



Βιωματικό Εργαστήριο Ψυχικής Ανθεκτικότητας


ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑ

Δρ. Μόσχου Δ. Καλλιόπη, Msc., P.HD. – Εκπαιδευτική Σύμβουλος




Ψυχική ανθεκτικότητα


- ▶ Όρος συνδεδεμένος με καταστάσεις κρίσεων όπως και με συνθήκες που χαρακτηρίζονται από δυσκολίες και αντιξοότητες
- ▶ Ήδη από τη δεκαετία του '70 ερευνητές ξεκίνησαν να μελετούν συμπεριφορές που συνθέτουν μια στάση ζωής, αυτό που αναφέρεται ως ψυχική ανθεκτικότητα.
- ▶ Η αναζήτηση αυτή είχε ως αφετηρία το δεδομένο ότι κάθε άνθρωπος αντιδρά διαφορετικά σε αντίξοες συνθήκες.



Σε μια πολυδιάστατη έννοια, όπως αυτή της Ψυχικής Ανθεκτικότητας ένας κοινός ορισμός είναι δύσκολος

- ❑ Με τον όρο ψυχική ανθεκτικότητα αναφερόμαστε στην ικανότητα του ατόμου για 'καλή' προσαρμογή σε προκλήσεις και την ταυτόχρονη δυνατότητα για επαναφορά στην προηγούμενη κατάσταση (Cairns, 2011).
- ❑ Η ψυχική ανθεκτικότητα αναφέρεται στη δυναμική διαδικασία της θετικής προσαρμογής, παρά την ύπαρξη δύσκολων και αντίξων συνθηκών και παρά την έκθεση σε παράγοντες επικινδυνότητας (Cicchetti & Becker, 2000. Luthar, 2006. Masten, 2001. Rutter, 2006)

- 
- «Η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να οριστεί ως η ικανότητα ενός δυναμικού συστήματος να αντέξει ή να αναρρώσει μετά από σημαντικές απειλές, επιτυγχάνοντας τη σταθερότητα του, τη βιωσιμότητά του ή την ανάπτυξή του (Masten & Tellegen, 2012).
 - τελευταία με τον όρο ανθεκτικότητα συνηθίζουμε να περιγράφουμε όχι μόνο την ατομική ανθρώπινη συμπεριφορά για ανάκαμψη και προσαρμογή, αλλά επιπλέον, το σθένος και τη συμπεριφορά ενός κοινωνικού συστήματος ή ενός έθνους να ανακάμψει είτε από φυσικές καταστροφές (σεισμούς, τυφώνες κ.ά), είτε από καταστροφές που ο ανθρώπινος παράγοντας δημιουργεί όπως πολέμους ή τρομοκρατικές επιθέσεις.

- 
- «Συνοπτικά η ψυχική ανθεκτικότητα περιλαμβάνει μια αλληλεπίδραση μεταξύ του παράγοντα που προκαλεί το στρες, του περιβάλλοντος και των προσωπικών χαρακτηριστικών (McAllister & McKinnon, 2009).
 - Ιδιαίτερα έχουν διερευνηθεί οι προστατευτικοί παράγοντες και οι παράγοντες κινδύνου. Οι προστατευτικοί μετριάζουν τις επιπτώσεις των παραγόντων κινδύνου, αλλά και οι δυο αφορούν σε προσωπικά και σε χαρακτηριστικά περιβάλλοντος (Gerstein & Green, 1993).



Πανδημία και κρίση

Σε προσωπικό επίπεδο, στο χώρο της ψυχικής υγείας η έννοια της «κρίσης» συνδέεται με περιστασιακές ή εξελικτικές καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν έντονο στρες, με συνέπεια οι μηχανισμοί αντιμετώπισης του ατόμου να αποτυγχάνουν (Παπαδάτου, 1999).



Αναλυτικότερα, μια προσωπική κρίση μπορεί να προκληθεί ή συνδέεται:

- στην οξεία της μορφή, με την εμφάνιση ενός απροσδόκητου, απειλητικού γεγονότος όπως μία βίαιη επίθεση, ένα ατύχημα, μία απώλεια, η διάγνωση μιας χρόνιας αρρώστιας, ένας χωρισμός ή ο θάνατος ενός οικείου προσώπου
- με τη χρόνια έκθεση ενός ατόμου σε στρεσογόνες καταστάσεις που αδυνατεί να επιλύσει αποτελεσματικά, όπως μια μακροχρόνια ανεργία, φτώχεια, δυσλειτουργικές σχέσεις, απουσία υποστηρικτικού περιβάλλοντος
- με μεταβατικές περιόδους ή αλλαγές στη ζωή ενός ανθρώπου, όπως η εφηβεία, το ξεκίνημα μιας οικογένειας, η συνταξιοδότηση, η ενηλικίωση των παιδιών και η απομάκρυνσή του από το πατρικό σπίτι



Το ψυχικό τραύμα

Στην ψυχική σφαίρα η έννοια του τραύματος υπαινίσσεται πως το εξωτερικό γεγονός που καθίσταται υπέρμετρα στρεσογόνο για το άτομο:

- εκθέτει απροσδόκητα και βίαια τον ψυχισμό στον κίνδυνο της καταστροφής και του θανάτου-σαν να τελειώνουν όλα, ν' ανοίγεται ένα βάραθρο που κινδυνεύει να με καταπιεί...
- προκαλεί τόση πίεση, που καθώς δεν μπορεί να το επεξεργαστεί ο ψυχισμός
- δημιουργεί εσωτερικά ρήγματα- -αισθάνεται αβοήθητος, ανίκανος ν' αμυνθεί, χωρίς να είναι σε θέση να δραπετεύσει, απομονώνει την εμπειρία, αποσυνδέεται απ' αυτήν, δεν θέλει να την ξέρει, δεν την αναγνωρίζει ως δική του
- αποδιοργανώνει το πλαίσιο αναφοράς του ανθρώπου (τις βεβαιότητες που είχε για τον εαυτό του, για τον κόσμο και το νόημά του)



Αναμενόμενες αντιδράσεις

Μερικές από τις συνηθισμένες αντιδράσεις ύστερα από τραυματικές εμπειρίες:


