

# PARENTS

Για εμάς τους γονείς



## Ενσυναίσθηση στην εκπαίδευση

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ:  
ΘΑΥΜΑΤΟΥΡΓΟ ΕΦΟΔΙΟ  
ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ

Προέδρος Π.Σ.Κ.Ι.Κ.Ξ.Γ

Η ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ ΚΑΙ  
ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ  
- Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ,  
ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ, ΤΟ ΠΑΙΔΙ

Ελένη Λιβανίου

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

ΣΧΟΛΙΚΗ ΑΡΝΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΡΡΟΗ

Άρτεμις Τσίτσικα

ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΙ ΓΟΝΕΙΣ  
- ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ

Ελένη-Μαρία Κοντοράβδη

Ο ΕΦΗΒΙΚΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ.  
3 ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ 1 ΑΛΗΘΕΙΑ ΠΟΥ ΘΑ  
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

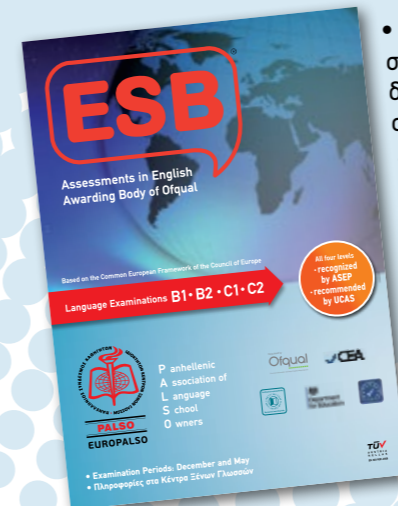
I CAN

I CAN

# ESB



## Διεξαγωγή εξετάσεων

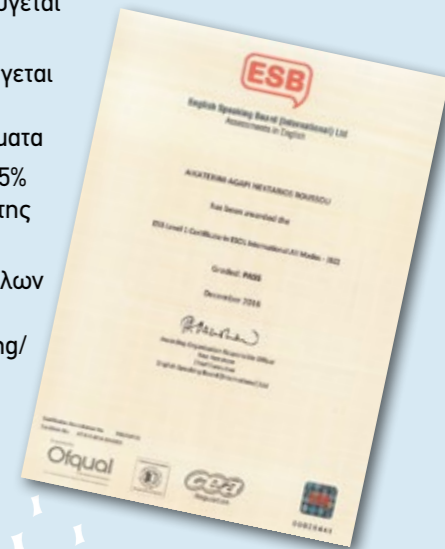


- Οι εξετάσεις διεξάγονται σε όλη την Ελλάδα, δύο φορές το χρόνο στα επίπεδα B1, B2, C1, C2
- Πληρούν όλες τις προδιαγραφές ποιότητας και αδιάβλητης διεξαγωγής
- Επιβλέπονται από υπεύθυνο δημόσιας σχολικής μονάδας (δ/ντή, γυμνασιάρχη, αρμόδιο από δ/μια εκπαίδευση)

- Εποπτεύονται από εκπροσώπους του ESB, που βρίσκονται κατά τη διάρκεια της διεξαγωγής στα εξεταστικά κέντρα, ώστε να ελέγχουν το αδιάβλητο και την απρόσκοπτη διενέργεια των εξετάσεων
- Πραγματοποιείται συνεχής εκπαίδευση του προσωπικού των εξεταστικών κέντρων (Υπεύθυνοι, Τομεάρχες, Επιτηρητές, Εξεταστές προφορικών) από εκπροσώπους του φορέα
- Παρέχεται συνεχής ενημέρωση και εκπαίδευση των ιδιοκτητών, των καθηγητών και των υποψηφίων από ειδικά εκπαιδευμένα άτομα του Πανεπιστημίου
- Υποχρεωτική εξέταση και στις τέσσερις βασικές δεξιότητες που απαιτούνται σύμφωνα με το Κοινό Ευρωπαϊκό Πλαίσιο (reading, writing, listening, speaking)

## Χαρακτηριστικά εξετάσεων

- Με την έναρξη της εξέτασης, οι υποψήφιοι παραλαμβάνουν όλα τα parts μαζί. Δεν υπάρχει διάλειμμα μέχρι τη λήξη της εξέτασης, η οποία ξεκινάει με το Listening. Στη συνέχεια, οι υποψήφιοι επιλέγουν οι ίδιοι τη σειρά και τον χρόνο που θα αφιερώσουν για κάθε part
- Το Listening ακούγεται δύο φορές
- Στο Writing επιλέγεται ένα από τα τρία προτεινόμενα θέματα
- Η βάση είναι το 55% επί του συνόλου της βαθμολογίας
- Οι βαθμολογίες όλων των parts (Oral, Listening, Reading/Use, Writing) συμψηφίζονται
- Δωρεάν επανεξέταση αποτυχόντων σε όλα τα επίπεδα\*



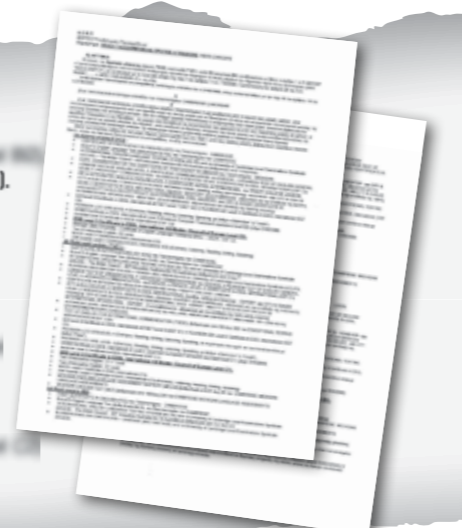
## ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΓΓΛΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΒΡΕΤΑΝΙΚΟ ΦΟΡΕΑ



Το ESB (English Speaking Board) είναι ένας από τους μεγαλύτερους πιστοποιημένους εξεταστικούς φορείς της Μεγάλης Βρετανίας, διαπιστευμένος από την αρμόδια αρχή της Αγγλίας (Ofqual). Με 64 χρόνια εμπειρίας (ιδρύθηκε το 1953), έχει σήμερα εξελιχθεί σε έναν διεθνή οργανισμό που δραστηριοποιείται εκτεταμένα εκτός από τη Μεγάλη Βρετανία, στην Ευρώπη και στην Άπω Ανατολή.

## Αναγνωρισμένο από το Α.Σ.Ε.Π. & προτεινόμενο από UCAS

- Α.Σ.Ε.Π.**  
Πολίτες/Εντονα/Διαγωνισμοί Φορέων  
ΕΙΔΙΚΟ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ (Α2) ΑΠΟΔΕΙΞΗ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ 25/02/2016
- ESB Entry Level Certificate in ESOL International All Modes (entry 3) (Council of Europe Level B1).
  - ESB Level 1 Certificate in ESOL International All Modes (Council of Europe Level B2).
  - ESB Level 2 Certificate in ESOL International All Modes (Council of Europe Level C1).
  - ESB Level 3 Certificate in ESOL International All Modes (Council of Europe Level C2).



## Τηλεοπτική διαφήμιση



## Ραδιοφωνική διαφήμιση

Μπορεί να αλλάξει ο τρόπος που βλέπει ένα παιδί τις εξετάσεις; Στο φιλικό κόσμο του ESB, ναι.

ESB! Ο κορυφαίος βρετανικός εξεταστικός φορέας, δίνει πιστοποίηση αγγλικής γλώσσας σε όλα τα επίπεδα, με φιλικές συνθήκες εξετάσεων και σύμφωνα με την ηλικία των παιδιών.

ESB! πιστοποιητικά αναγνωρισμένα από το ΑΣΕΠ και αποδεκτά από το ελληνικό δημόσιο.

ESB! Δηλώστε συμμετοχή στα Κέντρα Ξένων Γλωσσών της περιοχής σας σε όλη την Ελλάδα.

\*Παρέχεται σε μαθητές νομίμως λειτουργούντων Κέντρων Ξ.Γ. και νομίμως ασκούντων το επάγγελμα καθηγητών Ξ.Γ.



