



Σχολείο και ψυχική ανθεκτικότητα

Τι είναι η ψυχική ανθεκτικότητα;

Ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να ανταπεξέρχεται κανείς και να προσαρμόζεται στις αντιξοότητες, σε τραυματικά ή τραγικά γεγονότα, σε απειλητικά γεγονότα ή καταστάσεις που προκαλούν σημαντικό στρες.

Η ψυχική ανθεκτικότητα δε μας βοηθά απλώς να τα βγάζουμε πέρα στις δυσκολίες. Αποτελεί μία συνεχόμενη διαδικασία που έχει να κάνει με βαθιά προσωπική αλλαγή και ανάπτυξη.

Τι δεν είναι ψυχική ανθεκτικότητα:

Η ψυχική ανθεκτικότητα δεν είναι ένα χαρακτηριστικό προσωπικότητας που κάποιοι έχουν και κάποιοι όχι. Αντίθετα, είναι μια *διαδικασία*, που μπορούν όλοι να καλλιεργήσουν.

Δεν είναι ένα σπάνιο χαρακτηριστικό που έχουν μόνο λίγοι: Χάρη στην ψυχική ανθεκτικότητα έχουμε όλοι ανταπεξέλθει σε μικρότερες ή μεγαλύτερες δυσκολίες στη ζωή.

Επιπλέον, το να είναι κάποιος/κάποια ανθεκτικός/ανθεκτική δεν σημαίνει ότι δεν θα βιώσει δυσκολία ή αγωνία. Τα άτομα που έχουν υποστεί σοβαρές αντιξοότητες ή τραύματα στη ζωή τους συνήθως βιώνουν συναισθηματικό πόνο και άγχος.

Στην πραγματικότητα, ο δρόμος προς την ανθεκτικότητα είναι πιθανό να περιλαμβάνει σημαντική συναισθηματική δυσφορία

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι κάτι που οι εκπαιδευτικοί επιδεικνύουν **κάθε μέρα** μπροστά στις πολλαπλές απαιτήσεις της σχολικής πραγματικότητας.

Πώς καλλιεργείται όμως η ψυχική ανθεκτικότητα;

Η ψυχική ανθεκτικότητα καλλιεργείται μέσα από :

- ✓ Τη δημιουργία σχέσεων



- ✓ Τη φροντίδα του εαυτού
- ✓ Την έμφαση στις υγιείς μας σκέψεις
- ✓ Την ανάπτυξη συμπεριφορών που προάγουν την ευεξία
- ✓ Την εύρεση νοήματος στη ζωή
- ✓ Την αναζήτηση βοήθειας σε στιγμές δυσκολίας

Ψυχική ανθεκτικότητα και ενδυνάμωση

Δημιουργία σχέσεων

Η βάση της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι η επαφή μας με άλλους ανθρώπους. Η ανάγκη να νιώθουμε ότι ανήκουμε και ότι είμαστε συνδεδεμένοι ο ένας με τον άλλον είναι εγγενής.

Γι' αυτόν το λόγο:

- ✓ Δώστε προτεραιότητα σε πρόσωπα που δείχνουν ότι σας καταλαβαίνουν και έχουν μια αισιοδοξία
- ✓ Συμμετέχετε/οργανώστε ομάδες: Λάβετε στήριξη από την οικογένεια, τους φίλους ή τους συνεργάτες

Γενικές οδηγίες για τη φροντίδα του εαυτού:

1. Να θυμάστε ότι όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά (φόβος, θυμός, άγχος, αγωνία). Απλώς βρείτε αποτελεσματικούς τρόπους να τα διαχειριστείτε, προκειμένου να μην επηρεάζουν τις πράξεις και τις αποφάσεις σας με αρνητικό τρόπο.
2. Αφιερώστε ενέργεια για τα πράγματα που μπορείτε να ελέγξετε. Εξασκηθείτε στο να αποφεύγετε την σπατάλη ενέργειας σε σκέψη ανεξέλεγκτων καταστάσεων.
3. Επικοινωνήστε, εκμεταλλευτείτε κάθε ευκαιρία διασύνδεσης.
4. Κυρίαρχες και εναλλακτικές ιστορίες: Υπάρχουν πολλές διαθέσιμες ιστορίες να ειπωθούν για τη ζωή και την ταυτότητά μας. Κάποιες από αυτές γίνονται κυρίαρχες, καταλαμβάνουν δηλαδή κυρίαρχη θέση στον τρόπο που νοηματοδοτούμε τον κόσμο και τη ζωή μας, κάποιες φορές όμως οι ιστορίες αυτές μπορεί να επιδρούν στη ζωή μας με τρόπο που δεν είναι βοηθητικός.



