

Ψυχική Ενδυνάμωση των Εκπαιδευτικών

Κωνσταντίνος Παπαγεωργίου



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΚΥΠΡΟΥ

ΠΑ.Β.Ι.Σ.

Παρατηρητήριο για τη Βία
στο Σχολείο

Ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών

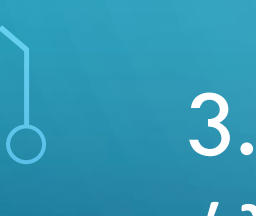
- Η σχολική βία και παραβατικότητα μειώνουν την ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών.
- Οι εκπαιδευτικοί με αυξημένη ποιότητα ζωής έχουν λιγότερες πιθανότητες να αγνοήσουν περιστατικά βίας στο σχολείο.





1. Όσα περισσότερα προσφέρεις στους άλλους, τόσο πιο ευτυχισμένος/η θα είσαι.

2. Δε χρειάζεται να καείς εσύ για να ζεσταθούν οι άλλοι.



3. Συνήθως οι άνθρωποι είναι πιο συμπονετικοί με τους άλλους παρά με τον εαυτό τους.



4. Είναι δύσκολο να βρει κανείς το νόημα της ζωής.





5. Είναι εύκολο να διαχειρίζεται κανείς τις σκέψεις του.

6. Ψυχικά ανθεκτικό άτομο είναι κάποιος/κάποια που δεν λυγίζει.



7. Θα ένιωθα άνετα αν έκλεινα τα μάτια και παρατηρούσα την αναπνοή μου.



Σχέση με τον εαυτό

- Η αυτοαντίληψη, η αυτοεικόνα, η αυτοεκτίμηση και η αυταξία καθορίζουν σε σημαντικό βαθμό τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνεί κανείς.
- Όταν ο άνθρωπος έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση, αντιμετωπίζει προβλήματα στην επικοινωνία.



Η ανάγκη της προσφοράς

- Η προσφορά δεν ζημιώνει αυτόν/αυτήν που δίνει αλλά τον/την γεμίζει με την αίσθηση της επιτυχίας και ολοκλήρωσης. Η προσφορά προσδίδει νόημα στη ζωή.
- «Όταν δίνουμε, λαμβάνουμε συχνά με τόκο» T.B. Shahar



Το σύνδρομο του ανθρώπου που δίνει

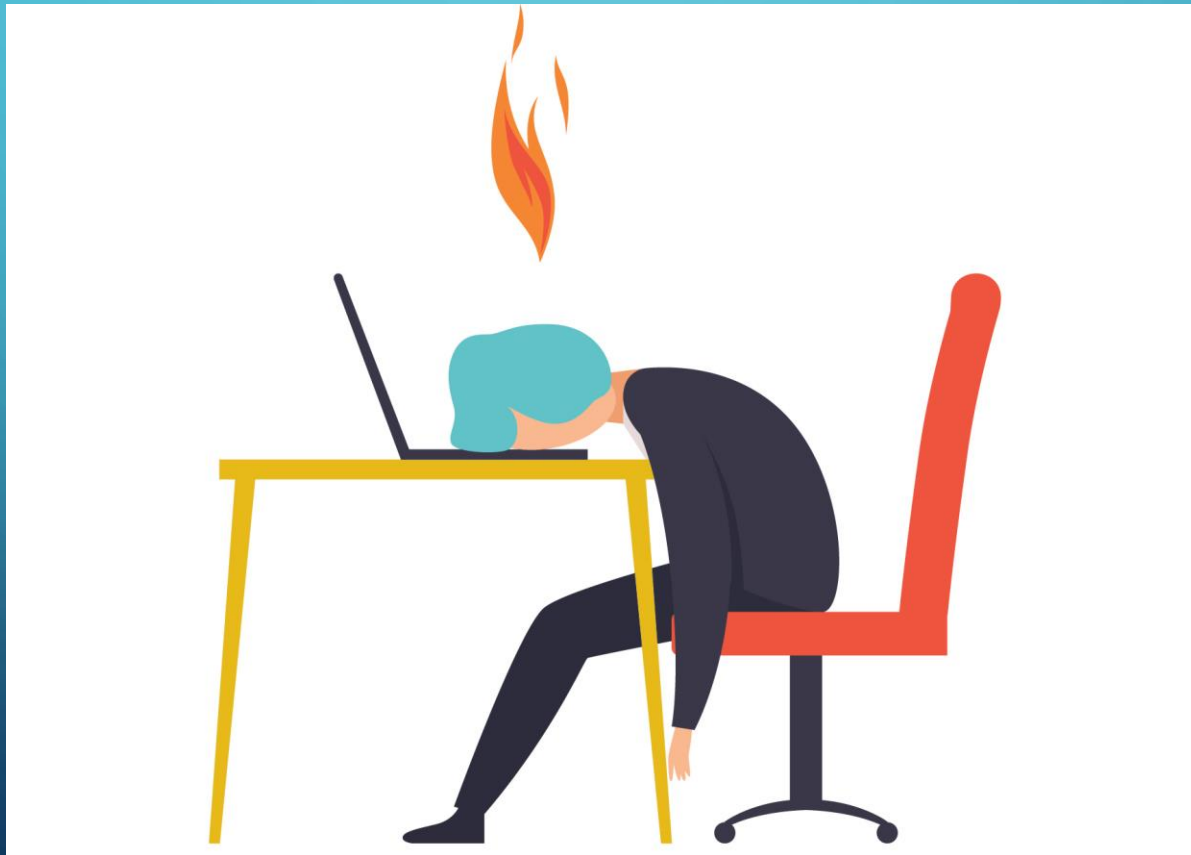
Τα επαγγέλματα και οι ρόλοι μέσω των οποίων προσφέρεται ασταμάτητα βοήθεια λόγω των αναγκών των άλλων είναι εξαντλητικά.



