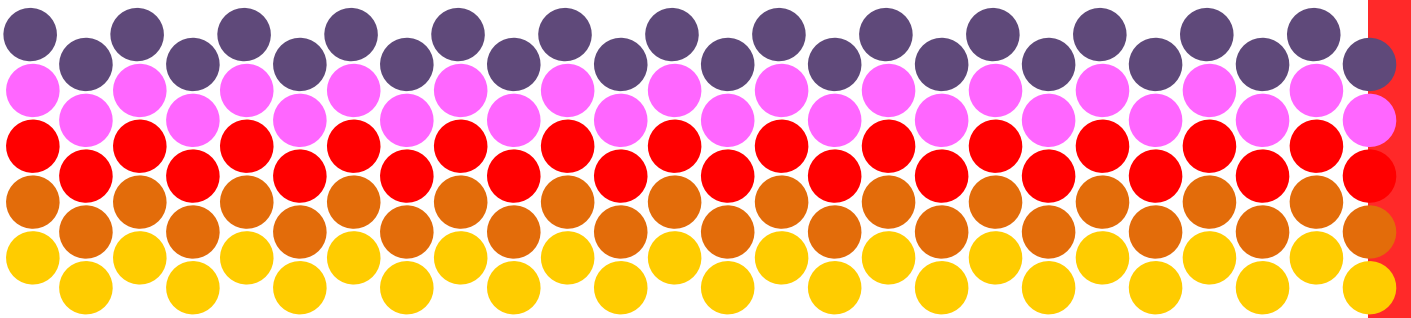


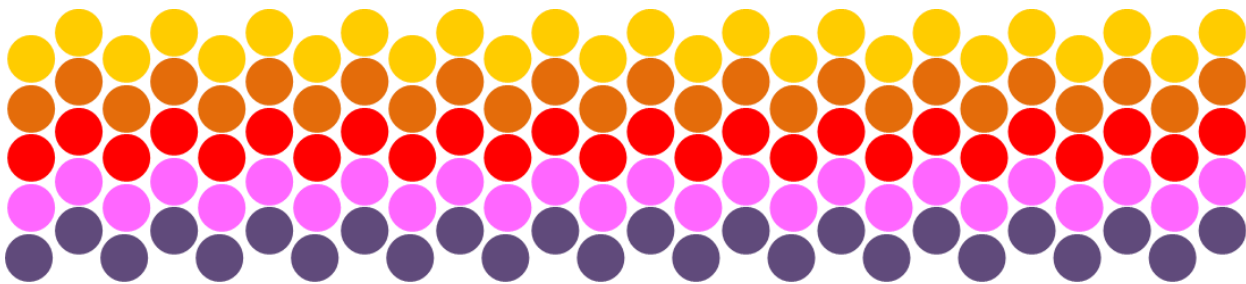


PROMEHS

Το πρόγραμμα σπουδών για την προαγωγή
της ψυχικής υγείας στα σχολεία



Εγχειρίδιο για τον εκπαιδευτικό



PROMEHS Συγγραφείς εγχειριδίων με αλφαβητική σειρά

University of Milano-Bicocca (Italy) – Project Coordinator

Ilaria Grazzani
Alessia Agliati
Elisabetta Conte
Valeria Cavioni
Sabina Gandellini
Veronica Ornaghi
Francesca Micol Rossi
Mara Lupica Spagnolo

Translator of all books:
Francesca Micol Rossi

UNIVERSITY OF RIJEKA (Croatia)

Sanja Tatalović Vorkapić
Akvilina Čamber Tambolaš
Korana Lisjak
Lidija Vujičić

Translators of books:
Matea Butković
Petra Sapun Kurtin
Andrijana Simčić

GRAD RIJEKA-GRADSKO VIJECE (Croatia)

Lana Golob

UNIVERSITY OF PATRAS (Greece)

Maria Poulou (PROMEHS coordinator)
Spyridoula Karachaliou
Theodoros Komineas
Baso Kotsana
Theoni Mavrogianni
Fotis Papathanassopoulos
Asproula Sotiropoulou
Ioanna Theodoropoulou
Maria Vogka
Stamatios Voulgaris

Translator of all books:
Ioanna Theodoropoulou

University of Latvia (Latvia)

Baiba Martinsone
Ilze Damberga
Ieva Stokenberga
Inga Supe

REGIONAL SCHOOL OFFICE OF SIGULDA

Vineta Inberga

Translator of all books:
Aija Poikāne-Daumke

University of Malta (Malta)

Carmel Cefai
Paul Bartolo
Liberato Camilleri
Mollie O’Riordan

University of Lisbon (Portugal)

Celeste Simões
Lúcia Canha
Ana Fonseca Félix
Margarida Gaspar de Matos
Paula Lebre
Camélia Murgo
Anabela Santos
Dória Santos
Margarida Santos

Translator of all books: Margarida Santos

UNIVERSITATEA STEFAN CEL MARE DIN SUCEAVA (Romania)

Aurora Adina Colomeischi
Petruta Paraschiva Rusu
Diana Sinziana Duca

Translators of all books:

FLORINA-VERONICA ANDRONIC
FLORIN HREBENCIUC
MIHAELA MOROȘANU ANCUȚA

INSPECTORATUL SCOLAR AL JUDETULUI SUCEAVA (Romania)

Lidia Acostoaie
Gabriela Scutaru
Tatiana Vintur

Associated Partners

- European Network for Social and Emotional Competence (ENSEC)

- General Director of Welfare - Lombardy Region (Italy)
- European Association for Developmental Psychology (EADP)
- Italian Association of Psychology, Developmental and Educational Sector (Italy)
- Health promoting schools Network in Lombardy Region (Italy)
- Department for Family Policies, Parenting and Equal Opportunities – Lombardy Region (Italy)
- The Alliance for Childhood European Network Group
- Rutgers Social-Emotional and Character Development Lab (USA)

Illustrator: Chiara Carolina Colombo

www.facebook.com/lastriadipinta

Icons by <https://www.flaticon.com/>

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any information storage or retrieval system, without prior permission in writing from the authors.

For further information on PROMEHS visit our website: <https://www.promehs.org/>



Σχετικά με το PROMEHS

Το **PROMEHS** – *Προαγωγή Ψυχικής Υγείας στα Σχολεία* είναι ένα έργο Erasmus + Key Actions 3 συγχρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2019-2022) και σχεδιασμένο να αναπτύξει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει ένα πρόγραμμα σπουδών προαγωγής της ψυχικής υγείας στα σχολεία. Το έργο θα δημιουργήσει μια γέφυρα μεταξύ τεκμηριωμένων σχολικών προγραμμάτων και εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων, συνδέοντας έτσι έρευνα, εκπαιδευτική πρακτική και εκπαιδευτική πολιτική.



Στόχοι

- Να παρέχει ένα συστηματικό πλαίσιο για την ανάπτυξη και εφαρμογή ενός τεκμηριωμένου, ολοκληρωμένου, καθολικού προγράμματος σπουδών ψυχικής υγείας στα σχολεία
- Να αυξήσει την ψυχική υγεία των μαθητών, των εκπαιδευτικών και των οικογενειών
- Να υποστηρίξει την προσπάθεια των εκπαιδευτικών, των σχολικών διευθύνσεων και των φορέων χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής να ενσωματώσουν την προώθηση της ψυχικής υγείας στις εθνικές και διεθνείς εκπαιδευτικές πολιτικές.

Το PROMEHS αποτελεί το πρώτο πρόγραμμα σπουδών ψυχικής υγείας που αναπτύχθηκε συνεργατικά από ερευνητές, φορείς χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής και επιστημονικές ενώσεις σε 7 Ευρωπαϊκές Χώρες, συγκεκριμένα σε Κροατία,

Ελλάδα, Ιταλία, Λετονία, Μάλτα, Ρουμανία και Πορτογαλία



Θεωρητικό υπόβαθρο

Ψυχική υγεία είναι μια κατάσταση ευημερίας στην οποία κάθε άτομο συνειδητοποιεί τις δυνατότητές του, μπορεί να αντιμετωπίσει τις φυσιολογικές πιέσεις της ζωής, μπορεί να εργάζεται παραγωγικά και γόνιμα, και είναι σε θέση να συνεισφέρει στην κοινότητά του (WHO, 2005, σ.12)

Τα τελευταία είκοσι χρόνια, η παρουσία δυσκολιών ψυχικής υγείας σε παιδιά και εφήβους έχει αυξηθεί παγκοσμίως, καθιστώντας την ως μία από τις κύριες αιτίες δυσλειτουργίας/αναπηρίας (WHO, 2003). Οι δυσκολίες ψυχικής υγείας έχουν σημαντική αρνητική επίπτωση σε διάφορες πτυχές της ανάπτυξης των μαθητών, επηρεάζοντας τη σχολική προσαρμογή, τη συγκέντρωση, τη συνολική πρόοδο και τις κοινωνικές σχέσεις τους.

Το PROMEHS αναγνωρίζει τη σημασία της βελτίωσης των συνθηκών διαβίωσης και των περιβαλλόντων που υποστηρίζουν την ψυχική υγεία στο σχολικό πλαίσιο, επιτρέποντας σε παιδιά, σχολικό προσωπικό, οικογένειες και κοινότητες να υιοθετήσουν και να διατηρήσουν τη βέλτιστη συναισθηματική λειτουργία, προκειμένου να προαχθεί η κοινωνική συμπερίληψη.

Το πλαίσιο PROMEHS (εικ. 1) – το οποίο εδράζεται σε υπάρχουσες ερευνητικές πρωτοβουλίες βασισμένες στη σχολική πραγματικότητα προβάλλει την ψυχική υγεία στο σχολείο μέσω μιας τρίπτυχης προσέγγισης. Οι δύο πρώτες πτυχές αφορούν στην προώθηση

προστατευτικών παραγόντων στην ψυχική υγεία, ειδικότερα, την κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (ΚΣΜ) και την ψυχική ανθεκτικότητα, ενώ η τρίτη συνδέεται με την πρόληψη κοινωνικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών.

Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση

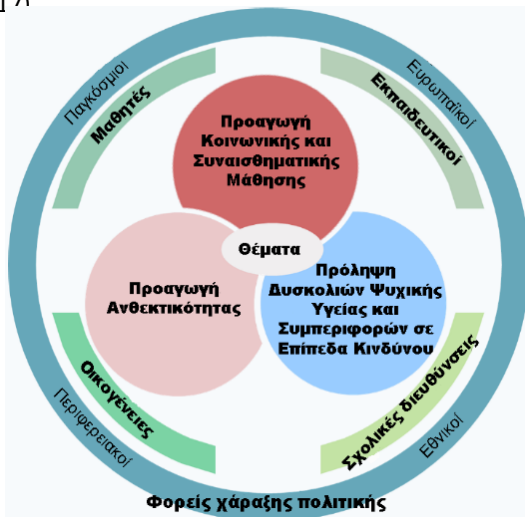
Η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση είναι η διαδικασία μέσω της οποίας τα παιδιά και οι ενήλικες κατανοούν και διαχειρίζονται συναισθήματα, θέτουν και επιτυγχάνουν θετικούς στόχους, αισθάνονται και δείχνουν ενσυναίσθηση για τους άλλους, δημιουργούν και διατηρούν θετικές σχέσεις και λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις (Domitrovich, Weissberg & Gullotta, 2015).

Ανθεκτικότητα

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα ενός ατόμου να υπερβαίνει δυσκολίες και αντιξοότητες και να προσαρμόζεται θετικά σε αυτές (Masten, 1994).

Κοινωνικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες

Οι κοινωνικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες συνιστούν ένα ευρύ φάσμα δύσκολων και προκλητικών συμπεριφορών που δεν εμπίπτουν στα πρότυπα και τις νόρμες συμπεριφοράς που αντιστοιχούν στην ηλικία των παιδιών. Μπορούν να εμφανίζονται ως εσωτερικευμένες συμπεριφορές (κατευθυνόμενες προς τον εαυτό), ως εξωτερικευμένες συμπεριφορές (κατευθυνόμενες προς το εξωτερικό περιβάλλον) και συμπεριφορές σε επίπεδα κινδύνου (Achenbach, Ivanova, & Rescorla, 2017¹).



Εικόνα 1 – Θεωρητικό πλαίσιο του PROMEHS



Αρχές

Οι αρχές που περιγράφονται παρακάτω έχουν καθοδηγήσει την ανάπτυξη και την εφαρμογή του PROMEHS.

Προαγωγή και Πρόληψη: Οι δραστηριότητες στοχεύουν στην προαγωγή μιας υγιούς κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης και στην πρόληψη και ανακούφιση των προβλημάτων συμπεριφοράς των μαθητών και του σχολικού προσωπικού.

Εμπειρική Τεκμηρίωση: Τα αποτελέσματα θα αξιολογηθούν μέσω ενδεδειγμένης ερευνητικής διαδικασίας που θα διεξαχθεί από το Πανεπιστήμιο της Μάλτας έχοντας τον ρόλο ανεξάρτητου ερευνητή χρησιμοποιώντας αξιόπιστα και έγκυρα εργαλεία/μέσα. Τα δεδομένα για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος θα συλλεχθούν από μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς πριν (προ-τεστ) και μετά την εφαρμογή του προγράμματος (μετα-τεστ). Τα αποτελέσματα των 2 ομάδων θα συγκριθούν: η πρώτη ομάδα θα περιλαμβάνει τα άτομα που εφάρμοσαν το πρόγραμμα σπουδών PROMEHS (πειραματική ομάδα) και η δεύτερη ομάδα θα περιλαμβάνει τα άτομα που δεν το εφάρμοσαν (ομάδα ελέγχου). Ο ερευνητής θα εκτιμήσει πώς άλλαξαν και οι δύο ομάδες από το προ-τεστ στο μετα-τεστ, προκειμένου να προσδιορίσει την επίδραση του PROMEHS με την πάροδο του χρόνου.

Ολιστική σχολική προσέγγιση:

Το εν λόγω πρόγραμμα σπουδών αναγνωρίζει τη σημασία της συνεργασίας μεταξύ μαθητών, εκπαιδευτικών, οικογενειών, στελεχών εκπαίδευσης, άμεσα ενδιαφερόμενων μελών της κοινότητας και φορέων χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής. Το πλαίσιο μας δίνει έμφαση στην υπάρχουσα συστημική συνεργασία μεταξύ των αναπτυξιακών πλαισίων των μαθητών και των εκπαιδευτικών.

Προσέγγιση SAFE: Η ανάπτυξη των δραστηριοτήτων του PROMEHS βασίστηκε στην

προσέγγιση S.A.F.E. (Durlak et al., 2015), σύμφωνα με την οποία επισημαίνεται ότι οι δραστηριότητες μέσα στην τάξη απαιτείται να είναι *Διαδοχικές* (συνδεδεμένες και συντονισμένες για να προάγουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων σε όλα τα έτη σπουδών προκειμένου να είναι αναπτυξιακά κατάλληλες για κάθε ηλικία), να περιλαμβάνουν *Ενεργές* μορφές μάθησης (να βοηθούν τους μαθητές να τελειοποιήσουν νέες δεξιότητες και να εφαρμόσουν τις νέες ικανότητες σε άλλα περιβάλλοντα εκτός του σχολικού πλαισίου), να είναι *Εστιασμένες* (δίνοντας έμφαση στην ανάπτυξη μιας συγκεκριμένης ικανότητας) και να στοχεύουν σε Σαφώς καθορισμένες δεξιότητες (οι εκπαιδευτικοί απαιτείται να τις εξηγούν με σαφήνεια).

- **Ενσωμάτωση:** προκειμένου να έχουν τα καλύτερα οφέλη, οι στοχευόμενες δεξιότητες απαιτείται να προσεγγίζονται εντός των βασικών θεματικών ενοτήτων του σχολικού προγράμματος της καθημερινής εκπαιδευτικής και διδακτικής πρακτικής.
- **Συμπεριληπτική προσέγγιση:** Το PROMEHS στοχεύει στη βελτίωση της επιτυχούς ενεργητικής εμπλοκής των μαθητών στη σχολική ζωή, συμπεριλαμβανομένης και της ενεργητικής εμπλοκής των μαθητών οι οποίοι αντιμετωπίζουν προσωρινές ή ήπιες δυσκολίες ψυχικής υγείας. Οι δραστηριότητες έχουν αναπτυχθεί έτσι ώστε να αποδίδεται αξία και εκτίμηση στον πολιτισμό, το υπόβαθρο και την εμπειρία όλων των μαθητών, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων που προέρχονται από διαφορετικά κοινωνικο-οικονομικά περιβάλλοντα.
- **Ποιοτική κατάρτιση και καθοδήγηση εκπαιδευτικών:** Η έρευνα προκρίνει ότι οι κοινωνικά και συναισθηματικά ικανοί εκπαιδευτικοί μπορούν να κατανοήσουν και να διαχειριστούν καλύτερα τα δικά τους συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων, έχουν ισχυρές ικανότητες οικοδόμησης σχέσεων και αναφέρουν επίσης υψηλή αυτο-αποτελεσματικότητα στη διδασκαλία (Jennings & Greenberg, 2009). Για αυτόν τον λόγο, η

εφαρμογή του PROMEHS απαιτεί την αρχική και συνεχή κατάρτιση και καθοδήγηση των εκπαιδευτικών. Η εν λόγω κατάρτιση θα ενισχύσει την ψυχική υγεία και τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες των εκπαιδευτικών, καθώς και τις στρατηγικές και τις προσεγγίσεις των εκπαιδευτικών για την προώθηση της ευημερίας μαθητών και οικογενειών.

- **Ενεργητική συμμετοχή οικογένειας:** Τα σχολεία και οι οικογένειες χρειάζεται να εργαστούν μαζί για να αναπτύξουν συνεργατικά τις δεξιότητες ψυχικής υγείας των παιδιών. Αυτό μπορεί να γίνει εφικτό μόνο εάν το σχολείο και οι οικογένειες μοιράζονται την ίδια γλώσσα και τους ίδιους στόχους. Τα εγχειρίδια του PROMEHS για τους μαθητές και τους γονείς έχουν όντως σχεδιαστεί για να ενισχύσουν τις δεξιότητες και τις συμπεριφορές που μαθαίνουν οι μαθητές στο σχολείο. Οι δραστηριότητες των μαθητών για το σπίτι, στις οποίες θα συμμετέχουν και μέλη της οικογένειας, θα βοηθήσουν τους μαθητές να εφαρμόσουν τις νέες δεξιότητες και στο σπίτι.
- **Βιωσιμότητα:** Για να μεγιστοποιηθεί η επίδραση και η βιωσιμότητα των αποτελεσμάτων του έργου, οι πρωτοβουλίες ψυχικής υγείας χρειάζεται να συνδέονται με τις υπάρχουσες εκπαιδευτικές πολιτικές και να υποστηρίζονται από τοπικούς, εθνικούς ή διεθνείς φορείς χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής. Με αυτόν τον τρόπο, θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σε ευρύτερα πλαίσια.



Υλικό Προγράμματος

Το PROMEHS αποτελείται από μια σειρά εγχειριδίων και συμπληρωματικού εκπαιδευτικού υλικού που απευθύνονται σε εκπαιδευτικούς, μαθητές, οικογένειες, στελέχη εκπαίδευσης και φορείς χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής.

Για εκπαιδευτικούς

- Πρόγραμμα κατάρτισης προσφερόμενο από τους υπεύθυνους του έργου και αποτελούμενο από θεωρητικές και πρακτικές δραστηριότητες

εστιασμένες στην προαγωγή κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων και ψυχικής ανθεκτικότητας και στην πρόληψη δυσκολιών ψυχικής υγείας.

- Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών – έκδοση για το νηπιαγωγείο και το δημοτικό.
- Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών – έκδοση για το γυμνάσιο και το λύκειο.
- Εγχειρίδιο για την προαγωγή της ψυχικής υγείας του εκπαιδευτικού.

Για μαθητές

- Εγχειρίδιο μαθητή για την προαγωγή της δικής του ψυχικής υγείας – έκδοση για το νηπιαγωγείο και το δημοτικό.
- Εγχειρίδιο μαθητή για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών – έκδοση για το γυμνάσιο και το λύκειο.

Για οικογένειες

- Συναντήσεις που συντονίζονται από τους υπεύθυνους του έργου και επικεντρώνονται στον τρόπο προαγωγής της ψυχικής υγείας στο σπίτι.
- Εγχειρίδιο γονέων για την προαγωγή της ψυχικής υγείας στο σπίτι.

Για στελέχη εκπαίδευσης και φορείς χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής

- Συναντήσεις που συντονίζονται από τους υπεύθυνους του έργου και επικεντρώνονται στον τρόπο προαγωγής της ψυχικής υγείας.
- Οδηγίες για τα στελέχη εκπαίδευσης και τους φορείς χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής για την προώθηση της ψυχικής υγείας στα σχολεία.

συμπεριφορικών προβλημάτων. Τα ανωτέρω ισχύουν για όλες τις ηλικιακές ομάδες μαθητών.

Κάθε θεματική ενότητα περιλαμβάνει ένα σύνολο θεμάτων που στοχεύουν στην παρουσίαση της προκείμενης γενικής δεξιότητας. Κάθε θέμα ορίζεται από στόχους που περιγράφουν τις συγκεκριμένες δεξιότητες που προάγονται από τις δραστηριότητες.

Ο/Η εκπαιδευτικός καλείται να επιλέξει δραστηριότητες με βάση δύο επίπεδα πολυπλοκότητας: βασικό ή προχωρημένο.

Περιεχόμενα των δραστηριοτήτων

Οι δεξιότητες διδάσκονται μέσω πλήρως προσχεδιασμένων δραστηριοτήτων κατάλληλων για κάθε ηλικία. Κάθε διδασκαλία θα μπορούσε να διαρκέσει 1 ή 2 ώρες.

Οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν ελκυστική αφήγηση, παιχνίδια, κινητικές δραστηριότητες, τραγούδια, πρόσθετο διαδικτυακό εκπαιδευτικό υλικό, κλπ. Κάθε δραστηριότητα παρουσιάζει μια σύντομη περιγραφή του μαθησιακού αποτελέσματος των εκπαιδευόμενων, της ηλικιακής ομάδας στόχου και του επιπέδου δυσκολίας καθώς και των υλικών που απαιτούνται. Σε κάθε δραστηριότητα, περιλαμβάνονται τα ακόλουθα βήματα:

- Σύντομη ιστορία για έναν ή περισσότερους κύριους χαρακτήρες του PROMEHS.
- Ερωτήσεις αναστοχασμού για την εμβάθυνση της συζήτησης.
- Πρακτικές δραστηριότητες με χρήση διαφορετικών μεθοδολογιών.
- Πίνακας αξιολόγησης για την παρακολούθηση των βελτιώσεων των μαθητών.
- Επεξήγηση των στόχων των δραστηριοτήτων.
- Οδηγίες για τον τρόπο ενσωμάτωσης της στοχευόμενης δεξιότητας στα καθημερινά μαθήματα των εκπαιδευτικών.
- Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό.



Ξεκινώντας

Το πρόγραμμα σπουδών PROMEHS περιλαμβάνει τρεις θεματικές ενότητες – την προαγωγή της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας και την πρόληψη κοινωνικών, συναισθηματικών και

Αυτό το εγχειρίδιο απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς που ενδιαφέρονται να αποκτήσουν γνώσεις και πρακτικές συμβουλές για τη φροντίδα της ψυχικής υγείας τους στο σχολείο. Η ακόλουθη ενότητα παρέχει μια επισκόπηση των τριών κύριων συστατικών του PROMEHS, δηλαδή της προαγωγής της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της πρόληψης κοινωνικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών.

Για κάθε θέμα, θα περιγραφούν και θα αναλυθούν ορισμένες καταστάσεις και θα δοθούν στους εκπαιδευτικούς χρήσιμες στρατηγικές και συμβουλές για τη διαχείριση των πιο κοινών δυσκολιών που ενδέχεται να προκύψουν κατά τη διάρκεια της καθημερινής εργασίας στο σχολείο.

Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα για κάθε θεματική ενότητα, προτείνεται επίσης πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό.



Θεματική ενότητα 1: Προαγωγή κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης

Οι εκπαιδευτικοί που είναι κοινωνικά και συναισθηματικά ικανοί έχουν θετικό αντίκτυπο στο σχολικό κλίμα, προάγοντας υποστηρικτικές και ενθαρρυντικές σχέσεις δασκάλου-μαθητή και επιτυγχάνοντας διαχείριση συγκρουσιακών καταστάσεων. Αντιπροσωπεύουν ένα ισχυρό ρόλο-πρότυπο για τους μαθητές επιδεικνύοντας κατάλληλη θετική επικοινωνία και προκοινωνικές συμπεριφορές (Jennings & Greenberg, 2009).

Το να είσαι κοινωνικός και συναισθηματικά ικανός δάσκαλος σημαίνει να έχεις αποκτήσει και να έχεις αναπτύξει διάφορες ικανότητες. Για παράδειγμα, μια πολύ σημαντική ικανότητα που χρειάζεται για την επίτευξη στόχων και τη διατήρηση θετικών σχέσεων με άλλους (μαθητές και συναδέλφους) είναι η

αυτο-διαχείριση. Αυτή η ικανότητα συνίσταται στο να είναι κάποιος σε θέση να ρυθμίζει τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές του. Κατά τη διάρκεια της καθημερινής μας ζωής, η αυτο-διαχείριση βοηθά τα άτομα να παραμένουν

προσηλωμένα στους στόχους τους, να μην αποσπάται η προσοχή τους, να διαχειρίζονται αρνητικές σκέψεις που αναστέλλουν την επιδίωξη των στόχων τους και ταυτόχρονα να σταθμίζουν τις θετικές σκέψεις, αποφεύγοντας παράλληλα την αλόγιστη αισιοδοξία. Συγκεκριμένα, η διαχείριση συναισθημάτων παίζει πολύ σημαντικό ρόλο, επιτρέποντας στους ανθρώπους να εκφράζονται με σύνεση και κατανόηση χωρίς να κατηγορούν συνεχώς τους άλλους ή τους εαυτούς τους.

Ένα χαρακτηριστικό που διευκολύνει σε μεγάλο βαθμό τον εκπαιδευτικό και προσωπικά και επαγγελματικά είναι η ικανότητα της ενσυναίσθησης.

Η **ενσυναίσθηση** είναι μια βασική ικανότητα που επιτρέπει στους ανθρώπους να καταλαβαίνουν τις στάσεις και τα συναισθήματα των άλλων, ακόμη και όταν αυτά εκφράζονται μη λεκτικά ή όταν δεν εκφράζονται καθόλου. Περιλαμβάνει την ενεργητική ακρόαση άλλων ανθρώπων, την αποφυγή κριτικής και την καταφατική και εποικοδομητική ανταπόκριση.

Εξίσου σημαντική είναι η ικανότητα του εκπαιδευτικού **να δημιουργεί, να διατηρεί και να αποκαθιστά διαπροσωπικές σχέσεις.** Για να επιτευχθεί αυτό, ο εκπαιδευτικός χρειάζεται να αναπτύξει την ικανότητα να ακούει, να επικοινωνεί και να συνεργάζεται με άλλους, την ικανότητα να διαπραγματεύεται και να επιλύει εποικοδομητικά τις συγκρούσεις και την ικανότητα να ζητά βοήθεια όταν χρειάζεται.

Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι οι επιλογές και οι αποφάσεις που λαμβάνουν για τη διαχείριση συγκεκριμένων καταστάσεων έχουν αντίκτυπο στην ευημερία τη δική τους και των μαθητών.

Όταν ένας εκπαιδευτικός επιτυγχάνει να διαχειριστεί τα συναισθήματά του (όπως θυμό ή απογοήτευση), να αποκτήσει ενσυναίσθηση και να καλλιεργήσει αποτελεσματικά διαπροσωπικές σχέσεις, τότε είναι πιο πιθανό για αυτόν/αυτήν να λάβει ορθές αποφάσεις όταν βιώνει προσωπικές ή επαγγελματικές συγκρούσεις.



Κατάσταση 1: Νιώθοντας κατηγορούμενος

Στην αρχή του σχολικού έτους, η Ελισάβετ, η εκπαιδευτικός, λαμβάνει έντονα παράπονα από κάποιους γονείς κατά τη διάρκεια μίας από τις συναντήσεις τους. Τα παράπονα σχετίζονται με το γεγονός ότι οι γονείς της είπαν ότι σε άλλα τμήματα της ίδιας τάξης, η δασκάλα έχει προχωρήσει περισσότερο στην ύλη των μαθημάτων και δίνει επίσης καθημερινή εργασία για το σπίτι στους μαθητές της. Οι γονείς πιστεύουν ότι η Ελισάβετ δεν κάνει τη δουλειά της καλά και, ως αποτέλεσμα, οι μαθητές έχουν μείνει πίσω στη μάθηση και χάνουν χρόνο.

Οι πρώτες βασικές ικανότητες του εκπαιδευτικού για να αντιμετωπίσει την κατάσταση εποικοδομητικά είναι να αναστοχαστεί αντικειμενικά στο γεγονός επιδεικνύοντας πνευματική ευελιξία και προσαρμοστική ανταπόκριση. Αυτή η κατάσταση, η οποία προφανώς μπορεί να επιφέρει μόνο αρνητικά συναισθήματα, μπορεί επίσης να παρέχει κάποια θετικά αποτελέσματα εάν ο εκπαιδευτικός μπορεί να είναι ανοιχτόμυαλος.



Στρατηγικές για την αντιμετώπιση της κατάστασης

Σχετικά με την κατάσταση που περιγράφεται παραπάνω, θα ήταν χρήσιμο για έναν εκπαιδευτικό που αντιμετωπίζει παρόμοια κατάσταση να αναστοχαστεί σύμφωνα με τις ακόλουθες στρατηγικές για την αντιμετώπιση της κατάστασης.

Αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης συναισθημάτων

- **Αναγνώριση** του συναισθήματος. Ο εκπαιδευτικός χρειάζεται να αναγνωρίσει τα συναισθήματα που μπορεί να προκύψουν από αυτήν την κατάσταση, για παράδειγμα, θυμός ή απογοήτευση.
- **Αποδοχή και βίωμα** του συναισθήματος. Τα συναισθήματα αποτελούν αντιδράσεις σε εσωτερικά ή εξωτερικά γεγονότα, οπότε μπορεί να είναι γνήσιο και αυθεντικό να

αισθάνεται θυμό ή όποια άλλα αρνητικά συναισθήματα στη δεδομένη κατάσταση, διότι είναι μια φυσική αντίδραση άμυνας για να προστατεύουμε και να υπερασπιζόμαστε τον εαυτό μας. Το βίωμα συναισθημάτων, ακόμη και αρνητικών, επιτρέπει στον εκπαιδευτικό να αναστοχαστεί στον αντίκτυπο της κατάστασης αναφορικά με τα συναισθήματα και τις σκέψεις που ενεργοποιούνται από το αίσθημα ότι κατηγορείται από τους γονείς.

- **Επικοινωνία** του συναισθήματος. Η Ελισάβετ μπορεί να εκφράσει τα συναισθήματά της κάνοντάς τα σαφή. Για παράδειγμα, μπορεί να πει: «Λυπάμαι. Η άποψή σας με ανησυχεί και με κάνει να νιώθω ότι κρίνομαι για τη δουλειά μου». Σε αυτόν τον πόλεμο, ενώ αναγνωρίζει τα δικά της συναισθήματα και τα κοινοποιεί θετικά στους γονείς, δίνει επίσης στους γονείς αποτελεσματική ανατροφοδότηση για το πώς πιστεύει ότι αυτοί τα θεωρούν.

Προτάσεις για προσωπικό αναστοχασμό

Η Ελισάβετ μπορεί να αναστοχαστεί στο γεγονός, λαμβάνοντας υπόψη τις ακόλουθες πτυχές.

Αμοιβαία εμπιστοσύνη

Δεν πρέπει να θεωρήσει την επίθεση προσωπική και να επιλέξει να απομακρυνθεί, ως αντίδραση, από το γεγονός. Είναι πολύ πιθανό ότι άλλοι παράγοντες, όπως η προκατάληψη για τον ρόλο του εκπαιδευτικού, μπορεί να βρίσκονται πίσω από την αντίδραση των γονέων. Είναι βασικό να γνωρίζει ότι οι εκπαιδευτικοί συχνά εκτίθενται σε κριτικές και είναι σημαντικό να τις διαχειρίζεται εποικοδομητικά. Ένας τρόπος μπορεί να είναι η αποσαφήνιση των ορίων και των ευθυνών των εκπαιδευτικών και των γονέων στις διδακτικές διαδικασίες.

Ενσυναίσθηση

Στο πλαίσιο της διαχείρισης του γεγονότος, ο εκπαιδευτικός χρειάζεται να προσπαθήσει να κατανοήσει την άποψη της άλλης πλευράς για να ενεργήσει σωστά. Σε αυτήν τη συγκεκριμένη περίπτωση, οι γονείς μπορεί να έχουν αντιδράσει με αυτόν τον τρόπο επειδή:

- είχαν προηγούμενες αρνητικές εμπειρίες με την ίδια ή κάποιον άλλο εκπαιδευτικό
- ανησυχούν για την πρόοδο του παιδιού τους, δεδομένου ότι θεωρείται ότι ο ρόλος του

σχολείου περιορίζεται μόνο στις μαθησιακές διαδικασίες και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις·

- πιστεύουν ότι για πρώτη φορά κάποιος άλλος έχει τον έλεγχο του παιδιού τους και αυτό τους δημιουργεί ανασφάλεια.

Η Ελισάβετ μπορεί να προσπαθήσει να κατανοήσει την άποψη των γονέων εμβαθύνοντας στα συναισθήματα και τις πεποιθήσεις τους σχετικά με τη διδασκαλία και τον εκπαιδευτικό ρόλο των εκπαιδευτικών και τις προσδοκίες τους για το παιδί τους.