Θυμηθείτε ότι μπορείτε να επιλέξετε με ποιο τρόπο θα αφηγηθείτε τις εμπειρίες και τα γεγονότα που ορίζουν τη ζωή σας και κρατήστε τους τρόπους αφήγησης που είναι υποστηρικτικοί για εσάς.

5. Φροντίστε την εμφάνισή σας, τη διατροφή σας και την άσκησή σας και
6. Αναζητήστε υποστήριξη

Τα παιδιά σε στιγμές κρίσης έχουν ανάγκη οι ενήλικες που είναι υπεύθυνοι για τη φροντίδα τους να έχουν ηρεμία και συναισθηματική ισορροπία.

Γι' αυτό το λόγο, η φροντίδα του εαυτού μας αποτελεί πρώτη προτεραιότητα σε στιγμές δυσκολίας ή κρίσης.

Ένας καλός τρόπος για να καταλάβουμε τη σημασία της προτεραιοποίησης της φροντίδας του εαυτού είναι να σκεφτούμε τις οδηγίες ασφαλείας που δίνονται στα αεροπλάνα σε περίπτωση αποσυμπίεσης της καμπίνας: Οι επιβάτες που ταξιδεύουν έχοντας στην ευθύνη τους κάποιο παιδί, καλούνται να φορέσουν τη μάσκα οξυγόνου πρώτα στον εαυτό τους και ύστερα στο παιδί. Αυτό συμβαίνει διότι αν ο ενήλικας που είναι υπεύθυνος για τη φροντίδα του παιδιού χάσει τις αισθήσεις του, τότε το παιδί θα μείνει απροστάτευτο τη στιγμή της κρίσης.

Ψυχική ανθεκτικότητα στα παιδιά

Το πώς ένα παιδί θα σταθεί απέναντι σε μια δυσκολία αλλά και οι τρόποι που θα αναπτύξει για να ανταπεξέρχεται στις δυσκολίες σε όλο το υπόλοιπο της ζωής του, έχει πολύ μεγάλη σημασία.

Τι βοηθάει την ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας στα παιδιά;

- ✓ Οι καλές, υποστηρικτικές σχέσεις
- ✓ Τα σαφή και συνεπή όρια
- ✓ Η εκμάθηση δεξιοτήτων ζωής
- ✓ Η παροχή φροντίδας και στήριξης
- ✓ Οι υψηλές προσδοκίες



- ✓ Η ύπαρξη ευκαιριών για ουσιαστική συμμετοχή

Ψυχική ανθεκτικότητα σε επίπεδο σχολείου

Το σχολείο κατέχει μία μοναδική θέση, μέσα από την οποία έχει την ευκαιρία να λειτουργεί με τρόπο που υποστηρίζει την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών και της σχολικής κοινότητας.

Τι βοηθάει λοιπόν την ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας στο επίπεδο του σχολείου;

- **Οι καλές, υποστηρικτικές σχέσεις** μεταξύ των μαθητών αλλά και οι καλές, υποστηρικτικές σχέσεις μέσα στην ευρύτερη σχολική κοινότητα
- **Η παροχή πηγών στήριξης**, δηλαδή η παροχή εφοδίων στα παιδιά, που θα τα βοηθήσουν να σταθούν απέναντι στις αντιξοότητες, όπως:
 - ✓ Ευκαιρίες για επίτευξη των εκπαιδευτικών τους στόχων
 - ✓ Η ύπαρξη ενός εκπαιδευτικού- προσώπου αναφοράς, που θα παρέχει καθοδήγηση και υποστήριξη σε στιγμές που το παιδί το έχει ανάγκη
- **Η υλοποίηση δράσεων πρόληψης** για τη μείωση της επικινδυνότητας, όπως παροχή εκπαίδευσης για πρόληψη της κακοποίησης των παιδιών, πρόληψη της χρήσης ουσιών για τους εφήβους, προγράμματα για τη μείωση της εγκληματικότητας, κ.α.
- **Η υλοποίηση προγραμμάτων** με στόχο:
 - Τη βελτίωση της ποιότητας των συναισθηματικών σχέσεων
 - Την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των μαθητών/τριών
 - Την ενεργοποίηση του κινήτρου των παιδιών για απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων ζωής

Αντί επιλόγου



ΦΡΟΝΤΙΔΑ.
ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑ.
ΙΣΟΤΗΤΑ.

Σημαντικό είναι να μην ξεχνάμε ότι **η αρνητική αντίδραση σε μια δυσκολία είναι απολύτως φυσιολογική**, καθώς κανείς δε μένει ανεπηρέαστος από τις αντιξοότητες της ζωής. Μάλιστα, η αναγνώριση της δυσκολίας και η αποδοχή τόσο των δικών μας αντιδράσεων μας όσο και των παιδιών με συμπόνια και όχι επικριτικότητα, αποτελεί σημαντικό στήριγμα σε καιρούς δυσκολίας.