

Ο πρώτος σχολικός κύκλος – μια μεγάλη πρόκληση στη ζωή του παιδιού

Όταν το παιδί φτάσει στην ηλικία της σχολικής φοίτησης, περίπου 6 ετών, η κυρίαρχη δραστηριότητα της προσχολικής ηλικίας, το παιχνίδι, αρχίζει σταδιακά να αντικαθίσταται από τη δραστηριότητα της μάθησης και, ως αποτέλεσμα, τα επόμενα χρόνια το παιδί υφίσταται μια σειρά από μεταμορφώσεις, τόσο ανατομικές-φυσιολογικές όσο και ψυχολογικές, οι οποίες θα οδηγήσουν σε ένα τεράστιο άλμα αυτονομίας μέχρι την ηλικία των 10 ετών.

Ανάπτυξη και εξέλιξη του παιδιού καθ' όλη τη διάρκεια του πρώτου σχολικού κύκλου

Από φυσική άποψη, κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης το παιδί αυξάνεται σε ύψος περίπου 20 εκατοστά και σε βάρος γύρω από 10 κιλά (Μουντεάνου, 1998). Το μυϊκό σύστημα αναπτύσσεται ταχύτερα, προκαλώντας αύξηση στη δύναμη, την ακρίβεια και την ταχύτητα της κίνησης του σώματος. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης τα "νεογιλά δόντια" αντικαθίστανται σταδιακά από τα μόνιμα δόντια - γεγονός που μπορεί να επιφέρει περιόδους κατά τις οποίες η προφορική γλώσσα επηρεάζεται.

Σε ψυχολογικό επίπεδο, η μηχανική, ακούσια και βραχυπρόθεσμη *μνήμη* είναι κυρίαρχη στην πρώιμη σχολική ηλικία. Μόλις ξεκινήσει το σχολείο, το παιδί θυμάται ό,τι του έχει προκαλέσει τη μεγαλύτερη εντύπωση, γι' αυτό η μνήμη σε αυτή την ηλικία είναι ιδιαίτερα συναισθηματική. Η διαδικασία αποθήκευσης γνώσεων εξαρτάται από την αντίληψη αντικειμένων και φαινομένων, γι' αυτό η χρήση διαφόρων εκπαιδευτικών υλικών κατά τη διάρκεια των μαθημάτων είναι

απολύτως αναγκαία. Το παιδί συγκρατεί εύκολα ακόμη και τις μικρότερες και πιο ανούσιες λεπτομέρειες, με μόνο 2-3 εκθέσεις του ερεθίσματος να είναι αρκετές για να τις αποθηκεύσει στη μνήμη του.

Η είσοδος στο σχολείο επιταχύνει τη διαδικασία βελτίωσης της *γλώσσας* του παιδιού, εξαλείφοντας τα διαλεκτικά στοιχεία, την αργκό ή την κακή προφορά. Έτσι, ο νεαρός μαθητής αποκτά πρόσβαση στη λόγια γλώσσα με οργανωμένο τρόπο. Το γλωσσικό δυναμικό του παιδιού στην αρχή της πρώτης τάξης διαφέρει σημαντικά από άτομο σε άτομο, ανάλογα με την εκπαίδευση που έλαβε στην οικογένεια ή τη μορφή του χαρακτήρα του. Κατά τη διάρκεια της περιόδου του δημοτικού σχολείου, το λεξιλόγιο του παιδιού διπλασιάζεται, φτάνοντας στο τέλος της φάσης περίπου τις 4000-4500 λέξεις, από τις οποίες περίπου 1500-1600 μονάδες αποτελούν το ενεργό λεξιλόγιο του μαθητή, έτσι στο τέλος της πρώιμης σχολικής ηλικίας το παιδί χρησιμοποιεί ήδη τη βασική δεξαμενή λέξεων της μητρικής του γλώσσας. Η πρόοδος είναι επίσης εμφανής στην προφορική και γραπτή ροή του λόγου, καθώς ο μαθητής πλησιάζει στο τέλος αυτού του σχολικού κύκλου, γύρω στην ηλικία των 10-11 ετών. Η γλώσσα αποκτά επίσης υψηλότερη ποιότητα, πιο εκλεπτυσμένα και με περισσότερες αποχρώσεις, ενώ η προφορά και η ορθότητα της γλώσσας ενισχύονται με τη συστηματική εκμάθηση λεξιλογίου και κανόνων γραμματικής.