*Η «ενσυναίσθηση» είναι απαραίτητο εφόδιο για το λαμπρό μέλλον των παιδιών μας*

*Η έκθεση των παιδιών από μικρή ηλικία σε συμπεριφορές «ενσυναίσθησης» τα οδηγεί αργότερα στη ζωή τους σε ανθεκτικότητα, ενημερία και επιτυχίες. Είναι αδύνατον, άρρηκτο, όπως αναφέρει ο Vygotsky, να αναπτυχθούν οι γνωστικές δεξιότητες ενός παιδιού χωρίς τον κοινωνικό περίγυρο, όπως αυτόν που μπορεί να προσφέρει μια οργανωμένη τάξη.*

## ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ: ΘΑΥΜΑΤΟΥΡΓΟ ΕΦΟΔΙΟ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ

Γ. Ζ., Πρόεδρος Π.Σ.Κ.Ι.Κ.Ε.Γ.

**Η** «ενσυναίσθηση» ορίζεται ως η γνωστικό-συναίσθηματική διαδικασία που μας καθιστά ικανούς να κατανοούμε τις συναισθηματικές εμπειρίες των συνανθρώπων μας και να συσχετιζόμαστε επικοινωνιακά μαζί τους. Η «ενσυναίσθηση» ασκεί πολύ θετική επιρροή στις ακαδημαϊκές επιτυχίες των παιδιών μας. Διευκολύνει τις διαπροσωπικές σχέσεις, την υγιή ανάπτυξη, και ενισχύει το θετικό ομαδικό κλίμα μιας οργανωμένης τάξης, που θεωρείται απαραίτητη για την σωστή εκμάθηση των ξένων γλωσσών. Κατ' επέκταση, είναι απαραίτητο εφόδιο για το λαμπρό μέλλον των παιδιών μας.

**Ε**πιπλέον, ιδιαίτερη έμφαση προσδίδει η εκπαίδευση του 21ου αιώνα στη διδασκαλία της «ενσυναίσθησης». Δεν είναι καθόλου τυχαίο, ότι τα παιδιά που δεν έχουν διαπαιδαγωγηθεί στην «ενσυναίσθηση» καταλήγουν τις περισσότερες φορές μακριά από σχολικό ή ακαδημαϊκό περιβάλλον, με συνέπεια να στρέφονται σε ουσίες και βία, όπως δείχνουν σχετικές έρευνες. Αναμφισβήτητα, οι καλές κοινωνικές σχέσεις από νωρίς, που είναι απόρροια γνώσης συμπεριφορών «ενσυναίσθησης», οδηγούν τα παιδιά και την κοινωνία μας σε όμορφα μονοπάτια, προς όφελος όλων μας.

**Γ**ια να μπορέσει, βεβαίως, ο δάσκαλος και ο γονιός να εμφυσήσει την «ενσυναίσθηση» στα παιδιά μας, πέραν της αναγκαίας φροντίδας σε οργανωμένη τάξη, χρειάζεται να κατέχει επίσης τα αξιώματα της «συναίσθηματικής νοημοσύνης», που είναι ένα αρκετά παρεμφερές κεφάλαιο.

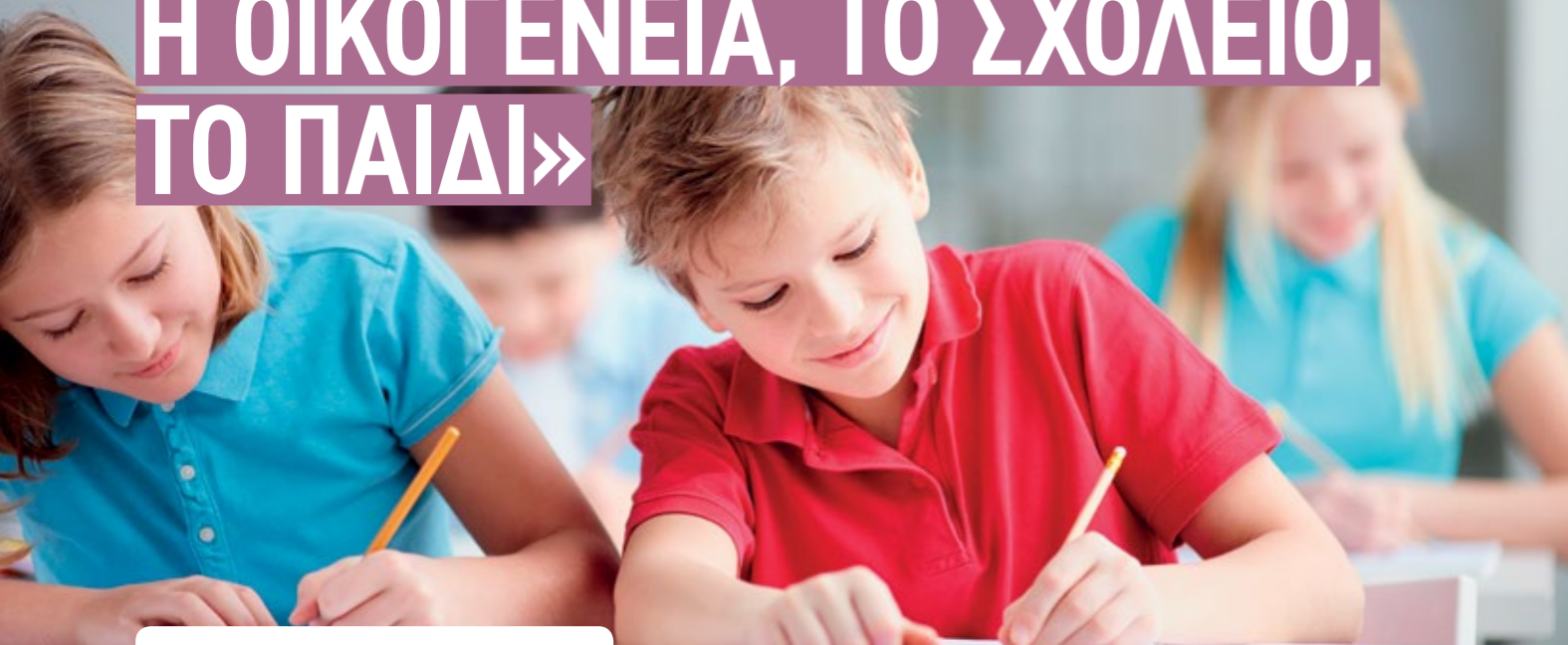
**Δ**ίχως «ενσυναίσθηση» ο δάσκαλος διδάσκει το περιεχόμενο παραμερίζοντας τους ίδιους τους μαθητές. Δίχως «ενσυναίσθηση» ως ξεχάσουμε την απόκτηση γνώσεων γενικής και διαπολιτισμικής επικοινωνίας, που έχουν τόσο ανάγκη τα παιδιά μας για το μέλλον τους.

**Τ**έλος, αξίζει να σημειωθεί, ότι η απόκτηση πιστοποιητικού γλωσσομάθειας ή πτυχίου, δεν μπορούν από μόνα τους να εμφυσήσουν την «ενσυναίσθηση» στα παιδιά μας. Είναι ο τρόπος διδασκαλίας, η διαδρομή χωρίς βιασύνες, και ο κατάλληλος χώρος, μαζί με τα άλλα παιδιά και τον καταρτισμένο δάσκαλο, σήμερα, που θα κάνουν το θαύμα για τα παιδιά μας αύριο.