Σύμφωνα με το **Σύνδρομο του Ανθρώπου που Δίνει** έτσι πρέπει να κάνεις. Ο χρόνος σου, η ενέργειά σου και η προσοχή σου πρέπει να δαπανώνται για την ευημερία των άλλων. **Είναι εγωιστικό να ασχολείσαι με τη δική σου ευημερία.**

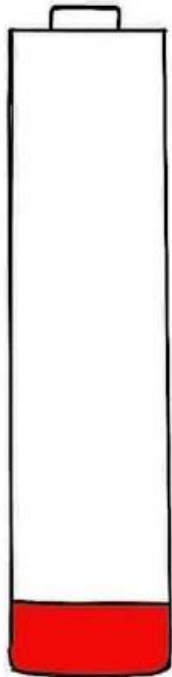
Burn Out

Όταν καίγεσαι εσύ για να
ζεσταθούν οι άλλοι.



Αυτοφροντίδα

Δεν θα το άφηνες
να συμβεί
στο κινητό σου



Γιατί το
επιτρέπεις να συμβαίνει
στον εαυτό σου;



PANOS PLATRITIS

Η αυτό-φροντίδα
είναι προτεραιότητα!

Η φροντίδα του εαυτού
δεν είναι εγωισμός.
Δεν μπορούμε να
σερβίρουμε από
ένα άδειο δοχείο

Ιαπωνικό Γνωμικό



nea-acropoli.gr

Μάσκες οξυγόνου

Το γονεϊκό ένστικτο επιβάλλει να φροντίσεις πρώτα τον εξαρτώμενο και μετά τον εαυτό σου. Οι κανονισμοί των αερογραμμών όμως το αντίστροφο.



Pit stop



Τι θα γινόταν εάν
η Formula δεν
σταματούσε στο
PitStop για
αυτοφροντίδα;

Συνθήκη Συναγερμού – HALT!

H

- Hungry (Πεινασμένος/η)

A

- Angry (Θυμωμένος/η)

