

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## ERASMUS

Υλικό από το Επιμορφωτικό Πρόγραμμα:

«Καθολικός σχεδιασμός για τη μάθηση: Στρατηγικές και ψηφιακά εργαλεία για την υποστήριξη όλων των μαθητών» (Universal Design for Learning: Strategies and Digital Tools to Support All Learners).

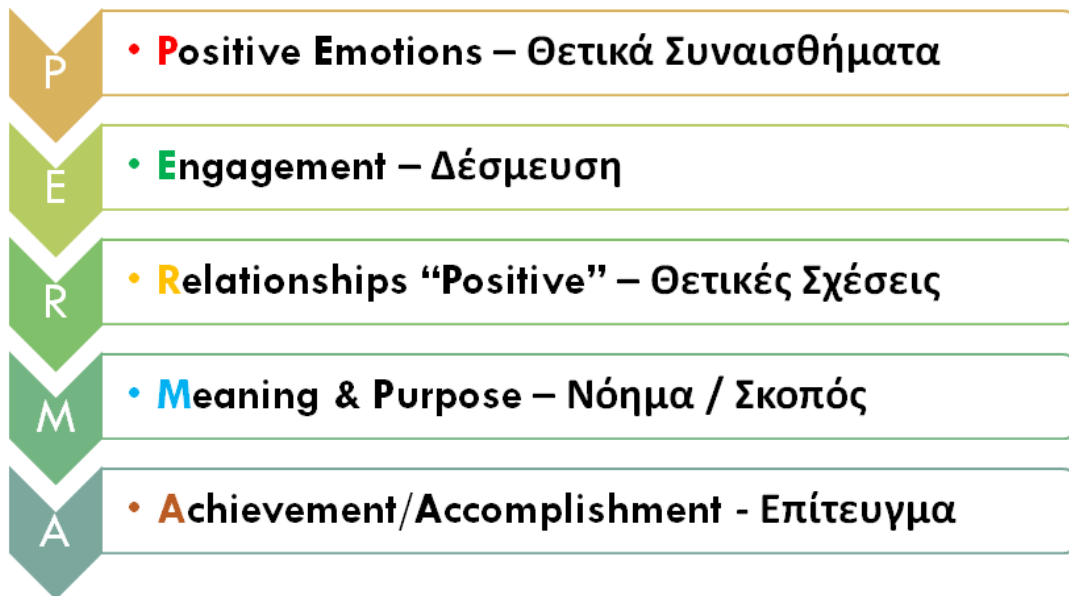
Το πρόγραμμα διοργάνωσε ο φορέας Europass Teachers Academy και το παρακολούθησαν στη Φιλανδία, τον Φεβρουάριο του 2023, οι εκπαιδευτικοί Σταυριανού Ζαμπετούλα, Ζαφειροπούλου Βασιλική, Γιοβανούδη Λαμπρινή και Τράντα Βασιλική.

## ΜΟΝΤΕΛΟ PERMA

Το μοντέλο PERMA περιλαμβάνει πέντε κύρια στοιχεία που ο Seligman προσδιορίζει ως κρίσιμα για τη μακροπρόθεσμη ευημερία.

Η Θετική Εκπαίδευση και το μοντέλο PERMA ενισχύουν την ευημερία του παιδιού εστιάζοντας στα Θετικά συναισθήματα, τη Δέσμευση, τις ουσιαστικές Σχέσεις, το Νόημα και την Επίτευξη.

Πολλές μελέτες καταλήγουν στο συμπέρασμα πως δεξιότητες που αυξάνουν την ανθεκτικότητα, τα θετικά συναισθήματα, τη δέσμευση και το νόημα μπορούν να διδαχθούν στους μαθητές.



### **P- POSITIVE EMOTIONS**

Θετικά Συναισθήματα (Positive Emotions): ένα θετικό συναίσθημα διαρκεί για μικρό χρονικό διάστημα (Fredrickson, 2001 και αναφέρεται επίσης ως μια ψυχική εμπειρία που είναι έντονη και ευχάριστη (Cabanac, 2002).

Τα θετικά συναισθήματα περιλαμβάνουν συναισθήματα χαράς, ευγνωμοσύνης, ενδιαφέροντος, ικανοποίησης, ελπίδας και πολλά άλλα.

Για τους μαθητές (και τους ενήλικες) είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα που νιώθουν και να μπορούν να δώσουν στον καθένα ένα συγκεκριμένο όνομα.

### **E – ENGAGEMENT**

Η δέσμευση αναφέρεται στην πλήρη προσήλωση σε δραστηριότητες. Η δέσμευση των παιδιών στην τάξη επιτυγχάνεται με πολλούς τρόπους όπως για παράδειγμα είτε συνδέοντας το μάθημα με κάτι που απολαμβάνουν οι μαθητές/τριες, είτε προκαλώντας τους με κάτι που δεν είναι πολύ δύσκολο ή όχι πολύ εύκολο και παρέχοντάς τους ένα ευχάριστο περιβάλλον εργασίας.

### **R – RELATIONSHIPS**

Ως Θετικές Σχέσεις, αναφέρονται οι σχέσεις που λειτουργούν υποστηρικτικά σε δύσκολες στιγμές και ενισχυτικά για την ανάπτυξη, την ευημερία και τη χαρά του ατόμου στην καθημερινή ζωή.

Ο τρόπος ανταπόκρισης στους άλλους, ο τρόπος σύνδεσης με τους άλλους και ο τρόπος έκφρασης της ευγνωμοσύνης σε όσους είναι υποστηρικτοί ή μέρος της ζωής ενός ατόμου κάνουν τη διαφορά στη δημιουργία θετικών σχέσεων.

### **M – MEANING**

Το νόημα ορίζεται ως η ανακάλυψη της σημαντικότητας σε κάτι στο οποίο πιστεύει το άτομο. Για παράδειγμα για μερικούς ανθρώπους αυτό μπορεί να σημαίνει η προσφορά στην κοινότητα, σε θρησκευτικούς ή φιλανθρωπικούς σκοπούς, στην οικογένεια ή σε κάποιο επαγγελματικό ή δημιουργικό στόχο.

Το νόημα έχει παρατηρηθεί ότι συσχετίζεται με μεγαλύτερη ευτυχία και ικανοποίηση από τη ζωή, αυξημένα κίνητρα και μεγιστοποιημένες δυνατότητες. Η σύνδεση των σχολικών προγραμμάτων με τις δραστηριότητες της τάξης που έχουν νόημα για τους μαθητές και την κοινότητα είναι πραγματικά σημαντική για να συνδεθεί με μια βαθύτερη αίσθηση ζωής και προσωπικής ανάπτυξης.

### **A – ACHIEVEMENT**

Η ολοκλήρωση είναι προσανατολισμένη στην ανάπτυξη και στην αξιοποίηση των ατομικών δυνατοτήτων για την επίτευξη ουσιαστικών αποτελεσμάτων.

Αναφέρεται στην επίτευξη στόχων συγκεκριμένων, μετρήσιμων, εφικτών και ρεαλιστικών σε καθορισμένα χρονικά πλαίσια, για τη διατήρηση των κινήτρων ακόμα και όταν υπάρχουν εμπόδια. Ακόμη, προϋποθέτει την ικανότητα να αναγνωρίζει κανείς στον εαυτό του τις προσωπικές του επιτυχίες.

PERMA MODEL



«Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον της δημιουργού, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή

δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό».