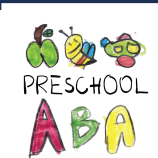


# Διαχείριση άγχους

For Primary and Preschool Teachers



# Περιεχόμενα

1. Γιατί νιώθουμε στρες στη δουλειά;
2. Εξουθένωση (Burnout)
3. Πώς να αναγνωρίζω τα σημάδια του στρες και της εξουθένωσης (Burnout)
4. Πώς να αναγνωρίζω τι μου προκαλεί στρες και της εξουθένωσης (Burnout) Impacts of Stress and Burnout
5. Πρακτικές στρατηγικές για τη μείωση του στρες
6. Το στρες είναι σχετικό
7. Γιατί αγνοούμε το στρες;
8. Πώς να στηρίξω τους συναδέλφους
9. Ερωτήσεις
10. Φύλλο εργασίας
11. Συμπεράσματα

# Γιατί νιώθουμε στρες στη δουλειά;

# Γιατί νιώθουμε στρες στη δουλειά;

Το στρες είναι μια σωματική, νοητική ή συναισθηματική αντίδραση σε μια αντιληπτή απειλή ή πρόκληση. Ενεργοποιεί την αντίδραση «μάχης ή φυγής» του οργανισμού, απελευθερώνοντας ορμόνες όπως η αδρεναλίνη και η κορτιζόλη για να προετοιμαστεί για δράση.

- Μας περιμένουν πάρα πολλές απαιτήσεις ταυτόχρονα.
- Δεν έχουμε τον έλεγχο του πώς και πότε ανταποκρινόμαστε σε αυτές τις απαιτήσεις.
- Δεν έχουμε καλή υποστήριξη από τους διευθυντές ή τους συναδέλφους μας.
- Δεν αισθανόμαστε ότι η εργασία έχει νόημα ή ότι μπορούμε να σημειώσουμε πρόοδο.

Οι εκπαιδευτικοί προσχολικής ηλικίας είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στο άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση, καθώς η διαχείριση των μικρών παιδιών απαιτεί συνεχή φροντίδα και προσοχή, ιδίως εκείνων με ΔΑΦ που συχνά παρουσιάζουν πρόσθετες προκλήσεις.

Αυτές οι προκλητικές συμπεριφορές προκαλούν υψηλότερες απαιτήσεις εντείνοντας έτσι τα επίπεδα άγχους.

# Εξουθένωση (Burnout)

# Εξουθένωση (Burnout)

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι αποτέλεσμα του χρόνιου στρες. Η επαγγελματική εξουθένωση εμφανίζεται υπό συνεχή έκθεση σε παρατεταμένο στρες και συχνά εκφράζεται στον εργασιακό χώρο ως:

- **Συναισθηματική εξάντληση** - έλλειψη της ικανότητας να ασχοληθούν συναισθηματικά με τη δουλειά τους όπως μπορεί να έκαναν πριν.
- **Αποπροσωποποίηση** - αποστασιοποίηση από τα πράγματα που συμβαίνουν γύρω μας.
- **Μειωμένη προσωπική επίτευξη** - μείωση της ικανοποίησης στον εργασιακό χώρο



# Πώς να αναγνωρίζω τα σημάδια του στρες και της εξουθένωσης (Burnout)



# Σημάδια του στρες

Το άγχος χαρακτηρίζεται από αισθήματα υπερφόρτωσης, πίεσης και έντασης, που συχνά πυροδοτείται από συγκεκριμένα περιστατικά ή καθημερινές προκλήσεις.

Συμπτώματα του εργασιακού στρες:

- Απροθυμία να πάτε στη δουλειά.
- Αίσθημα υπερκόπωσης και αποδιοργάνωσης.
- Αίσθημα ότι δεν ξέρετε τι κάνετε,
- Νιώθεις ότι δεν κάνεις τη διαφορά ούτως ή άλλως,
- Αίσθηση εκνευρισμού, είτε με ένα παιδί είτε με συναδέλφους,
- Μείωση της παραγωγικότητας - παίρνετε περισσότερο χρόνο για να ολοκληρώσετε μια εργασία ή συχνά παρεκκλίνετε από μια εργασία





# Σημάδια του στρες

## Σωματικά συμπτώματα:

- Καρδιακός παλμός
- Πονοκέφαλοι
- Υψηλή αρτηριακή πίεση
- Πεπτικά προβλήματα.
- Προβλήματα στον ύπνο.
- Εξανθήματα ή δερματικά ξεσπάσματα.
- Απώλεια ή αύξηση βάρους