**Δίχως Ενσυναίσθηση ο δάσκαλος διδάσκει το περιεχόμενο παραμερίζοντας τους ίδιους τους μαθητές**

**Η** «ενσυναίσθηση» κτίζει την ταυτότητα των παιδιών μας και δημιουργεί τους ηγέτες που θα καμαρώνουμε για πάντα!!!  
**Empathy matters!**

# «Η ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ: Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ, ΤΟ ΠΑΙΔΙ»



**Ελένη Λιθανίου**  
Educational Psychologist (Ph.D)

Τα τελευταία χρόνια, χιλιάδες συμπολίτες μας έχασαν τις δουλειές τους, μειώθηκαν οι μισθοί κι οι συντάξεις τους, έχασαν τα σπίτια τους και τα αυτοκίνητά τους, μειώθηκαν ή / και έχασαν τις οικονομίες τους, έπεσε το βιοτικό τους επίπεδο και ξύπνησαν ξαφνικά σε μια πρωτόγνωρη κοινωνικο-οικονομική πραγματικότητα. Με δεδομένη αυτήν την κατάσταση – και τον όγκο της πληροφόρησης / παραπληροφόρησης με τον οποίο μας βομβαρδίζουν καθημερινά – είναι σημαντικό να αντιληφθούμε και να ορίσουμε τον πραγματικό βαθμό στον οποίο επηρεάζει αυτή η οικονομική κρίση εμάς τους ίδιους, σαν γονείς κι εκπαιδευτικούς, και κατ' επέκταση τι επιπτώσεις μπορεί να έχει αυτή η καινούργια πραγματικότητα στον ψυχισμό των παιδιών μας και των μαθητών μας.

**Τα βασικά «χαρακτηριστικά» αυτής της πραγματικότητας είναι:**

- **αισθήματα ανασφάλειας (οικονομικής και κοινωνικής)**
- **αισθήματα ευαλωπίας**
- **έλλειψη εμπιστοσύνης προς τους θεσμούς**
- **φοβία και καχυποψία στην καθημερινότητα**
- **αμφισβήτηση για το αύριο**

Έρευνες και μελέτες δείχνουν ότι οι άνθρωποι, σε οποιαδήποτε οικονομική και κοινωνική στάθμη και αν ανήκουν, αντιδρούν με τον ίδιο τρόπο όταν αντιμετωπίζουν απρόσμε-

νες οικονομικές δυσχέρειες. Ο πιο συνηθισμένος μηχανισμός άμυνας είναι η κατάθλιψη, η οποία στα άτομα που έχουν επιρρέπεια σε αυτή (ιδιαίτερα οι άνδρες) γίνεται ακόμη πιο σοβαρή. Η έρευνα επίσης έδειξε ότι η οικογένεια είναι αυτή που πλήττεται άμεσα. Δυστυχώς, σε αυτές τις περιπτώσεις, οι γονείς πολύ σπάνια ζητούν βοήθεια για το πώς θα διαχειριστούν οι ίδιοι τα προβλήματά τους και τι χρειάζεται να προσέξουν στην επικοινωνία τους με τα παιδιά.

Συγκεκριμένα, αυτό που συμβαίνει είναι ότι οι απότομα πτωτικές αλλαγές στα οικονομικά μιας οικογένειας δημιουργούν ένα είδος δίνης που ρουφά μέσα της και κατατροπώνει συνήθειες, σχέσεις, συναισθήματα και συμπεριφορές. Όσο οξύνονται τα προβλήματα, τόσο επιδεινώνεται ο ψυχισμός των γονιών και κατ' επέκταση η συμπεριφορά τους. Οι γονείς που διαχειρίζονται το άγχος και τα προβλήματά τους με «υγιείς» τρόπους γίνονται μοντέλα προς μίμηση για τα παιδιά τους και κρατούν την οικογένεια σε ισορροπία, τόσο σε ψυχολογισθηματικό όσο και σε λειτουργικό επίπεδο. Έτσι, μαθαίνουν και τα παιδιά πώς να οργανώνονται σε καταστάσεις κρίσης και τι δεξιότητες και συνήθειες να υιοθετούν. Οι γονείς γνωρίζουν το πόσο δύσκολο είναι ν' αλλάξουν τις συμπεριφορές και τις συνήθειες των παιδιών τους – πόσο μάλλον τις δικές τους. Η αλλαγή είναι μια μεγάλη πρόκληση σ' αυτές τις περιπτώσεις, όπου χρειάζεται να ξεκινήσει κάνεις με μικρές εφικτές αλλαγές στην καθημερινότητα τη δική του και της οικογένειάς του, όπου οι στόχοι θα είναι κοινοί.

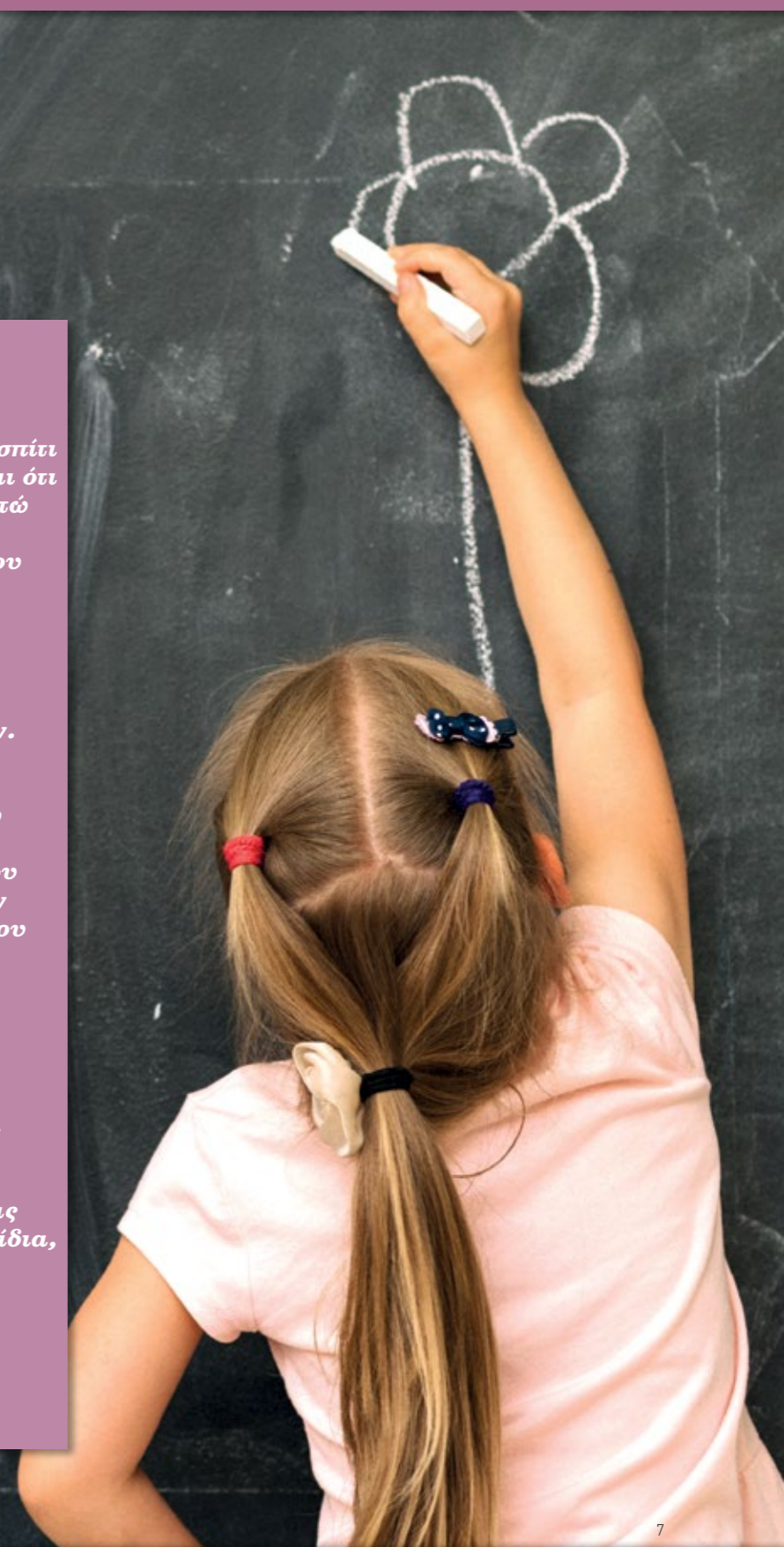
*Βάζουμε προτεραιότητες:  
πάνω από όλα μπαίνει η μόρφωση  
των παιδιών μας*

