
- γ), η οργάνωση της μάθησης,
- δ) η επιμονή, και
- ε) η ψυχική ανθεκτικότητα,

ενώ την ίδια στιγμή, το κάθε παιδί διδάσκεται να αποδυναμώνει τα πέντε (5) εμπόδια που παρακωλύουν την επιτυχία, τις θετικές κοινωνικές σχέσεις και την ευτυχία, τα οποία είναι,

- α) ο θυμός και η κακή συμπεριφορά,
- β) η έλλειψη συγκέντρωσης και η απόσπαση των άλλων,
- γ) η αναβλητικότητα,
- δ) το άγχος. Και
- ε) πεσομένη διάθεση,

τα οποία οδηγούν σε φτωχές διαπροσωπικές σχέσεις, υποεπίδοση και φτωχή ψυχική υγεία. Κάθε σχολική τάξη περιλαμβάνει ένα βιβλίο με συγκεκριμένες ασκήσεις, βήμα προς βήμα, για την καλλιέργεια των 5 κλειδιών της επιτυχίας, για τα οποία η έρευνα (e.g. Bernard, 2008b; Bernard & Walton, 2011) και η εκπαιδευτική εμπειρία (Bernard, 2004a, 2004b, 2004c, 2006a) έχουν δείξει ότι αποτελούν θεμελιώδεις λίθους ανάπτυξης και υπηρετούν τα παραπάνω ορόσημα σε βέλτιστο βαθμό. Η διδασκαλία μπορεί να διεξάγεται σε όλα τα δυνατά επίπεδα (ατομικό, μικροομάδας, ομαδικό, τάξη κ.λπ.) κάτι που εξαρτάται από την κουλτούρα του κάθε σχολείου και τις ανάγκες των μαθητών και των σημαντικών άλλων (γονέων, εκπαιδευτικών, φορέων κοινότητας). Επιπλέον, τα πέντε κλειδιά της επιτυχίας αξιολογούνται σε κάθε σχολική τάξη μέσω μετρήσεων που περιλαμβάνουν επιπλέον τομείς αξιολόγησης των κλειδιών αυτών έτσι ώστε να διασφαλιστεί ότι τα σχολεία κάνουν το καλύτερο δυνατό για να παρέχουν στους μαθητές

τις καλύτερες δυνατές βάσεις για να γίνουν πολίτες με γνώσεις που νοιάζονται και ενεργούν υπεύθυνα.

Το θεωρητικό πλαίσιο της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» προτείνει ένα σύνολο από κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες, συμπεριλαμβανομένων των «Θετικών Συνηθειών του Νου», οι οποίες προσδιορίζουν τον βαθμό στον οποίο οι μαθητές κατακτούν τα τρία ΚΥΡΙΑ στοιχεία της εκπαίδευσης,

- α) επιτυχία στο σχολείο,
- β) θετικές σχέσεις, και
- γ) συναισθηματική ευτυχία.

Μια διαφορά της εκπαίδευσης αυτής από άλλα κοινωνικοσυναισθηματικά προγράμματα είναι η συστηματική διδασκαλία δώδεκα (12) Θετικών Συνηθειών του Νου και η συστηματική αποδυνάμωση δώδεκα (12) Αρνητικών Συνηθειών του Νου σε όλα τα σχολικά επίπεδα. Οι συνήθειες αυτές βασίζονται στο Μοντέλο Εμποδίων του Bernard (βλ. Bernard, 2008a) το οποίο είναι ένα κοινωνικοσυναισθηματικό μοντέλο μάθησης, που αποτελείται από 12 Θετικές Συνήθειες του Νου:

- 1) κοινωνική υπευθυνότητα,
- 2) ακολούθηση κανόνων,
- 3) νοοτροπία του τύπου «σκέπτομαι πρώτα και μετά πράττω»,
- 4) ανεκτικότητα των άλλων,
- 5) διαχείριση χρόνου,
- 6) στοχοθέτηση,
- 7) προσπάθεια,
- 8) σκληρή δουλειά,
- 9) νοοτροπία του τύπου «Μπορώ να τα καταφέρω» παρά τις αντιξοότητες,
- 10) ανεξαρτησία,
- 11) υπεύθυνη ανάληψη ρίσκου, και

12) αποδοχή,

και 12 Αρνητικές Συνήθειες του Νου:

- 1) κοινωνική ανευθυνότητα,
- 2) χαμηλή ανεκτικότητα,
- 3) δράση χωρίς σκέψη,
- 4) μη ανεκτικότητα των άλλων,
- 5) φτωχή διαχείριση χρόνου,
- 6) έλλειψη στόχων ή έλλειψη στοχοθέτησης,
- 7) νοοτροπία εγκατάλειψης της προσπάθειας,
- 8) στάση του τύπου «δε με νοιάζει»,
- 9) στάση του τύπου «Δε θα τα καταφέρω»,
- 10) απεγνωσμένη ανάγκη για τελειότητα,
- 11) ανεύθυνη ανάληψη ρίσκου, και
- 12) απαξίωση του εαυτού.

Αυτές οι εικοσιτέσσερις συνήθειες του νου, 12 θετικές και 12 αρνητικές, ανάγονται και αναπαριστώνται από τα 5 κλειδιά και τα 5 εμπόδια της επιτυχίας, αντίστοιχα, όπως αναφέρθηκαν παραπάνω.

Στις επόμενες δύο σελίδες, παρουσιάζονται δύο σχήματα: Το πρώτο αφορά τους στόχους της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις» για όλους τους μαθητές και το δεύτερο αφορά ένα Μοντέλο Εμποδίων που περιλαμβάνει τις 12 Θετικές και Αρνητικές Συνήθειες του νου καθώς και τα 5 Εμπόδια και Κλειδιά αντίστοιχα. Επίσης, στο Παράρτημα 1, παρουσιάζονται περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις αρχές που διδάσκονται στα παιδιά, τους νέους, τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς μέσω της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!».

Πριν περάσουμε στην περιγραφή των δύο παρακάτω σχημάτων, είναι θεμελιώδες να μάθουμε για την έρευνα που τεκμηριώνει τον κεντρικό ρόλο του νου στην επιτυχία των μαθητών: Εκτεταμένη έρευνα αποκαλύπτει ότι η σχολική επίτευξη και προσαρμογή των παιδιών εξαρτάται κατά κύριο λόγο από τη νοοτροπία που τα παιδιά υιοθετούν ως προς τις εμπειρίες της ζωής τους (για μία σύνοψη βλέπε Bernard 2008a). Μερικά παιδιά φέρουν θετική νοοτροπία, η οποία αποτελείται από καλά ανεπτυγμένες *κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες*. Άλλα παιδιά φέρουν αρνητική νοοτροπία, η οποία αποτελείται από μία ή περισσότερες *κοινωνικοσυναισθηματικές δυσκολίες* και υποανεπτυγμένες κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες. Η Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» «χτυπά» στην καρδιά της νοοτροπίας των παιδιών ενδυναμώνοντας τις 12 Θετικές Συνήθειες του Νου και, την ίδια στιγμή, αποδυναμώνει τις 12 Αρνητικές Συνήθειες του Νου που αναφέρθηκαν στην προηγούμενη παράγραφο.

Σύμφωνα με το Σχήμα 2 στην επόμενη σελίδα, ο στόχος της Εκπαίδευσης «Μπορώ να τα Καταφέρω!» είναι τριπλός,

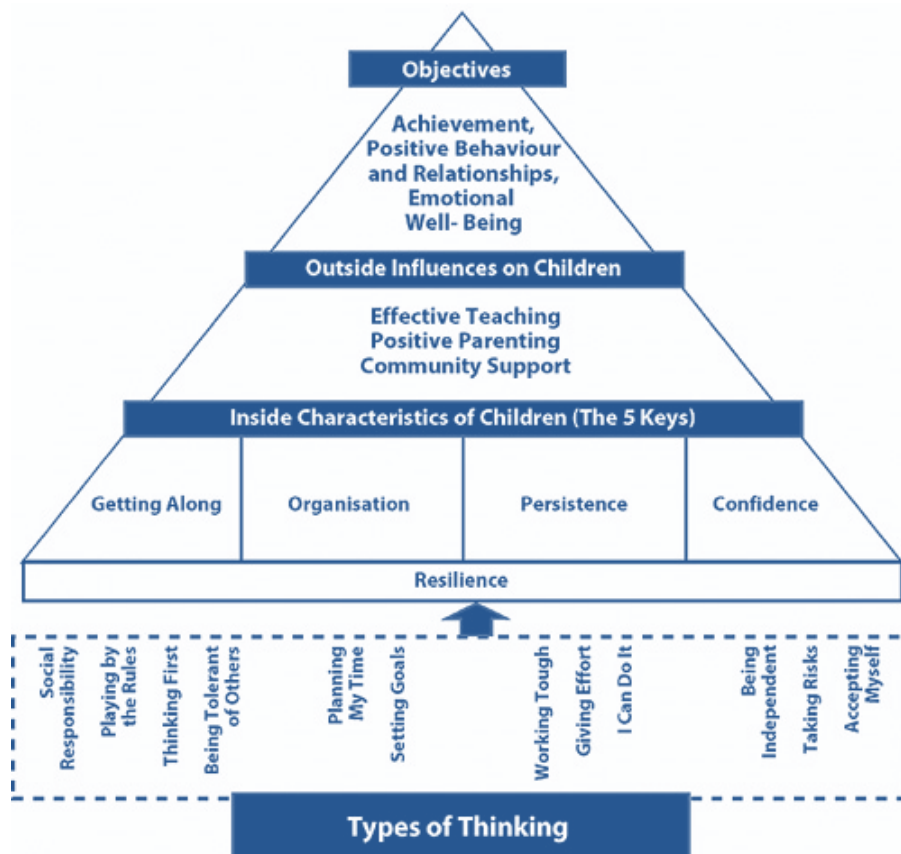
α) η υψηλή επίτευξη των μαθητών,

β) οι θετικές κοινωνικές σχέσεις και η ακόλουθη συμπεριφορά, και

γ) τα υψηλά επίπεδα συναισθηματικής ευτυχίας (βλ. *Objectives* στο Σχήμα 2 παρακάτω).

