

Ψυχική Ανθεκτικότητα των Εκπαιδευτικών εν μέσω Πανδημίας

Φαίνεται πως η στιγμή που θα επιστρέψουμε στην κανονικότητα δεν θα αργήσει. Εκείνο, όμως, που θα αργήσει είναι η ψυχική αποκατάσταση και η προσαρμογή στους προηγούμενους ρυθμούς ζωής τόσο των παιδιών όσο και των ίδιων των εκπαιδευτικών. Ποιο θα μπορούσε άραγε να είναι το κλειδί της επιτυχίας επιστρέφοντας σε μια σχολική κοινότητα μεσούσης της κρίσης; Οι μαχητές της πρώτης γραμμής: οι εκπαιδευτικοί. Και για να γίνουμε πιο σαφείς, η απάντηση είναι **η ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών**.

Είναι εμφανές, λοιπόν, πως σε μία μακροχρόνια περίοδο απομόνωσης, είναι αδήριτη η ανάγκη για προώθηση και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών μέσα από τρεις βασικούς πυλώνες:

1. **Η αίσθηση του «ανήκειν» – σύνδεση με άλλους**
2. **Η αναζήτηση βοήθειας**
3. **Η μάθηση**

Καθώς οι άνθρωποι είναι από τη φύση τους κοινωνικά όντα, γίνεται εύκολα αντιληπτή η αξία της κοινωνικής επαφής αλλά και το αίσθημα του «ανήκειν». Στα πλαίσια του σχολείου και σε μια εποχή “φυσικών αποστάσεων” διαθέτουμε ακόμα τρόπους για να ενισχύσουμε αυτή την ανάγκη στις σχέσεις των εκπαιδευτικών μεταξύ τους, των εκπαιδευτικών με τους διευθυντές και των εκπαιδευτικών με τους μαθητές τους. Για το σκοπό αυτό προτείνονται ορισμένες χρήσιμες πρακτικές για πιθανές εφαρμογές.

Αγαπητοί Διευθυντές,

- ✓ Θα μπορούσατε να έρθετε σε επαφή με το διδακτικό προσωπικό μέσα από μία μη-χρονοβόρα διαδικασία, ίσως με το να οργανώνετε σύντομες διαδικτυακές συναντήσεις με τους εκπαιδευτικούς, για να παρακολουθείτε την πορεία των διαδικτυακών μαθημάτων, **δίνοντας ανατροφοδότηση**. Μην ξεχνάτε **να τους επιβραβεύετε!** Όλοι προσπαθούν σε ένα δυσμενές περιβάλλον και αξίζει να αναγνωριστούν οι κόποι τους και να βεβαιωθείτε πως συνεχίζουν να αντιλαμβάνονται τη χρησιμότητα του ρόλου τους.
- ✓ Ενθαρρύνετε τους εκπαιδευτικούς να **οργανώσουν μεταξύ τους ομάδες στήριξης**, στις οποίες θα μπορούν να συζητάνε πρακτικές δυσκολίες, τα συναισθήματά και τις σκέψεις τους για την παρούσα κατάσταση. Αυτομάτως, θα διαθέτουν ένα υποστηρικτικό εργασιακό δίκτυο, όπου μέσα σε προστατευμένο πλαίσιο θα τους επιτρέπεται η ανταλλαγή συμβουλών, απόψεων και το μοίρασμα κοινών ανησυχιών. Θα μπορούσατε να απευθυνθείτε στον οικείο ψυχολόγο του κάθε σχολείου για να αναλάβει να στηρίζει τέτοιου είδους συναντήσεις, αν αυτό κριθεί αναγκαίο.

Αγαπητοί εκπαιδευτικοί,

- ✓ Χρησιμοποιήστε **τακτική επικοινωνία με τα παιδιά** μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου είτε μέσω μιας ασφαλούς διαδικτυακής πλατφόρμας. Δώστε ευκαιρίες και τρόπους στα παιδιά να έρθουν σε επαφή μαζί σας. **Δώστε τους το αίσθημα πως, παρόλο που το σχολείο είναι κλειστό, η σχέση δασκάλου – μαθητή παραμένει ανοιχτή και διαθέσιμη**. Δημιουργήστε και μοιραστείτε σε ένα προστατευμένο πλαίσιο: βίντεο, κολλάζ, φωτογραφίες με τις νέες ασχολίες, δημιουργίες, κατασκευές που κάνατε μέσα στην καραντίνα. Σύμφωνα με έρευνες **η σχέση μαθητή-εκπαιδευτικού έχει θετικές επιδράσεις και στους δύο αποδέκτες, ενώ για τους εκπαιδευτικούς αποτελεί κινητήρια δύναμη του επαγγέλματος**.
- ✓ **Εντοπίστε και επικοινωνήστε με τους μαθητές που ανήκουν στις πιο ευάλωτες ομάδες**. Προσπαθήστε να επιδιώξετε τακτική επικοινωνία, ώστε να νιώσουν τα παιδιά αυτά την ασφάλεια που χρειάζονται. Αν χρειάζεστε περαιτέρω βοήθεια και κατεύθυνση με αυτά τα παιδιά ή εντοπίζετε

κάτι ανησυχητικό στη συμπεριφορά τους, επικοινωνήστε πρώτα με τους γονείς και έπειτα συμβουλευτείτε τον οικείο εκπαιδευτικό ψυχολόγο, όπου κρίνεται απαραίτητο.

