

Έκθεση αξιολόγησης αναγκών



2022-1-PL01-KA220-SCH-000087191

This work is licensed under [CC BY-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

To learn more, see: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

**Centrul Județean De Resurse Și Asistență Educațională
Arad, Ρουμανία**



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το έργο "Teachers Mental Wellbeing at Kinder" είναι μια πρωτοβουλία του προγράμματος Erasmus+ που επικεντρώνεται στην προώθηση της εφαρμογής του πλαισίου ποιότητας της ΕΕ για την εκπαίδευση και τη φροντίδα στην προσχολική ηλικία. Η ιδέα του έργου είναι να αντιμετωπίσει το θέμα της ψυχικής ευημερίας των εκπαιδευτικών στα νηπιαγωγεία και τους παιδικούς σταθμούς, ώστε να μπορούν να κάνουν τη δουλειά τους με καλύτερο τρόπο, με περισσότερα κίνητρα και να αποφύγουν την επαγγελματική εξουθένωση. Οι εκπαιδευτικοί με υψηλή εξειδίκευση, ανθεκτικότητα και κίνητρα μπορούν να εγγυηθούν υψηλή ποιότητα στην προσχολική εκπαίδευση και, είναι γεγονός ότι η ψυχική ευημερία επηρεάζει την ευρηματικότητά τους και το επίπεδο φροντίδας και εκπαίδευσης των παιδιών.

Το έργο αυτό έχει ως στόχο να υποστηρίξει τους επαγγελματίες που ασχολούνται με τη διδασκαλία (συμπεριλαμβανομένων των εκπαιδευτών εκπαιδευτικών) σε όλες τις φάσεις της σταδιοδρομίας τους. Η κοινοπραξία επικεντρώνεται στην ενίσχυση της εκπαίδευσης και της ανάπτυξης των δεξιοτήτων των εκπαιδευτικών και τους ενθαρρύνει για συνεχή επαγγελματική και προσωπική ανάπτυξη, ιδίως με τη βελτίωση της κοινωνικής εικόνας/κατάστασης και της εκτίμησης των εκπαιδευτικών προσχολικής ηλικίας και τη διδασκαλία των εργαλείων αυτό-φροντίδας και της σημασίας της ψυχικής τους ευημερίας.

Η πρώτη εστίαση αφορά την ψυχική ευημερία και τα κίνητρα των εκπαιδευτικών και η δεύτερη το να γίνει η σταδιοδρομία τους πιο ελκυστική και ποικιλόμορφη, ενισχύοντας την κοινωνική τους αξία και την εικόνα τους ως ένα πολύ σημαντικό επάγγελμα στην κοινωνία.

Οι δραστηριότητες του έργου επικεντρώνονται στην προώθηση καθολικών δεξιοτήτων, στη χρήση καινοτόμων μαθησιακών προσεγγίσεων, στην ανάπτυξη κινήτρων, στη δημιουργικότητα και στην ολιστική προσέγγιση της ψυχικής υγείας. Αυτό θα υποστηρίξει τους εκπαιδευτικούς στην καθημερινή τους εργασία με τα παιδιά και στην παροχή καλύτερης ποιότητας φροντίδας και διδασκαλίας.

Η ιδέα του έργου υποστηρίζει μια ολιστική προσέγγιση της ψυχικής υγείας των εκπαιδευτικών - η διδασκαλία, η μάθηση και η φροντίδα για την ευημερία των εκπαιδευτικών θα βελτιώσει τα κίνητρά τους και θα δώσει το καλύτερο παράδειγμα στους μαθητές τους για τη





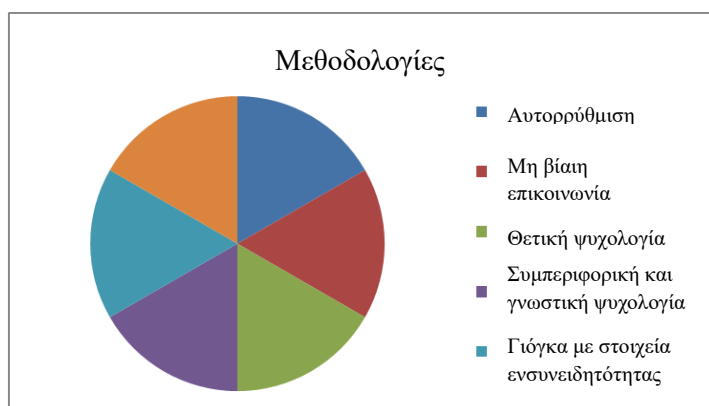
φροντίδα του εαυτού τους. Το έργο περιλαμβάνει τη συνεργασία μεταξύ όλων των φορέων εντός των νηπιαγωγείων, καθώς και με τις οικογένειες και άλλους εξωτερικούς φορείς.

Ανάλυση αναγκών

Η κύρια ομάδα-στόχος του έργου είναι οι εκπαιδευτικοί - νηπιαγωγοί και δάσκαλοι που εργάζονται με μικρά παιδιά στην προσχολική εκπαίδευση. Προκειμένου τα αποτελέσματα του έργου να είναι σχετικά και χρήσιμα για την ομάδα-στόχο, σχεδιάστηκε αξιολόγηση των αναγκών, που θα διεξαχθεί καθ' όλη τη διάρκεια της εταιρικής σχέσης και με τη συμμετοχή όλων των οργανισμών – εταίρων.

Στο συγκεκριμένο έργο επιλέξαμε έξι μεθοδολογίες, για να τις συνδυάσουμε σε ένα πρόγραμμα:

- Αυτορρύθμιση,
- Μη βίαιη επικοινωνία,
- Θετική ψυχολογία,
- Συμπεριφορική και γνωστική ψυχολογία,
- Γιόγκα με στοιχεία ενσυνειδητότητας
- Επαφή με τη φύση.



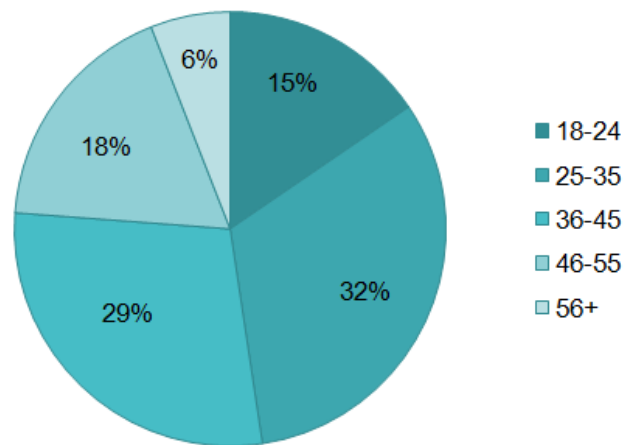
Σχήμα 1 - Κύριες μεθοδολογίες



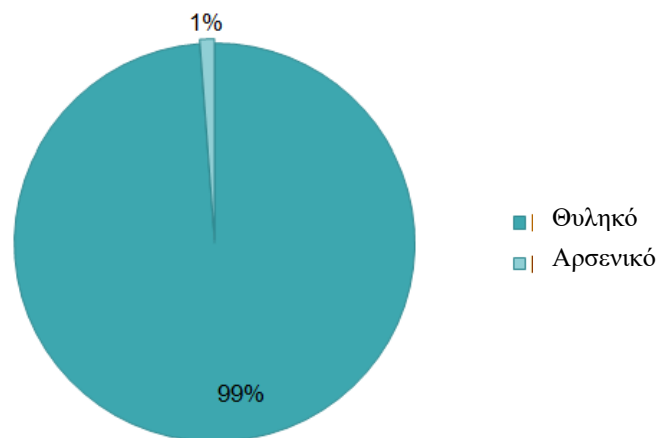


Το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης αναγκών, το οποίο κάθε εταίρος ήταν υπεύθυνος να διανέμει στη χώρα του, είναι δομημένο με τέτοιο τρόπο, ώστε να παρέχει μια επισκόπηση των αναγκών που εντοπίστηκαν από τους εκπαιδευτικούς των παιδικών και βρεφονηπιακών σταθμών σε κάθε χώρα - εταίρο. Και οι 84 συμμετέχοντες συμφώνησαν με την χρήση των δεδομένων τους για τους σκοπούς του παρόντος έργου και εγγράφου.

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ανήκουν σε ένα ευρύ φάσμα ηλικιακών κατηγοριών, από 18 έως 56 ετών και άνω, όπως φαίνεται στο ακόλουθο γράφημα:



Σχήμα 2 - Ηλικιακή κατανομή των συμμετεχόντων στην έρευνα



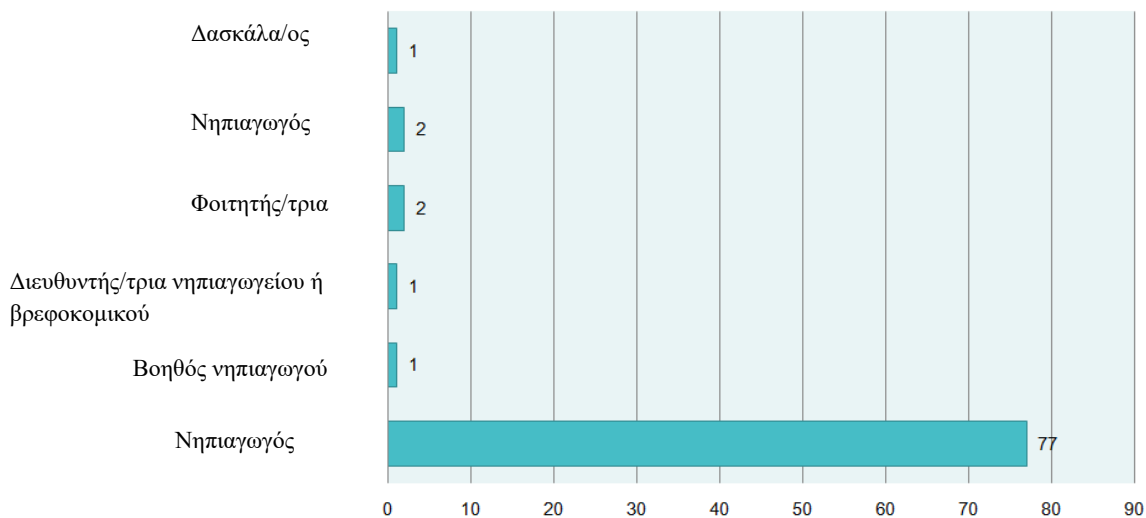
Σχήμα 3 - Κατανομή φύλου των συμμετεχόντων στην έρευνα





Όσον αφορά την κατανομή φύλου των συμμετεχόντων στη μελέτη αναγκών, σε όλες τις χώρες-εταίρους του έργου, η συμμετοχή των γυναικών νηπιαγωγών και των εργαζομένων στους παιδικούς σταθμούς είναι πολύ πιο έντονη. Μόνο ένας άνδρας απάντησε στην έρευνα.