Καλλιέργεια διαπροσωπικών σχέσεων

Για έναν εκπαιδευτικό, η βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας ειδικά όταν αντιμετωπίζει γονείς, περιλαμβάνει:

- Να ακούει τους άλλους προσπαθώντας να κατανοήσει την άποψή τους·
- Να διαπραγματεύεται με επιτυχία παρουσιάζοντας τις απόψεις του καθαρά και ρητά.
- Να επιλύει συγκρούσεις εποικοδομητικά γνωρίζοντας ότι είναι προς όφελος όλων.
- Να ζητάει τη βοήθεια αξιόπιστων συναδέλφων ή του ψυχολογικού/παιδαγωγικού επόπτη του (Σύμβουλου/Μέντορα).



Κατάσταση 2: Προκατειλημμένος

Η Μαρίκα έχει δύο μαθητές Ρομά που παρακολουθούν το μάθημά της. Μερικές φορές δυσκολεύεται να συνεργαστεί μαζί τους επειδή παρατήρησε ότι εξαιτίας της κουλτούρας των Ρομά, οι μαθητές δεν μπορούν να ενσωματωθούν ομαλά στο σχολικό περιβάλλον και να ακολουθήσουν τους σχολικούς κανόνες. Επιπλέον, πιστεύει ότι, λόγω του διαφορετικού γλωσσικού τους υπόβαθρου, έχουν πολλές δυσκολίες στο να μάθουν πώς να γράφουν και πώς να διαβάζουν. Επίσης, θεωρεί ότι η παρουσία τους θα προκαλέσει πάρα πολλές καθυστερήσεις στη μάθηση για τους άλλους μαθητές. Ισχυρίζεται στον διευθυντή ότι σε αυτήν την κατάσταση είναι σχεδόν αδύνατο να κάνει τη δουλειά της σωστά τηρώντας όλες τις προθεσμίες και την υψηλή ποιότητα της διδασκαλίας. Επιπλέον, ορισμένοι γονείς άρχισαν επίσης να παραπονούνται επειδή

φοβούνται ότι τα άλλα παιδιά δε θα επιτύχουν τους μαθησιακούς στόχους για αυτό το έτος.

Σε αυτήν τη συγκεκριμένη κατάσταση, η εκπαιδευτικός αντιμετωπίζει μια πρόκληση και μπορεί να επηρεάζεται από ορισμένες προκαταλήψεις που συνδυάζονται με την αντίληψή της ότι δεν είναι σε θέση να κάνει τη δουλειά με τον καλύτερο τρόπο.

Είναι γεγονός ότι, στην αρχή, είναι απαραίτητο να εργαστεί πάνω στην προκατάληψη και τα στερεότυπα που έχει η Μαρίκα αναφορικά με τους μαθητές Ρομά.



Στρατηγικές για την αντιμετώπιση της κατάστασης

Αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης συναισθημάτων

- **Αναγνώριση** του συναισθήματος. Ο εκπαιδευτικός χρειάζεται να αναγνωρίσει ότι αισθάνεται άγχος, φόβο και ανησυχία για τους δύο μαθητές Ρομά.
- **Αποδοχή και εμπειρία** του συναισθήματος. Είναι φυσικό να αισθάνεται ανήσυχος στη δεδομένη κατάσταση και να μην κρίνει αυτά τα συναισθήματα ως καλά ή κακά.
- **Επικοινωνία** του συναισθήματος και κοινοποίηση στους συναδέλφους. Η Μαρίκα μπορεί να εκφράσει το συναίσθημά της: «Είμαι ανήσυχη και μπερδεμένη, δεν ξέρω τι να κάνω με δύο μαθητές, πώς να τους βοηθήσω εποικοδομητικά χωρίς να υπάρχουν αρνητικές επιπτώσεις για τους άλλους».
- **Ενσυναίσθηση**. Είναι σημαντικό για τον εκπαιδευτικό να προσπαθήσει να κατανοήσει την άποψη των δύο μαθητών Ρομά και των άλλων μαθητών στην τάξη. Σε αυτήν τη συγκεκριμένη περίπτωση είναι σημαντικό να κατανοήσει:
 - Πώς αισθάνονται οι μαθητές Ρομά στην τάξη;
 - Τι ανάγκες έχουν;
 - Πώς αισθάνεται η υπόλοιπη τάξη;

- Πώς αισθάνονται τα παιδιά της τάξης για τους δύο νέους μαθητές Ρομά;
- Τι θα μπορούσε να βοηθήσει όλους να αισθάνονται καλύτερα;

Άλλες στρατηγικές

- **Εμβάθυνση γνώσεων.** Η Μαρίκα, για παράδειγμα, μπορεί να διεξάγει προσωπική έρευνα για να κατανοήσει καλύτερα την κουλτούρα των Ρομά, αναζητώντας βοήθεια από άτομα με εμπειρία και γνώση στην εκπαίδευση των Ρομά, έτσι ώστε να μπορέσει να προσαρμόσει τη διδασκαλία της στις ανάγκες αυτών των μαθητών.

Παρατήρηση και αναστοχασμός στην κατάσταση

Μπορείτε τώρα να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες υποδείξεις που σχετίζονται με τη δική σας επαγγελματική ζωή και εμπειρίες.

- **Αναστοχαστείτε** στις σχέσεις που έχετε με μαθητές που προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα, όπως τα δύο παιδιά Ρομά.
- **Αναρωτηθείτε** για τις ιδέες, τις στάσεις, τις προσδοκίες, τους στόχους σας ως εκπαιδευτικός στην περίπτωση παιδιών που προέρχονται από μειονεκτικά περιβάλλοντα.
- **Αναλογιστείτε** και **προσπαθήστε να βρείτε** θετικές συνεισφορές που μπορεί να προσφέρουν μαθητές από διαφορετικά υπόβαθρα στην επαγγελματική σας ζωή.



Πρακτικές συμβουλές και ασκήσεις

Στρατηγικές για δημιουργία θετικής ατμόσφαιρας με γονείς

Στις συναντήσεις με τους γονείς, ένας εκπαιδευτικός μπορεί να εξετάσει το ενδεχόμενο να υιοθετήσει τις ακόλουθες συμπεριφορές:

- να κατανοήσει την άποψη των γονέων και τις προσδοκίες τους για τον ρόλο του/της στο σχολείο,
- να συζητήσει με τους γονείς για τους προβληματισμούς και τις ανησυχίες τους,
- να τους διαβεβαιώσει ότι η συνεργασία και η αμοιβαία προσπάθειά τους θα έχουν θετικές επιδράσεις σε όλους,
- να αναζητήσει ενημερώσεις για θέματα των προγραμμάτων σπουδών,
- να τονίσει τις θετικές πτυχές των επιδόσεων και των συμπεριφορών των μαθητών, ενώ προετοιμάζει αναφορές για την πρόοδο των μαθητών.

Κατανόηση του ρόλου των προκαταλήψεων και των στερεοτύπων

- Θυμηθείτε μια γνωριμία με ένα άτομο από ξένη χώρα και καταγράψτε τις σκέψεις για αυτόν/αυτήν (π.χ. η γνωριμία μου με τη Γκέρντα από τη Γερμανία ένα καλοκαίρι σε ένα κάμπινγκ.)
- Καταγράψτε τα καλά χαρακτηριστικά του (είναι ένα πολύ γλυκό άτομο, πάντα χαμογελαστή και καλόκαρδη, δοτική και γενναιόδωρη. Δεν της αρέσει να ακολουθεί κανόνες και είναι ελεύθερο πνεύμα.)
- Θυμηθείτε αντιλήψεις για τους Γερμανούς.
- Καταγράψτε τα χαρακτηριστικά τους (π.χ. Γερμανοί: Λειτουργούν πάντα με αυστηρή συμμόρφωση με τους κανόνες.)
- Δεν μπορούν να λειτουργήσουν χωρίς κανόνες. Είναι σκληροί και βαθιά επικριτικοί με πολιτισμούς που λειτουργούν διαφορετικά από αυτούς. Δεν είναι δοτικοί και έχουν υψηλή αίσθηση ανωτερότητας.
- Τέλος, συγκρίνετε τις δύο εγγραφές (π.χ.: είναι όλοι οι Γερμανοί ίδιοι; Η Γκέρντα είναι σίγουρα διαφορετική. Είναι αυτή η μόνη εξαίρεση ή οι αντιλήψεις μου για τους Γερμανούς βασίζονται σε στερεότυπα και προκαταλήψεις;)
- Μπορείτε να οργανώσετε την «Ημέρα διαφορετικών πολιτισμών» στην τάξη σας και σε συνεργασία με τους μαθητές να παρουσιάσετε

όλους τους πολιτισμούς στο σχολείο σας, έτσι ώστε η ποικιλία των πολιτισμών να μπορεί να αναδειχθεί, να καλλιεργηθεί και να γίνει σεβαστή.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Διαδικτυακά βιβλία και φυλλάδια:

- A teacher Guide on how to communicate with parents
- Practical Strategies for Developing Successful Relationships. Tina Taylor Dyches, Nari .J. Carter, Mary Anne .T. Prater (2011).
- Stereotypes as Explanations: The Formation of Meaningful Beliefs about Social Groups. Vincent Y. Yzerbyt, Russell Spears (2002)

Βίντεο

- Put Racism in the right place
<https://www.youtube.com/watch?v=DWGYTlDs29I>
- JAFAR antiracist short film:
<https://www.youtube.com/watch?v=dfccrwUIROU>
- Video showing how people can judge badly when the judgment is based on prejudices:
https://www.youtube.com/watch?v=Fzn_AKN67oI
- Diversity animation:
<https://www.youtube.com/watch?v=hfO82z29hWg>



Θεματική ενότητα 2: Προαγωγή ανθεκτικότητας

Το επάγγελμα του εκπαιδευτικού θεωρείται ένα από τα πιο στρεσογόνα και απαιτητικά, έτσι η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να επηρεάσει θετικά τα επιτεύγματα των εκπαιδευτικών και των μαθητών.

Η ψυχική ανθεκτικότητα στους εκπαιδευτικούς ορίζεται ως μια δυναμική, πολύπλευρη διαδικασία όπου τα άτομα κινητοποιούν προσωπικούς πόρους και πόρους του περιβαλλοντικού πλαισίου και χρησιμοποιούν στρατηγικές αντιμετώπισης για να

ενεργοποιήσουν αποτελέσματα ανθεκτικότητας (Mansfield, Beltman, Broadley & Weatherby-Fell, 2016).

Οι ψυχικά ανθεκτικοί εκπαιδευτικοί μπορούν να ευδοκιμήσουν σε δύσκολες συνθήκες, έχοντας καλές δεξιότητες στη διαχείριση συμπεριφοράς, να κατανοούν δύσκολους μαθητές, όντας ικανοί να περιορίζουν τα αρνητικά συναισθήματα και να εστιάζουν στα θετικά, και να βιώνουν ένα συναίσθημα υπερηφάνειας, ολοκλήρωσης και αυξημένης δέσμευσης στο σχολείο και στο επάγγελμά τους. Καθώς το πρόγραμμα σπουδών για τους μαθητές επικεντρώνεται περισσότερο στην οικοδόμηση των ικανοτήτων τους και τα περισσότερα από αυτά να σχετίζονται με την προσωπική, συναισθηματική και κοινωνική μάθηση, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να είναι πολύ καλά προετοιμασμένοι για να αντιμετωπίσουν τέτοια ζητήματα τόσο θεωρητικά όσο και πρακτικά.

Στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού επαγγέλματος, η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να εννοηθεί ως μια ικανότητα, ως μια διαδικασία και ως ένα αποτέλεσμα.