Είναι επίσης η φάση στην οποία διδάσκονται οι βασικές δεξιότητες ανάγνωσης και γραφής, κάτι που απαιτεί αρκετό κόπο κατά τα πρώτα 2-3 χρόνια της φάσης. Αλλά το λεξιλόγιο και η προφορά, καθώς και οι λεπτές κινητικές δεξιότητες, επωφελούνται από αυτό και ενισχύονται επίσης.

Η εξέλιξη της *σκέψης* σε αυτή την ηλικία καθιστά δυνατό το να εγκαταλειφθεί η ανιμιστική και ναϊβιστική ρεαλιστική αντίληψη του κόσμου υπέρ μιας ρεαλιστικής-φυσιοκρατικής αντίληψης. Η συγκεκριμένη λειτουργική σκέψη κυριαρχεί τώρα, διευκολύνοντας τη μετάβαση από την ενστικτώδη, άμεση γνώση της πραγματικότητας στη λογική γνώση, που

βασίζεται στις έννοιες και τις σχέσεις τους. Η σκέψη του νεαρού μαθητή αποκτά έναν λειτουργικό χαρακτήρα, πράγμα που σημαίνει ότι το άτομο είναι τώρα ικανό να χειρίζεται αντικείμενα και φαινόμενα νοητικά, διατηρώντας την αμετάβλητη τους ύπαρξη χωρίς να τα παραμορφώνει. Οι αφηρημένες ιδέες συνεχίζουν ωστόσο να προκαλούν δυσκολίες, επειδή η μέθοδος που χρησιμοποιεί το παιδί στην πρώιμη σχολική ηλικία δεν είναι πολύ αυστηρή, καθώς χρησιμοποιεί κυρίως προσεγγίσεις ή διαδοχικούς αποκλεισμούς. Έτσι, οι λογικές λειτουργίες σε αυτή την ηλικία έχουν συγκεκριμένο χαρακτήρα, καθώς το παιδί δεν μπορεί να λογιστεί αφηρημένα χρησιμοποιώντας μόνο προφορικές προτάσεις, αλλά χρειάζεται αντ' αυτού να έχει πρόσβαση στη χειραγώγηση των αντικειμένων, να αλληλεπιδρά με αυτά ή τουλάχιστον με τα υποκατάστατά τους - εικόνες, ήχους κ.λπ.

Το πνευματικό δυναμικό σημειώνει σημαντική πρόοδο, είναι δύο ή ακόμη και τρεις φορές μεγαλύτερο στο τέλος αυτής της περιόδου απ' ό,τι στην αρχή. Η εμφάνιση του λειτουργικού χαρακτήρα της σκέψης παίρνει τόσο μη ειδικές όσο και ειδικές μορφές. Καθώς το παιδί μεγαλώνει, στρέφεται όλο και περισσότερο προς αλγόριθμους - ένα σύνολο κανόνων και οδηγιών για την επίλυση μιας σειράς προβλημάτων σε διάφορους τομείς. Η σκέψη του νεαρού μαθητή χρησιμοποιεί έννοιες, κρίσεις και συλλογισμούς, και ολόκληρο το ρεπερτόριο συλλογισμού διαφοροποιείται με την ανάγνωση και τη μελέτη επιστημών. Έτσι, σε αυτή την ηλικία εμφανίζονται έννοιες όπως αριθμός, χώρος, χρόνος, αιτιότητα, αναγκαιότητα, ποσότητα κ.λπ. Οι δεξιότητες που αποκτώνται στον τομέα του λογικού συλλογισμού οδηγούν σε πρόοδο στην αντιστρεψιμότητα. Ένας προσωπικός τρόπος σκέψης αρχίζει ήδη να αναδύεται.

