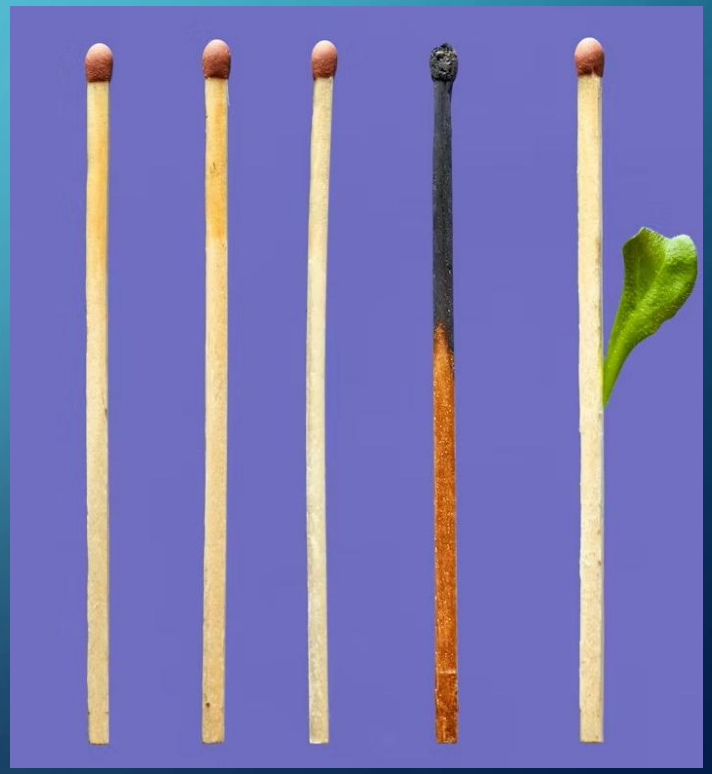
Επαγγελματική εξουθένωση και ανάπτυξη δεξιοτήτων ψυχικής ανθεκτικότητας εκπαιδευτικών



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ

ΠΑ.ΒΙ.Σ.
Παρατηρητήριο για τη Βία στο Σχολείο

Κωνσταντίνος Παπαγεωργίου

Join at menti.com | use code 8566 4122

Mentimeter

Σε ποιο βαθμό ισχύουν για εσένα οι πιο κάτω δηλώσεις;

Δεν έχω ενέργεια να εκτελέσω τις επαγγελματικές μου υποχρεώσεις

Η δουλειά μου με έχει εξαντλήσει συναισθηματικά

Δεν βρίσκω κάποιο νόημα στην εργασία μου

Δεν με νοιάζουν πραγματικά οι μαθητές/μαθήτριές μου

Δυσκολεύομαι πολύ να διαχειριστώ τα προβλήματα συμπεριφοράς των μ

Θεωρώ πως δεν είμαι καλός/καλή στη δουλειά μου

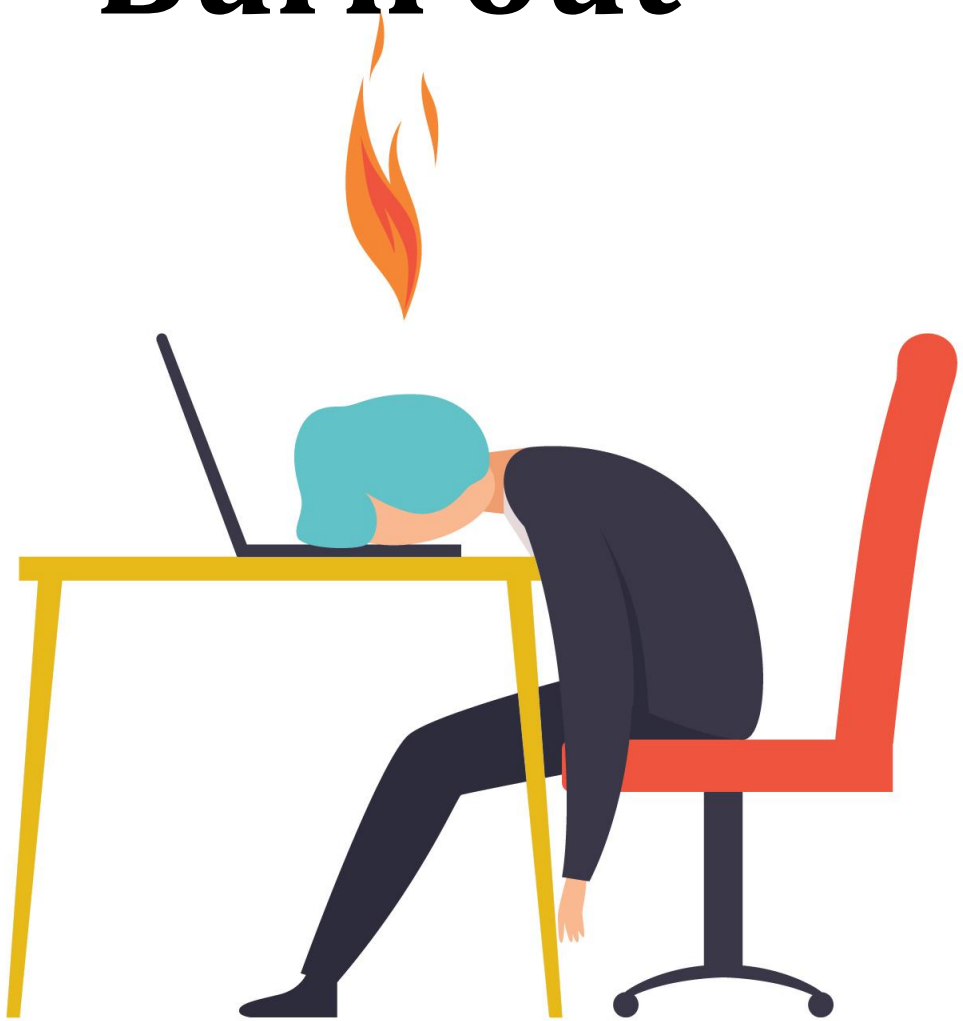
ΔΙΑΦΩΝΩ ΠΛΗΡΩΣ

https://www.menti.com/aluogsexh3wo

Ανάφερε κάτι στην εργασία σου που σου απομυζεί ενέργεια, κάτι που σου προκαλεί στρες, μια συνθήκη που ενδεχομένως σε οδηγεί σε συνεχή ματαίωση.

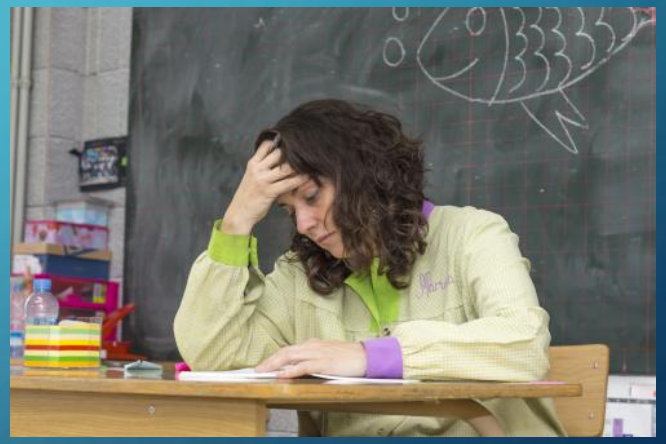
Burn out

- Πρόκειται για ένα φαινόμενο ψυχολογικής διάβρωσης που επηρεάζει κυρίως επαγγέλματα που έχουν να κάνουν με διαχείριση ανθρώπων.
- Όταν καίγεσαι εσύ για να ζεσταθούν οι άλλοι.



Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξουθένωσης

- ICD-11, Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2019): επαγγελματικό/εργασιακό σύνδρομο (όχι ψυχική διαταραχή).
- Πρόκειται για ένα εργασιακό φαινόμενο που δημιουργείται από χρόνιο στρες που δεν έχει αντιμετωπιστεί και ως εκ τούτου έχει οδηγήσει σε άδειασμα των ψυχικών αποθεμάτων.



Οι 3 άξονες του Burn Out

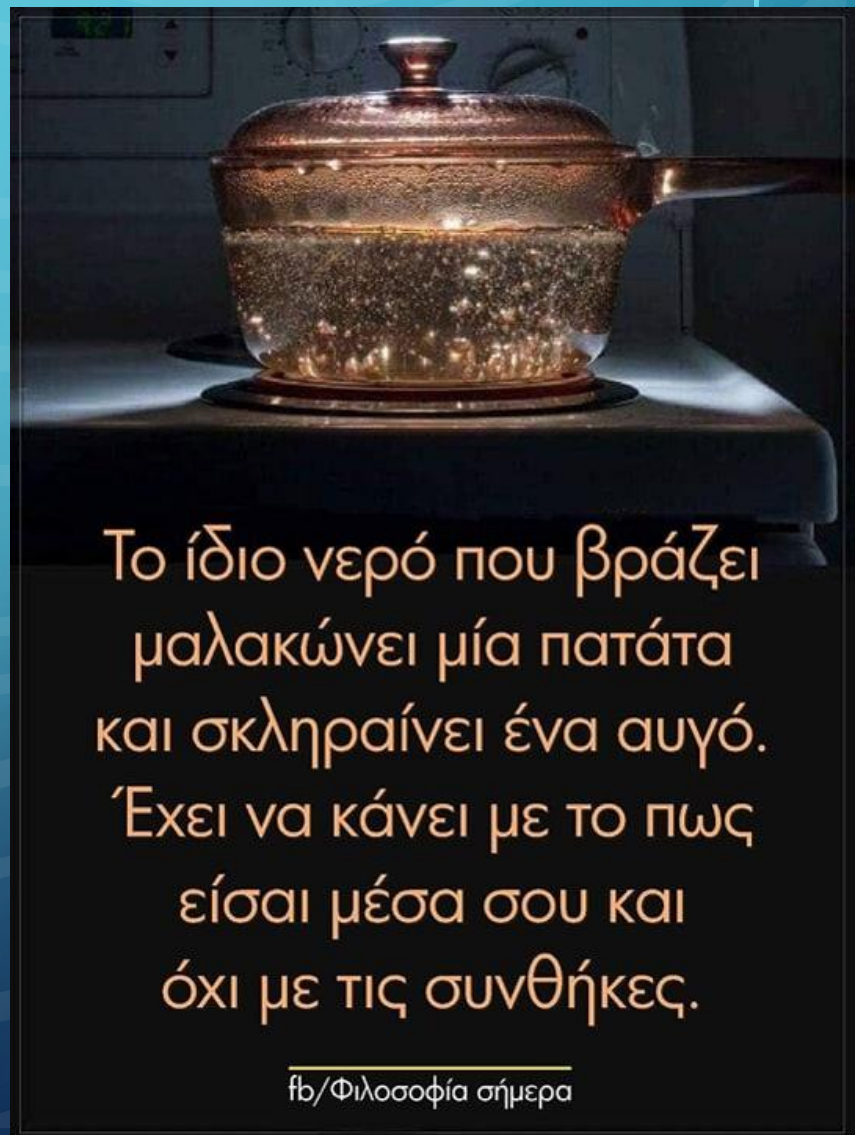
Ψυχολογική (και σωματική) εξάντληση

Ψυχική απόσυρση και αποστασιοποίηση, αδιαφορία, αρνητική στάση, κυνισμός, αποσύνδεση

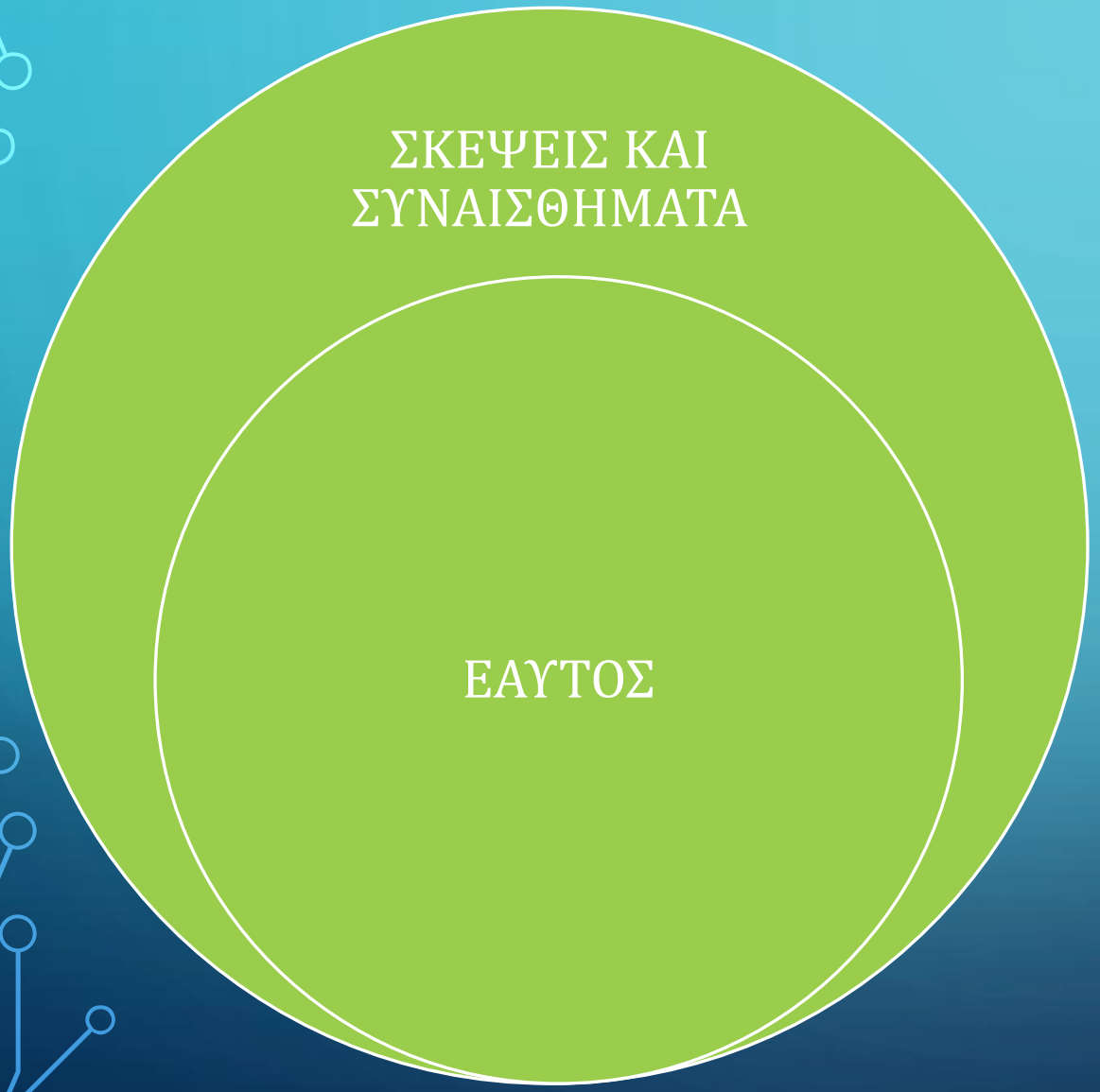
Μείωση αυτο-αποτελεσματικότητας (αίσθηση αποτελεσματικότητας) και νοήματος στην εργασία

