



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Πρόγραμμα Εξατομικευμένης Ψυχοκοινωνικής Παρέμβασης  
και Συμβουλευτικής για τις Μαθησιακές Δυσκολίες και τη  
ΔΕΠ-Υ 2022 - 2023

# Μικρά και Μεγάλα Συναισθήματα

Λιόλιου Σταυρούλα  
MSc Ψυχολόγος

2#

29/11/2022, Ηράκλειο

Να είσαι ο ενήλικας που χρειάζονται δίπλα σου  
ως παιδί...

Τι σημαίνει  
αυτό;



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

# Ένα πείραμα

Ας θυμηθούμε ένα περιστατικό από την παιδική μας ηλικία που μας σημάδεψε...

Πως νιώσαμε σαν παιδιά; Πως αντέδρασαν οι γονείς μας;

Πώς θα θέλαμε να είχαν αντιδράσει; Τι χρειαζόμασταν να είχαμε ακούσει;



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Είστε 8χρ, είναι μια ζεστή καλοκαρινή ημέρα. Μόλις έχετε αγοράσει το αγαπημένο σας παγωτό πύραυλο. Στην πρώτη μπουκιά, το παγωτό γλιστράει και πέφτει στο πάτωμα. Κλαίτε απαρηγόρητα και ο πατέρας σας που κάθεται στον καναπέ λίγο πιο πέρα, λέει:

### Περίπτωση Α

Αμάν πια! Και σου είπα να προσέχεις, ορίστε τώρα! Τίποτα δεν μπορείς να κάνεις σωστά; Κρίμα το παγωτό... Δεν σου παίρνω άλλο, ας πρόσεχες! Άντε, τρέχα να φέρεις την σφουγγαρίστρα, έχει γεμίσει ο τόπος λιωμένα παγωτά! Άντε, τι κάθεσαι και κλαις;

### Περίπτωση Β

Αχ, κρίμα, πάει το παγωτό... Και ήταν το αγαπημένο σου! Σίγουρα λυπήθηκες πολύ, είχες πολύ μεγάλη λαχτάρα να το φας... Καμιά φορά δυστυχώς συμβαίνουν κι αυτά... Είναι δύσκολο να περιμένεις κάτι τόσο πολύ και μετά να μην γίνεται... (και αγκαλιάζει το παιδί που κλαίει)

Τι λες, θέλεις να σε βοηθήσω να μαζέψουμε;



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

# Ενσυναίσθηση: το θεμέλιο της συναισθηματικής αγωγής



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να νιώθει κανείς τα συναισθήματα που βιώνει ένα άλλο άτομο.

Όταν συνδεόμαστε με ενσυναίσθηση, έχουμε αφήσει πίσω μας τις προσωπικές μας δοξασίες, αξιολογικές κρίσεις, φίλτρα και απόψεις. Μετέχουμε στο βίωμα του άλλου ατόμου και βλέπουμε/νιώθουμε την κατάσταση από την δική του οπτική γωνία.

Δεν έχει σημασία αν για εμάς κάτι είναι σημαντικό.

Σημασία έχει που είναι για τα παιδιά μας σημαντικό.



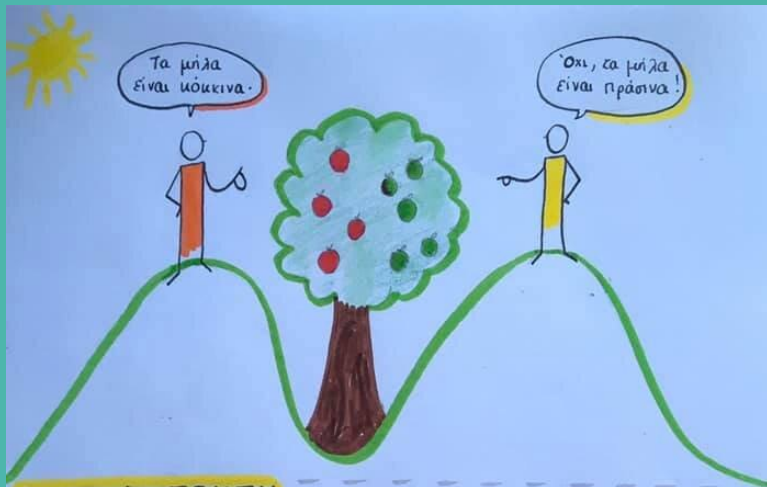
REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Ενσυναίσθηση είναι μια ψυχική, κοινωνική και συναισθηματική δεξιότητα.

