



## Εκπαιδευτικοί και ψυχική ανθεκτικότητα

Τεντζέρης Εμμανουήλ  
[kedaaz@gmail.com](mailto:kedaaz@gmail.com)

### Οι δυσκολίες πράγματι υπάρχουν.

Ό,τι κι αν περνάτε, όσο παράλογα και αν αισθάνεστε, αυτό συμβαίνει πραγματικά.

Πιθανά να γνωρίζετε ανθρώπους οι οποίοι

περνούν πολύ χειρότερα από εσάς, αυτό όμως δεν κάνει τις δικές σας προκλήσεις λιγότερο σημαντικές ή λιγότερο πραγματικές.

### Είσαι ήδη δυνατός/η για να κάνεις αυτή τη δουλειά.

Αναλογιζόμενος/η πόσα κάνεις κάθε μέρα, τελικά είσαι αρκετά ανθεκτικός. Επιβιώσες από όλα αυτά μέχρι στιγμής, έτσι δεν είναι;

Έτσι μπορείτε να αντιμετωπίσετε και αυτό που πιθανόν συμβαίνει σήμερα. Δεν στρουθοκαμηλίζουμε, αντιμετωπίζουμε τα πράγματα γιατί αν τα προσπερνούμε δεν τα λύνουμε ποτέ. Αντιμετωπίστε το φόβο και διώξτε μακριά οτιδήποτε είναι αυτό που σας κάνει να αισθάνεστε έτσι. Μιλήστε με ένα φίλο. Όλοι γνωρίζουμε σε ποιον μπορούμε να εμπιστευόμαστε δύσκολες στιγμές όπως αυτή που μπορεί να συμβαίνει τώρα. Μπορεί να είναι ένας καλός φίλος, η μητέρα σας, η αδελφή σας ή ο συνάδελφός σας. Όποιος και αν είναι μιλήστε του!

**Να προσέχετε τον εαυτό σας.** Όποιος κι αν είναι ο αγαπημένος σας τρόπος για να το κάνετε αυτό, σημειώστε το σήμερα στο ημερολόγιο σας ή αν μπορείτε κάντε το και άμεσα. Είτε είναι να διαβάσετε ένα βιβλίο, είτε είναι να βγείτε έναν περίπατο ή για τρέξιμο, είτε να έχετε ένα όμορφο γεύμα με το σύντροφό σας. Οτιδήποτε από αυτά σας κάνουν να αισθάνεστε καλά **κάντε το πλέον ρουτίνα.**

### Ότι δεν σε σκοτώνει σε κάνει πιο δυνατό.

Γενικά, με τις σωστές στρατηγικές και τα κατάλληλα υποστηρικτικά δίκτυα οι περισσότεροι άνθρωποι κατάφεραν να ξεπεράσουν αντιξοότητες και να απολαμβάνουν τη ζωή ίσως ακόμη και περισσότερο από αυτούς που δεν τους έτυχαν ποτέ. Σε πολλές χώρες οι εκπαιδευτικοί που εισέρχονται στο επάγγελμα είναι πλέον λιγότεροι από αυτούς που αποχωρούν. Άρα, πρέπει να τους εκπαιδύσουμε να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες.

### Ξεκινώντας...

Τι θα μπορούσατε να αλλάξετε σήμερα που θα είχε ένα τεράστιο αντίκτυπο στην καθημερινότητά σας; Το πιο εύκολο που μπορείτε και πρέπει να αλλάξετε είναι η νοοτροπία σας. Πώς μπορεί να γίνει αυτό; Ξεκινήστε να εστιάζετε στα θετικά. Όταν εκπαιδύσουμε το μυαλό μας να βρίσκει τα θετικά σε οποιαδήποτε κατάσταση ο εγκέφαλός μας επανασυνδέεται και αρχίζει αυτόματα να λειτουργεί με διαφορετικό τρόπο! Είμαστε προγραμματισμένοι να παρατηρούμε τον κίνδυνο και τα αρνητικά πράγματα περισσότερο από ότι παρατηρούμε τα θετικά. Είναι ένας βασικός προγραμματισμός επιβίωσης που πλέον στην εποχή μας είναι τελείως ξεπερασμένος.

Διδάσκοντας τον εαυτό μας να ψάχνει τα θετικά σε καθημερινή βάση μπορούμε να βελτιωθούμε και να αλλάξουμε. Ξεκινήστε λοιπόν άμεσα και κάθε νύχτα πριν πάτε για ύπνο Να σκέφτεστε πέντε πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες. Ή ξεκινήστε τη μέρα σας αναφέροντας τρία πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες.