*Η αβιληγεγνή κι η αβιληβλοϋποστήριξη είναι η καλύτερη συνταγή επιβίωσης σ' αυτές τις καταστάσεις.*

*Δεν κρύβομαι, δεν τα κρατάω όλα στο σπίτι μου ή στον εαυτό μου, δεν υποκρίνομαι ότι όλα είναι καλά. Ζητώ βοήθεια και συζητώ τα προβλήματά μου. Το ότι μπορώ να τα χειριστώ μόνος μου και να βρω μόνος μου διεξόδους, στην πραγματικότητα είναι η αρχή της άρνησης (avoidance), που τελικά οδηγεί σε ψυχοσυναισθηματικό αδιέξοδο κι αποδιοργάνωση, διότι τα οικονομικά προβλήματα δημιουργούν μια πηλιάδα ποβηνεπίπεδων δυσχερειών.*

*Περνάμε μια κρίση, έναν ύπουλο εχθρό παθητικο-επιθετικής φύσης, που αργά γρήγορα θα μας αγγίξει όλους και όλοι θα έχουμε ανάγκη από κάποιον είδος στήριξη. Είναι σημαντικό βλοπών να οργανωθούμε με έναν τέτοιο τρόπο που να μπορέσουμε να σταθούμε στα πόδια μας και να στηρίξουμε εμείς οι ίδιοι τη δική μας ζωή κι αυτών που εξαρτώνται από εμάς. Πρέπει να αξιολογήσουμε σωστά τις επικείμενες «αβιλαγές» και τα προβλήματα που θα φέρουν, ώστε να είμαστε καλύτερα προετοιμασμένοι για να τα αντιπαρέβθουμε. Βάζουμε προτεραιότητες: πάνω από όλα μπαίνει η μόρφωση των παιδιών μας -το δικό τους μέβλοη αφορά όχι μόνο τα ίδια, αβιλά και το μέβλοη της Εβηλάδας.*

*Σαν γονείς και εκπαιδευτικοί βλοπών, οβείβθουμε να δειβθουμε ανβεκτικότητα αντιμειτωπίζοντας το εδώ και τώρα με στόχο το αύριο.*



# ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΙ ΓΟΝΕΙΣ, ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ



**Ελένη - Μαρία Κοντοράβδη**  
Συντονίστρια Ευεξίας Γέλιου,  
Σύμβουλος Europalso

Ο σύγχρονος γονιός καλείται να αναλάβει πολλούς ρόλους και ευθύνες, κάτι που δεν είναι καθόλου εύκολο, με αποτέλεσμα, τις περισσότερες φορές να παραμελεί τον εαυτό του και τις ανάγκες του.

"Η θεωρία της μάσκας οξυγόνου" περιγράφει πολύ εύστοχα, πόσο σημαντικό είναι να είναι πρώτα ο γονιός καλά, ώστε να είναι και το παιδί. Όταν το αεροπλάνο έχει αναταράξεις και πέσουν οι μάσκες, πρώτα θα βάλετε την μάσκα στον εαυτό σας και μετά στα παιδιά σας.

Ο γονιός οφείλει να διατηρείται σε ψυχική και σωματική ισορροπία, ώστε να μπορεί να ανταπεξέλθει στον ρόλο του, που είναι τόσο σημαντικός.

**Τα παιδιά χρειάζονται γονείς χαρούμενους και ήρεμους. Το γέλιο είναι πηγή χαράς και υγείας για γονείς και παιδιά.**

Το γέλιο αναβλύζει πηγαία από μέσα μας, εκφράζει συναισθήματα, μεταβιβάζει ολόγυρα την πληροφορία της ευχαρίστησης, της χαράς, της χαλάρωσης, της έκπληξης και όλης της συναισθηματικής κατάστασης, εκείνου που το βιώνει.

Ο Αριστοτέλης θεωρούσε ότι το γέλιο επιφέρει κάθαρση με ανώδυνο τρόπο. Ο Ιπποκράτης πίστευε στη θεραπευτική αξία του γέλιου.

**Η ευεξία γέλιου είναι μια επιστημονικά αποδεδειγμένη τεχνική που προκαλεί το γέλιο με τον συνδυασμό απλών ασκήσεων, διατάσεων, ήπιων αναπνοών, ρυθμικού χειροκροτήματος, τραγουδιού και κίνησης.**

**Τα Οφέλη από την Ευεξία Γέλιου στους γονείς είναι τα εξής:**

- Χαλαρώνει
- Μειώνει την πίεση και το άγχος των ευθυνών που έχουν οι γονείς
- Τονώνει την ψυχική διάθεση
- Δημιουργεί θετικές σκέψεις

**Τα Οφέλη από την Ευεξία Γέλιου στα παιδιά είναι τα εξής:**

- Προωθεί την υγιή συναισθηματική τους ανάπτυξη
- Αυξάνει την σχολική τους επίδοση
- Οξυγονώνει το μυαλό και το σώμα τους. Ετσι με διαύγεια, τα παιδιά αποκτούν μεγαλύτερη ικανότητα στην προσοχή και την συγκέντρωση
- Αναπτύσσει την αυτοπεποίθησή τους
- Μέσα από τα παιχνίδια γέλιου, τα παιδιά έχουν την δυνατότητα να εκφράζονται, να βρίσκουν τη δική τους φωνή, να ανακαλύπτουν τις τυχόν ηγετικές τους ικανότητες, να τολμούν να παίξουν ρόλους και να μιλούν σε κοινό.

*Το να γελάς μαζί με τα παιδιά σου, είναι ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορείς να τους προσφέρεις.*

- Αναπτύσσει την φαντασία και τη δημιουργικότητά τους «Τα παιδιά μπορούν να γελάσουν γιατί βλέπουν καθαρά τα πράγματα. Δεν έχουν προσδοκίες να θαμπώνουν την όρασή τους. Και ο κόσμος για αυτά, είναι γεμάτος με αστεία και παράλογα πράγματα! Ένα παιδί δεν μπορεί να μην το παρατηρήσει. Η ικανότητα της επιβίωσης υπάρχει μέσα του, από την στιγμή που γεννιέται, αλλά η τέχνη του να μετατρέπεις την ζωή σε γιορτή, πρέπει να μαθευτεί». Όσο, καθ. φιλοσοφίας

Σημαντικές είναι οι ευεργετικές ιδιότητες του γέλιου στη λειτουργία του εγκεφάλου, καθώς μειώνουν τις ορμόνες του άγχους και ενεργοποιούν το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Στην Ευεξία Γέλιου για γονείς και παιδιά, οι γονείς συτονίζονται στο παιχνίδι του γέλιου με τα παιδιά τους.

Αφουγκράζονται τον τρόπο που τα παιδιά τους αντιλαμβάνονται την πραγματικότητα γύρω τους, και έτσι παίζοντας μαζί τους, επικοινωνούν στη δική τους γλώσσα. Με αυτόν τον τρόπο, τους διδάσκουν την αισιοδοξία και τη χαρά και χτίζουν μαζί τους, σχέσεις εμπιστοσύνης και σεβασμού.

**Χωρίς περιορισμούς και ανσπρόες ρόλους, τομήστε να παίξετε και να γελάσετε ανθόρμητα και ανθεντικά, μαζί με τα παιδιά σας!**

Μια συνεχώς αυξανόμενη ανάγκη για γέλιο και παιχνίδι παρουσιάζεται στα παιδιά σήμερα. Το γέλιο αντικαθιστά το ανέμελο παιχνίδι που τους λείπει.

Το να γελάς μαζί με τα παιδιά σου, είναι ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορείς να τους προσφέρεις.



