



# **ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ**

**Χαρατσίδου Μελίνα , κλινική ψυχολόγος –ψυχοθεραπεύτρια, επ. υπεύθυνη Κ.Π.Γ**

Κρίση

危機

Κίνδυνος

Ευκαιρία

# Αλλαγή- Αποσταθεροποίηση

**Η αλλαγή είναι παράγοντας αποσταθεροποίησης**

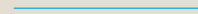
**Η αποσταθεροποίηση είναι παράγοντας αλλαγής**

# Οι εποχές αλλάζουν

◦ t1



◦ t2



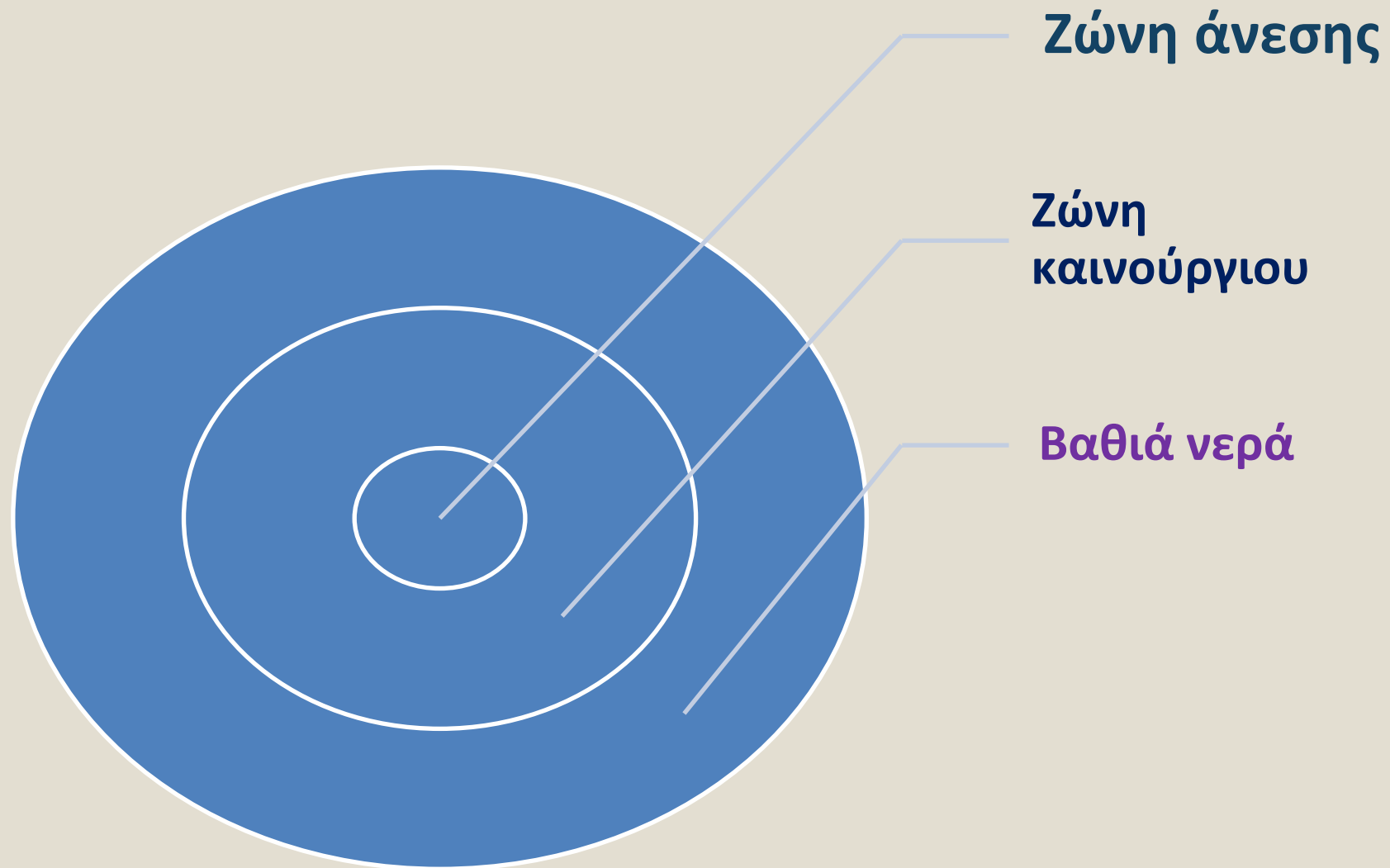
◦ t3




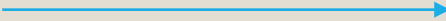
◦ t4



# Η ζώνη ασφάλειας



# Μεταμοντέρνα εποχή

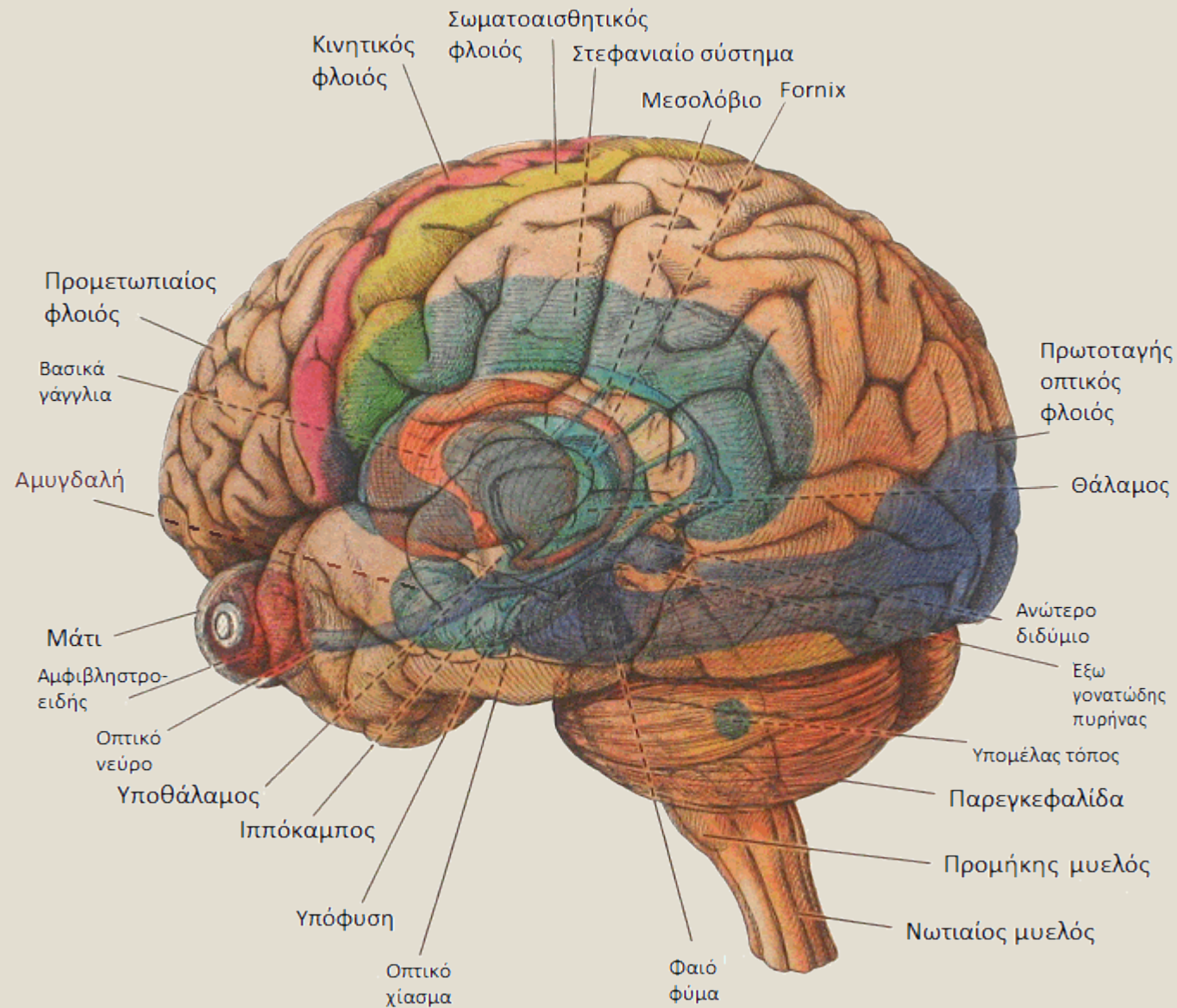
- Δεν υπάρχει δεδομένο
- Ερέθισμα 
- Ερέθισμα  Πρόθεση για δράση
- Γνώση+ Συναισθήματα+ Αξίες+ Συνέπειες των πράξεων μου

