

Σχολική ψυχολογία

Παιχνίδια Ψυχολογίας

Ψυχική ανθεκτικότητα - Ενσυνειδητότητα - Διαχείριση σκέψης



my - book.gr

Πρότυπο Ψηφιακό Εκπαιδευτικό Υλικό

Η συγγραφική ομάδα του my-book.gr

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	4
Επιτραπέζιο ψυχικής ανθεκτικότητας.....	5
Βαλίτσα προσωπικών δυνάμεων.....	7
Παιχνίδι ενσυνειδητότητας.....	8
Θησαυρός οικογενειακών δυνάμεων.....	10

Εισαγωγή

Η ψυχική ανθεκτικότητα αφορά την ικανότητα για θετική προσαρμογή παρά την ύπαρξη αντιξοοτήτων και απειλητικών συνθηκών (Masten, 2014). Η ψυχική ανθεκτικότητα δεν είναι μόνιμο γνώρισμα του ατόμου, αλλά υφίσταται σε ένα συνεχές που μπορεί να αλλάζει με την πάροδο του χρόνου (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick & Yehuda, 2014). Μπορεί, δηλαδή, να μην είναι εμφανής σε μία δεδομένη περίοδο, αλλά να αναπτυχθεί λόγω της παρουσίας προστατευτικών παραγόντων.

Στη μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας σημαντικό ρόλο παίζουν οι παράγοντες εκείνοι που βοηθούν το άτομο να προσαρμοστεί θετικά και να ξεπεράσει τις δύσκολες συνθήκες. Στην κατεύθυνση αυτή μελετώνται οι δυνατότητες, η κοινωνική υποστήριξη και οι προστατευτικοί παράγοντες (Esquivel, Doll, & Oades-Sese, 2011. Morrison, Brown, D’Incau, O’Farrell, & Furlong, 2006).

Στόχοι:

Να καλλιεργήσουν την ψυχική ανθεκτικότητά τους

Να αναπτύξουν τα δυνατά χαρακτηριστικά τους

Να ενισχύσουν τα δυνατά χαρακτηριστικά της οικογένειά τους

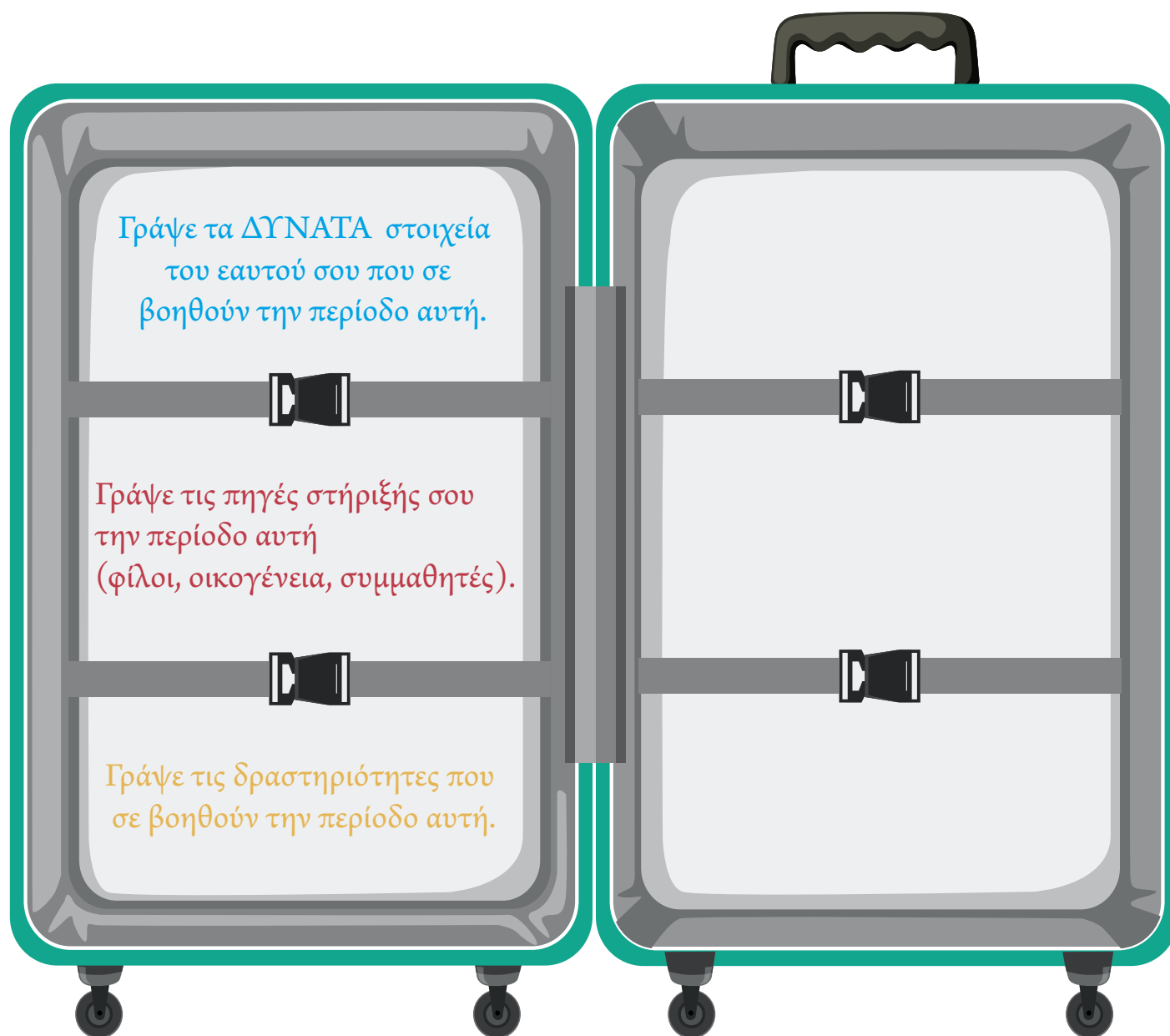
Σε ποιους απευθύνεται:

Απευθύνεται σε παιδιά προσχολικής, σχολικής και εφηβικής ηλικίας.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Esquivel, G. B., Doll, B., & Oades-Sese, G. V. (2011). Introduction to the special issue: Resilience in schools. *Psychology in the Schools*, 48(7), 649-651.
- Masten, A. S. (2014). Invited commentary: Resilience and positive youth development frameworks in developmental science. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 1018-1024.
- Morrison, G. M., Brown, M., D’ Incau, B., O’ Farrell, S. L., & Furlong, M. J. (2006). Understanding resilience in educational trajectories: Implications for protective possibilities. *Psychology in the Schools*, 43(1), 19-31.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.

Οδηγίες: Γράψε στην παρακάτω βαλίτσα τα χαρακτηριστικά, τα άτομα και τις δραστηριότητες που σε βοηθούν την περίοδο που μένεις σπίτι και δημιούργησε τη δική σου βαλίτσα Προσωπικών Δυνάμεων.



Οδηγίες: Γράψε στον παρακάτω θησαυρό τα χαρακτηριστικά, τις δραστηριότητες και τις σκέψεις που μοιράζεσαι με την οικογένειά σου και σε βοηθούν στις δύσκολες περιόδους να παραμείνεις υγιής και ασφαλής μέσα σε αυτήν.