- -επαναλαμβανόμενες ανησυχητικές σκέψεις ή μνήμες σχετικές με το συμβάν
- -ανησυχητικά όνειρα σχετιζόμενα με το συμβάν
- -αντίστοιχες πράξεις και συναισθήματα
- -πρόκληση αναστάτωσης με υπενθύμιση του γεγονότος
- -σωματικές αντιδράσεις, ταχυπαλμία, στομαχική αναστάτωση, ζαλάδα, ιδρώτας στην υπενθύμιση του γεγονότος
- -διαταραχές στον ύπνο
- -δυσκολία χαλάρωσης, ευερεθιστότητα, ξεσπάσματα θυμού
- -δυσκολίες συγκέντρωσης
- -αυξημένη ανησυχία για πιθανούς κινδύνους σχετικά με τον εαυτό και τους άλλους
- -υπερβολικές αντιδράσεις η πάγωμα μπροστά σε απροσδόκητα γεγονότα


Αντίδραση στο τραύμα

- Το άτομο που διαθέτει μια προσωπικότητα με χαρακτηριστικά όπως η διορατικότητα, η ανεξαρτησία, η κοινωνικότητα, η πρωτοβουλία, η δημιουργικότητα, η ηθική και το χιούμορ ίσως να μπορεί να ανταπεξέλθει σε δύσκολες συνθήκες.
- Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά είναι σημαντικά γιατί, αν υπάρχουν στην προσωπικότητα του ατόμου σε συνδυασμό πάντα με τις περιβαλλοντικές συνθήκες, παίζουν καθοριστικό ρόλο στον τρόπο που θα αντιδράσει σε ένα τραυματικό γεγονός (Botou, Mylonakou-Keke, Kalouri, & Tsergas, 2017)
- Ως σημαντικοί περιβαλλοντικοί δείκτες υπολογίζονται τα δημογραφικά στοιχεία όπως η οικονομική κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο, μειονοτικές ομάδες, γειτονιές με υψηλή εγκληματικότητα κ.ά.

Μεταβλητές σε υψηλή συσχέτιση με την Ψυχική Ανθεκτικότητα

- εσωτερική πηγή ελέγχου: το άτομο θεωρεί ότι μπορεί να επηρεάζει το περιβάλλον και ότι είναι σε θέση να ελέγχει τη ζωή του και το μέλλον του, καθώς και το ότι οι επιτυχίες ή οι αποτυχίες είναι κυρίως αποτέλεσμα των δυνατοτήτων του και των προσωπικών του επιλογών
- ύπαρξη νοήματος και σκοπού στη ζωή: σχετίζεται καταρχήν με το πόσο σημαντική και ουσιώδη αντιλαμβάνονται τη ζωή τους οι άνθρωποι, ενώ η παρουσία του νοήματος στη ζωή επιτρέπει στους ανθρώπους να έχουν την αίσθηση του σκοπού που ξεπερνά τα απλά καθημερινά ενδιαφέροντα (Steger, Dik & Duffy, 2012).
- Εμπεριέχεται και η αναζήτηση του νοήματος στη ζωή, σχετίζεται με τις δυναμικές και ενεργητικές προσπάθειες που καταβάλλουν τα άτομα όταν προσπαθούν να κατανοήσουν το νόημα, τη σημασία και το σκοπό της ζωής τους. Εδώ αναφέρονται ως σημαντικές οι έννοιες της πνευματικής ευεξίας, της ηθικότητας και του συστήματος αξιών

- 
- ▶ δυνατότητα νοηματοδότησης της συγκεκριμένης εμπειρίας: από έρευνες για το τραύμα και την αντιμετώπισή του (Steger, Frazier, & Zacchanini, 2008) προκύπτει ότι τα άτομα βιώνουν λιγότερο άγχος όταν βρουν νόημα σε μια τραυματική συνθήκη και επιπλέον αν το άτομο μπορέσει να δώσει μία ευρύτερη εξήγηση στη σημασία που είχε αυτή η εμπειρία στη ζωή του, τότε είναι πιο πιθανό να προσαρμοστεί θετικά (Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008).
 - ▶ ύπαρξη υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου: το να νοιώθει το άτομο ότι ανήκει σε μια κοινωνική ομάδα όπου νοιώθει εμπιστοσύνη, ασφάλεια και άνεση να εκφράσει με τον ιδιαίτερο τρόπο του σκέψεις, συναισθήματα, προβληματισμούς θα νοιώθει υποστήριξη και αποδοχή, γεγονός βοηθητικό για την αντιμετώπιση μιας τραυματικής συνθήκης.



Υπογραμμίζοντας με αισιόδοξη ματιά την ιδιαίτερη δύναμη που διαθέτει ο καθένας ώστε να επιβιώνει, να προσαρμόζεται και να ανταπαντά με φαντασία και δημιουργικότητα κάτω από αντίξοες συνθήκες


Τη δύναμη αυτή αναγνωρίζει ο Carl Rogers (1902-1987), ιδρυτής της προσωποκεντρικής προσέγγισης και ένας από τους εκφραστές της ανθρωπιστικής ψυχολογίας, ως «τάση πραγμάτωσης» και την περιγράφει ως εξής:

- ▶ «..η τάση του οργανισμού να διατηρήσει τον εαυτό του- να αφομοιώσει την τροφή, να αμυνθεί σε απειλητικές περιπτώσεις, να επιτύχει το σκοπό της αυτο-διατήρησης ακόμα και όταν το συνηθισμένο μονοπάτι προς την κατεύθυνση του σκοπού εμποδίζεται. Μιλάμε για την τάση του οργανισμού να κινηθεί προς την κατεύθυνση της ωρίμανσης, όπως αυτή ορίζεται για κάθε είδος» (Rogers, 1951, σ. 488)



Πως μπορούμε να καλλιεργήσουμε την ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών μας / μαθητών μας;

- ▶ Για να θεωρηθεί ένα παιδί **ψυχικά ανθεκτικό** πρέπει να πληρούνται δύο βασικές προϋποθέσεις:
- ▶ **α)** πρέπει να ζει κάτω από αντίξοες, στρεσογόνες συνθήκες, οι οποίες θέτουν σε κίνδυνο τη ψυχική υγεία ή/και τη ψυχολογική επάρκεια των περισσότερων ατόμων και
- ▶ **β)** πρέπει να είναι καλά προσαρμοσμένο και ψυχολογικά επαρκές, παρά το γεγονός ότι ζει κάτω από αυτές τις συνθήκες.