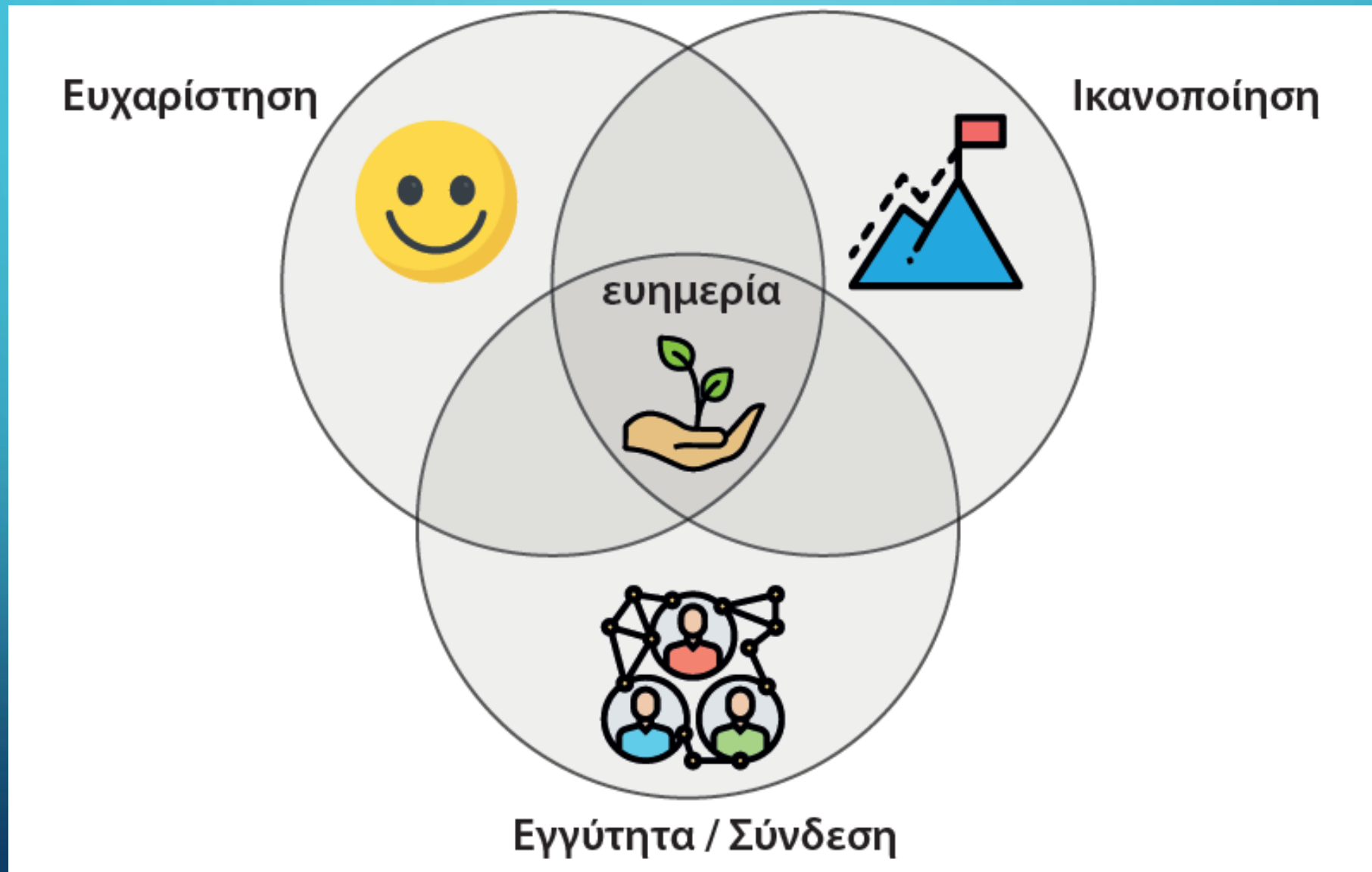
L

- Lonely (Μοναξιά)

T

- Tired (Κουρασμένος/η)

Οι τρεις διαστάσεις της ευημερίας



Ενσυναίσθηση προς τον εαυτό



Σωματική άσκηση



- Έκκριση νορεπινεφρίνης, σεροτονίνης, ντοπαμίνης
- Έλλειψη άσκησης = καταθλιπτικό στοιχείο
- Αρχή των 5 λεπτών: παρόλο που δεν έχω όρεξη να το κάνω τώρα, θα το κάνω έστω για 5 λεπτά. Η δράση προηγείται του κινήτρου.
- Fake it till you become it

Παραβολή για το νόημα της εργασίας

Τι κάνεις;

- Βάζω τούβλα.

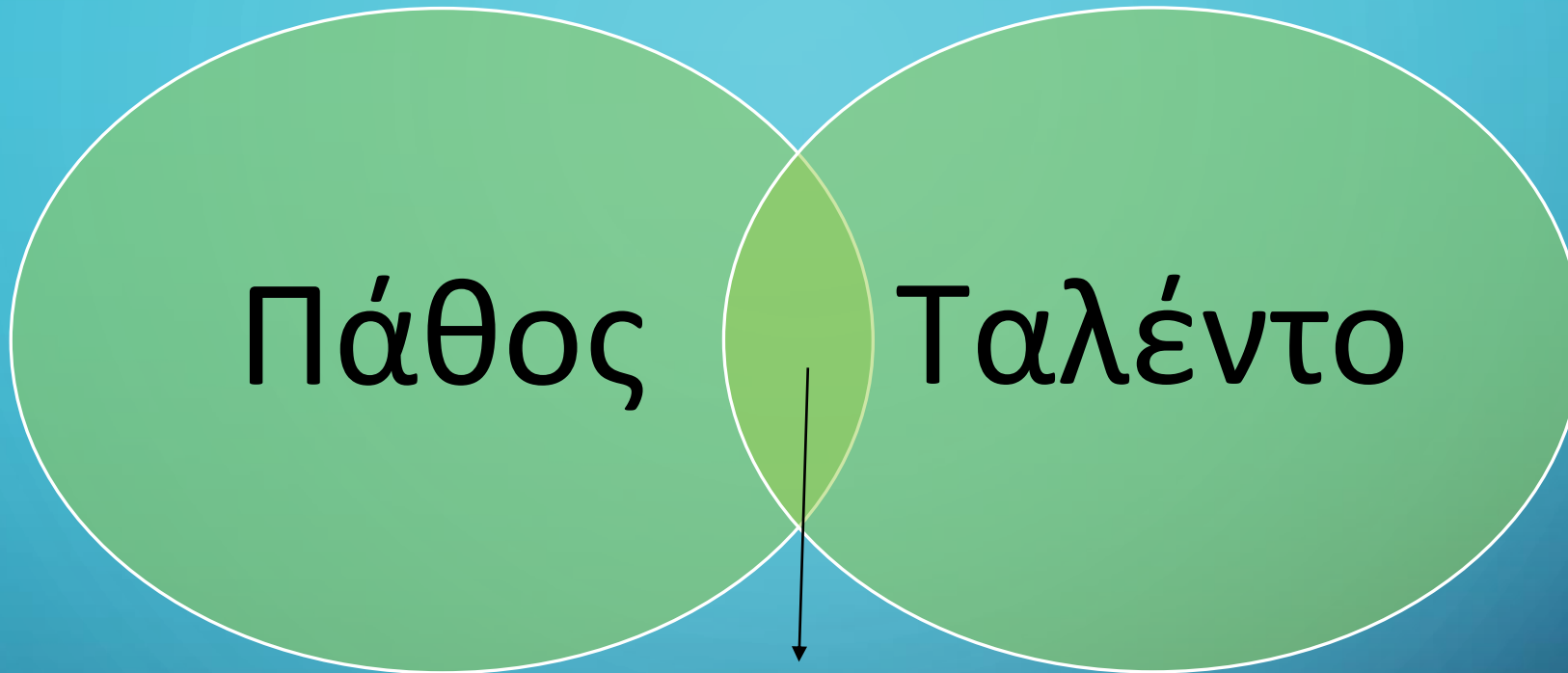
Τι κάνεις;

