



"Πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Επιμόρφωση: "Πώς να αναγνωρίζετε και να διαχειρίζεστε τα συναισθήματα;"

Υλικό που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου:

"Πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση"



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την ΕΕ. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ιδρύματος για την Ανάπτυξη του Εκπαιδευτικού Συστήματος. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο πάροχος της επιχορήγησης φέρουν ευθύνη γι' αυτές.

I. Παρουσίαση

για τον εισηγητή που παρέχει εκπαιδευτική υποστήριξη για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών

Στόχος Επιμόρφωσης:

- Υποστήριξη των ψυχολογικών και παιδαγωγικών ικανοτήτων των συμμετεχόντων στην κατάρτιση στον τομέα της πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης.
- Εισαγωγή των συμμετεχόντων σε πρακτικές μεθόδους αναγνώρισης και διαχείρισης των συναισθημάτων τους.

Ειδικοί στόχοι:

- Υπενθύμιση της έννοιας της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, η οποία είναι το κλειδί για τη διαχείριση των συναισθημάτων.
- Κατανόηση της φύσης των συναισθημάτων - τι είναι τα συναισθήματα, οι τύποι τους και οι λειτουργίες τους.
- Αναγνώριση συναισθημάτων - πώς να αναγνωρίζει κανείς αποτελεσματικά τα δικά του συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων.
- Διαχείριση συναισθημάτων - δεξιότητες για τον έλεγχο των συναισθημάτων σε δύσκολες καταστάσεις και ελαχιστοποίηση των αρνητικών επιπτώσεών τους.
- Εφαρμογή συναισθηματικών δεξιοτήτων στην πράξη - πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Ομάδα-στόχος για την επιμόρφωση:

Εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης

Περιγραφή επιμόρφωσης:

- Η επιμόρφωση απευθύνεται σε ομάδα 15 ατόμων, που αποτελείται κυρίως από εκπαιδευτικούς.
- Διάρκεια 4 ώρες (45 λεπτά το καθένα)
- Χωρίζεται σε 4 ενότητες:
 - εισαγωγή στα συναισθήματα
 - αναγνώριση των συναισθημάτων
 - διαχείριση των συναισθημάτων
 - συναισθήματα στις σχέσεις

Πρόγραμμα επιμόρφωσης:

Αναγνώριση των αναγκών και των προσδοκιών των συμμετεχόντων στην επιμόρφωση

Ενότητα 1: Εισαγωγή στα συναισθήματα

Συναισθηματική νοημοσύνη

Τι είναι τα συναισθήματα; - μια σύντομη θεωρητική εισαγωγή - τα συναισθήματα και ο ψυχισμός και το σώμα μας.

Λειτουργίες των συναισθημάτων - πώς τα συναισθήματα μας βοηθούν να επιβιώσουμε και να προσαρμοστούμε στο περιβάλλον.

Τύποι συναισθημάτων - βασικά/πρωταρχικά συναισθήματα; /(χαρά, λύπη, θυμός, φόβος, αποστροφή) και σύνθετα συναισθήματα.

Πρόγραμμα κατάρτισης

Ενότητα 2:

Αναγνώριση συναισθημάτων Σήματα συναισθημάτων - πώς να αναγνωρίζετε τα συναισθήματα με βάση τα σωματικά και νοητικά σήματα. Πρακτικές ασκήσεις - αναγνώριση συναισθημάτων σε διάφορες καταστάσεις, τόσο τις δικές σας όσο και των άλλων. Ανάλυση των δικών σας συναισθημάτων - ενδοσκόπηση και ημερολόγιο συναισθημάτων ως εργαλεία για καθημερινή χρήση.