Ο όρος **ψυχολογική επάρκεια** αναφέρεται στην ικανότητα του παιδιού να προσαρμόζεται στο περιβάλλον του και να μπορεί να αντιμετωπίζει επιτυχώς τις απαιτήσεις των διαφόρων αναπτυξιακών σταδίων.

Βασικοί δείκτες της ψυχολογικής επάρκειας ενός παιδιού, είναι η ποιότητα των σχέσεων του με άλλα παιδιά, η σχολική του επίδοση, η αυτοεκτίμηση του, η θετική συναισθηματική του διάθεση και η απουσία προβλημάτων συμπεριφοράς.

Σε πολλές μελέτες η ψυχολογική επάρκεια του παιδιού αποτελεί βασικό κριτήριο για την ψυχική ανθεκτικότητα


Παράγοντες Επικινδυνότητας

- Θεωρείται οποιαδήποτε στρεσογόνος εμπειρία ή αρνητική κατάσταση που αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα να παρουσιάσει το παιδί ή/και ο έφηβος δυσκολίες στη ψυχοκοινωνική του προσαρμογή ή ψυχολογικά προβλήματα, όπως:
 - Οι οικονομικές δυσκολίες της οικογένειας
 - Η ψυχική ασθένεια του γονέα
 - Η προβληματική γειτονιά
 - Το σχολείο με υψηλή παραπτωματικότητα
 - Η μειονεκτική θέση της οικογένειας στη κοινότητα
 - Ο θάνατος μέλους της οικογένειας
 - Ο χωρισμός των γονέων, κ.τ.λ

Προστατευτικοί Παράγοντες

➤ Οικογενειακοί Παράγοντες

Πρόκειται για τη παρουσία σταθερών, επιδέξιων και στοργικών ενηλίκων που αναλαμβάνουν την ανατροφή του παιδιού. Η γονεϊκή εμπλοκή με την εκπαίδευση του παιδιού, η ενθάρρυνση που παρέχεται στο παιδί για να αποκτήσει δεξιότητες και ένα σταθερό και συγκροτημένο σύστημα αξιών που υποστηρίζεται από την οικογενειακή ζωή, αποτελούν οικογενειακούς προστατευτικούς παράγοντες.

- 
- Η ποιότητα της σχέσης γονιού-παιδιού, αλλά και γενικότερα της γονικής φροντίδας, θεωρείται ότι δημιουργεί την εμπιστοσύνη στο παιδί ότι ο γονέας μπορεί να το προστατεύσει από τον κίνδυνο και παράλληλα μπορεί και πρόκειται να επιβάλει τα όρια όταν χρειαστεί, χωρίς να διαταράξει τη καλή σχέση που είχε μαζί του (Cavel, 2000).



■ Κοινωνικοί Υποστηρικτικοί Παράγοντες

- Αναφέρεται σε δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης που μπορεί να είναι συνομήλικοι, συγγενείς, η γειτονιά, το σχολείο (π.χ. η δημιουργία ενός ασφαλούς δεσμού με ένα δάσκαλο) και γενικότερα η κοινότητα στην οποία ζει (π.χ. η ύπαρξη υποστηρικτικών δικτύων, η αίσθηση «του ανήκειν» σε αυτόν το χώρο).
- Έχει αποδειχτεί ότι όσο περισσότερο τα παιδιά εμπιστεύονται και αναζητούν ανθρώπους μέσα και έξω από την οικογένεια ως θετικά μοντέλα συμπεριφοράς, τόσο πιο αποτελεσματικά μπορεί να χειριστούν προβλήματα και αναποδιές της ζωής.



➤ Ατομικά Χαρακτηριστικά

- Αυτογνωσία
- Κοινωνικές Δεξιότητες
- Αναπτυγμένες ικανότητες επίλυσης προβλημάτων
- Αυτονομία και Αυτοαποτελεσματικότητα
- Η αίσθηση του σκοπού και ο προσανατολισμός προς το μέλλον
- Θετική Αυτοεκτίμηση



Ατομικά Χαρακτηριστικά

Αυτογνωσία

- ❖ Να γνωρίζει καλά τον εαυτό του, τις αδυναμίες και τις δυνατότητες του.
- ❖ Να μπορεί να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα του και την επίδραση που έχουν πάνω του.
- ❖ Να μπορεί να αναγνωρίζει πως η δική του συμπεριφορά επηρεάζει τη συμπεριφορά των ανθρώπων που μπορεί να συναναστρέφεται.
- ❖ Να θέτει πραγματικούς στόχους για τον εαυτό του και να θέτει ρεαλιστικές προσδοκίες.
- ❖ Να πιστεύει στον εαυτό του και στην ικανότητα του να αλλάξει τη πορεία της ζωής του προς το καλύτερο.



► Κοινωνικές Δεξιότητες:

- ❖ Η ικανότητα του παιδιού να συναλλάσσεται με τους συνομηλίκους του, έτσι ώστε να προκαλεί θετικές αντιδράσεις στους άλλους.
- ❖ Η ικανότητα να επικοινωνεί και να συνεργάζεται με τους άλλους αποτελεσματικά.
- ❖ Η ικανότητα να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα και την οπτική των άλλων και να δείχνει ενδιαφέρον γι' αυτά.
- ❖ Η ικανότητα κατανόησης και αίσθησης του χιούμορ.



➤ Χειρισμός Συγκρούσεων – Επίλυση Προβλημάτων

- ❖ Να μπορούν τα παιδιά να ελέγχουν και να βρίσκουν λύσεις στις διάφορες συγκρούσεις.
- ❖ Να χειρίζονται δύσκολους ανθρώπους και αγχώδεις καταστάσεις με διπλωματία και λεπτότητα.
- ❖ Να μπορούν να επεξεργάζονται τα λεκτικά μηνύματα και τις συναισθηματικές εκφράσεις των άλλων ώστε να είναι σε θέση να αποτρέψουν πιθανές συγκρούσεις.
- ❖ Η ανάπτυξη **ευελιξίας** βοηθά τα παιδιά να προσαρμόσουν τις αντιδράσεις τους και τη τακτική τους απέναντι σε δύσκολες καταστάσεις.



