

## Γλωσσάριο Κοινωνικό-Συναισθηματικής Μάθησης

### ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι συμπεριφορές που αναπτύσσονται προοδευτικά μέσα σε μια μακρά χρονική περίοδο που ξεκινά από την προσχολική εκπαίδευση, συνεχίζεται στο δημοτικό, το γυμνάσιο/λύκειο και εκτείνεται πέρα από την ολοκλήρωση της υποχρεωτικής σχολικής φοίτησης.

### ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΣΜ

Το πρόγραμμα παρέμβασης ΚΣΜ αποσκοπεί στην ενίσχυση πέντε δεξιοτήτων ΚΣΜ:

- 1. Νοητική Ενδυνάμωση** - Το σύνολο δεξιοτήτων που μας βοηθά να εστιάζουμε την προσοχή μας, να θυμόμαστε οδηγίες και έννοιες, να διαχειριζόμαστε τις παρορμήσεις μας, να φέρνουμε εις πέρας με επιτυχία πολλά πράγματα ταυτόχρονα και να οργανώνουμε με λογικό τρόπο τα βήματα και τις πληροφορίες.
- 2. Διαχείριση Συναισθημάτων** - Το σύνολο δεξιοτήτων που μας επιτρέπουν να κατανοούμε τα συναισθήματά μας και να τα διαχειριζόμαστε με θετικό τρόπο.
- 3. Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες** - Το σύνολο δεξιοτήτων που μας επιτρέπουν να επικοινωνούμε μεταξύ μας με θετικό τρόπο, κατανοώντας τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά των άλλων και αντιδρώντας με τρόπο που περιορίζει τις συγκρούσεις και προάγει τη θετική κοινωνική αλληλεπίδραση.
- 4. Επίλυση Συγκρούσεων** - Το σύνολο δεξιοτήτων που μας βοηθούν να αντιμετωπίζουμε με θετικό τρόπο προβλήματα και συγκρούσεις που μπορεί να προκύψουν.
- 5. Επιμονή** - Το σύνολο δεξιοτήτων που μας επιτρέπουν να υπερνικούμε τις προκλήσεις και να συνεχίζουμε να εργαζόμαστε για έναν ρεαλιστικό στόχο.

### ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΣΜ

Οι ειδικές ικανότητες που απαρτίζουν μία ή περισσότερες από τις δεξιότητες ΚΣΜ.

### ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (ΚΣΜ)

Οι μέθοδοι μέσω των οποίων τα παιδιά και οι ενήλικες αποκτούν και εφαρμόζουν με επιτυχία τη γνώση, τη συμπεριφορά και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες προκειμένου να κατανοούν και να διαχειρίζονται συναισθήματα, να θέτουν και να κατακτούν θετικούς στόχους, να αισθάνονται και να δείχνουν ενσυναίσθηση στους άλλους, να αναπτύσσουν και να διατηρούν θετικές σχέσεις και να λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις.

### ΠΕΔΙΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΟΥΧΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ/ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Το πεδίο εφαρμογής και η αλληλουχία μαθημάτων/δραστηριοτήτων είναι ένα αναλυτικό σχέδιο του τι πρέπει να διδαχθεί, πώς πρέπει να διδαχθεί και με ποια σειρά, μέσα στους εννέα μήνες που διαρκεί το Πρόγραμμα Παρέμβασης ΚΣΜ. **ΣΤΟΧΟΣ**  
Ο στόχος που αναμένεται να επιτύχει το εκπαιδευτικό σεμινάριο ή το σχέδιο μαθήματος.

### ΤΟΞΙΚΟ ΣΤΡΕΣ

Η τοξική απόκριση στο στρες μπορεί να προκύψει όταν ένα παιδί βιώνει έντονες, συχνές ή/και παρατεταμένες δυσκολίες, όπως σωματική ή συναισθηματική κακοποίηση, χρόνια παραμέληση, κατάχρηση ουσιών από τον φροντιστή ή ψυχική ασθένεια, έκθεση σε βία ή/και τα συσσωρευμένα βάρη της οικογενειακής οικονομικής δυσχέρειας, χωρίς επαρκή στήριξη από κάποιον ενήλικα. Αυτό το είδος παρατεταμένης ενεργοποίησης των μηχανισμών απόκρισης στο στρες μπορεί να διαταράξει την ανάπτυξη της αρχιτεκτονικής του εγκεφάλου και άλλων συστημάτων οργάνων και να αυξήσει τον κίνδυνο για ασθένειες που σχετίζονται με το στρες και με γνωστικές διαταραχές, ακόμα και στα ενήλικα χρόνια.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Τοξικό στρες. Πηγή: <http://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>