



“Preventing teachers’ burnout in primary schools”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158

ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ



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.



ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Βελτίωση των δεξιοτήτων των εκπαιδευτικών για την επίλυση συγκρούσεων στην επαγγελματική και ιδιωτική ζωή.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

- Διάλεξεις, ατομικές και ομαδικές ασκήσεις.

- Ενεργητικές ασκήσεις με ερωτήσεις και συζήτηση.

- Η εκπαίδευση μπορεί να πραγματοποιηθεί σε διαδικτυακή, υβριδική ή σταθερή μορφή.

- Η εκπαίδευση περιλαμβάνει εκτυπώσιμο υλικό.

Περιγραμμά της εκπαίδευσης

- Μέρος 1.
Σύγκρουση – θεωρία

- Μέρος 2.
Επίλυση συγκρούσεων -
εκπαίδευση

ΜΕΡΟΣ Ι

Σύγκρουση -
θεωρία



ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ

- Η σύγκρουση είναι ένα φαινόμενο που αναπόφευκτα εμφανίζεται στην κοινωνική ζωή. Οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί μεταξύ τους και ο καθένας από εμάς είναι μοναδικός. Είμαστε διαφορετικοί, έχουμε τις δικές μας απόψεις, ανάγκες και προσδοκίες – και οι διαφορές αυτές αποτελούν πηγή πιθανών συγκρούσεων

- Οι δύσκολες καταστάσεις στο σχολείο όσον αφορά τις επαφές και τις διαπροσωπικές σχέσεις είναι οι συγκρούσεις. Για την αντιμετώπισή τους, χρησιμοποιούνται διάφορες μέθοδοι.

Η πιο συχνή είναι:

- επίλυση διαφορών βάσει αποφάσεων ή στο πλαίσιο συνεργασίας.

Από πού προέρχονται οι συγκρούσεις;

Ο Christopher Moore (Αμερικανός διαπραγματευτής) χώρισε τις συγκρούσεις σε 5 κατηγορίες:

1. Σύγκρουση δεδομένων - που προκύπτει από λάθος ροή πληροφοριών ή εσφαλμένα συμπεράσματα
2. Σύγκρουση συμφερόντων - όταν η υλοποίηση ενός από τα συμφέροντα εμποδίζει την υλοποίηση του άλλου
3. Δομική σύγκρουση - που προκύπτει από τη δομή της λειτουργίας του οργανισμού
4. Σύγκρουση σχέσεων - όταν η σύγκρουση είναι σε προσωπικό επίπεδο
5. Σύγκρουση αξιών - που προκύπτει από τις πεποιθήσεις, τις αρχές, τη θρησκεία ή τις κοσμοθεωρίες

Από αυτές τις πέντε κατηγορίες συγκρούσεων, η δομική σύγκρουση και σύγκρουση συμφερόντων μπορούν να είναι δημιουργικές, γιατί μπορεί να οδηγήσουν στη δημιουργία μιας νέας, πιο αποτελεσματικής οργάνωσης ή να συνδυαστούν δύο φαινομενικά αντιφατικά συμφέροντα.

Στις υπόλοιπες περιπτώσεις, θα ήταν καλύτερο να αποφευχθούν οι συγκρούσεις ή να επιλυθούν.

Μια σύγκρουση σχέσεων προκύπτει ως αποτέλεσμα:

Στη ζωή μιας σχολικής τάξης, υπάρχουν συχνά συγκρούσεις στις σχέσεις μεταξύ παιδιών.

Μπορούν να αφορούν, για παράδειγμα, τη θέση των παιδιών στην τάξη (δηλαδή που ορίζουν τον εαυτό τους), τη σχέση τους με τον δάσκαλο, κάποια διαμαρτυρία ή επίκριση (τεμπελιά, πειράγματα, προσβολή, γελοιοποίηση).

Οι πιο κοινές αιτίες σύγκρουσης:

- σφάλματα επικοινωνίας,
- ανεκπλήρωτες ανάγκες, προσδοκίες,
- λειτουργία σε συγκεκριμένο κοινωνικό ρόλο,
- την ανάγκη διατήρησης θετικής αυτοεκτίμησης - "βγαίνοντας με πρόσωπο" σε μια κατάσταση διαφωνίας,
- στερεότυπα, παρανοήσεις,
- λάθη στην αντίληψη ανθρώπων και καταστάσεων.