Οι 84 συμμετέχοντες ανήκουν σε ένα ευρύ φάσμα επαγγελμάτων στο προσχολικό σύστημα, οι περισσότεροι από τους οποίους (92%) είναι νηπιαγωγοί.



Σχήμα 4 - Επάγγελμα συμμετεχόντων

Μία από τις σημαντικότερες πτυχές του ερωτηματολογίου ήταν το θέμα των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί στο σύστημα προσχολικής εκπαίδευσης. Το ερώτημα διατυπώθηκε ως εξής: «Ποιες είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε αυτή τη στιγμή; Σε ποια κατάσταση πρέπει να χρησιμοποιήσετε περισσότερο την ψυχική σας δύναμη; Παρακαλώ επιλέξτε τις απαντήσεις που σας ταιριάζουν καλύτερα». Η ερώτηση αυτή ήταν πολλαπλής επιλογής, οπότε κάθε ερωτώμενος μπορούσε να επιλέξει είτε 1 πρόκληση, είτε όλες τις προκλήσεις, είτε όλα όσα ισχύουν για την επαγγελματική και προσωπική του κατάσταση. Συμπεριλήφθηκε επίσης η επιλογή «άλλο», που έδινε τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να πληκτρολογήσουν απευθείας τις προκλήσεις τους.

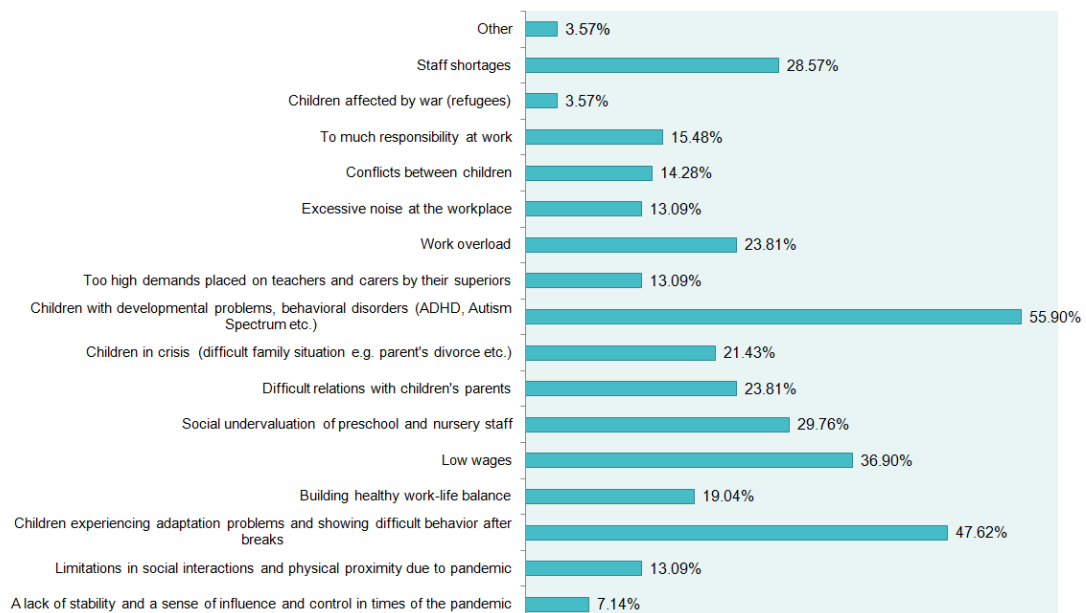




Η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε για την επεξεργασία των δεδομένων που προέκυψαν από τη συγκεκριμένη ερώτηση (και άλλες από την έρευνα που χρησιμοποιήθηκε για τον σκοπό μας) ήταν η καταμέτρηση του αριθμού των εμφανίσεων κάθε πιθανής απάντησης και η αναφορά του στον συνολικό αριθμό των ερωτηθέντων, με τη μορφή ποσοστών.

Το Σχήμα 5 συνοψίζει τις απαντήσεις που επιλέχθηκαν περισσότερο και μπορούμε να παρατηρήσουμε τα εξής:

- η πιο αγχωτική πρόκληση αφορά κυρίως τις προκλήσεις συμπεριφοράς και ανάπτυξης που εντοπίζονται στα παιδιά (παιδιά με αναπτυξιακά προβλήματα, διαταραχές συμπεριφοράς - επιλέχθηκε από πάνω από το 55% των συμμετεχόντων, παιδιά που αντιμετωπίζουν προβλήματα προσαρμογής και παρουσιάζουν δύσκολη συμπεριφορά μετά από διαλείμματα - επιλέχθηκε από το 47,62% των συμμετεχόντων).
- Οι προκλήσεις που σχετίζονται με το σύστημα είναι η δεύτερη κατηγορία που αναφέρεται από τους εκπαιδευτικούς και το προσωπικό (οι χαμηλοί μισθοί είναι η τρίτη πιο συχνή απάντηση με ποσοστό 36,90%, η κοινωνική υποτίμηση του προσωπικού των νηπιαγωγείων και των παιδικών σταθμών - 29,76%, οι ελλείψεις προσωπικού - 28,57%).



Σχήμα 5 - Οι σημαντικότερες προκλήσεις που αντιμετωπίζει το προσωπικό των προσχολικών και βρεφονηπιακών σταθμών, όπως τις αντιλαμβάνονται οι ερωτηθέντες στην έρευνα





Όπως παρατηρείται στο παραπάνω σχήμα, οι προκλήσεις θεωρήθηκαν διαφορετικής σημασίας από τα άτομα που απάντησαν στην έρευνα. Άλλες προκλήσεις, όπως οι καταστάσεις κρίσης, η επικοινωνία με τους γονείς, η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, το επίπεδο ευθύνης και το άγχος, θεωρούνται σημαντικές από το προσωπικό των παιδικών και βρεφονηπιακών σταθμών.

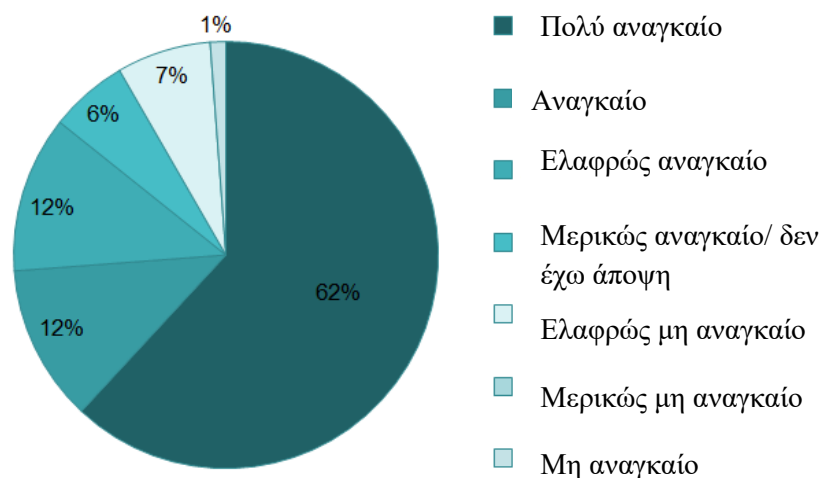
Η ανοικτή επιλογή «Άλλο» ανέδειξε 3 ακόμη προκλήσεις:

- Έλλειψη ουσιαστικής σχέσης των γονέων με τα παιδιά τους λόγω έλλειψης χρόνου
- Παιδιά που μεγαλώνουν χωρίς όρια
- Άμισθη εργασία από το σπίτι

Η ανάγκη εισαγωγής του έργου

Ένας από τους στόχους του ερωτηματολογίου ήταν να εντοπιστεί η ανάγκη εισαγωγής κατάρτισης και εφαρμογής προγράμματος ανάπτυξης ψυχικής ανθεκτικότητας και συναισθηματικής ευημερίας για το προσωπικό των βρεφονηπιακών και παιδικών σταθμών.

Το Σχήμα 6 παρουσιάζει τις απαντήσεις των συμμετεχόντων.