- Χτίζω έναν τοίχο.

Τι κάνεις;

- Χτίζω έναν καθεδρικό ναό για τη δόξα του Θεού

Το στοιχείο



Στοιχείο

Όταν ασχολούμαστε με αυτό, ο χρόνος σταματά, βιώνουμε έκσταση. Η καλλιέργειά του και η ενασχόληση με αυτό δίνει νόημα στη ζωή. Αν μάλιστα αυτό συσχετίζεται με την προσφορά στους άλλους, το νόημα γίνεται μεγαλύτερο.

Αλλαγή εστίασης



Εστίαση στα
θετικά

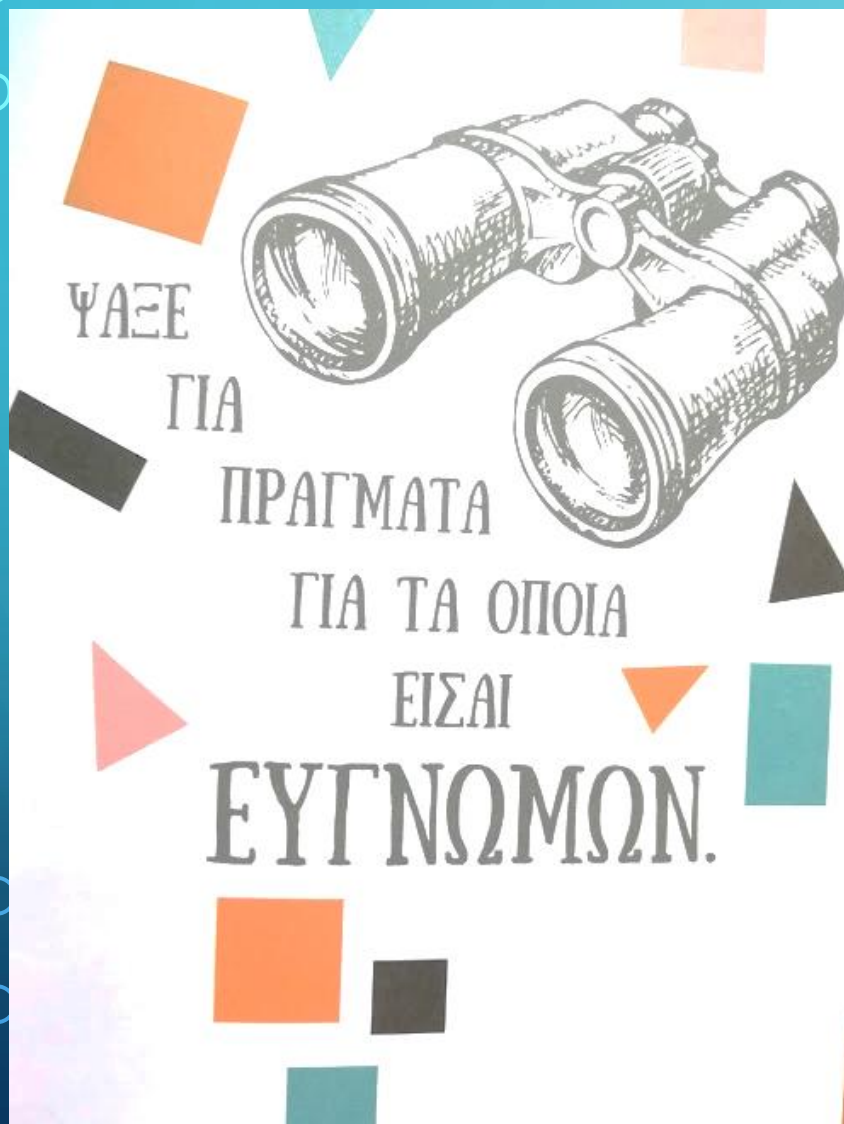


Εστίαση στα
αρνητικά

- Πού εστιάζουμε;
- Τι παρατηρούμε;
- Πώς περιγράφουμε;

«Το ποτήρι σου είναι μισοάδειο ή μισογεμάτο;» ρώτησε ο Ιυφχοπόντικας.
«Θα 'λεγα πως νιώθω ευγνωμοσύνη που έχω ένα ποτήρι» είπε το αγόρι.