Οι νέες πνευματικές δεξιότητες που αποκτώνται κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου τροφοδοτούν μια ζωντανή διανοητική περιέργεια. Η ανάγκη να μάθουν όσο το δυνατόν περισσότερα για τον κόσμο γύρω τους είναι φανερή από το γεγονός ότι, σε αυτή την ηλικία, τα παιδιά κάνουν πολλές

ερωτήσεις, δείχνοντας ενδιαφέρον για όλα όσα συμβαίνουν γύρω τους, καθώς και για γεγονότα, αντικείμενα ή φαινόμενα που είναι απομακρυσμένα - στο χώρο ή στο χρόνο - από τον κόσμο τους. Αυτή η περιέργεια πρέπει να καθοδηγείται και να διεγείρεται, ώστε να οδηγήσει σε ένα καλά δομημένο σύστημα εννοιών και γενικών γνώσεων. Αν και τα παιδιά είναι ικανά να δηλώσουν την σωστή τους ηλικία από πολύ νωρίς, με βάση τις πληροφορίες που τους παρέχουν οι γονείς τους, έχει αποδειχτεί ότι η έννοια της ηλικίας δεν γίνεται πλήρως κατανοητή μέχρι την ηλικία των 7-10 ετών (Ζάζο).

Η πρώιμη σχολική ηλικία προσφέρει επίσης γόνιμο έδαφος για την ανάπτυξη της **φαντασίας**, η οποία δίνει στο παιδί την ευκαιρία να κυριαρχήσει στο χρόνο και τον χώρο. Η δημιουργική φαντασία ασκείται συχνά σε δραστηριότητες όπως το παιχνίδι, η ζωγραφική, η αφήγηση ιστοριών κ.λπ. και ενισχύεται με την απόκτηση πολλών επιστημονικών εννοιών και την κατανόηση γεγονότων σε πιο βαθιά επίπεδα. Ένα νέο σημείο ανάπτυξης επιτυγχάνεται όταν το παιδί είναι ικανό να κάνει χρήση της αναπαραγωγικής φαντασίας, η οποία του επιτρέπει να κατανοήσει πιο βαθιά τον ιστορικό χρόνο και τις σχέσεις μεταξύ διαφορετικών γεγονότων ή φαινομένων. Με τη βοήθεια της αναπαραγωγικής φαντασίας, ο νεαρός μαθητής μπορεί να ταξιδέψει πίσω στον χρόνο, να ανακατασκευάσει γεγονότα και καταστάσεις που συνέβησαν σε άλλες εποχές. Αυτές οι επεμβάσεις συχνά συνοδεύονται από φανταστικά, μυθικά στοιχεία, τα οποία προέρχονται από ιστορίες και διαμορφώνονται στο πνεύμα των δικών τους φαντασιώσεων, οι οποίες προκαλούν όχι μόνο την εύθραυστη φύση της εμπειρίας τους, αλλά και την αξιολογη ικανότητά τους να ξεφεύγουν από την πραγματικότητα. Μέχρι την ηλικία των 10, χάρη στην δεξαμενή γνώσεων που έχουν αποκτήσει, τα παιδιά είναι σε θέση να ταξινομήσουν τα δεδομένα χρονολογικά και να γνωρίζουν και να διηγούνται ιστορικά γεγονότα με τη σειρά που συνέβησαν.

Για μια βέλτιστη ανάπτυξη της διαδικασίας της φαντασίας, το παιδί χρειάζεται κατάλληλες προκλήσεις και ερεθίσματα μέσω

ημιδομημένων καθκόντων και δραστηριοτήτων, μέσω ελευθερίας απόφασης και μέσω πρόσβασης σε ένα ευρύ φάσμα πληροφοριών.

Το παιδί είναι πιο προσεκτικό στις λεπτομέρειες και η ικανότητά του να παραμένει συγκεντρωμένο σε μία δραστηριότητα αυξάνεται σημαντικά σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια. Παρόλα αυτά, τα παιδιά αυτής της ηλικίας αποσπάται εύκολα από την πλούσια ποικιλία ερεθισμάτων στον περιβάλλοντα χώρο τους. Η **εθελοντική προσοχή** τους σχετίζεται επίσης με το επίπεδο κίνησης που έχουν προς μια συγκεκριμένη δραστηριότητα ή τύπο πληροφορίας, γεγονός που τους επιτρέπει να παραμένουν συγκεντρωμένα για ώρες σε ορισμένες δραστηριότητες, ενώ είναι αφηρημένα σε άλλες και έτσι ξεχνούν τα πιο απλά πράγματα - όπως ποια είναι η εργασία τους για το σπίτι ή αν έχουν βουρτσίσει τα δόντια τους.