➤ Αυτονομία και Αυτοαποτελεσματικότητα

- ❖ Να είναι σε θέση να αυτοπειθαρχείται και να ελέγχει τις παρορμήσεις του.
- ❖ Να μπορεί να ενεργεί ανεξάρτητα και να στηρίζεται στις δικές του δυνάμεις.
- ❖ Να μπορεί να «αποσυνδέεται» από δυσλειτουργικά περιβάλλοντα και καταστάσεις.
- ❖ Να αντιστέκεται στους πειρασμούς και τις κοινωνικές πιέσεις.
- ❖ Να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες και ευθύνες και να τις διεκπεραιώνει.
- ❖ Να μπορεί να λαμβάνει αποφάσεις που αφορούν τη ζωή του και να είναι αποτελεσματικός
- ❖ Να αποδέχεται τυχόν αρνητικές συνέπειες με ψυχραιμία και χωρίς πανικό, με προοπτική για αυτο-βελτίωση.



➤ Η αίσθηση του σκοπού και ο προσανατολισμός προς το μέλλον


- ❖ Να μπορεί το παιδί να θέτει στόχους και να είναι προσανατολισμένο σ' αυτούς.
- ❖ Να μπορεί τα παιδιά να επιμένει για την επίτευξη των στόχων του ανεξάρτητα από τα εμπόδια και τα προβλήματα που ίσως παρουσιαστούν.
- ❖ Να έχει κίνητρα για μάθηση και την επιθυμία για επιδόσεις.
- ❖ Να ενεργεί ελπίζοντας ότι θα επιτύχει και όχι φοβούμενο ότι θα αποτύχει.



► Θετική Αυτοεκτίμηση

Αυτοεκτίμηση είναι το να πιστεύεις χωρίς όρους ότι έχεις μεγάλη αξία και να νιώθεις ότι αγαπάς τον εαυτό σου χωρίς όρους.

Χωρίς τη γνώση, την εκτίμηση και την αποδοχή του εαυτού μας, δε γνωρίζουμε πώς να τον φροντίσουμε σωστά ή να δημιουργήσουμε εκείνο που θέλουμε και χρειαζόμαστε στη ζωή μας.


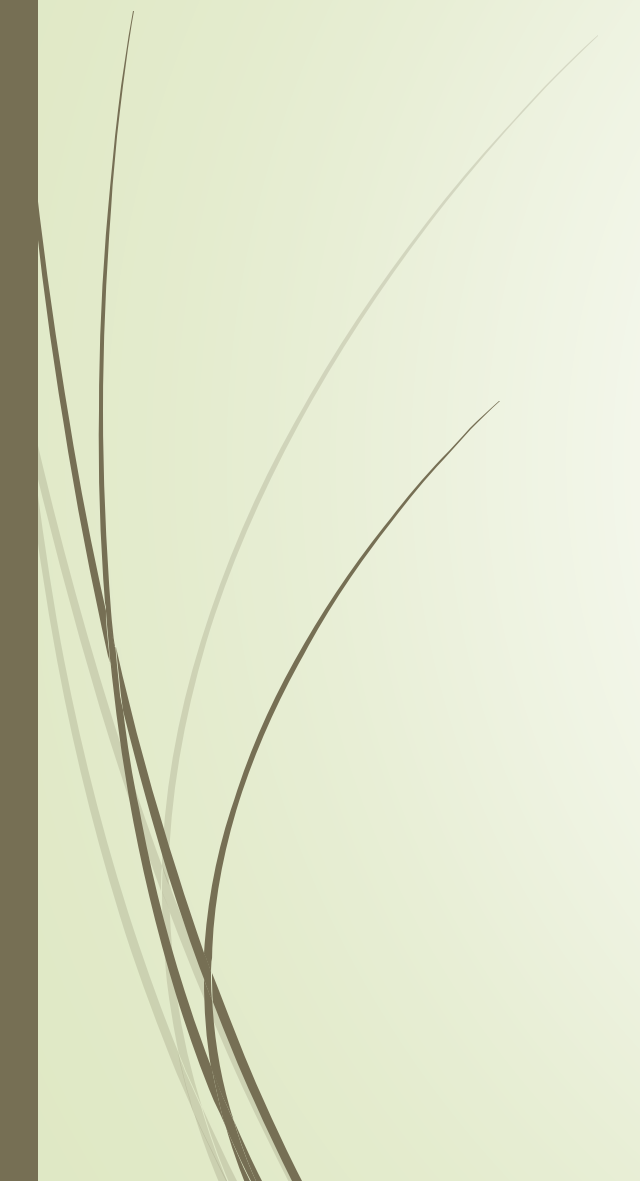
- 
- Η αυτοεκτίμηση ενός παιδιού κτίζεται μέσα από τις εμπειρίες που βιώνει, τις ευκαιρίες που του παρέχονται να ανακαλύψει τα ταλέντα του και την ενθάρρυνση που λαμβάνει, κυρίως μέσα από την οικογένεια και το σχολείο.

Γονείς και Αυτοεκτίμηση

- Δεχτείτε τα παιδιά σας όπως είναι. Μην αφήνετε την αγάπη και την παραδοχή σας να εξαρτώνται από τη συμπεριφορά τους.
- Έχετε πίστη στα παιδιά σας για να μπορέσουν κι αυτά να πιστέψουν στον εαυτό τους.
- Δείξτε στα παιδιά σας την αξία τους. Αναγνωρίστε τη βελτίωση και την προσπάθεια, όχι μόνο το τελικό αποτέλεσμα.
- Δείξτε σεβασμό στα παιδιά σας. Αυτό θα τα μάθει να σέβονται τον εαυτό τους.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας γενναιόδωρα, χρησιμοποιώντας λέξεις που καλλιεργούν τα αισθήματα της επάρκειας.

Επίλογος...