Μια συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για την ψυχική ανθεκτικότητα (Mansfield, et al. 2016) συνθέτει τους παράγοντες ανθεκτικότητας στα ακόλουθα: προσωπικοί πόροι, πλαισιακοί πόροι (πόροι του περιβαλλοντικού πλαισίου), στρατηγικές και αποτελέσματα ανθεκτικότητας.

- Οι **προσωπικοί** πόροι περιγράφονται κυρίως από παράγοντες κινήτρων και συναισθημάτων όπως κίνητρο, αίσθηση σκοπού, αυτο-αποτελεσματικότητα, αισιοδοξία, κοινωνικο-συναισθηματική ικανότητα, αίσθηση επαγγελματικής κλίσης, κουράγιο.
- Οι **πλαισιακοί** πόροι αντιπροσωπεύονται από διάφορες εξωτερικές πτυχές όπως οι σχέσεις με σχολικές διευθύνσεις, συναδέλφους, μαθητές, σχολική κουλτούρα, σχολικό κλίμα, οικογενειακή υποστήριξη και άλλα κοινωνικά δίκτυα. Οι πιο σημαντικοί πλαισιακοί πόροι φαίνεται να είναι η σχέση μεταξύ συναδέλφων και η σχέση μεταξύ εκπαιδευτικού και διευθυντή, διότι σχετίζεται με την αναγνώριση των επιτευγμάτων του εκπαιδευτικού και αυτό αποτελεί ισχυρή υποστήριξη και ενθάρρυνση για την επαγγελματική ανάπτυξη.
- ορισμένες **στρατηγικές** μπορεί να περιλαμβάνουν, για παράδειγμα, ισορροπία εργασίας-ζωής, επαγγελματική ανάπτυξη, καθορισμό στόχων, επίλυση προβλημάτων, δεξιότητες επικοινωνίας, χιούμορ, διαχείριση χρόνου, αναζήτηση βοήθειας

Στον Πίνακα 1 παρατίθενται ατομικοί και πλαισιακοί προστατευτικοί παράγοντες για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας του εκπαιδευτικού (Beltman, Mansfield & Price, 2011).

Πίνακας 1 – Προστατευτικοί παράγοντες (Beltman, Mansfield & Price, 2011).

Ατομικοί

Προσωπικά χαρακτηριστικά

Αλτρουϊσμός, ηθικός σκοπός, ισχυρό εσωτερικό κίνητρο, αίσθηση επαγγελματικής κλίσης, πίστη, πείσμα, επιμονή, θετική στάση, ενθουσιασμός, αισιοδοξία, μη κινητοποίηση πρωτίστως από εξωτερικές αμοιβές ανταμοιβές, αίσθηση του χιούμορ, συναισθηματική νοημοσύνη, συναισθηματική σταθερότητα, φύλο (γυναίκες λόγω της χρήσης πιο ενεργών στρατηγικών αντιμετώπισης), υπομονή, ευελιξία, προθυμία για λήψη ρίσκου/αποδοχή αποτυχίας.

Αυτο-αποτελεσματικότητα

Αίσθηση ικανότητας, υπερηφάνεια, αυτοπεποίθηση, εσωτερική απόδοση αιτιών, πίστη στην ικανότητα να κάνεις τη διαφορά, αυτο-αποτελεσματικότητα που αυξάνεται με την εμπειρία.

Δεξιότητες αντιμετώπισης

Προληπτικές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, συμπεριλαμβανομένης της αναζήτησης βοήθειας, ικανότητα αποδέσμευσης, αποδοχή αποτυχίας, μάθησης και εξέλιξης, χρήση ενεργητικών δεξιοτήτων αντιμετώπισης δυσκολιών, υψηλά επίπεδα διαπροσωπικών δεξιοτήτων, ισχυρή δικτύωση, κοινωνική ικανότητα.

Διδακτικές δεξιότητες

Γνώση των μαθητών, βοήθεια να επιτύχουν, υψηλές προσδοκίες, ειδικευση σε ποικιλία διδακτικών πρακτικών, εμπιστοσύνη στις διδακτικές ικανότητες, εξερεύνηση νέων ιδεών, επαγγελματικός αναστοχασμός και ανάπτυξη, διορατικότητα, αυτο-αξιολόγηση, αναστοχασμός.

Επαγγελματικές φιλοδοξίες

Επαγγελματικά ενεργός – δράση ως μέντορας, προβολή του ρόλου του πρότυπου για τους μαθητές, ηγεσία, αφοσίωση στη συνεχή επαγγελματική μάθηση.

Αυτο-φροντίδα

Ανάληψη ενεργητικής ευθύνης για προσωπική ευημερία, σημαντικές

υποστηρικτικές σχέσεις, είδος προσόντων

Πλαισιακοί

Σχολική/διοικητική υποστήριξη, καθοδηγητική/συμβουλευτική υποστήριξη, υποστήριξη ομότιμων και συναδέλφων, συνεργασία με τους μαθητές, χαρακτηριστικά προ-υπηρεσιακού προγράμματος επιμόρφωσης/πρακτικής, υποστήριξη οικογένειας και φίλων.

Στις ακόλουθες καταστάσεις, θα περιγραφούν ορισμένα από τα πιο κοινά ζητήματα που σχετίζονται με τη σχολική ζωή του εκπαιδευτικού.

Θα βρείτε ορισμένες στρατηγικές για την προαγωγή των προστατευτικών παραγόντων σας.



Κατάσταση 3: Μπορώ να τα καταφέρω!

Η Ντάνα είναι εκπαιδευτικός στον πρώτο της χρόνο. Αποφοίτησε με υψηλούς βαθμούς και βρήκε δουλειά ως εκπαιδευτικός σε ένα σχολείο σε φτωχή γειτονιά. Είχε ισχυρό κίνητρο να γίνει εκπαιδευτικός: ήταν αποφασισμένη να κάνει τον κόσμο ένα καλύτερο μέρος μέσω της εκπαίδευσης. Ήταν ενθουσιώδης και πρόθυμη να γνωρίσει μαθητές και συναδέλφους.

Δίδασκε σε μια δύσκολη τάξη και κατέβαλε μεγάλη προσπάθεια στον σχεδιασμό του μαθήματος. Αλλά τα πράγματα δεν πήγαν όπως είχαν σχεδιαστεί. Οι μαθητές ήταν αδιάφοροι και δε συγκεντρώνονταν στη σχολική εργασία. Δεν είχαν κίνητρα και δεν έδειχναν σεβασμό στη δασκάλα. Ο διευθυντής δεν ήταν ικανοποιημένος από τη δραστηριότητα της Ντάνα. Η ίδια αγχώθηκε πολύ, θεωρώντας ότι δεν ήταν αρκετά καλή για τη διδασκαλία και ότι δε θα εκπλήρωνε ποτέ το όνειρό της.

Επίσης, ένιωθε ότι κουραζόταν εύκολα, τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά.

Ίσως έχετε βρεθεί και εσείς στη θέση της Ντάνα μερικές φορές αντιμετωπίζοντας αδιάφορους μαθητές. Οι μαθητές χρειάζεται να παρακινηθούν και μόνο ένας εκπαιδευτικός με ισχυρά κίνητρα θα μπορούσε να υποστηρίξει τη μάθησή τους.

Τι μπορεί να σκεφτεί και να κάνει η Ντάνα για αυτήν την κατάσταση ώστε να γίνει πιο ανθεκτική;



Στρατηγικές για την αντιμετώπιση της κατάστασης

Αναζήτηση προσωπικών πόρων

Σκεφτείτε την τελευταία επιτυχημένη εμπειρία με τους μαθητές σας και περιγράψτε την. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τα ακόλουθα ερωτήματα για να ενισχύσετε τη θετική σκέψη σας.

- τι συνέβη;
- τι κάνατε εσείς;
- τι έκαναν αυτοί;
- τι είχε αποτέλεσμα;
- ποιες ήταν οι πιο αποτελεσματικές στρατηγικές που εφαρμόσατε σε εκείνη την κατάσταση;
- τι νιώσατε;

Αναστοχαζόμενοι αυτές τις αποτελεσματικές στρατηγικές που χρησιμοποιήσατε στο παρελθόν, μπορείτε να σχεδιάσετε σύντομα μαθήματα και εκπαιδευτικές δραστηριότητες που μπορούν να κρατήσουν τα παιδιά ενεργητικά εμπλεκόμενα τουλάχιστον για ένα μικρό χρονικό διάστημα.

Θέστε μικρούς στόχους για τον εαυτό σας και επαληθεύστε την επίτευξή τους. Μπορείτε να αναστοχαστείτε σε ποιο βαθμό αισθάνεστε ότι ελέγχετε την κατάσταση και πόσο καλά μπορείτε να εκτελέσετε τις εργασίες σας.

Αναζήτηση πλαισιακών πόρων (περιβαλλοντικού πλαισίου)

Μια βασική πτυχή για να αισθάνεστε αυτοπεποίθηση και ικανότητα είναι να υποστηρίξετε από – και να είστε σε θέση να υποστηρίξετε – σχέσεις που βασίζονται σε αμοιβαία εμπιστοσύνη, σεβασμό και φροντίδα. Οι σχέσεις καλής ποιότητας, τόσο με τους μαθητές όσο και με τους συναδέλφους, είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της ευημερίας και της αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών στην καθημερινή εργασία.

Η Ντάνα μπορεί να συζητήσει τη δύσκολη κατάστασή της με συναδέλφους που εμπιστεύεται, να τους εκφράσει τις δυσκολίες της, να εξετάσει αν έχουν παρόμοιες δυσκολίες, να αναστοχαστεί και να αποδεχτεί τις προτάσεις και τις συμβουλές τους.

Εάν αντιμετωπίζετε μια παρόμοια κατάσταση, μπορείτε και εσείς να μιλήσετε με τους συναδέλφους σας ή τον διευθυντή του σχολείου σας και να εκφράσετε τις δυσκολίες σας: ζητήστε του βοήθεια, αλλά πείτε του ότι δοκιμάζετε διάφορους τρόπους για να διαχειριστείτε την κατάσταση και ότι έχετε ένα σχέδιο κατά νου. Με αυτόν τον τρόπο, τον κάνετε να καταλάβει ότι δεν είστε παθητικοί και ότι δεν είστε καταβεβλημένοι από την κατάσταση.

Μπορείτε επίσης να ξεκινήσετε μια συζήτηση στην τάξη, να μιλήσετε με τους μαθητές σας και να τους ρωτήσετε πώς αισθάνονται στην τάξη, τι θα μπορούσε να γίνει για να αισθανθούν όλοι καλύτερα. Προγραμματίστε μαζί τους μικρούς συλλογικούς στόχους στους οποίους ο καθένας πρέπει να

συμβάλει στην προαγωγή της σημασίας της ατομικής ευθύνης για τη βελτίωση της ατμόσφαιρας της τάξης.

Άλλες στρατηγικές

Βρείτε μια ώρα από τον χρόνο σας κάθε μέρα για να κάνετε κάτι που σας αρέσει και σας κάνει να αισθάνεστε καλά (π.χ. μια δημιουργική δραστηριότητα, ένας υπαίθριος περίπατος, ανάγνωση ενός βιβλίου, μια συνάντηση με έναν φίλο).