Είναι πολύ διαφορετική από την συμπόνοια και την συμπάθεια...



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ



### ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ:

Πηγαίνοντας στο  
βουνό του άλλου ...



Δίνω τον χώρο μέσα μου για  
το βίωμα του άλλου χωρίς  
αυτό να με παρασύρει

Η ενσυναίσθηση είναι  
ΕΠΙΛΟΓΗ

Από την σελίδα Positive Parents  
(<https://www.positiveparents.gr/blog/ti-simainei-ensynaisthisi>)  
Ευχαριστούμε



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ



## Γιατί είναι σημαντική & ισχυρή η ενσυναίσθηση;

Με αυτή τη βαθιά συναισθηματική και προσωπική κατανόηση δείχνουμε εμπιστοσύνη στην εμπειρία των παιδιών μας και τα βοηθάμε να μάθουν να ηρεμούν.

Από το βιβλίο του John Gottman, Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών

Σελ 92

## Brené Brown on Empathy

Ένα πολύ χρήσιμο, σύντομο και περιεκτικό βίντεο για την ενσυναίσθηση από την Brown

<https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

# Τα 5 βασικά στάδια της συναισθηματικής αγωγής

- John Gottman, Debrae Joan (2011) Συναισθηματική Νοημοσύνη των Παιδιών, Εκδόσεις Πεδίο

## 1. Η επίγνωση των συναισθημάτων του παιδιού



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Οι μελέτες δείχνουν ότι για να μπορέσουν οι γονείς να νιώσουν αυτά που νιώθουν τα παιδιά τους θα πρέπει να μπορούν να γνωρίζουν πρώτα τα δικά τους συναισθήματα, έπειτα τα συναισθήματα των παιδιών τους και στην συνέχεια να μπορέσουν να τα νιώσουν.

Πολλοί ενήλικες δυσκολεύονται πολύ να αναγνωρίσουν, να κατονομάσουν και να εκφράσουν με λειτουργικό τρόπο τα συναισθήματα τους.

Για πολλούς ενήλικες το πρώτο βήμα είναι ίσως μόνο να μάθουν να αναγνωρίζουν ποιες καταστάσεις τους πυροδοτούν δύσκολα συναισθήματα και τους κάνουν να χάνουν τον αυτοέλεγχο τους... Πότε αισθάνονται απειλή (μουσική του καρχαρία από τον κύκλο της ασφάλειας)