Τα 3Σ

Συμβάντα
Σημασιοδότηση
Σκέψεις
Συναισθήματα
Συμπτώ-
ματα
Συμπερι-
φορές


Το ίδιο νερό που βράζει
μαλακώνει μία πατάτα
και σκληραίνει ένα αυγό.
Έχει να κάνει με το πως
είσαι μέσα σου και
όχι με τις συνθήκες.
fb/Φιλοσοφία σήμερα

Αρνητικές σκέψεις / συναισθήματα



"The Weight of thoughts"

sculpture by Thomas Leroy.

Προστατευτικοί παράγοντες

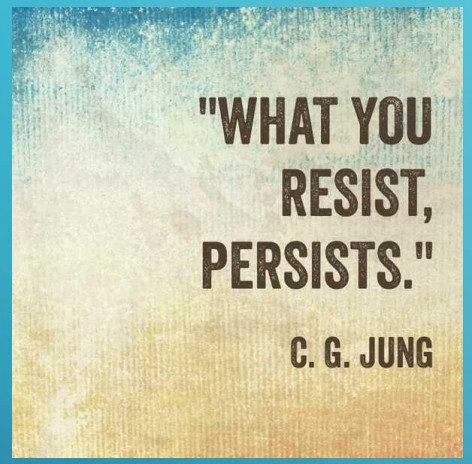
Αυτοεκτίμηση, αυτοαποτελεσμα-τικότητα	Διαχείριση συναισθημάτων π.χ. άγχος, θυμός, ματαίωση	Προσαρμοστικό-τητα	Αυτοφροντίδα & ισορροπία προσωπικής/ επαγγελματικής ζωής
Χιούμορ	Αναζήτηση βοήθειας	Εστίαση στα θετικά της δουλειάς και επαγγελματική ευχαρίστηση	Εσωτερικά κίνητρα π.χ. αλτρουισμός
	Ρεαλιστικές προσδοκίες	Πίστη στο θεό	

Προστατευτικοί παράγοντες

- Δεξιότητες αποτελεσματικής διδασκαλίας / διαχείρισης χρόνου / διαχείρισης τάξης
- Κοινωνικές δεξιότητες
- Θετικές σχέσεις στην εργασία
- Οριοθέτηση των άλλων
- Θετικό σχολικό κλίμα και ευχάριστο εργασιακό περιβάλλον
- Υποστήριξη από συναδέλφους, τη διεύθυνση (π.χ. μεντορικές σχέσεις)
- Αίσθηση αναγνώρισης, αίσθηση δικαιοσύνης
- Συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων και συν-οικοδόμηση του οράματος του σχολείου
- Αυτονομία (εκπαιδευτικό υλικό, ρυθμός)
- Συνεχής επαγγελματική μάθηση και σεμινάρια για ψυχική υγεία

Αποδοχή δύσκολων συναισθημάτων

Υποφέρειν = Ψυχικός πόνος Χ Αντίσταση



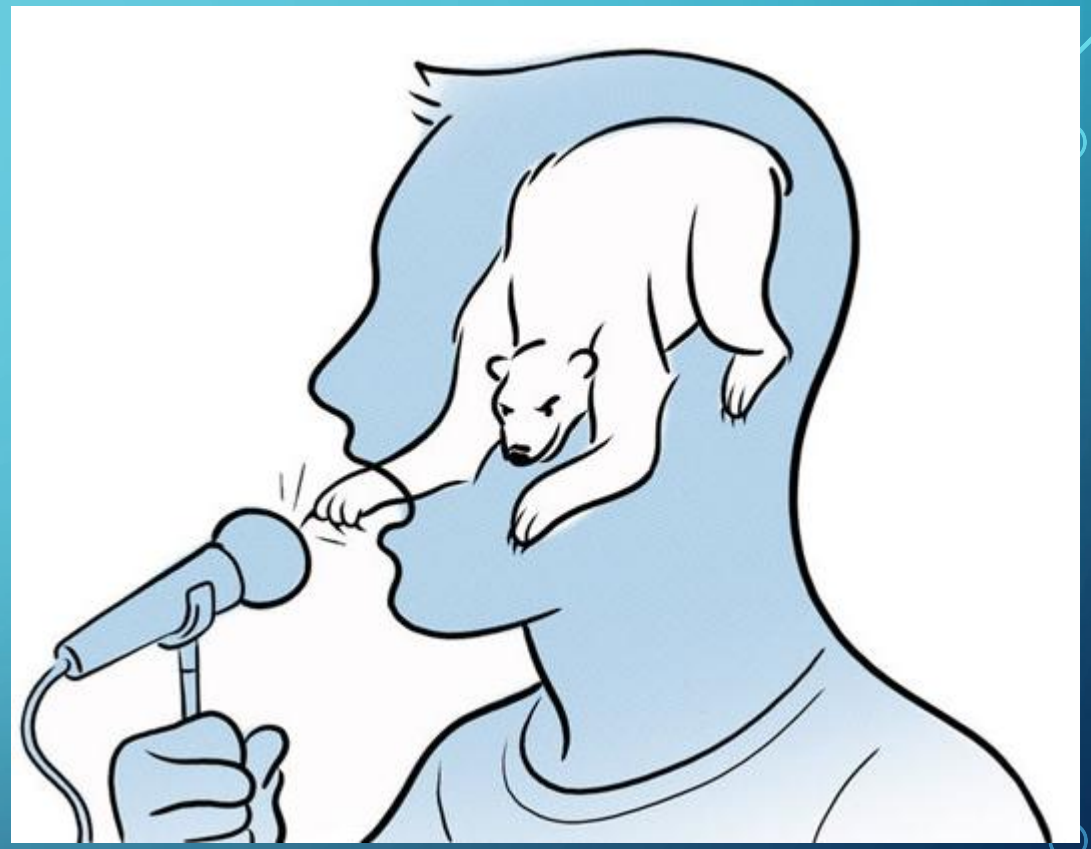
Κοίταξε τον φόβο κατάματα και ο φόβος θα φοβηθεί και θα φύγει.