Κατάσταση 4: Πολύ αγχωμένος

Η Τζούλι είναι δασκάλα Γ' τάξης σε ένα αστικό σχολείο. Είναι στο δεύτερο έτος της καριέρας της. Είναι παντρεμένη και έχει δύο παιδιά. Είναι πολύ εργατική και πολύ συχνά εργάζεται πολλές ώρες στο σπίτι για να προετοιμάσει σχολικά υλικά και να βαθμολογήσει εργασίες. Οι γονείς των μαθητών της τηλεφωνούν πάντα τα απογεύματα και ξοδεύει πολύ χρόνο μιλώντας τους στο τηλέφωνο. Απαντά σε όλους καθώς θέλει να είναι αρεστή και να την σέβονται όλοι οι γονείς. Στο σχολείο, πάντα καταβάλλει μεγάλη προσπάθεια για να βεβαιωθεί ότι οι συνάδελφοί της πιστεύουν ότι είναι ικανή και φιλική, οπότε βοηθά τους συναδέλφους της με τη γραφική εργασία που πρέπει να κάνουν. Με όλες αυτές τις ώρες εργασίας, μερικές φορές αισθάνεται πολύ αγχωμένη και νευρική και τα σαββατοκύριακα αισθάνεται ότι πρέπει να μείνει στο σπίτι να δουλέψει αντί να αφιερώσει χρόνο για τον εαυτό της, την οικογένειά της και τους φίλους της. Στα μέσα του εξαμήνου, η Τζούλι άρχισε να έχει προβλήματα υγείας: υποφέρει από αϋπνία, αρρυθμία και πονοκέφαλο.

Ένας εκπαιδευτικός πρέπει να γνωρίζει ότι οι αγχωτικές καταστάσεις και ο υπερβολικός φόρτος εργασίας μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία, την ψυχολογική ευεξία, τις γνωστικές διαδικασίες (όπως η μνήμη) και επίσης την ποιότητα διδασκαλίας και την εμπλοκή των μαθητών.



Στρατηγικές για την αντιμετώπιση της κατάστασης

Αναζήτηση προσωπικών πόρων

Είναι σημαντικό να έχετε και να θέτετε ρεαλιστικές προσδοκίες. Επομένως βεβαιωθείτε ότι έχετε κάνει

οτιδήποτε εφικτό. Ίσως χρειαστεί επίσης να δώσετε προτεραιότητα στις εργασίες σας για να διατηρήσετε ένα αίσθημα σκοπού σε αυτό που κάνετε.

Αυτό μπορεί να σημαίνει να δουλεύετε πιο έξυπνα και όχι πιο σκληρά και να εστιάζετε περισσότερο και καλύτερα στην εργασία με την οποία ασχολείστε.

Επικεντρωθείτε στις θετικές εμπειρίες και τα επιτεύγματα στην καθημερινή σας ζωή: τι πήγε καλά στην τάξη σας για να προωθήσετε την αισιοδοξία σας.

Αναζήτηση πλαισιακών (περιβαλλοντικού πλαισίου) πόρων

Καθιερώστε "υγιείς" κανόνες με τους συναδέλφους σας: όχι τηλεφωνήματα ή μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σχετικά με εργασία το σαββατοκύριακο και μετά τις ώρες εργασίας. Για παράδειγμα, μπορείτε να σταματήσετε ή να μειώσετε την απάντηση σε τηλέφωνα και μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου όταν τελειώσει ο χρόνος εργασίας σας, προσπαθήστε να μην εργάζεστε τα σαββατοκύριακα. Εξοικονομήστε χρόνο για τον εαυτό σας, την οικογένειά σας και τους φίλους σας.

Άλλες στρατηγικές

- Κάνετε διαλείμματα κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Αφιερώνετε χρόνο για τα χόμπι σας



Πρακτικές συμβουλές και ασκήσεις

Μπορείτε να αναστοχαστείτε σχετικά με τους προστατευτικούς σας παράγοντες για να προάγετε την ψυχική σας ανθεκτικότητα χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις και υποδείξεις.

Διατήρηση κοινωνικών υποστηρικτικών δικτύων

- Ποια είναι τα υποστηρικτικά δίκτυά σας;
- Στο σπίτι
- Στον χώρο εργασίας
- Φίλοι

Προσδιορίστε τα άτομα από κάθε περιβάλλον που εμπλέκονται στη ζωή σας και στα οποία βασίζεστε. Αναλύστε τον τρόπο με τον οποίο κάθε άτομο παρέχει κάθε είδους βοήθεια ή υποστήριξη.

Συνδεθείτε με τους συναδέλφους σας στο πανεπιστήμιο: μοιραστείτε εμπειρίες, σχέδια μαθημάτων, στρατηγικές.

Οικοδόμηση νέων σχέσεων

- Ποιες είναι οι στρατηγικές που προτιμάτε στην οικοδόμηση νέων σχέσεων;
- Ποια είναι η πιο πρόσφατη σχέση που οικοδομήσατε; Τι κάνατε; Πώς περιγράφετε την ποιότητα αυτής της σχέσης;
- Προσδιορίστε τις ομάδες στις οποίες ανήκετε. Σε ποιες δραστηριότητες συμμετείχατε εκτός από τις επαγγελματικές;
- Με ποιον επικοινωνήσατε κατά τη διάρκεια της ημέρας στο σχολείο;
- Προσπαθήστε να αναλύσετε τις συζητήσεις που είχατε με άλλα άτομα την τελευταία εβδομάδα. Ήταν θετικές ή αρνητικές; Παραπονεθήκατε; Σχετίζονταν με θετικά/αρνητικά περιστατικά;
- Προσδιορίστε έναν συνάδελφο με παρόμοιες απόψεις στο σχολείο σας. Νιώθετε άνετα να του/της μιλήσετε;
- Είστε καλός ακροατής;
- Προσδιορίστε τη θετική ανατροφοδότηση που λάβατε από το προσωπικό/γονείς/μαθητές την τελευταία εβδομάδα.
- Παρείχατε υποστήριξη σε κάποιον την τελευταία εβδομάδα; Μπορείτε να αναστοχαστείτε για την κατάσταση και σκεφτείτε πώς αισθανθήκατε γι' αυτήν.
- Αναζητήστε άλλους εκπαιδευτικούς που αντιμετωπίζουν παρόμοιες δυσκολίες με τις δικές σας. Συζητήστε και μοιραστείτε εμπειρίες.
- Χρησιμοποιήστε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να συζητήσετε και να συνδεθείτε με άλλους. Μπορείτε επίσης να βρείτε επαγγελματικές και ομάδες ενδιαφέροντος στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Δημιουργία θετικών συναισθημάτων

Αφιερώνετε λίγο χρόνο για να φανταστείτε τη ζωή σας στο μέλλον. Ποια είναι η καλύτερη δυνατή ζωή που μπορείτε να φανταστείτε; Αναλογιστείτε όλους τους σχετικούς τομείς της ζωής σας, όπως την καριέρα, το ακαδημαϊκό έργο, τις σχέσεις, τα χόμπι ή/και την υγεία σας. Τι θα συνέβαινε σε αυτούς τους τομείς της ζωής σας στο καλύτερο δυνατό μέλλον; Για τα

επόμενα 15 λεπτά, γράψτε συνεχώς για το πώς φαντάζεστε ότι θα είναι αυτό το καλύτερο δυνατό μέλλον. Ίσως αυτή η άσκηση να σας οδηγήσει εύκολα να εξετάσετε πώς η τρέχουσα ζωή σας μπορεί να μην ταιριάζει με αυτό το καλύτερο δυνατό μέλλον. Μπορεί να μπειτε στον πειρασμό να σκεφτείτε τρόπους με τους οποίους η επίτευξη στόχων ήταν δύσκολη για εσάς στο παρελθόν ή να σκεφτείτε οικονομικά/χρονικά/κοινωνικά εμπόδια για την επίτευξη των στόχων σας. Για αυτήν την άσκηση, ωστόσο, σας ενθαρρύνουμε να επικεντρωθείτε στο μέλλον – φανταστείτε ένα λαμπρότερο μέλλον στο οποίο είστε ο καλύτερος εαυτός σας και οι συνθήκες σας αλλάζουν αρκετά ώστε να πραγματοποιήσετε την καλύτερη δυνατή ζωή. Αυτή η άσκηση είναι πολύ χρήσιμη όταν είναι πολύ συγκεκριμένη – εάν σκέφτεστε ένα νέο σχολείο να εργαστείτε, φανταστείτε ακριβώς τι θα κάνατε, με ποιον θα συνεργαζόσασταν και πού θα ήταν. Όσο πιο συγκεκριμένοι είστε, τόσο πιο αφοσιωμένοι θα είστε στην άσκηση και τόσο περισσότερα θα βγάλετε από αυτήν. Να είστε όσο δημιουργικοί και ευφάνταστοι επιθυμείτε.

Κατανόηση των πηγών άγχους στη ζωή σας

Συμπληρώστε το ακόλουθο ερωτηματολόγιο (εικ. 2) και αναστοχαστείτε στο επίπεδο άγχους που έχετε βιώσει την τελευταία εβδομάδα και έπειτα τους τελευταίους 12 μήνες που σχετίζονται με τη δουλειά σας ως εκπαιδευτικός, τις κοινωνικές σχέσεις σας, τον ελεύθερο χρόνο, την οικογενειακή προέλευση, τις συνθήκες διαβίωσης, τα οικονομικά και τις καθημερινές ταλαιπωρίες. Οι ερωτήσεις αποτελούν μέρος ενός ερωτηματολογίου που αναπτύχθηκε από τους Bodenmann, Schär, & Gmelch, 2008.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Εργαλεία αυτό-αξιολόγησης:

Για να ελέγξετε πόσο θετικοί είστε, μπορείτε να ολοκληρώσετε το ακόλουθο τεστ:

- Positive Ratio Test
<https://www.positivityratio.com/single.php>
- Ways of Coping Questionnaire
<https://caps.ucsf.edu/uploads/tools/surveys/pdf/Ways%20of%20coping.pdf>

Βίντεο:

- How stress affects your brain
https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=WuyPuH9ojCE

- The Power of Resilience
<https://www.youtube.com/watch?v=isfw8JJ-eWM>
- How to become friend with your stress
https://www.ted.com/playlists/315/talks_to_help_you_manage_stres
- How to make work-life balance work
https://www.ted.com/talks/nigel_marshall_how_to_make_work_life_balance_work/transcript
- All it takes is 10 mindful minutes
https://www.ted.com/playlists/315/talks_to_help_you_manage_stres
- 5 ways to increase positive emotions
<https://www.youtube.com/watch?v=SKdgzT-GthA>
- Stay focused, manage your energy, not your time
<http://www.bbc.com/capital/story/20170612-why-you-should-manage-your-energy-not-your-time>
- Grappling with work-life balance
<https://www.educationsupportpartnership.org.uk/grappling-work-life-balance>
- What is Resilience and Why is It Important to Bounce Back?
<https://positivepsychology.com/what-is-resilience/>