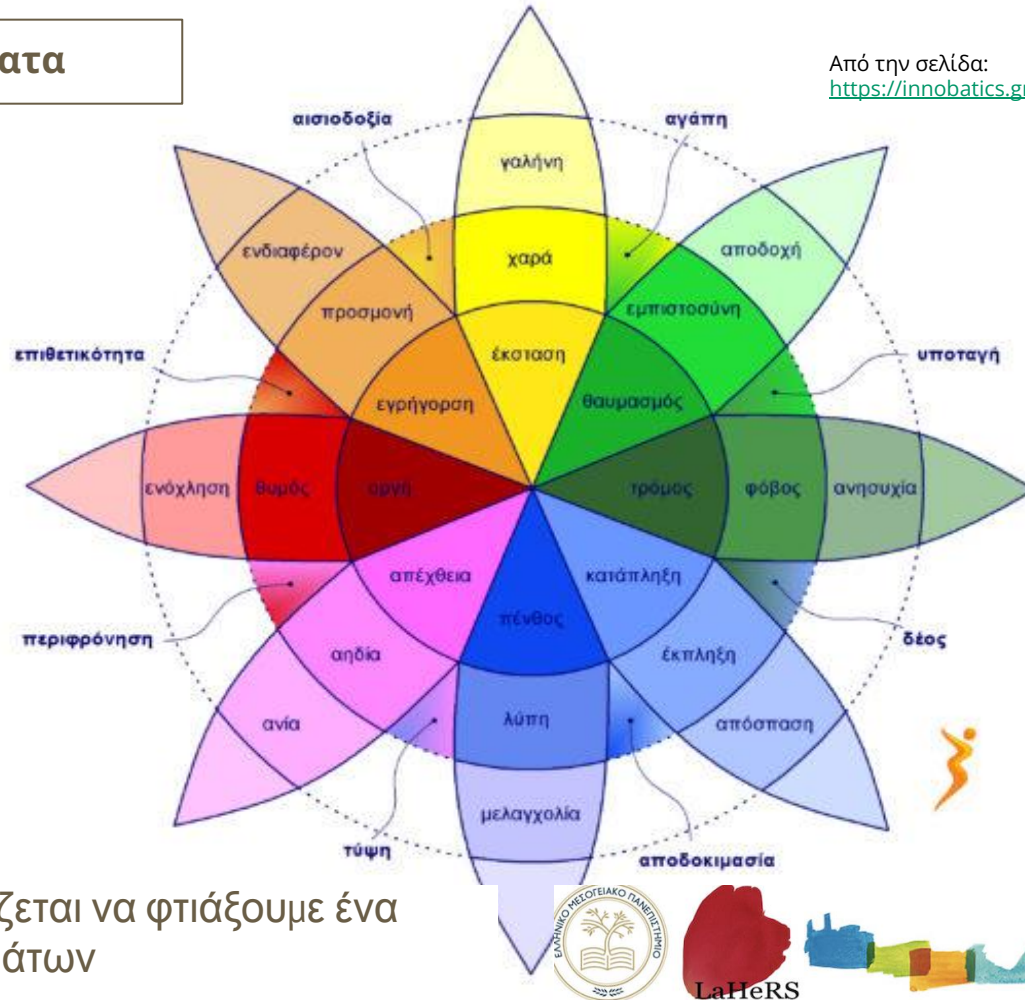


REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

## Ο τροχός με τα συναισθήματα

Ο Robert Plutchik, με την εξαιρετική εργασία του πάνω στα συναισθήματα, μας προσέφερε αυτό το σπουδαίο διάγραμμα. Απεικονίζει με αξιοθαύμαστο τρόπο την αλληλεπίδραση ανάμεσα τους.

Από την σελίδα:  
<https://innobatics.gr/emotions-primer/>



Σε πολλές περιπτώσεις χρειάζεται να φτιάξουμε ένα λεξικό ή λεξιλόγιο συναισθημάτων



Αν δεν έχω τις λέξεις να περιγράψω αυτό που νιώθω τότε δεν μπορώ ούτε να το διαχειριστώ με λειτουργικό τρόπο.

Αν δεν έχω το λεξιλόγιο συναισθημάτων τότε πολύ δύσκολα μπορώ να διατηρήσω τον αυτοέλεγχό μου

Ο αυτοέλεγχος είναι μια από τις βασικές δεξιότητες της συναισθηματικής νοημοσύνης

Note:

Οι άνθρωποι με αναπτυγμένη συναισθηματική νοημοσύνη τείνουν να είναι περισσότερο επιτυχημένοι και ευτυχείς από τους ανθρώπους που έχουν αναπτυγμένη μόνο τη διανοητική τους νοημοσύνη!



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

# Τα 5 βασικά στάδια της συναισθηματικής αγωγής

- John Gottman, Debrae Joan (2011) Συναισθηματική Νοημοσύνη των Παιδιών, Εκδόσεις Πεδίο

2. Η έκφραση των  
συναισθημάτων μας ως μια  
ευκαιρία για οικειότητα και  
διδασκαλία



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

**Έκφραση “αρνητικών” συναισθημάτων** - όπου αρνητικά ονομάζουμε τα συναισθήματα που μας δυσκολεύουν στην διαχείριση τους και μας έχουν μάθει να τα αποφεύγουμε/κρύβουμε/προσποιούμαστε ότι δεν τα έχουμε

- Δεν κλαίω ποτέ μπροστά στο παιδί μου για να μην το στεναχωρήσω.