## Ψυχολογικά συμπτώματα:

- Ερεθιστικότητα
- Αισθάνεστε πιο συναισθηματικοί από το συνηθισμένο
- Στροφή στο αλκοόλ ή σε άλλες ουσίες
- Πесμένη διάθεση
- Ανησυχία

# Αναγνώριση πηγών στρες



Τα άτομα βιώνουν το άγχος με διαφορετικό τρόπο και ορισμένοι επηρεάζονται περισσότερο από ορισμένες καταστάσεις ή περιστατικά από άλλους. Οι εκπαιδευτικοί μπορεί να βιώνουν άγχος στην τάξη για πολλούς λόγους, όπως

- Συμπεριφορικές **προκλήσεις** - όπως μαθητές που επιδεικνύουν μη συμμόρφωση και επιθετικότητα

- Περιβαλλοντικοί **παράγοντες** - όπως το μεγάλο μέγεθος της τάξης και η έλλειψη υποστήριξης

- Προσωπική ευπάθεια** - ανεπαρκής κατάρτιση, έλλειψη εμπειρίας ή προσωπικές περιστάσεις.

# Επιπτώσεις του στρες

# Επιπτώσεις του στρες

- Για τους εκπαιδευτικούς, το χρόνιο άγχος οδηγεί σε προβλήματα υγείας, όπως κατάθλιψη, επηρεάζοντας την επαγγελματική απόδοση και την προσωπική ζωή των εκπαιδευτικών.
- Για τους μαθητές, το άγχος και η εξουθένωση των εκπαιδευτικών μπορεί να οδηγήσει σε ένα λιγότερο υποστηρικτικό περιβάλλον στην τάξη, επηρεάζοντας αρνητικά την ακαδημαϊκή και συναισθηματική ανάπτυξη τους.
- Μεγάλη εναλλαγή εργαζομένων
- Κακή αποδοτικότητα
- Αποθαρρυσμένοι εργαζόμενοι
- Έλλειψη κινήτρων για την αλλαγή της υφιστάμενης κατάστασης
- Κακές σχέσεις με τους συναδέλφους που οδηγούν σε περαιτέρω έλλειψη υποστήριξης
- Κακή λήψη αποφάσεων
- Υπερφόρτωση, που μπορεί να οδηγήσει σε επικίνδυνες καταστάσεις

Αυτό έχει ως επακόλουθο την πρόκληση περαιτέρω εργασιακού στρες, με αποτέλεσμα την περαιτέρω επιδείνωση των προβλημάτων.

# Επιπτώσεις του στρες

- Αναζητήστε εποπτεία ή καθοδήγηση.
- Επικοινωνήστε και κάντε καταγισμό ιδεών με συναδέλφους για νέες ιδέες.
- Συνεχίστε να εκπαιδεύεστε μέσω διαδικτυακών σεμιναρίων, πρακτικής κατάρτισης και μαθημάτων.
- Βρείτε τι σας ενδιαφέρει και συνεχίστε να εξελίσσεστε σε αυτόν τον τομέα.
- Μην δημιουργείτε ένα τοξικό εργασιακό περιβάλλον. Βρείτε κοινά ενδιαφέροντα και δραστηριότητες με τους συναδέλφους σας εκτός εργασίας.
- Οργανώστε καλά τις ευθύνες σας. Βρείτε τρόπους να παρακολουθείτε την εργασία σας και να τηρείτε τις προθεσμίες.
- Διαχωρίστε τον προσωπικό χρόνο από τον χρόνο εργασίας.
- Αναγνωρίστε τα ερεθίσματα ή τα "προειδοποιητικά σημάδια", όταν ξέρετε ότι βρίσκεστε ένα βήμα πριν από την επαγγελματική εξουθένωση. Εντοπίστε τα και βρείτε τρόπους για να τα ελέγξετε.

# Πρακτικές στρατηγικές για τη μείωση του στρες



# Πρακτικές στρατηγικές για τη μείωση του στρες

Η μείωση του άγχους και η πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών προσχολικής ηλικίας απαιτεί ένα συνδυασμό καλής οργανωτικής υποστήριξης και ατομικών στρατηγικών αυτοφροντίδας.