Η είσοδος στο σχολείο αλλάζει επίσης το **συναισθηματικό σύμπαν** του παιδιού. Η συναισθηματική τους ζωή γίνεται πιο ισχυρή. Οι νέες απαιτήσεις - που σχετίζονται με το σχολείο - διαφοροποιούν το συναισθηματικό ρεπερτόριο του νεαρού μαθητή, γι' αυτό και σε αυτή την ηλικία διαμορφώνεται μια αίσθηση καθήκοντος. Η ανάπτυξη της απαιτεί, από τη μία πλευρά, άμεση και ευαίσθητη καθοδήγηση από τους ενήλικες και, από την άλλη πλευρά, ένα ισχυρό πρόγραμμα εργασίας. Η πρώιμη σχολική εκπαίδευση προσφέρει επίσης γόνιμο έδαφος για την ανάπτυξη ηθικών, πνευματικών και αισθητικών συναισθημάτων - τα οποία πρέπει να καλλιεργούνται προσεκτικά τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο.

Η ισχυρή επιθυμία του παιδιού σχολικής ηλικίας να αποδείξει ότι δεν είναι πια μικρό συχνά εκφράζεται με την μίμηση της συμπεριφοράς των ενηλίκων, οι οποίοι θα λειτουργήσουν ως πρότυπα κοινωνικής συμπεριφοράς. Τα παιδιά σε αυτή τη φάση της ζωής τους είναι πολύ παρατηρητικοί στις αντιφάσεις μεταξύ της συμπεριφοράς των ενηλίκων και των προφορικών οδηγιών που δίνουν, γι' αυτό η υψηλή συνέπεια μεταξύ των δύο είναι πραγματικά σημαντική και συνιστάται.

Συχνά σε αυτή την ηλικία, το παιδί καταφεύγει σε πράξεις θάρρους - όπως το να προσποιείται ότι δεν ένιωσε πόνο όταν έπεσε κατά λάθος ή το να μπαίνει σε σκοτεινό δωμάτιο για να αποδείξει ότι δεν φοβάται - για να αποδείξει τον εαυτό του/της. Αυτό μπορεί επίσης να οδηγήσει σε ανάληψη περιττών κινδύνων και τραυματισμούς, οπότε η εποπτεία και καθοδήγηση από τους ενήλικες είναι ακόμα πολύ σημαντική. Οι δεξιότητες αυτονομίας ενισχύονται και το παιδί είναι ικανό να αναλαμβάνει περισσότερη ευθύνη για τον εαυτό του/της - κάτι που αποδεικνύεται από την ικανότητα να παραμένει μόνο του στο σπίτι, να εκτελεί ορισμένες διοικητικές εργασίες όπως το πλύσιμο των πιάτων ή το πότισμα των φυτών ή να νιώθει άνετα όταν πηγαίνει σε κατασκήνωση χωρίς την συντροφιά των γονέων του/της.

Η έκφραση των συναισθηματικών αντιδράσεων αλλάζει επίσης και το παιδί γίνεται πιο συγκρατημένο και διακριτικό κατά την περίοδο αυτή. Φαίνεται πιο περιορισμένο, πιο μελαγχολικό, ενώ ανακτά το ευρύ φάσμα εκφράσεων του προσώπου γύρω στην ηλικία των 10. Η θέληση γίνεται πιο ισχυρή κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, έτσι η συνειδητή και εθελοντική φύση της διανοητικής και συναισθηματικής συμπεριφοράς οδηγεί σε αυξημένη απόδοση στη δραστηριότητα γενικά και στη σχολική εργασία ιδιαίτερα.

1.1. Κατάλληλη καθοδήγηση για το παιδί κατά τα πρώτα χρόνια του σχολείου

Όπως αναφέρθηκε νωρίτερα, η είσοδος στο σχολείο φέρνει νέες προκλήσεις για το παιδί, διότι αν η κύρια δραστηριότητα στην προηγούμενη περίοδο ήταν το παιχνίδι, τώρα αυτό πρέπει να αλλάξει και η κύρια δραστηριότητα για τον μαθητή είναι η μελέτη. Αυτή η αλλαγή μπορεί να απαιτήσει πολλή προσπάθεια από την πλευρά του παιδιού και παίρνει χρόνο - συνήθως έναν χρόνο ή περισσότερο - μέχρι το παιδί να καταφέρει να προσαρμοστεί στον νέο τύπο

προσπάθειας που πρέπει να καταβάλει. Η διαδικασία προσαρμογής κατά τα πρώτα χρόνια του σχολείου είναι κρίσιμης σημασίας για όλο τον χρόνο που ο μαθητής θα περάσει στο σχολείο, καθώς καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο εργάζεται, μαθαίνει, αναλαμβάνει ευθύνες, αντιμετωπίζει αποτυχίες ή επιτυχίες κ.λπ.