*Και πως θα μάθει να ανακουφίζει τον πόνο του και να ανασυγκροτείται;*

- Δεν παραδέχομαι ποτέ στο παιδί μου ότι έκανα λάθος ούτε του ζητάω συγνώμη για να μην μου πάρει τον αέρα.

*Και πως θα μάθει να κάνει αυτοκριτική, να αναγνωρίζει τα λάθη του, να τα διορθώνει και να επουλώνει τις σχέσεις του;*

Τα παιδιά χρειάζονται εμάς ως πρότυπα διαχείρισης των δύσκολων συναισθημάτων. Εάν εμείς αποφεύγουμε να τα εκφράσουμε, αφήνουμε τα παιδιά μας χωρίς τρόπους διαχείρισης, χωρίς εργαλεία. Τους μαθαίνουμε ότι πρέπει να τα αποφεύγουν και να τα καταπνίγουν. Τους μαθαίνουμε ότι πρέπει να παλεύουν με τα συναισθήματα τους όλη τους την ζωή αντί να τα αγκαλιάσουν, να τα εκφράσουν, να τα διαχειριστούν. Τους μαθαίνουμε να φοβούνται τα ίδια τους τα συναισθήματα.



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Τα παιδιά χρειάζονται εμάς ως πρότυπα διαχείρισης των δύσκολων συναισθημάτων.

Εάν εμείς αποφεύγουμε να τα εκφράσουμε, αφήνουμε τα παιδιά μας χωρίς τρόπους διαχείρισης, χωρίς εργαλεία.

Τους μαθαίνουμε ότι πρέπει να τα αποφεύγουν και να τα καταπνίγουν.

Τους μαθαίνουμε ότι πρέπει να παλεύουν με τα συναισθήματα τους όλη τους την ζωή αντί να τα αγκαλιάσουν, να τα εκφράσουν, να τα διαχειριστούν.

*Τους μαθαίνουμε να φοβούνται τα ίδια τους τα συναισθήματα.*



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ



# Και όταν “χάνω τον έλεγχο”;

Όλοι οι άνθρωποι κάποια στιγμή γινόμαστε πιο έντονοι.

Οι γονείς επίσης.

Όλα τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά. αποδεκτά και επιτρέπονται.

Στις συμπεριφορές βάζουμε το όριο.

Είναι εντάξει να μην έχω πάντα τον έλεγχο.

Είναι εντάξει κάποιες φορές να φωνάξω (όχι ακρότητες)

Όλοι - και οι γονείς- θυμώνουν, λυπούνται, εκπλήσσονται, απογοητεύονται, πονάνε, μετανιώνουν, προδίδονται και \*χρειάζεται\* να το δείχνουν!



## Δυσκολία = ευκαιρία Χρυσή ευκαιρία!

Όταν το παιδί μας είναι αναστατωμένο τότε είναι η κατάλληλη ευκαιρία να του διδάξουμε πως να αναγνωρίζει / διαχειρίζεται / εκφράζει τα συναισθήματα του.

## Να θυμάμαι: Τα συναισθήματα δεν είναι παντοτινά

Οι δικές μας δύσκολες στιγμές είναι σπουδαία μαθήματα για τον εαυτό μας και ευκαιρία να δείξουμε στα παιδιά μας το εσωτερικό ταξίδι που κάνουμε για να τα διαχειριστούμε.

## Πυροσβεστική 199

Ξεκινάμε σιγά σιγά, δεν είμαστε πυροσβέστες...

Οι δεξιότητες αυτές χρειάζονται χρόνο και εξάσκηση για να αναπτυχθούν...