  
Πρόθεση για δράση

# Τι χρειάζεται ένα παιδί; Ένας ενήλικας;

- Ασφάλεια
- Αγάπη
- Όρια
- Υπομονή
- Ευελιξία
- Χιούμορ
- Επιμονή
- Εμπύχωση





**Μιλώντας ευγενικά, εκφράζοντας αγάπη, ο προμετωπιαίος φλοιός αναπτύσσεται, η σεροτονίνη αυξάνεται και η αδρεναλίνη μειώνεται**



# Η σημασία της σεροτονίνης

- Υπάρχει γονίδιο που διευκολύνει τη μεταφορά της σεροτονίνης, η οποία αντιμάχεται τις καταθλιπτικές συγκινήσεις.
- Η στοργή βοηθά τη μεταφορά της.
- Άτομα με υπερδραστηριότητα της αμυγδαλής του ρινεγκεφάλου έχουν μειωμένη ικανότητα μεταφοράς σεροτονίνης και το παραμικρό τούς αναστατώνει( B. Cyrulnik)

Η αρμονία που μπορεί να υπάρχει σε ένα σπίτι βοηθά να αναπτυχθεί επαρκώς η **αισθητηριακή φωλιά**, “**niche sensorielle**” για την οποία μιλά πολύ ο Boris Cyrulnik και αυτό είναι που μειώνει το στρες και μας κάνει πιο ανθεκτικούς.

# Τι μάς κάνει να βουλιάζουμε;

- Η έλλειψη σύνδεσης
- Οι παρανοϊκές σκέψεις
- Οι άλλοι φταίνε ( δρόμος αυτοταλαιπωρίας)
- Η έλλειψη στόχων, νοήματος, κινήτρου
- Η απομάκρυνση από τα δυνατά μας κομμάτια
- Οι αλλεπάλληλες αποσύρσεις και απογοητεύσεις

# Τι βοηθά να μην «βουλιάζουμε»;

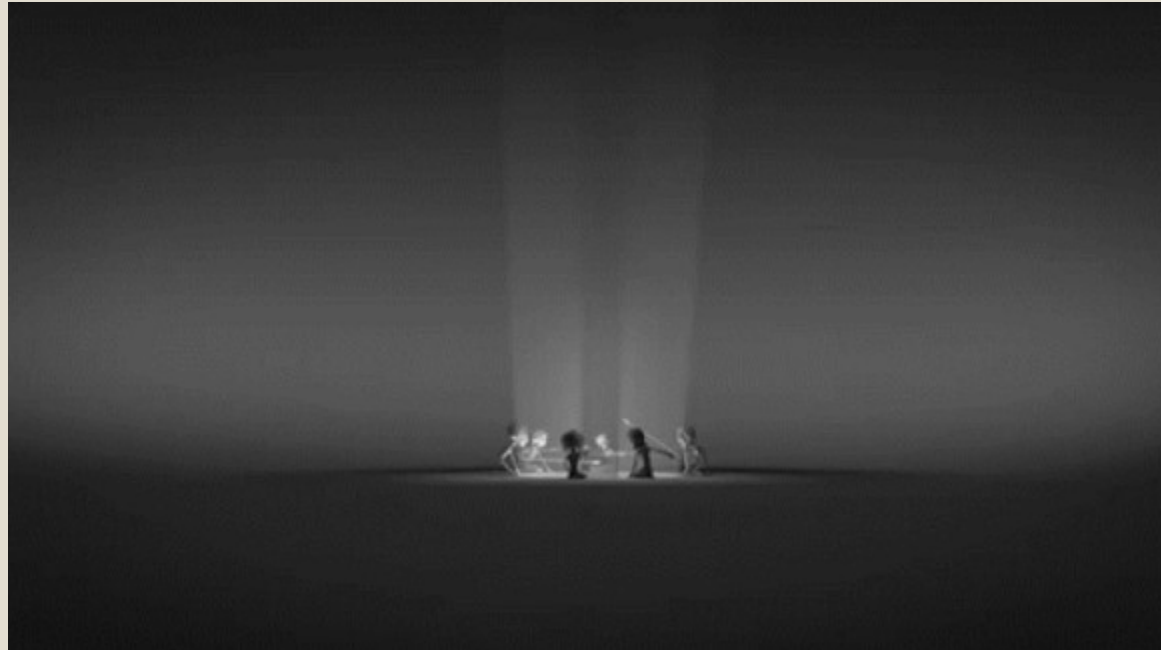
- **Μοίρασμα**
- **Σύνδεση**
- **Εν συναίσθηση**
- **Αλλαγή**
- **Όνειρο**. Η δυνατότητα να ονειρευόμαστε
- **Τα αποθέματά μας**