- ▶ Τα παιδιά μπορεί να επιδεικνύουν ψυχική ανθεκτικότητα σε μερικές περιστάσεις και όχι σε άλλες και η δύναμη των προστατευτικών παραγόντων που αποτελούν την ασπίδα προστασίας ενάντια στις δυσκολίες και τις αναποδιές, μπορεί να αλλάζει σε διαφορετικές περιόδους της ζωής
- ▶ Τα αποτελέσματα των ερευνών δείχνουν ότι δεν υπάρχουν μαγικές συνταγές ή χαρακτηριστικά που δίνουν τη δυνατότητα στα ψυχικά ανθεκτικά παιδιά να καταφέρουν να προσαρμοστούν και να ανταπεξέλθουν στις δυσκολίες. Η οικογένεια, το σχολείο, η κοινότητα και τα ατομικά χαρακτηριστικά ενός παιδιού, μπορούν να το βοηθήσουν να αναπτυχθεί ομαλά και να εξελιχθεί σε ένα ψυχικά υγιή και ευτυχισμένο ενήλικα!!!

- 
- 
- Ακολουθούν βιωματικές δραστηριότητες με ανοικτή συμμετοχή και στη συνέχεια μπορεί όποιος επιθυμεί να επικοινωνήσει από αυτή την εμπειρία του και να συνομιλήσουμε

1η Άσκηση: Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης

Η έννοια της αυτοεκτίμησης αντικατοπτρίζει την προσωπική γνώμη, τη γνώση, την εικόνα, την άποψη, την αίσθηση που ένα άτομο έχει για τον εαυτό του ως «αποτέλεσμα μιας διαδικασίας ταξινόμησης που πραγματοποιεί στον τεράστιο αριθμό πληροφοριών που προσλαμβάνει για τον εαυτό του»

(Γκαρή, Καλαντζή-Αζίζι, 1997)

Η αυτοεκτίμηση διαμορφώνεται σύμφωνα με την επιτυχία ή την μη επίτευξη των στόχων που θέτει το άτομο και «μεταβάλλεται αν μειωθούν

οι προσδοκίες του ή αυξηθούν οι επιτυχίες του στους σημαντικούς γι' αυτόν τομείς της ζωής του»

(Δρόσος & Κασσωτάκης, 2005)

Το άτομο αποκτά τη γνώση του εαυτού του μέσα από τον τρόπο που τον βλέπουν «οι σημαντικοί άλλοι», δηλαδή

οι γονείς, η οικογένεια, οι συμμαθητές, οι φίλοι, οι εκπαιδευτικοί

(Mead, 1934)



1. Δυνατότητες και αδυναμίες εαυτού (Κάνω μία Λίστα)

Δυνατότητες: «Καταφέρνω να μαγειρεύω καλά...», «Τα πάω καλά στη δουλειά μου. Ο διευθυντής μου είπε μπράβο», «Μπορώ να κόψω ξύλα», «Είμαι έξυπνη», «Με αγαπάνε οι φίλοι μου...», «Τραγουδάω καλά», «Βοηθάω τους ανθρώπους», «Έχω γυμνασμένο σώμα», «Προστατεύω και αγαπώ την οικογένειά μου», «Παίζω πολύ καλό ποδόσφαιρο», «Ζωγραφίζω τέλεια».

Αδυναμίες: «Είμαι ισχυρογνώμων», «Δεν συμφωνώ εύκολα με τους άλλους», «Θυμώνω πολύ εύκολα», «Είμαι λίγο απρόσεκτος».



Ασκηση 2: Ο εαυτός μας «γεμίζει» και «αδειάζει» (Διαχειρίζομαι τα του εαυτού μου)

Φανταστείτε ότι ο εαυτός σας είναι ένα πλαστικό μπουκάλι με νερό. Όταν αισθανόμαστε καλά, το μπουκάλι είναι γεμάτο με νερό. Κάθε φορά που κάποιος λέει κάτι αρνητικό για μας ή δεν καταλαβαίνει τις προσπάθειες μας για αυτοβελτίωση, είναι σα να ανοίγει μία τρύπα στο μπουκάλι και το νερό αρχίζει να χύνεται λίγο-λίγο.

Πείτε τρόπους με τους οποίους οι άλλοι ενδέχεται ν' ανοίξουν τρύπες στο μπουκάλι του εαυτού μας και πώς εμείς μπορούμε να κλείσουμε αυτά τα ανοίγματα και να αισθανθούμε καλύτερα.

A. Κάποιος σας αποκαλεί «χοντρό - κακότροπο» κ.τ.λ.

B. Αποτύχατε σε κάποια δουλειά.

Γ. Το καινούριο σας ρούχο δεν αρέσει στο/η φίλο/η σας/άντρα σας /γυναίκα σας .

Τρόποι ώστε να είναι το «μπουκάλι» μας συχνότερα γεμάτο, παρά άδειο:

- Κάνω μια λίστα με τα θετικά μου χαρακτηριστικά.
- Γράφω θετικά, αυτοϋποστηρικτικά μηνύματα σε διάφορα χρωματιστά χαρτάκια και τα κολλάω στο δωμάτιό μου, σε ένα μέρος που μπορώ να τα βλέπω συνέχεια (μότο).
- Γράφω όλες τις δραστηριότητες που κάνω καλά σε ένα ημερολόγιο. Το φυλάω και το χρησιμοποιώ όταν νιώθω άκεφος.
 - Καταγραφή όλων των κατορθωμάτων μου σε ένα τετράδιο, από τα πιο σημαντικά έως και τα πιο ασήμαντα.
- Δεν συγκρίνω τον εαυτό μου με άλλους ενήλικες. Ο κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός.
- Κάνω μια λίστα με πράγματα που αρέσουν και με κάνουν να νιώθω καλά (π.χ. βόλτα στο πάρκο, παιχνίδια με το σκύλο μου).
- Κάνω μία λίστα με πράγματα που μου αρέσουν στον εαυτό μου. Γράφω “Μου αρέσω, γιατί...”
- Αντικατάσταση αρνητικών σκέψεων με θετικές: Κάνω ένα εσωτερικό διάλογο με τον εαυτό μου.
- Πολλές φορές η αιτία μιας στενοχώριας δεν πηγάζει από το γεγονός που συνέβη, αλλά από τις σκέψεις που κάνω γι' αυτό το γεγονός. Όταν σκέφτομαι αρνητικά λέω «ΣΤΟΠ» και αντικαθιστώ την αρνητική σκέψη με μία θετική

Άσκηση 3. «Δημιουργούμε τη μέρα...μας» - οργανωτικότητα

Η οργάνωση της καθημερινότητας μας είναι σημαντική σε μια περίοδο, στην οποία οι καθημερινές συνήθειες και το ημερήσιο πρόγραμμα έχει αλλάξει. Οργάνωση του χρόνου στο σπίτι. Η αίσθηση ότι μπορούμε να βάζουμε μικρούς καθημερινούς στόχους μειώνει το άγχος μας καθώς αισθανόμαστε πως μπορούμε να έχουμε έναν στοιχειώδη έλεγχο σε περιόδους αβεβαιότητας.

