



Ψυχική Ανθεκτικότητα και Ευζωία Εκπαιδευτικών

Βίκυ Χαραλάμπους

Σεπτέμβρης 2022



Welcome



ΑΣ ΓΝΩΡΙΣΤΟΥΜΕ...



Βίκυ Χαραλάμπους

- Director (Institute of Development, CY)
- Chief Happiness Officer (CARDET Group)
- Ph.C. in Positive Organisational Psychology
- MSc in Organisational Psychology
- Ευτυχία στην εργασία
- Ευζωία εκπαιδευτικών





«ΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΔΕΝ θα έπρεπε να αποτελούν μέρη που να παρέχουν ΜΟΝΟ γνώσεις, αλλά επίσης θεσμούς που να εκπαιδεύουν και να καλλιεργούν στα παιδιά καλό **χαρακτήρα**, **αξίες** και να προωθούν την **ευτυχία** τόσο των εκπαιδευτικών όσο και των μαθητών/τριών»
(Sha-en, 2011)

P  **ositive Education**

Ευζωΐα των εκπαιδευτικών

“Σε μια μέρα δεν διδάσκουμε μόνο αλλά διαχειριζόμαστε συμπεριφορές, δημιουργούμε σχέδια μαθήματος, αξιολογούμε τη μάθηση, συμβουλευόμαστε τους μαθητές/τριες, καλούμαστε να παρέχουμε πρώτες βοήθειες, απαντούμε σε ηλεκτρονικά μηνύματα, γράφουμε αναφορές, συγκυρίζουμε τις αίθουσες, δημιουργούμε υλικό, διορθώνουμε εργασίες– **η λίστα είναι ατέλειωτη**” (Teacher A, 2013)



Αίτια του στρες των εκπαιδευτικών

- **Φόρτος Εργασίας και ωράριο εργασίας**
- Οι συνθήκες του εργασιακού χώρου και το κλίμα
- **Η επιθετικότητα από μαθητές/τριες και γονείς**
- Διαχείριση του σχολικού εκφοβισμού και της πειθαρχίας
- Έλλειψη των κινήτρων των μαθητών/τριων, έλλειψη σεβασμού και βία
- **Αξιολογήσεις από επιθεωρητές**
- Πολύ-πολιτισμικότητα και κοινωνική ένταξη
- Συγκρούσεις με τη διοίκηση και συναδέλφους
- Έλλειψη υποστήριξης



Διερεύνηση αναγκών – Κύρια ευρήματα (ΚΥΠΡΟΣ)

Ερωτηματολόγιο	Κύπρος
Προκλήσεις	<p><u>Αριθμός δυσκολιών και προκλήσεων:</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Σχέσεις με συναδέλφους και έλλειψη συνεργασίας▪ Ανταγωνιστικότητα▪ Έλλειψη ενδιαφέροντος κάποιων συναδέλφων για τη δουλειά τους▪ Σχέση με διοικητική ομάδα▪ Έλλειψη αναγνώρισης▪ Παιδιά: συμπεριφορική διαχείριση ανεπιθύμητων συμπεριφορών.▪ Κάλυψη αναγκών κάθε παιδιού▪ Δυσκολία συνεργασίας με γονείς▪ Διαχείριση επιπέδου άγχους▪ Συνεργασία σχολείου-οικογένειας▪ Παιδιά με μεταναστευτική βιογραφία▪ Έλλειψη ορίων▪ Έλλειψη σεβασμού και αξιών▪ Έλλειψη υπευθυνότητας▪ Συνεργασία παιδιών

Άλλες δυσκολίες

- Διαθέσιμοι πόροι της τάξης
- Περιβάλλον του σχολείου
- Μεγάλος αριθμός μαθητών/τριών στις τάξεις
- Έλλειψη τεχνολογικών βοηθημάτων
- Έλλειψη χρόνου για προετοιμασία
- Διαχείριση των επιπέδων άγχους
- Γραφειοκρατία του συστήματος
- Έλλειψη επαγγελματικής εξέλιξης
- Έλλειψη σεβασμού από την **κοινωνία**
- Συνεχείς προσαρμογές που πρέπει να κάνουν στην εργασία τους
- **Πανδημία του ιού covid-19**

Σημαντικότητα του ρόλου του εκπαιδευτικού

- Το στρες επηρεάζει την **ποιότητα** της διδασκαλίας τους, την ικανότητα να ανταπεξέλθουν επιτυχώς στον ρόλο τους και στην ποιότητα των **σχέσεων** με μαθητές/τριες και γονείς.
- **Αποχωρήσεις από το επάγγελμα/ εξουθένωση εκπαιδευτικού**

(Education, 2014; Flook et al., 2013; S Yoon, 2002; "Teacher Stress," 2012; Turkson, 2004)

Υποκειμενικό ευ ζην (Subjective Wellbeing)

Είναι ο επιστημονικός όρος (σχετικός με τον όρο ευτυχία), ο οποίος περιγράφει πώς οι άνθρωποι βιώνουν την ποιότητα της ζωής τους. Περιλαμβάνει τρία ξεχωριστά αλλά συχνά συναφή μέρη της ευζωίας: συχνή βίωση **θετικών συναισθημάτων**, μη συχνή βίωση **αρνητικών συναισθημάτων** και γνωστικές αξιολογήσεις όπως είναι η **ικανοποίηση από τη ζωή** (Diener, 1984; Diener, Oishi, & Lucas, 2009)

Σημασία ευζωίας εκπαιδευτικών

- Οι συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες των εκπαιδευτικών συνδέονται με **αυτό-αποτελεσματικότητα** και **αυτοπεποίθηση** για τον ρόλο τους (Jennings & Greenberg, 2009)
- Ευζωία εκπαιδευτικών => μεγαλύτερη **ικανοποίηση** από τη δουλειά τους, τη **ζωή** τους και την **υγεία** τους (Kern et al., 2014)

Ευζωία εκπαιδευτικών και συνέπειες σε μαθητές/τριες

- Η ευζωία των εκπαιδευτικών σχετίζεται με την **ευζωία των μαθητών/τριών** (McCallum & Price, 2010)
- Η ευζωία των εκπαιδευτικών έχει άμεση επίδραση στην **ακαδημαϊκή επίδοση** των μαθητών/τριων και σχετίζεται με τους βαθμούς στα **διαγωνίσματα** (Briner & Dewberry, 2007; Bajorek, Gulliford, & Taskila, 2014; Duckworth et al., 2009)
- Η ευζωία των εκπαιδευτικών σχετίζεται με τη διατήρηση **θετικού κλίματος στην τάξη** και στην ανάπτυξη **υποστηρικτικών σχέσεων** μεταξύ εκπαιδευτικών και παιδιών (Jennings & Greenberg, 2009; OECD, 2015)

“Αντί να καταριέσαι το σκοτάδι, καλύτερα άναψε κι εσύ ένα κερι”.

Παροιμία



Θετική Ψυχολογία

Θετική Ψυχολογία (Positive Psychology):
είναι ο επιστημονικός κλάδος που μελετά
το πώς ο άνθρωπος ευδοκιμεί και
αποτελεί μια εφαρμοσμένη προσέγγιση ως
προς τη βέλτιστη λειτουργικότητα του
ανθρώπου.

Είναι ο κλάδος που μελετά τα δυνατά
στοιχεία και τις αρετές που διευκολύνουν
τα άτομα, τις κοινωνίες, και τους
οργανισμούς να ευδοκιμήσουν (Seligman
et al., 2005).

Θετική Ψυχολογία μελετά:

- Δυνατότητες του ατόμου
- Νόημα ζωής
- Ποιότητα ζωής
- Ψυχική ανθεκτικότητα
- Αισιοδοξία
- Θετικά συναισθήματα
- Σωματική υγεία
- Ανάπτυξη ταλέντων και κλίσεων
- Υποκειμενική ευζωία
- Θετικές σχέσεις
- Ισορροπία προσωπικής, οικογενειακής και επαγγελματικής ζωής



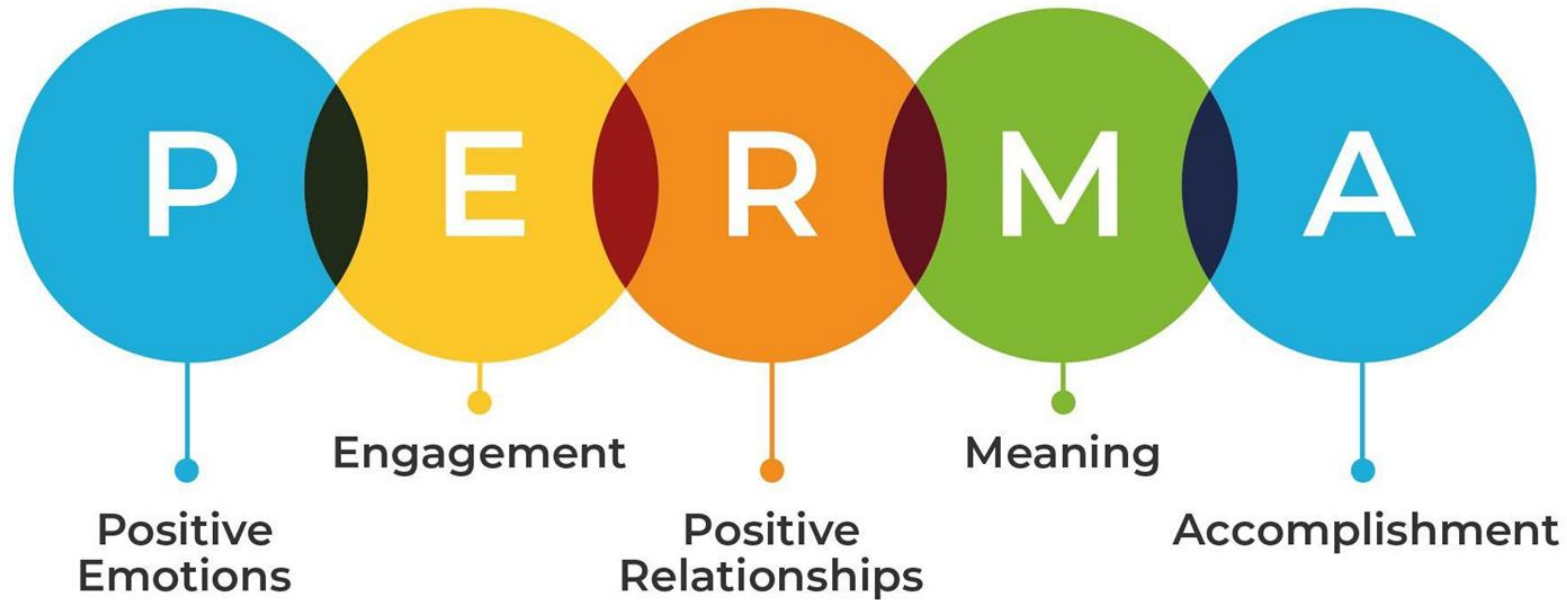
Ερώτηση...