Το παιδί δεν πρέπει να είναι μόνο του σε αυτή τη διαδικασία. Οι ενήλικες στην οικογένεια και οι δάσκαλοι στο σχολείο παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαδικασία προσαρμογής στις νέες εργασίες και απαιτήσεις. Η υποστήριξή τους και η καθοδήγησή τους μπορεί να είναι αποφασιστικές σε πολλές πτυχές που αφορούν τη συμπεριφορά των παιδιών κατά τον πρώτο σχολικό κύκλο.

Η κατάλληλη υποστήριξη και καθοδήγηση στο σπίτι περιλαμβάνει:

- ☺ **Δημιουργία ενός άνετου και καλά φωτισμένου χώρου εργασίας**, όπου ο νεαρός μαθητής θα κάνει τα μαθήματά του και θα μπορεί να εξασκείται στη γραφή σε μια υγιή θέση - η ύπαρξη ενός αφιερωμένου χώρου για σχολική εργασία θα βοηθήσει το παιδί να συνδέσει την προσπάθεια μάθησης με αυτόν τον χώρο και, έτσι, να μπορεί να μπει πιο εύκολα σε "διάθεση μάθησης" και να αναλάβει την ευθύνη για τη δουλειά του ενώ βρίσκεται σε αυτόν τον χώρο ;
- ☺ **Δημιουργία ενός δομημένου, αλλά όχι αυστηρού προγράμματος**, το οποίο επιτρέπει στο παιδί να μάθει, αλλά και να ξεκουραστεί και να φάει σωστά για να υποστηρίξει την πνευματική και συναισθηματική του προσπάθεια - τα παιδιά χρειάζονται δομή, καθώς δεν μπορούν να πάρουν σίγουρες αποφάσεις σχετικά με τις στρατηγικές τους για να επιτύχουν τους στόχους τους, οπότε οι ενήλικες πρέπει να τους βοηθήσουν να εφαρμόσουν ένα καθημερινό πρόγραμμα ώστε τα παιδιά να είναι σε θέση να παρακολουθούν τι έχει γίνει και τι χρειάζεται ακόμη να κάνουν: πρέπει να προβλέπεται αρκετός χρόνος για παθητική ξεκούραση (ύπνος); πρέπει επίσης να συμπεριλαμβάνονται δραστηριότητες ενεργής ξεκούρασης (παιχνίδι, αθλήματα, άλλα χόμπι), καθώς είναι σημαντικές για την ευημερία του παιδιού. Πρέπει να παρέχονται υγιεινά και επαρκή γεύματα, καθώς η ποσότητα

πνευματικής και συναισθηματικής προσπάθειας που καταβάλλει το παιδί τακτικά κατά την προσαρμογή στις απαιτήσεις του σχολείου είναι τεράστια και εξαντλητική (ανεπαρκής ή ακατάλληλη διατροφή κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου οδηγεί σε στάσεις ανάπτυξης, έλλειψη προσοχής, προβλήματα ανοσίας και πτώση της συνολικής ευημερίας).