Άσκηση 4. «Ένα κουτί γεμάτο λύσεις» - Επιλογή της κατάλληλης δράσης

Τρόποι που βοηθούν να διαχειριστούμε δυσκολίες και συναισθήματα. Ένα κουτί γεμάτο λύσεις! για τις δύσκολες στιγμές που είναι πιθανό να βιώνουμε δυσάρεστα συναισθήματα, όπως άγχος, θυμό, θλίψη, φόβο. Να αναγνωρίζω την πραγματική μου ανάγκη, και συνεπώς να επιλέγω την κατάλληλη δράση για να την καλύψω.

Άσκηση 5: Αυτοφροντίδα

Μέσα σ' αυτή τη δύσκολη συνθήκη που διανύουμε η αυτοφροντίδα και η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής είναι πιο σημαντική από ποτέ –πρδ/τα

Άσκηση 6: Ευγνωμοσύνη - Αναγνώριση και του θετικού μέσα στο αρνητικό

Το να κρατάμε μια στάση ευγνωμοσύνης γι' αυτά που είμαστε κι αυτά που έχουμε στη ζωή μας μπορεί να έχει ευεργετικές συνέπειες για την ψυχική μας υγεία (Wood et al., 2010). Η πρακτική αυτή μπορεί να λειτουργήσει σαν φάρμακο ελπίδας και παράγοντας ενδυνάμωσης στις δύσκολες εποχές που διανύουμε. Παράλληλα, η ικανότητα να διακρίνουμε το ελάχιστο έστω θετικό που υπάρχει μέσα στην όλη δυσκολία έχει ζωτική σημασία. Για παράδειγμα, όλη αυτή η αναγκαστική “παύση” και εσωστρέφεια λόγω της πανδημίας, οδήγησε αρκετό κόσμο στο να εξετάσει την πορεία της ζωής του και να δει πιο καθαρά όσα του είναι όντως σημαντικά. Η αναγνώριση των όποιων θετικών και των στοιχείων της ζωής που μας είναι απαραίτητα είναι αυτή που μπορεί να ρίξει φως στο τι μας βοηθά να είμαστε ανθεκτικοί στις αντιξοότητες.

Άσκηση 6. Παγίδες σκέψης

Παγίδες Σκέψης	Περιγραφή	Παράδειγμα
Καταστροφολογία	Υπερβάλλουμε για την πιθανότητα να συμβεί κάτι κακό.	<i>Υπάρχει πιθανότητα να κολλήσω τον ιό και να νοσηλευτώ</i>
Υπεργενίκευση	Κάνουμε μια υπόθεση για κάποιον με βάση μόνο μία-δύο εμπειρίες.	<i>Κατηγορώ τη φίλη μου επειδή ξέχασε να μου φέρει κάτι που της ζήτησα, αλλά όταν ξεχάσω εγώ κάτι λέω: δεν πειράζει</i>
Εξατομίκευση	Κατηγορούμε τον εαυτό μας για τα προβλήματα για τα οποία κατά κύριο λόγο δεν ευθυνόμαστε εμείς.	<i>Κατηγορώ τον εαυτό μου που χωρίσανε οι γονείς μου. Αλλά ξέρω πως είναι καλύτερα και με παρηγορεί</i>
Εξαγωγή συμπερασμάτων	Κάνουμε εικασίες έχοντας στη διάθεσή μας ελάχιστα ή καθόλου στοιχεία που να τις υποστηρίζουν	<i>Έχει αργήσει το παιδί μου και ανησυχώ ότι έχει πάθει κάτι ενώ είναι στον φίλο του και βλέπουνε ταινίες</i>

Άσκηση 7 . Ενσυναίσθηση

Ο Carl Rogers (1959) όρισε την ενσυναίσθηση ως τη δυνατότητα να «αντιλαμβάνεται κανείς το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς κάποιου άλλου με ακρίβεια, με τα συναισθηματικά στοιχεία και νοήματα που ενυπάρχουν σε αυτό, σαν να ήταν εκείνος ο άλλος, χωρίς όμως να ξεχάσει ποτέ τον όρο σαν να...»



Αυτό προϋποθέτει θετική πρόθεση και κατανόηση της υποκειμενικής πραγματικότητας του άλλου και φυσικά απαιτεί την κατανόηση των αξιών, των αντιλήψεων και των ιδιαιτεροτήτων του
(Harris, Foreman & Peck, 2004)


Το παράδοξο είναι πως όταν αρχίζω να αποδέχομαι τον εαυτό μου ακριβώς όπως είμαι, τότε μπορώ να αλλάξω
(Carl Rogers)

8. Αντιδράσεις των παιδιών σε αναπάντεχα επεισόδια (Σκηνοθετημένα) επεισόδια


Ενδεικτικές αντιδράσεις (καταγραφή – συζήτηση – εμπλουτισμός – προσαρμογή σε αντίστοιχη ηλικία κ πλαίσιο)

1. Σε χρόνο που οι μαθητές έλειπαν από την αίθουσα, δημιουργείται περιβάλλον πλήρους ακαταστασίας... - Αυτόβουλες ενέργειες αποκατάστασης. - Αναζήτηση της δασκάλας της τάξης και ενημέρωσή της («κυρία, η τάξη μας άνω κάτω... κάποιοι έριξαν τις καρέκλες και πέταξαν τα χαρτιά στο πάτωμα»).