Νίκος Καζαντζάκης

- ~~Αρνητικά συναισθήματα~~ → Δύσκολα συναισθήματα, φυσιολογικά συναισθήματα.
- Η ικανότητα να είμαστε παρόντες με τα δύσκολα συναισθήματα, προάγει την ψυχική ανθεκτικότητα.

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.

Αποσύνδεση

Running away from

Ταύτιση

Running away with

Αποφυγή / Μούδιασμα συναισθημάτων

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΠΟΦΥΓΗΣ
Τοξική θετικότητα
Κατάχρηση αλκοόλ ή ουσιών
Εθισμοί π.χ. τζόγος, κινητό, ίντερνετ
Υπερβολικός ύπνος
Εργασιομανία
Shopping therapy
Συναισθηματική υπερφαγία
Φταίξιμο των άλλων

Σε πρώτη φάση φαίνεται ότι βοηθούν τους ανθρώπους να αντέξουν δύσκολες καταστάσεις αλλά μακροπρόθεσμα καθίστανται αυτοκαταστροφικά.

Κανένας δεν πέθανε απο τα αρνητικά ή θετικά του συναισθήματα.
Πολλοί όμως έχουν "πεθάνει" απο καταχρήσεις για να αποφύγουν τα συναισθήματα τους.

Αποφυγή
Απώθηση
Αποσύνδεση

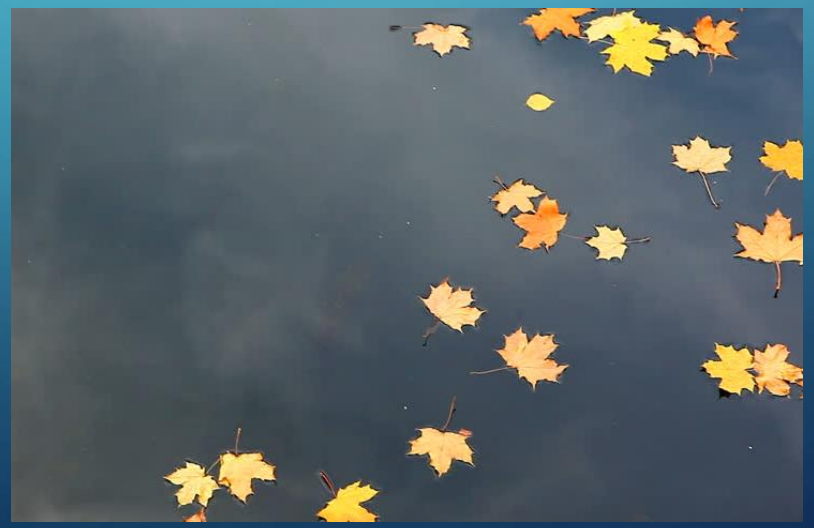
Απόσπαση

Το καταπιέζω, παραμένει στο ασυνείδητο.

Αποδέχομαι ότι υπάρχει πρόβλημα αλλά συνειδητά προχωρώ με απόσπαση προσοχής.

Απόσπαση προσοχής

Let it go



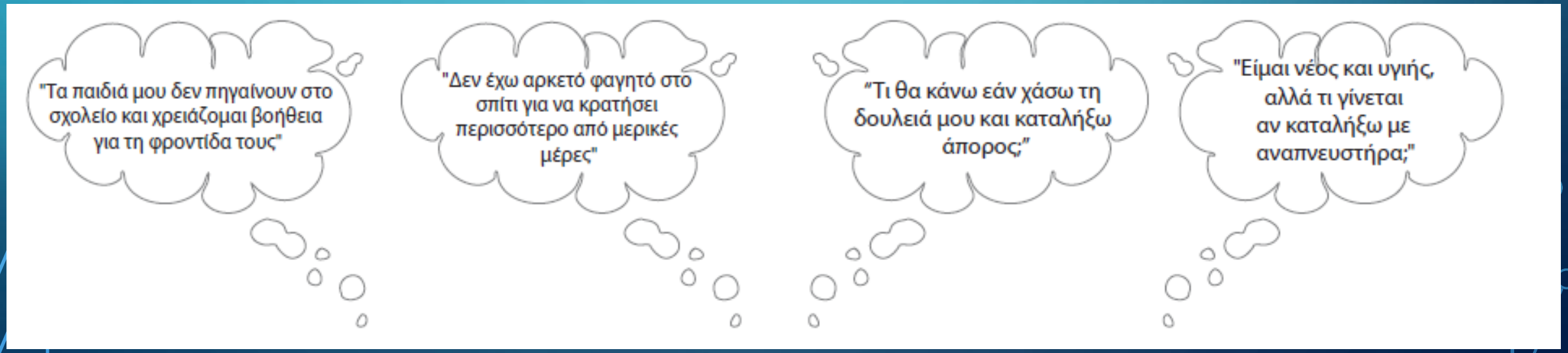
Οραματισμός ασφαλούς μέρους

Μεταφερόμαστε με τη σκέψη μας σε ένα ήρεμο μέρος. Μπορεί να είναι ένα πραγματικό μέρος που επισκεφτήκαμε στο παρελθόν (π.χ. παραλία, μονοπάτι της φύσης). Μπορεί να είναι ένα φανταστικό μέρος (π.χ. σύννεφα, φεγγάρι).

https://www.youtube.com/watch?v=dSsAEWkmBFU&list=LL&index=74

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)



Ραντεβού με την ανησυχία

ΠΡΟΕΤΟΙ-ΜΑΣΙΑ

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

ΑΝΑΒΟΛΗ

- 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 «Ώρα Ανησυχίας».