Ενότητα 3:

Διαχείριση συναισθημάτων Στρατηγικές ρύθμισης συναισθημάτων - συζητώντας τεχνικές όπως: Πώς η αναπνοή επηρεάζει τη συναισθηματική μας αντίδραση. Γνωστικές τεχνικές - πώς να αλλάξουμε τις σκέψεις για να επηρεάσουμε τα συναισθήματα. Απόσπαση της προσοχής και αναδιαμόρφωση της κατάστασης - πρακτικές τεχνικές για την αλλαγή προοπτικής. Πρακτικές ασκήσεις - εφαρμογή στρατηγικών ρύθμισης των συναισθημάτων σε διάφορα σενάρια

Πρόγραμμα επιμόρφωσης

Ενότητα 4:

Συναισθήματα στις σχέσεις Η ενσυναίσθηση και η σημασία της - πώς να κατανοούμε και να ανταποκρινόμαστε στα συναισθήματα των άλλων.

Συναισθηματική επικοινωνία - πώς να εκφράζετε συναισθήματα χωρίς να πληγώνετε τους άλλους και να κατανοείτε τις αντιδράσεις των άλλων ανθρώπων.

Δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων - αντιμετώπιση συναισθημάτων σε δύσκολες διαπροσωπικές καταστάσεις

Αποτελέσματα επιμόρφωσης:

Μετά την ολοκλήρωση της επιμόρφωσης, οι συμμετέχοντες θα:

- κατανοούν τα συναισθήματά τους και να μπορούν να τα αναγνωρίζουν.
- διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, ακόμη και σε δύσκολες καταστάσεις.
- χτίζουν καλύτερες σχέσεις μέσω της ικανότητας να ανταποκρίνονται με ενσυναίσθηση στα συναισθήματα των άλλων.
- έχουν την ικανότητα να χρησιμοποιούν τεχνικές διαχείρισης συναισθημάτων στην καθημερινή και επαγγελματική ζωή.

Μέθοδοι επιμόρφωσης:

- διάλεξη και παρουσίαση - θεωρητική εισαγωγή και συζήτηση στρατηγικών για την αντιμετώπιση των συναισθημάτων
- ατομικές και ομαδικές ασκήσεις - εργασία με τα συναισθήματα μέσω πρακτικών εργασιών και προσομοιώσεων
- διαδραστικά workshops - ομαδικές δραστηριότητες με στόχο την από κοινού αναζήτηση λύσεων και την ανταλλαγή εμπειριών
- συζήτηση - ερωτήσεις και απαντήσεις με τον εισηγητή, που επιτρέπουν τη βαθύτερη κατανόηση του θέματος

Υποδείξεις για τον εισηγητή:

Η επιμόρφωση απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης που θέλουν να βελτιώσουν την ψυχική τους ευεξία να χτίσουν καλύτερες σχέσεις και να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικότερα το άγχος και την ένταση και έτσι να καταπολεμήσουν την επαγγελματική εξουθένωση. Η διαχείριση των συναισθημάτων είναι το κλειδί για την υγιή λειτουργία σε κάθε τομέα της ζωής - από τις προσωπικές σχέσεις μέχρι τις επαγγελματικές προκλήσεις.

Η παρουσίαση, η οποία αποτελεί μέρος του εκπαιδευτικού υλικού, περιέχει περιεχόμενο για την εργασία με την ομάδα κατάρτισης κατά τη διάρκεια των εκπαιδεύσεων.

α. Οι διαφάνειες αριθ. 2, 3, 4, 5 μπορούν να παρουσιαστούν στην ομάδα με τη μορφή διάλεξης που εξηγεί τα συγκεκριμένα θέματα της συναισθηματικής νοημοσύνης ή με τη μορφή άσκησης. Η διαφάνεια 2 χωρίζεται σε 3 υποομάδες, έργο της καθεμιάς είναι να προετοιμάσει τον ορισμό των εννοιών. Στη συνέχεια γίνεται κοινή συζήτηση. Έπειτα συζητάμε τις επόμενες διαφάνειες 3, 4, 5 με τον ίδιο τρόπο.

Συμβουλές για τον εισηγητή:

3. Στις επόμενες ενότητες, ο επικεφαλής μοντελοποιεί ατομικές ασκήσεις με τους συμμετέχοντες.