Σε τι βαθμό είναι οι ακόλουθες καταστάσεις αγχωτικές/στρεσογόνες για εσάς;	Βάρος/άγχος κατά το παρελθόν							
	7 ημέρες (οξύ)				12 μήνες (χρόνιο)			
	καθόλου	λίγο	μέτρια	πολύ	καθόλου	λίγο	μέτρια	πολύ
Εργασία/εκπαίδευση (αναταραχές, πίεση προθεσμίας, υψηλές απαιτήσεις, έλλειψη προκλήσεων, έλλειψη αναγνώρισης, ευκαιρίες καριέρας, κλπ.)	①	②	③	④	①	②	③	④
Κοινωνικές επαφές (συγκρούσεις με γείτονες, συναδέλφους, γνωστούς, κοινωνικές δεσμεύσεις, κουτσομπολιά, κλπ.)	①	②	③	④	①	②	③	④
Ελεύθερος χρόνος (πίεση προθεσμίας, υπερβολικές δραστηριότητες, μη ικανοποιητικές ψυχαγωγικές δραστηριότητες, πολύ λίγος χρόνος για τον εαυτό σας, πίεση για απόδοση, κλπ.)	①	②	③	④	①	②	③	④
Παιδιά (φροντίδα παιδιών, ανατροφή, αλληλεπιδράσεις, εξάρτηση, περιορισμοί, ανησυχίες για τα παιδιά, κλπ.)	①	②	③	④	①	②	③	④
Οικογενειακή προέλευση (χωρισμός και εξάρτηση, συγκρούσεις, κόστος συντήρησης, κλπ.)	①	②	③	④	①	②	③	④
Συνθήκες διαβίωσης (μέγεθος διαμερίσματος, θόρυβος, τοποθεσία, κλπ.)	①	②	③	④	①	②	③	④
Οικονομικά (χρέη, έλλειψη χρημάτων, χωρίς αύξηση μισθού, κλπ.)	①	②	③	④	①	②	③	④
Καθημερινές ταλαιπωρίες (απώλεια ή αναζήτηση πραγμάτων, συχνές ενοχλήσεις, ουρές αναμονής, κυκλοφοριακή συμφόρηση, καθυστερήσεις, κλπ.)	①	②	③	④	①	②	③	④



Θεματική ενότητα 3: Πρόληψη κοινωνικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών προβλημάτων

Άγχος

Οι διαταραχές άγχους περιλαμβάνουν ποικίλα προβλήματα. Αυτή η κατηγορία περιλαμβάνει τις ακόλουθες μορφές: γενικευμένο άγχος, κοινωνική φοβία, συγκεκριμένες φοβίες (πχ. φοβία εντόμων, φόβος ανοιχτών ή κλειστών χώρων), κρίση πανικού, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και μετατραυματικό στρες.

Ο καθένας μας έχει βιώσει εμπειρίες έντονου φόβου, το οποίο είναι ένα φυσιολογικό ανθρώπινο συναίσθημα και μας βοηθά να αντιμετωπίζουμε κινδύνους. Ωστόσο, ορισμένοι άνθρωποι βιώνουν έναν πολύ έντονο και παράλογο φόβο, ο οποίος δε δικαιολογείται από την παρουσία μιας επικίνδυνης κατάστασης. Ένα αγχώδες άτομο συνεχίζει να αισθάνεται μόνιμο άγχος που παρεμβαίνει στην καθημερινή του ζωή. Αυτό ίσως υποδηλώνει την παρουσία μιας διαταραχής άγχους.

Το κύριο χαρακτηριστικό των συμπτωμάτων των διαταραχών άγχους είναι το αίσθημα φόβου και/ή χρόνια (συνεχής), επαναλαμβανόμενη ανησυχία, η οποία αντιπροσωπεύει ένα στοιχείο άγχους για το άτομο και παρεμβαίνει στις δραστηριότητες της ζωής του (American Psychiatric Association, 2013).

Άλλα συμπτώματα κοινά σε όλους τους τύπους άγχους είναι:

- σωματικές αντιδράσεις – πχ. εφίδρωση, ρίγη, γρήγορος καρδιακός παλμός, δυσκολία στην αναπνοή, ναυτία, λιποθυμία.
- δυσλειτουργικές σκέψεις – πχ. «Αν μιλήσω μπροστά στο κοινό και κάνω λάθος, όλοι θα νομίσουν ότι δεν είμαι ικανός.»
- συμπεριφορά αποφυγής – ένα αγχώδες άτομο μπορεί να καταλήξει να αποφεύγει πολλές καταστάσεις.

Το γεγονός ότι ένα άτομο έχει αρνητικές σκέψεις και ότι αξιολογεί παράλογα τις καταστάσεις που προκαλούν στο άτομο άγχος, πολύ έντονα αρνητικά συναίσθημα, δυνατές σωματικές αντιδράσεις και πιθανώς αρνητικές εμπειρίες, το βάζουν σε έναν φαύλο κύκλο, από τον οποίο το άτομο δεν μπορεί να ξεφύγει.

Το υπερβολικό άγχος μπορεί επίσης να προκαλέσει κρίση άγχους, το οποίο είναι ένα αίσθημα υπερβολικής συγκράτησης, ανησυχίας, οδύνης ή φόβου. Μια κρίση άγχους μπορεί να αναπτυχθεί αργά με την πάροδο του χρόνου, ή ξαφνικά, ως αντίδραση

σε έντονα αρνητικά και αγχωτικά γεγονότα. Μπορεί επίσης να επιδεινωθεί, καθώς πλησιάζουν ένα ή πολλά ακόμη αγχωτικά γεγονότα. Οι κρίσεις άγχους μπορεί να ποικίλλουν ευρέως και τα συμπτώματα είναι διαφορετικά μεταξύ των ανθρώπων. Αυτό συμβαίνει επειδή πολλά συμπτώματα άγχους δεν εκδηλώνονται σε άλλους ανθρώπους και μπορούν να αλλάξουν με τον χρόνο. Τα κοινά συμπτώματα μιας κρίσης άγχους περιλαμβάνουν:

- αίσθημα λιποθυμίας ή ζάλης
- δυσκολία στην αναπνοή
- ξηροστομία
- άφθονη εφίδρωση
- ρίγη ή ξεφυσήματα
- συγκράτηση και ανησυχία
- νευρικότητα
- οδύνη
- ισχυρό φόβο
- μούδιασμα ή μυρμήγκιασμα.

Κατάθλιψη

Η κατάθλιψη είναι μια διαταραχή της διάθεσης η οποία προκαλεί ένα επίμονο αίσθημα θλίψης και απώλειας ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που κάποτε απολαμβάνατε. Η κατάθλιψη μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο που αισθάνεστε, σκέφτεστε και συμπεριφέρεστε και μπορεί να οδηγήσει σε ποικίλα προβλήματα, τόσο συναισθηματικά όσο και σωματικά. Ενδέχεται να αντιμετωπίσετε δυσκολίες στις καθημερινές δραστηριότητες και μερικές φορές μπορεί να σκέφτεστε ότι δεν αξίζει να ζείτε.

Τα άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη μπορεί να εμφανίσουν και πολλαπλά επεισόδια. Κατά τη διάρκεια αυτών των επεισοδίων, τα συμπτώματα εμφανίζονται ιδιαίτερα συχνά, σχεδόν καθημερινά και μπορεί να περιλαμβάνουν:

- αισθήματα θλίψης, κενού ή απελπισίας, συχνό κλάμα
- εκρήξεις θυμού, ευερεθιστότητας ή απογοήτευσης, ακόμη και σχετικά με μικρά προβλήματα
- απώλεια ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης στις περισσότερες/όλες τις συνήθεις δραστηριότητες
- διαταραχές ύπνου, όπως αϋπνία ή παρατεταμένος ύπνος
- κόπωση και έλλειψη ενέργειας (μικρές εργασίες απαιτούν επιπλέον προσπάθεια)
- μείωση της όρεξης και απώλεια βάρους ή αύξηση της όρεξης και αύξηση βάρους
- άγχος ή αναστάτωση
- επιβράδυνση των διαδικασιών σκέψης, ομιλίας ή επιβράδυνση των κινήσεων του σώματος
- αισθήματα έλλειψης αξίας ή ενοχής (σκέφτεστε υπερβολικά προηγούμενες αποτυχίες και συνεχώς κατηγορείτε τον εαυτό σας)

- δυσκολίες στην ξεκάθαρη σκέψη, τη συγκέντρωση, τη λήψη αποφάσεων και την απομνημόνευση ορισμένων πραγμάτων
- συχνές σκέψεις αυτοκτονίας, απόπειρες αυτοκτονίας ή ακόμα και αυτοκτονία
- ανεξήγητα σωματικά προβλήματα, όπως πόνος στην πλάτη ή πονοκέφαλος

Άγχος και κατάθλιψη σε εκπαιδευτικούς

Πολλοί ερευνητές έχουν επιστήσει την προσοχή στο άγχος και τα καταθλιπτικά συμπτώματα που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί, στις συνέπειες αυτών των συμπτωμάτων για τους ίδιους και τους άλλους τριγύρω τους, αλλά και στις συστάσεις που οι εκπαιδευτικοί μπορούν να λάβουν υπόψη για την αποτελεσματική αντιμετώπιση αυτών των συμπτωμάτων.

Οι εκπαιδευτικοί υφίστανται μεγαλύτερο άγχος που σχετίζεται με την εργασία από άλλους επαγγελματίες, σύμφωνα με το Εθνικό Ίδρυμα Εκπαιδευτικής Έρευνας (National Foundation for Educational Research, 2019). Ο εκπαιδευτικός ασχολείται ενεργά με την ομάδα των μαθητών περίπου μισή ημέρα, αλλά παραμένει σε κάποιο βαθμό υπεύθυνος για αυτούς ακόμη και κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου τους. Ο εκπαιδευτικός αξιολογείται από διαφορετικές μετρήσεις (όπως βαθμολογίες διαγωνισμάτων μαθητών) έναντι των οποίων έχει μικρό έλεγχο. Σε πολλές αναπτυσσόμενες χώρες, ο εκπαιδευτικός πρέπει να εργαστεί με λίγους πόρους, γεγονός που προκαλεί επιπλέον απογοήτευση και ανησυχία. Επίσης, τα στοιχεία της γραφειοκρατίας αποτελούν άλλες πτυχές του έργου τους που συμβάλλουν στην υπερφόρτωση των εκπαιδευτικών. Αυτά είναι μόνο μερικά στοιχεία που επισημαίνουν τις δυσκολίες που ένας εκπαιδευτικός αντιμετωπίζει καθημερινά στη δραστηριότητά του και τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης. Μερικοί ερευνητές έχουν δείξει ότι ορισμένα αρνητικά σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα συσχετίζονται με το άγχος και την κατάθλιψη. Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα είναι η νευρική κατάσταση, η ένταση, ο πανικός, η θλίψη, η απώλεια ελέγχου, η εξάντληση, η αυξημένη αρτηριακή πίεση, ο θυμός, η δυσκολία στον ύπνο και οι πονοκέφαλοι.



Κατάσταση 5: Εντελώς καταβεβλημένος!

«Έχω ένα μυστικό: Είμαι εκπαιδευτικός για πρώτη χρονιά και έχω εξαντληθεί».

Αυτός ο 26χρονος εκπαιδευτικός μιλάει για τις δυσκολίες που έχει αντιμετωπίσει στην αρχή της επαγγελματικής πορείας του. Αναφέρει ότι κανείς δεν προειδοποιεί τους νέους εκπαιδευτικούς ότι χρειάζεται να προστατεύσουν την ψυχική τους υγεία : «Σας λένε για τις πολλές ώρες, τη βαθμολόγηση χιλιάδων γραπτών και την αντιμετώπιση ζητημάτων συμπεριφοράς, αλλά αυτό για το οποίο δεν μιλάνε αρκετά είναι η ψυχική υγεία. Μακάρι κάποιος να μου είχε μιλήσει. Βέβαια, έχω ακούσει ανθρώπους να μιλούν για την ισορροπία μεταξύ εργασίας και ζωής στο σπίτι πολλές φορές, αλλά ειλικρινά, μακάρι να είχα δώσει περισσότερη έμφαση στα λόγια τους. Πριν μπούμε ποτέ στις δικές μας αίθουσες, θα έπρεπε να έχουν σφυρηλατήσει εμάς τους αρχάριους με αυτές τις τέσσερις λέξεις: «Φροντίστε τον εαυτό σας».