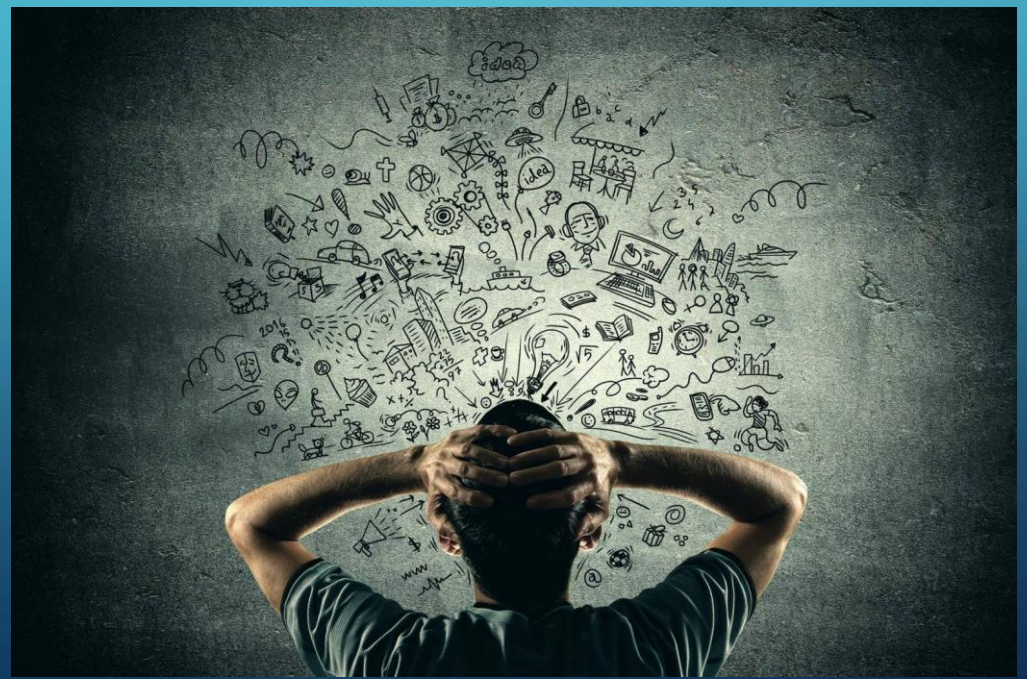
ΡΑΝΤΕΒΟΥ

- Χρησιμοποιώ την καθορισμένη για να σκεφτώ τελικά τις ανησυχίες μου με συνειδητό τρόπο. Μπορώ να τις μετατρέψω σε πρακτικά προβλήματα για τα οποία να ψάξω να βρω λύσεις ή έστω να προσπαθήσω να αλλάξω τον τρόπο σκέψης μου;

Ανεκτικότητα στον μη-έλεγχο

Το δίπολο του άγχους

Έλεγχος



Εμπιστοσύνη

ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΛΕΓΞΩ

Τη δική μου συμπεριφορά

Πόσο θα δουλέψω για κάτι που θέλω

Τη φροντίδα του σώματος και του πνεύματός μου, πώς μου συμπεριφέρομαι

Πώς αντιδρώ σε αρνητικά ερεθίσματα

Τα όρια που θέτω

Αν είμαι ξεκάθαρος/η με τις προσδοκίες μου από τους άλλους

Αν ζητώ βοήθεια

Ποιες λέξεις χρησιμοποιώ

Ποιοι άνθρωποι είναι μες στη ζωή μου

ΤΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΛΕΓΞΩ

Τι σκέφτονται ή τι νιώθουν οι άλλοι για εμένα

Τη συμπεριφορά των άλλων

Το αποτέλεσμα των κόπων μου

Τα απρόοπτα της καθημερινότητας

Τα λάθη του παρελθόντος

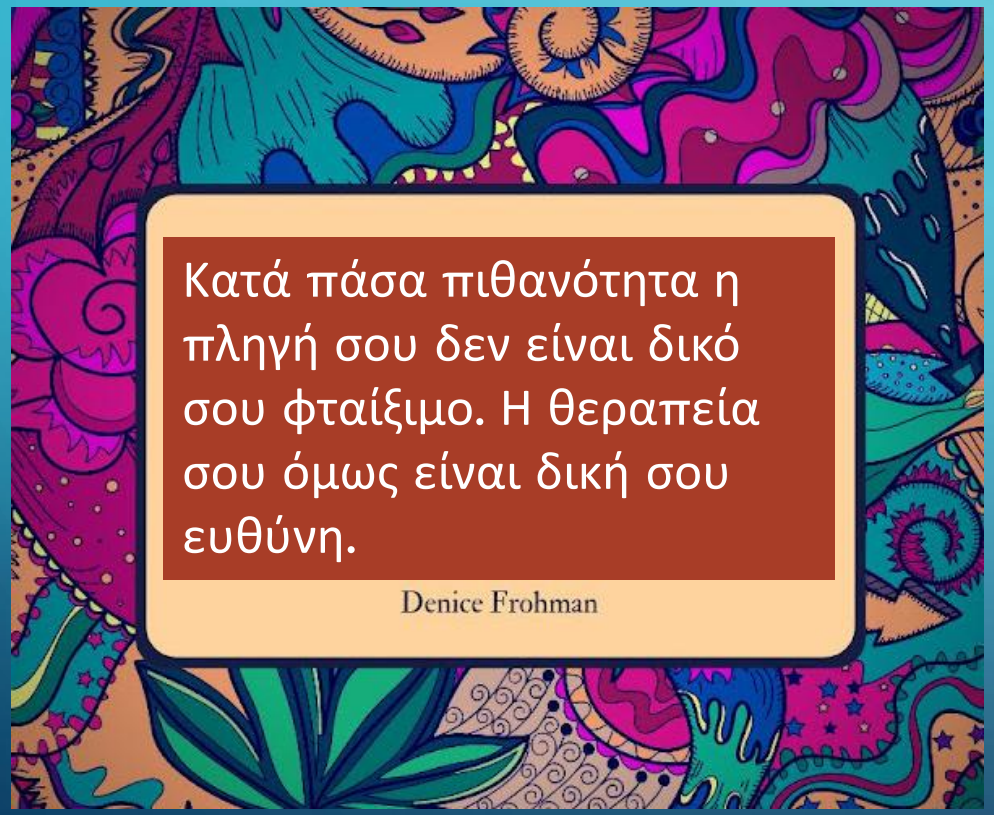
Τις αρρώστιες ή ατυχήματα

Τις φυσικές καταστροφές

Το μέλλον

Τον θάνατο

Προσωπικός έλεγχος και ευθύνη



Χρειάζεται να ξεπεράσουμε τις ερωτήσεις που εστιάζουν στο παρελθόν π.χ. ***«γιατί συνέβη αυτό σε μένα»*** και να κάνουμε ερωτήσεις που ανοίγουν πόρτες προς το μέλλον π.χ. ***«τώρα που αυτό συνέβη, τι πρέπει να κάνω γι' αυτό;»*** Harold Kushner

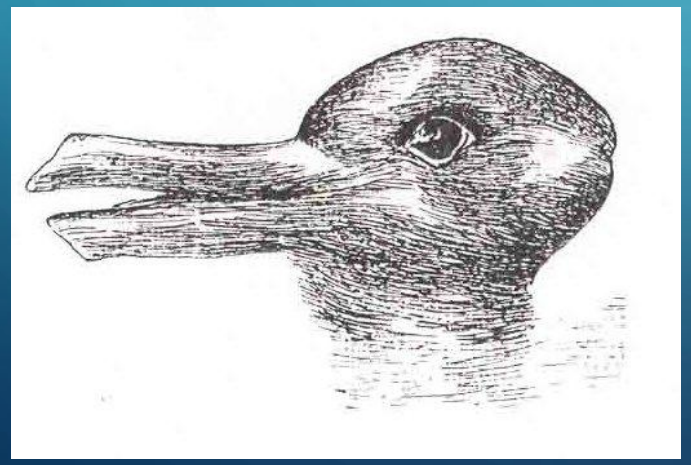
Μπορούμε να ελέγξουμε τη στάση μας και την αντίδρασή μας στα γεγονότα της ζωής.