**"Πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης
των εκπαιδευτικών στην πρωτοβάθμια
εκπαίδευση"**

2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



II. Εκπαίδευση:

**"Πώς να αναγνωρίζετε
και να διαχειρίζεστε τα συναισθήματα;**



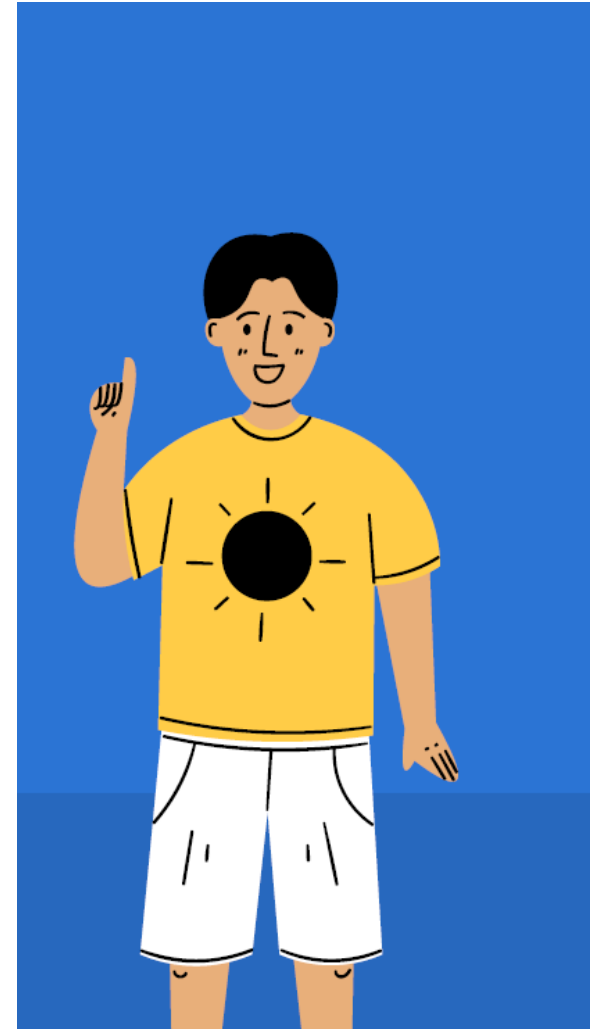
Εικονογραφήσεις: www.canva.com

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

Η συναισθηματική νοημοσύνη μέσα από τον ορισμό τριών βασικών τομέων



1. η σχέση του ατόμου με τον εαυτό του
2. η σχέση με τους άλλους
3. η στάση απέναντι στη δράση και τις προκλήσεις



Ψυχολογικές ικανότητες: - η σχέση του ατόμου με τον εαυτό του

- αυτογνωσία
- αυτοεκτίμηση
- αυτοέλεγχος



Κοινωνικές ικανότητες - σχέσεις με τους άλλους

ενσυναίσθηση
αυτοπεποίθηση
πειθώ
ηγεσία
συνεργασία



Πραξολογικές ικανότητες - στάση απέναντι στη δράση και τις προκλήσεις

- κίνητρο
- ικανότητα
- ευσυνειδησία



Τι είναι τα συναισθήματα;

Τα συναισθήματα είναι ψυχικές καταστάσεις, έχουν διαφορετική διάρκεια. Εμφανίζονται και εξαφανίζονται. Έχουν ένταση, που σημαίνει ότι μπορεί να είναι πολύ ήπια ή πολύ δυνατά. Όταν εμφανίζονται, τα συναισθήματα προκαλούν αλλαγές:

στη φυσιολογία μας

στο σώμα

στη σκέψη - γνωστική σφαίρα

στη συμπεριφορά



Όλα τα συναισθήματα είναι σημαντικά και απαραίτητα!