**EUROPALSO**

**ΕΥΕΞΙΑ ΓΕΛΙΟΥ  
"LAUGHTER WELLNESS"**

ΚΟΝΤΟΡΑΒΔΗ ΕΛΕΝΗ-ΜΑΡΙΑ  
ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑ ΕΥΕΞΙΑΣ ΓΕΛΙΟΥ - ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ EUROPALSO



**WORKSHOP  
ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ  
& ΓΟΝΕΙΣ**

## ΚΟΨΤΕ ΕΓΚΑΙΡΩΣ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



### Εδώ είναι δυνατόν το παιδί σας να “πετάει”

Σε αντίθεση με τα μαθήματα ξένων γλωσσών στο σπίτι, στα EUROPALSO έχουμε διαμορφώσει άριστες συνθήκες μάθησης. Από τους καταρτισμένους εκπαιδευτικούς, μέχρι την άψογα διαρρυθμισμένη λειτουργικότητα των τάξεων, όλα γίνονται για ένα σκοπό: Να συμβάλλουν στην καλλιέργεια και στην ανάπτυξη των μαθητών. Αναγκαία προϋπόθεση για να κατέχουν ουσιαστικά τη γλώσσα που σπουδάζουν και όχι τυπικά για την απόκτηση ενός πτυχίου που δεν θα έχει αντίκρισμα!

### Εδώ χτίζει τη γλώσσα που θα “τσακίζει”

- Γιατί οι μαθητές μαζί, αυξάνουν την αυτοπεποίθησή τους
- Επιταχύνουν την πρόδοό τους
- Μιλούν περισσότερο
- Έχουν καλύτερη εμπειρία της γλώσσας
- Επιχειρηματολογούν και αναπτύσσουν πλούσιο λεξιλόγιο

### Μαζί κάνουμε τα “αδύνατα”, δυνατά

Στις οργανωμένες τάξεις EUROPALSO, οι μαθητές αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους:

- Ανταλλάσσουν ιδέες και απόψεις χρησιμοποιώντας σαν εργαλείο ζωής τη γλώσσα που σπουδάζουν
- Εφευρίσκουν τρόπους επικοινωνιακής επικοινωνίας που θα τους είναι χρήσιμοι στη μελλοντική τους ζωή

### Χτίζουμε “κάτι” διαφορετικό για το μέλλον

Στα EUROPALSO ακολουθούμε ένα επιστημονικά άρτιο σχέδιο μαθήματος. Το σχέδιο αυτό αξιοποιείται τα μέγιστα, όταν τα παιδιά μαθαίνουν ομαδικά και με την καθοδήγηση των εκπαιδευμένων, γι αυτό, καθηγητών τους. Έτσι χρησιμοποιούν σωστά γλωσσικά εργαλεία και τεχνολογικά βοηθήματα που τους προετοιμάζουν για τον πραγματικό κόσμο. Με αυτόν τον τρόπο αναδεικνύουμε την αξία της συνεργασίας και της Συνεργατικής Μάθησης.

### Τίποτα καλύτερο από τη φαντασία

Η καλλιέργεια της φαντασίας στο ομαδικό μάθημα EUROPALSO, είναι επιστημονικά τεκμηριωμένη μέθοδος και απαραίτητη στην ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΗ μάθηση μιας ξένης γλώσσας. Τα παιδιά συνειδητοποιούν την αξία της ομαδικής μάθησης, μόλις έχουν την εμπειρία, και δεν την αλλάζουν με τίποτα.

### Ενθάρρυνση και αυτοπεποίθηση

Η ομάδα δίνει στο μαθητή τη δυνατότητα να πάρει πρωτοβουλίες και να εκφραστεί στην ξένη γλώσσα που σπουδάζει. Η ελεύθερη έκφραση απόψεων και η ομαδική συμμετοχή γίνεται εθελοντικά, εμπλουτίζοντας και εμβαθύνοντας τις γνώσεις του μαθητή στη γλώσσα που σπουδάζει. Η ομάδα ενθαρρύνει και ο μαθητής κερδίζει αποδοχή και κοινωνικότητα, στοιχεία που τονώνουν την αυτοπεποίθησή του, βάζοντας δυνατά θεμέλια για την ενήλικη ζωή του.

## Πόσο ακόμα χρόνο και χρήμα θα χάσετε επιμένοντας να του κάνετε μαθήματα ξένης γλώσσας στο σπίτι, μόνο και μόνο για να πάρει ένα πτυχίο; Το πτυχίο από μόνο του ΔΕΝ ΜΙΛΑΕΙ

Άρα τι αντίκρισμα θα έχει στη ζωή του, αν το παιδί σας δεν κατέχει την ξένη γλώσσα που σπούδασε; Ελάτε μαζί μας. Εδώ στα EUROPALSO, ακολουθούμε ένα αναγνωρισμένο σύστημα σπουδών. Ελέγχουμε αποτελεσματικά και συνεχώς την πρόοδο κάθε σπουδαστή μας, αλλά και τις επιδόσεις των καθηγητών. Επίσης φροντίζουμε να έχουν οι καθηγητές μας διαρκή επιμόρφωση στις διεθνείς εξελίξεις που αφορούν στον εκσυγχρονισμό της εκπαίδευσης. Διαρκώς μαθαίνουμε πώς να μαθαίνουμε, για να επιταχύνουμε την πρόοδο των παιδιών σας.

Πριν επιλέξετε πού και πώς θα μάθει το παιδί σας ξένες γλώσσες, σκεφτείτε όλα όσα εγγυάται η οικογένεια EUROPALSO SOCIETY και θα δείτε ότι μακροπρόθεσμα είναι η αποδοτικότερη οικονομική σας επένδυση.

### Ιδιοκτήτες και Καθηγητές διαρκώς μαθαίνουν πώς να διδάσκουν

- Με όλες τις καινοτόμες μεθόδους διδασκαλίας
- Με στόχο να καλλιεργούν όλα εκείνα τα στοιχεία στο παιδί σας τα οποία θα συνθέτουν μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα

### Διαρκής υποστήριξη των γονέων

- Στον διαδικτυακό τόπο [europalso.gr/goneis](http://europalso.gr/goneis) βρίσκετε απαντήσεις σε όλα τα ερωτήματα που σας απασχολούν για τη σωστή εκμάθηση της ξένης γλώσσας
- Στο περιοδικό Parents που σας διανέμεται δωρεάν, ειδικοί επιστήμονες αρθρογραφούν και σας υποστηρίζουν για θέματα μάθησης και κοινωνικής συμπεριφοράς των παιδιών σας
- Σε επιμορφωτικά σεμινάρια, δράσεις και workshops σας δίνουμε τα εργαλεία για να χειρίζεστε θέματα όπως: Εφηβεία, Διαπαιδαγώγηση παιδιών, Επαγγελματικός προσανατολισμός, Ασφάλεια στο Διαδίκτυο, bullying και cyberbullying, Ψυχική και σωματική υγεία κ.ά.

### Συμμετοχή κάθε Μάιο στις πιστοποιημένες εξετάσεις Europalso Society for Quality Testing στα επίπεδα: Stars 1, Stars 2, Beginners, Elementary και Basic

#### ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ

- Αποκτά εμπειρίες ζωής
- Επιβραβεύονται οι προσπάθειές του για όλη τη χρονιά
- Είναι κίνητρο για να προσπαθεί αποτελεσματικά στη διάρκεια της χρονιάς
- Κινητοποιεί τη θέλησή του να συνεχίσει αποτελεσματικά και τη νέα χρονιά

ΕΧΕΙ ΠΤΥΧΙΟ;  
ΤΙΠΟΤΑ ΔΕΝ ΕΧΕΙ  
ΑΝ ΔΕΝ ΚΑΤΕΧΕΙ  
ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ.



ΤΑ ΚΕΝΤΡΑ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ EUROPALSO SOCIETY ΕΙΝΑΙ ΕΓΓΥΗΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΙ ΣΩΣΤΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ ΚΑΙ ΝΑ ΤΙΣ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΕΙ ΣΤΗ ΖΩΗ!