Τι είναι ΕΥΤΥΧΙΑ;



«PERMA» (Seligman, 2011)

PERMA model of well-being



Θετικά Συναισθήματα

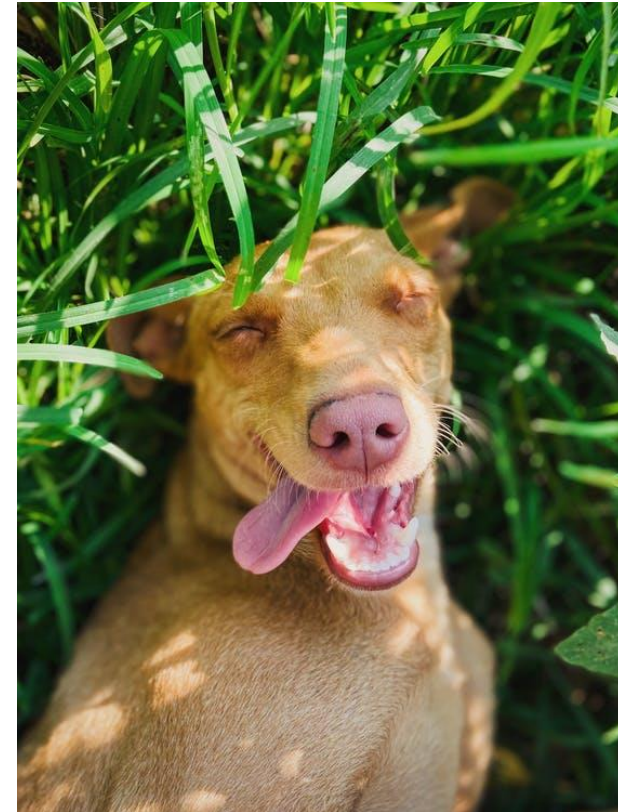
Δέσμευση

Θετικές σχέσεις

Νόημα της
ζωής

Επιτεύγματα

ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ



Τα 10 θετικά συναισθήματα

1. Χαρά
2. Έμπνευση
3. Περηφάνια
4. Ενδιαφέρον
5. Αγάπη
6. Γαλήνη
7. Ευγνωμοσύνη
8. Ελπίδα
9. Διασκέδαση
10. Δέος



Η θεωρία των θετικών συναισθημάτων (Fredrickson, 1998,2000)

- Ακυρώνουν τις συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων
 - Διευρύνουν τη σκέψη και την προσοχή
 - Διεύρυνση του ρεπερτορίου των επιλογών και των δράσεων (δημιουργικότητα)
 - Ενισχύουν προσωπικούς πόρους (σωματικούς, πνευματικούς, κοινωνικούς) μακροπρόθεσμα
- ☐ Χτίζοντας ψυχική ανθεκτικότητα και ευζωία.



Άλλα οφέλη της θετικότητας

- Μακροζωία
- Λιγότερες χρόνιες ασθένειες
- Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος
- Ενίσχυση της ψυχικής υγείας
- Ψυχική ανθεκτικότητα
- Κοινωνική Υποστήριξη
- Ευτυχία
- Ικανοποίηση από τη ζωή

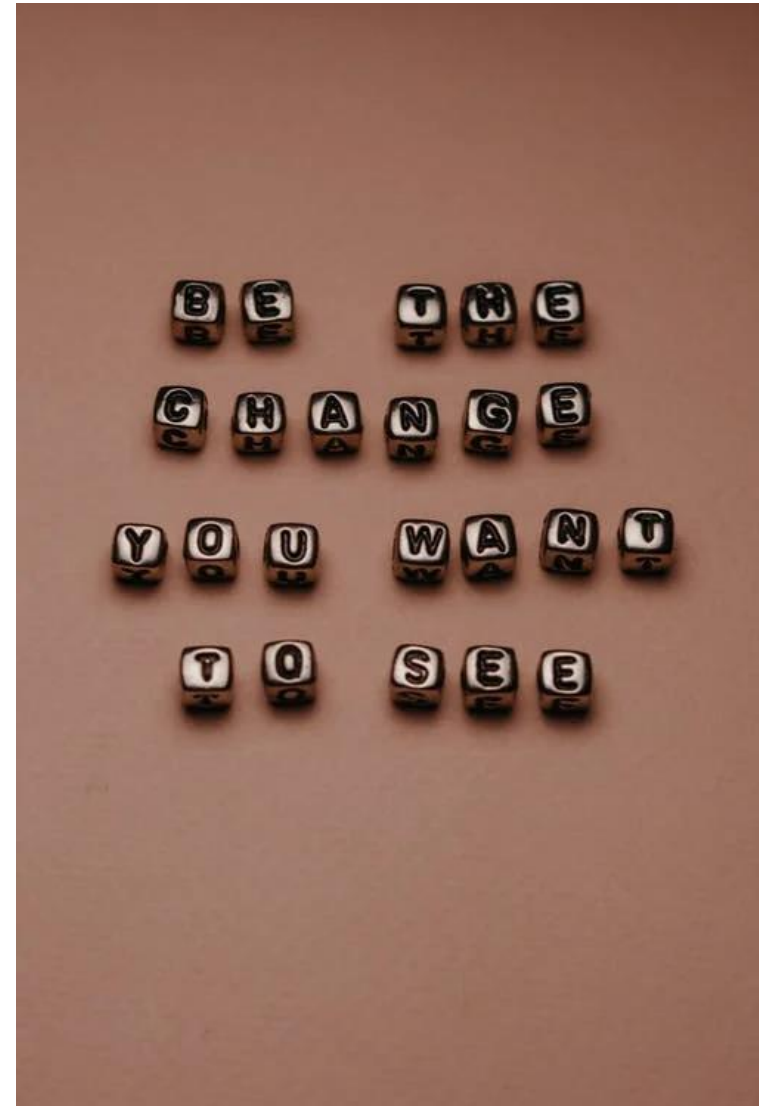




Θετικότητα / Βήματα

Ας γίνουμε η αλλαγή
που θέλουμε να δούμε
γύρω μας.

Ας γίνουμε **Πρότυπα**
ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ

Η αισιοδοξία είναι μια μορφή θετικού συναισθήματος και είναι βασικό συστατικό στο να κτίσει κάποιος/α **ανθεκτικότητα**.

Αισιοδοξία είναι η πίστη ότι το άτομο γενικότερα θα βιώσει θετικά αποτελέσματα στη ζωή του (Scheier & Carver, 1992).

Οι άνθρωποι που είναι αισιόδοξοι είναι πιο πιθανόν να είναι ανθεκτικοί σε στρεσογόνα γεγονότα της ζωής (Carver, Scheier & Segerstrom, 2010).

Είμαι ΑΙΣΙΟΔΟΞΟΣ/Η

- Σκέφτομαι **ΑΙΣΙΟΔΟΞΑ** δεν σημαίνει ότι αγνοώ το πρόβλημα και τις δυσκολίες που δημιουργεί
- Θεωρώ τη δυσκολία **προσωρινή** και ότι έχει ημερομηνία λήξης
- Θεωρώ πως είμαι σε θέση να την χειριστώ, γιατί πιστεύω στις **δυνατότητές μου**
- Βλέπω με ελπίδα και αισιοδοξία ένα **καλύτερο μέλλον**.



ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ

Η ευγνωμοσύνη είναι κάτι περισσότερο από το να νιώθεις ευγνώμων: είναι μια βαθύτερη εκτίμηση για κάποιον/α (ή κάτι) που παράγει μακροπρόθεσμη και μακράς διάρκειας θετικότητα.



Δραστηριότητα: Μετρώ τις ευλογίες μου

➔ Γράψε 10 πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων ...



Είμαι ευγνώμων που:

1. **Είμαι ...**
2. **Έχω ...**
3. **Μπορώ ...**

TAKE HOME : Το βάζο της ευγνωμοσύνης



Βήμα 1: Βρες ένα βάζο ή ένα κουτί.

Βήμα 2: Διακοσμήστε το βάζο όπως θέλετε.

Βήμα 3: Αυτό είναι το πιο σημαντικό βήμα, που θα επαναλαμβάνεται **κάθε μέρα**. Σκεφτείτε τουλάχιστον τρία πράγματα κατά τη διάρκεια της ημέρας σας για τα οποία είστε ευγνώμονες.

Μπορεί να είναι κάτι τόσο μικρό όσο ένας καφές στο αγαπημένο σας μέρος, ή τόσο μεγάλο όσο η αγάπη του σημαντικού άλλου στη ζωή σας ή ενός αγαπημένου σας φίλου.

Κάντε το αυτό κάθε μέρα, γράψτε αυτό για το οποίο είστε ευγνώμονες σε μικρά χαρτάκια και γεμίστε το βάζο.

Το γέλιο είναι ΦΑΡΜΑΚΟ...

Όταν γελάς, το σώμα σου χαλαρώνει.

Το γέλιο βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος.

Προκαλεί την έκκριση ενδορφινών (ορμόνες της ευτυχίας).

Το γέλιο ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα

Με το γέλιο τα αρνητικά συναισθήματα υποχωρούν

Βελτιώνει τη διάθεση, μειώνει το άγχος και προσθέτει ζωτικότητα και ενθουσιασμό στη ζωή σου

Όταν γελάμε νιώθουμε μεγαλύτερη αισιοδοξία, είμαστε πιο φιλικοί, πιο λαμπεροί και σίγουρα πιο ελκυστικοί

Όταν μοιράζεσαι στιγμές γέλιου με τους ανθρώπους του περιβάλλοντος σου, ενδυναμώνεις τον δεσμό μεταξύ σας

Σκέψου κάτι που σε κάνει να χαμογελάς και φόρεσε το χαμόγελο σου



Always wear a smile, because
your smile is a reason for
many others to smile!

A. A. Milne

quotezancy

Ποια είναι τα οφέλη του χιούμορ;

Σωματικά οφέλη

- ενισχύουν την υγεία της καρδιάς
- φέρνει άνεση και απαλύνει τον σωματικό πόνο
- βελτιώνει τον ύπνο και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα

Ψυχολογικά οφέλη

- Μειώνει το στρες
- Βελτιώνει τη μνήμη

Κοινωνικά οφέλη

- Το γέλιο φέρνει τους ανθρώπους κοντά
- Το γέλιο προσθέτει θετικότητα στις συζητήσεις
- Το χιούμορ σας βοηθά να κατανοήσετε τον εαυτό σας και τους άλλους

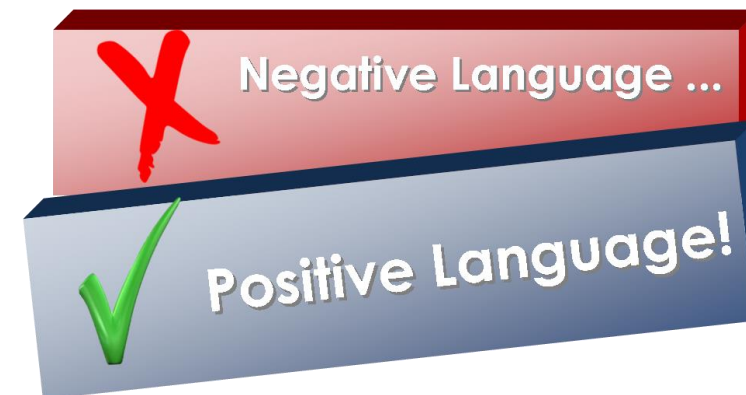
Υπάρχει κάτι ιερό στο χιούμορ. Αν μπορείτε να γελάσετε με τον εαυτό σας, τότε μπορείτε να συγχωρήσετε τον εαυτό σας. Και αν μπορείτε να συγχωρήσετε τον εαυτό σας, μπορείτε να συγχωρήσετε και τους άλλους. - **Bianca L. Rodriguez, LMFT**

Θετική συμπεριφορά – Θετικό λεξιλόγιο

Λεκτική και μη-λεκτική επικοινωνία

αποφυγή αρνητικών λέξεων και εκφράσεων (π.χ. προηγούμενες αρνητικές εμπειρίες)

Χρήση λέξεων: που εμπνέουν σιγουριά, ενθουσιασμό και αισιοδοξία



Δραστηριότητα: Άλλαξε τη νοοτροπία σου (7 λεπτά)



ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Νοοτροπία ανάπτυξης είναι η “κατανόηση ότι οι δυνατότητες και η κατανόηση μπορούν να αναπτυχθούν” (Mindset Works, n.d.). Αυτοί που έχουν νοοτροπία ανάπτυξης πιστεύουν ότι μπορούν να γίνουν εξυπνότεροι, πιο ευφυείς, και πιο ταλαντούχοι αν επενδύσουν χρόνο και προσπάθεια.

Στατική νοοτροπία είναι όταν το άτομο υποθέτει ότι οι δυνατότητες και η κατανόηση είναι στατικά χαρακτηριστικά. Αυτοί που έχουν στατική νοοτροπία δεν πιστεύουν ότι η ευφυΐα μπορεί να βελτιωθεί και πιστεύουν ότι «είτε το έχεις, είτε δεν το έχεις» όταν πρόκειται για δυνατότητες και ταλέντα..



ΠΡΟΩΘΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΠΟΛΑΥΣΗ (savoring)

ΔΡΑΣΕΙΣ

- Απολαύστε τις καθημερινές εμπειρίες – αφιέρωσε χρόνο να παρατηρήσεις, να γράψεις γι' αυτό, τι είναι διαφορετικό;
- Γιορτάστε τα καλά νέα
- Γίνετε πιο ανοικτή/ές στην ομορφιά γύρω μας
- Αποκτήστε νοοτροπία ανάπτυξης
- Απολαύστε με όλες τις αισθήσεις σας
- Αναπολήστε και απολαύστε με την οικογένεια και τους φίλους σας
- Εξασκηθείτε στο να αναπολείτε δύο φορές τη μέρα για μια βδομάδα (κουτί ευζωίας- wellbeing box)

Απολαμβάνειν ...στο σχολείο

Περιπλανηθείτε στο χώρο του σχολείου ή κάντε μια βόλτα στο δρόμο σας για τη δουλειά, παρατηρώντας πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες σε σχέση με την τρέχουσα εργάσιμη ημέρα σας.

ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΔΡΑΣΕΙΣ

- Μέτρησε τις ευλογίες σου
- Κράτησε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης
- Αναγνώρισε τί λειτουργεί καλά και επικεντρώσου στα θετικά πράγματα
- Ενθάρρυνε και **απόλαυσε** τις ευχάριστες/εορταστικές/θετικές εκδηλώσεις
- Δημιούργησε θετικές εμπειρίες
- Δραστηριότητες νοοτροπίας ανάπτυξης
- Εξασκήσου στην ενσυνειδητότητα (mindfulness)
- Εξασκήσου στο διαλογισμό «Αγάπης-καλοσύνης» (Loving-Kindness meditation)
- Εξασκήσου στη θετική ομιλία στον εαυτό σου
- Γίνε πιο ανοικτός/ή στο χιούμορ
- Πέρασε χρόνο με θετικά άτομα

TAKE HOME 1: Κράτησε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης/ 3 καλά πράγματα (προαιρετική άσκηση)

- ➔ Κάθε μέρα, στο τέλος της μέρας, γράψε για 3 πράγματα – μεγάλα ή μικρά- που λειτούργησαν καλά για σένα και γιατί λειτούργησαν καλά.



3 GOOD THINGS

EVERY DAY:

- Think back to **3 good things** that happened to you today or **3 things you are grateful for**.
- Write them down in your journal.
- Repeat this exercise for at least 7 days, and benefits last longer if you continue for 2 weeks or more!

POSSIBLE BENEFITS INCLUDE:

- LOWER burn-out and depression
- IMPROVED sleep quality
- LESS conflict at work
- HIGHER levels of happiness
- BETTER work-life balance

GRATITUDE Apps



Gratefully: Gratitude Journal...

More than a Gratitude Jour...

OPEN



AGE

4+

Years Old

CATEGORY



Lifestyle

DEVELOPER



Gratefully, LLC

LAN

Ei

What's New

[Version History](#)

Version 1.2

4y ago

This app has been updated by Apple to display the Apple Watch app icon.

What we added in Version 1.2: [more](#)

[< Search](#)



Three Good Things - A Happiness Jou...

Ishaan Sehgal

OPEN



AGE

4+

Years Old

CATEGORY



Health & Fitness

DEVELOPER



Ishaan Sehgal

L.

What's New

[Version History](#)

Version 1.1

4y ago

This app has been updated by Apple to display the Apple Watch app icon.

- Three Good Things now works international [more](#)

Η ικανότητα διέγερσης ισχυρών θετικών συναισθημάτων στους μαθητές/ριες διαχωρίζει τον ικανό από τον εξαιρετικό δάσκαλο/α .

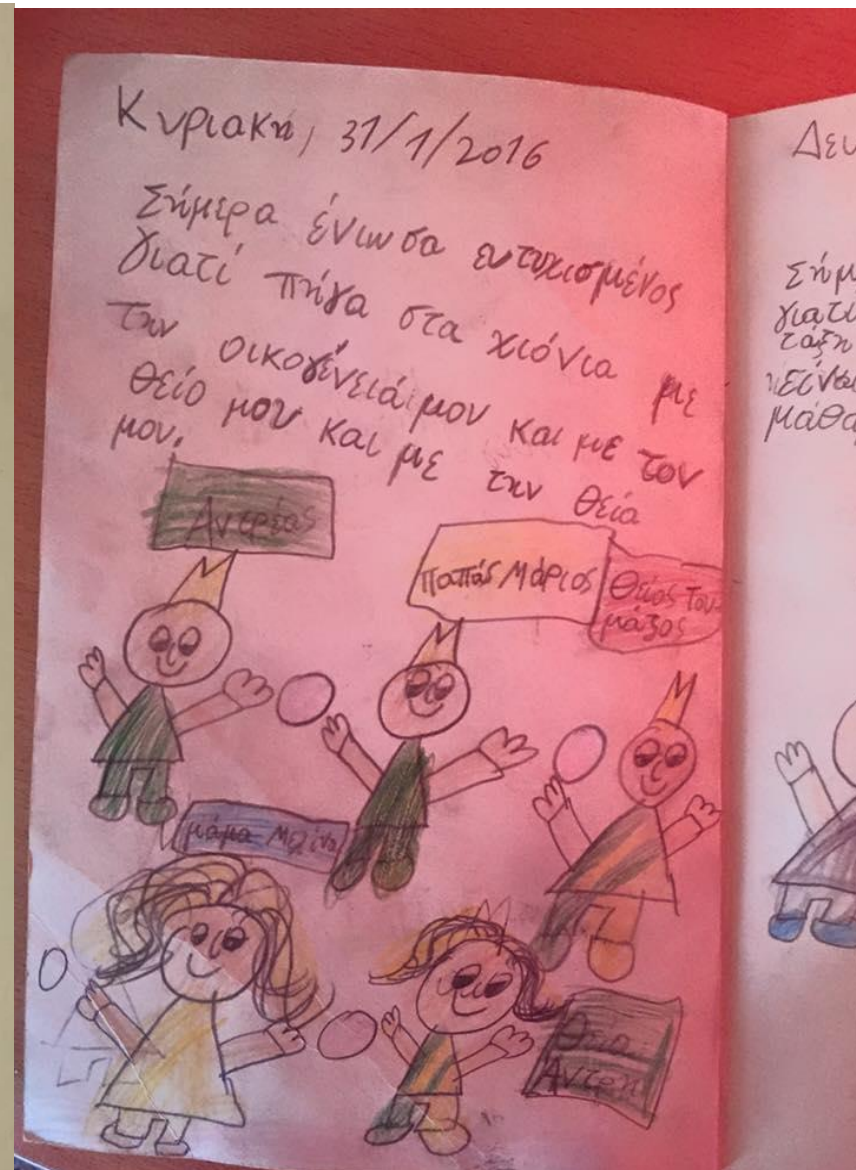
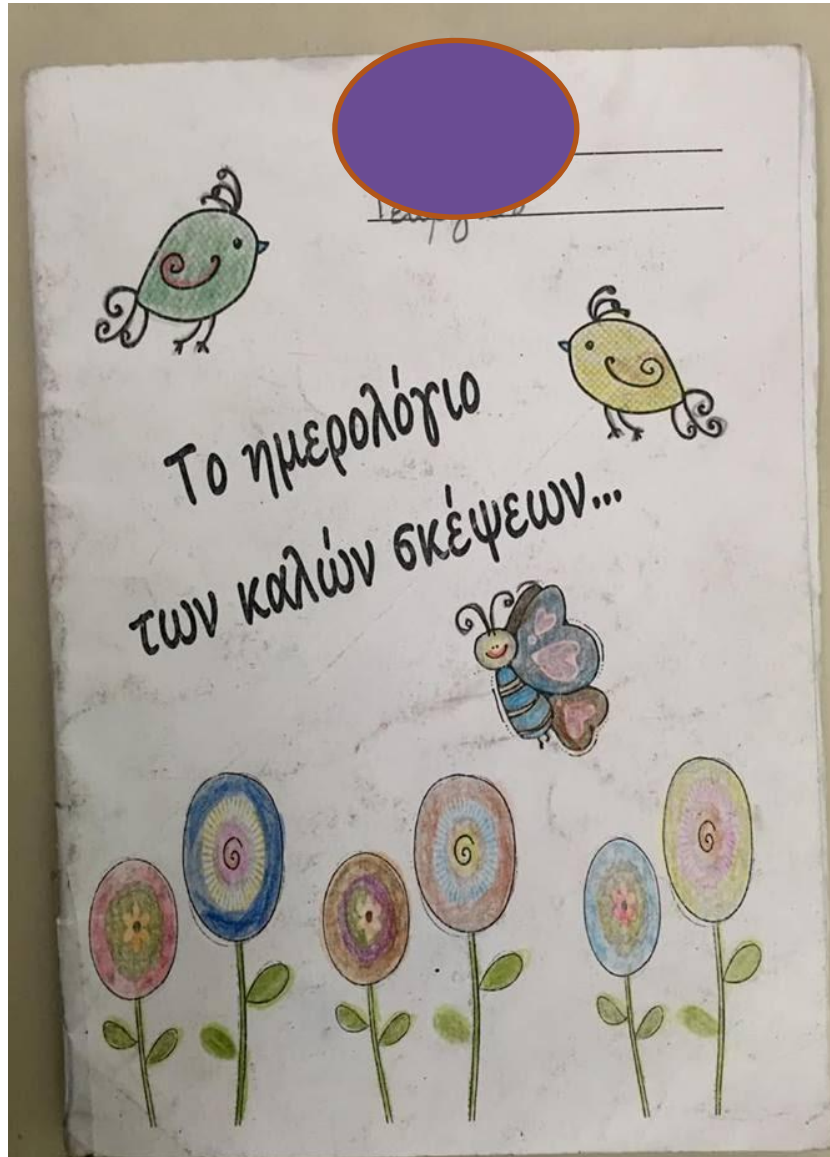
Lowman, 1995

Ενότητα 2: Θετικά Συναισθήματα στην τάξη

Ποια Θετικά Συναισθήματα;



Το θετικό ημερολόγιο



Ποια είναι τα οφέλη της ευγνωμοσύνης;

Υπάρχουν άμεσα οφέλη για ένα παιδί που μαθαίνει για την ευγνωμοσύνη. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που διδάσκονται να είναι ευγνώμονες έχουν οφέλη για την υγεία και την κοινωνία, όπως:

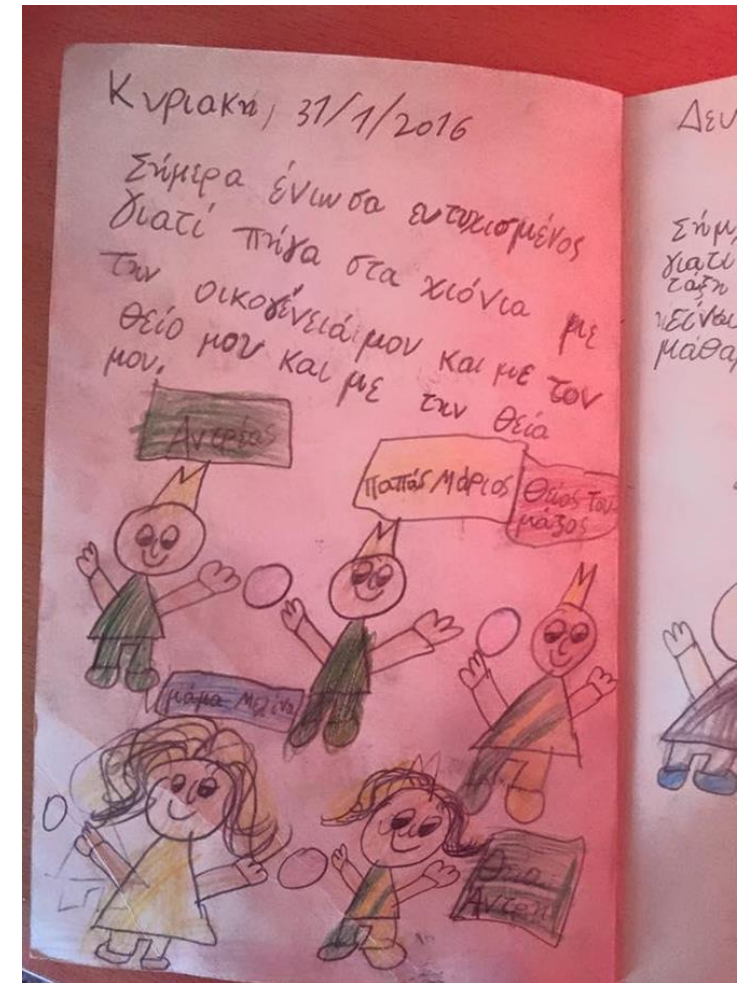
- Μειωμένο άγχος
- Αυξημένη ευτυχία στο σχολείο
- Καλύτερη απόδοση στο σχολείο
- Λιγότεροι στομαχόπονοι και πονοκέφαλοι
- Βελτιωμένες σχέσεις
- Μειωμένος υλισμός

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Το βιβλίο με τις ευλογίες (ευγνωμοσύνης)

Κάθε τρεις εβδομάδες επιλέγεται ένας/μία μαθητής/τρια για να πάρει «Το βιβλίο με τις ευλογίες» στο σπίτι του.