Κρατώντας κατά νου ότι όλα τα παιδιά επηρεάζονται (αλλά δεν καθορίζονται πλήρως) από εξωτερικούς παράγοντες όπως η αποτελεσματική διδασκαλία, η θετική γονεϊκότητα και η υποστήριξη από την κοινότητα (βλέπε *Outside Influences* στο Σχήμα 2), η Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» βοηθά τους μαθητές να μάθουν δώδεκα (12) τύπους σκέψης (βλ. *Types of Thinking* στο κάτω μέρος του Σχήματος 2, δηλαδή, τις 12 Θετικές Συνήθειες του Νου) προκειμένου να αποκτήσουν και να διατηρήσουν τα 5 κλειδιά της επιτυχίας. Τα 5 αυτά κλειδιά, τα οποία βασίζονται στις 12 Θετικές Συνήθειες του Νου (οι οποίες λειτουργούν ως μηχανισμοί που προάγουν τα 5 κλειδιά), βοηθούν τους μαθητές να φτάσουν και να διατηρήσουν τους τρεις στόχους της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» (δείτε στην κορυφή της πυραμίδας) αξιοποιώντας και τις τρεις εξωτερικές επιρροές (εκπαιδευτικούς, γονείς και λοιπό υποστηρικτικό περιβάλλον). Το σημαντικό σε αυτό το σημείο είναι ότι οι μαθητές μπορούν να εκπαιδευτούν με συστηματικό τρόπο στην ενεργητική χρήση των 12 Θετικών Συνηθειών του Νου (καθώς και

στην ενεργητική αποδυνάμωση των 12 Αρνητικών Συνηθειών του Νου, βλ. και Μοντέλο Εμποδίων στην επόμενη σελίδα) για να κατακτήσουν τα 5 κλειδιά της επιτυχίας μαζί με τους τρεις γενικούς στόχους της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!».

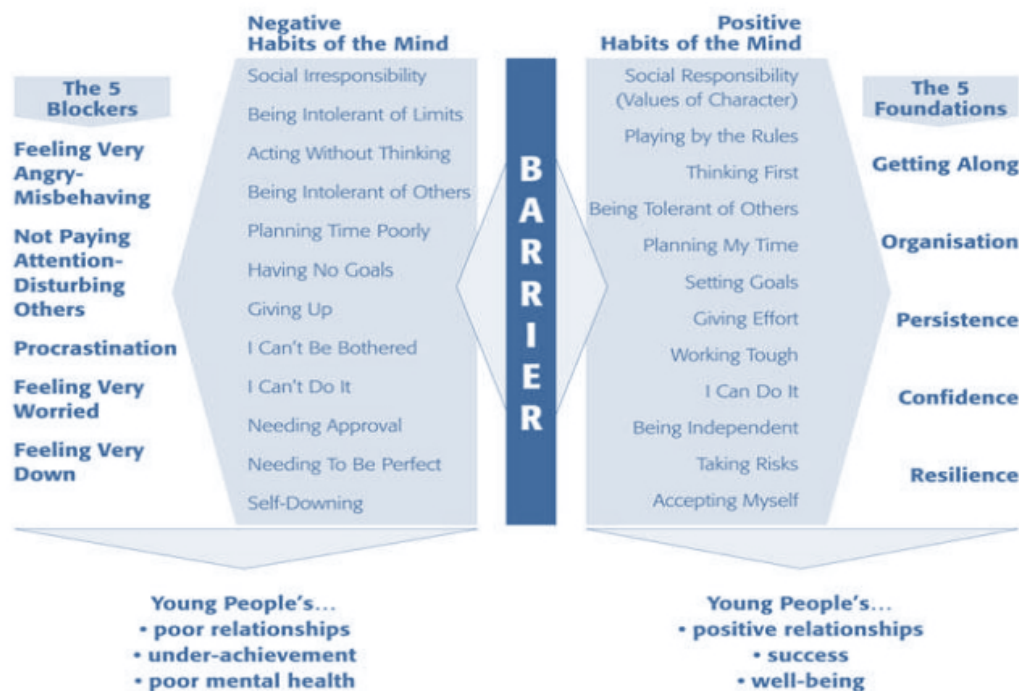


Σχήμα 1. Οι στόχοι της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» για όλους τους μαθητές (το σχήμα είναι στην αρχική, αγγλική, μορφή, για λόγους διαφάνειας).

Παράλληλα, σύμφωνα με Μοντέλο Εμποδίων του Σχήματος 3 παρακάτω, οι 12 Αρνητικές Συνηθειες του Νου οδηγούν τους μαθητές σε,

- α) φτωχές διαπροσωπικές σχέσεις,
- β) υποεπίδοση, και

γ) φτωχή ψυχική υγεία μέσω της υιοθέτησης των 5 Εμποδίων που παρακωλύουν το δυναμικό των παιδιών για επιτυχία. Κατά συνέπεια, οι μαθητές μπορούν να εκπαιδευτούν με συστηματικό τρόπο στην υιοθέτηση των 12 Συνηθειών του Νου για να επιφέρουν θετικές κοινωνικές σχέσεις, επιτυχία και ευτυχία μέσω της υιοθέτησης των 5 κλειδιών της επιτυχίας.



Σχήμα 3. Το Μοντέλο Εμποδίων της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» (το σχήμα είναι στην αρχική, αγγλική, μορφή, για λόγους διαφάνειας).

Οι στόχοι που παρουσιάστηκαν παραπάνω στο Σχήμα 2 γίνονται συστηματικό αντικείμενο επεξεργασίας στο πλαίσιο της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» διδάσκοντας στα παιδιά τη σύνδεση Γεγονός-Σκέψη-Συναίσθημα-Συμπεριφορά καθώς και το πώς μπορούν να αναδομούν την αρνητική τους σκέψη σε θετική και ορθολογική μέσω αναπτυξιακά κατάλληλων τρόπων διδασκαλίας. Μελέτες αξιολόγησης (π.χ., Ashdown & Bernard, 2012; Bernard, 2008b; Bernard & Walton, 2011; Markopoulos & Bernard, 2015) δείχνουν τα οφέλη της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» για το νηπιαγωγείο, το δημοτικό και το γυμνάσιο/λύκειο ως προς:

α) τη σχολική επίτευξη (καλύτεροι βαθμοί, μεγαλύτερη προσπάθεια και καλύτερη ποιότητα εργασίας, υψηλότερα ποσοστά παρακολούθησης του σχολείου),

β) τις κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες και τις θετικές στάσεις και αντιλήψεις (π.χ., γρήγορη γενίκευση νέων στάσεων και συμπεριφορών μάθησης), και

γ) τη μείωση των προβληματικών, εσωτερικευμένων και εξωτερικευμένων, συμπεριφορών και την ενίσχυση της ευτυχίας (π.χ., συνέπεια μεταξύ ηθικής σκέψης και συμπεριφοράς, χαμηλότερα επίπεδα στρες, καλύτερη συναισθηματική επαφή με το σχολείο, κίνητρα, εμπιστοσύνη, καλύτερη επαφή με συνομήλικους, καλύτερη

συμπεριφορά και ασφάλεια στην τάξη, αυξημένη ψυχική ανθεκτικότητα, μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα στην αντιμετώπιση συμπεριφορών πειράγματος και εκφοβισμού).

Όσον αφορά την ενσωμάτωση της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» στα σχολεία, έχουν διερευνηθεί διαφορετικοί τρόποι για την ενσωμάτωση του ευέλικτου αυτού προγράμματος στον κόσμο της εκπαίδευσης (βλ. Bernard, 2008). Γενικότερα, η Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» διδάσκεται επίσημα μέσω αναλυτικών προγραμμάτων (ενδοσχολικών ή εξωσχολικών), ή μέσω μαθημάτων μεντόρευσης, αλλά και μέσω ειδικά διαμορφωμένων μηνυμάτων υπενθύμισης και ενίσχυσης των μαθητών σε όλο το σχολικό πλαίσιο (π.χ., βλέπε μηνύματα για την κοινωνικοσυναισθηματική μάθηση και τις συνήθειες του νου μέσω φυσικών και ψηφιακών μέσων) καθόλη τη διάρκεια της σχολικής μέρας. Ως τέτοια, η Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» δεν αποτελεί μόνο αναλυτικό πρόγραμμα αλλά και μια παιδαγωγική φιλοσοφία που βοηθά τους εκπαιδευτικούς να ενεργοποιήσουν και να εκπαιδεύσουν τους μαθητές στις 12 Θετικές Συνήθειες του Νου που καθορίζουν τη συμμετοχή στην τάξη, την επιτέλεση των μαθημάτων στο σπίτι, τη σχολική επιτυχία, την κοινωνική συμπεριφορά και την ευτυχία. Η ενσωμάτωση μπορεί να είναι μερική ή πλήρης και σύμφωνη με τις ανάγκες του κάθε σχολείου ενώ η εκπαίδευση μπορεί να βοηθήσει κάθε νεόδμητο σχολείο να υιοθετήσει ορθολογική και θετική στάση όσον αφορά τη διάχυση της σχολικής και κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης σε όλα τα μέλη της κοινότητας (μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικοί, άλλα μέλη της κοινότητας).