Σχήμα 6 - Η ανάγκη εισαγωγής του έργου





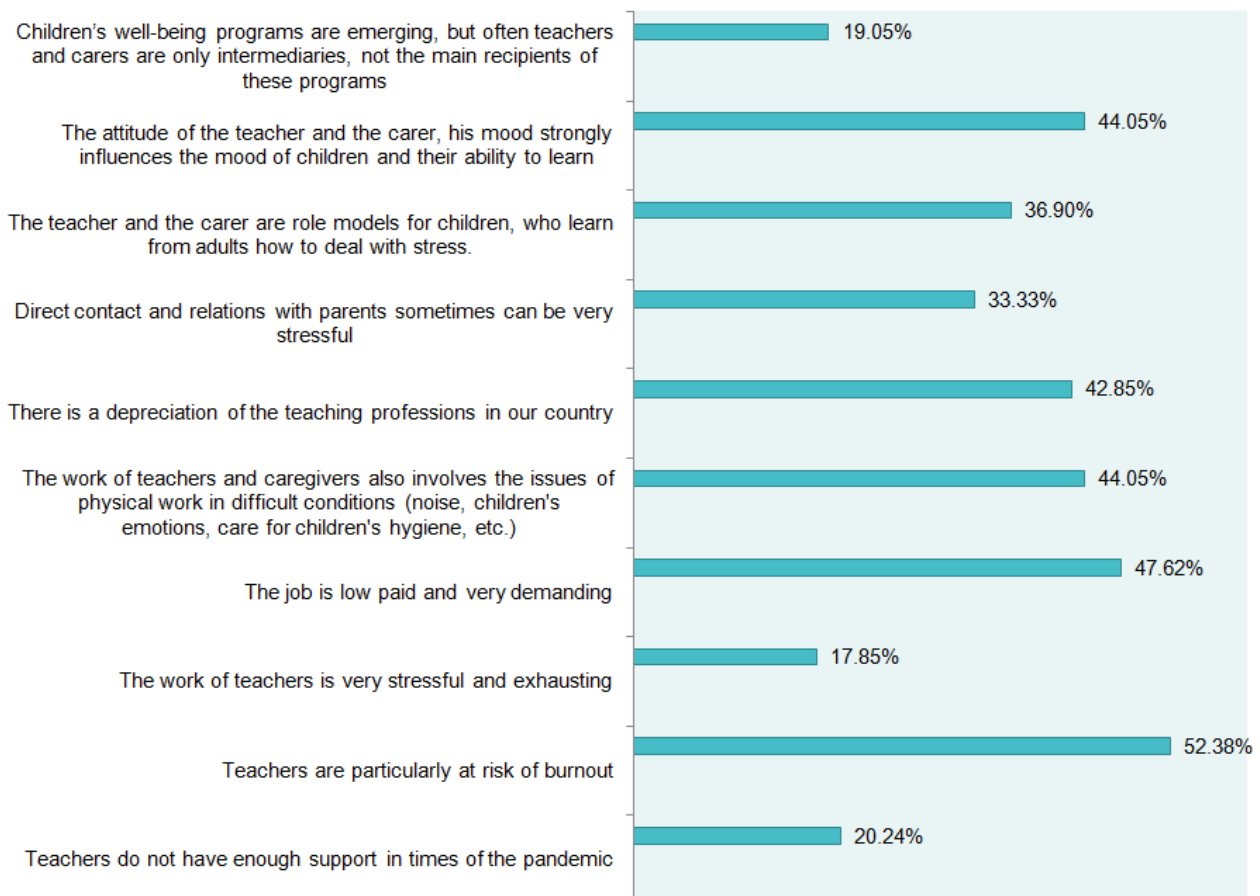
Όπως μπορεί να παρατηρηθεί, το 62% των ερωτηθέντων συμφώνησε ότι η πρωτοβουλία είναι πολύ αναγκαία και ένα άλλο 12% δήλωσε ότι είναι απαραίτητη. Από την άλλη πλευρά, το 8% των συμμετεχόντων θεώρησε το πρόγραμμα περιττό ή μάλλον περιττό.

Μπορούμε να συμπεράνουμε ότι η συντριπτική πλειοψηφία των ομάδων-στόχων μας θα ωφεληθεί πράγματι από την πρωτοβουλία και τους πόρους που αναπτύσσονται στο πλαίσιο αυτής.

Αιτιολόγηση της αναγκαιότητας του έργου

Μια δεύτερη λογική έρευνα ήταν η αιτιολόγηση της ανάγκης, όπως την αντιλαμβάνεται η ομάδα-στόχος. Έχοντας και πάλι τη δυνατότητα να επιλέξουν πολλαπλές απαντήσεις, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να προβληματιστούν σχετικά με τους λόγους που προκαλούν την ανάγκη παρέμβασης.

Το Σχήμα 7 απεικονίζει τις απαντήσεις που επιλέγηκαν.



Σχήμα 7 - Αιτιολόγηση του έργου, όπως την αντιλαμβάνονται οι συμμετέχοντες στην έρευνα





Ο κίνδυνος επαγγελματικής εξουθένωσης ήταν ένας από τους σημαντικότερους λόγους για την ανάγκη ανάληψης πρωτοβουλιών στον τομέα της ψυχικής ευεξίας των εκπαιδευτικών σε αυτό το εκπαιδευτικό επίπεδο. Περισσότεροι από τους μισούς ερωτηθέντες συμφώνησαν ότι η επαγγελματική εξουθένωση είναι πράγματι ένας τεράστιος δυνητικός κίνδυνος σε αυτόν τον τομέα εργασίας.

Άλλοι σημαντικοί λόγοι που εντοπίστηκαν είναι η διάθεση του εκπαιδευτικού (44%), οι φυσικές συνθήκες εργασίας και περιβάλλοντος (44%), οι χαμηλοί μισθοί σε σχέση με τις απαιτήσεις της εργασίας (47%), η εικόνα του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού προσχολικής αγωγής (42%).

Τρέχοντες τρόποι αντιμετώπισης του στρες

Μια σημαντική πτυχή της έρευνας ήταν η εξέταση των σημερινών τρόπων αντιμετώπισης του άγχους. Οι εκπαιδευτικοί σε νηπιαγωγεία και παιδικούς σταθμούς, ομοίως με άλλους εκπαιδευτικούς και εργαζόμενους από τυχαίους τομείς, έχουν ήδη τους δικούς τους προτιμώμενους τρόπους αντιμετώπισης του εργασιακού στρες, της πίεσης και της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Η ερώτηση είχε την ακόλουθη μορφή: «Ποιους τρόπους χρησιμοποιείται, για να αντιμετωπίζετε το άγχος, να φροντίζετε για την ψυχική ευεξία και να δημιουργείτε ψυχική ανθεκτικότητα;» Μπορούσαν να επιλεγούν όλες οι απαντήσεις που ίσχυαν.

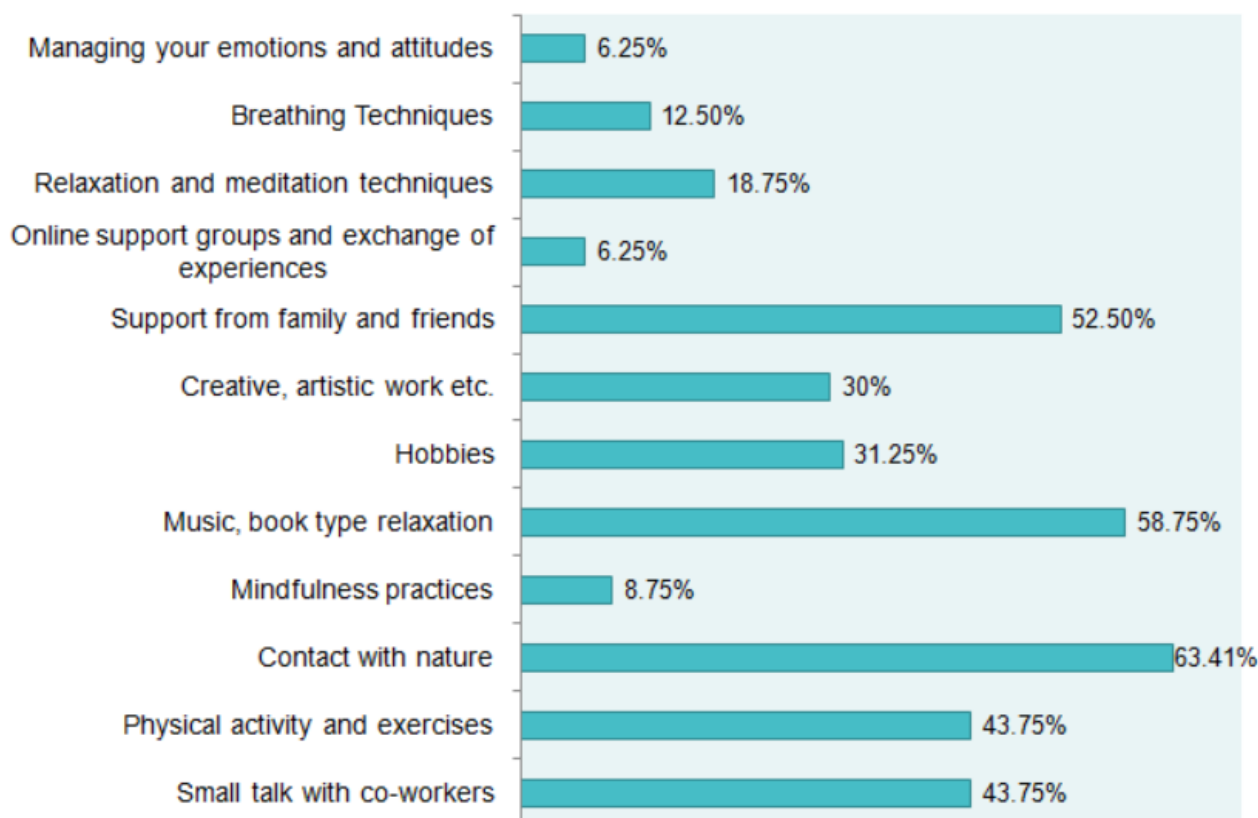
Η γραφική απεικόνιση των απαντήσεων στην ερώτηση σχετικά με τις τρέχουσες στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους και διατήρησης της ευεξίας δείχνει ότι οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες βασίζονται σε δραστηριότητες στη φύση (63,41%) και στην απόλαυση ενός καλού διαβάσματος ή στην ακρόαση της αγαπημένης τους μουσικής (58,75%). Η κοινωνική αλληλεπίδραση και η υποστήριξη είναι επίσης πολύ σημαντικές (*υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους* - 52,50%, *μικρή συζήτηση με συναδέλφους* 43,75%).

Λιγότεροι από το 10% των συμμετεχόντων στην έρευνα επέλεξαν ως στρατηγικές τις πρακτικές ενσυνειδητότητας, τις διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης και την αυτορρύθμιση μέσω της διαχείρισης των συναισθημάτων και των συμπεριφορών τους.





Στην επιλογή ελεύθερης απάντησης «Άλλο», ένας από τους ερωτηθέντες πληκτρολόγησε επιπλέον «ξεκούραση». Εκ των πραγμάτων, η ξεκούραση είναι μια αποτελεσματική στρατηγική για τη μείωση του στρες και την ανακούφιση από τις εντάσεις που σχετίζονται με την εργασία.



Σχήμα 8 - Τρέχοντες τρόποι αντιμετώπισης του στρες

Αντιλαμβανόμενη χρησιμότητα των πόρων που θα αναπτυχθούν

Ένα άλλο βασικό τμήμα της ανάλυσης αναγκών επικεντρώθηκε σε καθένα από τα αποτελέσματα που θα αναπτυχθούν κατά τη διάρκεια του παρόντος έργου, με στόχο να διερευνηθεί η αντιληπτή χρησιμότητα, αλλά και η μορφή του αποτελέσματος, το περιεχόμενο και άλλα σχόλια από την ομάδα-στόχο.