Παροτρύνουμε τους γονείς να βοηθούν τα παιδιά με το γράψιμο ή με την επιλογή φωτογραφιών ή διακοσμητικών για να στολίσουν τις σελίδες του βιβλίου.

Με το πέρας των τριών εβδομάδων, ο μαθητής κάνει μία σύντομη παρουσίαση στην τάξη με μερικές από τις καταχωρίσεις που έχει κάνει.



Τί πήγε καλά σήμερα (What Works Well);

3 ευχάριστες στιγμές της ημέρας στο τέλος του μαθήματος: ή να τις λέμε προφορικά ή να τις ρίχνουμε στο «κουτί της ευτυχίας».



Ο ΤΟΙΧΟΣ ΤΗΣ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ





ΔΥΝΑΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ

ΕΝΟΤΗΤΑ 2



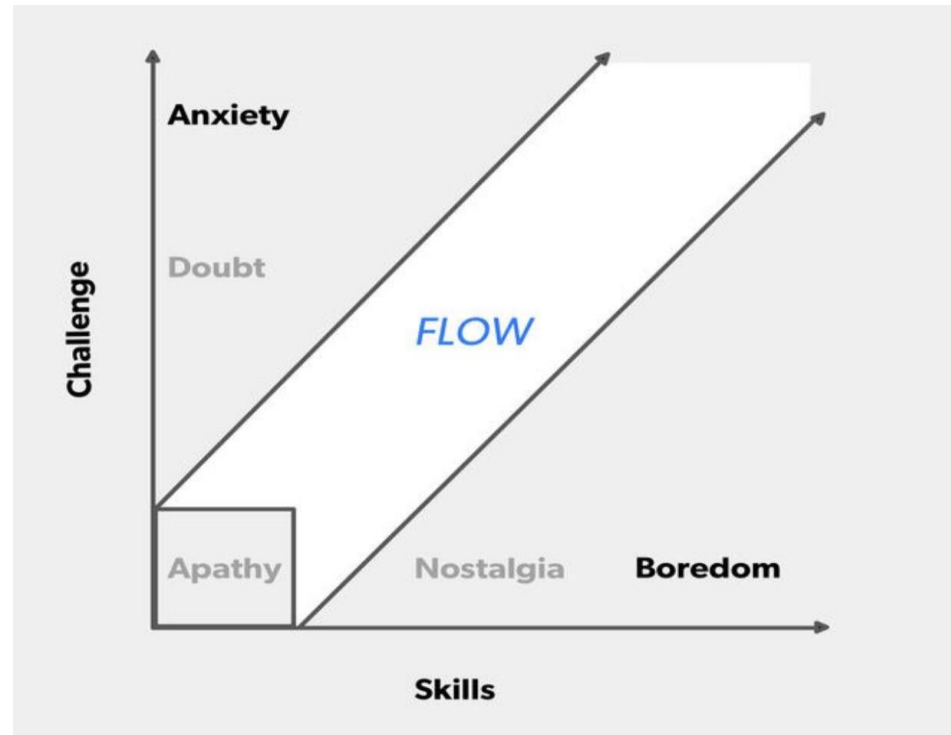
ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ PERMA

Δέσμευση σημαίνει «να είσαι ένα με τη μουσική, να σταματάει ο χρόνος και να χάνεις την επίγνωση του ποιος είσαι κατά τη διάρκεια μιας συναρπαστικής δραστηριότητας» (Seligman, 2012).

- Βίωση «ροής».
- Κατά τη διάρκεια αυτών των βιωμάτων ροής, είμαστε τόσο προσηλωμένοι σε αυτό που έχουμε να κάνουμε που ο χρόνος φαίνεται να σταματάει.
- Βιώνουμε τη ροή όταν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα μας ανταποκρίνονται στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε.

ΡΟΗ

«Η ροή επιτυγχάνεται όταν έχεις έναν συνδυασμό ενός δύσκολου έργου και της ευκαιρίας να χρησιμοποιήσεις τις δεξιότητες/τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα σου»
(Csikszentmihalyi, 1997).



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Αναγνωρίστε δραστηριότητες που σας βοηθούν να βιώσετε μια κατάσταση 'Ροής'

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	Την απολαμβάνεις? Ποια είναι τα θετικά συναισθήματα που συνοδεύουν αυτή την εμπειρία;	Χάνεις την αίσθηση του χρόνου;	Σου λείπει;
---------------	---	--------------------------------	-------------

Είμαι ικανή/ος δασκάλα/ος γιατί...

Ποια είναι τα δυνατά μου στοιχεία στην εργασία που με κάνουν ικανή/ό δασκάλα/ δάσκαλο;



Η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μου

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Στα καλύτερα μου

Συμμετέχοντας 1 (ο ομιλητής):

- 1) **Μοιράσου 1 εμπειρία (εργασιακή) που ήσουν στα καλύτερα σου.**
Συζήτησε σχετικά με την εμπειρία, περιγράφοντάς την με όσο το δυνατόν περισσότερη λεπτομέρεια (αναβίωση)

Συμμετέχοντας 2 (ο ακροατής):

- 1) Σημειώστε στο χάρτι κάθε παράδειγμα που δείχνει **πιθανή χρήση δυνατών χαρακτηριστικών** καθώς μιλάει.
- 2) Μοιράσου τα δυνατά στοιχεία που κατέγραψες και προσπάθησε να τα συνδέσεις σε **τέσσερα – πέντε** δυνατά στοιχεία χαρακτήρα που τους περιγράφουν στα καλύτερά τους.

Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα & Αρετές: Ταξινόμηση



Σοφία

Δημιουργικότητα
Περιέργεια
Κριτική ικανότητα
Αγάπη για Μάθηση
Προοπτική



Κουράγιο

Γενναιότητα
Επιμονή
Ειλικρίνεια
Ενθουσιασμός



Ανθρωπιά

Αγάπη
Καλοσύνη
Κοινωνική Νοημοσύνη



Δικαιοσύνη

Ομαδικότητα
Αμεροληψία
Ηγεσία



Υπέρβαση

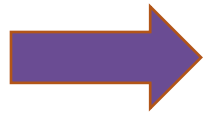
Εκτίμηση της
ομορφιάς
Ευγνωμοσύνη
Ελπίδα
Χιούμορ
Πνευματικότητα



Εγκράτεια

Συγχώρεση
Ταπεινοφροσύνη
Σύνεση
Αυτορρύθμιση

ΤΑΚΕ ΗΟΜΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: ΒΡΕΙΤΕ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΣΑΣ (υποχρεωτικό)



Συμπληρώστε το VIA Character Strengths Survey για να αναγνωρίσετε τα Κορυφαία 5- δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα σας

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Ανατροφοδότηση βάσει δυνατών στοιχείων

ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ: η ανατροφοδότηση που παρέχεται στον μαθητή/τρια εστιάζοντας στις δυνατότητές του, όπως αυτές εκδηλώνονται στο σχολικό πλαίσιο.

Περιλαμβάνει:

- τον προσδιορισμό των δυνατών στοιχείων χαρακτήρα
- τη θετική ανατροφοδότηση για τον τρόπο που μπορούν να αξιοποιήσουν τα δυνατά στοιχεία τους
- την καθοδήγηση στο να τα διατηρήσουν ή να τα αναπτύξουν, χρησιμοποιώντας τα στον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό
- Επικέντρωση στα θετικά τους παρά στον εντοπισμό των λαθών/αδυναμιών

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

 Ο εντοπισμός των θετικών/δυνατών στοιχείων λειτουργεί πολύ πιο αποτελεσματικά παρά ο εντοπισμός των αδυναμιών.

Όμως, ο τρόπος που χορηγείται η ανατροφοδότηση είναι επίσης πολύ σημαντικός προκειμένου να είναι εποικοδομητική.

- Με ποιους τρόπους επιβραβεύουμε τα παιδιά στο σχολείο;
- Σκεφτείτε μια φορά που είχατε δώσει εποικοδομητική ανατροφοδότηση.

Συζητήσεις για τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα με συναδέλφους

Τρόποι για να γιορτάσουμε τα δυνατά στοιχεία στον εργασιακό χώρο (σχολείο)

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΖΟΝΤΑΣ ΚΑΙ ΓΙΟΡΤΑΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΕ ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ “SEA”

- **S** – Εντόπισε/ονόμασε το δυνατό στοιχείο
- **E** – Εξήγησε δίνοντας μια μικρή επεξήγηση για τη συμπεριφορά που παρατήρησες
- **A** – Εκτίμησε ή αναγνώρισε την αξία του ατόμου από τη χρησιμοποίηση του δυνατού του στοιχείου

📌 **ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΔΕΛΦΩΝ ΣΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ**

ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΣΤΟΥΣ ΣΥΝΕΔΕΛΦΟΥΣ ΣΟΥ/ΟΜΑΔΑ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΟΥΝ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΤΟΥΣ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΘΕΝΟΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Μεταξύ συναδέλφων)

1. Κάντε συζητήσεις για τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα με τους συναδέλφους σας
2. Φτιάξτε το δέντρο των δυνατών σας χαρακτηριστικών με τους συναδέλφους.

Δραστηριότητα: Το δέντρο με τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Ζεστό ντους!!

Ένας μαθητής/τρια κάθεται στη μέση της τάξης με γυρισμένη την πλάτη και οι υπόλοιποι συμμαθητές του κολλάνε στη πλάτη του χαρτάκια αναγράφοντας τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα του.



Αξίες που αναλύονται στην ενότητα 3

Αγάπη



Υπευθυνότητα



Σεβασμός



Ειρήνη



Θάρρος/ τόλμη



Απλότητα/ταπεινοφροσύνη



Προσφορά/ Καλοσύνη



ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ



Γιατί έχουν σημασία οι Θετικές Σχέσεις;

Η λήψη συναισθηματικής υποστήριξης από άλλους θεωρείται μια αποτελεσματική **στρατηγική αντιμετώπισης** που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων (Carver, Scheier & Weintraub, 1989).

Οι θετικές επιδράσεις των σχέσεων στην ευζωία ξεκινούν από την πρώιμη παιδική ηλικία και συνεχίζονται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου. (Umberson & Montez, 2010).

Οι υποστηρικτικές σχέσεις στο σχολικό περιβάλλον αυξάνουν τα κίνητρα, τη δέσμευση και τα επιτεύγματα στο σχολείο.