- ευχάριστα συναισθήματα
- δυσάρεστα συναισθήματα



Τύποι συναισθημάτων/πρωτεύοντα συναισθήματα:

- θλίψη
- θυμός
- φόβος
- χαρά
- αποστροφή
- έκπληξη



Τύποι συναισθημάτων/βασικά συναισθήματα R. Plutchik:

Ο Robert Plutchik διέκρινε οκτώ βασικά συναισθήματα που δημιουργούν αντίθετα ζεύγη:

χαρά - θλίψη,

θυμός - φόβος,

αποστροφή - εμπιστοσύνη

έκπληξη - προσδοκία

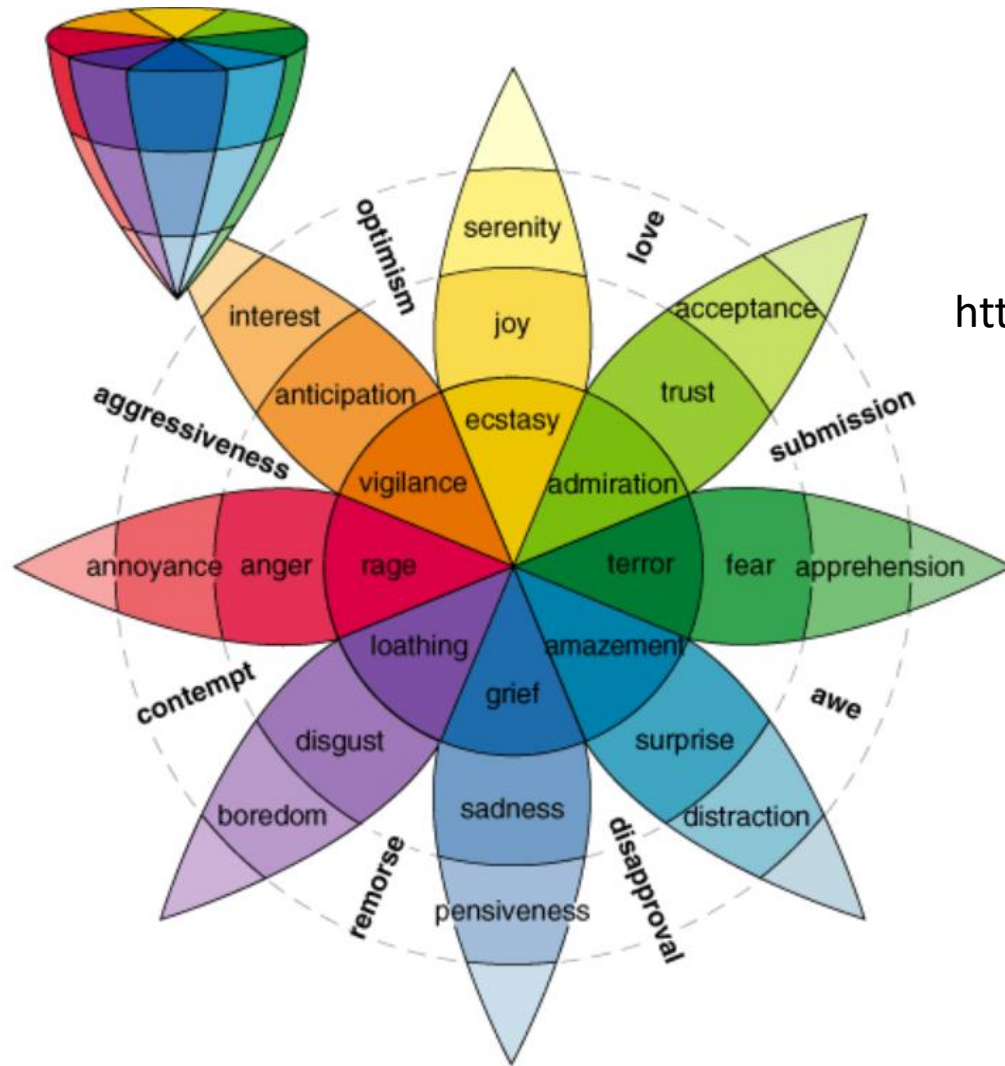


Τύποι συναισθημάτων/σύνθετα συναισθήματα R. Plutchik:

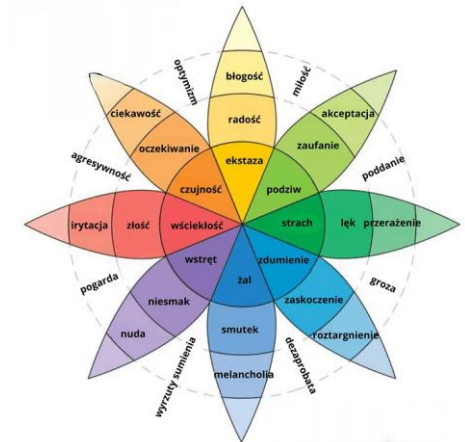
η χαρά και η εμπιστοσύνη είναι αγάπη
η έκπληξη και η θλίψη είναι απογοήτευση
η θλίψη και η αηδία είναι λύπη
η αηδία και ο θυμός είναι περιφρόνηση,
η προσδοκία και η χαρά είναι ελπίδα
η χαρά και ο φόβος είναι ενοχές
η έκπληξη και η αηδία είναι σοκ
η θλίψη και ο θυμός υποφέρουν
ο φόβος και η θλίψη είναι απελπισία
η χαρά και η έκπληξη είναι απόλαυση
η έκπληξη και ο θυμός είναι αγανάκτηση
ο φόβος και η αηδία είναι ντροπή
η προσδοκία και ο φόβος είναι άγχος



R. O τροχός των συναισθημάτων του Plutchik



https://pl.wikipedia.org/wiki/Teoria_emocji_Plutchika



Λειτουργίες των συναισθημάτων:

- **Ο φόβος** μας δείχνει ότι βρισκόμαστε σε μια επικίνδυνη κατάσταση. Χάρη σε αυτόν, μπορούμε να αποφύγουμε τους απειλητικούς παράγοντες. Η μη αντίδραση σε αυτό το σήμα μπορεί να συμβάλει στην παραμονή σε μια κατάσταση μακροχρόνιας έντασης, η οποία οδηγεί σε χρόνια στρες. Από την άλλη πλευρά, η αποφυγή καταστάσεων στις οποίες μπορεί δυνητικά να εμφανιστεί φόβος εμποδίζει την ανάπτυξη και μας απομονώνει από το περιβάλλον. Μπορεί επίσης να συμβάλει στην ανάπτυξη αγχωδών διαταραχών.
- **Ο θυμός** δείχνει ότι τα όριά μας έχουν ξεπεραστεί ή ότι δεν μπορούμε να πετύχουμε αυτό που επιθυμούμε. Ο ανεξέλεγκτος θυμός οδηγεί σε εκδηλώσεις επιθετικότητας και ο υπερβολικά ελεγχόμενος θυμός οδηγεί σε καταπίεση των συναισθημάτων και στη δημιουργία δυσaréσκειας.

Λειτουργίες των συναισθημάτων:

- **Η θλίψη** μας πληροφορεί για μια απώλεια ή μια λαχτάρα για κάποιον ή κάτι. Συνειδητά βιωμένη, βοηθά στην προετοιμασία για την αποδοχή μιας νέας πραγματικότητας. Το μπλοκάρισμα της θλίψης μπορεί να αυξήσει την πικρία και να αποφύγουμε καταστάσεις που μας θυμίζουν τις αρχικές πηγές της.
- **Η χαρά** είναι η πληροφορία ότι η ανάγκη μας έχει ικανοποιηθεί. Αυξάνει τις αυθόρμητες ενέργειες και τη ζωντάνια. Ωστόσο, μπορεί να προκαλέσει μείωση της επαγρύπνησης, της κριτικής, της υπερβολικής τάσης για ανάληψη κινδύνων και της έλλειψης διορατικής λογικής σκέψης.

Λειτουργίες των συναισθημάτων:

- **Η αποστροφή** έχει σχεδιαστεί για να μας απομακρύνει από πιθανό ενδεχόμενο κακό.
- **Η έκπληξη** είναι ένα μήνυμα ότι συνέβη κάτι που δεν είχαμε σχεδιάσει.

Αναγνώριση συναισθημάτων



Άσκηση

Γράψτε τα ονόματα των συναισθημάτων που γνωρίζετε και που σας έρχονται στο μυαλό τώρα.