Κάθε αποτέλεσμα θα συζητηθεί ξεχωριστά στις επόμενες σελίδες, αντικατοπτρίζοντας την ερώτηση της έρευνας.





Η ενότητα ξεκίνησε με μια σύντομη παρουσίαση των σχεδίων της κοινοπραξίας όσον αφορά τους πόρους για το προσωπικό των παιδικών και βρεφονηπιακών σταθμών, τα μεθοδολογικά εργαλεία και τις πηγές.

1. Μια κοινωνική εκστρατεία για την οικοδόμηση της εικόνας του προσωπικού των νηπιαγωγείων και των βρεφονηπιακών σταθμών,
2. Ένας πρακτικός οδηγός για την οικοδόμηση ψυχικής ανθεκτικότητας,
3. Ένας οδηγός για την καλλιέργεια της επικοινωνίας με τους γονείς,
4. Μια πλατφόρμα πολυμέσων με ηχογραφήσεις ασκήσεων, εκπαίδευση κινήτρων, ομάδες συζητήσεων κ.λπ.,
5. Εργαλεία για τη συνεργασία με τα παιδιά για ανάπτυξη της ψυχικής τους ανθεκτικότητας,
6. Ένας οδηγός σχετικά με τον τρόπο δημιουργίας μιας υποστηρικτικής ατμόσφαιρας σε ένα νηπιαγωγείο ή βρεφονηπιακό σταθμό.

Για κάθε ένα από αυτά, οι ερωτηθέντες έπρεπε να σημειώσουν τον βαθμό στον οποίο θα τους ενδιέφεραν και να σχολιάσουν τη μορφή και το περιεχόμενό τους, ώστε να γίνουν προσιτά και χρήσιμα.

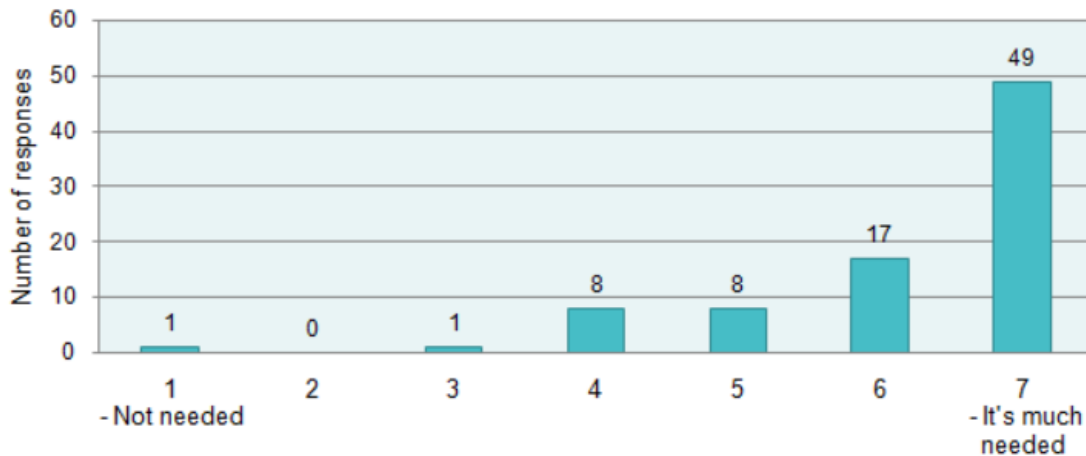
1. Εκστρατεία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Μια εκστρατεία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που θα αναβαθμίζει την εικόνα του προσωπικού των παιδικών σταθμών θα τραβούσε την προσοχή των φορέων παροχής εκπαίδευσης στις μικρές ηλικίες και θα ενίσχυε την ευαισθητοποίηση.

Σύμφωνα με την προκαταρκτική μας έρευνα, το προσωπικό των παιδικών σταθμών υποφέρει από έλλειψη εκτίμησης από την κοινωνία και από μισθούς που βρίσκονται στο κατώτερο οικονομικό επίπεδο όλων των χωρών που συμμετέχουν σε αυτό το έργο, ενώ παράλληλα βιώνει υψηλό συναισθηματικό στρες και μεγάλη ευθύνη.

Σκοπεύουμε να δείξουμε στην κοινωνία αυτόν τον τεράστιο όγκο εργασίας και ευθύνης, ώστε τα επαγγέλματα αυτά να χαίρουν μεγαλύτερου σεβασμού. Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι χρειάζεται ένα τέτοιο εργαλείο;





Σχήμα 9. Η αντιληπτή χρησιμότητα της κοινωνικής εκστρατείας που ανεβάζει την εικόνα των νηπιαγωγών/βρεφοπαιδοκόμων

Από τους 84 συμμετέχοντες στην έρευνα, οι 66 θεώρησαν ότι η εκστρατεία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ήταν μια καλή, αναγκαία ιδέα για το έργο αυτό, αλλά και προς όφελός τους. Ο πίνακας 1 ομαδοποιεί τα σχόλια και τις προτάσεις των ερωτηθέντων σχετικά με το συγκεκριμένο αποτέλεσμα του έργου.

Πίνακας 1 - Σχόλια και προτάσεις σχετικά με την εκστρατεία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

| | Προτάσεις/σχόλια (όπως περιέχονται στα έντυπα απαντήσεων) |
|---|---|
| Σχόλια σχετικά με τα εργαλεία/περιεχόμενο | Σύντομα βίντεο με λιγότερο ευχάριστα γεγονότα |
| | Εργαλεία για την εργασία με παιδιά |
| | Τεχνική χαλάρωσης |
| | Χρήση του Τύπου και των τηλεοπτικών/ραδιοφωνικών προγραμμάτων στα οποία θα μπορούσε να περιγράφεται η καθημερινή ρουτίνα στην εργασία. |
| Σχόλια για θέματα | Προσωπική ανάπτυξη |
| | Μαθήματα ψυχικής υγείας, ψυχικής χαλάρωσης |
| Προτάσεις σχετικά με τις προοπτικές | Ευρεία ενημέρωση των μέσων ενημέρωσης για το έργο στο νηπιαγωγείο, ώστε όλος ο πληθυσμός να κατανοήσει την προσπάθεια που καταβάλλει το προσωπικό για την ομαλή λειτουργία των πραγμάτων, ενδεχομένως με την εφαρμογή ενός προγράμματος όπως το «γίνε δάσκαλος για μια μέρα», κατά το οποίο οι γονείς αναλαμβάνουν όλη την ευθύνη του δασκάλου για μια μέρα, χωρίς βοήθεια. |
| | Εφόσον είναι ένα επάγγελμα που επιλέγεται από πολλούς, η κοινωνία θα πρέπει να δώσει κάτι περισσότερο σε αυτό το επάγγελμα |
| | Μια καμπάνια που να συγκρίνει την ημέρα ενός καλοπληρωμένου επαγγέλματος, όπως ένας διαφημιστής και την ημέρα του προσωπικού παιδικού σταθμού/βρεφονηπιακού σταθμού που δείχνει όλα τα παραπάνω (συναισθηματικό άγχος και μεγάλη ευθύνη) ρωτώντας στο τέλος, ποιος |





| | |
|----------------|--|
| | νομίζετε ότι πληρώνεται περισσότερο και τη μεγάλη διαφορά στους μισθούς τους. Άνθρωποι που συμμετέχουν σε μια μέρα εργασίας σε ένα νηπιαγωγείο ή έναν παιδικό σταθμό, ανταλλάσσουν ρόλους. Ή ακόμα συζητήσεις σε ομάδες εκπαιδευτικών που μοιράζονται την καθημερινότητά τους, τις απαιτήσεις τους, τον μισθό τους κ.λπ. Τι αναμένεται από το προσωπικό καθημερινά συνολικά, ειδικά στα ιδιωτικά σχολικά συστήματα όπου η εκμετάλλευση των εργαζομένων είναι πάνω από κάθε όριο. Κοινωνική εκστρατεία για την προώθηση της σκληρής δουλειάς των εκπαιδευτικών. |
| | Μια προσομοίωση στην τάξη, για να φανούν οι προκλήσεις του επαγγέλματος. |
| Δραστηριότητες | Θα ήταν υπέροχο για τους ανθρώπους να ηγηθούν κάποιας οργανωμένης δραστηριότητας με μια ομάδα παιδιών προσχολικής ηλικίας, για να βιώσουν άμεσα την ευθύνη που απαιτείται. |
| | Συνήθως εμπλέκουμε τους γονείς στη μάθηση των παιδιών τους, δηλαδή ζητάμε από τα παιδιά να φέρουν πράγματα από το σπίτι που σχετίζονται με το θέμα που μαθαίνουμε. Επίσης, γράφουμε άρθρα στην ιστοσελίδα του σχολείου ή στο ιστολόγιο που δείχνουν τι έχουν μάθει οι μαθητές μας ή την καλλιτεχνική τους δουλειά κ.ά. Πολλές φορές καλούμε τους γονείς στην τάξη και παρουσιάζουμε μαζί με τα παιδιά πράγματα που έχουμε καταφέρει να επιτύχουμε (κοινωνικές δεξιότητες ή άλλα). Κατά τη διάρκεια της πανδημίας βέβαια αυτό ήταν εξαιρετικά δύσκολο. |
| Άλλα σχόλια | Καλύτερα να αυξηθούν οι μισθοί, αφού πρόκειται για ένα επάγγελμα που επιλέγεται από πολλούς. |

2. Ένας πρακτικός οδηγός για την οικοδόμηση ψυχικής ανθεκτικότητας

Ένα άλλο αποτέλεσμα που παρουσιάστηκε στην έρευνα είναι ο πρακτικός οδηγός για την οικοδόμηση ψυχικής ανθεκτικότητας, που θα δημιουργηθεί σε συνεργασία με το προσωπικό.