(Martin & Dowson, 2009; Martin & Wentzel, 1998)

Λέξεις που «ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΖΟΥΝ»

- Αποφύγετε τις λέξεις «**Ποτέ**» και «**Πάντα**», «**Πρέπει**», «**Απαίσιο**», «**Άχρηστο**»
- **αλλά**
- Αποφύγετε να κατηγορείτε, να ντροπιάζετε ή να βάζετε «**ταπέλες**»
- Χρησιμοποιήστε δηλώσεις «**Εγώ**» αντί για δηλώσεις «**Εσύ**»
- Πείτε, «**Είμαι πληγωμένος/η**» αντί «**Είμαι θυμωμένος/η ή εξοργισμένος/η**»
- Κάντε ένα διάλειμμα πριν απαντήσετε
- Χρησιμοποιήστε τη φράση «**Θα ήθελα**» αντί «**χρειάζομαι**»



ΕΜΠΟΔΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΠΟΥ «ΠΛΗΓΩΝΟΥΝ» ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

ΑΠΕΙΛΕΣ

ΑΝΑΚΡΙΣΗ

ΤΑΠΕΛΛΕΣ

**ΕΠΙΚΡΙΣΗ/
ΚΡΙΤΙΚΗ**

ΔΙΑΤΑΓΕΣ

ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΙΡΩΝΙΑ

ΓΕΛΟΙΟΠΟΙΗΣΗ

ΑΓΝΟΗΣΗ

ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΝΕΤΕ ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΗ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ

1. Ξεκινήστε με κάτι θετικό
2. Δείξτε γνήσιο ενδιαφέρον για το άτομο
3. Μιλήστε συγκεκριμένα
4. Αναφερθείτε σε γεγονότα και όχι σε συμπεριφορές/ χαρακτηρισμούς
5. Χρησιμοποιήστε θετικό λεξιλόγιο
6. Διατηρήστε τη ψυχραιμία σας
7. Μιλήστε τη σωστή στιγμή
8. Κλείστε με θετικό τρόπο

“Μπορούμε να βελτιώσουμε τις σχέσεις μας με τους άλλους αλματωδώς, αν γίνουμε ενθαρρυντικοί αντί επικριτικοί.”

— Joyce Meyer

ΘΕΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

- Επιβράβευση της θετικής συμπεριφοράς αντί της ανακάλυψης ή της εστίασης στα λάθη και τις αδυναμίες
- Ευχάριστη και θετική ατμόσφαιρα στο στην τάξη
- Θετικά συναισθήματα (περηφάνεια, ικανοποίηση, αισιοδοξία, ελπίδα, ενδιαφέρον)
- Θετικό λεξιλόγιο
- Ενσυναίσθηση

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ

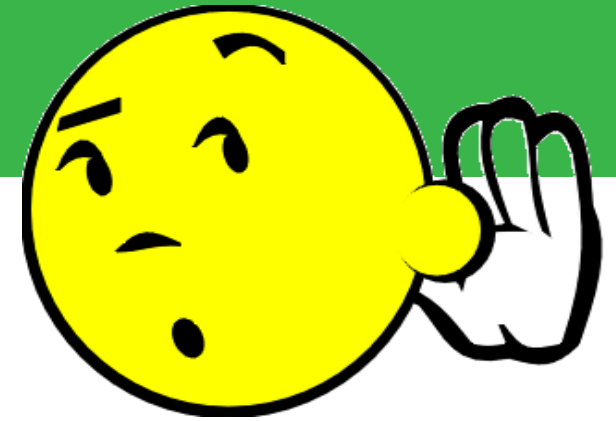
- Ακούω προσεκτικά
- Να μπαίνω στη θέση του άλλου
- Να κάνω ερωτήσεις
- Παραφράζω
- Συνοψίζω
- Αποφεύγω να ασκώ κριτική ή να διατυπώνω προσωπικές απόψεις

ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΣΥΜΠΟΝΟΙΑΣ

Κόπωση συμπίνοιας: σωματική και συναισθηματική εξάντληση και βαθιά μείωση της ικανότητας ενσυναίσθησης («το κόστος της φροντίδας»).

- Ενημερωθείτε σχετικά
- Εξασκείστε την **αυτο-φροντίδα**
- Θέστε **συναισθηματικά όρια**
- Ασχοληθείτε με **εξωτερικά χόμπι**
- Καλλιεργήστε **υγιείς σχέσεις** εκτός εργασίας
- Προσδιορίστε **στρατηγικές στο χώρο εργασίας** (ομάδες υποστήριξης, τακτικά διαλείμματα, «τσεκαρίσμα» με άλλους για το πώς νιώθουν)
- Φροντίστε τις συναισθηματικές σας ανάγκες – καλύψτε τις
- Προγενόμενα: **υπερβολική εργασία και τραύμα**

ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ



- Διατηρήστε οπτική επαφή
- Δώστε ανατροφοδότηση
- Αφήστε τον/την άλλον/άλλη να τελειώσει χωρίς να τον/ την διακόψετε
- Απομονώστε τους εξωτερικούς θορύβους
- Περιορίστε τους εσωτερικούς θορύβους (μόνο χμμ...)
- Αποφύγετε να κάνετε υποθέσεις ή κρίσεις ή να δίνετε συμβουλές όταν μιλάει το άλλο άτομο
- Παραφράζετε όταν είναι σκόπιμο
- Κάντε μια δήλωση για να δείξετε ότι είστε όντως καλός/καλή ακροατής/ακροάτρια όταν το άλλο άτομο τελειώσει
- Να είστε ανοιχτοί/ές στο να αλλάξετε τη γνώμη σας

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

- Κινήσεις και στάσεις του σώματος
- Απόσταση και επικοινωνία
- Η σημασία της σιωπής
- Ο τόνος της φωνής
- Εκφράσεις προσώπου και μικρο – εκφράσεις
- Οπτική επαφή
- Κινήσεις χεριών και σώματος
- Εμφάνιση



ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ/ ΔΙΑΦΩΝΙΩΝ

Σύγκρουση = όταν 2 άνθρωποι έχουν διαφορές στις απόψεις/ιδέες κ.λπ. (διαφωνία = προσωπική, οικονομική, πολιτική, συναισθηματική)

Επίλυση συγκρούσεων = ένας τρόπος για δύο ή περισσότερους ανθρώπους να βρουν μια ειρηνική λύση.

Πώς χειρίζεστε μια διαφωνία;

- Ρυθμίζετε τη συζήτηση παραμένοντας σε εγρήγορση και ήρεμοι/ες
- Ελέγχετε τα συναισθήματά σας και τη συμπεριφορά σας
- Δίνετε προσοχή στα συναισθήματα που εκφράζουν οι άλλοι
- Σέβεστε τις διαφορές
- Αποφεύγετε τις ασεβείς λέξεις ή πράξεις

Ερωτήσεις ενεργητικής ακρόασης

- . "Πες μου περισσότερα".
- . "Γιατί;"
- . "Με τι μοιάζει αυτό;" ή "Πώς θα μπορούσε να μοιάζει αυτό στην πράξη;"
- . "Πώς κατάληξες σε αυτή τη γνώμη/συμπέρασμα;"
- . "Νωρίτερα αναφέρατε [xyz]. Πώς αυτό [επηρεάζει, σχετίζεται, επηρεάζει, συγκρίνεται με] αυτό που μόλις μοιράστηκες;"
- . "Και αυτό σημαίνει;"



ΤΥΠΟΙ ΣΧΕΣΕΩΝ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

ΘΕΤΙΚΕΣ
ΣΧΕΣΕΙΣ



Δάσκαλος/α –
Μαθητής/τρια



Μαθητής/τρια –
Μαθήτριά/ής (σχέσεις
συνομιλήκων))



Δάσκαλος/α - Γονέας



Δάσκαλος/α – Δάσκαλος/α
(συναδελφική)

Πώς μπορούμε να προωθήσουμε τις Θετικές Συνδέσεις στην τάξη;

Σύνδεση

Σεβασμός

Κατανόηση

Υποστήριξη

Παροχή

Ανατροφοδότησης

- Επικοινωνία
- Μάθηση μέσω της Συνεργασίας
- Ενεργός Εποικοδομητική Ανταπόκριση
- Χιούμορ

- Εποικοδομητική Ανατροφοδότηση

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Γράμμα ή email ευγνωμοσύνης

Σκεφτείτε ένα άτομο που έχει κάνει κάτι καλό για εσάς, στο οποίο δεν έχετε εκφράσει ακόμη την ευγνωμοσύνη σας. Το πρόσωπο αυτό μπορεί να είναι φίλος/η, μέλος της οικογένειας, συνάδελφος, δάσκαλος/α ή μέντορας.

- Γράψτε σαν να απευθύνεστε απευθείας στο άτομο.
- Περιγράψτε τί έχει κάνει αυτό το άτομο που σας κάνει να είστε ευγνώμονες και πώς έχει επηρεάσει τη ζωή σας. **Να είστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι/ες εδώ.**
- Περιγράψτε τί κάνετε στη ζωή σας τώρα και πόσο συχνά θυμάστε την καλοσύνης ή γενναιοδωρίας τους.
- Προσπαθήστε να περιορίσετε την επιστολή σας σε περίπου 300 λέξεις



ΚΑΛΟΣΥΝΗ – ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Τυχαίες πράξεις καλοσύνης (εργασία για το σπίτι)



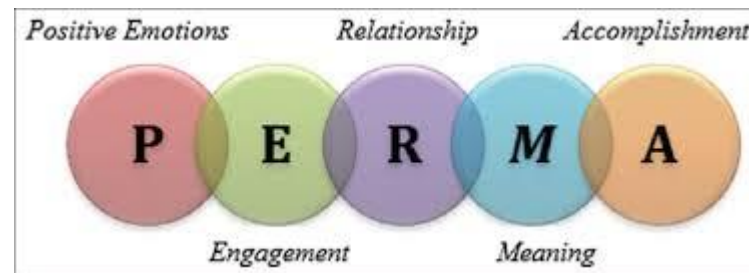


ΝΟΗΜΑ + ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ



Το Μ αντιπροσωπεύει το Meaning (PERMA) – Νόημα

- Για να έχουμε μια αίσθηση νοήματος, πρέπει να νιώθουμε ότι αυτό που κάνουμε είναι **πολύτιμο** και **αξίζει τον κόπο**.
- Αυτό περιλαμβάνει το να ανήκουμε ή/και να υπηρετούμε κάτι που πιστεύουμε ότι είναι **μεγαλύτερο από εμάς** και να συμμετέχουμε σκόπιμα σε δραστηριότητες προς όφελος των άλλων (Seligman, 2012).
- Η ύπαρξη ενός ευρύτερου **σκοπού** στη ζωή ή/και στην εργασία μας βοηθά να επικεντρωθούμε σε αυτό που είναι πραγματικά σημαντικό όταν αντιμετωπίζουμε μια σημαντική πρόκληση ή αντιξοότητα στη ζωή μας.