Καταστάσεις σύγκρουσης στο σχολείο: η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία

Η θεμελιώδης μέθοδος αντιμετώπισης των συγκρούσεων στο σχολείο είναι η πρόληψή τους.

Οι αποτελεσματικοί τρόποι πρόληψης είναι:

- **Δίνοντας φωνή σε όλους τους μαθητές:** υπάρχουν περιθωριοποιημένοι μαθητές σε κάθε τάξη. Δίνοντάς τους φωνή είναι ένα σημαντικό μήνυμα για όλη την ομάδα. Βασικό σημείο είναι ότι στο διάλογο όλα τα μέρη έχουν ίσα δικαιώματα.
- **Συστηματική δημιουργία ατμόσφαιρας ασφάλειας και διαλόγου από τον δάσκαλο:** αυτό απαιτεί, πάνω απ' όλα, την ικανότητα δημιουργίας καλής επαφής με τους μαθητές. Ο δάσκαλος πρέπει επίσης να είναι καλός παρατηρητής και να γνωρίζει τους δυναμισμούς μέσα στην ομάδα.
- **Θέτοντας όρια:** Ο δάσκαλος πρέπει να είναι αποφασιστικός. Όσο πιο γρήγορα η ομάδα καταλάβει ότι οποιαδήποτε συμπεριφορά που παραβιάζει την αξιοπρέπεια κάποιου άλλου απαγορεύεται κατηγορηματικά, τόσο πιο εύκολο θα είναι για τον εκπαιδευτικό να επιβάλει τους κατάλληλους περιορισμούς.



Παράγοντες πρόληψης συγκρούσεων στο σχολείο:

- δημιουργία σαφών και αδιαμφισβήτητων κανόνων μέσα στην τάξη, π.χ. κανόνες συμπεριφοράς, που υιοθετούνται από ολόκληρη τη σχολική κοινότητα,
- δίκαιη μεταχείριση των μαθητών,
- χρήση ενός σύστημα ενίσχυσης θετικών συμπεριφορών και συνεπειών σε περίπτωση ακατάλληλης συμπεριφοράς,
- κατανόηση των αναγκών των μαθητών που σχετίζονται με το στάδιο ανάπτυξής τους,
- εξοικείωση μαθητών και εκπαιδευτικών σε τρόπους αντιμετώπισης συγκρούσεων.



Κατά την επίλυση μιας σύγκρουσης, είναι σημαντικό (1):

- να ακούγονται και οι δύο πλευρές,
- αμεροληψία, δηλαδή δεν παίρνουμε θέση,
- χρησιμοποιούμε ενεργητική ακρόαση, δηλαδή διατηρούμε οπτική επαφή με τα μέρη της σύγκρουσης ανάλογα με το ποιο μέρος μιλάει,
- παραφράζουμε, ρωτάμε, καθρεφτίζουμε συναισθήματα,
- χρησιμοποιούμε θετικές εκφράσεις π.χ. αυτό που λέτε είναι σημαντικό,
- βάζουμε τα πράγματα σε τάξη, π.χ. μέχρι στιγμής έχουμε διαπιστώσει ότι...,
- θέτουμε την εξής ερώτηση: "Πώς θα θέλατε να τερματίσετε τη σύγκρουση;",
- ρωτάμε ποιες είναι οι προσδοκίες των συγκρουόμενων,

Κατά την επίλυση μιας σύγκρουσης, είναι σημαντικό(2):