## Τα συναισθήματα και το τούνελ

Το τούνελ είναι το δύσκολο συναίσθημα κι εγώ περνάω από μέσα του. Δεν βλέπω το φως στο τέλος του τούνελ αλλά ξέρω πως είναι εκεί και πως εν τέλει θα το βρω



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

# Τα 5 βασικά στάδια της συναισθηματικής αγωγής

- John Gottman, Debrae Joan (2011) Συναισθηματική Νοημοσύνη των Παιδιών, Εκδόσεις Πεδίο

## 3. Ακρόαση με ενσυναίσθηση και αναγνώριση των συναισθημάτων του παιδιού



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Εάν δεν είμαστε μαθημένοι στην διαδικασία της ενεργητικής ακρόασης και δεν συνηθίζουμε να λειτουργούμε με ενσυναίσθηση, εάν τώρα αποφασίζουμε να εφαρμοσούμε αυτές τις αρχές στην επικοινωνία μας και στην σύνδεση μας με τα παιδιά μας είναι προτιμότερο να ξεκινήσουμε την εξάσκηση και την διδασκαλία τόσο του εαυτού μας όσο και του παιδιού μας από εύκολα παραδείγματα, μικρής δυσκολίας καταστάσεις και ήπιας έντασης συναισθήματα μέχρι να εξοικειωθούμε και να νιώσουμε άνετα με την διαδικασία.

Ειδάλλως, μπαίνουμε σε θύελλα χωρίς πυξίδα...



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

**“Έχω μάθει πως όταν μιλά για τα συναισθήματα της, δεν έχει κανένα νόημα να προβάλω λογικά αντεπιχειρήματα. Απλώς την ακούω και η κρίση ξεπερνιέται.”**

**Γεγονός**

**Αναστατωμένο παιδί**

**Αποδέχομαι τα συναισθήματα του παιδιού**

**Ακούω με ενσυναίσθηση**

**Κάνω παρατηρήσεις/σχόλια και περιμένω την απάντηση**

**Αποφεύγω τις ερωτήσεις των οποίων την απάντηση ήδη γνωρίζω**

**Αφήνω το παιδί να φτάσει στα δικά του συμπεράσματα**

**Δεν προτείνω τις δικές μου λύσεις!**

**ΔΕΝ ΒΙΑΖΟΜΑΙ . . .**



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

# Τα 5 βασικά στάδια της συναισθηματικής αγωγής

- John Gottman, Declaire Joan (2011) Συναισθηματική Νοημοσύνη των Παιδιών, Εκδόσεις Πεδίο

4. Βοήθεια στο παιδί  
προκειμένου να εκφράσει  
λεκτικά τα συναισθήματα του  
και να τα προσδιορίσει



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

# Δίνω όνομα = ηρεμιστικό

“Είσαι λυπημένος, έτσι δεν είναι;”

Και μόνο να βοηθήσω το παιδί μου να ονοματίσει αυτό που βιώνει το ηρεμεί. Η συναισθηματική του εμπειρία μοιράζεται με κάποιον άλλον, έχει όνομα, δεν νιώθει μόνο του σε αυτό. Υπάρχει κάποιος που καταλαβαίνει. Κάποιος που πιθανόν να έχει νιώσει και αυτός με τον ίδιο τρόπο, που ξέρει πως είναι να νιώθει κανείς λυπημένος...



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

# Η παλέτα των συναισθημάτων

*Και ένα, και δύο και τρία συναισθήματα μαζί...*

“Είσαι όμως και χαρούμενος ταυτόχρονα και αυτό μάλλον σε κάνει να νιώθεις και μπερδεμένος, σωστά;”

Σπανίως έχουμε μόνο ένα συναίσθημα. Συνήθως βιώνουμε πολλά συναισθήματα συγχρόνως και αρκετές φορές είναι μεταξύ τους αντιφατικά.