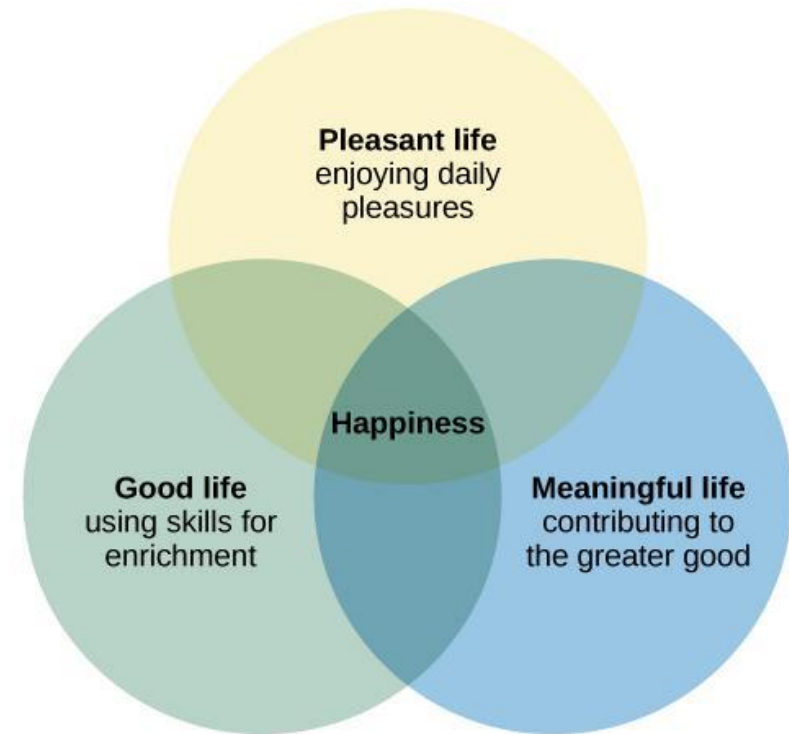
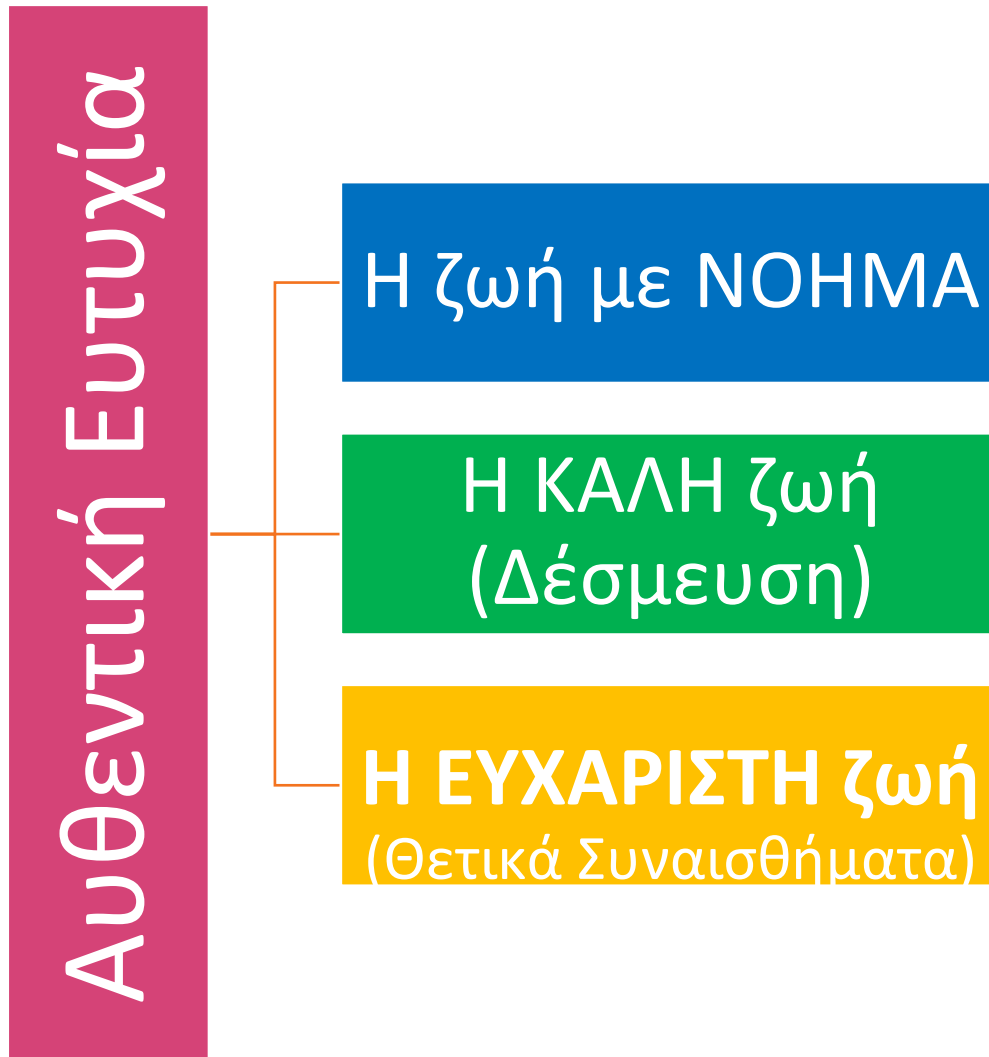


Πώς να δομήσετε ΝΟΗΜΑ;

- **Επανεξετάστε τα δυνατά σας σημεία.** Σε τί είστε πραγματικά καλοί/ές ή πραγματικά παθιασμένοι/ες; Σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να τα εφαρμόσετε αυτά στη ζωή και την εργασία σας
- Η αξιοποίηση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα μας συμβάλλει στην ευζωία μας και των κοινοτήτων στις οποίες ανήκουμε.
- **Εμπλακείτε σε ένα σκοπό** ή έναν οργανισμό που έχει σημασία για σας
- **Αφιερώστε χρόνο** με άτομα για τα οποία νοιάζεστε
- Να είστε **αυθεντικοί/ές** – αγκαλιάστε τον «αληθινό» σας εαυτό

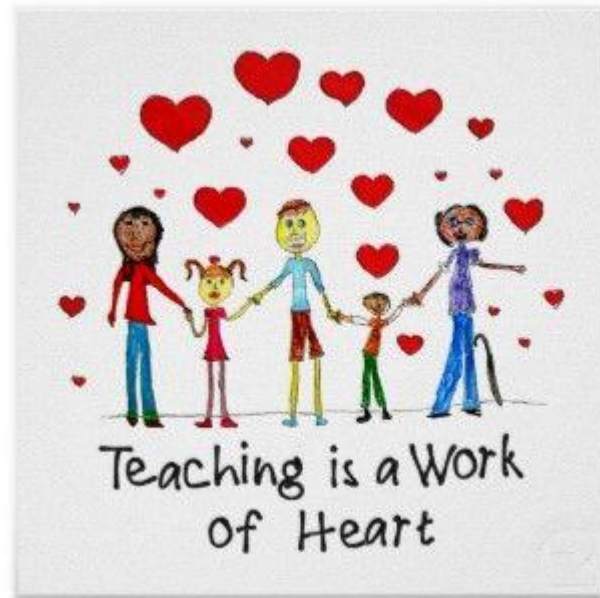


Θεωρία αυθεντικής ευτυχίας (Seligman, 2003)



Γιατί επέλεξα αυτό το επάγγελμα;

- 1) Ζωγραφίζω ένα έμβλημα που να αντιπροσωπεύει τους λόγους που έγινα δάσκαλος/ δασκάλα;
- 2) Το τοποθετώ σε μέρος που να το βλέπω καθημερινά)



Τα καλά της εργασίας μου...



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Ποια θετικά πράγματα εντοπίζετε στην εργασία σας;

Σκοπός:

- Σκεφτείτε τουλάχιστον 3 καλά πράγματα που βιώνετε στην εργασία σας και μοιραστείτε τα με ένα μέλος της ομάδας

Διάρκεια

(15')

Οδηγίες:

1. Πάρτε ένα φύλλο χαρτί και ένα στυλό
2. Σημειώστε κάτω 3 θετικές εμπειρίες που βιώνετε στο εργασιακό σας περιβάλλον (π.χ. Τακτικά παραγωγικές συναντήσεις προσωπικού).
3. Δημιουργήστε μια λίστα με πράγματα που δουλεύουν καλά στο εργασιακό σας περιβάλλον
- 4. Συζήτηση στην ομάδα

Αναγνωρίζοντας τις θετικές πτυχές της εργασίας σας

Ευγνωμοσύνη στο χώρο εργασίας

Η διερεύνηση του τι λειτουργεί καλά στον εργασιακό χώρο μπορεί να σας βοηθήσει να εντοπίσετε νέες λύσεις για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς αισθανθήκατε καταγράφοντας τις θετικές σας εμπειρίες;
- Ήταν δύσκολο να τις μοιραστείτε;
- Σκοπεύετε να εφαρμόσετε κάποιες ιδέες που ακούσατε σήμερα?

Τα επιτεύγματα του PERMA

- Η αίσθηση της επίτευξης σημαίνει ότι **εργαστήκαμε για την επίτευξη των στόχων μας**, ότι καταφέραμε να κατακτήσουμε μια δεξιότητα και ότι είχαμε την **αυτοπαρακίνηση** να ολοκληρώσουμε αυτό που είχαμε θέσει ως στόχο.
- Τα επιτεύγματα συμβάλλουν στην ευζωία μας όταν είμαστε σε θέση να κοιτάξουμε πίσω στη ζωή μας με την αίσθηση της επίτευξης και να πούμε «τα κατάφερα και τα κατάφερα καλά».

(Seligman, 2012).



Τρόποι ανάπτυξης των Επιτευγμάτων

1. **Θέσε επιμέρους στόχους στον εαυτό σου.** Θυμηθείτε ότι οι μεγαλύτεροι στόχοι μπορεί να χρειαστούν περισσότερο χρόνο για να επιτευχθούν, για να διατηρήσετε το κίνητρο, θέστε στον εαυτό σας μια σειρά από μικρότερους στόχους ως δείκτες και σκαλοπάτια προς τον μεγάλο σας στόχο.
1. Να θέτετε πάντοτε **SMART** στόχους: **Συγκεκριμένους** (specific), **μετρήσιμους** (measurable), **επιτεύξιμους** (achievable), **σχετικούς** (relevant), **καθορισμένης διάρκειας** (time specific). Ποια δυνατά στοιχεία σας έχετε χρησιμοποιήσει για να πετύχετε στο παρελθόν; Μπορούν να σας βοηθήσουν ξανά;
2. **Συμπεριλάβετε αξίες.**
3. **Υιοθετήστε μια στάση αναπτυξιακής νοοτροπίας.** Ψάξτε για τρόπους **να γιορτάσετε τα επιτεύγματα σας** – με τον εαυτό σας και με άλλους
4. Αν δεν πετύχετε στην αρχή, **δοκιμάστε ξανά!** Δεν το έχετε καταφέρει, **ΑΚΟΜΑ!**

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ: Να έχετε στόχους να προσβλέπετε

Κάντε το πρώτο βήμα

- Σκεφτείτε και καταγράψτε έναν SMART στόχο στον οποίο στοχεύετε και κάντε ένα πράγμα για να ξεκινήσετε. Κάντε ένα τηλεφώνημα, συμπληρώστε τη φόρμα, ενημερώστε τους άλλους.
- Μοιραστείτε τα όνειρά σας. Πείτε σε 3 άτομα για μια φιλοδοξία που είναι πραγματικά σημαντική για εσάς φέτος και ακούστε και τα δικά τους όνειρα.

ΓΙΟΡΤΑΣΤΕ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Ποιος είναι ο δικός σας ξεχωριστός τρόπος να γιορτάζετε;

1. ΒΡΕΙΤΕ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΣΑΣ

Παραδείγματα για να γιορτάσετε φροντίζοντας τον εαυτό σας είναι:

- Δείπνο με αγαπημένα άτομα
- Περιπάτημα ή τρέξιμο στο πάρκο
- Δέστε το ηλιοβασίλεμα ή την ανατολή του ήλιου
- Μια θεραπεία μασάζ ή άλλη περιποίηση
- Βράδυ με παιχνίδια και φίλους
- Οργανώστε μια περιπέτεια
- Δοκιμάστε ένα νέο χόμπι

2. Επίσης ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΒΕΤΕ ΑΛΛΟΥΣ (ιδιαίτερα αυτούς που μπορεί να σας βοήθησαν)

3. ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

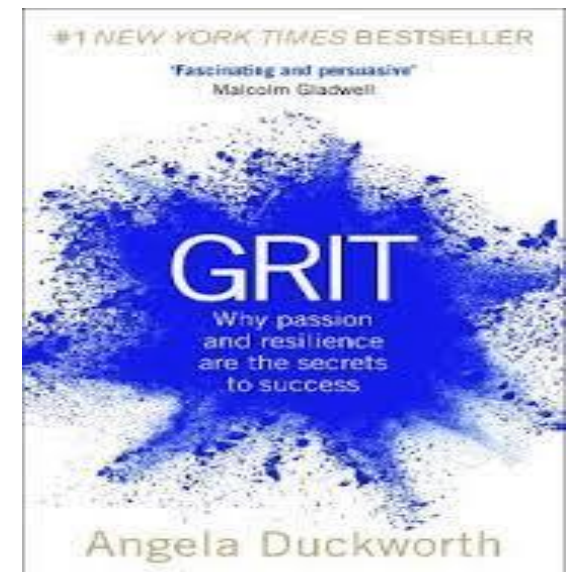
Μπορείτε να αναστοχαστείτε χρησιμοποιώντας τις πιο κάτω ερωτήσεις:

- Τι απόλαυσα περισσότερο σε αυτό το ταξίδι;
- Τι έκανα καλά;
- Ποιες δυνατότητες μου αξιοποίησα;
- Ποιες δεξιότητες απέκτησα;
- Για ποιο πράγμα νιώθω περισσότερη αυτοπεποίθηση;
- Πώς ξεπέρασα τις δυσκολίες που συνάντησα;
- Τι θα άλλαζα την επόμενη φορά;

ΣΘΕΝΟΣ (GRIT)– ΒΙΝΤΕΟ

Το ΣΘΕΝΟΣ ορίζεται ως «επιμονή και πάθος για μακροπρόθεσμους στόχους» (Duckworth, et al., 2007).