- παραμένουμε ουδέτεροι – δεν επιβάλλουμε λύση στην κατάσταση, αποδεχόμαστε τις λύσεις που υιοθετήθηκαν και βοηθάμε να εξεταστεί εάν οι λύσεις που υιοθετήθηκαν είναι εφικτές,
- ρωτάμε και τις δύο πλευρές της σύγκρουσης τι σκέφτονται για τον τρόπο που τελειώνει,
- εάν τα μέρη θέλουν να ζητήσουν συγγνώμη, αξίζει να ρωτήσετε πώς καταλαβαίνουν τη λέξη "Λυπάμαι",
- παρατηρούμε τις πλευρές της σύγκρουσης, αν δούμε ότι υπάρχει ένταση μεταξύ των μαθητών, ρωτάμε χωρίς ανυπομονησία, "Τι άλλο πρέπει να εξηγηθεί",
- αν δεν έχουμε χρόνο, ρωτάμε: "Μπορούμε να περιμένουμε με αυτό, π.χ. μέχρι αύριο;",
- Αν έχουμε χρόνο και τα συναισθήματα έχουν «υποχωρήσει», ρωτάμε τους μαθητές πώς αλλιώς θα μπορούσαν να είχαν συμπεριφερθεί ώστε να μην είχε συμβεί η σύγκρουση.

Επίλυση συγκρούσεων: Τελικές συμβουλές

Για την επίλυση συγκρούσεων διακρίνονται οι ακόλουθοι κανόνες:

οι διαφορές που προκύπτουν θα πρέπει να αντιμετωπίζονται ως φυσιολογικές

πρέπει να συλλέγονται όλα τα δεδομένα σχετικά με τη σύγκρουση,

είναι πολύ σημαντικό να αποκόψετε τον εαυτό σας από τα συναισθήματά σας και τις υποκειμενικές απόψεις σχετικά με τη διαφορά που προκύπτει,

πρέπει να ακολουθείτε τους κανόνες της επικοινωνιακής επικοινωνίας, δηλαδή ο σεβασμός στο άλλο άτομο, το δικαίωμα να μιλάει ελεύθερα για να ακουστούν τα επιχειρήματα όλων των μερών της σύγκρουσης,

να είστε έτοιμοι για συμβιβασμό

ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Η σημασία της ενσυναίσθησης στην επίλυση συγκρούσεων

❖ Τι είναι η ενσυναίσθηση?

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να κατανοούμε και να μοιραζόμαστε τα συναισθήματα των άλλων. Περιλαμβάνει το να βάζετε τον εαυτό σας στη θέση ενός άλλου ατόμου, να κατανοείτε την προοπτική του και να είστε σε θέση να συμπάσχετε μαζί του. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν πρόκειται για την επίλυση συγκρούσεων, καθώς μας επιτρέπει να εκτιμήσουμε καλύτερα την άποψη του άλλου ατόμου για να βρούμε κοινό έδαφος.

Υπάρχουν πολλά οφέλη από την πρακτική της ενσυναίσθησης κατά την επίλυση συγκρούσεων: πρώτον προωθεί την υγιή επικοινωνία, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να εκφράζονται ελεύθερα χωρίς φόβο αντιποίνων. Δεύτερον, προωθεί τη συνεργασία μεταξύ των αντιμαχόμενων πλευρών, επιτρέποντάς τους να καταλήξουν ταχύτερα σε συναίνεση. Τρίτον, μειώνει τα συνολικά επίπεδα άγχους, επειδή δεν υπάρχουν ανησυχίες για αδικία, επειδή όλες οι πλευρές λαμβάνονται εξίσου υπόψη.