Ευγνωμοσύνη



Πράγματα που έχω

Πράγματα που κάνω ή
μπορώ να κάνω

Πράγματα που είμαι

- Μπορούμε να μάθουμε αναγνωρίζουμε θετικά στοιχεία στη ζωή μας κι άρα να «γεννούμε» θετικά συναισθήματα

Ανοδική σπείρα θετικότητας

Ξυπνώ με μια
αίσθηση
ευγνωμοσύνης
και θετικής
διάθεσης

Στη δουλειά
είμαι πιο
υπομονετικός
και ευγενικός

Οι άλλοι είναι
πιο
συνεργάσιμοι
και ευγενικοί
μαζί μου

Νιώθω ακόμη
καλύτερα και
κάνω τη
δουλειά μου
ακόμη
καλύτερα και
νιώθω μια
αίσθηση
επιτυχίας

Συμπόνια προς τον εαυτό

- Αν κάποιος φίλος/φίλη σου σκεφτόταν έτσι, τι θα του/της έλεγες;

Πάλι τα έκανα θάλασσα! Είμαι άχρηστη!

Θα μείνω για πάντα μόνη μου!

Αποκλείεται να τα καταφέρει η κόρη μου!

Μην είσαι τόσο σκληρή με τον εαυτό σου, προσπάθησες αλλά ήταν δύσκολο, όλοι κάνουμε λάθη!

Μην προδικάζεις τα πράγματα! Μην φέρεσαι τόσο σκληρά στον εαυτό σου.

Είμαι σίγουρος πως όλα θα πάνε καλά! Απλώς αυτή τη στιγμή έχει θολώσει η κρίση σου. Κάνε κάτι άλλο να ξεχαστείς.

Αυτοεικόνα

Αυτό που θέλω να γίνω

«Προσοχή στο κενό. Το κενό ανάμεσα σ' αυτό που είσαι και σ' αυτό που θέλεις να γίνεις. Όσο σκέφτεσαι το κενό, τόσο μεγαλώνει. Και καταλήγεις να πέφτεις μέσα του».

M.Haig

Αυτό που είμαι

Δύσκολες σκέψεις

ΣΚΕΨΕΙΣ

ΕΑΥΤΟΣ



"The Weight of thoughts"

sculpture by Thomas Leroy.

Δυσλειτουργικός τρόπος σκέψης



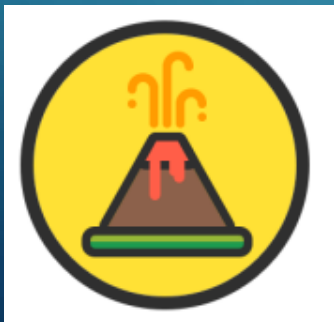
ΔΙΠΟΛΙΚΗ ΣΚΕΨΗ / ΑΣΠΡΟ-ΜΑΥΡΟ

Π.χ. Δεν είμαι καλά σήμερα = Έχω κατάθλιψη.



ΝΟΗΤΙΚΟ ΦΙΛΤΡΟ / ΜΕΓΕΘΥΝΣΗ ΤΩΝ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ & ΑΠΑΞΙΩΣΗ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ

Π.χ. Μου είπε ότι είμαι όμορφη. Δεν το εννοεί πραγματικά, απλώς ήθελε να είναι ευγενικός.



ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑ

Π.χ. Κόλλησα κορωνοϊό = Θα πεθάνω

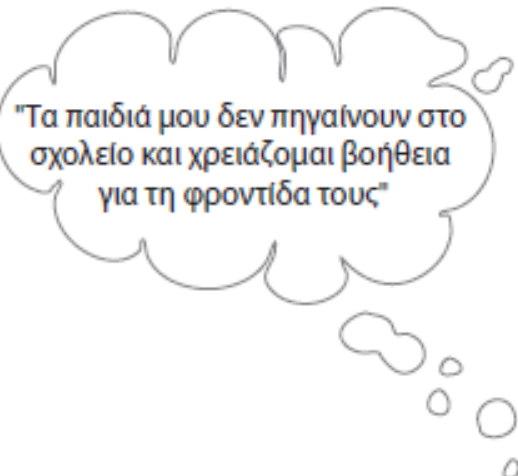
Το μυαλό-μαϊμού



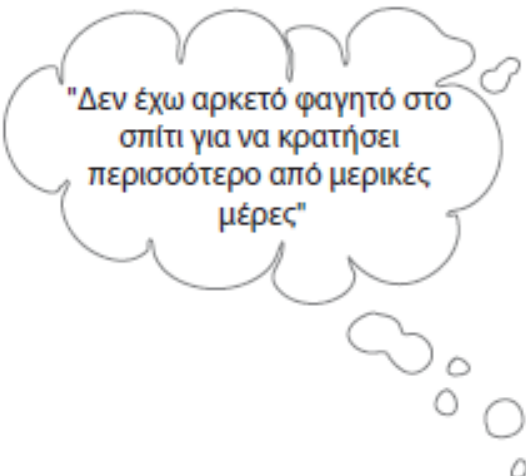
Κατηγοριοποίηση ανησυχιών

ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ΓΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΕ
ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ
ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ
ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΤΙ

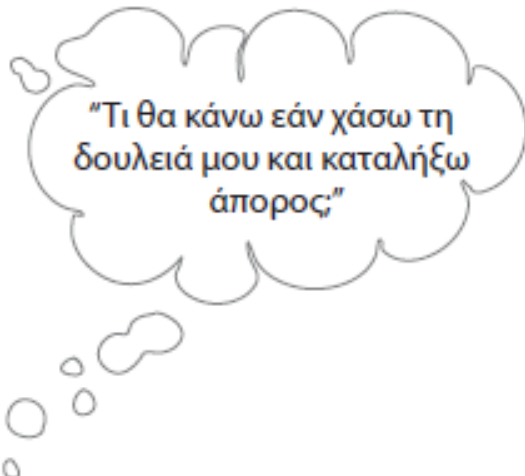
ΥΠΟΘΕΤΙΚΕΣ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ΓΙΑ
ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΦΟΒΑΣΑΙ ΟΤΙ
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΝ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ
(ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑ)



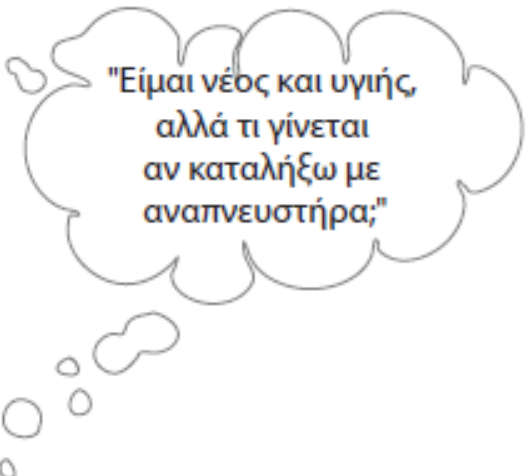
"Τα παιδιά μου δεν πηγαίνουν στο σχολείο και χρειάζομαι βοήθεια για τη φροντίδα τους"



"Δεν έχω αρκετό φαγητό στο σπίτι για να κρατήσω περισσότερο από μερικές μέρες"



"Τι θα κάνω εάν χάσω τη δουλειά μου και καταλήξω άπορος;"



"Είμαι νέος και υγιής, αλλά τι γίνεται αν καταλήξω με αναπνευστήρα;"

Ραντεβού με την ανησυχία

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

- Αποφασίζω πότε θα είναι η «Ωρα Ανησυχίας» και πόση διάρκεια θα έχει.

ΑΝΑΒΟΛΗ ΑΝΗΣΥΧΙΑΣ

- Κατά τη διάρκεια της ημέρας, αποφασίζω εάν οι ανησυχίες που αναδύονται είναι για αληθινά προβλήματα για τα οποία μπορώ να κάνω κάτι στο παρόν. Αν πρόκειται για υποθετικές ανησυχίες, τις αναβάλλω μέχρι την καθορισμένη «Ωρα Ανησυχίας».

ΩΡΑ ΑΝΗΣΥΧΙΑΣ

- Χρησιμοποιώ την καθορισμένη «Ωρα Ανησυχίας» για να σκεφτώ τελικά τις ανησυχίες μου. Τι επίδραση έχουν αυτή τη στιγμή επάνω μου; Μπορώ να τις μετατρέψω σε πρακτικά προβλήματα για τα οποία να ψάξω να βρω λύσεις;

Αποδοχή δύσκολων σκέψεων

- Αν προσπαθήσεις να μην σκέφτεσαι κάτι, το σκέφτεσαι
- Το να σκεφτείς κάτι θετικό δημιουργεί μεγαλύτερη απόσπαση από το να προσπαθήσεις να μη σκέφτεσαι κάτι αρνητικό.



Απόσπαση προσοχής

Δημιουργία Πλάνου Απόσπασης Προσοχής



Read a Book
or Magazine



Play a
Board Game



Garden or Do
Yardwork



Create Origami



Stretch



Listen to Music



Hug or
Climb a Tree



Do Something
Kind



Jump On
A Trampoline



Cook or Bake



Make Art



Use a Stress Ball
or Other
Fidget Tool



Journal or
Write a Letter



Make & Play
with Slime



Cuddle or Play
with Your Pet



Ask for Help

I am strong.