2. Εκπαιδευτικός του σχολείου αναθέτει στους μαθητές της τάξης - Αυτοσυγκέντρωση («κυρία, πες τους κάτι... δεν μπορώ να συγκεντρωθώ, με ενοχλούν...») και βάζει εργασίες και ζητά να τις ολοκληρώσουν όλοι προκειμένου να έχει το δικαίωμα η τάξη να λάβει μέρος σε προγραμματισμένη εκπαιδευτική επίσκεψη του σχολείου στη Θεσσαλονίκη... - Αναζήτηση βοήθειας («κυρία πώς γράφεται...»).




3. Η δασκάλα προσκαλεί τους μαθητές να ετοιμάσουν ζωγραφιές με ελεύθερη θεματολογία, για να στολίσουν την τάξη. Στη συνέχεια ανακοινώνει πως δεν είναι ικανοποιημένη και θα προτιμηθούν για το στολισμό της αίθουσας ζωγραφιές μαθητών άλλης τάξης ... -

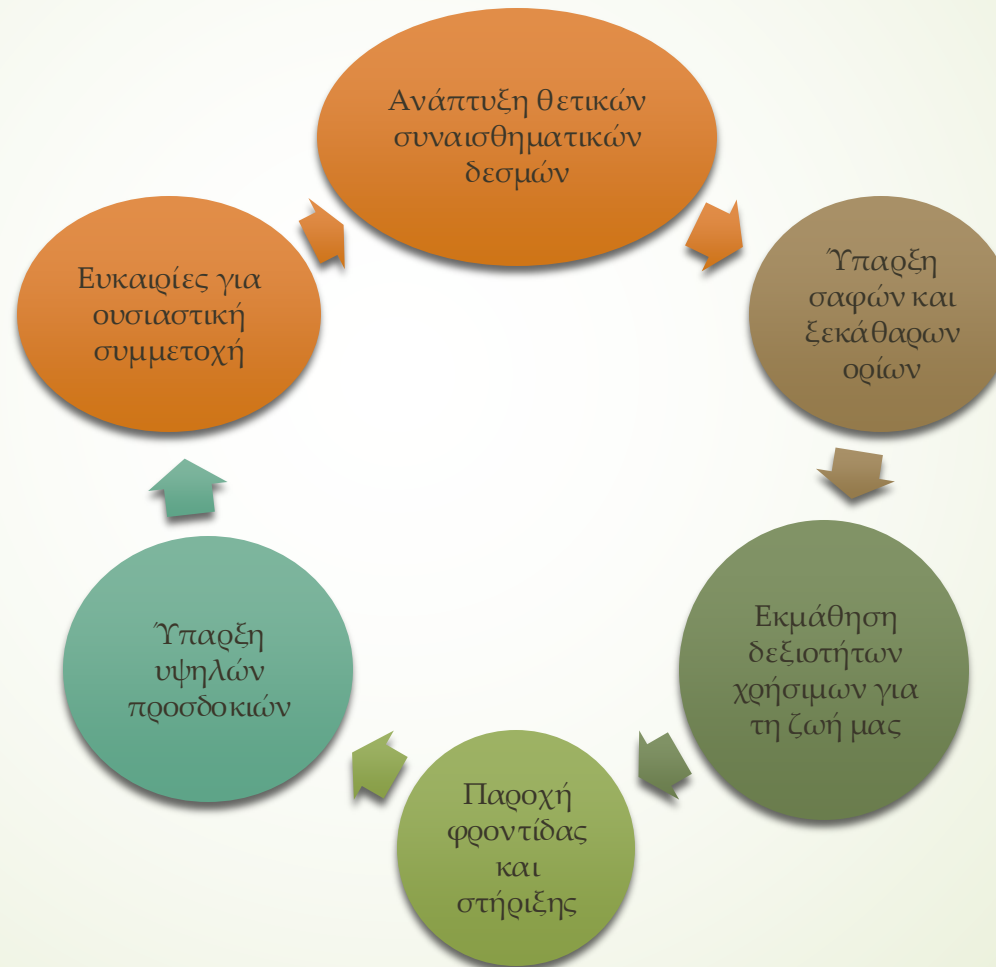


4. Μαθητές της ΣΤ' τάξης μπαίνουν στην αίθουσα της Α', κατεβάζουν από τον τοίχο το χαρτόνι με τους κανόνες της τάξης και το παίρνουν για να το αναρτήσουν στη δική τους αίθουσα...



- 
1. Να αντιμετωπίζετε κάθε αλληλεπίδραση ως ευκαιρία και να θέτετε τους μαθητές σας στο επίκεντρο της προσοχής. Κάντε τους ερωτήσεις που θα μπορούσαν να τους βοηθήσουν να βρουν τις εσωτερικές τους δυνάμεις
 2. Να παρέχετε στους μαθητές σας θετική ανατροφοδότηση. Εστιάστε περισσότερο στα δυνατά τους σημεία και στις καλές τους επιδόσεις και όχι στις ελλείψεις τους.
 3. Να αναγνωρίζετε και να επαινείτε την προσπάθεια και την πρόοδό τους συζητώντας μαζί τους ευαίσθητα ζητήματα. Δείξτε τους ότι έχουν τη δύναμη να προχωρήσουν μπροστά αρκεί να πιστεύουν στις ικανότητές τους.
 4. Προσπαθήστε να αναπτύξετε μία σχέση επικοινωνίας μαζί τους, να κατανοήσετε και να αποδεχθείτε τα ατομικά τους χαρακτηριστικά. Με αυτόν τον τρόπο, θα τους ενθαρρύνετε να ορθώσουν το ανάστημά τους και να βρουν λύσεις.
 5. Διδάξτε τους να σέβονται τους άλλους και να δείχνουν ενδιαφέρον. Μακροπρόθεσμα, εκτός από την ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους, θα αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, ώστε να ζητούν βοήθεια όποτε τη χρειάζονται.
 6. Δημιουργήστε χώρο για προσωπική ενδυνάμωση. Βοηθήστε τους μαθητές σας να αποκτήσουν τον έλεγχο στη ζωή τους ενθαρρύνοντας και επαινώντας τους κάθε φορά που κάνουν θετικές επιλογές.
 7. Επικοινωνήστε με τους μαθητές σας. Να έχετε πάντα υπόψη ότι η συναισθηματική ασφάλεια είναι μία προϋπόθεση για τη διαδικασία της μάθησης. Προσπαθήστε να είστε ανοιχτοί και ρωτήστε τους αν όλα πάνε καλά.
 8. Να επιδεικνύετε τη δέουσα ευαισθησία στη δομή της οικογένειας. Θα πρέπει να λάβετε υπόψη ότι δεδομένου ότι υπάρχουν διαφορετικά οικογενειακά σχήματα (π.χ. οικογένειες που έχουν χάσει ένα μέλος τους, οικογένειες με ιδιαιτερότητες ως προς το φύλο κλπ.), θα πρέπει να προσαρμόσετε τα σχέδια των μαθημάτων σας, ούτως ώστε να περιλαμβάνουν τέτοιες ποικιλόμορφες οικογενειακές δομές.