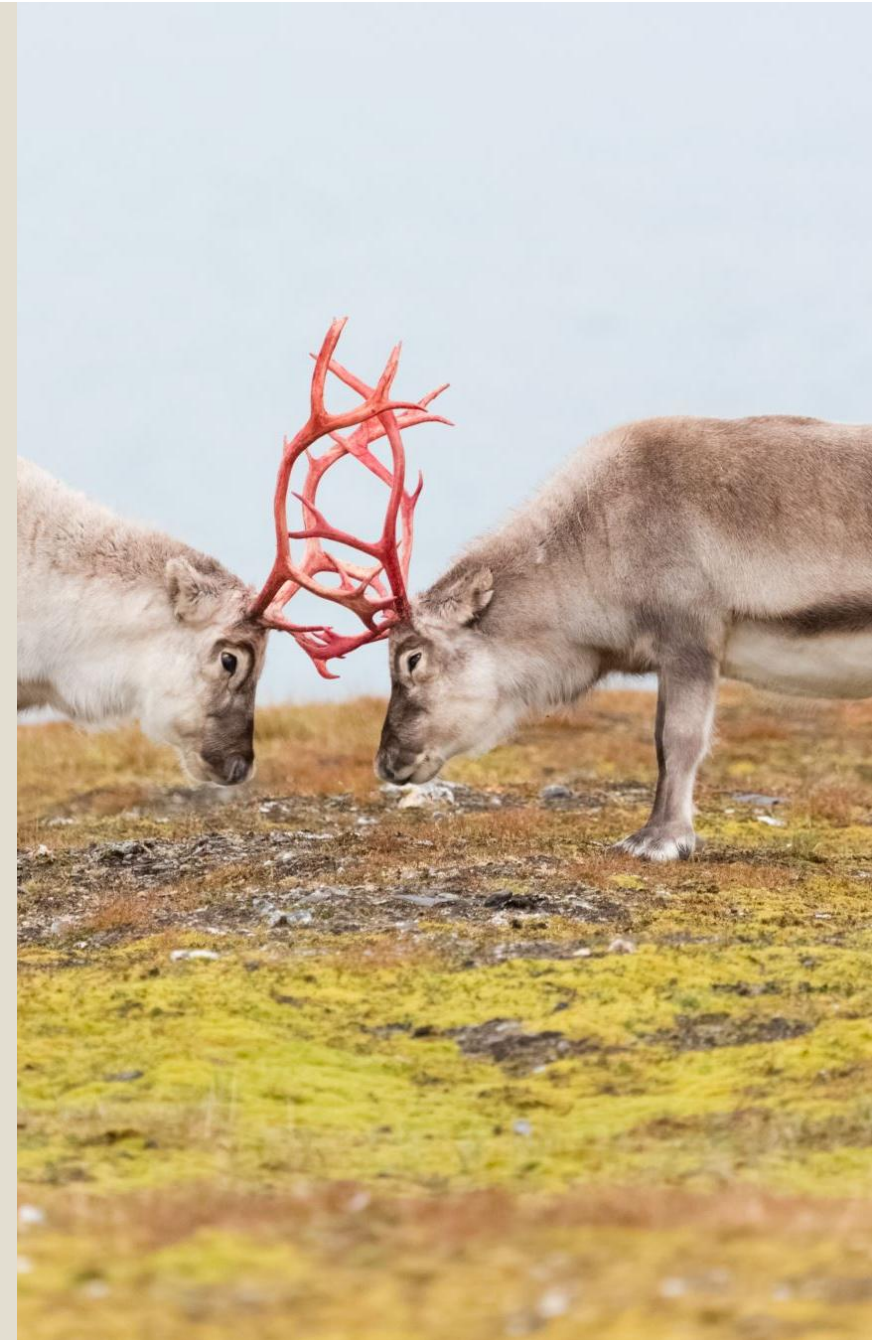
ΜΕΡΟΣ II

Επίλυση συγκρούσεων – εκπαίδευση
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ

1. Οδηγίες

Καταιγισμός ιδεών- Εμπειρίες σύγκρουσης:

- Με τι συνδέετε τη σύγκρουση;
- Ποιος θα μπορούσε να περιγράψει εν συντομία τι συνέβη;
- Όταν οι άνθρωποι βρίσκονται σε σύγκρουση, τι συμβαίνει στη μεταξύ τους σχέση;
- Πώς μπορεί να αποφευχθεί η σύγκρουση;
- Ποια συναισθήματα βιώνουν οι άνθρωποι στη σύγκρουση; (οι απαντήσεις σας έχουν μόνο αρνητική χροιά ή υπάρχουν επίσης θετικοί συνειρμοί)



2. Οδηγίες

Άσκηση: Πώς αντιδρά το σώμα στις συγκρούσεις;

Καθίστε αναπνευστικά και κλείστε τα μάτια σας.