I BELIEVE IN
MYSELF

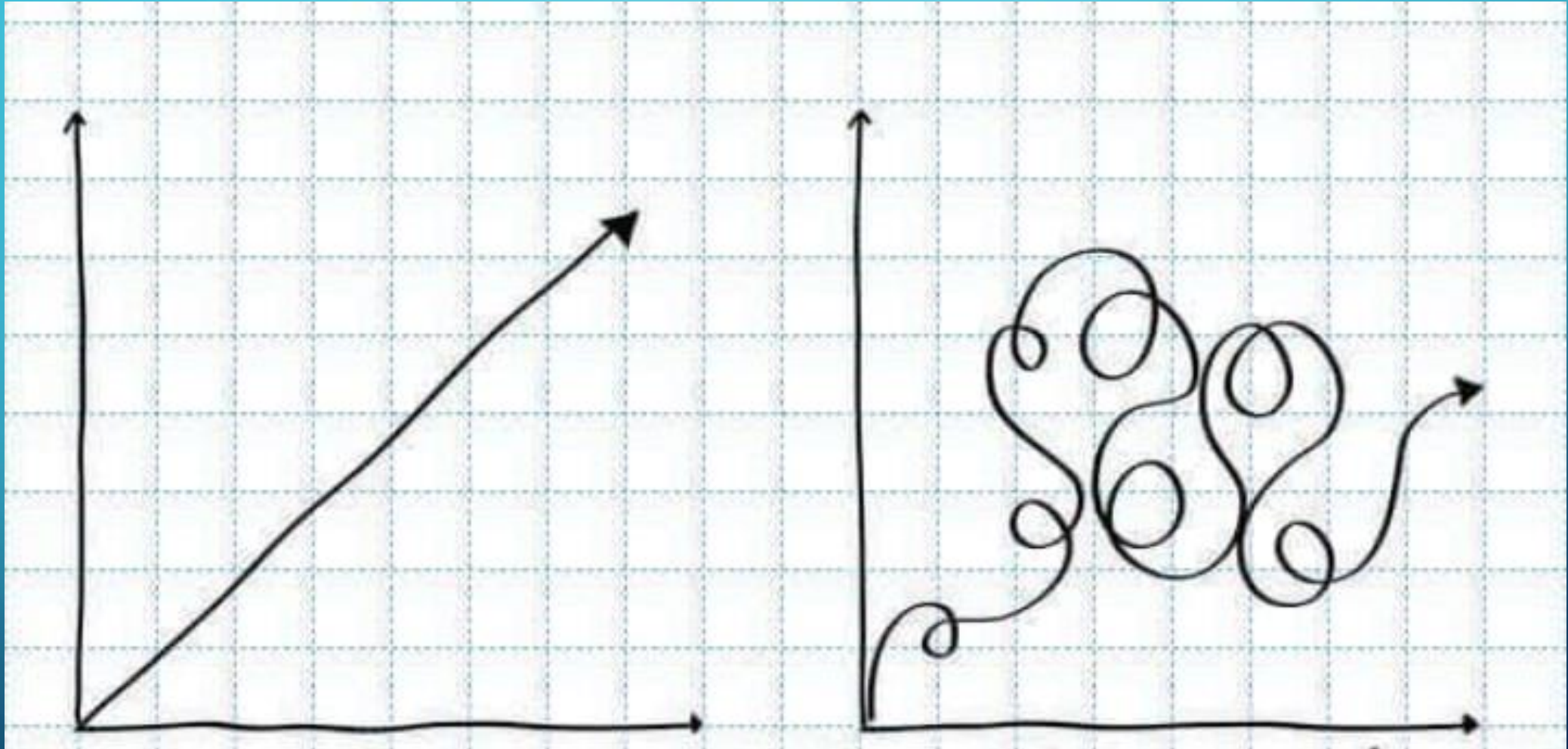
I was made
for this
challenge.

Use Positive
Affirmations



Get Plenty
of Sleep

Κρίση



Αυτό που ανέμενα

Αυτό που συνέβη

Ψυχική Ανθεκτικότητα

Όταν κανείς λυγίζει...
αλλά δεν σπάζει.



