

# Ψυχολογία

*ἦθος ανθρώπων δαίμων.*

– *Ο χαρακτήρας του ανθρώπου είναι ο θεός του πεπρωμένου του.*

*Ηράκλειτος, 544-484 π.Χ., Ἴων φιλόσοφος  
Γράφει η Σταματίνα Δασκολιά, φιλόλογος.*



Το πρόγραμμα «Μια Νέα Αρχή στα ΕΠΑ.Λ.» εφαρμόζεται στο σύνολο των Επαγγελματικών Λυκείων της χώρας και περιλαμβάνει μεταξύ άλλων την στελέχωση των ΕΠΑ.Λ. με ψυχολόγους, οι οποίοι θα στηρίζουν ψυχοκοινωνικά τους μαθητές και θα οργανώσουν τη δικτύωση των σχολείων με υποστηρικτικές δομές ψυχοκοινωνικής υγείας της περιοχής τους.

Στο σχολείο μας είχαμε την χαρά να έχουμε μία ψυχολόγο με πραγματική αγάπη για τα παιδιά και με αυξημένη την αίσθηση της ευθύνης για τον ρόλο αυτό, την κυρία Μαρία Πενέση.

Παρείχε ψυχολογική υποστήριξη σε μαθητές, οι οποίοι είτε με δική τους πρωτοβουλία ή κατόπιν παρότρυνσης των καθηγητών τους ζητούσαν την συνδρομή της.

Παράλληλα , υποστήριξε και καθοδήγησε σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, ανά τακτά χρονικά διαστήματα, τους εκπαιδευτικούς, οι οποίοι έχουν αναλάβει το ρόλο του Συμβούλου καθηγητή αλλά και γενικά τους εκπαιδευτικούς με σκοπό τη διευκόλυνση του έργου τους και την αποτελεσματική διαχείριση των συμπεριφορών των μαθητών.

Ευαισθητοποίησε τον Σύλλογο Διδασκόντων σε θέματα δυναμικής της ομάδας-τάξης, επικοινωνίας με τους μαθητές μέσω εισηγήσεων και βεβαίως μέσω προσωπικών συναντήσεων ψυχικής ενδυνάμωσης.

Επίσης, παρείχε συμβουλευτική υποστήριξη στους γονείς βοηθώντας τους να καταλάβουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της εφηβείας, να κατανοήσουν τις συμπεριφορές των παιδιών τους και να βελτιώσουν την μεταξύ τους επικοινωνία.

**Επιπλέον, στο πλαίσιο εισηγήσεων μέσα στην τάξη με στόχο την πρόληψη – προαγωγή της ψυχικής υγείας ενημέρωσε τους μαθητές σχετικά με δεξιότητες ζωής, όπως δεξιότητες διεκδικητικής συμπεριφοράς, επίλυσης προβλημάτων, επικοινωνίας, διαχείρισης του άγχους, του θυμού κ.ά. Το πρόγραμμα «Μια Νέα Αρχή στα ΕΠΑ.Λ.» εφαρμόζεται στο σύνολο των Επαγγελματικών Λυκείων της χώρας και περιλαμβάνει μεταξύ άλλων την στελέχωση των ΕΠΑ.Λ. με ψυχολόγους, οι οποίοι θα στηρίζουν ψυχοκοινωνικά τους μαθητές και θα οργανώσουν τη δικτύωση των σχολείων με υποστηρικτικές δομές ψυχοκοινωνικής υγείας της περιοχής τους.**

Στο σχολείο μας είχαμε την χαρά να έχουμε μία ψυχολόγο με πραγματική αγάπη για τα παιδιά και με αυξημένη την αίσθηση της ευθύνης για τον ρόλο αυτό, την κυρία Μαρία Πενέση.

Παρείχε ψυχολογική υποστήριξη σε μαθητές, οι οποίοι είτε με δική τους πρωτοβουλία ή κατόπιν παρότρυνσης των καθηγητών τους ζητούσαν την συνδρομή της.

Παράλληλα , υποστήριξε και καθοδήγησε σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, ανά τακτά χρονικά διαστήματα, τους εκπαιδευτικούς, οι οποίοι έχουν αναλάβει το ρόλο του Συμβούλου καθηγητή αλλά και γενικά τους εκπαιδευτικούς με σκοπό τη διευκόλυνση του έργου τους και την αποτελεσματική διαχείριση των συμπεριφορών των μαθητών.

Ευαισθητοποίησε τον Σύλλογο Διδασκόντων σε θέματα δυναμικής της ομάδας-τάξης, επικοινωνίας με τους μαθητές μέσω εισηγήσεων και βεβαίως μέσω προσωπικών συναντήσεων ψυχικής ενδυνάμωσης.