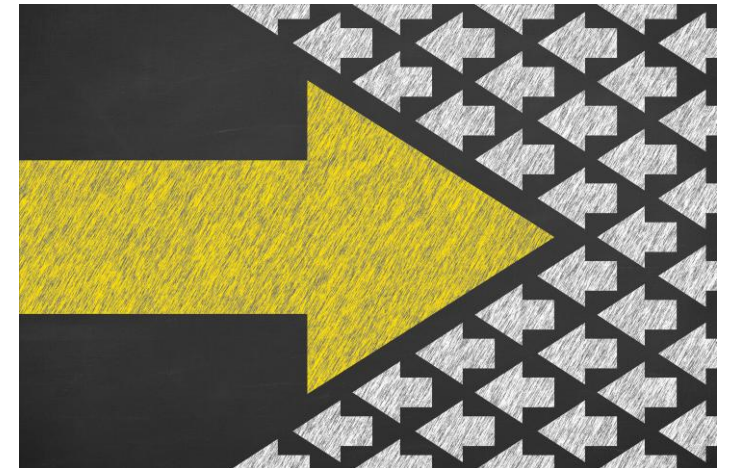
Πάρτε μια βαθιά ανάσα.

Τώρα προσπαθήστε να θυμηθείτε μια σύγκρουση ή μια διαφωνία που κάποτε βιώσατε. Προσπαθήστε να θυμηθείτε τα συναισθήματα που σας συνόδευαν εκείνη τη στιγμή; Πώς νιώσατε; Ποιο ήταν το πιο δύσκολο για εσάς σε αυτή την κατάσταση; Θυμάστε πώς αντέδρασε το σώμα σας;

Πάρτε μια βαθιά ανάσα.

Ανοίξτε τα μάτια σας.

Με βάση την άσκηση, θα συζητήσουμε πώς οι άνθρωποι αισθάνονται στις συγκρούσεις. Είναι η κατάσταση μιας σύγκρουσης μια μεγάλη πρόκληση; Τι συναισθήματα προκαλεί;



3. Οδηγίες

Σενάριο 1. Χωριστείτε σε δύο ομάδες – καθηγητές/μαθητές. Η ομάδα των μαθητών βρίσκει ένα σενάριο σύγκρουσης και η ομάδα των εκπαιδευτικών προσπαθεί να κατανοήσει την αιτία με τη βοήθεια ερωτήσεων.

Σενάριο 2. Θυμηθείτε την τελευταία σύγκρουση στην τάξη, παρουσιάστε την και συζητήστε την με βάση ερωτήσεων

- Ποια ακριβώς ήταν η αιτία της σύγκρουσης;
- Ποια ήταν τα συμφέροντα της κάθε ομάδας που είχαν παραβιαστεί;
- Τι περίμεναν οι διαφορετικές ομάδες;
- Ενδιαφέρθηκαν τα μέρη της σύγκρουσης για τον τερματισμό της;

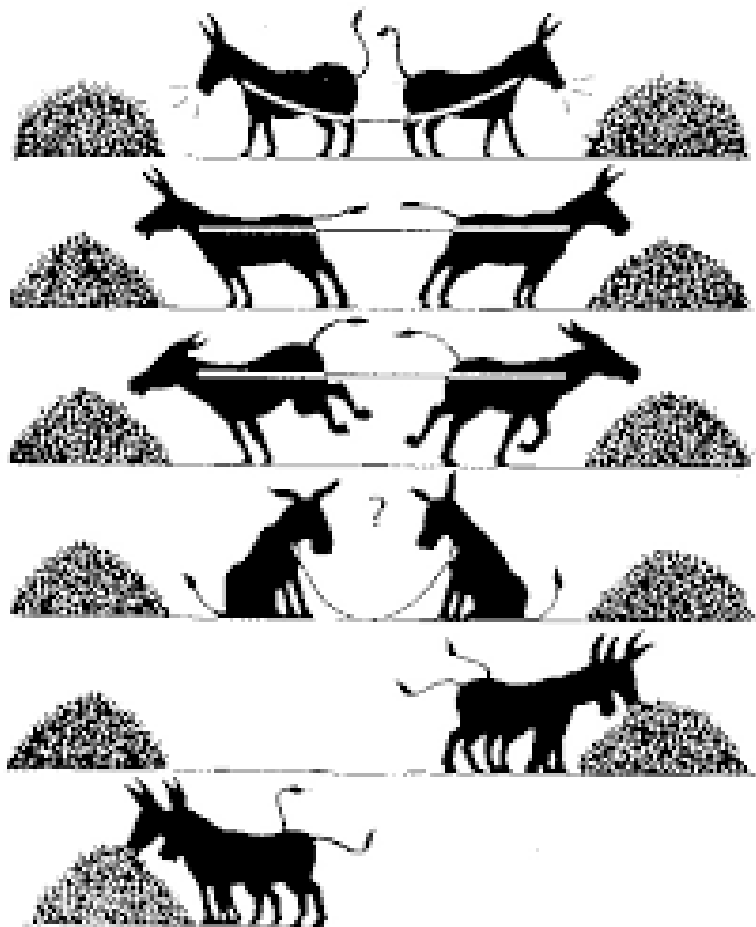
Όταν εμφανίζεται μια σύγκρουση, αξίζει να δοθεί η ευκαιρία σε κάθε μέρος να παρουσιάσει τα επιχειρήματά του. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να είναι αμερόληπτος και αφού ακούσει τα μέρη, θα πρέπει να ξεκινήσει η ανάλυση της κατάστασης με τη συμμετοχή τους.