Σε συνδυασμό με έναν ανθυγιεινό και χαοτικό τρόπο ζωής, που χαρακτηρίζεται από περιορισμένο χρόνο ύπνου και ανάπαυσης, φτωχή διατροφή, υπερβολική εργασία, ο νεαρός εκπαιδευτικός βιώνει την πρώτη του κρίση πανικού. Λέει: «Δεν κοιμήθηκα περισσότερο από πέντε ώρες τη νύχτα, σε 8 μήνες. Τα μαλλιά μου πέφτουν. Οποιοσδήποτε υγιεινές διατροφικές συνήθειες είχα κάποτε, τώρα είναι ανύπαρκτες. Και για πρώτη φορά στη ζωή μου, βιώνω τακτικά αυτό που είναι γνωστό ως κρίσεις πανικού. Νόμιζα ότι αυτά τα πράγματα ήταν για άλλους ανθρώπους, όχι για εμένα. Το να ζεις 26 χρόνια χωρίς να βιώνεις τέτοιου είδους πράγματα είναι συνήθως μια καλή ένδειξη ότι δεν πρόκειται να σου συμβεί ποτέ – αλλά, συνέβη. Η πρώτη φορά που έπαθα κρίση πανικού ήταν τον Αύγουστο, μόλις λίγες εβδομάδες μετά την έναρξη της σχολικής χρονιάς. Θυμάμαι ξαφνικά ότι ξύπνησα στη μέση της νύχτας, έπεσα από το κρεβάτι μου, και άρπαξα μανιωδώς το στήθος μου. Δεν μπορούσα να αναπνεύσω! Ένιωσα σαν κάποιος να είχε τοποθετήσει ένα βάρος επάνω μου και τώρα το πίεζε προς τα κάτω με όλη του τη δύναμη. Η καρδιά μου χτυπούσε γρήγορα, τόσο γρήγορα, που ένιωθα ότι θα έβγαινε έξω από το στήθος μου ή θα σταματούσε να χτυπάει εντελώς. Κυριολεκτικά νόμιζα ότι θα πεθάνω.»



Κατάσταση 6: Πώς αισθάνομαι πραγματικά

Εξωτερικά, η Μίρα, μια νεαρή εκπαιδευτικός, φαίνεται να τα πηγαίνει πολύ καλά στη δουλειά: «Οι μαθητές μου με αγαπούν, οι γονείς τους με συμπαθούν, τα μαθήματά μου είναι συνήθως

διασκεδαστικά, τραγουδούμε τραγούδια κάθε μέρα, τα αποτελέσματα των κρατικών εξετάσεών μας ήταν αξιοπρεπή την πρώτη φορά και είμαι ακόμα σε θέση να δημιουργώ όμορφα, εκπαιδευτικά μουσικά βίντεο περιστασιακά. Από κάθε άποψη, ο πρώτος μου χρόνος ως εκπαιδευτικός πηγαίνει πολύ καλά». Αλλά τα πράγματα δεν είναι πάντα όπως φαίνονται. Μερικές φορές αισθάνεται ότι η ζωή της δεν έχει νόημα, έχει υπερβολική αυτο-αμφισβήτηση, βιώνει ασφυκτική ενοχή για παλιά λάθη και θλίψη, και δεν είναι σε θέση να ξεκουραστεί ή να επιβραδύνει επειδή θα ήθελε πάντα να κάνει καλύτερα και περισσότερα πράγματα από ό, τι κάνει. Ενώ φαίνεται εντάξει για τους άλλους, συχνά αισθάνεται λυπημένη.



Στρατηγικές για την αντιμετώπιση της κατάστασης

Σχετικά με τις καταστάσεις που περιγράφονται παραπάνω, θα ήταν χρήσιμο για έναν εκπαιδευτικό που αντιμετωπίζει παρόμοια κατάσταση να αναστοχαστεί στις ακόλουθες στρατηγικές για την αντιμετώπιση της κατάστασης.

- **Ακούστε τον εαυτό σας.** Ποια είναι τα συναισθήματά σας, οι επικρατούσες διαθέσεις σας, πώς νιώθετε; Γιατί επιμένετε να επικοινωνείτε σε άλλους ότι "όλα είναι καλά"; Τι φοβάστε; Προσπαθήστε να αναρωτηθείτε από πού προέρχονται τα συναισθήματά σας.
- **Παρακολουθήστε τον εαυτό σας.** Ποιες είναι οι συμπεριφορές σας στην τάξη με τους μαθητές σας; Με τους συναδέλφους σας; Με τους γονείς των μαθητών σας; Τι θα έλεγαν οι μαθητές σας, οι συνάδελφοι, οι γονείς των μαθητών σας για εσάς;
- **Ονομάστε, εκφράστε και επικοινωνήστε συναισθήματα.** Βρείτε ένα άτομο που εμπιστεύεστε και επικοινωνήστε μαζί του, πείτε του πώς αισθάνεστε, ή πάρτε στυλό και χαρτί και περιγράψτε τις διαθέσεις και τα συναισθήματά σας, προσπαθώντας να τα ονομάσετε με ακρίβεια.
- **Ζητήστε βοήθεια.** Εάν πιστεύετε ότι είναι πολύ δύσκολο να ακολουθήσετε αυτό το μονοπάτι μόνοι σας, ζητήστε συμβουλές και βοήθεια από ψυχολόγο στο σχολείο σας, κλείστε ραντεβού για να δείτε τον γιατρό ή τον

ψυχοθεραπευτή σας. Μόλις διαγνωστείτε με άγχος ή κατάθλιψη, μπορείτε να εξερευνήσετε τις επιλογές θεραπείας σας με τον γιατρό σας.

- **Η αλλαγή της άποψης** για τον εαυτό σας, για τις σχέσεις σας, για τις καταστάσεις στις οποίες ζείτε, είναι πολύ σημαντική για να ανακαλύψετε ξανά τις δεξιότητές σας και να ενεργοποιήσετε τα αποθέματά σας.
- **Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής** μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να ανακουφιστείτε από κάποιο άγχος και ανησυχία που αντιμετωπίζετε καθημερινά. Οι πιο φυσικές θεραπείες αποτελούνται από σωματική φροντίδα, συμμετοχή σε υγιεινές δραστηριότητες και εξάλειψη των ανθυγιεινών συνθηκών. Αυτές περιλαμβάνουν διάφορες στρατηγικές όπως αρκετές ώρες ανάπαυσης, διαλογισμό, δραστήρια ζωή και άσκηση, διατήρηση υγιεινής διατροφής, καθημερινές δραστηριότητες όπως αποφυγή αλκοόλ, καφεΐνης και καπνίσματος.



Πρακτικές συμβουλές και ασκήσεις

Εφαρμόστε ενσυνειδητότητα

Το άγχος προκαλείται συχνά από την ανησυχία για το μέλλον, οπότε να παραμένετε απασχολημένοι στο παρόν είναι ένα χρήσιμο αντίδοτο. Χρησιμοποιώντας τις αισθήσεις σας και εντοπίζοντας τις εικόνες, τις μυρωδιές και τους ήχους που συμβαίνουν γύρω σας ανά πάσα στιγμή μπορεί να σας βοηθήσει να τραβηχτείτε από αγχωτικές σκέψεις πίσω στην παρούσα στιγμή. Οι βαθιές ανάσες ή η εστίαση της προσοχής σας στην παρατήρηση των λεπτομερειών αποτελούν επίσης στρατηγικές για να κρατηθείτε προσγειωμένοι και παρόντες. Η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας είναι κάτι που μπορείτε να κάνετε σιωπηλά ενώ διδάσκετε ή μπορείτε να την χρησιμοποιήσετε με ολόκληρη την τάξη σας.

Φροντίστε τον εαυτό σας

Η φροντίδα του εαυτού σας κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους απαιτεί εστιασμένη προσπάθεια. Με ημέρες που είναι γεμάτες μέχρι και το τελευταίο λεπτό και εργασία που διαρκεί πολύ περισσότερο από οκτώ ώρες την ημέρα, μπορεί να είναι δύσκολο να βρείτε χρόνο για να φάτε υγιεινά, να ασκηθείτε ή ακόμη και να σκεφτείτε τον εαυτό σας. Η εύρεση δραστηριοτήτων που σας αρέσουν και ο προγραμματισμός χρόνου για αυτές μέσα στην εβδομάδα σας είναι η λύση για να νικήσετε το άγχος του εκπαιδευτικού.

Αναζητήστε συντροφικότητα και έμπνευση

Το άγχος των εκπαιδευτικών είναι κάτι που πολλοί από εμάς το κρατάμε μυστικό, ωστόσο η προαναφερθείσα έρευνα δείχνει ότι η πλειονότητα των εκπαιδευτικών βρίσκονται στην ίδια βάρκα όσον αφορά στο άγχος. Η προσπάθεια να επικοινωνήσετε με συναδέλφους και η συζήτηση για τα συναισθήματά σας μπορεί να είναι μεγάλη ανακούφιση.

Προετοιμαστείτε και προγραμματίστε από πριν

Το αίσθημα ότι είστε απροετοίμαστοι μπορεί να προκαλέσει άγχος. Είναι εύκολο να παγιδευτείτε στον φαύλο κύκλο να αισθάνεστε χωρίς όρεξη να προγραμματίσετε το μάθημά σας το απόγευμα της Παρασκευής, να αναβάλλετε τον προγραμματισμό για το Σαββατοκύριακο και στη συνέχεια να καταλήγετε να αισθάνεστε εξαιρετικά αγχωμένοι και απροετοίμαστοι την Κυριακή το βράδυ. Οι εκπαιδευτικοί που προγραμματίζουν εκ των προτέρων τα μαθήματά τους τείνουν να αντιμετωπίζουν λιγότερο άγχος. Μερικοί εκπαιδευτικοί προγραμματίζουν νωρίτερα ενότητες ή ακόμα και τα μαθήματα για ολόκληρο το σχολικό έτος.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

- A teacher's story: Eat. Sleep. Teach. Repeat.
<https://www.bbc.com/news/av/uk-england-hampshire-46738445/a-teacher-s-story-eat-sleep-teach-repeat>
- Depression test
<https://www.psychom.net/depression-test/>
- Self-test: depression and anxiety test
<https://depression.org.nz/is-it-depression-anxiety/self-test/>
- Teacher Depression & Anxiety Are SO Common. Here's How to Cope.
<https://www.weareteachers.com/teacher-depression-anxiety/>
- 11 Anger Management Strategies That Can Help You Calm Down Fast
<https://www.verywellmind.com/anger-management-strategies-4178870>
- Anger management: 10 tips to tame your temper

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/anger-management/art-20045434>

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Achenbach, T. M., Ivanova, M. Y., & Rescorla, L. A. (2017). Empirically based assessment and taxonomy of psychopathology for ages 1½ - 90+ years: Developmental, multi-informant, and multicultural findings. *Comprehensive Psychiatry*, 79, 4-18.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: Author.
- Beltman, S., Mansfield, C., & Price, A. (2011). Thriving Not Just Surviving: A Review of Research on Teacher Resilience. *Educational Research Review*, 6(3), 185-207.
- Bodenmann, G., Schär, M., & Gmelch, S. (2008). Multidimensional Stress Questionnaire for Couples (MDS-Q) [Unpublished questionnaire].
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2015). *Handbook of Social and Emotional Learning. Research and Practice*. New York: The Guilford Press.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525.
- Mansfield, C.F., Beltman, S., Broadley & Weatherby-Fell, T. (2016). Building resilience in teacher education: An evidenced informed framework. *Teaching and Teacher Education*, 54, 77-87.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang, & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