## Δομημένος καθημερινός αναστοχασμός

Αφιερώστε 10-15 λεπτά στο τέλος κάθε ημέρας για να αναστοχαστείτε τα γεγονότα της ημέρας. Χρησιμοποιήστε ένα ημερολόγιο για να καταγράψετε τι πήγε καλά και τι αποτέλεσε πρόκληση. Επικεντρωθείτε στον εντοπισμό των στιγμών όπου νιώσατε περισσότερο άγχος και σκεφτείτε τι θα μπορούσε να βοηθήσει στη βελτίωση αυτών των καταστάσεων.

## Mindfulness

Ενσωματώστε την ενσυνειδητότητα και τις ασκήσεις αναπνοής στην ημέρα σας - ακόμη και αν αφιερώνετε λίγα λεπτά για να αναπνεύσετε και να επαναπροσδιορίσετε την προσοχή σας μεταξύ των μαθημάτων ή αν χρησιμοποιείτε μια εφαρμογή ενσυνειδητότητας/διαλογισμού.



# Πρακτικές στρατηγικές για τη μείωση του στρες

## Συνεδρίες στήριξης από ομότιμους

Συμμετέχετε ή οργανώστε τακτικές συναντήσεις με άλλους εκπαιδευτικούς που εργάζονται με παρόμοιες ηλικιακές ομάδες ή προκλήσεις. Χρησιμοποιήστε αυτές τις συνεδρίες για να μοιραστείτε εμπειρίες, να προσφέρετε υποστήριξη και να ανταλλάξετε στρατηγικές αντιμετώπισης.

## Σωματική Δραστηριότητα

Αναζητήστε ευκαιρίες για να εντάξετε τη σωματική δραστηριότητα στην ημέρα σας, όπως γιόγκα, διατάσεις ή περπάτημα. Αυτό αποδεδειγμένα ανακουφίζει από το άγχος και βελτιώνει τη σωματική υγεία.

# Πρακτικές στρατηγικές για τη μείωση του στρες

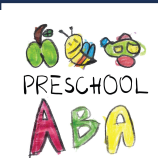
## Προγραμματισμένος χρόνος για δημιουργικές διεξόδους

Αφιερώστε χρόνο κάθε εβδομάδα για να ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας χαλαρώνουν και σας χαροποιούν, όπως η τέχνη, η μουσική ή η κηπουρική. Αυτές μπορεί να είναι προσωπικά χόμπι ή να ενσωματωθούν σε δραστηριότητες της τάξης.

## Έλεγχοι συναισθηματικής εξάντλησης

Χρησιμοποιήστε εργαλεία όπως οι ανιχνευτές διάθεσης που λειτουργούν ως δείκτης των επιπέδων άγχους. Η αναγνώριση των αρχικών ενδείξεων της επαγγελματικής εξουθένωσης μπορεί να σας βοηθήσει να μετριάσετε τις επιπτώσεις της.

# Θυμηθείτε...



# Το στρες είναι σχετικό

Συχνά συγκρίνουμε τον εαυτό μας με άλλους ανθρώπους όταν βιώνουμε αρνητικά συναισθήματα. Μπορεί να πιστεύετε ότι άλλοι άνθρωποι βρίσκονται σε πιο δύσκολες καταστάσεις από εσάς, οπότε δεν θα έπρεπε να αισθάνεστε αγχωμένοι. Μπορεί να νομίζετε ότι όλοι γύρω σας διαχειρίζονται το άγχος καλύτερα από εσάς.

Ο καθένας βιώνει και διαχειρίζεται το άγχος διαφορετικά και είναι εντάξει να παραδεχτείτε όταν είστε καταβεβλημένοι.



# Why do we ignore our stress?

- Για κοινωνικούς λόγους (π.χ. τοξική αρρενωπότητα)
- Επειδή οι άλλοι « περνούν χειρότερα».
- Γιατί αν αναγνωρίσουμε το άγχος μας μπορεί να καταρρεύσουμε και να μην είμαστε σε θέση να συνεχίσουμε τις ευθύνες μας - είναι πιο εύκολο να το αγνοήσουμε.
- Για να φανούμε δυνατοί και υποστηρικτικοί για τους άλλους (μέλη της οικογένειας, συνάδελφοι).
- Ο φόβος της κρίσης.