# ΣΧΟΛΙΚΗ ΑΡΝΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΡΡΟΗ

**Άρτεμις Τσίτσικα**, Επικ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής Επιστ. Υπεύθυνος Μονάδας Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ) Β' Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών Νοσοκομείο Παιδων «Π & Α Κυριακού»

Δεν θα καλούσα... αλλά εντελώς τυχαία διάβασα ένα απόσπασμα σε μια εφημερίδα σχετικά με το τμήμα που έχετε και στηρίζετε παιδιά που εγκαταλείπουν το σχολείο... -ίσως να είμαι κι εγώ τελικά ένα από τα παιδιά αυτά- άλλωστε σύμφωνα με τον πατέρα μου «δεν είναι φυσιολογικό» για έναν έφηβο να αρνείται το σχολείο.. Εγώ λοιπόν σαν ένας μη φυσιολογικός έφηβος έχω άλλη γνώμη.. και επειδή το μέλλον μου θα το φτιάξω μόνος -φυσιολογικό ή μη.. θέλω ή μάλλον χρειάζεται να με ακούσετε... Δεν είχε περάσει πολύς καιρός από τις διακοπές των Χριστουγέννων.. δεν ήμουν ποτέ παιδί που ενθουσιαζόμουν με το σχολείο... με ενochλούσαν ακόμη και τα κάγκελα που έχει... είναι σαν φυλακή... ή μάλλον φυλακή, δεν φοβάμαι τις λέξεις... πρέπει να πάρω άδεια για να πάω στο σπίτι εάν δεν αισθάνομαι καλά, πρέπει να απαντώ και να δίνω αναφορά για ποιο λόγο δεν διάβασα.. και άλλα τέτοια, του ίδιου σκεπτικού...

Ένα πρωινό Δευτέρας και μετά από ένα κουραστικό σαββατοκύριακο, έφτασε η στιγμή που θα έπρεπε να είμαι στο σχολείο.. ξεκίνησα να πάω στο σχολείο και όσο πλησίαζα εκεί.. ένιωθα τα πόδια μου να τρέμουν και η καρδιά μου να χτυπά δυνατά.. ήθελα να βάλω τα κλάμματα.. δεν τα έβαλα όμως-άλλωστε δεν είναι φυσιολογικό για έναν έφηβο να κλαίει!-... δεν ήταν ότι ήμουν αδιάβαστος... αυτό που φοβόμουν πιο πολύ ήταν η ώρα του διαλείμματος... εκείνη την ώρα πάντα έχω τον πιο πολύ χρόνο για μένα... για να συγκρίνω τον εαυτό μου με άλλους εφήβους... την οικογένειά μου με τις άλλες οικογένειες... και γενικά εκείνη η ώρα του διαλείμματος πολλές φορές ευχήθηκα να μην υπάρχει... με πληγώνουν πολλές σκέψεις... και στο διάλειμμα αυτές οι σκέψεις θεριεύουν... δεν αντέχω να το ζω αυτό κάθε μέρα... με πνίγει..

Περικλής, 17 ετών  
Πηγή: Γραμμή για την Τεχνολογία «ΜΕ. Υποστηρίζω»  
80011 80015

Η κεντρική θέση που έχει το σχολείο και η συνολική εκπαιδευτική διαδικασία στη ζωή των παιδιών, θεωρείται αδιαμφισβήτητη. Μέσα στο πλαίσιο της σχολικής ζωής, με την ευρεία της έννοια - αυτή της γνωστικής αλλά και ψυχολογικής και κοινωνικής διαδικασίας συνύπαρξης και αλληλεπίδρασης - τα παιδιά περνούν το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινότητάς τους, αρχής γενομένης από την προσχολική ηλικία και ως τη λήξη των εγκύκλιων σπουδών τους. Είναι αυτονόητο λοιπόν πως οποιοδήποτε ζήτημα προκύπτει στην καθημερινή ζωή ενός παιδιού, αυτό θα εμφανιστεί, είτε εξ αντανακλάσεως είτε άμεσα, και στη σχέση του με το εκπαιδευτικό σύστημα. Δεδομένης της πολυπλοκότητας και της πολυεπίπεδης φύσης αυτού που συντηθίζουμε πλέον να λέμε «σχολική ζωή», είναι φυσικό επακόλουθο να ανακύπτουν αντίστοιχα πολλά και περίπλοκα θέματα τα οποία χρειάζονται αντιμετώπιση, τόσο από την Πολιτεία όσο και από την οικογένεια κάθε παιδιού.

«Εφηβεία από το Α έως το Ω»  
Μια Ακαδημία για Γονείς  
Δηλώσεις:  
Κέντρα Ξένων Γλωσσών  
EUROPALSO



## “Εφηβεία από το Α έως το Ω” Μια Ακαδημία για Γονείς



Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)  
Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών  
Νοσοκομείο Παιδων «Π. & Α. Κυριακού»



Γ' κύκλος

8 μηνιαίες δίωρες διαδραστικές συναντήσεις με στόχο  
την ενημέρωση γονέων για την εφηβική υγεία και συμπεριφορά

### ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

- Τεχνολογία
- Μαθησιακές Δυσκολίες
- Προσέγγιση
- Σχέσεις στην οικογένεια
- Ανάπτυξη
- Διατροφή
- Σεξουαλικότητα
- Εκφοβισμός
- Πρόληψη των συμπεριφορών υψηλού κινδύνου (αλκοόλ, ουσίες κ.λπ.)
- Κάπνισμα
- Ψυχική υγεία (άγχος, καταθλιπτικό συναίσθημα, χαμηλή αυτοεκτίμηση)
- Πρόληψη
- Εθισμός
- Διαταραχές πρόσληψης τροφής (ανορεξία, βουλιμία)
- Προσφυγικό, πολυπολιτισμικές κοινωνίες και ανθρώπινα δικαιώματα

Οι συναντήσεις θα πραγματοποιηθούν σε Ελευσίνα, Κηφισιά, Νέα Σμύρνη, Μαρούσι, Νίκαια, Πειραιάς, Φιλαδέλφεια, Χαϊδάρη, Θεσσαλονίκη, Λάρισα, Ιωάννινα

Η συμμετοχή είναι δωρεάν και αφορά όλες τις συναντήσεις

ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ



SELMA

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ



EUROPALSO



ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ



EUROPALSO

## Ορισμένοι από τους εφήβους με σχολική άρνηση είναι χαρισματικά παιδιά

Στο σύνολο των περιπτώσεων με αξιοσημείωτες δικαιολογημένες ή αδικαιολόγητες απουσίες από το σχολείο, ξεχωρίζουν δύο κυρίως υποκατηγορίες: το «σκασιαρχείο» (truancy) και η «σχολική άρνηση» (school refusal). Το σκασιαρχείο αφορά τη συνειδητή ή υποσυνείδητη, σποραδική ή συστηματική, καταπίληση του κανόνα – συμφωνίας – προσδοκίας – απαίτησης των ενηλίκων να παρακολουθούνται ανελλιπώς τα μαθήματα του σχολείου.

Ο όρος «σχολική άρνηση» αναφέρεται στην κατάσταση κατά την οποία ένα παιδί αρνείται ή δυσκολεύεται ανυπέβλητα να πάει στο σχολείο, για ποικίλους και διαφόρους λόγους.

**Η φέξη «άρνηση» πιθανότατα παραπληνά, καθόσον υπονοεί τη σκόπιμη σχολική διακοπή (σε ποσότητες περιπτώσεις αυτή δεν ισχύει), ωστόσο έχει επικρατήσει στη βιβλιογραφία.**

Ας σημειωθεί ότι μαθητές που «κάνουν σκασιαρχείο» επιλέγουν να απουσιάσουν κάποια ώρα/ώρες ή και ημέρα ολόκληρη από τα μαθήματά τους, ενώ είναι σε θέση να παρακολουθήσουν κανονικά. Η σχολική άρνηση αντιθέτως, αποτελεί έκφραση ενός σημαντικού προβλήματος του παιδιού, είτε σωματικού είτε ψυχολογικού είτε κοινωνικού, η οποία απαιτεί έγκαιρη και εύστοχη αντιμετώπιση. Η συνέχισή ή αγνόησή της, οδηγεί στην εμφάνιση του φαινομένου της «σχολικής διαρροής», δηλαδή της οριστικής διακοπής φοίτησης κατά τη διάρκεια της υποχρεωτικής δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Οι συνέπειες αυτού του φαινομένου, συχνά έχουν εμφανείς και σοβαρότατες μελλοντικές επιπτώσεις (ατομικές, ψυχολογικές, κοινωνικές και οικονομικές).