# Μαζί

**Το μαζί φτιάχνεται όταν είμαι καλά. Στις θύελλες της ζωής μας δεν μπορεί να φτιαχτεί ένα υγιές μαζί.**

# Συνεργασία από απόσταση

- <https://www.youtube.com/watch?v=qhU5JEd-XRo>



# Ενσυναίσθηση

- <https://www.youtube.com/watch?v=1SETRABZNTQ>



# Στην κρίση

## ***Προστατευτικοί παράγοντες :***

- *η ζωή μας πριν την κρίση*
- *Τα αποθέματά μας*
- *Η σύνδεση με τον εαυτό μας και τους άλλους*
- *Η συγχώρεση*
- *Η εν συναίσθηση*
- *Τα τρυφερά λόγια, η αγάπη, το χέρι*



**Πώς ορίζεται η ψυχική ανθεκτικότητα;**

***Όταν παρά το τραύμα, έχουμε τρόπους που μάς επιτρέπουν να βρούμε το νήμα της ζωής μας.***

# Ψυχική ανθεκτικότητα

*Στον αντίποδα έχει την απομόνωση, τις  
παρανοϊκές τάσεις, την έλλειψη επαφής με αυτά  
που νιώθω*

Μην ξεχνάμε ότι

**Κάθε άνθρωπος έχει διαφορετική στρατηγική επιβίωσης**

# Μηχανισμοί αποσυμπίεσης

*Ευγνωμοσύνη*

*Συγχώρεση*

*Αποδοχή*

*Αγάπη*

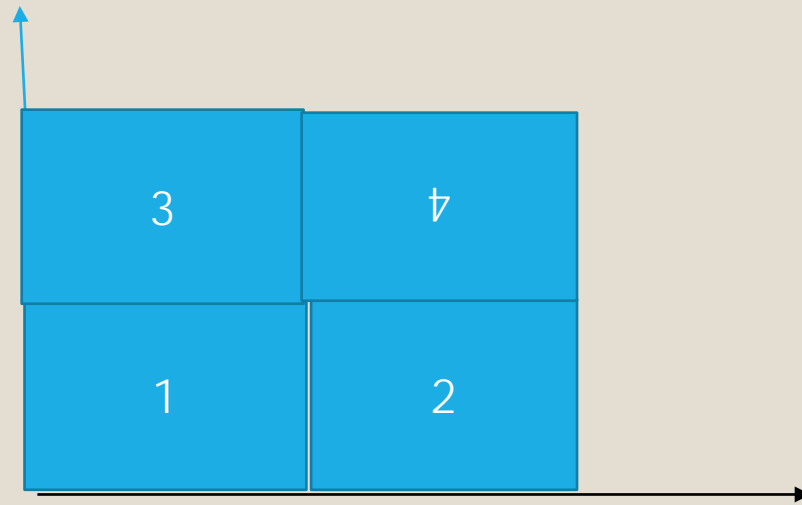
*Φροντίδα – Σχέσεις*

*Νόημα*

*Επαφή με τον εαυτό μου και τα συναισθήματά μου*

# Συμπλοκότητα και Ωριμότητα

Ωριμότητα/ Συμπλοκότητα



1 λίγη **ωριμ.** και συμπλοκ.

2 πολλή **ωριμ.** και συμπλ.

3 Πολλή **ωριμ.** και λιγη  
Συμπλοκότητα

4 Πολλή **ωριμ.** και πολλή συμπλοκ.

Peter Lang

**Τα προβλήματα είναι ματαιωμένα όνειρα**

# Καταξιοτική προσέγγιση

**Τι θα γίνει αν ο άνθρωπος που περνά κρίση επανασυνδεθεί με τα όνειρα και τις προσδοκίες που είχε πριν εμφανιστούν τα προβλήματα;**