The Keys

- Through our **You Can Do It** program which is run K-12, we teach the children the 5 Keys to Success.
- This program gives students the tools to help them to manage and excel in all aspects of life.



NSW Department of Education & Training

NSW Public Schools – Leading the Way www.de.nsw.edu.au



Πρόσκληση προς κάθε ενδιαφερόμενο

Η Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» υποστηρίζει και προάγει τις προαναφερθείσες προσπάθειες με ενεργητικό και αποτελεσματικό τρόπο: Περιλαμβάνει ενέργειες κοινωνικής και συναισθηματικής εκπαίδευσης που είναι ολιστικές, περιεκτικές και συντονισμένες, ποιότητες που απουσιάζουν σε πολλά από τα σημερινά προγράμματα. Απευθύνεται, επίσης, σε όλους τους μαθητές που είναι έτοιμοι και κινητοποιημένοι να μάθουν, να αυξήσουν τις σχολικές επιδόσεις τους, να αποκτήσουν συνεπή κοινωνικοσυναισθηματική υγεία, να συμμετέχουν ενεργητικά στην τάξη και στα δρώμενα του σχολείου, να προετοιμαστούν για τη σημερινή κοινωνία ενώ κάνει πιο αποτελεσματικούς όλους τους εκπαιδευτικούς, τους γονείς και τους άλλους φορείς που εμπλέκονται στην υλοποίησή της. Με ισοτίμιο, επίσης, τρόπο ενσωματώνει όλους τους μαθητές που δεν είναι έτοιμοι και κινητοποιημένοι να μάθουν και παρουσιάζουν σχολικές, συναισθηματικές, συμπεριφορικές και κοινωνικές δυσκολίες.

Η ατομική και κοινωνική επιτυχία δε συμβαίνει κατά κύριο λόγο στο πλαίσιο μεγάλων προγραμμάτων και μεγάλων εκπαιδευτικών μεταρρυθμίσεων: Συμβαίνει κατά κύριο λόγο μέσα στις οικογένειες, στις ατομικές τάξεις και μέσα στις σχέσεις με ανθρώπους που νοιάζονται για μας μέσα στη ζωή μας. Η Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» παρέχει τις κατευθυντήριες γραμμές για την προαγωγή των συνθηκών αυτών στα σχολεία, με προγραμματικό και συστηματικό τρόπο, έτσι ώστε η επίτευξή τους στο πλαίσιο του σχολείου να μην αφήνεται τελείως στην τύχη.

Γι' αυτό, ζητούμε από τους εκπαιδευτικούς να ξανασκεφτούν τους τρόπους με τους οποίους τα σχολεία έχουν ασχοληθεί, ή έχουν αποτύχει να ασχοληθούν, με την ολιστική ανάπτυξη του παιδιού και να το κάνουν με θεωρητικά μοντέλα, δημοκρατικά και περιεκτικά, τα οποία έχουν αποδειχθεί επιτυχημένα. Ζητούμε από όλους τους ανθρώπους που υπηρετούν την εκπαίδευση, ή ενδιαφέρονται γι' αυτή, να εξετάσουν τι συμβαίνει από εκπαιδευτική άποψη στις τάξεις τους, στα σχολεία τους, στην περιοχή τους, και να προσδιορίσουν το πώς μπορούν να ανταποκριθούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στις δυνατότητες ευκαιρίες που περιλαμβάνονται στην Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!».

Καλωσορίσατε στην Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» στην Ελλάδα! Η διαδικασία μετάφρασης του έργου αναμένεται να ολοκληρωθεί με το τέλος του έτους 2017. Θα σας κρατούμε ενήμερους για τη διαδικασία αυτή μέσω του δικτυακού τόπου www.recbt.gr ενώ

πολύ σύντομα θα μπορείτε να μαθαίνεται νέα και μέσα από μια πλατφόρμα ειδικά κατασκευασμένη για την Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!».

Για ξεκίνημα, σας ζητούμε να σκεφτείτε τις προσπάθειες κοινωνικής και συναισθηματικής εκπαίδευσης που έχουν ήδη λάβει χώρα στην τάξη, στο σχολείο ή στην περιοχή όπου κατοικείτε, αν είστε εκπαιδευτικός ή διευθυντής. Το ίδιο, αν είστε γονέας ή μαθητής.

Παρακαλούμε πατήστε στον σύνδεσμο <http://www.recbt.gr/el/kleiste-rantevou> γράψτε το αίτημά και το ενδιαφέρον σας για την Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» στο κενό που θα βρείτε και μετά πατήστε «Αποστολή».

Πατώντας «Αποστολή», βάζετε αυτόματα το όνομά σας στη λίστα των υποψηφίων εκπαίδευσης στο υλικό της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» στην Ελλάδα.

Αφού υποβάλλετε το αίτημά σας, θα σας απαντήσουμε το συντομότερο με περισσότερες λεπτομέρειες.

Η διαδικασία αυτή θα μας βοηθήσει να κάνουμε το περιεχόμενο και τη διαδικασία της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» πιο εφαρμόσιμα και ουσιαστικά στο περιβάλλον όπου εργάζεστε και ζείτε.

Σας ευχαριστούμε για τη συνεργασία σας να βελτιώσετε τις σχολικές ζωές περισσότερων παιδιών!



Σύνοψη ενεργειών:

- Στείλτε μας αίτημα για την εκπαίδευσή σας στο πρόγραμμα «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» εδώ: <http://www.recbt.gr/el/kleiste-rantevou> ή εδώ: info@recbt.gr
- Σύνδεσμος για την Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» στην Ελλάδα: <http://www.recbt.gr/en/you-can-do-it-education>
- www.mporeisnatakatafereis.gr (Δικτυακός τόπος υπό κατασκευή)

Πληροφορίες σχετικές με την ερευνητική διαδικασία

Θεωρητικό Υπόβαθρο: Η Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» είναι ένα αποτελεσματικό, κοινωνικοσυναισθηματικό σχολικό πρόγραμμα που υποστηρίζεται από τεκμηριωμένα δεδομένα (Bernard, 2003, 2004a, 2004b, 2004c, 2004d, 2004e, 2004f, 2006a, 2006b, 2006c, 2006d, 2008a, 2008b. Bernard & Walton, 2011). Οι περισσότερες σχετικές μελέτες επιβεβαίωσαν ότι τα κλειδιά της ολόπλευρης ανάπτυξης για όλα τα παιδιά στο σχολείο είναι πέντε, και συγκεκριμένα, η εμπιστοσύνη, το σχετίζεσθαι με τους άλλους, η οργάνωση, η επιμονή και η ψυχική ανθεκτικότητα, ενώ ταυτόχρονα υπάρχουν πέντε εμπόδια που χρειάζεται να γίνουν αντικείμενο αντιμετώπισης κατά τη διάρκεια του συνόλου της σχολικής περιόδου των παιδιών: Ο θυμός και η φτωχή συμπεριφορά, η έλλειψη προσοχής και η διατάραξη των άλλων, η αναβλητικότητα, το άγχος και η πεσμένη διάθεση.

Η Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» βασίζεται κατά κύριο λόγο στη Λογικοθυμική Συμπεριφορική Θεωρία (Rational-Emotive Behavior Theory, REBT; Ellis, 1962, 1994) και στη Λογικοθυμική Συμπεριφορική Εκπαίδευση (Rational-Emotive Behavior Education, REBE. Knaus, 1974, 2001) καθώς επίσης και σε άλλα θεωρητικά πλαίσια όπως η Θεωρία Αυτοαποτελεσματικότητας (Self-Efficacy Theory. Π.χ., Bandura, 1997), η Θεωρία Προσωπικών Κατασκευών (Personal Construct Theory. Kelly, 1991 [1955]), η Θεωρία Απόδοσης Αιτίου (Attribution Theory. Weiner, 1979), η Θεωρία του Κέντρου Ελέγχου (Locus-of-Control Theory. Rotter, 1966), η Θεωρία Μαθημένης Αβοηθησίας και Αισιοδοξίας (Theory of Learned Helplessness and Optimism. Seligman, 1975, 1991), οι θεωρίες Εσωτερικευμένων Κινήτρων (Theories of Intrinsic Motivation. Π.χ., Spaulding, 1983), οι θεωρίες στοχοθέτησης (Goal-setting theories. Π.χ., Dweck & Elliott, 1983. Lange & Adler, 1997. Schunk, 1996), η Γνωστική Συμπεριφορική Τροποποίηση (Cognitive Behaviour Modification. Meichenbaum, 1977), η Γνωστική Θεραπεία (Cognitive Therapy. Kendall, 2006) και η Γνωστική Θεωρία Επίλυσης Διαπροσωπικών Προβλημάτων (Cognitive Theory of Interpersonal Problem Solving. Spivack, Platt, & Shure, 1976).