- ✓ Ορισμένα παιδιά δεν διαθέτουν συσκευές προηγμένης τεχνολογίας, με αποτέλεσμα να απέχουν τόσο από τα μαθήματά τους όσο και από τις ευκαιρίες κοινωνικής δικτύωσης. **Επιχειρήστε επικοινωνία με πιο προσβάσιμους τρόπους** π.χ. γράμμα, σταθερό τηλέφωνο, για να διερευνήσετε τι είδους προβλήματα υπάρχουν και αν υπάρχει τρόπος να εφοδιαστούν ή να δανειστούν αυτά τα παιδιά τις κατάλληλες συσκευές (ή από το ίδιο το σχολείο ή από άλλες δομές).
- ✓ **Ζητείστε βοήθεια.** Είναι σημαντικό να καλλιεργηθεί ένα μοντέλο προώθησης των συμπεριφορών βοήθειας, καθώς οι καταστάσεις είναι πρωτόγνωρες για όλους ανεξαιρέτως. Θα μπορούσατε να δημιουργήσετε μεταξύ σας δημοσκοπήσεις για το ποιες πρακτικές είναι περισσότερο ή λιγότερο αποτελεσματικές, για το τι ενέργειες θα ακολουθήσετε με την επανέναρξη του σχολείου, ή τι προκλήσεις αναμένετε να αντιμετωπίσετε. Συζητήστε τις σκέψεις σας, ζητήστε βοήθεια από τους συναδέλφους σας και πάρτε συλλογικές αποφάσεις. **Έρευνες έδειξαν πως η αναζήτηση και η προσφορά βοήθειας συνδέεται θετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών.**
- ✓ Συνεχίστε να **μαθαίνετε, να διαβάζετε και να αναπτύσσετε!** Αναγνωρίστε εναλλακτικούς τρόπους μάθησης π.χ. μέσω μιας εποικοδομητικής διαδικτυακής αναστοχαστικής συζήτησης με συναδέλφους. Αφιερώστε χρόνο στο να αξιολογήσετε ποιες αποτελεσματικές πρακτικές σας θα θέλατε να διατηρήσετε στο μέλλον. Θα μπορούσατε να προετοιμάσετε μία λίστα με πρακτικές λύσεις για αναμενόμενα προβλήματα π.χ. μια πρόκληση αναμένεται να είναι η μειωμένη μαθησιακή επίδοση των παιδιών και μεγάλη απώλεια της αποκτηθείσας γνώσης. **Η μάθηση και η συνεχής ανάπτυξη φάνηκε να σχετίζεται άμεσα με την αυτο-αποτελεσματικότητα, με την αυτογνωσία και τον αυτοέλεγχο και αυτά με τη σειρά τους με την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών.**
- ✓ **Φροντίστε τον εαυτό σας:** διαμορφώνοντας μια ρουτίνα, κάνοντας πολλά διαλείμματα, βγαίνοντας βόλτα, διαχωρίζοντας τις ώρες εργασίας από τον ελεύθερο χρόνο, ανακαλύπτοντας ευχάριστες για εσάς δραστηριότητες, μειώνοντας την υπερβολική έκθεση στα ΜΜΕ, εντοπίζοντας έγκυρες πηγές πληροφόρησης, αφιερώνοντας εποικοδομητικό χρόνο με την οικογένειά σας, οργανώνοντας διαδικτυακές συναντήσεις με φίλου σας, έχοντας έναν ποιοτικό ύπνο, θέτοντας νέους στόχους, ανακαλύπτοντας την ευεργετικότητα της ενσυνειδητότητας και εστιάζοντας στη στιγμή και στο “εδώ και τώρα”.

Επιστρέφοντας στη σχολική κοινότητα, λοιπόν, ελπίζουμε πως η ψυχική ανθεκτικότητα και η ετοιμότητα των εκπαιδευτικών θα αποτελέσει προστατευτικό παράγοντα τόσο για τους ίδιους όσο και για τα παιδιά, που διακόπηκε η μάθηση τους τόσο απότομα.

Αραϊλούδη Άννα

Ειδικευόμενη Σχολική/ Εκπαιδευτική Ψυχολόγος

Πηγή : British Psychological Society (2020): “Teacher resilience during coronavirus school closures”