# Προφίλ ψυχικά ανθεκτικού εκπαιδευτικού

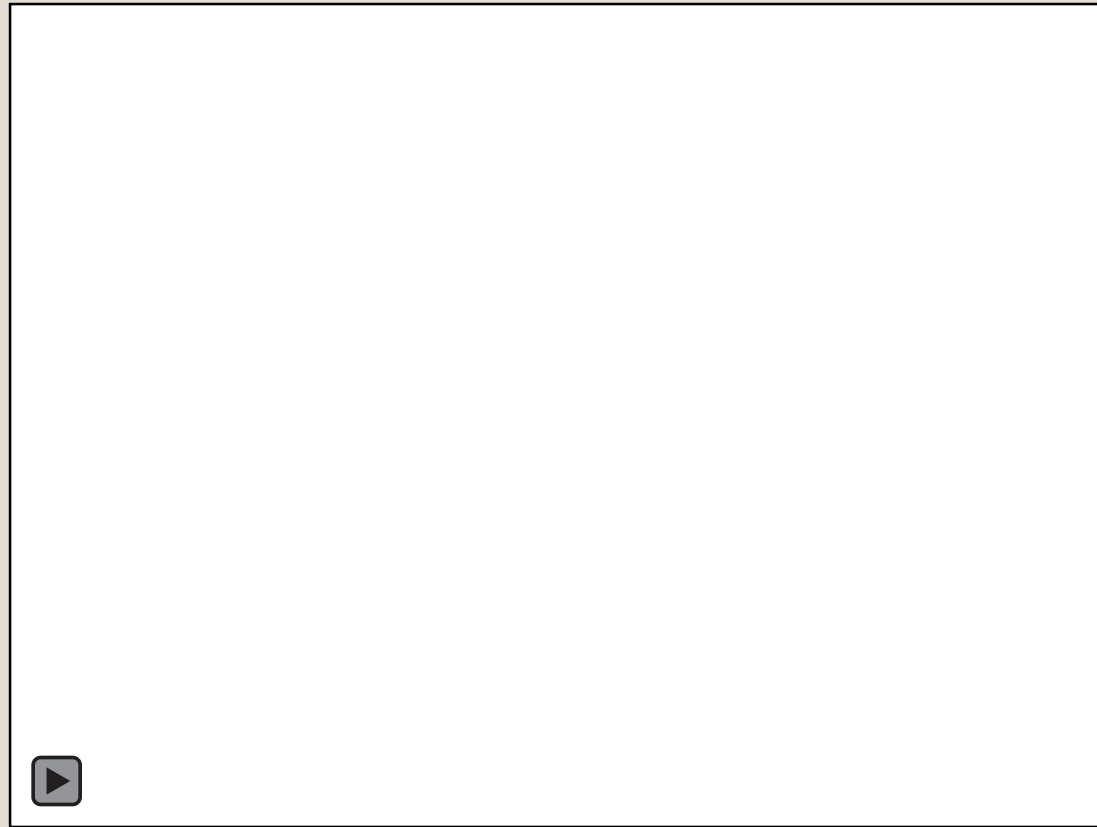
- Έχει διαμορφώσει μια αίσθηση του ανήκειν
- Δείχνει εμπιστοσύνη στις ικανότητές του και σε αυτές των άλλων
- Αισθάνεται ότι τον εκτιμούν
- Αισθάνεται ότι έχει την προστασία και έγκριση των προϊσταμένων του για να εκπληρώσει τις προσδοκίες του στη δουλειά του
- Ακολουθεί τη δια βίου μάθηση
- Έχει επίγνωση για το τι συμβαίνει στο σχολείο και συμμετέχει στον εορτασμό επιτυχιών της σχολικής κοινότητας
- Παρέχει τη βοήθεια του και δέχεται τη βοήθεια συναδέρφων του
- Συμμετέχει ενεργητικά στις προσπάθειες για συνεργατική αλληλεπίδραση
- Συμμετέχει στην αλλαγή των κανόνων, τους οποίους και κατανοεί
- Έχει την ικανότητα να αλληλοεπιδρά



# Μια άσκηση για την ψυχική ανθεκτικότητα

- *Σκέψου μια λέξη που σου έρχεται αυθόρμητα στο μυαλό*
- *Φτιάξε μια εικόνα, ένα σύμβολο*
- *Άφησε να αναδυθεί ένα τραγούδι*
- *Τι νομίζεις ότι σε στηρίζει στα δύσκολα;*
- *Τι νομίζεις ότι χρειάζεσαι ως εκπαιδευτικός;*
- *Τι σε εμποδίζει να είσαι ψυχικά ανθεκτικός;*
- *Φτιάξτε μια ακροστιχίδα με τις λέξεις ψυχική ανθεκτικότητα*

# Ουράνιο τόξο



*Ευχαριστώ για την προσοχή σας*



*Μελίνα Χαρατσίδου  
Κλινική ψυχολόγος- συστημική ψυχοθεραπεύτρια  
Επ. υπεύθυνη Κέντρου Πρόληψης Γλυφάδας*