Σύμφωνα με την REBT και την REBE, η σχολική μάθηση αγγίζει το βέλτιστο επίπεδο όταν μαθητές, εκπαιδευτικοί, γονείς και σχολικό προσωπικό,

α) ενεργούν σύμφωνα με βάση την προσωπική μαθησιακή τους ευθύνη,

β) μαθαίνουν να προάγουν τα 5 κλειδιά της επιτυχίας στους εαυτούς τους και στους άλλους, και

γ) μαθαίνουν το πώς να ξεμπλοκάρουν τους εαυτούς τους από τα 5 εμπόδια που παρεμβαίνουν στη μάθησή τους.

Για να μπορέσουν να αναλάβουν προσωπική ευθύνη της μάθησής τους, όλοι οι συμμετέχοντες διδάσκονται τέσσερις μηχανισμούς αλλαγής, οι οποίοι λέγονται Ορθολογικές Πεποιθήσεις (ΟΠ). Οι ΟΠ βοηθούν όλους τους συμμετέχοντες να αξιοποιήσουν στο έπακρο τα πέντε κλειδιά της επιτυχίας. Έτσι, μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικοί και σημαντικοί άλλοι διδάσκονται ευέλικτες πεποιθήσεις (μη δογματικές προτιμήσεις) και μη ακραίες πεποιθήσεις (πεποιθήσεις μη καταστροφολογίας, πεποιθήσεις ανεκτικότητας της ματαιώσης, και πεποιθήσεις αποδοχής του εαυτού, των άλλων και της ζωής) για το σχολείο και για τα γεγονότα της ζωής τους. Την ίδια στιγμή, για την αντιμετώπιση των 5 εμποδίων, μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικοί και σημαντικοί άλλοι διδάσκονται πώς να αντιμετωπίζουν με αποτελεσματικό τρόπο άκαμπτες πεποιθήσεις (την απαιτητικότητα) και ακραίες πεποιθήσεις (πεποιθήσεις καταστροφολογίας, πεποιθήσεις μη ανεκτικότητας της ματαιώσης και πεποιθήσεις απαξίωσης του εαυτού, των άλλων και της ζωής) για το σχολείο και για τα γεγονότα της ζωής τους. Όταν οι μαθητές και οι σημαντικοί άλλοι ενεργούν με γνώμονα την ατομική μαθησιακή τους ευθύνη υιοθετώντας ευέλικτες και μη ακραίες πεποιθήσεις για το σχολείο και τα γεγονότα της ζωής τους, ενώ ταυτόχρονα αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις άκαμπτες και τις ακραίες πεποιθήσεις τους για το σχολείο και τα γεγονότα της ζωής τους, είναι καλύτερα εξοπλισμένοι να «ανθίσουν» και να εφαρμόσουν επιτυχώς το μαθησιακό τους δυναμικό.

Η REBT και η REBE, σε συνεργασία με τα προαναφερόμενα θεωρητικά πλαίσια, υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητα της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» και αποτελούν ένα ευέλικτο, εκλεκτικό πλαίσιο, ανοικτό και ευπροσάρμοστο σε ποικίλα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα με διαφορετικές ανάγκες. Η Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» ήδη εφαρμόζεται με επιτυχία στην Αυστραλία, στη Νέα Ζηλανδία, στη Ρουμανία, στη Σιγκαπούρη, στο Ηνωμένο Βασίλειο και στις Ηνωμένες Πολιτείες (<http://www.youcandoiteducation.com/>).

Για την έγκυρη μεταφορά της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» στην Ελλάδα, θα πραγματοποιηθεί σειρά αυστηρών εφαρμοσμένων ερευνών για την τεκμηρίωση της αποτελεσματικότητάς του προγράμματος. Τα προαναφερθέντα θεωρητικά πλαίσια θα

αποτελέσουν τη βάση για τον σχηματισμό υποθέσεων εργασίας, μεθοδολογικών στόχων και στοχαστικών ερμηνειών όσον αφορά τα αναμενόμενα αποτελέσματα και τις σχετικές διαδικασίες του προγράμματος. Στην Ελλάδα υπάρχει περιορισμένη έρευνα και εφαρμογή όσον αφορά τα κοινωνικοσυναισθηματικά αναλυτικά προγράμματα στα σχολεία (η εργασία της Χατζηχρήστου και των συνεργατών της αποτελεί μια καλή εξαίρεση αν και τα συγκεκριμένα προγράμματα δεν έχουν ενσωματωθεί στην επίσημη εκπαίδευση: Βλ. Χατζηχρήστου, Δημητροπούλου, Λαμπροπούλου, Κατή, Λυκιτσάκου, Μπακοπούλου και συν., 2011α. Χατζηχρήστου, Λυκιτσάκου, Δημητροπούλου, Κατή, Λαμπροπούλου, Μπακοπούλου και συν., 2011β, 2011γ) καθώς και περιορισμένη πρόθεση για νομοθέτηση της σχολικής κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης. Η Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» φιλοδοξεί να κινητοποιήσει όλους τους ιθύνοντες και το γενικό ενδιαφερόμενο κοινό να επενδύσουν στη συστηματική προαγωγή της κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης στην Ελλάδα.

Στόχοι

- Η διερεύνηση της σχετικής αποτελεσματικότητας της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» σε Ελληνικά σχολεία
- Η διερεύνησης της θεωρίας αλλαγής που προκύπτει από τα αποτελέσματα (δηλ. ποια συστατικά της θεωρίας της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» είναι πιο αποτελεσματικά κατά την εφαρμογή της)
- Αναλύσεις κόστους-αποτελεσματικότητας των αποτελεσμάτων

Σημείωση: Όλες οι εφαρμοσμένες μελέτες θα λάβουν υπόψη τους τον τύπο ενσωμάτωσης της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» (μερικός, ολικός ή θεμελιώδης στο πλαίσιο νεοσύστατου σχολείου). Με βάση την μέχρι τώρα Ελληνική εμπειρία, αναμένεται ότι τα περισσότερα σχολεία θα επιθυμούν μερική ενσωμάτωση της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» ως εξωσχολική, διαθεματική δραστηριότητα. Στόχος της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» είναι η όσο το δυνατόν πιο ολική ενσωμάτωση στα Ελληνικά σχολεία σύμφωνα με τα κριτήρια ποιότητας που διατυπώνονται στα σχετικά εγχειρίδια.

Μέθοδος

Δείγμα και Διαδικασίες: Αρχικά, θα λάβει χώρα πιλοτική μελέτη σε ένα σχολείο (ή σε μικρό αριθμό σχολείων). Στη συνέχεια, η εφαρμοσμένη έρευνα θα βασιστεί σε αυστηρές επιστημονικές διαδικασίες τυχαιοποιημένης επιλογής σχολείων από τον κατάλογο των σχολείων της Ελληνικής επικράτειας. Με βάση προηγούμενη εμπειρία με κλινικές/εκπαιδευτικές δοκιμές και σύμφωνα με τη βιβλιογραφία και τον σύγχρονο Ελληνικό πολιτισμό, προσδοκούμε ένα ποσοστό της τάξης του 30% ως ποσοστό διαρροής σχολείων (τα ιδιωτικά σχολεία μπορεί να είναι πιο «ανοικτά» σε αυτές τις έρευνες από τα δημόσια σχολεία τα οποία βασίζονται σε αυστηρά, κυβερνητικά βασισμένα, εκπαιδευτικά πρωτόκολλα).

Στατιστικοί υπολογισμοί με βάση σχετικές μελέτες υποδεικνύουν ότι 100 μαθητές από κάποιο σχολείο (το 1/3 των μαθητών από ένα τυπικό Ελληνικό σχολείο), οι οποίοι θα έχουν ανατεθεί σε πειραματικές ομάδες και σε ομάδες ελέγχου, θα διατηρούσαν την στατιστική ισχύ πάνω από τα παραδοσιακά επίπεδα του επιπέδου .80 ($\alpha=.05$) για την ανίχνευση ενός μέτριου μεγέθους επίδρασης χρήσιμου από πρακτική άποψη. Η συμμετοχή 300 μαθητών στην έρευνα θα προσέδιδε επαρκή στατιστική ισχύ για την απάντηση στα κύρια ερευνητικά ερωτήματα παρά το αναμενόμενο ποσοστό διαρροής (30% των μαθητών από κάθε μελέτη).

Οι μαθητές που θα συμμετέχουν στις έρευνες θα προέρχονται/παραπέμπονται από α) το Ελληνικό Ινστιτούτο για τη Λογικοθυμική και Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία, β) συνεργάτες του Ινστιτούτου που εργάζονται σε δημόσια ή ιδιωτικά Ελληνικά σχολεία, γ) τις φόρμες υποβολής προτάσεις στις σελίδες www.recht.gr και www.mporeisnatakatafereis.gr, δ) δημόσιες αναγγελίες διεξαγωγής έρευνας, ε) την ιδιωτική εργασία επαγγελματιών που εμπλέκονται στις μελέτες και, κυρίως, ε) επίσημα προγράμματα χρηματοδότησης από κρατικούς, ιδιωτικούς, μη κυβερνητικούς, διακρατικούς ή διεθνείς φορείς που ενδιαφέρονται για την Ελληνική εκπαίδευση. Τα ερευνητικά πρωτόκολλα θα έχουν εγκριθεί από τον Δρ. Michael Bernard, κατασκευαστή και θεμελιωτή της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» σε συνεργασία με το Ελληνικό Ινστιτούτο για τη Λογικοθυμική και Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία και όλους τους συμμετέχοντες μαθητές, οι οποίοι, με την άδεια των αρμόδιων φορέων, των γονέων και των σχολείων τους, θα παρέχουν έγγραφη συγκατάθεση πριν την εθελοντική και ανώνυμη συμμετοχή τους σε οποιαδήποτε ερευνητική δραστηριότητα. Όπου χρειάζεται, θα υπάρχει αδειοδότηση από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής

Πολιτικής του Υπουργείου Παιδείας ενώ θα προωθούνται συγκεκριμένα εκπαιδευτικά προγράμματα για μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς (μοντέλα του τύπου «εκπαίδευση του εκπαιδευτή») σε ενδιαφερόμενους εκπαιδευτικούς φορείς όλων των τύπων (συμπεριλαμβανομένων των σχολείων). Οι συμμετέχοντες που θα έχουν δικαίωμα να λάβουν μέρος στις έρευνες θα ανατίθενται με τυχαίοποιημένο τρόπο σε διαφορετικές ερευνητικές συνθήκες αφού διασφαλιστούν οι απαραίτητες ερευνητικές προϋποθέσεις (π.χ., αποκλεισμός τρίτων παραγόντων για την ισοδυναμία των ομάδων ως προς συγκεκριμένες μεταβλητές).