Οι άνθρωποι που επιδεικνύουν «σθένος» δεν τελειώνουν απλώς αυτό που ξεκίνησαν, αλλά επιμένουν στους στόχους τους με την πάροδο του χρόνου.



Η λίστα με τις εργασίες έναντι της λίστας με τα επιτεύγματα

Βήμα 1: Γράψτε λίστα με τα πράγματα που έχετε να κάνετε.

Βήμα 2: Ετοιμάστε τη λίστα με τα επιτεύγματα

Βήμα 3: Μετά από κάθε ολοκληρωμένη εργασία την αφαιρείτε από τη λίστα εργασιών και τη μεταφέρετε στη λίστα επιτευγμάτων.

Tip: Μπορείτε να κρατάτε ένα ημερολόγιο επιτευγμάτων για την εργασία σας και/ή την προσωπική σας ζωή.

Η συνταγή για μια ζωή με ΝΟΗΜΑ

Κάθε μέρα θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον 2 πράξεις:

- Μια ευχάριστη **ατομική** δραστηριότητα (π.χ. Διάβασμα ή μουσική)
- Μια ευχάριστη δραστηριότητα **με άλλους** (π.χ. Συνάντηση για δείπνο, παίξιμο 1 παιχνιδιού με χαρτιά)
- Μια σημαντική πράξη ή μια πράξη με **νόημα** (π.χ. Επίσκεψη σε έναν απομονωμένο συγγενή).

Οι χαρούμενοι άνθρωποι είναι πιο υγιείς.



Επενδύστε στη **δική σας** υγεία επενδύοντας στην **ευτυχία**.

ΕΥΕΞΙΑ – ΘΕΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

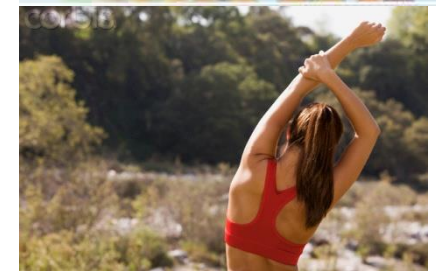
Επαρκής ύπνος

Υγιεινή διατροφή

Συστηματική άσκηση

Εμφάνιση - Αυτοφροντίδα

- Πώς παραμένεις ενεργητικός/ή και υγιής;
- Τι σε σταματά;
- Πώς μπορείς να ξεπεράσεις τα εμπόδια;





Αυτοφροντίδα στην εργασία

- Υγιεινό γεύμα
- Άφθονο νερό (ενυδάτωση)
- Καθαρός αέρας
- Ανανέωση
- Συνεχής μάθηση



Διαχείριση άγχους

ΔΡΑΣΗ:

- Ποιες συμπεριφορές αυξάνουν το άγχος;
- Μπορούν να μειωθούν;
- **Τεχνικές χαλάρωσης**

Δοκιμάστε να εισπνεύσετε αργά από τη μύτη σας για 5'' και να εκπνεύσετε από το στόμα σας για 5''. Καθώς εκπνέετε προσπαθήστε να πείτε τη λέξη "χαλάρωσε" ή "ηρέμησε". Κάντε αυτό αρκετές φορές μέχρι να νιώσετε το σώμα σας να χαλαρώνει

- Τί λειτούργησε καλά στο παρελθόν?
- Εάν αντιμετωπίζετε έντονο άγχος, απευθυνθείτε σε ειδικό.

Ψυχική ανθεκτικότητα

Η ικανότητα όχι μόνο να επανέρχεσαι και να αντέχεις μια δυσκολία, απώλεια ή κρίση, αλλά να βγαίνεις μέσα από αυτήν και πιο δυνατός/ή

- Αισιοδοξία
- Χιούμορ
- Mindfulness/ αυτοδιαχείριση
- Υποστηρικτικές σχέσεις
- Αυτεπάρκεια (Self- efficacy)
- Θετική αυτοαντίληψη
- Ευέλικτη σκέψη
- Ενσυναίσθηση
- Έλεγχος παρορμήσεων/ αυτοέλεγχος
- Κοινωνικές δεξιότητες



Ποια σχολεία αντιμετωπίζουν καλύτερα τις δύσκολες καταστάσεις;

- Ετοιμότητα του σχολείου/ πρόληψη
- Γνωστική και συναισθηματική επάρκεια των εκπαιδευτικών σε θέματα ψυχικής υγείας
- Καλή συνεργασία με τις υπάρχουσες δομές
- Καλή συνεργασία με **γονείς** (επαρκή στοιχεία για την οικ. κατάσταση/υγεία των μαθητών)
- Καλή συνεργασία μεταξύ **διευθυντή/ντριας-εκπαιδευτικών**
- Δραστηριότητες που προωθούν την αίσθηση του **ανήκειν**
- Σχολεία με σαφείς προαποφασισμένους κανόνες και στόχους
- Σχολεία που επιλέγουν και εφαρμόζουν τη θετικότητα

ΕΥΖΩΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Ψυχική ανθεκτικότητα: οι ατομικές ιδιότητες που διευκολύνουν το άτομο να ανακάμψει και να ευδοκιμήσει σε δύσκολες καταστάσεις. (Connor & Davidson, 2003)

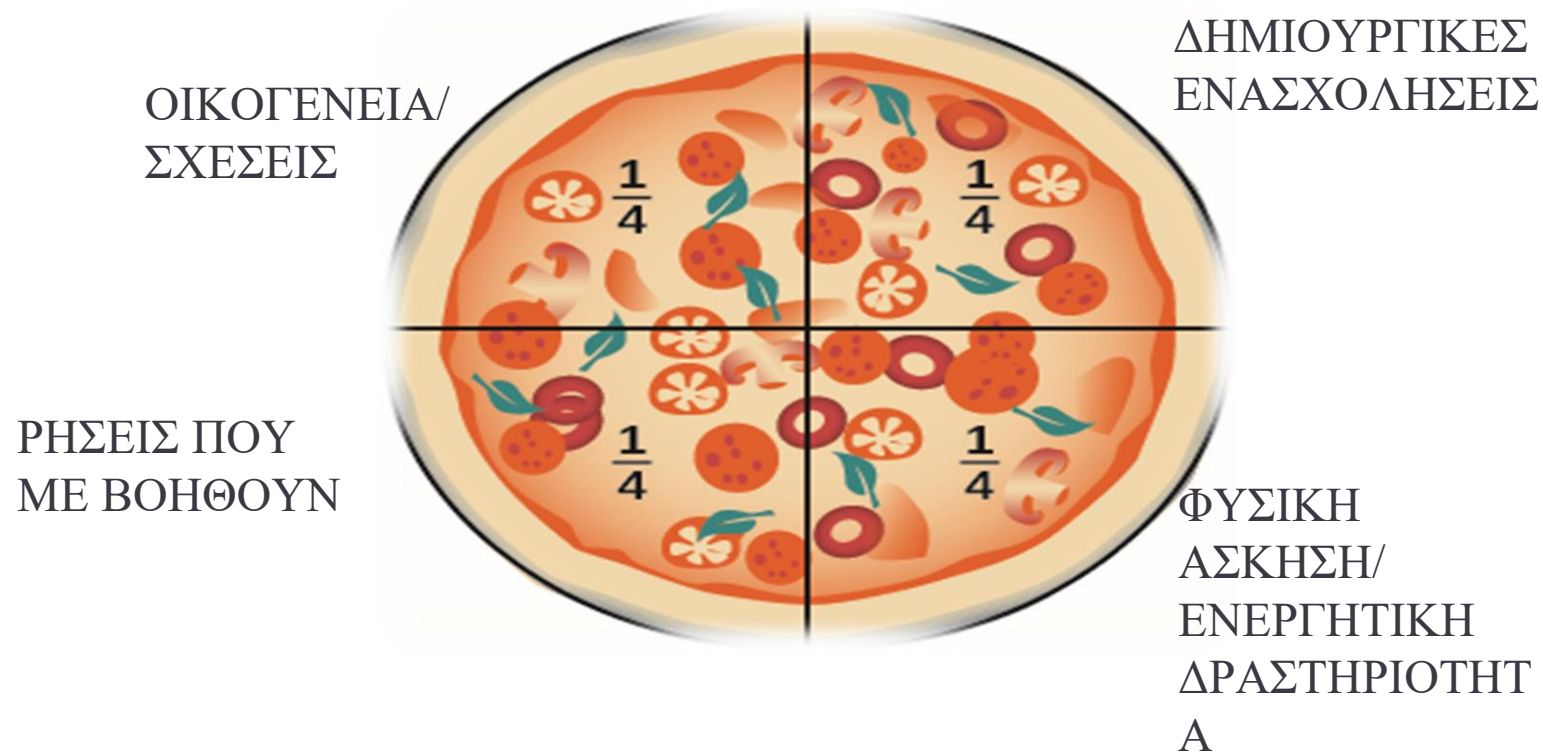
- Η σχέση μεταξύ της ευζωίας και της ψυχικής ανθεκτικότητας

(Brouskeli, Kaltsi & Loumakou, 2018; Harms, Brady, Wood & Silard, 2018; Hu, Zhang, & Wang, 2015; Nalin & Freitas Pinho Franca, 2015)



Η ΠΙΤΣΑ ΤΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ (10΄)

Οδηγία: Δημιούργησε μία πίτσα, διαιρεμένη σε 4 μέρη. Σε κάθε μέρος δώσε ένα διαφορετικό θέμα (ή γεύση). Γράψε φράσεις σε κάθε μέρος, που αντιπροσωπεύουν τη στάση σου **σχετικά με το θέμα.**



Παιδαγωγός- Εμπυχωτής/τρια

Ο εμπυχωτής είναι αυτός που εμπυχώνει, που ενθαρρύνει, που ζωογονεί την ψυχική ενέργεια που υπάρχει μέσα στον κάθε άνθρωπο.



Παιδαγωγός «φροντιστής» ή «Παιδαγωγός- Οικοδεσπότης/ Εμπυχωτής»;

*«Η μάθηση που διενεργείται σε **θετικό ψυχολογικό κλίμα** ολοκληρώνεται σε λιγότερο χρόνο, με λιγότερο κόπο και με μεγαλύτερη ενάργεια στη μνήμη» (Ι.Ν.Παρασκευόπουλος).*

Τα εργαλεία του/της παιδαγωγού-εμπυχωτή/τριας

- Η γλώσσα της επικοινωνίας
- Παιχνίδι
- Συνεργατική μάθηση
- Αφήγηση ιστοριών
- Βιωματική μάθηση
- Δημιουργικές Τέχνες (θέατρο, τέχνη, χορός & κίνηση, μουσική κ.ά.)
- Δημιουργική έκφραση
- Αφύπνιση σωματικής, νοητικής και ψυχικής ενέργειας (5 εαυτοί)
- Απελευθέρωση συναισθηματικού κόσμου

Ευζωία του εκπαιδευτικού

=> ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ



Σχετική ταινία

1-103

«Φρενέ: Ο δάσκαλος που άφηνε τα παιδιά να ονειρεύονται»

<https://www.youtube.com/watch?v=IV5rfV3u-2U>

(όλη η ταινία)

Συμπεράσματα

○ Ενώ οι **προκλήσεις** που έχουν να αντιμετωπίσουν οι εκπαιδευτικοί είναι εμφανείς, πολύ λίγα προγράμματα έχουν γίνει για ψυχολογική τους υποστήριξη και ακόμα πιο λίγα για την άνθιση τους.