Αναγνώριση αποθεμάτων

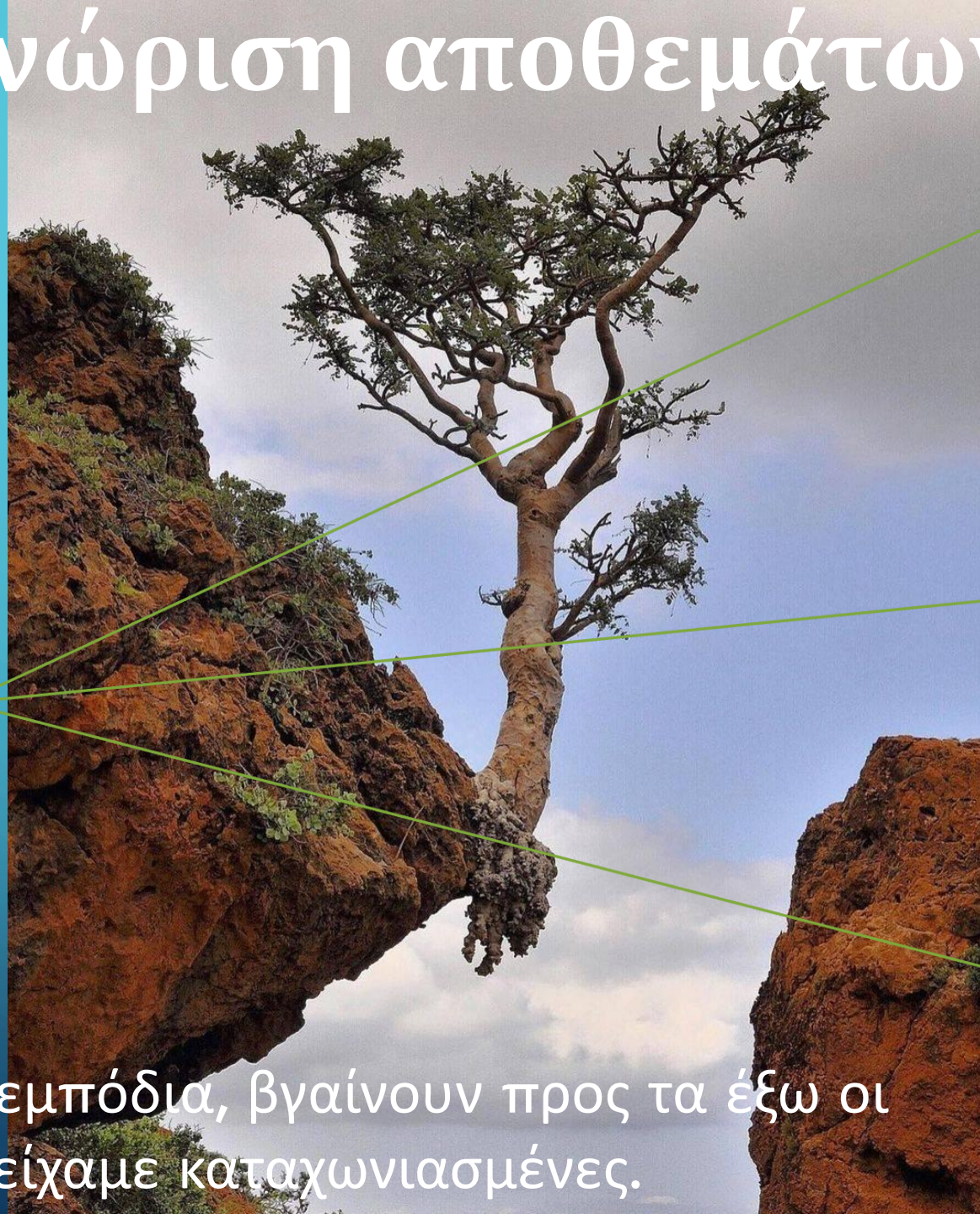
ΑΠΟΘΕΜΑΤΑ

Ικανότητες, δεξιότητες,
γνώσεις για επίλυση
του προβλήματος

Αντοχή και
ανθεκτικότητα
απέναντι στο
πρόβλημα.
Ικανότητες Επιβίωσης.

Πόροι / Εργαλεία /
Δίκτυο Υποστήριξης

Όταν αναφύονται τα εμπόδια, βγαίνουν προς τα έξω οι
δεξιότητες ζωής που είχαμε καταχωνιασμένες.



Ενσυνειδητότητα

Ενσυνειδητότητα / επίγνωση: η ικανότητα να βιώνουμε τη ζωή μας στο «εδώ και τώρα», να βιώνουμε τις εμπειρίες μας αισθητηριακά, να έχουμε επίγνωση αυτού που κάνουμε.



Αυτό σημαίνει να δίνουμε σημασία στο εξωτερικό περιβάλλον και σε αντικείμενα ή ανθρώπους που βρίσκονται σε αυτό παρά στον εσωτερικό μας κόσμο. Παρατηρούμε ενσυνείδητα διάφορα χαρακτηριστικά στοιχεία του περιβάλλοντος όπως σχήματα, χρώματα, μυρωδιές, ήχους και ούτω καθεξής. Όσο πιο λεπτομερής είναι η παρατήρηση, τόσο πιο μεγάλη απόσπαση θα επιτυγχάνεται.

Εξάσκηση ενσυνειδητότητας

Μπορούμε να εξασκηθούμε στην ενσυνειδητότητα με ασκήσεις διαλογισμού
π.χ. παρατήρηση αναπνοής, body scan, mindful eating, mindful walking, mindful drawing.





«Δεν μπορείς να εμποδίσεις τα πουλιά της
θλίψης να πετούν πάνω από το κεφάλι σου.
Μπορείς όμως να τα εμποδίσεις από το να
κάνουν τη φωλιά τους στα μαλλιά σου.»

Κινέζικη παροιμία

Κωνσταντίνος Παπαγεωργίου
Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου
Παρατηρητήριο για τη Βία στο
Σχολείο (ΠΑ.ΒΙ.Σ)

paageorgiou.c@cyearn.pi.ac.cy
22402350