Ο οδηγός θα περιλαμβάνει:

α) Υποθέσεις διαφόρων εννοιών και γενικές κατευθυντήριες γραμμές για τον τρόπο εφαρμογής μιας συγκεκριμένης έννοιας όσον αφορά την ψυχική ανθεκτικότητα, τη διατήρηση της ευημερίας του ατόμου,

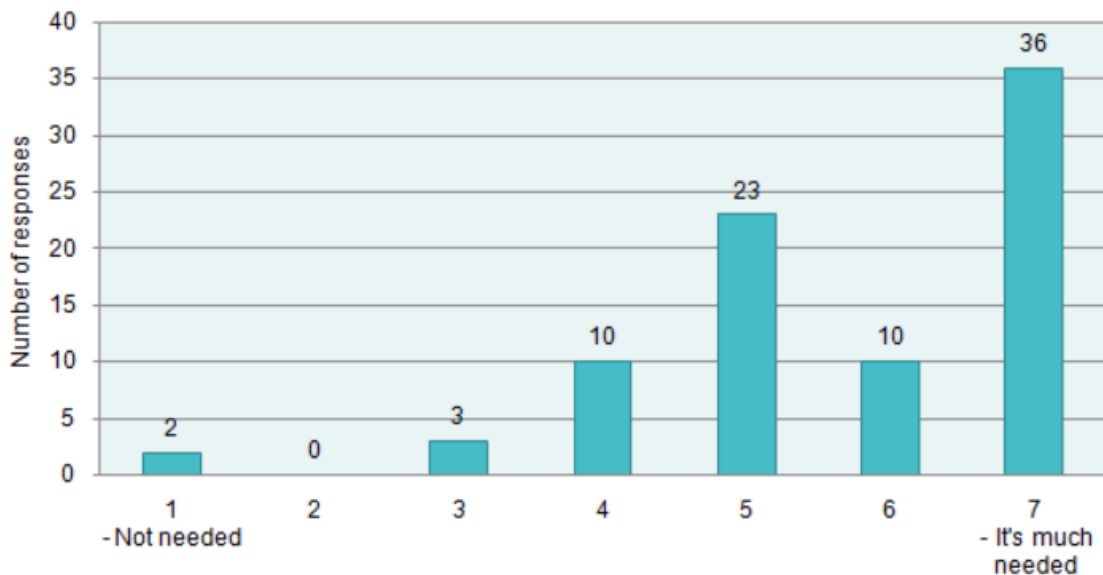
β) αποδείξεις για την αποτελεσματικότητα της έννοιας,

γ) εμπνευσμένες ιστορίες με βάση αυτές τις έννοιες που δείχνουν πώς η εφαρμογή των πρακτικών άλλαξε τη ζωή κάποιου. Ο οδηγός θα είναι διαθέσιμος για λήψη ολόκληρος ή με τη μορφή σύντομων ηλεκτρονικών καταχωρίσεων.





Το Σχήμα 10 είναι μια γραφική αναπαράσταση των απαντήσεων στην ερώτηση «Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι ένα τέτοιο εργαλείο είναι απαραίτητο;» Όπως μπορεί να παρατηρηθεί, οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες θεωρούν ότι ο οδηγός είναι απαραίτητος, αν και οι απόψεις είναι διάσπαρτες στις διάφορες επιλογές. Στον Πίνακα 2 τα σχόλια και οι προτάσεις των συμμετεχόντων παρουσιάζονται ακριβώς όπως εκφράστηκαν, ομαδοποιημένες με βάση το περιεχόμενο των ιδεών.



Σχήμα 10. Η αντιληπτή χρησιμότητα του πρακτικού οδηγού για την οικοδόμηση ψυχικής ανθεκτικότητας

Πίνακας 2 - Σχόλια και προτάσεις σχετικά με τον πρακτικό οδηγό για την οικοδόμηση ψυχικής ανθεκτικότητας

| | Προτάσεις/σχόλια (όπως περιέχονται στα έντυπα απαντήσεων) |
|---|---|
| Σχόλια σχετικά με τα εργαλεία/περιεχόμενο | Πρακτικός οδηγός με συγκεκριμένες ασκήσεις |
| | Θεραπευτικές ιστορίες |
| | Θεραπευτικές ιστορίες |
| | Πρακτικά παραδείγματα δραστηριοτήτων για την τάξη |
| | Ομαδικά παιχνίδια με ανταλλαγή ιστοριών, οργανωμένα παιχνίδια από τους δασκάλους που θα συμπεριληφθούν για άλλους επαγγελματίες ή όχι κ.λπ. |
| Σχόλια για θέματα | Πραγματική παρουσίαση των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί: έλλειψη προσωπικού, μεγάλες ομάδες παιδιών. |
| Προτάσεις σχετικά με τις προοπτικές | Έμφαση στη δημιουργία ενός δικτύου ανθρώπων που νοιάζονται, στη σημασία της κοινότητας και της υποστήριξης σε δύσκολες στιγμές |
| Άλλα σχόλια | Είμαστε όλοι μαζί σε αυτό |
| | Δεν το θεωρώ πρακτικό. |
| | Να είναι όλα δωρεάν και προσβάσιμα σε όλους τους εκπαιδευτικούς. |





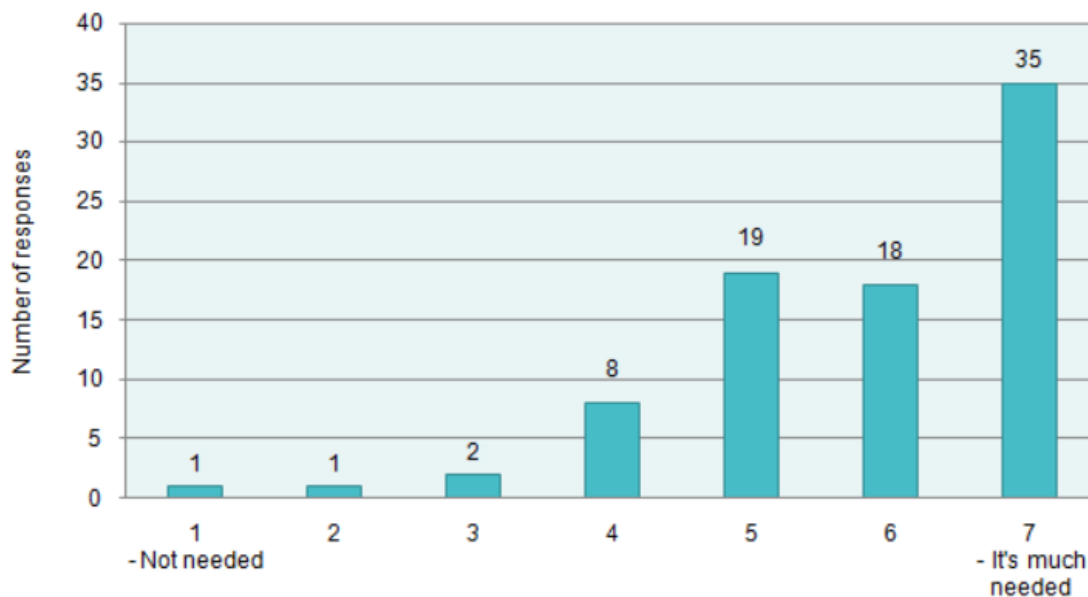
| | |
|--|---|
| | Φιλοδωρήματα. Οι αμοιβές είναι αρκετά χαμηλές σε σχέση με την τρέχουσα οικονομική κατάσταση, οπότε η δωρεάν παροχή θα μπορούσε να είναι επωφελής. |
| | Η ψυχική μου ανθεκτικότητα χρειαζόταν όταν δύο παιδιά τσακώνονταν και έπρεπε να επιλύσω τη διαφωνία, προσπαθώντας να κατανοήσω το πρόβλημα και στη συνέχεια να βρω μια δίκαιη λύση. |

3. Εκπαιδευτική πλατφόρμα

Ένα από τα αποτελέσματα του έργου είναι μια εκπαιδευτική πλατφόρμα που περιέχει υλικό και εργαλεία δωρεάν προσβάσιμα σε όλες τις ομάδες-στόχους και τους ενδιαφερόμενους χρήστες.

Η πλατφόρμα θα περιλαμβάνει ασκήσεις και εργαλεία για την οικοδόμηση της ψυχικής ανθεκτικότητας: βίντεο ή γραπτές περιγραφές για εργαλεία και ασκήσεις βασισμένα σε διάφορες έννοιες, που θα παρακινούν για πρακτική εξάσκηση. Για παράδειγμα: βίντεο με ασκήσεις σωματικής εργασίας, ασκήσεις αναπνοής, δημιουργία ομάδων υποστήριξης για το προσωπικό με κανόνες, για να ακούγονται και όχι να κρίνονται.

Οι απόψεις των συμμετεχόντων συνοψίζονται στο Σχήμα 11.