Μετρήσεις: Η διαφάνεια της διαδικασίας των μετρήσεων θα διασφαλίζεται μέσω ανεξάρτητων αξιολογητών «τυφλών» στους σκοπούς και στις υποθέσεις της κάθε έρευνας. Εκτός από τη φάση αξιολόγησης, οι ανεξάρτητοι αξιολογητές θα είναι επίσης «τυφλοί» στους υπόλοιπους συμμετέχοντες, στα δεδομένα που θα συλλεχθούν και στους εφαρμοστές των σχετικών πρωτοκόλλων παρέμβασης. Στους μαθητές, τους εφαρμοστές και τους ανεξάρτητους αξιολογητές των ερευνών θα δοθούν συγκεκριμένες οδηγίες ως προς τη μη αποκάλυψη πληροφοριών σχετικά με το πρόγραμμα παρέμβασης. Όλες οι μετρήσεις θα προσαρμοστούν στον Ελληνικό πληθυσμό (ενώ ήδη προσαρμοσμένες ή σταθμισμένες μετρήσεις αξιολόγησης θα αξιοποιηθούν). Όλοι οι μαθητές θα αξιολογούνται πριν την παρέμβαση, στη μεσαία φάση της παρέμβασης (το χρονικό διάστημα θα εξαρτάται από την μελέτη), στο τέλος της παρέμβασης, στους έξι μήνες μετά την παρέμβαση και στον ένα χρόνο μετά την παρέμβαση από βοηθούς έρευνας «τυφλούς» στους σκοπούς και στον πληθυσμό των μαθητών της έρευνας. Για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!», οι μαθητές (και οι σημαντικοί άλλοι, π.χ., γονείς και εκπαιδευτικοί) θα συμπληρώνουν ποικίλες μετρήσεις που θα αξιολογούν την παρουσία ή την απουσία ποικιλίας γνωστικών, συναισθηματικών, συμπεριφορικών και κοινωνικών μεταβλητών οι οποίες μετρούν τα 5 κλειδιά της επιτυχίας και τα 5 εμπόδια της μάθησης όπως εκείνα αναλύονται στο πλαίσιο της θεωρίας του σχετικού προγράμματος εκπαίδευσης. Επίσης, θα υπάρχουν υποθέσεις για διαμεσολαβητικές και συντονιστικές μεταβλητές που θα ληφθούν υπόψη και θα ελεγχθούν μέσω κατάλληλων αναλύσεων κατά τη διάρκεια της κάθε μελέτης.

Μετρήσεις ασφαλείας: Για τη διασφάλιση της ασφάλειας των συμμετεχόντων και της ανθεκτικότητας των αποτελεσμάτων του εκπαιδευτικού προγράμματος, θα καταγράφονται και θα αξιολογούνται προσεκτικά οποιαδήποτε αντίξοα γεγονότα δεν επιτρέπουν την ομαλή διεξαγωγή της. Ως αντίξοο ορίζεται το γεγονός

που αφορά οποιαδήποτε δυσμενή ψυχολογική αλλαγή η οποία θα μπορούσε να προκύψει μετά την ανάθεση των συμμετεχόντων στις ερευνητικές συνθήκες και η οποία συνοδεύεται από έκπτωση στην ψυχολογική τους λειτουργικότητα. Αντίξοα γεγονότα θα μπορούσαν να είναι γεγονότα βλάβης ή τάσης για αυτοκτονία, ψυχιατρικά συμπτώματα (π.χ., μανία, σοβαρή εκδραμάτιση), σωματοψυχικά φαινόμενα (π.χ., πονοκέφαλος, δύσπνοια) και συχνά αναφερόμενα σχολικά γεγονότα (π.χ., μετακόμιση, εγκατάλειψη σχολείου κ.α.).

Ανάλυση δεδομένων: Η εισαγωγή, η επαλήθευση, η μεταφορά, η εμπιστευτικότητα και η ανάλυση των δεδομένων θα διεξάγονται από τον υπεύθυνο συντονιστή του προγράμματος στην Ελλάδα (Δρ. Δημήτρης Κατοίκης) και τον υπεύθυνο στατιστικολόγο (Δρ. Γιώργο Ντούρο) υπό την εποπτεία της Διευθύντριας και Επιστημονικής Επόπτριας του Ελληνικού Ινστιτούτου για τη Λογικοθυμική και Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (Δρ. Χρυσούλα Κωστογιάννη) και του ιδρυτή της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» (Δρ. Michael Bernard).

Αρχικά, κατά τη φάση «μετά την παρέμβαση», όλες οι αναλύσεις, που θα διεξαχθούν, θα ακολουθούν την αρχή της «πρόθεσης για βοήθεια» (intent-to treat principle): Συγκεκριμένα, οι αναλύσεις θα περιλαμβάνουν όλους τους μαθητές που ανατέθηκαν με τυχαίο τρόπο στις πειραματικές ομάδες, ανεξάρτητα από τα ποσοστά παρακολούθησης του προγράμματος, τις ενδεχόμενες αποχωρήσεις από τις παρεμβάσεις και τις αξιολογήσεις ή τις αποκλίσεις τους από το ερευνητικό πρωτόκολλο. Η τελευταία διαθέσιμη βαθμολογία σε κάθε μεταβλητή αποτελέσματος θα αξιοποιείται ως τελική για όσους συμμετέχοντες αποχωρήσουν κατά τη διάρκεια των ερευνών. Οι βαθμολογίες κατά τη φάση «μετά την παρέμβαση» θα αξιοποιούνται ως πρωτογενείς μετρήσεις της σοβαρότητας, της συχνότητας και της διάρκειας των υπό μελέτη φαινομένων για όλες τις μεταβλητές που θα αξιολογούνται. Στατιστικές αναλύσεις συνδιακύμανσης, με τις βαθμολογίες από τις μετρήσεις κατά τη φάση «πριν την παρέμβαση» να χρησιμοποιούνται ως συμμεταβλητές, θα διεξάγονται για τη σύγκριση των διαφορετικών συνθηκών (πειραματικών και μη). Αναλύσεις κατά τη φάση επαναληπτικής εξέτασης (follow-up) θα διεξάγονται για συμμετέχοντες που ολοκλήρωσαν το σύνολο της παρέμβασης (όπως εκείνη θα ορίζεται σε κάθε μελέτη). Ο βαθμός ανταπόκρισης των συμμετεχόντων στις παρεμβάσεις κατά τις φάσεις «μετά την παρέμβαση» και κατά τις φάσεις επαναληπτικής εξέτασης θα αξιολογείται με βάση ποιοτικούς, κατηγορικούς τρόπους μέτρησης.

Αναλύσεις με διαμεσολαβητικές και συντονιστικές μεταβλητές (βλ. Baron & Kenny, 1986) θα διεξάγονται για τη διερεύνηση των μηχανισμών αλλαγής και αναλύσεις κόστους-αποτελεσματικότητας θα εφαρμόζονται για οικονομετρικούς σκοπούς (π.χ., βαθμός εφαρμοσιμότητας των παρεμβάσεων σε πραγματικά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα).

Από τη στιγμή που θα χρησιμοποιηθούν σχέδια προοπτικής έρευνας, αναμένουμε απολεσθέντα στατιστικά δεδομένα τα οποία, συνήθως, επιδρούν αρνητικά στην εγκυρότητα των ερευνητικών συμπερασμάτων. Γι' αυτό, κάθε φορά θα απαντούμε σε δύο ερωτήματα όσον αφορά τα δεδομένα αυτά: 1) είναι τα δεδομένα αυτά τυχαία ή μη τυχαία, και, σχετικά ή μη σχετικά; 2) Πόσο ευαίσθητα θα είναι τα αποτελέσματα των ερευνών σε διαφορετικές μεθόδους στατιστικής ανάλυσης που φέρουν διαφορετικές υποθέσεις για τους μηχανισμούς απολεσθέντων δεδομένων; Εάν τα αποτελέσματα είναι συνεπή σε όλες τις μεθόδους ανάλυσης των δεδομένων, οι οποίες φέρουν λογικές υποθέσεις για τους μηχανισμούς απολεσθέντων δεδομένων, τότε μπορούμε να είμαστε πιο σίγουροι για τα ερευνητικά συμπεράσματα. Εάν τα αποτελέσματα είναι ευαίσθητα στις ερευνητικές υποθέσεις, θα χρήσουν περαιτέρω διερεύνησης είτε μέσω συλλογής επιπλέον δεδομένων είτε δηλώνοντας την αβεβαιότητά μας σχετικά με τα ερευνητικά συμπεράσματα. Επίσης, θα διεξάγονται στατιστικές διορθώσεις αποκατάστασης των απολεσθέντων στατιστικών δεδομένων (π.χ., μέθοδος εκτίμησης-μεγιστοποίησης).