Αλλαγή κατάστασης

Αλλαγή θεώρησης της κατάστασης

Αναπλαισίωση

- Η τέχνη του να σκέφτεσαι διαφορετικά
- Αλλαγή οπτικής γωνίας



Τι επιλέγουμε να δούμε
όταν κοιτάξουμε;
Μια πάπια ή ένα λαγό;

Παράδειγμα

Για δες... Είναι τόσο κρίμα... Γεράσαμε...

Τι λες; Είμαστε τυχερές. Δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι το προνόμιο να γερνάνε.

Αλλαγή εστίασης

Εστίαση στα θετικά

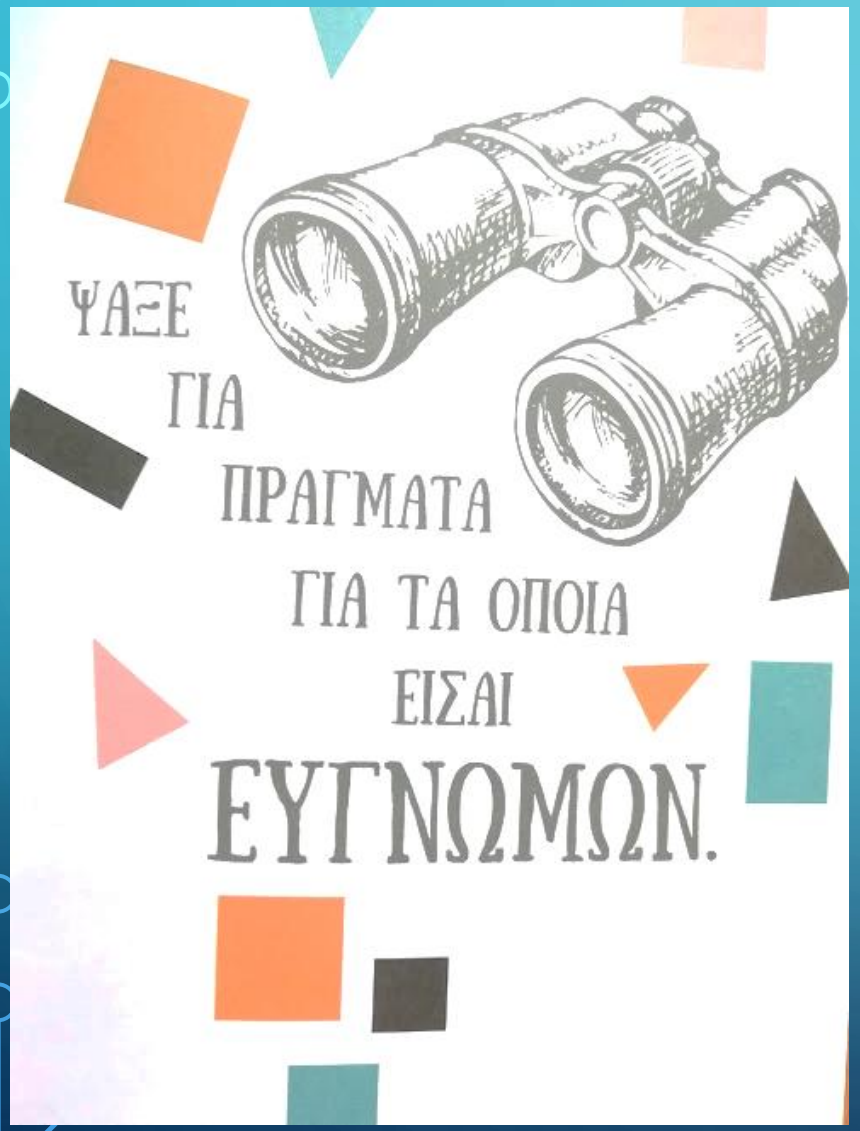
Εστίαση στα αρνητικά

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

C. Mackery

Silver-lining

Ευγνωμοσύνη



- Πράγματα που έχω
- Πράγματα που κάνω ή μπορώ να κάνω
- Πράγματα που είμαι

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

Ανθρωπινότητα

- Κάποτε υποφέρουμε από την παρανόηση ότι όλοι οι άλλοι, εκτός από εμάς, τα πάνε μια χαρά. Θεωρούμε ότι δεν είμαστε φυσιολογικοί.
- Τα προβλήματα, οι δυσκολίες, η ευαλωτότητα, οι αποτυχίες, οι απώλειες και το υποφέρειν αποτελούν κοινή εμπειρία όλων των ανθρώπων.

Αυτοσυμπόνια

- 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.

Αυτοεκτίμηση

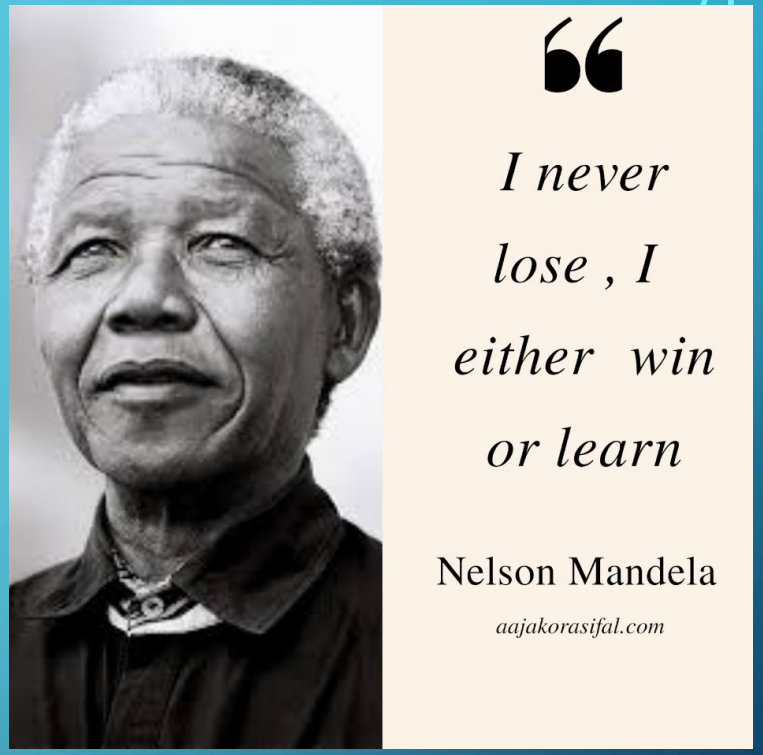
ΙΔΑΝΙΚΟΣ Ή ΕΠΙΘΥΜΗΤΟΣ ΕΑΥΤΟΣ

Απογοήτευση

ΑΥΤΟΕΙΚΟΝΑ

«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

Growth mindset



- Οι αποτυχίες και οι δυσκολίες είναι ευκαιρίες για προσωπική εξέλιξη.
- Αντί να τα βλέπεις ως εμπόδια, ρώτησε τον εαυτό σου: Ποιες ικανότητες αναπτύσσω μέσα από αυτή την εμπειρία; Τι μπορώ να μάθω;
- Από εμπειρίες καταστροφής και συμφοράς, συχνά μαθαίνει κανείς περισσότερα απ' ότι σε άλλες στιγμές της ζωής.

What's the moral?