# Τα 5 βασικά στάδια της συναισθηματικής αγωγής

- John Gottman, Debrae Joan (2011) Συναισθηματική Νοημοσύνη των Παιδιών, Εκδόσεις Πεδίο

5. Καθορισμός ορίων  
παράλληλα με τη βοήθεια που  
προσφέρουμε στο παιδί να  
βρει τις λύσεις στο πρόβλημά  
του



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

## Θέσπιση ορίων και οι ζώνες των συμπεριφορών

Σε κάθε οικογένεια τα όρια είναι διαφορετικά και οι αποδεκτές από τις μη αποδεκτές συμπεριφορές διαφέρουν.

**Πράσινη ζώνη:** αποδεκτές συμπεριφορές που ενθαρρύνουμε

**Κίτρινη ζώνη:** μη αποδεκτές συμπεριφορές που αποδεχόμαστε για 2 λόγους α) δίνουμε χρόνο στο παιδί να μάθει β) υπάρχουν ιδιαίτερες περιστάσεις εξαιτίας των οποίων αποφασίσαμε να ανεχτούμε την συμπεριφορά

**Κόκκινη ζώνη:** συμπεριφορές που βλάπτουν τον εαυτό ή τους άλλους, είναι αήθεις, παράνομες ή κοινωνικά απαράδεκτες.

Έχει μεγάλη σημασία να είμαστε δίκαιοι και να κατανοούν και τα παιδιά την λογική πίσω από την θέσπιση ορίων. Αυξάνονται έτσι πολύ οι πιθανότητες της αυθόρμητης συνεργασίας τους.



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

# Καθορισμός στόχων

Για τον καθορισμό των στόχων έχει μεγάλη σημασία η ενεργητική ακρόαση για να καταλάβετε τι θέλει να πετύχει το παιδί.

Πολλές φορές θα σας εκπλήξει με το αποτέλεσμα που επιδιώκει να διαφέρει πολύ από το δικό σας επιθυμητό αποτέλεσμα.

Φροντίστε να βοηθήσετε το παιδί να διατυπώσει ξεκάθαρα και συγκεκριμένα τον στόχο του γιατί με αυτόν τον τρόπο θα βρει πιο εύκολα και την λύση.

John Gottman, Declaire Joan (2011) Συναισθηματική Νοημοσύνη των Παιδιών, Εκδόσεις Πεδίο

# Σκέψεις για πιθανές λύσεις

Παιχνίδια ρόλων

Παιχνίδια φαντασίας

Καταιγισμός ιδεών

Συγκρατηθείτε από το να προσφέρετε έτοιμη την δική σας λύση!



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

## Αξιολόγηση πιθανών λύσεων

- Η λύση που βρήκαμε είναι δίκαιη;
- Θα έχει αποτέλεσμα;
- Είναι ασφαλής;
- Πώς μπορεί να νιώσεις;
- Πώς θα νιώσουν οι άλλοι;

Και στο τέλος διαλέγουμε αυτήν που μας ταιριάζει καλύτερα...



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

## Να θυμάμαι:

**Πάντοτε: Να είμαι δυνατότερος, σοφότερος και στοργικός.**

**Όποτε μπορώ: Να ακολουθώ τις ανάγκες του παιδιού μου.**

**Όποτε πρέπει: Να παίρνω τον έλεγχο**

*Οι γονείς ως τα χέρια στον κύκλο, από το βιβλίο: Πως να μεγαλώσετε συναισθηματικά ασφαλή παιδιά, Εκδόσεις Πεδίο*



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

# Συνοψίζοντας...

- ❑ Θα κάνουμε λάθη. Ο στόχος είναι να μην κάνουμε το ίδιο λάθος κάθε φορά.
- ❑ Μαζί με τα παιδιά μας μαθαίνουμε κι εμείς...
- ❑ Το συναίσθημα που μας δυσκολεύει στο παιδί μας, μας δυσκολεύει και σε εμάς
- ❑ Το παιδί μας για να μπορεί να αναγνωρίζει/ονοματίζει/διαχειρίζεται/εκφράζει τα συναισθήματα του χρειάζεται πλούσιο Λεξιλόγιο Συναισθημάτων
- ❑ Εάν δεν έχουμε Λεξιλόγιο Συναισθημάτων δεν μπορούμε εύκολα να βοηθήσουμε το παιδί μας ούτε να διατηρήσουμε τον αυτοέλεγχό μας
- ❑ Ο αυτοέλεγχος είναι από τα πιο σημαντικά στοιχεία της συναισθηματικής νοημοσύνης
- ❑ Άνθρωποι με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη τείνουν να είναι περισσότερο **ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΠΕΤΥΧΗΜΕΝΟΙ** σε σχέση με τους ανθρώπους που έχουν περισσότερο αναπτυγμένη τη διανοητική τους νοημοσύνη