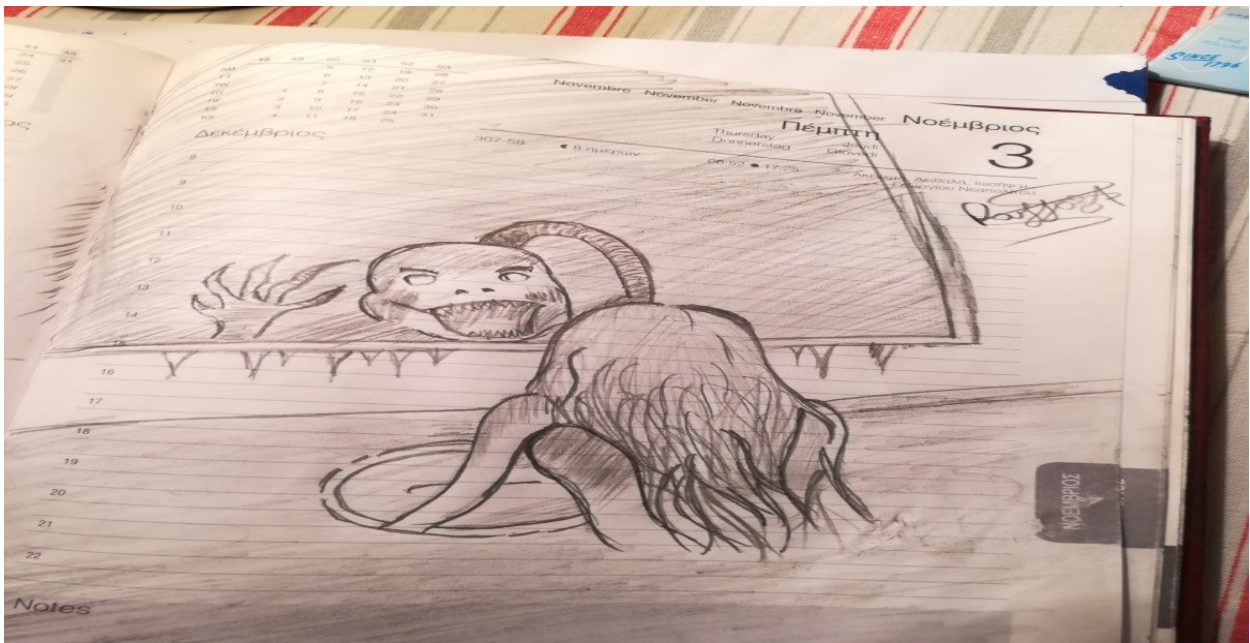
Επίσης, παρείχε συμβουλευτική υποστήριξη στους γονείς βοηθώντας τους να καταλάβουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της εφηβείας, να κατανοήσουν τις συμπεριφορές των παιδιών τους και να βελτιώσουν την μεταξύ τους επικοινωνία.

Επιπλέον, στο πλαίσιο εισηγήσεων μέσα στην τάξη με στόχο την πρόληψη – προαγωγή της ψυχικής υγείας ενημέρωσε τους μαθητές σχετικά με δεξιότητες ζωής, όπως δεξιότητες διεκδικητικής συμπεριφοράς, επίλυσης προβλημάτων, επικοινωνίας, διαχείρισης του άγχους, του θυμού κ.ά.



### **Τι αποκομίσαμε**

Η παρουσία της ψυχολόγου συνέβαλε σταδιακά στην άρση των προκαταλήψεων, στην αλλαγή των δυσλειτουργικών πεποιθήσεων («όποιος πάει στον ψυχολόγο, είναι τρελός») και βοήθησε τους μαθητές και τους καθηγητές να καταλάβουν ποιος είναι ο ρόλος του ψυχολόγου στο σχολικό περιβάλλον. Στην αρχή οι μαθητές ήταν διστακτικοί στο να ανοιχτούν. Να μιλήσουν για τα δικά τους άγχη. Υπήρχε θα έλεγα μια αμηχανία. Στη συνέχεια, και ενώ η συζήτηση συνεχιζόταν, οι μαθητές δήλωσαν ότι ντρέπονται να πάνε σε ψυχολόγο σε μία κατ'ιδίαν συνάντηση είτε γιατί δεν θέλουν να παραδεχτούν το όποιο πρόβλημα, είτε γιατί φοβούνται τις αντιδράσεις των φίλων τους. Χρειάστηκε μεγάλη συζήτηση από τη μεριά της ψυχολόγου για να μπορέσουν να καταλάβουν τα παιδιά τη σημασία του θεσμού στα σχολεία και σιγά σιγά άρχισαν να ανοίγονται με προσωπικές τους ιστορίες.



Σκίτσου του Αντώνη Ρούσσου, μαθητή της Α΄ Λυκείου

Άρχισα να ανοίγομαι κι εγώ δείχνοντας στα παιδιά ότι δεν είναι ντροπή να λες αυτό που αισθάνεσαι. Γίναμε μια ομάδα που ανταλλάξαμε απόψεις, συναισθήματα, φοβίες... Όλοι; Δεν θα το έλεγα. Αλλά κάποιoi δεν είναι τόσο δεκτικοί στο καινούργιο. Γιατί το να μπει μία ψυχολόγος στην τάξη δεν είναι κάτι που έχουν συνηθίσει τα παιδιά του δημοσίου σχολείου. Ο σπόρος όμως έπεσε. Και δουλεύει. Σιγά σιγά...



Σκίτσου του Αντώνη Ρούσσου, μαθητή της Α΄ Λυκείου