Διεκδικητική Επικοινωνία

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

Οι ανάγκες ΜΟΥ

ΠΑΘΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΘΥΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ

Οι ανάγκες ΣΟΥ

Διεκδικητική Επικοινωνία

I - language

ΟΧΙ

Με πλήγωσες που δεν απαντούσες το τηλέφωνο.

Με κάνεις να νιώθω άχρηστη.

Δεν νοιάζεσαι για εμένα.

Μην τολμήσεις ξανά να μου πεις τι να κάνω.

ΝΑΙ

Πληγώθηκα που δεν απαντούσες το τηλέφωνο.

Όταν μου κάνεις παρατηρήσεις, νιώθω άχρηστη.

Όταν δεν έρχεσαι να με δεις, νιώθω απογοήτευση και μοναξιά.

Είναι σημαντικό για εμένα να έχω την ελευθερία των αποφάσεών μου.

Θέτοντας όρια

- «Ξέρω ότι ίσως απογοητευτείς, αλλά αυτή τη στιγμή δεν μπορώ να εμπλακώ και σ’ αυτό.»
- «Εκτιμώ που μου το ζητάς. Δεν μπορώ να το κάνω, αλλά υπάρχουν και άλλες επιλογές.»
- «Θα ήθελα να βοηθήσω, αλλά πρέπει να φροντίσω τον εαυτό μου λέγοντας όχι.»
- «Ο καθένας μας έχει το δικαίωμα να εκφράζει τις απόψεις του, αλλά θα προτιμούσα να μην συζητούσαμε για πολιτική αυτή τη στιγμή.»

Αυτοφροντίδα

Αυτοφροντίδα

ΣΩΜΑΤΙΚΗ

- Διατροφή, ύπνος, ξεκούραση, άσκηση, απολαύσεις, σεξουαλικότητα, υγιεινή, check-ups, self-pampering κ.α.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ

- Time off, χόμπυ, διακοπές, απολαυστικές δραστηριότητες, συζήτηση προβλημάτων, αναζήτηση βοήθειας κ.α.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ / ΣΧΕΣΙΑΚΗ

- Ποιοτικός χρόνος, γνωριμίες, διατήρηση επαφής με φίλους, ενδιαφέρουσες συζητήσεις, προσφορά κ.α.

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ

- Φύση, προσευχή, διαλογισμός, αναστοχασμός, επαφή με τις τέχνες κ.α.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ

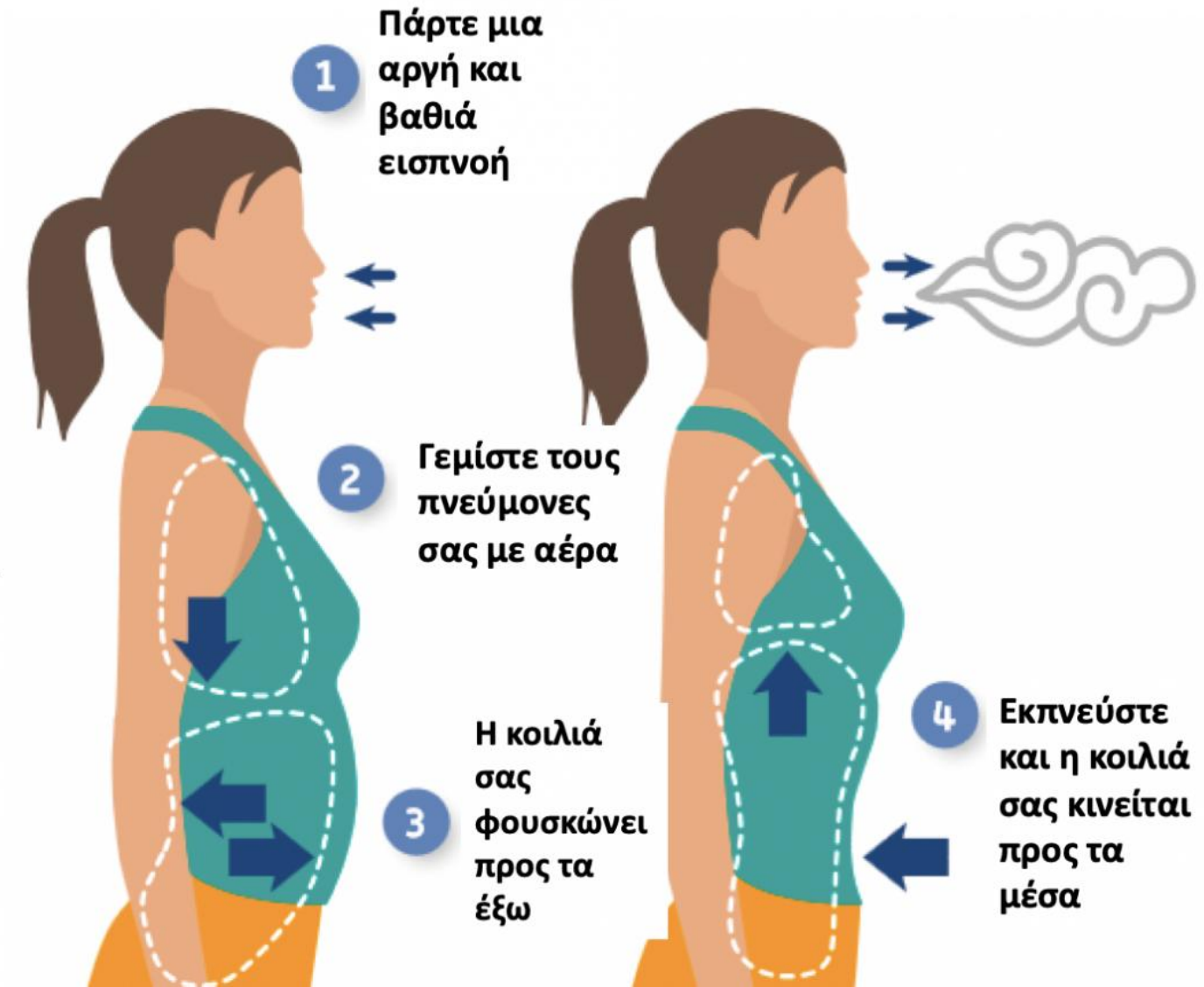
- Επαγγελματική ανάπτυξη, μεντορικές σχέσεις, οριοθέτηση, ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, συνδικαλισμός κ.α.

Απολαύσεις

- Συνειδητοποίηση ότι μια ευχάριστη εμπειρία συμβαίνει και παραμονή σε αυτό το βίωμα.