# Πώς να στηρίξω τους συναδέλφους

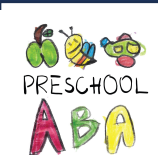
Η εργασία έχει συχνά μεγάλο αντίκτυπο στα επίπεδα άγχους (άλλωστε, περνάμε ένα μεγάλο μέρος της καθημερινής μας ζωής στη δουλειά). Το εργασιακό περιβάλλον μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να νιώσουν ότι αντιμετωπίζουν το άγχος τους ή να τους βοηθήσει να το κρύψουν και να το επιδεινώσουν. Ένα υποστηρικτικό και ανοιχτό εργασιακό περιβάλλον ενθαρρύνει τις συζητήσεις γύρω από την ψυχική υγεία.

-Ένας απλός τρόπος για να προσκαλέσετε κάποιον να μοιραστεί λίγο από το άγχος του είναι να ρωτήσετε με απλό τρόπο, ενώ φτιάχνετε τσάι «πώς είναι η μέρα σας από το 1-10;».

-Αυτό δείχνει ότι είστε ανοιχτοί στο να ακούσετε οποιαδήποτε απάντηση και όχι ένα κενό «καλά!», και επιτρέπει στους συναδέλφους να μοιραστούν όσα θέλουν.



# Ερωτήσεις



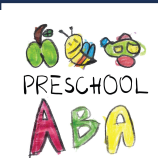
# Ερωτήσεις

Αναφέρετε ορισμένα πιθανά σημάδια επαγγελματικής εξουθένωσης.

Ποια μπορεί να είναι ορισμένα συμπτώματα συναισθηματικής εξάντλησης;

Πώς μπορεί η υποστήριξη από ομοτίμους να βοηθήσει στη διαχείριση του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης;

# Φύλλο Εργασίας



# Φύλλο Εργασίας

Ώρα για πρακτική εξάσκηση

15:00

PABA project

**1. Description of Challenging Behaviours:**  
**Time of Incident:** \_\_\_\_\_  
**Behaviour Observed:**  
- ☐ Tantrum  
- ☐ Aggression  
- ☐ Noncompliance  
- ☐ Other (Please specify): \_\_\_\_\_  
**Context/Trigger (if identifiable):** \_\_\_\_\_

**2. Teacher's Immediate Emotional Response:**  
- ☐ Frustrated  
- ☐ Overwhelmed  
- ☐ Calm  
- ☐ Anxious  
- ☐ Other (Please specify): \_\_\_\_\_

**3. Emotional Exhaustion Indicators:**  
**How did you feel at the end of the school day?**  
- ☐ Exhausted  
- ☐ Slightly worn out  
- ☐ Neutral  
- ☐ Energised  
Additional notes: \_\_\_\_\_

**4. Depersonalisation Occurrences:**  
**Did you feel detached or less caring towards students today?**  
- ☐ Yes  
- ☐ No  
Additional notes: \_\_\_\_\_

PABA project

**5. Sense of Accomplishment:**  
**How successful do you feel in managing classroom behaviour today?**  
- ☐ Very successful  
- ☐ Moderately successful  
- ☐ Unsuccessful  
Additional notes: \_\_\_\_\_

**6. Physical, Emotional, and Cognitive Symptoms Checklist:**  
**Physical Symptoms:**  
- ☐ Headaches  
- ☐ Fatigue  
- ☐ Changes in appetite  
- ☐ Difficulty sleeping  
- ☐ None of the above (I was unaffected)  
**Emotional Symptoms:**  
- ☐ Irritability  
- ☐ Sadness  
- ☐ Anxiety  
- ☐ None of the above (I was unaffected)  
**Cognitive Symptoms:**  
- ☐ Difficulty concentrating  
- ☐ Making poor decisions  
- ☐ Memory problems  
- ☐ None of the above (I was unaffected)

**7. Open Reflection:**  
**Additional thoughts or feelings about today's classroom management or personal well-being:**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

80

# Συμπεράσματα

Το στρες είναι μια αντίδραση σε άμεσες πιέσεις που οδηγούν σε αισθήματα υπερφόρτωσης και καταπόνησης και η επαγγελματική εξουθένωση είναι μια συσσώρευση στρες που οδηγεί σε μακροπρόθεσμη εξάντληση της ενέργειας και των κινήτρων.

Το στρες και η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να προέρχονται από πολλές διαφορετικές πηγές, ιδίως από θέματα συμπεριφοράς στην τάξη.

Τόσο το άγχος όσο και η επαγγελματική εξουθένωση μπορούν να εντοπιστούν και να αντιμετωπιστούν προκειμένου να βελτιωθεί η εκπαίδευση τόσο για τους εκπαιδευτικούς όσο και για τους μαθητές

# Ευχαριστούμε!

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