Η σχολική διαρροή αφορά περίπου 10% του εφηβικού πληθυσμού στη χώρα μας – ποσοστό οριακό για τη δέσμευσή των Ευρωπαϊκών χωρών στη Σύνοδο της Λισαβόνας (2000), σύμφωνα με το Παρατηρητήριο Μετάβασης του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου του Υπουργείου Παιδείας. Ο έφηβος που εγκαταλείπει το σχολείο μπορεί να αισθάνεται απελπισία & φόβο, αρνείται ή δυσκολεύεται ανυπέβλητα να παρακολουθήσει, ενώ συχνά συνυπάρχουν και σωματικά συμπτώματα (είναι κλωμοί, τρέμουν, παρουσιάζουν πόνο στην κοιλιά και πονοκεφάλους).

Η σχολική άρνηση είναι μια πολυπαραγοντική έκφραση που μπορεί να οφείλεται σε συνδυασμό παραγόντων, ενώ εξατομικεύεται αυστηρά.

Υπάρχουν διαφορετικοί λόγοι που οδηγούν ένα παιδί σε αυτό το αποτέλεσμα:

- Ατομικοί (ευαλωτότητα προσωπικότητας, καταθλιπτικό συναίσθημα, άγχος αποχωρισμού, κοινωνική φοβία και

- άλλες φοβίες, μαθησιακές δυσκολίες, εναντίωση σε περίπτωση που έχει δεχθεί εκφοβισμό-bullying)
- Περιβαλλοντικοί (δυσλειτουργία οικογένειας, υπεραπασχόληση γονέων, λόγοι που σχετίζονται με την κοινωνικοοικονομική κρίση κ.λπ.)

Στη Μ.Ε.Υ. σημαντικός αριθμός παιδιών και εφήβων προσέρχονται με σχολική άρνηση, οι οποίοι έχουν σαν αρχικό αίτιο την εξάρτηση από το διαδίκτυο. Το φαινόμενο αυτό έχει φέρει σε αμηχανία την επιστημονική κοινότητα παγκοσμίως, σχετικά με το εάν πρόκειται για είδος «εξάρτησης» ή για την «κορυφή του παγόβουνου» άλλων δυσκολιών ή/και προβλημάτων.

Το γεγονός είναι ότι η χρήση του διαδικτύου μπορεί να είναι η επικρατούσα δραστηριότητα στην καθημερινότητα ορισμένων εφήβων, με αποτέλεσμα την παραμέληση βασικών τομέων δράσης, όπως το σχολείο, τα χόμπι, ο αθλητισμός, οι κοινωνικές σχέσεις (φιλικές ή/και ρομαντικές) κ.λπ. Μπορεί να υπάρξουν διαταραχές ύπνου, παρεκτροπές στη διατροφή και παραμέληση της σωματικής φροντίδας και υγιεινής.

**Ορισμένοι από τους εφήβους με σχολική άρνηση είναι χαρισματικά παιδιά, με ιδιαίτερα ταλέντα και υψηλή δείκτη νοημοσύνης, για τα οποία το σχολείο παύει να αποτελεί περιβάλλον έμπνευσης και δημιουργίας, κάνουν κάθε ενδιαφέρον, «βαριούνται» και τελικά σταματούν τη φοίτηση. Ψυχομετρικές έρευνες έχουν δείξει ότι το ποσοστό των χαρισματικών παιδιών υπολογίζεται περίπου στο 3% του γενικού παιδικού πληθυσμού. Τα παιδιά αυτά διαθέτουν εξαιρετικά υψηλές ικανότητες σε έναν ή περισσότερους γνωστικούς τομείς.**

Τέλος, υπάρχει μικρός αριθμός γονέων που παύουν να εμπιστεύονται το εκπαιδευτικό σύστημα και με μικρή αφορμή, επιδιώκουν την διακοπή της φοίτησης των παιδιών τους, αμφισβητώντας τον εποπτικό ρόλο του κράτους στην εκπαίδευση των παιδιών. Στις ΗΠΑ, η τάση αυτή είναι υπολογίσιμη και ονομάζεται «homeschooling»- ευτυχώς στη χώρα μας δεν έχει εξελιχθεί.

Δεδομένου ότι το σχολείο γενικά προσφέρει πολύ περισσότερα από την παροχή γνώσεων και μόνο (κοινωνικοποίηση, ανάληψη ευθυνών, ομαδικότητα κλπ), είναι σημαντικό να ενθαρρύνεται η επιστροφή των παιδιών στο σχολικό περιβάλλον, όταν βέβαια είναι έτοιμα κι αυτό κρίνεται προς όφελός τους.



### Assessments in English Awarding Body of Ofqual

Based on the Common European Framework of the Council of Europe

Language Examinations **B1 • B2 • C1 • C2**

All four levels  
• recognized  
by ASEP  
• recommended  
by UCAS



Panhellenic  
Association of  
Language  
School  
Owners



- Examination Periods: December and May
- Πληροφορίες στα Κέντρα Ξένων Γλωσσών





# ΤΑ ΚΕΝΤΡΑ ΕΥΡΟΠΑΛΣΟ ΠΡΩΤΟΠΟΡΑ ΣΤΗΝ ΕΤΑΙΡΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ

Με επίκεντρο τον άνθρωπο και σεβασμό στις ανθρώπινες αξίες

## ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΕΣ ΟΜΙΛΙΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

Πραγματοποιούνται στα Κέντρα Ξένων Γλωσσών EUROPALSO και απευθύνονται στους γονείς, τα παιδιά και τους εκπαιδευτικούς

Για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των συμπολιτών μας

## ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΣΜΙΚΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ

- Κιβωτός του Κόσμου
- Μονάδα Εφηβικής Υγείας Νοσοκομείου «Παιδών» και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου
- Ομάδα Αιγαίου
- Ελληνική Ομοσπονδία Ποδηλασίας (ΕΟΠ)
- Κεντρική Ένωση Δήμων Ελλάδας (ΚΕΔΕ)
- Επαγγελματικό Επιμελητήριο Αθηνών (ΕΕΑ)



## ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

- Οργάνωση ψυχαγωγικών εκδηλώσεων φιλικών χαρακτήρα
- Εθελοντική Αιμοδοσία
- Εκστρατεία συγκέντρωσης τροφίμων για τα «Κοινωνικά Παντοπωλεία» των δήμων
- Στήριξη προσφύγων και Μεταναστών με κάθε δυνατό τρόπο



ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ

ΟΜΙΛΙΑ: «ΑΣΦΑΛΗΣ ΠΛΗΓΗΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ: Η ΑΓΝΟΙΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ»

ΣΤΕΛΛΑ ΦΛΩΡΑ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ

Ευαισθητοποίηση πάνω στους κινδύνους που ελλοχεύουν από την αλόγιστη χρήση του INTERNET και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.



ΕΥΕΪΣΙΑ ΓΕΛΙΟΥ "LAUGHTER WELLNESS"

ΚΟΝΤΟΡΑΒΔΗ ΕΛΕΝΗ-ΜΑΡΙΑ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑ ΕΥΕΪΣΙΑΣ ΓΕΛΙΟΥ-ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ EUROPALSO

WORKSHOP ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ & ΓΟΝΕΙΣ

Καλύτερος έλεγχος των συναισθημάτων και βελτίωση της πνευματικής μας υγείας

ESB

ESB

"Επαγγελματικός προσανατολισμός και η συμβολή των ξένων γλωσσών και των Εξετάσεων ESB στην Επιτυχία"

ESB

Μαθαίνουμε καλύτερα ΕΥΡΟΠΑΛΣΟ SOCIETY μαζί!

Ο ΕΦΗΒΙΚΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ και τα μυστικά του

ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ & ΕΦΗΒΩΝ

Συμβουλευτεί τους γονείς με ποιους τρόπους θα διαχειριστούν με επιτυχία τη δύσκολη εφηβεία.



ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΣΥΝΑΥΛΙΑ ΟΡΧΗΣΤΡΑΣ EUROPALSO ΜΕ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΑΝΤΙ ΕΙΣΙΤΗΡΙΟΥ

# Ο ΕΦΗΒΙΚΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ.

## 3 ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ 1

## ΑΛΗΘΕΙΑ

## ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ

## ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ

## ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Σ.Φ. Εκπαιδευτικός

### Μύθος: Έχεις το ίδιο μυαλό με μένα, άρα μπορείς να σκέφτεσαι όπως εγώ

Αν και ο εφηβικός εγκέφαλος έχει πλέον το ίδιο μέγεθος με τον εγκέφαλο ενός ενήλικα, εντούτοις, είναι ακόμα «υπό κατασκευή» και θα συνεχίσει να είναι μέχρι περίπου τα 24. Συνεπώς δεν θα πρέπει να κρίνουμε εξ' ιδίων τα αλλότρια. Το μυαλό του εφήβου είναι ένα έργο σε εξέλιξη και αποκτά σταδιακά λειτουργίες οι οποίες εμείς οι ενήλικες θεωρούμε δεδομένες.

Αν θα μπορούσαμε να παραλληλίσουμε έναν έφηβο με ένα αυτοκίνητο, θα είχαμε ένα όχημα που έχει πλήρως ανεπτυγμένο το γκάτζι (συναίσθημα), αλλά από το φρένο (λογική, έλεγχος παρορμήσεων κλπ) λείπουν ακόμα αρκετά γρανάζια που συμπληρώνονται σιγά σιγά, όσο ωριμάζει.

### Μύθος: “Δεν είμαι παιδί πια, δεν χρειάζεται να πάω για ύπνο από τώρα”

Αντίθετα με το τι πιστεύουν οι ίδιοι οι έφηβοι, το σώμα τους χρειάζεται περισσότερο ύπνο από τους ενήλικες, γύρω στις 9 ώρες την ημέρα. Και, επιπλέον, ο ύπνος που χάνεται σε καθημερινή βάση δεν αναπληρώνεται αν το παιδί ξυπνήσει, ας πούμε, στη μια το μεσημέρι τα Σαββατοκύριακα. Επιπλέον, το βιολογικό τους ρολόι λειτουργεί διαφορετικά από αυτό των παιδιών και των ενηλίκων, ο οργανισμός τους «ξυπνά» αργότερα το πρωί και νυστάζει αργότερα το βράδυ.

### Μύθος: Οι έφηβοι δεν καταλαβαίνουν τον κίνδυνο

Οι έφηβοι καταλαβαίνουν πολύ καλά αν κάτι είναι επικίν-

δυνο ή όχι. Ο λόγος για τον οποίο πολλές φορές επιλέγουν επικίνδυνες συμπεριφορές, είναι ότι βρίσκουν πιο ενδιαφέρον το να εντυπωσιάσουν τους συνομήλικούς τους, από τον κίνδυνο για την ίδια τους την ύπαρξη. Αυτό είναι που έχει αξία γι' αυτούς σε αυτή τη φάση.

**Οι έφηβοι θα παίρνουν ρίσκα είτε το θέλουμε, είτε όχι, αλλιώς δεν είναι όλη τα ρίσκα επιβλαβή.**

Θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε την ανάγκη αυτή προς όφελός τους, προσφέροντας τους ευκαιρίες να πάρουν θετικά ρίσκα, όπως για παράδειγμα τα σπορ, ο εθελοντισμός, νέοι φίλοι και άλλα πολλά.

### Αλήθεια: Κάλλιο πέντε και στο χέρι παρά δέκα και καρτέρει

«Τι προτιμάς; να πάρεις 20 ευρώ σήμερα ή 100 ευρώ τον άλλο μήνα;» Ο τυπικός ενήλικας πιθανότατα θα επιλέξει να περιμένει λιγάκι. Από την άλλη μεριά, έρευνες που έγιναν στο Πανεπιστήμιο Stanford, το Max Planck Institute for Human Development, και το Πανεπιστήμιο της California έδειξαν ότι για τον έφηβο η πλάστιγγα συνήθως θα γύρει προς την άμεση ανταμοιβή. Αυτό συμβαίνει, διότι κατά την εφηβεία η σύνδεση μεταξύ των δύο περιοχών του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για την λήψη αποφάσεων (προμετωπιαίος φλοιός) και το συναίσθημα και την αξιολόγηση της ανταμοιβής (μεταιχμιακό σύστημα) δεν είναι ακόμα αρκετά δυνατή. Έτσι ο έφηβος τείνει να παίρνει αποφάσεις κυρίως με βάση το συναίσθημα παρά με την ψυχρή λογική.



# EUROPALSO

Language Examinations  
Member of EALTA



## ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

STARS 1 - STARS 2 - BEGINNERS - ELEMENTARY - BASIC



### Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ EUROPALSO FOR QUALITY TESTING ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

- Αποτελεί επιβράβευση των προσπαθειών τους όλη τη χρονιά
- Ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή τους
- Αποτελεί ένα στόχο που λειτουργεί σαν κίνητρο για να καταβάλουν οι μαθητές μεγαλύτερη προσπάθεια κατά τη διάρκεια της χρονιάς
- Κινητοποιεί τον μαθητή να συνεχίσει τις προσπάθειές του και την επόμενη χρονιά

Κάθε χρόνο χιλιάδες παιδιά σε όλη την Ελλάδα συμμετέχουν στις εξετάσεις EuropalSO για την απόκτηση των διπλωμάτων STARS 1 - STARS 2 - BEGINNERS - ELEMENTARY - BASIC. Ξεκινώντας από το επίπεδο της Junior B τάξης, με το STARS 1, τα παιδιά μέχρι την D' class με το BASIC, έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε μια διαδικασία έγκυρης αξιολόγησης των γνώσεων που αποκόμισαν κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.



Η διεξαγωγή των εξετάσεων έχει πιστοποιηθεί για την ποιότητα και την αξιοπιστία της με ISO 9001:2008



### Ευχαριστήρια

Ο Πρόεδρος και το Δ.Σ. του Π.Σ.Κ.Ι.Κ.Ξ.Γ. ευχαριστούν όλους όσους συνεργάστηκαν στην έκδοση αυτού του περιοδικού.



Ευχαρίστως δεχόμαστε συνεργασίες

## PARENTS



Έκδοση του Π.Σ.Κ.Ι.Κ.Ξ.Γ.

Γραφεία: Ακαδημίας 98-100  
Τ.Κ.: 106-77  
Τηλ.: 210 3830752, 801 2227777  
Fax: 211 76000 80-81-82  
www.europalSO.gr  
e-mail: europalSO@europalSO.gr

• ΕΚΔΟΤΗΣ  
Ο Πρόεδρος του Π.Σ.Κ.Ι.Κ.Ξ.Γ.

• ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ  
Αντιπρόεδρος  
Γενικός Γραμματέας  
Ταμίας  
Έφορος Εκδηλώσεων  
Έφορος Εξετάσεων

• ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ  
Έφορος Εξετάσεων  
Γραφείο Τύπου  
Γραφείο Εκπαίδευσης  
Επιστημονική Επιτροπή

• ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ  
Βασίλης Παπαδημητρίου

• ΜΑΚΕΤΑ  
TopAd A.E.  
www.topad.gr

• ΠΑΡΑΓΩΓΗ  
Κάπα Εκδόσεις  
www.kapaekdotiki.gr

Μαθαίνουμε καινούργια



**EUROPALSO**  
SOCIETY

*μαζί!*



**EUROPALSO** SOCIETY  
for *Quality* Testing