Αναμενόμενα Ερευνητικά Αποτελέσματα: Για κάθε μελέτη, τουλάχιστον τρία άρθρα σε περιοδικά υψηλού δείκτη επίδρασης που θα σχετίζονται με:

- Αποτελέσματα (ένα άρθρο ανά μελέτη)
- Μηχανισμοί/Θεωρία αλλαγής (ένα άρθρο ανά μελέτη)
- Εξέταση κόστους-αποτελέσματος (ένα άρθρο ανά μελέτη)

Βιβλιογραφία

- Ashdown, D. M., & Bernard, M. E. (2012). Can explicit instruction in social and emotional learning skills benefit the social-emotional development, well-being and academic achievement of young children? *Early Childhood Education Journal*, 39(6), 397-405.
- Bandura, A (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: WHFreeman.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Bernard, M. E. (2003). *The Social-Emotional Well-Being surveys*. Camberwell, Vic.: The Australian Council for Educational Research.
- Bernard, M. E. (2004a). *Capability building for educators: A framework of sustainable, ongoing professional development aimed at promoting teaching excellence*. Laguna Beach, CA (USA): You Can Do It! Education.
- Bernard, M. E. (2004b). Emotional resilience in children: Implications for Rational Emotive Education. *Romanian Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 4(1), 39-52.
- Bernard, M. E. (2004c). *The REBT therapist's pocket companion for working with children and adolescents*. New York: Albert Ellis Institute.
- Bernard, M. E. (2004d). *The relationship of young children's social and emotional development and reading achievement*. Paper presented in October, 2004 at the Annual Conference of the Australian Council for Educational Research, Adelaide.
- Bernard, M. E. (2004e). *The You Can Do It! Early Childhood Education Program: Developing social-emotional-motivational competencies (4-6 Year Olds)*. Oakleigh, Vic. (AUS): Australian Scholarships Group.
- Bernard, M. E. (2004f). *The You Can Do It! Early Childhood Education Program: A social-emotional learning curriculum (4-6 Year Olds)*. Oakleigh, Vic.: Australian Scholarships Group.
- Bernard, M.E. (2004g). *The relationship of young children's social-emotional-motivational competence to their achievement and social-emotional well-being*. Invited presentation, Annual Research Conference of the Australian Council for Educational Research, Adelaide.

- Bernard, M. E. (2006a). It's time we teach social and emotional competence as well as we teach academic competence. *Reading & Writing Quarterly*, 22(2), 103-119.
- Bernard, M. E. (2006b). *Program Achieve: A curriculum for social and emotional learning*. (3rd ed.; Vols. 1-6, Primary; Vols. 7-12, Secondary). Oakleigh, Vic.: Australian Scholarships Group.
- Bernard, M. E. (2006c). *Providing all children with the foundations for achievement, well-being and positive relationship* (3rd ed.) Oakleigh, Vic.: Australian Scholarships Group.
- Bernard, M. E. (2006d). *Strengthening the social and emotional foundations of young people with achievement and behavior problems: A guide for working with parents and educators* (3rd ed). Oakleigh, Vic.: Australian Scholarships Group.
- Bernard, M. E. (2008a). “*Program Achieve*”: *A social & emotional learning curriculum* (3rd ed.; grades 1-12). Melbourne, VIC: You Can Do It! Education-The Bernard Group.
- Bernard, M. E. (2008b). The effect of You Can Do It! Education on the emotional resilience of primary school students with social, emotional, behavioural and achievement challenges. *Proceedings of the 43rd Australian Psychological Society Annual Conference*, 36-40.
- Bernard, M., & Walton, K. (2011). The effect of You Can Do It! Education in six schools on student perceptions of well-being, teaching, learning and relationships. *Journal of Student Wellbeing*, 5, 22–37.
- Bibou-Nakou, I., & Stogiannidou, A. (2006). *Frameworks of collaboration between psychologists and educators for the family and the school* [Πλαίσια συνεργασίας ψυχολόγων και εκπαιδευτικών για την οικογένεια και το σχολείο]. Athens: Typothito.
- Chatzihristou, C. G., Dimitropoulou, B., Lampropoulou, A., Kati, A., Lykitsakou, K., Bakopoulou, A., et al. (2011a). *Social and Emotional Education at school: Program for the promotion of mental health and learning in the school community. Educational material I: Primary Education Kindergarten, 1st, 2nd grades. Theoretical framework and activities* [Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο: Πρόγραμμα για την Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας και της Μάθησης στη σχολική κοινότητα. Εκπαιδευτικό Υλικό I: Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση Νηπιαγωγείο, Α', Β' Δημοτικού. Θεωρητικό πλαίσιο και δραστηριότητες (2^η έκδ.)] (2nd ed.). Athens: Typothito.

- Chatzihristou, C. G., Lykitsakou, K., Dimitropoulou, B., Kati, A., Lampropoulou, A., Bakopoulou, A., et al. (2011b). *Social and Emotional Education at school: Program for the promotion of mental health and learning in the school community. Educational material II: Primary Education 3rd, 4th, 5th, 6th grades. Theoretical framework and activities* [Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο: Πρόγραμμα για την Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας και της Μάθησης στη σχολική κοινότητα. Εκπαιδευτικό Υλικό II: Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση, Γ', Δ', Ε', ΣΤ' Δημοτικού. Θεωρητικό πλαίσιο και δραστηριότητες (2^η έκδ.)] (2nd ed.). Athens: Typothito.
- Chatzihristou, C. G., Lykitsakou, K., Dimitropoulou, B., Kati, A., Lampropoulou, A., Bakopoulou, A., et al. (2011c). *Social and Emotional Education at school: Program for the promotion of mental health and learning in the school community. Educational material III: Secondary Education. Theoretical framework and activities* [Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο: Πρόγραμμα για την Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας και της Μάθησης στη σχολική κοινότητα. Εκπαιδευτικό Υλικό III: Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. Θεωρητικό πλαίσιο και δραστηριότητες (2^η έκδ.)] (2nd ed.). Athens: Typothito.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2005). *Safe and sound: An educational leader's guide to evidence-based social and emotional learning (SEL) programs*. Chicago, IL: Author.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2013a). *CASEL schoolkit: A guide for implementing schoolwide academic, social and emotional learning*. Chicago, IL: Author.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2013b). *2013 CASEL guide: Effective social and emotional learning programs - Preschool and Elementary School editions*. Chicago, IL: Author
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2015). *2013 CASEL guide: Effective social and emotional learning programs - Middle and High School editions*. Chicago, IL: Author.
- DiPerna, J. C., Volpe, R. J., & Elliott, S. (2002). A model of academic enablers and elementary reading/language arts achievement. *School Psychology Review, 31*(3), 298-312.
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (Eds.) (2016). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. New York: Guilford.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social

and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.

- Dweck, C. S., & Elliott, E. S. (1983). Achievement motivation. In P. H. Mussen (Gen. Ed.) & E. M. Hetherington (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. IV. Social and personality development* (pp. 643-691). New York: Wiley.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., et al. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: Association of Supervision and Curriculum Development.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Secaucus, NJ: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy* (Rev. updated ed.). New York: Birch Lane.
- European Literacy Network (ELINET) (2016). *Literacy in Greece: Country report, children and adolescents*. Retrieved January 17, 2017, from http://www.eli-net.eu/fileadmin/ELINET/Redaktion/user_upload/Greece_Long_Report.pdf
- Evangelopoulos, S. (1987). *History of contemporary Greek Education* [Ιστορία της Νεοελληνικής εκπαίδευσης]. Athens: Danias.
- Kelly, G. A. (1991) [1955]. *Psychology of Personal Constructs*. New York: Routledge.
- Kendall, P. C. (Ed.) (2006). *Child and adolescent therapy: cognitive-behavioral procedures* (3rd ed.). New York: Guilford.
- Knaus, W. J. (1974). *Rational Emotive Education: A manual for elementary school educators*. New York: Institute for Rational Living.
- Knaus, W. J. (2001). *Rational Emotive Education*. Retrieved September 10, 2009, from http://jinder.se/pdf/ebooks/Rational_Emotive_Education.pdf
- Lange, G. W., & Adler, F. (1997, April). *Motivation and achievement in elementary children*. Paper presented at the biennial meeting of the Society for Research in Child Development, Washington, D.C., USA.
- Macklem, G. (2011). *Evidence-based school mental health services: Affect education, emotion regulation training, and Cognitive Behavioral Therapy*. New York: Springer.
- Markopoulos, Z., & Bernard, M. E. (2015). Effect of the *Bullying: The Power to Cope* program on children's response to bullying. *Journal of Relationships Research*, 13(6), 1-11.

- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behaviour modification*. New York: Plenum.
- Mill, C. R. (1960). Attitudes affect pupils' learning. *Educational Leadership, 17*(4), 212-216.
- Organization for Economic Co-operation and Development (OECD) (2015a). *Skills for social progress: The power of Social and Emotional Skills*. Paris: OECD.
- Organization for Economic Co-operation and Development (OECD) (2015b). *Key message and Supporting arguments and evidence*. Retrieved November 20, 2016, from <https://www.oecd.org/edu/ceri/skills-for-social-progress-key-messages.pdf>
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectations for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs, 80*(1), 1-28.
- Schunk, D. H. (1996). Goal and self-evaluative influences during children's cognitive skill learning. *American Educational Research Journal, 33*(2), 359-382.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Learned helplessness*. San Francisco, CA: WHFreeman.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Sklad, M., Diekstra, R., Ritter, M. D., Ben, J., & Gravesteyn, C. (2012). Effectiveness of school-based universal social, emotional, and behavioral programs: Do they enhance students' development in the area of skill, behavior, and adjustment? *Psychology in the Schools, 49*(9), 892-909.
- Spaulding, C. L. (1992). *Motivation in the classroom*. New York: McGraw-Hill.
- Spivack, G., Platt, J., & Shure, M. (1976). *The problem-solving approach to adjustment*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Tolerud, T. R., & Nejedlo, R. J. (2009). Designing a developmental counseling curriculum. In A. Vernon (Ed.), *Counseling children and adolescents* (4th Ed.) (pp. 387-426). Denver, CO: Love Publishing.
- Wang, M.-T., & Eccles, A. J. (2013). School context, achievement motivation, and academic engagement: A longitudinal study of school engagement using a multidimensional perspective. *Learning and Instruction, 28*, 12-23.
- Weiner, B. (1979). A theory of motivation for some classroom experiences. *Journal of Educational Psychology, 71*(1), 3-25.

Wigfield, A., & Eccles, A. J. (Eds.), (2002). Development of achievement motivation. New York: Academic Press.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΡΩΤΟ

Οι Πέντε Πυρηνικές Κοινωνικές και Συναισθηματικές Ικανότητες («Τα 5 Θεμέλια» ή «5 Κλειδιά») που Προάγουν Θετικά Κοινωνικοσυναισθηματικά και Σχολικά Αποτελέσματα

Εμπιστοσύνη τον εαυτό σου σημαίνει να ξέρεις ότι θα τα καταφέρεις και οι άλλοι θα σε συμπαθούν. Σημαίνει να μη φοβάσαι να κάνεις λάθη ή να δοκιμάζεις καινούρια πράγματα. Σημαίνει να δείχνεις και να φαίνεσαι ότι έχεις αυτοπεποίθηση. Παραδείγματα συμπεριφορών εμπιστοσύνης στον εαυτό σου είναι να σηκώνεις το χέρι σου στην τάξη για να απαντήσεις μια δύσκολη ερώτηση, να προσπαθείς σκληρά χωρίς να ζητάς βοήθεια, να μοιράζεσαι μια νέα ιδέα με τον δάσκαλο ή με τους συμμαθητές σου, να ξεκινάς μια συζήτηση με έναν καινούριο συμμαθητή σου και να μιλάς με σταθερή φωνή όταν στέκεσαι όρθιος και μιλάς μπροστά σε κόσμο.

Θετικές Συνήθειες του Νου που βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν Εμπιστοσύνη στον Εαυτό τους:

- **Μπορώ να τα Καταφέρω** – να σκέπτομαι ότι είναι πιο πιθανό να τα καταφέρω παρά να αποτύχω.
- **Να δέχομαι τον εαυτό μου όπως είναι** – να μη σκέπτομαι με άσχημο τρόπο για τον εαυτό μου όταν κάνω κάποιο λάθος.
- **Να τολμάω** – να σκέπτομαι ότι είναι καλό να προσπαθώ κάτι καινούριο ακόμη κι αν δε μπορώ να το κάνω.
- **Να είμαι ανεξάρτητος/η** – να σκέπτομαι ότι είναι σημαντικό να δοκιμάζω νέες δραστηριότητες και να λέω τη γνώμη μου ακόμη κι αν οι συμμαθητές μου πιστεύουν ότι είμαι ανόητος ή χαζός.

Επιμονή σημαίνει να προσπαθείς σκληρά να κάνεις το καλύτερο που μπορείς και να μην τα παρατάς όταν κάτι φαίνεται να είναι δύσκολο ή βαρετό. Παραδείγματα συμπεριφορών επιμονής είναι να συνεχίζεις να προσπαθείς όταν τα μαθήματα στο σχολείο είναι δύσκολα, να μην παρασύρεσαι από τους άλλους και να ελέγχεις τα μαθήματά σου όταν τα τελειώνεις για να δεις αν τα έκανες σωστά.

Θετικές Συνήθειες του Νου που βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν Επιμονή:

- **Μπορώ να τα καταφέρω** – να σκέπτομαι ότι είναι πιο πιθανό να τα καταφέρω παρά να αποτύχω.
- **Κάνω προσπάθεια** – να σκέπτομαι ότι όσο πιο πολύ προσπαθώ, τόσο πιο πολύ θα τα καταφέρω και να θυμάμαι ότι η επιτυχία εξαρτάται κυρίως από μένα (την προσπάθειά μου) παρά από εξωτερικούς παράγοντες (τύχη, ευκολία του έργου κ.α.).
- **Σκληρή δουλειά** – να σκέπτομαι ότι, για να τα καταφέρω στο μέλλον, μερικές φορές θα πρέπει να κάνω πράγματα που δε μου αρέσουν ή δεν είναι εύκολα.

Οργάνωση σημαίνει να θέτεις στόχους για να τα πας όσο καλύτερα μπορείς στο σχολείο, να ακούς αυτά που σου λέει ο δάσκαλος, να σχεδιάζεις τον χρόνο σου ώστε να κάνεις αυτά που χρειάζεται χωρίς να βιάζεσαι, να έχεις την τσάντα σου τακτοποιημένη και να ξέρεις πότε να παραδώσεις τις εργασίες που έχεις να ετοιμάσεις. Παραδείγματα οργάνωσης είναι να καταλαβαίνεις τις οδηγίες του δασκάλου σου πριν ξεκινήσεις να δουλεύεις, να έχεις ό,τι υλικά χρειάζεσαι στο θρανίο σου, να έχεις καθαρό θρανίο, να κρατάς σημειώσεις και ημερομηνίες για το πότε να παραδώσεις τις εργασίες σου και να σχεδιάζεις πότε θα κάνεις τα μαθήματά σου για να έχεις μετά ελεύθερο χρόνο.

Θετικές Συνήθειες του Νου που βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν Οργάνωση:

- **Να βάζω στόχους** – να σκέπτομαι ότι το να βάζω στόχους με βοηθά να τα καταφέρνω καλύτερα σε αυτά που κάνω.
- **Να σχεδιάζω τον χρόνο μου** – να σκέπτομαι πόσο θα μου πάρει να κάνω τα μαθήματά μου και να δίνω όσο χρόνο χρειάζεται για να τα κάνω σωστά.

Να τα πηγαίνω καλά με τους άλλους σημαίνει να συνεργάζομαι σωστά με τους δασκάλους και τους συμμαθητές μου, να δίνω λύσεις με ωραίο τρόπο όταν διαφωνώ με τους άλλους, να ακολουθώ τους κανόνες της τάξης και να προσφέρω πράγματα στο σχολείο, στο σπίτι και στη γειτονιά όπως να προστατεύω τα δικαιώματα των άλλων και να φροντίζω το περιβάλλον. Παραδείγματα αυτών είναι να βοηθάω τους άλλους όταν συνεργαζόμαστε, να ακούω προσεκτικά και να μη διακόπτω όταν κάποιος άλλος μιλά, να μιλάω παρά να τσακώνομαι όταν κάποιος με αδικεί, να μην παραβαίνω τους κανόνες της τάξης, να βοηθώ τους άλλους όταν το χρειάζονται, να παίρνω μέρος σε εθελοντικές δραστηριότητες και να φροντίζω το περιβάλλον.

Θετικές Συνήθειες του Νου που βοηθούν τα παιδιά να τα πηγαίνουν καλά με τους άλλους:

- **Να αντέχω τους άλλους** – να δέχομαι ότι όλοι συμπεριφέρονται άδικα προς τους άλλους μερικές φορές και να μην χαρακτηρίζω τους ανθρώπους σύμφωνα με τις διαφορές ή τη συμπεριφορά τους ("καλό παιδί," "κακό παιδί").
- **Να σκέπτομαι πριν μιλήσω** – να σκέπτομαι ότι, όταν κάποιος μου συμπεριφέρεται με άσχημο τρόπο, πρέπει να σκεφτώ το πώς μπορώ να συμπεριφερθώ, τις συνέπειες αυτής μου της συμπεριφοράς και την επίδραση των συμπεριφορών μου στους άλλους
- **Να ακολουθώ τους κανόνες** – να σκέπτομαι ότι ακολουθώντας σημαντικούς κανόνες στο σχολείο και στο σπίτι, θα μπορώ να ζω σε έναν καλύτερο κόσμο όπου τα δικαιώματα του καθενός είναι προστατευμένα.
- **Κοινωνική ευθύνη** – να σκέπτομαι ότι είναι σημαντικό να νοιάζομαι, να προσπαθώ σκληρά για να κάνω το καλύτερο που μπορώ, να είμαι δίκαιος προς τους άλλους, να βεβαιωθώ ότι όλοι είναι ελεύθεροι να πουν αυτό που σκέπτονται και νιώθουν χωρίς φόβο, να είμαι ειλικρινής και να λέω την αλήθεια, να κάνω αυτό που λέω, να σέβομαι τους άλλους και να έχω καλούς τρόπους, να ενεργώ υπεύθυνα κάνοντας σωστές επιλογές, να λύνω τα

προβλήματα χωρίς καυγάδες, να νοιάζομαι για τη φύση και τα υπόλοιπα όντα της, και να καταλαβαίνω τους διαφορετικούς, από μένα, ανθρώπους.