Σχήμα 11. Η αντιληπτή χρησιμότητα μιας εκπαιδευτικής πλατφόρμας





Πίνακας 3 - Σχόλια και προτάσεις σχετικά με την εκπαιδευτική πλατφόρμα

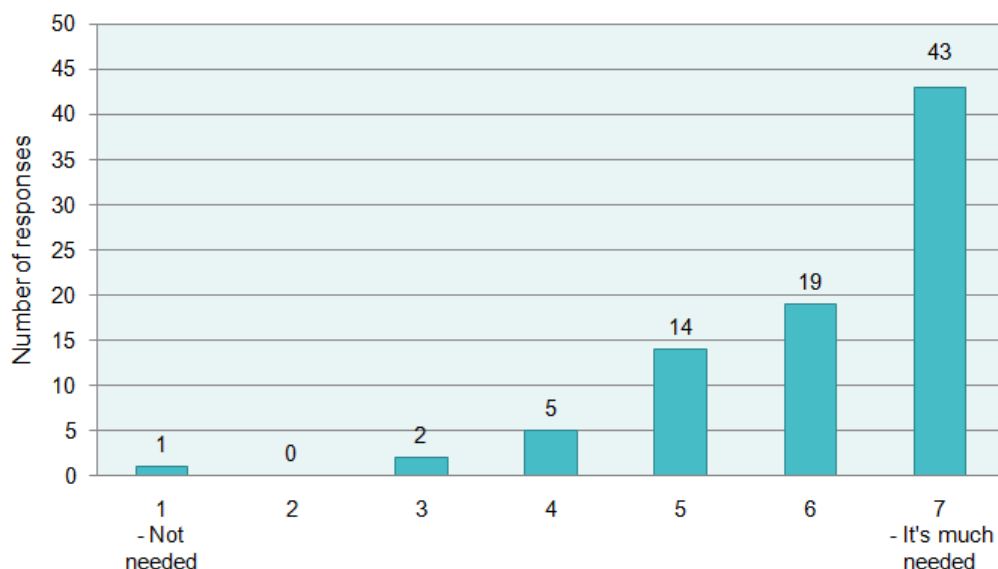
| | Προτάσεις/σχόλια (όπως περιέχονται στα έντυπα απαντήσεων) |
|---|---|
| Σχόλια σχετικά με τα εργαλεία/περιεχόμενο | Παρουσίαση PPT |
| | Κάτι σύντομο, καθώς συχνά δεν έχουμε φυσική αντοχή μετά τη δουλειά. |
| | Ασκήσεις κίνησης σώματος |
| | Διαδραστικές πλατφόρμες |
| | Ασκήσεις που περιλαμβάνουν παιχνίδι. Το επίκεντρο δεν θα είναι ο τέλειος δάσκαλος, αλλά το να γίνεις καλύτερος για σένα. Είναι μια δύσκολη δουλειά που δεν καταλαβαίνουμε καν πόσο επενδύουμε σε αυτήν και πώς αυτό μακροπρόθεσμα μας βλάπτει και δεν μας αφήνει να γίνουμε τόσο καλοί όσο θα φιλοδοξούσαμε να γίνουμε. Ούτε οι εργοδότες στα ιδιωτικά σχολικά συστήματα βοηθούν καθόλου, γιατί το κύριο μέλημά τους είναι να βγάλουν περισσότερα χρήματα και χρησιμοποιούν εμάς τους εκπαιδευτικούς ως εργαλείο για να το πετύχουν. Ίσως να σκεφτείτε κάποιο πρόγραμμα και για αυτή την περίπτωση; |
| Σχόλια για θέματα | Δημιουργία ομάδων υποστήριξης. |
| | Συναισθηματική υποστήριξη και ένας ασφαλής χώρος, για να εκφράζονται οι άνθρωποι |
| | Η επικοινωνία με τους γονείς είναι σημαντική, καθώς θα ενημερώνονται για τα παιδιά τους, είτε μετά το σχολείο είτε σε μια ομάδα viber. |
| Προτάσεις σχετικά με τις προοπτικές | Δυνατότητα πρόσβασης στην πλατφόρμα αυτή από συσκευές smartphone, ώστε να είναι δυνατή η πρόσβαση σε αυτήν ανά πάσα στιγμή. |

4. Ένας οδηγός για την οικοδόμηση επικοινωνίας με τους γονείς

Ένα από τα εργαλεία που πρόκειται να αναπτυχθεί και αναμένεται να είναι πολύ χρήσιμο είναι ένας οδηγός για την οικοδόμηση καλύτερης επικοινωνίας με τους γονείς των παιδιών προσχολικής και νηπιακής ηλικίας.

Όπως μπορεί να παρατηρηθεί στο Σχήμα 12, ο συγκεκριμένος πόρος θεωρείται υψηλής αξίας από τους ερωτηθέντες. Ένας αριθμός 76 ατόμων θεωρεί το εργαλείο ως απαραίτητο, ως επί το πλείστον απαραίτητο και πολύ απαραίτητο.





Σχήμα 12. Η αντιληπτή χρησιμότητα ενός οδηγού για την δημιουργία συνεργασίας με τους γονείς

Οι προτάσεις του πίνακα 4 περιλαμβάνουν ιδέες από τους εκπαιδευτικούς. Μία από αυτές είναι η πρόταση για τη χρήση μελετών περίπτωσης/μοντέλων καταστάσεων. Ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε χρήστη, μπορούμε να βρούμε διάφορα σχόλια και υποδείξεις, τα οποία θα ληφθούν υπόψη κατά την εκπόνηση αυτού του εργαλείου, προκειμένου να καταστεί όσο το δυνατόν πιο προσιτό.

Πίνακας 4 - Σχόλια και προτάσεις σχετικά με τον οδηγό οικοδόμησης της επικοινωνίας με τους γονείς

| | Προτάσεις/σχόλια (όπως περιέχονται στα έντυπα απαντήσεων) |
|---|--|
| Σχόλια σχετικά με τα εργαλεία/περιεχόμενο | Παιχνίδια και τεχνικές για την οικοδόμηση καλών σχέσεων μεταξύ γονέων και εκπαιδευτικών |
| | Συγκεκριμένα παραδείγματα/μοντέλα καταστάσεων |
| | Δραστηριότητες που περιλαμβάνουν παιχνίδια μεταξύ γονέων και δασκάλων. |
| Σχόλια για θέματα | Συμβουλές για συναντήσεις με γονείς |
| | Συμβουλές για το πώς να οικοδομηθεί μια ουσιαστική σχέση συνεργασίας μαζί τους |
| | Αναβάθμιση των δεξιοτήτων επικοινωνίας και προσαρμογή του τρόπου διάδοσης των λέξεων. |
| | Μέθοδοι μέσω των οποίων οι γονείς εισέρχονται σε παιδικούς σταθμούς με κλινική αξιολόγηση και διάγνωση, στη συνέχεια, ιατρική περίθαλψη. |





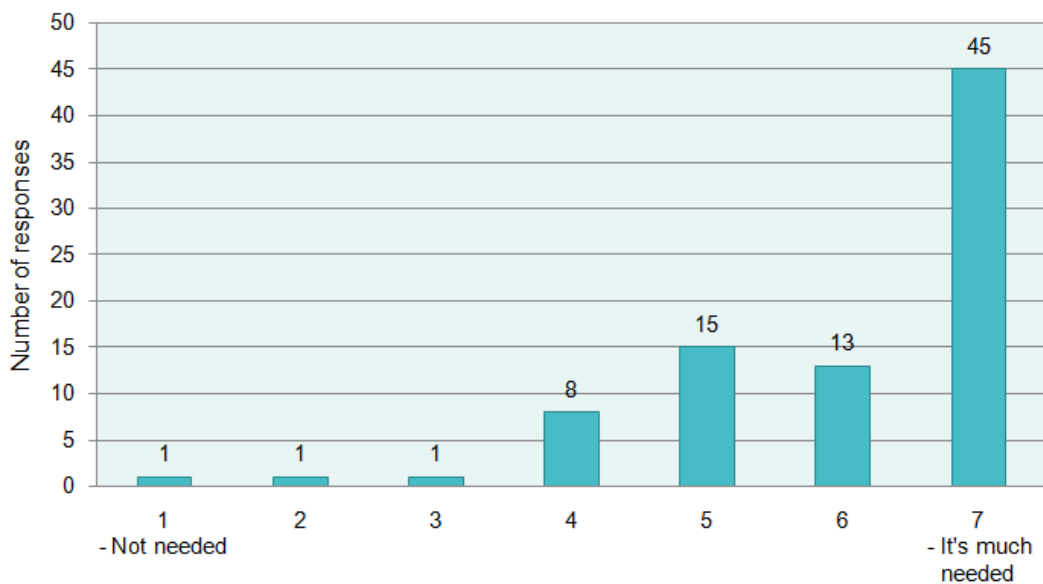
| | |
|-------------------------------------|---|
| | Διαχείριση των σχέσεων με τους γονείς |
| Προτάσεις σχετικά με τις προοπτικές | Ένας οδηγός σε συνεργασία με ειδικούς που περιλαμβάνει τα πιο συνηθισμένα «θέματα γονέων» |
| | Παρουσίαση ενός οδηγού βέλτιστων πρακτικών |
| | Εγχειρίδιο για γονείς |
| | Οι συζητήσεις με τους γονείς μπορούν να κάνουν μια κολοσσιαία διαφορά, με πολλούς εκπαιδευτικούς να κατανοούν αυτές τις συζητήσεις ως έναν τρόπο συνεργασίας μεταξύ εκπαιδευτικού/οικογένειας. Εξίσου πολλοί κατανοούν ότι μέσω αυτών των συζητήσεων αυτή η γέφυρα σπάει, επιλέγοντας έτσι να έχουν μια σχέση βασισμένη μόνο στα θετικά πράγματα που κάνει το παιδί |
| Άλλα σχόλια | Η επικοινωνία με τους γονείς είναι σημαντική, διότι με αυτόν τον τρόπο οι γονείς θα ενημερώνονται για τα παιδιά τους |

5. Εργαλεία συνεργασίας με τα παιδιά για την ανάπτυξη της ψυχικής τους ανθεκτικότητας, τα οποία αναπτύχθηκαν σε συνεργασία με εκπαιδευτικούς και κηδεμόνες

Η ιδέα της δημιουργίας ενός εργαλείου όχι μόνο για την οικοδόμηση ψυχικής ανθεκτικότητας στους εκπαιδευτικούς, αλλά και για τη μετάδοση της τεχνογνωσίας στις μικρές προσωπικότητες που αυτοί οι επαγγελματίες φροντίζουν και εκπαιδεύουν, είναι κάτι που εμείς ως κοινοπραξία σκοπεύουμε να εκμεταλλευτούμε. Ο συγκεκριμένος πόρος θα επιτρέψει επίσης στο προσωπικό των παιδικών και βρεφονηπιακών σταθμών να επικεντρωθεί στις πρακτικές για την ανθεκτικότητα και την ευημερία.

Στους συμμετέχοντες στην έρευνα παρουσιάστηκαν οι κύριες ιδέες και τα μέσα που πρόκειται να συμπεριληφθούν σε αυτό το εκπαιδευτικό υλικό: «Ως μέρος του τετραδίου ασκήσεων: μικρές ιστορίες, σωματικές δραστηριότητες σχετικές με τις ιστορίες, ασκήσεις, συζητήσεις κ.λπ. Παραδείγματα θεμάτων: τι μπορώ να κάνω όταν θυμώνω, βλέπω θετικά πράγματα γύρω μου, κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, οι διαφορές είναι ωραίες κ.λπ. Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι χρειάζεται ένα τέτοιο εργαλείο;»





Σχήμα 13. Η αντιληπτή χρησιμότητα εργαλείων για παιδιά με σκοπό την καλλιέργεια της ψυχικής τους ανθεκτικότητας.