Τύποι συναισθημάτων:

Θλίψη - χαμηλωμένες γωνίες του στόματος, χαμηλωμένα κάτω βλέφαρα, χαμηλωμένο βλέμμα και το ίδιο το βλέμμα φαίνεται να μην είναι εστιασμένο- τα φρύδια κρέμονται και μερικές φορές με ρυτιδιασμένο μέτωπο, η εσωτερική πλευρά τους είναι ανασηκωμένη.

Θυμός - σφιγμένα και τεντωμένα χείλη, φρύδια τραβηγμένα προς τα κάτω και το ένα προς το άλλο και υψωμένα άνω βλέφαρα, εκτυφλωτικό βλέμμα.

Φόβος - τα άνω βλέφαρα και τα φρύδια ανασηκώνονται πολύ έντονα, το στόμα είναι ανοιχτό ή ελαφρώς τεντωμένο οριζόντια.

Χαρά - ρυτίδες στο εξωτερικό των ματιών ("πόδι της χήνας"), ανασηκωμένα μάγουλα, ορατή κίνηση των μυών γύρω από τα μάτια.

Αποστροφή - το άνω χείλος υψώνεται, η μύτη συσπάται και τα ρουθούνια ανασηκώνονται.

Διαχείριση συναισθημάτων



Άσκηση Α

Τεχνική 4-7-8 (ελεγχόμενη αναπνοή)

Σκοπός: Να βοηθήσει στην ηρεμία συναισθημάτων όπως ο θυμός ή το άγχος μέσω του ελέγχου της αναπνοής.

1. Βρείτε ένα ήσυχο μέρος και καθίστε αναπαυτικά.
2. Εισπνεύστε βαθιά από τη μύτη σας για 4 δευτερόλεπτα.
3. Κρατήστε την αναπνοή σας για 7 δευτερόλεπτα.
4. Εκπνεύστε από το στόμα σας για 8 δευτερόλεπτα.
5. Επαναλάβετε 3-4 φορές, εστιάζοντας στην αναπνοή σας και ηρεμώντας το σώμα σας.

* Σκεφτείτε πώς άλλαξε το επίπεδο της έντασής σας μετά την εκτέλεση της άσκησης.

Άσκηση Β

Επανεξέταση των προβληματισμών

Στόχος: Εντοπίστε τις αρνητικές σκέψεις και μετατρέψτε τις σε πιο εποικοδομητικές.

1. Επιλέξτε μια κατάσταση που σας προκάλεσε πρόσφατα δυσάρεστα συναισθήματα (π.χ. φόβος για μια παρουσίαση).

2. Γράψτε τις σκέψεις που είχατε (π.χ. "Δεν μπορώ να το κάνω").

3. Εξετάστε αν αυτές οι σκέψεις είναι πραγματικά αληθινές και μετατρέψτε τις σε πιο υποστηρικτικές σκέψεις (π.χ. "Προετοιμάστηκα καλά, μπορώ να κάνω το καλύτερο δυνατό").

* Παρατηρήστε πώς αλλάζει η στάση σας μετά την αναδιαμόρφωση της σκέψης.

Άσκηση Γ

Ευγνωμοσύνη και θετική αναδιατύπωση

Στόχος: Ανάπτυξη θετικής προσέγγισης δύσκολων καταστάσεων μέσω της ευγνωμοσύνης.

1. Επιλέξτε μια δύσκολη κατάσταση που αντιμετωπίσατε πρόσφατα.
2. Σκεφτείτε ποιες θετικές πτυχές ή μαθήματα μπορείτε να αντλήσετε από αυτό.
3. Γράψτε για τι μπορείτε να είστε ευγνώμονες παρά τις δυσκολίες (π.χ. "Χάρη σε αυτή την κατάσταση, έμαθα κάτι καινούργιο για τον εαυτό μου").

* Δείτε πώς αλλάζει η στάση σας απέναντι σε αυτή την κατάσταση χάρη στην ευγνωμοσύνη και τη θετική στάση.

Άσκηση Δ

Τεχνική STOP

Στόχος: Διακοπή και κατευνασμός των συναισθημάτων σε μια κατάσταση κρίσης.