4. Οδηγίες

Αναλύστε τη συμπεριφορά από την άσκηση 3 σύμφωνα με τα δεδομένα από τον πίνακα:

Ο πίνακας μπορεί να εκτυπωθεί πριν από τις εφαρμογές.

	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
Αντιμαχόμενα μέρη	
Αιτίες της σύγκρουσης	
Επιπτώσεις της σύγκρουσης	
Λύσεις που χρησιμοποιούνται	
Προτεινόμενες λύσεις	



5. Οδηγίες

Όταν προκύπτει μια σύγκρουση – έχουμε πολλές πιθανές λύσεις στη διάθεσή μας. Ποια όμως θα πρέπει να επιλέξετε;

Δύο γαϊδούρια συνδέονται με ένα σχοινί και θέλουν να φτάσουν σε δύο θημωνιές που απέχουν πολύ μεταξύ τους. Πώς θα αντιμετωπίσουν αυτή την κατάσταση;

Τι συμβαίνει όταν υπάρχει

Ηττημένος – νικητής (όταν το ένα μέρος είναι ικανοποιημένο με την επίλυση της σύγκρουσης και το άλλο όχι)

Ηττημένος – ηττημένος (όταν και τα δύο μέρη είναι δυσαρεστημένα με τη λύση)

Νικητής- νικητής (όταν και τα δύο μέρη είναι ικανοποιημένα με την επίλυση της σύγκρουσης)

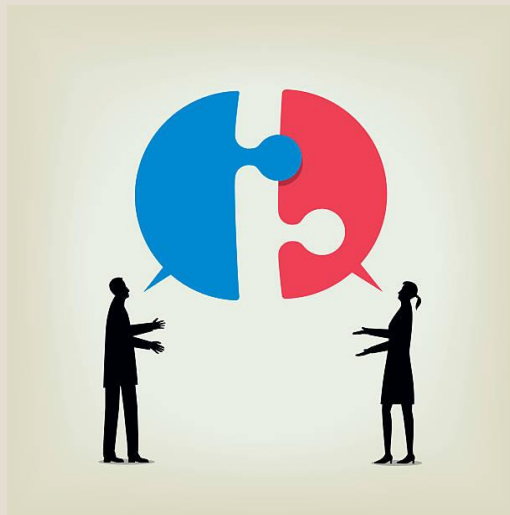
ΣΥΝΘΕΣΤΕ ΜΙΑ ΠΡΟΤΑΣΗ ΓΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟ ☺

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΕΚΤΥΠΩΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΡΤΑ ΜΕ ΓΑΪΔΟΥΡΑΚΙΑ ΚΑΙ ΝΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑΣΕΤΕ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ



Πρόσθετο για την τάξη

- Χρησιμοποιήστε εικόνες για να επιλύσετε τις συγκρούσεις στην τάξη ξεκινώντας μια συζήτηση καταιγισμού ιδεών (1).





- Χρησιμοποιήστε εικόνες για να επιλύσετε τις συγκρούσεις στην τάξη ξεκινώντας μια συζήτηση καταιγισμού ιδεών (2).