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

# Συνοψίζοντας...

- ❑ Η αποφυγή έκφρασης δύσκολων συναισθημάτων μαθαίνει στο παιδί ότι τα δύσκολα συναισθήματα πρέπει να τα κρύβει, είναι αποδεκτό και επιθυμητό μόνο όταν είναι καλά συναισθηματικά. Τους μαθαίνουμε να φοβούνται τα ίδια τους τα συναισθήματα.
- ❑ Τα συναισθήματα δεν είναι παντοτινά.
- ❑ Εμείς αποτελούμε πρότυπο αναφορικά με την συναισθηματική διαχείριση για τα παιδιά μας.
- ❑ Αναλογία του τουνελ.
- ❑ Όχι πυροσβεστική! Χτίζουμε τις δεξιότητες σιγά σιγά, από την ηρεμία προς την καταιγίδα
- ❑ Στην αλληλεπίδραση με τα παιδιά μας οφείλουμε να είμαστε δυνατοί, σοφοί, στοργικοί



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

# Χρήσιμα link

- ❑ <https://www.youtube.com/watch?v=1Ewgu369Jw> Ενσυναίσθηση
- ❑ <https://www.positiveparents.gr/> Θετική γονεϊκότητα
- ❑ <https://www.youtube.com/watch?v=K-VbWU3V5I0> Παραμύθια για τα συναισθήματα



# Βιβλιογραφία

- ❑ Jesper Juul (2019) Το ικανό σου παιδί, Εκδόσεις Πουά
- ❑ John Gottman, Declaire Joan (2011) Συναισθηματική Νοημοσύνη των Παιδιών, Εκδόσεις Πεδίο
- ❑ Hoffman Kent, Cooper Glen, Powel Bert (2017), Πώς να μεγαλώσετε συναισθηματικά ασφαλή παιδιά, Εκδόσεις Ίριδα



Σας  
ευχαριστούμε!



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

## Λιόλιου Σταυρούλα MSc Ψυχολόγος



Η Σταυρούλα Λιόλιου είναι υποψήφια Διδάκτωρ στο Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου, ψυχολόγος του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (2008) και κάτοχος Μεταπτυχιακού Διπλώματος στην Ψυχολογία Παιδιών και Εφήβων από το Πανεπιστήμιο του Λέιντεν, Ολλανδία (2013). Έχει ολοκληρώσει κύκλο εξειδίκευσης στην Εκπαίδευση Ατόμων με Αναπηρίες από το Πανεπιστήμιο Μακεδονίας (2010), ενώ παρακολούθησε εκπαίδευση στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής στα Χανιά (2014-2016). Από τον Σεπτέμβριο του 2014 συνεργάζεται με το Εργαστήριο Μελέτης Συμπεριφορών Υγείας και Οδικής Ασφάλειας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου ως συνεργάτιδα σε ευρωπαϊκά προγράμματα (Wom-Power, Commun-Aid), σε προγράμματα εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης στην κοινότητα και σε σχολεία και αποτελεί κύριο μέλος της ερευνητικής ομάδας. Από το σχολικό έτος 2015-2016 εργάζεται συστηματικά στην εκπαίδευση ως ειδικό εκπαιδευτικό προσωπικό κυρίως στην αξιολόγηση παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες με πιστοποίηση στην χορήγηση ψυχομετρικών εργαλείων. Είναι επίσης εκπαιδύτρια ενηλίκων πιστοποιημένη από τον ΕΟΠΠΕΠ.



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