Παράγοντες ενίσχυσης της Ψυχικής Ανθεκτικότητας



Η σπίθα των θετικών συναισθημάτων

Συναισθήματα – Αντιδράσεις			
Συναισθήματα	Αντιδράσεις	Συναισθήματα	Αντιδράσεις
Χαρά	Παίζω	Θυμός	Επιτίθεμαι
Ενδιαφέρον	Ανακαλύπτω	Φόβος / Άγχος	Δραπετεύω
Ικανοποίηση	Απολαμβάνω	Ντροπή	Εξαφανίζομαι
Υπερηφάνεια	Ονειρεύομαι	Ενοχή	Απολογούμαι
Στοργή	Προσεγγίζω	Λύπη	Αποσύρομαι
Ανακούφιση	Χαλαρώνω	Αηδία	Αποστρέφομαι
Ευγνωμοσύνη	Δημιουργώ		
Υπέρβαση	Γίνομαι καλύτερος		
Αγάπη	Όλα τα παραπάνω		

Αρετές και θετικά στοιχεία

Κατηγοριοποίηση των 6 αρετών και των 24 θετικών στοιχείων
του χαρακτήρα από το VIA Institute


Σοφία & Γνώση	Δημιουργικότητα	Κριτική ικανότητα	Περιέργεια	Αγάπη για μάθηση	Προοπτική
Κουράγιο	Γενναιότητα	Ζήλος	Εργατικότητα	Επιμονή	Αυθεντικότητα
Ανθρωπιά	Καλοσύνη	Αγάπη	Κοινωνική αντίληψη		
Δικαιοσύνη	Ομαδικότητα	Ηγεσία	Αμεροληψία		
Εγκράτεια	Συγχώρεση	Σύνεση	Ταπεινοφροσύνη	Αυτορρύθμιση	
Υπέρβαση	Ευγνωμοσύνη	Ελπίδα	χιούμορ	Εκτίμηση της ομορφιάς	Πνευματικότητα

Αρετές είναι ευδιάκριτα θετικά χαρακτηριστικά που έχουν αξιολογηθεί και έχουν επικρατήσει ως προδιαθέσεις που οδηγούν στην βέλτιστη αντιμετώπιση σημαντικών θεμάτων για την επιβίωση του ατόμου

Ο Αριστοτέλης μίλησε για αυτές υποστηρίζοντας ότι σημαντικός σκοπός στη ζωή του ανθρώπου είναι να βιώσει την ευτυχία ζώντας μια ενάρετη ζωή

Βιβλιογραφία

- ▶ American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Washington DC, American Psychiatric Association.
- ▶ Αναστασίου, Δ. (2020). Ο μαύρος κύκνος του κορονοϊού: δύο πολιτικές στρατηγικές. <https://www.documentonews.gr/article/dhmitris-anastasioy> (1/4/2020)
- ▶ Βοτου, An., Mylonakou-Keke, Ir., Kalouri, Our., & Tsergas, N. (2017). Primary School Teachers' Resilience during the Economic Crisis in Greece. *Scientific Research Publishing*, 8, 131-159
- ▶ Gerstein, D. R., & Green, L., W. (1993). Preventing drug abuse: What do we Know? Washington, DC:National Academy Press
- ▶ Kate, C., (2011). Attachment, Trauma and Resilience:Therapeutic Caring for Children, Thousand Oaks, CA: Sage.
- ▶ Masten A., S. & Tellegen, A. (2012). Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the Project Competence Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 24, 345–361
- ▶ McAllister, M., & McKinnon, J. (2009) The importance of teaching and learning resilience in the health disciplines: a critical review of the literature. *Nurse Education Today* 29, 371–379.

- 
- ▶ Παπαδάτου, Δ. (1999). Στρες και παρέμβαση στην κρίση. Στο Παπαδάτου, Δ. & Αναγνωστόπουλος, Φ., Η Ψυχολογία στο Χώρο της Υγείας. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα, σ.91-108.
 - ▶ Rogers, C.R. (1951). Client Centered Therapy. Constable, London
 - ▶ Steger, M. F., Frazier, P., & Zacchanini, J. L. (2008). Terrorism in two cultures: Traumatization and existential protective factors following the September 11th attacks and the Madrid train bombings. *Journal of Trauma and Loss*, 13 (6), 511-527, doi: 10.1080/15325020802173660
 - ▶ Scott, M.J. & Stradling, S.G. (2006). Counselling for Post-traumatic Stress Disorder. Los Angeles, Sage.
 - ▶ Steger, F., M, Dik J., Br., & Duffy, D., R. (2012). Measuring Meaningful Work: The Work and Meaning Inventory (WAMI). *Journal of Career Assessment*, 00(0), 1-16
 - ▶ Steger, M. F., Frazier, P., & Zacchanini, J. L. (2008). Terrorism in two cultures: Traumatization and existential protective factors following the September 11th attacks and the Madrid train bombings. *Journal of Trauma and Loss*, 13 (6), 511-527, doi: 10.1080/15325020802173660
 - ▶ Steger, M. F., Kashdan, T., B., Sullivan, Br. A. & Lorentz D. (2008). Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic Between Seeking and Experiencing Meaning. *Journal of Personality* 76(2), 199-228, doi: 10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x
 - ▶ Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235, doi: 10.1093/bjsw/bcl343