6. Οδηγίες-ενσυναίσθηση

Όταν ο φίλος μας αργεί, όταν ο γιατρός ακυρώνει ένα ραντεβού, όταν κάποιος δεν έχει κρατήσει την υπόσχεσή του ή όταν ο διευθυντής δεν μας χαμογελά και μας αγνοεί, συχνά, χωρίς καν να ρωτήσουμε το άτομο για ποιο λόγο συμβαίνει αυτό, «γνωρίζουμε ήδη» γιατί κάποιος το έκανε.

Αυτή η άσκηση αφορά την ενσυναίσθηση, πρόκειται να απομακρυνθείτε λίγο από τα συνηθισμένα στερεότυπά σας. Ίσως συνέβη κάτι διαφορετικό αυτή τη φορά;

Προσπαθήστε να βρείτε μια σύντομη ιστορία όταν αισθανθήκατε άσχημα από τη συμπεριφορά ενός ατόμου, για την οποία τον κρίνατε γρήγορα και αισθανθήκατε ότι σας έκανε να θυμώσετε

Όταν συμβαίνει μια τέτοια κατάσταση στη ζωή σας, πάρτε μια ανάσα και προσπαθήστε να βρείτε τουλάχιστον 6 πιθανούς λόγους για να δικαιολογήσετε τη συμπεριφορά του άλλου ατόμου. 6 πράγματα που θα μπορούσαν να επαληθεύσουν την καθυστέρηση κάποιου, το ακυρωμένο ραντεβού ή την αποτυχία εκπλήρωσης μιας υπόσχεσης.

Η άσκηση δεν έχει να κάνει με την εύρεση δικαιολογιών για το άτομο, αλλά με το σταμάτημα των γρήγορων κρίσεων και με την προσπάθεια κατανόησης της συμπεριφοράς του άλλου ατόμου. Στην αρχή, είναι χρονοβόρο και δύσκολο, αλλά με την πάροδο του χρόνου γίνεται ευκολότερο να μην κρίνουμε και να θεωρούμε τον εαυτό μας ως παντογνώστη.

7. Διδασκαλία – ενσυναίσθηση – τάξεις

- Ως ζευγάρι, πείτε ο ένας στον άλλον μια ιστορία, τη δική σας, την προσωπική. Όταν ένα άτομο μιλάει, το άλλο θα πρέπει να προσπαθήσει να είναι ένας ακροατής με ενσυναίσθηση.
- Επιλέξτε μια ιστορία που έχει σημασία για εσάς. Μπορεί να είναι μια ιστορία από χθες ή από μερικά χρόνια πριν. Μην περιγράφετε στεγνά γεγονότα, αλλά και πείτε και πώς σας επηρέασε. Ανοιχτείτε στο άλλο άτομο. Ακούστε προσεκτικά την ιστορία και διακόψτε το άλλο άτομο όταν καταλάβετε τι αισθάνεται και πείτε: Καταλαβαίνω ότι αισθάνθηκες... (ένα δεδομένο συναίσθημα) επειδή... (λεπτομερής περιγραφή του τι θα μπορούσε να προκαλέσει την αίσθηση ενός δεδομένου συναισθήματος)
- *Για παράδειγμα: Καταλαβαίνω ότι αισθάνθηκες θυμωμένος..... επειδή έχασες το λεωφορείο.*
- Προσπαθήστε να διακόψετε τουλάχιστον τρεις φορές καθ 'όλη τη διάρκεια της ιστορίας χρησιμοποιώντας την παραπάνω πρόταση.
- Μετά την άσκηση, μιλήστε για το πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια αυτής της συζήτησης, αν ήταν εύκολο ή δύσκολο για εσάς. Κατά τη διάρκεια των ασκήσεών μας, οι συμμετέχοντες είπαν ότι ακόμα κι αν το άλλο άτομο δεν μαντέψει τα συναισθήματά τους, το γεγονός ότι προσπαθούσαν να τα καταλάβουν ήταν ήδη ξεχωριστό γι 'αυτούς.



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι μόνο των συντακτών και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.