○ Μέσω της **θετικής εκπαίδευσης** έγινε μία προσπάθεια για ενίσχυση του ευ ζην των μαθητών/τριών



- **Προτεραιότητα** ο εκπαιδευτικός
 - όλη η σχολική κοινότητα (school-wide approaches)
 - συμμετοχή γονιών
 - αλλαγές στο εκπαιδευτικό σύστημα
 - έμφαση στις ανάγκες των εκπαιδευτικών
- Η **ευτυχία** – κουλτούρα στα σχολεία και την Κοινωνία μας

ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1:
ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΣΤΙΓΜΩΝ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΛΠΙΔΑ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΧΙΟΥΜΟΡ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2:
ΔΥΝΑΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΝΕΡΓΟΣ ΠΟΛΙΤΟΤΗΤΑ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΥΓΕΝΕΙΑ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3:
ΑΞΙΕΣ

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΣΕΒΑΣΜΟΣ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΙΡΗΝΗ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΘΑΡΡΟΣ/ ΤΟΛΜΗ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ:

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4:
ΣΧΕΣΕΙΣ-ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 5:
ΝΟΗΜΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΝΟΗΜΑ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΣΘΕΝΟΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 6:
ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΕΙΡΗΝΗ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

www.pbiseurope.org



Building School-Wide Inclusive, Positive and Equitable Learning Environments Through A Systems-Change Approach

- Δημιουργία εξωτερικού καταρτισμένου δυναμικού για την εφαρμογή του συστήματος Προώθησης Θετικής Συμπεριφοράς (SWPBS).
- Δημιουργία καταρτισμένου δυναμικού ανάμεσα στα μέλη του εκπαιδευτικού προσωπικού και άλλων επαγγελματιών, σχετικά με τις πρακτικές του συστήματος Προώθησης Θετικής Συμπεριφοράς (SWPBS).
- Ανάπτυξη ποιοτικών εκπαιδευτικών πόρων για το σύστημα Προώθησης Θετικής Συμπεριφοράς (SWPBS).
- Να βελτιωθεί η συνολική **ποιότητα του εκπαιδευτικού συστήματος** των χωρών που συμμετέχουν στο έργο.



Erasmus+

The project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. [Project Number: 606687-EPP-1-2018-2-CY-EPPKA3-PI-POLICY]

Στόχοι συστήματος SWPBS

- Προώθηση Θετικής Συμπεριφοράς
- Καλλιέργεια υγιούς, φιλικού, ασφαλούς και θετικού κλίματος στο σχολείο
- Βελτίωση μαθησιακής, συναισθηματικής και κοινωνικής επίδοσης όλων των παιδιών
- Καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων
- Χτίσιμο Θετικών Σχέσεων
- Ενίσχυση κινήτρων μάθησης
- ΠΡΟΛΗΨΗ και έγκαιρη διαχείριση ανεπιθύμητων συμπεριφορών
- Συνεργασία και συλλογική προσπάθεια από όλους/ όλες



ProW: Policy Experiment on Teachers Wellbeing (KA 3)

<https://prowproject.eu>

Το έργο **‘Ενίσχυση της Ευζωίας των εκπαιδευτικών μέσω της προώθησης θετικής συμπεριφοράς στην πρώιμη παιδική ηλικία»** είναι ERASMUS+ (Βασική Δράση 3)

Οι νηπιαγωγοί θα εκπαιδευτούν για να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τις δύσκολες κοινωνικές συμπεριφορές των παιδιών (**SWPBS**) και να ενισχύουν τη δική τους επαγγελματική ανάπτυξη και ευζωία (**Θετική Ψυχολογία**).

Αυτό θα έχει πολλαπλά οφέλη όπως η βελτίωση της **αυτο-αποτελεσματικότητας**, η **ικανοποίηση από την εργασία** και τη μείωση της **επαγγελματικής εξουθένωσης**.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The content of this publication represents the views of the author only. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains. [Project Number:626146-EPP-1-2020-2-EL-EPPKA3-PI-POLICY]

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ



ΒΟΗΘΩ ΚΑΙ ΣΤΗΡΙΞΩ ΑΥΤΟΝ/ΗΝ ΠΟΥ ΜΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ

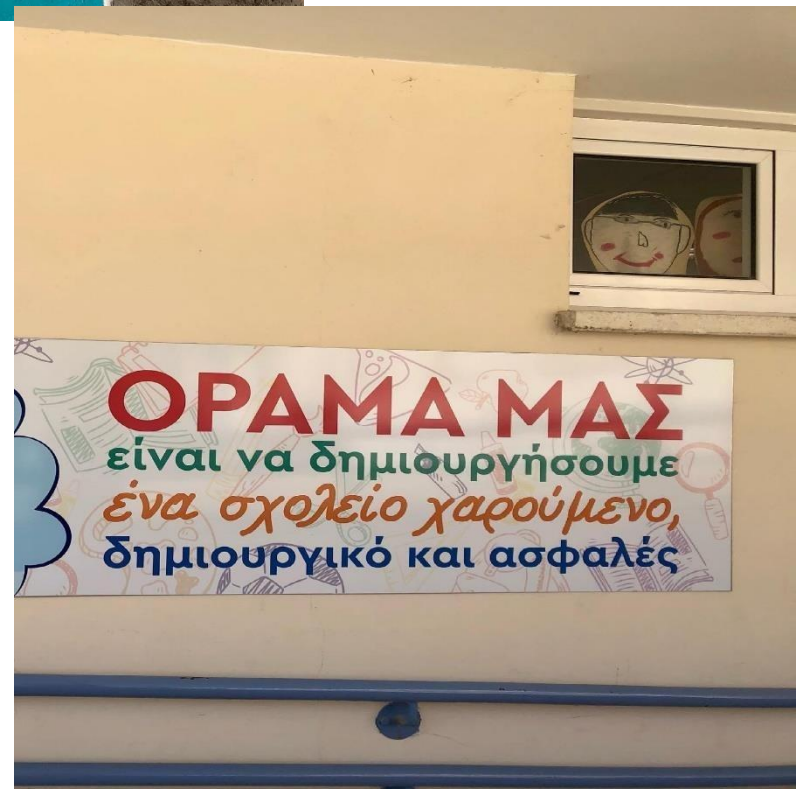
1. Ενθαρρύνω τους άλλους με θετικά σχόλια και ενέργειες : («Μπράβο!», «Συνέχισε την Προσπάθεια!»)
2. Προσφέρω βοήθεια στους/στις συμμαθητές/τριές μου, όταν την χρειάζονται στο μάθημα.
3. Κάνω πράξεις καλοσύνης, κάνοντας τους άλλους να νιώθουν καθημερινά όμορφα στο σχολείο/τάξη.

ΣΕΒΑΣΜΟΣ



ΕΙΜΑΙ ΕΝΕΡΓΟΣ ΑΚΡΟΑΤΗΣ

1. Κάθομαι με τα χέρια και τα πόδια κοντά στο σώμα μου.
2. Έχω οπτική επαφή με τον συνομιλητή μου.
3. Κρατώ το επίπεδο φωνής μου στο 0.
4. Όταν τελειώσει ο/η συμμαθητής/τρια μου, παίρνω τον λόγο για να μιλήσω.





iWell - Enhancing the Digital and Social Well-being in Schools

<https://iwellproject.eu/>

- Ανάπτυξη δεξιοτήτων εκπαιδευτικών στην προώθηση της **κοινωνικής ευημερίας** των παιδιών
- Ενίσχυση των **ψηφιακών δεξιοτήτων** και **δεξιοτήτων ζωής** (λήψη αποφάσεων, κοινωνικές δεξιότητες, αυτοπεποίθηση) των μαθητών διατηρώντας την ισορροπία και την **υγιή χρήση της τεχνολογίας** με καινοτόμες μεθόδους (π.χ. βιβλιοθήκη με Comics, παιχνίδια γραμματισμού για την υγεία και εκπαιδευτικό υλικό)
- Ανάπτυξη γνώσεων για την υγεία, δεξιοτήτων κριτικής σκέψης για την **ασφάλεια τους στο διαδίκτυο**
- Νέα εργαλεία και δραστηριότητες διδασκαλίας

Δάσκαλοι της ευτυχίας

The image shows a screenshot of a Facebook group page. At the top, there is a navigation bar with icons for home, a flag, a video player with a '9+' notification, a storefront icon, a group icon with a '4' notification, and a profile picture of 'Vicky' with a '+' icon and a '1' notification. Below this is a search bar with the text 'Search Facebook'. On the left side, there is a 'Manage group' section with a dropdown menu showing the group name 'ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ (Πρόγραμμα "Θετικής Εκπαίδευσης")' and 'Private group'. Below this is a 'Home' button and an 'Admin tools' section with options: 'Member requests' (2 requests), 'Automatic member approvals', 'Membership questions', 'Pending posts' (104 posts), and 'Post topics'. The main content area features a large image of pink and white cosmos flowers with the text 'happy students happy teachers' overlaid in white. Below the image is a blue banner that says 'Group by Institute Of Development CY'. Underneath the banner is the group name 'ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ (Πρόγραμμα "Θετικής Εκπαίδευσης")' and 'Private group · 614 members'. To the right of the group name are several profile pictures of members, a '+ Invite' button, and a dropdown menu with a profile picture.



PSYCHOLOGICAL RESILIENCE
for Parents



RESILIENT
PRESCHOOLS



Strategies to Utilise and Cultivate positive
Characteristics & Employability Skills in Schools



SAILAWAY



EFFICIENT
PARENTING



ACT IT OUT

Using photography, poetry and performance to build
cultural awareness and tolerance across Europe



HeART




TACKLE
Racism in Grassroots Football





**When we are no longer able to
change a situation - we are
challenged to change ourselves.**

Viktor E. Frankl

 BrainyQuote

(Seeking the meaning of life and freedom)

Be the change you want
to see in the world

~Mahatma Gandhi



FREE YOUR MIND and THINK

Οι Δύο Λύκοι

- Ένα βράδυ ένας γέρος της φυλής Τσερόκι, μίλησε στον εγγονό του για τη μάχη που γίνεται μέσα στην ψυχή των ανθρώπων. Είπε: “Γιε μου, η μάχη γίνεται μεταξύ δυο ‘λύκων’ που υπάρχουν μέσα σε όλους μας” Ο ένας είναι το Κακό. – Είναι ο θυμός, η ζήλια, η θλίψη, η απογοήτευση, η απληστία, η αλαζονεία, η αυτολύπηση, η ενοχή, η προσβολή, η κατωτερότητα, τα ψέματα, η ματαιοδοξία, η υπεροψία, και το εγώ. Ο άλλος είναι το Καλό. – Είναι η χαρά, η ειρήνη, η αγάπη, η ελπίδα, η ηρεμία, η ταπεινοφροσύνη, η ευγένεια, η φιλανθρωπία, η συμπόνια, η γενναιοδωρία, η αλήθεια, η ευσπλαχνία και η πίστη στο Θεό. Ο εγγονός το σκέφτηκε για ένα λεπτό και μετάρώτησε τον παππού του: “Ποιος λύκος νικάει;” Ο γέρος Ινδιάνος Τσερόκι απάντησε απλά:
 - “Αυτός που ταΐζεις”

Χαμογελάστε!!
είναι μεταδοτικό!





Ευχαριστούμε
info@iodevelopment.eu, vicky@iodevelopment.eu
Βίκυ Χαραλάμπους