Πίνακας 5 - Σχόλια και προτάσεις σχετικά με τα εργαλεία για άμεση εργασία με τα παιδιά στο θέμα της ψυχικής ανθεκτικότητας

| | Προτάσεις/σχόλια (όπως περιέχονται στα έντυπα απαντήσεων) |
|---|---|
| Σχόλια σχετικά με τα εργαλεία/περιεχόμενο | Δραστηριότητες στη φύση |
| | Υπαίθριες δραστηριότητες/παιχνίδια |
| | Ιστορίες |
| | Συγκεκριμένα παραδείγματα |
| Σχόλια για θέματα | Υπαίθριες σωματικές δραστηριότητες |
| | Χρειάζονται ιστορίες με τις οποίες μπορούν να ταυτιστούν. Τα παιδιά δυσκολεύονται να κατανοήσουν τα συναισθήματά τους και να τα εκφράσουν με υγιή τρόπο. |
| | Γιόγκα για παιδιά, παιχνίδι με τη φύση, καλλιτεχνικές δραστηριότητες... |
| Προτάσεις σχετικά με τις προοπτικές | Τα παιδιά δείχνουν συναισθήματα που δεν ξέρουν πώς να εκφράσουν. Αυτά τα βίντεο μπορούν να τα βοηθήσουν πάρα πολύ, δεδομένης της γενεαλογικής τους προδιάθεσης προς την τεχνολογία. |
| | Ένας οδηγός για παιδιά με πιο παιχνιδιάρικο πνεύμα, για να μπορέσουν να συνεργαστούν με τους ενήλικες θα μπορούσε να λειτουργήσει καλύτερα. |
| | |
| Άλλα σχόλια | Τέτοια εργαλεία είναι πολύ χρήσιμα |
| | Πρακτικό υλικό με bullet points. |

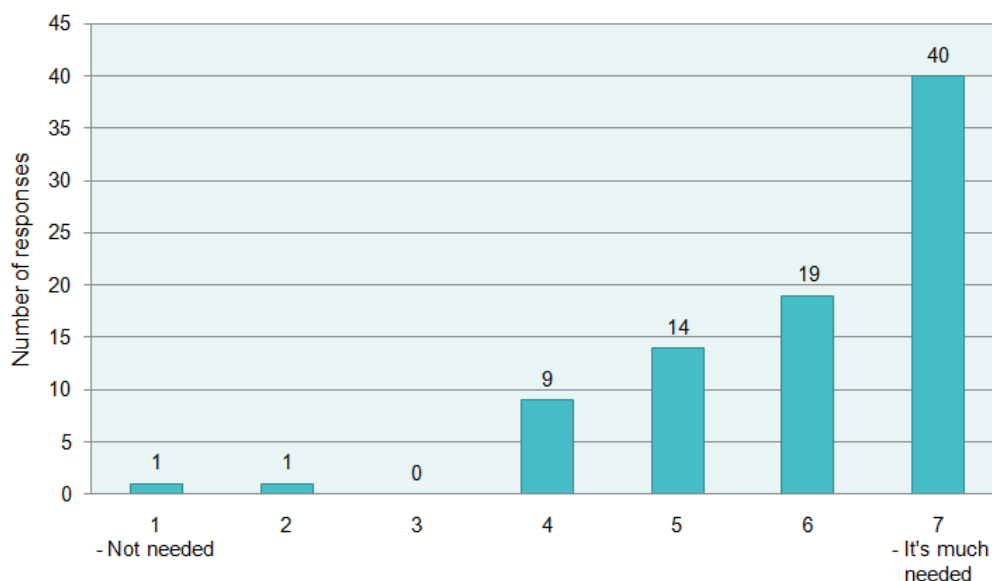




6. Οδηγός για τη διαχείριση

Ο έκτος πόρος που προτείνει το έργο “Teachers Mental Wellbeing at Kinder” για την ομάδα-στόχο είναι ένας οδηγός με συστάσεις για τον τρόπο διοίκησης και διαχείρισης των νηπιαγωγείων και των παιδικών σταθμών, ώστε να υποστηρίζεται ένα ανθεκτικό και υποστηρικτικό περιβάλλον για τους εκπαιδευτικούς και τους κηδεμόνες. Αυτός ο πόρος θα περιλαμβάνει συστάσεις για τη δημιουργία υποστηρικτικής οργανωτικής κουλτούρας.

Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι ένα τέτοιο εργαλείο θα ήταν χρήσιμο σε μεγάλο βαθμό (βλ. Σχήμα 14) και έκαναν σχόλια, όπως και στην περίπτωση των προηγούμενων εργαλείων που παρουσιάστηκαν στην έρευνα.



Σχήμα 14. Η αντιληπτή χρησιμότητα ενός οδηγού με εισηγήσεις για την διοίκηση του νηπιαγωγείου και του βρεφοκομικού σταθμού

Πίνακας 6 - Σχόλια και προτάσεις για τον οδηγό διαχείρισης και διοίκησης

| | Προτάσεις/σχόλια (όπως περιέχονται στα έντυπα απαντήσεων) |
|---|---|
| Σχόλια σχετικά με τα εργαλεία/περιεχόμενο | Αλληλεπίδραση δασκάλων-μαθητών Αλληλεπίδραση μαθητών Συνεργασία με την οικογένεια |





| | |
|-------------------------------------|--|
| Σχόλια για θέματα | Συστάσεις, προτάσεις διαχείρισης |
| Προτάσεις σχετικά με τις προοπτικές | Σε μια τέτοια περίπτωση θα περίμενα από τον προϊστάμενό μου να μου δώσει τον κατάλληλο χρόνο και χώρο, για να συζητήσουμε την αγχωτική κατάσταση και να βρούμε από κοινού την καλύτερη λύση. |
| | Καλλιέργεια ενσυναίσθησης: οι διευθυντές δεν φαίνεται να καταλαβαίνουν ή να νοιάζονται για τις πιέσεις που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται άμεσα με μικρά παιδιά. |
| | Οδηγός υποστήριξης για εκπαιδευτικούς |
| Άλλα σχόλια | Είναι σημαντικό το θέμα αυτό. |
| | Χωρίς την υποστήριξη της διοίκησης δεν μπορούν να επιτευχθούν πολλά. |
| | Χρειαζόμαστε διευθυντές που να κατανοούν την εργασία στους παιδικούς σταθμούς, τα κενά και τις ελλείψεις που αντιμετωπίζουμε |
| | Εξειδικευμένο προσωπικό |

Μία από τις τελευταίες ερωτήσεις της έρευνας αποσκοπούσε να εξακριβώσει εάν υπάρχουν άλλα προγράμματα ή έργα που υλοποιούνται σε τοπικό, περιφερειακό ή εθνικό επίπεδο, σύμφωνα με τις γνώσεις των ερωτηθέντων.

Τα ακόλουθα στατιστικά στοιχεία προέκυψαν από την ερώτηση «Γνωρίζετε άλλα προγράμματα ή έργα για την ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας για το προσωπικό των νηπιαγωγείων/βρεφονηπιακών σταθμών; Αν ναι, παρακαλούμε δώστε ένα όνομα και γράψτε το σχόλιό σας σχετικά με αυτό»:

| | |
|---------------------------------|----|
| Το ερώτημα παρέμεινε αναπάντητο | 60 |
| Δεν γνωρίζω/Όχι | 22 |
| Δόθηκαν απαντήσεις | 2 |

Οι 2 απαντήσεις που δόθηκαν σε αυτή τη μη υποχρεωτική ερώτηση ήταν «Ειδικευμένο προσωπικό υποστήριξης» και «Ανθεκτικά νηπιαγωγεία», χωρίς περαιτέρω ανάλυση ή αναφορά στην περιοχή και την πηγή αυτών των προγραμμάτων/έργων.



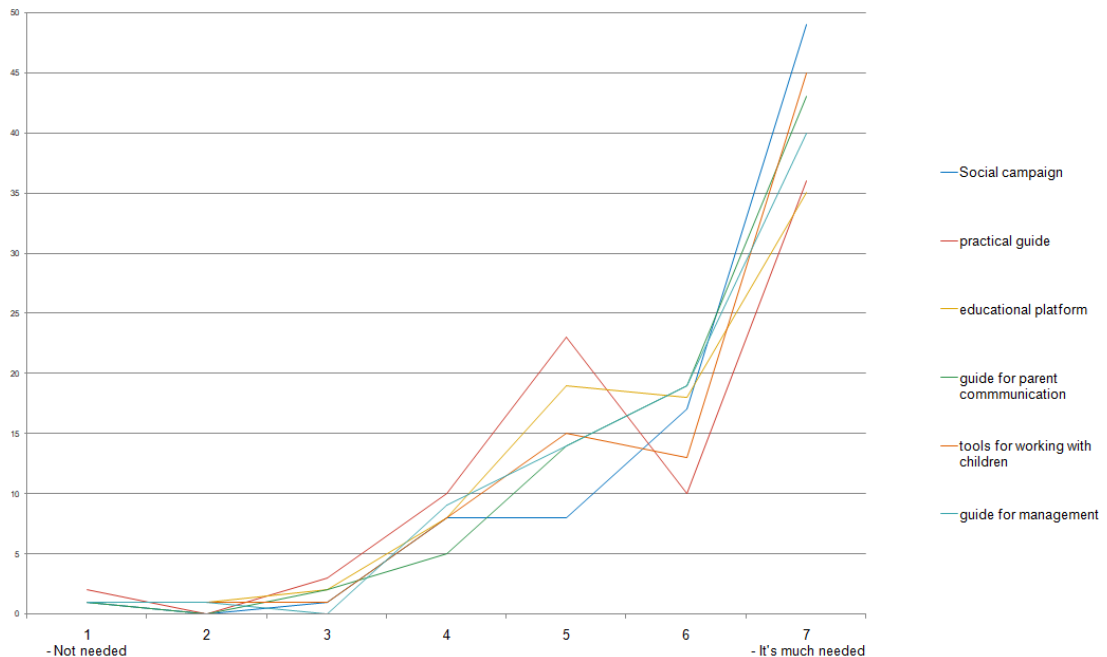


Συμπεράσματα

Μετά την επεξεργασία των απαντήσεων που δόθηκαν από τους 84 ερωτηθέντες, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι όλοι οι προτεινόμενοι πόροι θεωρούνται χρήσιμοι και αναγκαίοι.