Μπορεί να σκέφτεστε: Δεν Είμαι ευγνώμων για τίποτα! Έχετε μία στέγη πάνω από το κεφάλι σας; Πίνετε καθαρό νερό; Μπορείτε να κάνετε ένα ντους για να καθαριστείτε; Είχε τρόφιμα στο ψυγείο σας για να ετοιμάσετε σήμερα το πρωινό σας;

Καλό είναι να ξεκινήσουμε με τα βασικά πράγματα πολλές φορές. Αν και στην πορεία θα συνειδητοποιήσετε ότι ο Γιάννης έκανε για πρώτη φορά αρκετούς πολλαπλασιασμούς από την προπαίδεια του 7 επειδή εσείς τον βοηθήσατε ή η Αναστασία έγραψε ένα υπέροχο κείμενο επειδή εσείς της το διδάξατε και αυτό! Ως εκπαιδευτικός κάθε ξεχωριστή μέρα αλλάζετε τις ζωές πολλών ανθρώπων και είσαι τόσο απασχολημένος/η μερικές φορές πού ξεχνάτε πόσο μοναδικά καταπληκτικό πράγμα είναι αυτό! Όταν παίρνουν συνεντεύξεις σε σημαντικούς ανθρώπους έπειτα από καταπληκτικά επιτεύγματα στη ζωή τους, θεωρείτε πως είναι η κυρία που τους αγόραζε γλυκά κάθε εβδομάδα που σκέφτονται, ή είναι το άτομο που τους αγόρασε τα computer games τους; ΟΧΙ!! εσείς είστε! Πάντα είναι οι εκπαιδευτικοί, οι προπονητές, άνθρωποι που ενθάρρυναν και υποστήριξαν αυτούς τους ανθρώπους να κάνουν σημαντικά πράγματα κάθε ξεχωριστή μέρα αλλά που οι ίδιοι(οι εκπαιδευτικοί) δεν παρατήρησαν τον αντίκτυπο της συμπεριφοράς τους επειδή ήταν πολύ απασχολημένοι να βοηθήσουν τον επόμενο άνθρωπο να επιτύχει τον επόμενο στόχο!

**Ξεκινήστε λοιπόν και βρείτε χρόνο να φροντίσετε τον εαυτό σας με τον τρόπο που φροντίζετε τους άλλους.** Αρκούν 5 με 10 λεπτά κάθε μέρα να βεβαιωθείτε ότι έχετε περάσει κάποιο χρόνο κάνοντας κάτι που σας αρέσει, για παράδειγμα να διαβάσετε ένα βιβλίο, απλά να κάνετε ένα μπάνιο, να πιείτε έναν καφέ με φίλους. Είναι τόσο σημαντικό! Συχνά οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνουν τα παιδιά να έχουν δραστηριότητες έξω από το σχολείο αλλά ελάχιστοι εκπαιδευτικοί έχουν δραστηριότητες για τους εαυτούς τους. Οι ελάχιστοι που το κατορθώνουν είναι πολύ περισσότερο χαρούμενοι για τους εαυτούς τους.



**Κάντε μικρές αλλαγές οι οποίες θα επιφέρουν ωστόσο μεγάλες διαφορές.** Ότι και αν αποφασίσετε να κάνετε ξεκινήστε με μικρά και διαχειρίσιμα βήματα και στη συνέχεια αφήστε το να εξελιχθεί. Μόλις θυμηθείτε πόσο κάποτε απολαμβάνετε το τραγούδι ή την

τοξοβολία ή το κολύμπι ή το ψάρεμα θα το κάνετε όλο και πιο εύκολα μία καθημερινή προτεραιότητα. Βεβαιωθείτε ότι φροντίζετε τον εαυτό σας τόσο φροντίζετε και τους άλλους γύρω σας! Χρειαζόμαστε εκπαιδευτικούς υποστηρικτικούς που φροντίζουν τα παιδιά, περισσότερο από κάθε τι αυτή τη στιγμή. Για να μπορείτε όμως να κρατηθείτε καλά και να κάνετε καλά τη δουλειά που αγαπάτε και είστε τόσο εξαιρετικοί σε αυτήν, πρέπει να θέσετε τον εαυτό σας σε προτεραιότητα και να τον κάνετε όσο πιο ανθεκτικό μπορείτε!