1. S - Stop. Αποφύγετε την άμεση αντίδραση.
2. T - Take. Πάρτε μια βαθιά ανάσα.
3. O - Observe. Παρατηρήστε τα συναισθήματα που αναδύονται μέσα σας.
4. P - Proceed. Προχωρήστε και πάρτε μια συνειδητή απόφαση.

*Αναλύστε πώς η χρήση αυτής της τεχνικής επηρέασε την αντίδρασή σας και πώς αισθανθήκατε μετά τη χρήση της.

Άσκηση Ε

Κλίμακα συναισθημάτων

Στόχος: Παρακολούθηση της έντασης των συναισθημάτων, ώστε να τα διαχειρίζεστε ευκολότερα.

1. Σκεφτείτε ποιο συναίσθημα είναι κυρίαρχο αυτή τη στιγμή (π.χ. θλίψη, θυμός, άγχος).
2. Βαθμολογήστε την ένταση αυτού του συναισθήματος σε κλίμακα από το 1 έως το 10.
3. Επιλέξτε μια ρυθμιστική τεχνική (π.χ. αναπνοή, αναδιαμόρφωση σκέψεων) και χρησιμοποιήστε την.
4. Βαθμολογήστε ξανά την ένταση του συναισθήματος μετά από λίγα λεπτά.

*Παρατήρησε πόσο αποτελεσματική ήταν η τεχνική και πώς μείωσε την ένταση του συναισθήματος.

Άσκηση Z

Συναισθηματική ενόραση με ένα ημερολόγιο συναισθημάτων

Στόχος: Εντοπισμός συναισθηματικών προτύπων και των πηγών τους.

1. Κρατήστε ένα συναισθηματικό ημερολόγιο για μια εβδομάδα. Καταγράψτε τις καταστάσεις, τα συναισθήματα που προκάλεσαν και τις αντιδράσεις σας.
2. Αφού τελειώσει η εβδομάδα, αναλύστε τις εγγραφές για να δείτε αν υπάρχουν επαναλαμβανόμενα συναισθηματικά μοτίβα.
3. Εξετάστε ποιες καταστάσεις πυροδοτούν συχνότερα δύσκολα συναισθήματα και ποιες τεχνικές ρύθμισης μπορεί να είναι αποτελεσματικές σε αυτές τις περιπτώσεις.

* Το ημερολόγιο μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τα συναισθήματά σας και να προετοιμαστείτε για αυτά στο μέλλον.

Συναισθήματα στις σχέσεις



Άσκηση

Παιχνίδι ρόλων - εκπαίδευση στην ενσυναίσθηση και στις αντιδράσεις στα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων

Στόχος: Ανάπτυξη της ικανότητας αναγνώρισης των συναισθημάτων των άλλων και ανταπόκριση με ενσυναίσθηση.

1. Σε ζευγάρια ή ομάδες, παίξτε ρόλους στους οποίους το ένα άτομο εκφράζει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (π.χ. απογοήτευση, ανησυχία, χαρά). Ο κατάλογος μπορεί να προετοιμαστεί από τον επικεφαλής - οι συμμετέχοντες διαλέγουν.

2. Το άλλο άτομο προσπαθεί να αναγνωρίσει τα συναισθήματα και να ανταποκριθεί κατάλληλα σε αυτά, χρησιμοποιώντας ενσυναισθητική επικοινωνία (π.χ. "Καταλαβαίνω ότι μπορεί να αισθανέσαι...").

* Συζητήστε τις εντυπώσεις σας από την άσκηση. Τι ήταν δύσκολο και τι σας βοήθησε να κατανοήσετε τα συναισθήματα του άλλου ατόμου;

Μοντέλο διεκδικητικού μηνύματος:

- τα συναισθήματά μου
- γεγονότα συμπεριφοράς
- τις ανάγκες μου
- αιτήματα, προσδοκίες



M. Rosenberg - Μη βίαιη επικοινωνία

Πράξεις που εμποδίζουν την επικοινωνία:

Αξιολόγηση,
επικριτική,
συμβουλευτική,
κριτική,
αγνόηση,
παρηγοριά,
υποτίμηση,
επιβολή,
πρόταση



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