Πίνακας 7 - Ο αριθμός των απαντήσεων σχετικά με την αντιλαμβανόμενη χρησιμότητα κάθε ξεχωριστού αποτελέσματος

| | Κοινωνική εκστρατεία | Πρακτικός οδηγός | Εκπαιδευτική πλατφόρμα | Οδηγός για επικοινωνία με γονείς | Εργαλεία για εργασία με παιδιά | Οδηγός για διοίκηση |
|--------------------------|----------------------|------------------|------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------|
| 1-Δεν απαιτείται | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 0 |
| 4 | 8 | 10 | 8 | 5 | 8 | 9 |
| 5 | 8 | 23 | 19 | 14 | 15 | 14 |
| 6 | 17 | 10 | 18 | 19 | 13 | 19 |
| 7- Είναι πολύ απαραίτητο | 49 | 36 | 35 | 43 | 45 | 40 |



Σχήμα 15 - Η αντιληπτή χρησιμότητα των αποτελεσμάτων του έργου- συγκριτική προοπτική





Erasmus + KA220-SCH - Συμπράξεις συνεργασίας στη σχολική εκπαίδευση

"Teachers Mental Wellbeing at Kinder"

Αριθμός έργου: 2022-1-PL01-KA220-SCH-000087191



Erasmus+

Ο Πίνακας 7 και το Σχήμα 15 παρέχουν μια συγκριτική εικόνα των δεδομένων που συλλέχθηκαν σχετικά με τα αποτελέσματα του έργου. Όπως μπορεί εύκολα να παρατηρηθεί, όλα τα αποτελέσματα θεωρούνται αναγκαία. Ορισμένα, όπως η κοινωνική εκστρατεία, ο οδηγός επικοινωνίας με τους γονείς και τα εργαλεία για την εργασία με τα παιδιά θα εκτιμηθούν και θα χρειαστούν σε μεγαλύτερο βαθμό. Ωστόσο, όλοι οι συμμετέχοντες στην έρευνα συμφώνησαν ομόφωνα ότι τα προτεινόμενα αποτελέσματα θα ήταν καινοτόμα και ότι θα τα χρησιμοποιούσαν οπωσδήποτε, μόλις παραχθούν και διατεθούν.

Με βάση τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας, η κοινοπραξία του έργου, με επικεφαλής τον συντονιστή, θα προχωρήσει στην επεξεργασία των προγραμματισμένων αποτελεσμάτων, με βάση την προσέγγιση της προοπτικής του χρήστη.

Έγγραφο που παρήχθη από

Lucia Carla Matei,

Adrian Vasile Tanchiș

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Arad





Παράρτημα I - Έντυπο έρευνας

Well-being and resilience questionnaire for kindergarten and nursery teachers

INTRODUCTION

Dear kindergarten teachers, nursery carers, kindergarten and nursery workers!

We ask you to complete a short questionnaire (5-10 minutes).

Your answers will help us to create a development program for maintaining emotional wellness and building mental resilience for Kindergarten and Nursery Staff .

The aim of the study is to evaluate the needs of teachers at kindergarten in terms of well-being and resilience.

We ensure your complete anonymity. The results of the survey will be presented in the form of a collective report and will not be presented individually.

Thank you so much for taking the time to complete our survey.

Consent

1. 1.1 By clicking the "I Agree" button, you confirm that:

- you agree to participate voluntarily in this survey,
- you are over 18 years old.

If you leave your email, it will be used by Fundacja Understanding to promote our projects and their results.

Mark only one oval.

Disagree

I agree

1. Demographics

2. 1.1 Gender:

Mark only one oval.

Male

Female

prefer not to say





3. 1.2 Age:

Mark only one oval.

- 18 - 24
- 25 - 35
- 36 - 45
- 46 - 55
- 56+

4. 1.3 Occupation

Mark only one oval.

- Kindergarten teacher
- Kindergarten teaching assistant
- Nursery carer
- Manager of a nursery or a kindergarten
- Preschool psychologist
- Other: _____

2. Current level of well-being and resilience

5. 2.1 Challenges.

What are the biggest challenges you are facing right now? In what situation would you need to use your mental strength the most? Please choose the answers that best suit you.

Check all that apply.

- A lack of stability and a sense of influence and control in times of the pandemic
- Limitations in social interactions and physical proximity due to pandemic
- Children experiencing adaptation problems and showing difficult behavior after breaks
- Building healthy work-life balance
- Low wages
- Social undervaluation of preschool and nursery staff
- Difficult relations with children's parents
- Children in crisis (difficult family situation e.g. parent's divorce etc.)
- Children with developmental problems, behavioral disorders (ADHD, Autism Spectrum etc.)
- Too high demands placed on teachers and carers by their superiors
- Work overload
- Excessive noise at the workplace
- Conflicts between children
- Too much responsibility at work
- Children affected by war (refugees)
- Staff shortages
- Other: _____





6. 2.2 The need to introduce the program.

The implementation of program for building mental resilience and emotional wellness for kindergarten and nursery staff is:

Mark only one oval.

- unnecessary
- rather unnecessary
- probably unnecessary
- medium needed/I have no opinion
- slightly needed
- needed
- much needed

7. 2.3 Justification for the need of the program.

If you think that such programs are needed for kindergarten and nursery staff, we invite you to share your opinion why:

Check all that apply.

- Teachers do not have enough support in times of the pandemic
- Teachers are particularly at risk of burnout
- The work of teachers is very stressful and exhausting
- The job is low paid and very demanding
- The work of teachers and caregivers also involves the issues of physical work in difficult conditions (noise, children's emotions, care for children's hygiene, etc.)
- There is a depreciation of the teaching professions in our country
- Direct contact and relations with parents sometimes can be very stressful
- The teacher and the carer are role models for children, who learn from adults how to deal with stress.
- The attitude of the teacher and the carer, his mood strongly influences the mood of children and their ability to learn
- Children's well-being programs are emerging, but often teachers and carers are only intermediaries, not the main recipients of these programs
- Other: _____





8. 2.4 Current ways of dealing with stress.

What are your current ways to deal with stress, take care of mental well-being, and build mental resilience ?

Check all that apply.

- Small talk with co-workers
- Physical activity and exercises
- Contact with nature
- Mindfulness practices
- Music, book type relaxation
- Hobbies
- Creative, artistic work etc.
- Support from family and friends
- Online support groups and exchange of experiences
- Relaxation and meditation techniques
- Breathing Techniques
- Managing your emotions and attitudes
- I don't have the resources (knowledge, time, opportunity etc.) to build my mental resilience
- Other: _____

3. Evaluation of ideas for a development program

We want to develop a flexible development program for preschool and nursery staff on building mental resilience / taking care of your emotional wellness and supporting the development of children. We will use different concepts from around the world to suit different people, situations and times in life. These concepts concern various spheres: emotions, body, mind etc. We want everyone to be able to choose what suits them best at every stage of life.

We want to introduce these concepts in various forms:

1. a social campaign building the image of preschool and nursery staff,
2. a practical guide on building mental resilience,
3. a guide on building communication with parents,
4. multimedia platform with recordings of exercises, motivational training, discussion groups etc.,
5. tools for working with children to build their mental resilience,
6. a guide for management on how to build a supportive atmosphere in a kindergarten or nursery.

We will be grateful for marking the extent to which above given forms would be interesting for you and for entering your comments on what could be done to make these forms as accessible to preschool and nursery staff as possible.





9. 3.1 A social campaign uplifting the image of kindergarten/ nursery staff.
According to our preliminary research kindergarten /nursery staff suffer from a lack of appreciation in a society and very low wages, while experiencing high emotional stress and great responsibility. We plan to show to the society this enormous amount of work and responsibility, so that these professions enjoy some greater respect. To what extent do you think such a tool is needed ?

Mark only one oval.

Not needed

1

2

3

4

5

6

7

It's much needed

10. 3.1 a) Your suggestions and comments on exercises that could be useful here





11. 3.2 A practical guide on building mental resilience, created in cooperation with the staff.
The guide will include:
- a) Assumptions of various concepts and general guidelines on how to implement a given concept in terms of mental resilience, maintaining one's own well-being,
 - b) evidence for the efficiency of the concept,
 - c) inspiring stories on the basis of these concepts showing how the implementation of practices changed someone's life. The guide will be available for download in full or in the form of short online entries.

To what extent do you think such a tool is needed?

Mark only one oval.

Not needed

1

2

3

4

5

6

7

It's much needed

12. 3.2 a) Your suggestions and comments on exercises that could be useful here





13. 3.3 Educational platform.

Exercises and tools for building mental resilience available on the platform: videos or written descriptions containing tools and exercises based on various concepts and motivating to practice, for example: videos with bodywork exercises, breathing exercises, creating support groups for staff with rules to be heard, not judged.

To what extent do you think such a tool is needed?

Mark only one oval.

Not needed

1

2

3

4

5

6

7

It's much needed

14. 3.3 a) Your suggestions and comments on exercises that could be useful here





15. 3.4. A guide on building communication with parents.
A guide on building better communication with children's parents for kindergarten and nursery / staff, created in cooperation with the staff.

Mark only one oval.

Not needed

1

2

3

4

5

6

7

It's much needed

16. 3.4 a) Your suggestions and comments on exercises that could be useful here





17. 3.5. Tools for working with children to build their mental resilience, developed in cooperation with teachers and caregivers.

As a part of the exercise book: short stories, physical activities related to the stories, exercises, conversations, etc. Examples of topics: what can I do when I get angry, I see positive things around me, each person is different, the differences are cool etc .

To what extent do you think such a tool is needed?

Mark only one oval.

Not needed

1

2

3

4

5

6

7

It's much needed

18. 3.5. a) Your suggestions and comments on exercises that could be useful here





19. 3.6. Guide for the management.

Guide with recommendation for preschool and nursery administration and management to support resilient and supportive environment for their teachers and carers. Including recommendations on creating supportive organisation culture.

To what extent do you think such a tool is needed?

Mark *only one oval*.

Not needed

1

2

3

4

5

6

7

It's much needed

20. 3.6.a) Your suggestions and comments on exercises that could be useful here

21. 3.7 Do you know any projects or programs for building mental resilience for kindergarten/nursery staff ? If so, please provide a name and write your comment on it.





22. 3.8 Please provide us with your email address if you want to receive information regarding our program on mental resilience for kindergarten / nursery / staff.

Thank you for completing this Survey!

Thank you very much for completing the survey. We hope that Fundacja Understanding will soon be able to offer a development program complying with your expectations.

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