Ανθεκτικότητα σημαίνει να ξέρω να παραμένω ήρεμος και να μπορώ να σταματώ τον εαυτό μου από το να θυμώνει, να στεναχωριέται ή να αγχώνεται υπερβολικά όταν συμβαίνει κάτι «κακό». Σημαίνει να μπορώ να είμαι ψύχραιμος και να νιώθω καλύτερα όταν αναστατώνομαι. Επίσης, σημαίνει να ελέγχω τη συμπεριφορά μου όταν είμαι πολύ αναστατωμένος έτσι ώστε να επιστρέφω το συντομότερο στη δουλειά μου ή στο παιχνίδι.

Παραδείγματα Ανθεκτικότητας:

- όταν κάποιος σου φέρεται με άδικο, ασεβή ή άσχημο τρόπο, μπορείς να μη θυμώσεις τον εαυτό σου και μπορείς να μην ξεφύγεις αλλά να αντιμετωπίσεις ψύχραιμα την κατάσταση
- όταν κάνεις λάθη, δεν καταλαβαίνεις κάτι, παίρνεις κακούς βαθμούς, σε πειράζουν ή σε αγνοούν, μπορείς να μη στεναχωριέσαι και να μην απομακρύνεσαι από εκεί που είσαι με σκυφτό το κεφάλι αλλά να συνεχίσεις να αγωνίζεσαι γι' αυτά που θέλεις να πετύχεις
- όταν έχεις να κάνεις κάτι σημαντικό (να γράψεις ένα τεστ ή να κάνεις κάτι που σου αρέσει μπροστά σε κόσμο), δε χρειάζεται να αγχώεις τον εαυτό σου αλλά να κάνεις το καλύτερο που μπορείς παρότι μπορεί να μην τα καταφέρεις όσο θέλεις
- όταν θέλεις να γνωρίσεις κάποιον καινούριο φίλο ή άνθρωπο, δε χρειάζεται να αγχώεις τον εαυτό σου αλλά να πάρεις το θάρρος και να του μιλήσεις παρότι μπορεί εκείνος να μη θέλει και πολύ
- όταν κάποιος σε πιέζει να κάνεις κάτι που δε θέλεις, θα σταματήσεις να αγχώνεσαι αν πάρεις το θάρρος και με δυνατή φωνή πεις «όχι, δε θέλω»

Πως μπορείς να γίνεις πιο ανθεκτικός στις δυσκολίες της ζωής και του σχολείου

- Βρες να κάνεις κάτι χαρούμενο
- Βρες κάποιον να του μιλήσεις γι' αυτό που σε απασχολεί
- Μάθε να χαλαρώνεις το σώμα σου
- Κάνε γυμναστική
- Διεκδίκησε αυτό που θες
- Μίλα στον εαυτό σου με θετικό και όχι με αρνητικό τρόπο
- Μην παίρνεις τόσο σοβαρά τα πράγματα
- Σκέψου εναλλακτικές λύσεις για το πρόβλημα

Πώς να σκέπτεσαι για να αντέχεις περισσότερο στη ζωή σου και στο σχολείο

- **«Δεν είναι τόσο άσχημο όσο φαίνεται»:** να σκέπτεσαι, «Δεν είναι το χειρότερο που θα μπορούσε να μου συμβεί»
- **«Μπορώ να το αντέξω»:** να σκέπτεσαι, «Δε μου αρέσει αλλά μπορώ να το αντέξω»
- **«Να δέχομαι τον εαυτό μου όπως είναι»** να σκέπτεσαι, «Όταν κάνω λάθη ή οι άνθρωποι δε θέλουν να είναι μαζί μου, ξέρω ότι δεν είμαι ένα κακό ή ένα άχρηστο παιδί. Είμαι ακόμη εγώ, ικανός να κάνω πολλά πράγματα και αρεστός σε κάποιους ανθρώπους»

- **«Τολμάω»** να σκέφτεσαι, «Είναι ΟΚ να κάνω λάθη όταν μαθαίνω καινούρια πράγματα»
- **«Να είμαι ανεξάρτητος»** να σκέφτεσαι, «Δε νοιάζομαι πολύ για όσα λένε οι σκέπτονται οι άλλοι για μένα. Είναι σημαντικό να κάνω αυτό που θέλω και να είμαι ο εαυτός μου»
- **«Μπορώ να τα καταφέρω»** να σκέφτεσαι, «Είναι πιο πιθανό να τα καταφέρω παρά να αποτύχω»
- **«Να ανέχομαι τους άλλους»** να σκέφτεσαι, «Όταν οι άλλοι κάνουν κάτι λάθος ή όταν είναι διαφορετικοί από μένα, δεν τους καταδικάζω ως κακούς ή κατώτερους»
- **«Να δουλεύω σκληρά»** να σκέφτεσαι, «Για να τα καταφέρω, θα πρέπει να κάνω πράγματα που δε μου αρέσουν, όπως οι περισσότεροι άνθρωποι»

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΔΕΥΤΕΡΟ

Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ «ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙΣ!» ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

“YOU CAN DO IT!” EDUCATION IN GREECE

Γενικές Πληροφορίες

Τίτλος Έργου: Τα Εκπαιδευτικά Προγράμματα «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» στην Ελλάδα – Πρόγραμμα «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» (“Program Achieve”): Ένα Κοινωνικό και Συναισθηματικό Αναλυτικό Πρόγραμμα Μάθησης ή πως οι Έλληνες Μαθητές μπορούν να τα καταφέρουν στο σχολείο και στη ζωή τους»

Επόπτης Έργου: Michael Bernard (PhD; Θεμελιωτής της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!», Καθηγητής, Πανεπιστήμιο της Μελβούρνης, Αυστραλία – Ομότιμος Καθηγητής, Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, Λονγκ Μπιτς, ΗΠΑ)

Επικεφαλής και Υλοποιητής του Έργου: Ελληνικό Ινστιτούτο για τη Λογικοθυμική και Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (Hellenic Institute for Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy (HIRE&CBT)).

Επιστημονική και Οργανωτική Επιτροπή και Ομάδα Υλοποίησης Έργου:

- Χρυσούλα Κωστογιάννη (PhD; Διευθύντρια και Επιστημονική Επόπτρια του HIRE&CBT)
- Δημήτρης Κατοίκης (PhD; Συντονιστής Επιστημονικών και Επαγγελματικών Υπηρεσιών του HIRE&CBT)
- Στέλλα Κασάπη (MSc; Στέλεχος του HI&RE&CBT)
- Αλεξάνδρα Κατοίκη (MSc; Ειδικευόμενη RE&CBT και εξωτερική συνεργάτιδα του HIRE&CBT)

Γενικοί στόχοι του έργου:

1. Βραχυπρόθεσμοι: Η διάδοση της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» στην Ελληνική εκπαιδευτική πραγματικότητα.

2. Μακροπρόθεσμοι: Ο εμπλουτισμός και ο μετασχηματισμός της εκπαίδευσης στην Ελλάδα (βλ. Σκεπτικό στη σελίδα 3).

Σύνοψη προσδοκώμενων αποτελεσμάτων και παραγών:

1. Μετάφραση υλικών της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» (έναρξη: Νοέμβριος 2016; παράδοση: Δεκέμβριος 2017; δημοσίευση: εξαρτάται από τον εκδότη).
 - Βιβλίο Ασκήσεων Μεντόρευσης: (έναρξη: Οκτώβριος 2016; παράδοση: Νοέμβριος 2016; δημοσίευση: εξαρτάται από τον εκδότη).
2. Σχετικός σύνδεσμος στον δικτυακό τόπο www.recbt.gr (έναρξη: Νοέμβριος 2016).
 - Δικτυακός Τόπος αφιερωμένος στην Εκπαίδευση «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» και σχετικά ψηφιακά μέσα (π.χ., βιντεοπαρουσίαση του προγράμματος με τους Michael Bernard, Χρυσούλα Κωστογιάννη και Δημήτρη Κατοίκη) (έναρξη: αρχές 2017). *Σημείωση*: Τα ψηφιακά μέσα θα αρχίζουν να «ανεβαίνουν» στον δικτυακό τόπο www.recbt.gr από τον Νοέμβριο του 2016.
3. Συνεντεύξεις (με τους Michael Bernard και Χρυσούλα Κωστογιάννη) (έναρξη: Νοέμβριος 2016).
4. Μελέτες Εφαρμοσμένη Έρευνας για τον έλεγχο αποτελεσματικότητας της Εκπαίδευσης «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» (έναρξη: Ιανουάριος 2018).
5. Σεμινάρια και Εργαστήρια (έναρξη από τον Ιανουάριο του 2018. Σεμινάρια για τις ασκήσεις μεντόρευσης με έναρξη το συντομότερο δυνατόν κατόπιν κυκλοφορίας σχετικού βιβλίου)
6. Άρθρα, Κεφάλαια σε Βιβλία και Βιβλία (έναρξη: από Νοέμβριο 2016).
7. Επίσημη Κυκλοφορία του Εκπαιδευτικού Προγράμματος «Μπορείς να τα Καταφέρεις!» στην Ελλάδα (αρχές του 2018).
8. Υλοποίηση σε σχολεία και άλλα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα (από το 2018).