Διαφραγματικές αναπνοές

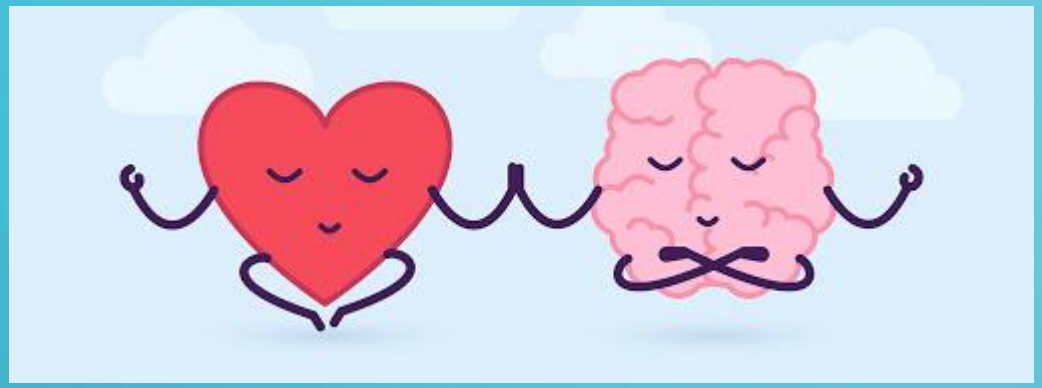
Η διαφραγματική αναπνοή αποτελεί τον τρόπο υγιούς, αναζωογονητικής και ξεκούραστης αναπνοής



Σωματική άσκηση

- Έκκριση νορεπινεφρίνης, σεροτονίνης, ντοπαμίνης
- Έλλειψη άσκησης = παράγοντας επικινδυνότητας για κατάθλιψη
- <u>Αρχή των 5 λεπτών</u>: παρόλο που δεν έχω όρεξη να το κάνω τώρα, θα το κάνω έστω για 5 λεπτά. Η δράση προηγείται του κινήτρου.

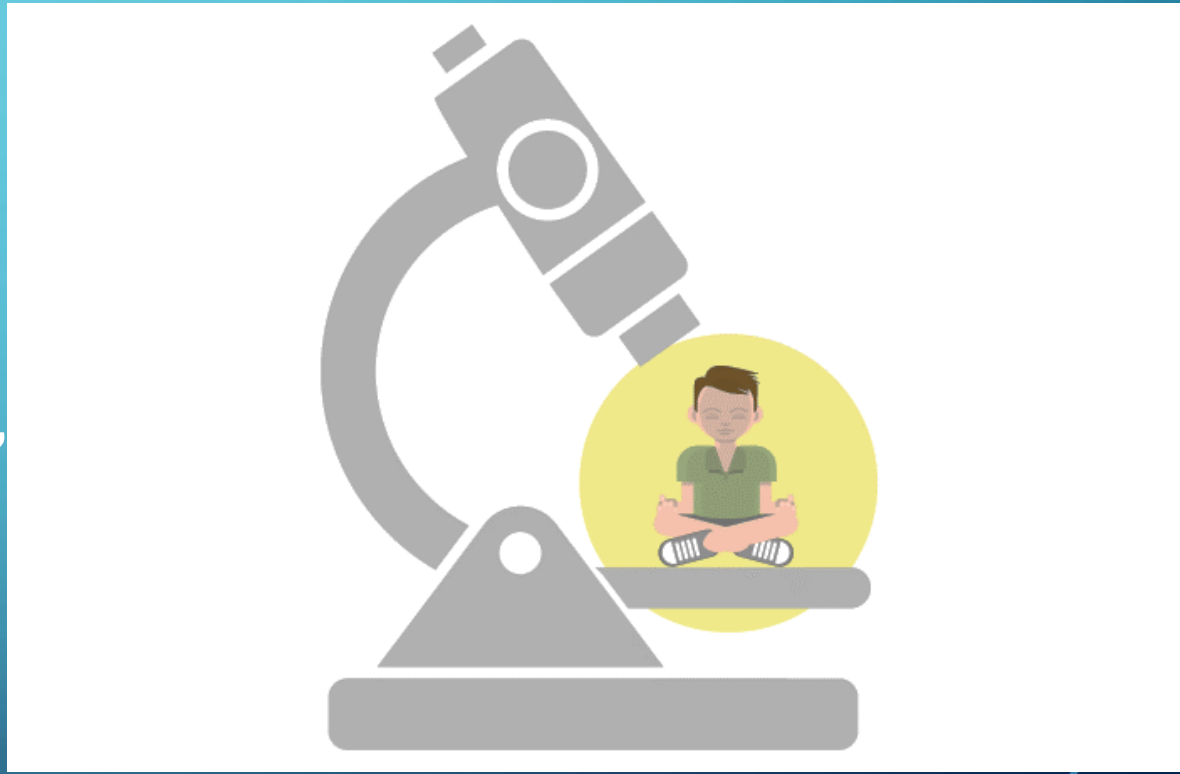
Ενσυνειδητότητα

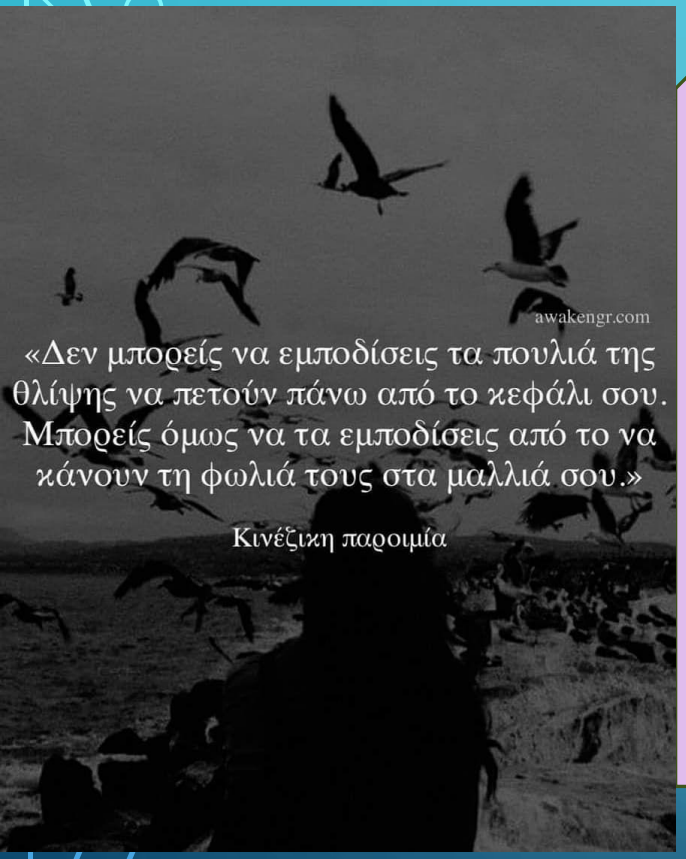


- Η ικανότητα να βιώνουμε τη ζωή μας στο «εδώ και τώρα», να βιώνουμε τις εμπειρίες μας αισθητηριακά.
- Η ικανότητα να παρατηρούμε τι συμβαίνει μέσα μας ή γύρω μας χωρίς να κατακλυζόμαστε από τις σκέψεις μας ή τα συναισθήματά μας και χωρίς να τα κρίνουμε.
- Να θυμάσαι ότι δεν είσαι ούτε οι σκέψεις σου, ούτε τα συναισθήματά σου.

Εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα

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





Κωνσταντίνος Παπαγεωργίου
Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου
Παρατηρητήριο για τη Βία στο Σχολείο (ΠΑ.ΒΙ.Σ)
www.pi.ac.cy/pavis
papageorgiou.c@cyearn.pi.ac.cy
22402350