- ☺ **Διέγερση του ενδιαφέροντος του παιδιού για την ανάγνωση και τη γνώση**, κυρίως μέσω προσωπικών παραδειγμάτων - όταν οι γονείς ή άλλοι ενήλικες στην οικογένεια μπορούν να δείξουν πάθος για την ανάγνωση και τη συγκέντρωση γνώσεων, τα παιδιά θα μιμηθούν αυτό το πρότυπο σε μεγάλο βαθμό και θα είναι σε θέση να αναπτύξουν εύκολα αυτές τις δεξιότητες.
- ☺ **Γιορτάζοντας τις επιτυχίες του παιδιού** - η σχολική προσπάθεια δεν είναι εύκολη και η διατήρηση της κίνησης γι' αυτήν μπορεί να επιτευχθεί μόνο μέσω της αναγνώρισης των δυνατών σημείων και των επιτυχιών του παιδιού.
- ☺ **Ενθάρρυνση των παθών του παιδιού** - μερικές φορές οι γονείς έχουν μια σταθερή προοπτική σχετικά με τις ανάγκες ανάπτυξης του παιδιού και αυτό δεν ταιριάζει πάντα με τις πραγματικές ανάγκες, οπότε είναι πολύ σημαντικό οι ενήλικες στην οικογένεια να παρατηρούν τα ενδιαφέροντα των παιδιών και να τους παρέχουν ευκαιρίες για να εξερευνήσουν περαιτέρω αυτούς τους τομείς.
- ☺ **Θέτοντας τη βάση για μια ισχυρή ηθική εκπαίδευση** - στο σχολείο, τα παιδιά αλληλεπιδρούν με ένα ευρύ φάσμα άλλων ατόμων, τα οποία μπορεί να ενεργούν σύμφωνα με διαφορετικούς κανόνες και ηθικούς κώδικες, οπότε αντί να προσπαθούμε να ελέγξουμε με ποια άτομα αλληλεπιδρά ο μαθητής (που είναι αρκετά αδύνατον), είναι καλύτερο να τον προετοιμάσουμε για διάφορους τύπους καταστάσεων και να τον καταστήσουμε ικανό να προστατεύσει τον εαυτό του από το να χρησιμοποιηθεί ή να βλάψει με οποιονδήποτε τρόπο.
- ☺ **Αποδοχή του παιδιού για αυτό που είναι** - όλοι οι γονείς επιθυμούν το καλύτερο για τα παιδιά τους και συχνά αυτό συνοδεύεται από μια σειρά προσδοκιών σχετικά με το τι πρέπει να είναι οι ικανότητές και οι δυνατότητές τους, αλλά μερικές φορές το δυναμικό των παιδιών μπορεί να είναι σε διαφορετική

κατεύθυνση ή ο δρόμος για την τελειοποίηση ορισμένων δεξιοτήτων μπορεί να είναι περίπλοκος, γεμάτος αποτυχίες και λάθη, οπότε η αγάπη των γονέων καθ' όλη τη διάρκεια αυτού του ανώμαλου δρόμου θα πρέπει να είναι πάντα σταθερή και αδιαπραγμάτευτη, ανεξαρτήτως εάν επιτεύχθηκαν οι στόχοι ή όχι ή αν αυτοί επιτεύχθηκαν σε διαφορετικό χρονικό διάστημα από τους άλλους.

Η κατάλληλη υποστήριξη και καθοδήγηση στο **σχολείο** αναφέρεται σε:

- ✎ **Αποφυγή οποιουδήποτε προκατάληψης και κρίσης στην στάση των δασκάλων απέναντι στους μαθητές** - ανεξαρτήτως του πώς παρουσιάζονται οι μαθητές στο σχολείο, ανεξαρτήτως των χαρακτηριστικών των οικογενειών τους ή των περιβαλλόντων από τα οποία προέρχονται, οι δάσκαλοι πρέπει να παραμένουν πιστοί στους ρόλους τους ως καθοδηγητές και εκπαιδευτές και να κάνουν το καλύτερο δυνατό για να μεταδώσουν γνώσεις και ήθη, κρατώντας επίσης στο μυαλό τους ότι οι μαθητές δεν είναι όλοι ίδιοι, αν και το σχολείο συχνά απαιτεί ομοιομορφία.
- ✎ **Να είναι ενήμεροι για το γεγονός ότι, όπως και στην οικογένεια, οι δάσκαλοι είναι πρότυπα για τους νέους, οπότε πρέπει να προσέχουν τη συμπεριφορά τους και τη γλώσσα τους, την πρακτική τους και τον τρόπο με τον οποίο σχετίζονται με τους άλλους** - δεν θα κερδίσει κάποιος την εμπιστοσύνη ενός παιδιού με το να το επιπλήξει ή να το επικρίνει, να υψώνει τη φωνή του ή να κηρύσσει μια συμπεριφορά την οποία δεν είναι διατεθειμένος να εφαρμόσει ο ίδιος.
- ✎ **Επικύρωση των δυνατών σημείων και των επιτευγμάτων των μαθητών**, ακόμη και αν δεν έχουν φτάσει σε ένα στάνταρ επίπεδο - συχνά τα σχολικά προγράμματα σπουδών παρέχουν τυποποιημένους μαθησιακούς στόχους και επίπεδα απόδοσης, τα οποία είναι κατάλληλα για τους περισσότερους μαθητές εντός ενός συγκεκριμένου ηλικιακού φάσματος, αλλά οι δάσκαλοι πρέπει επίσης να είναι ενήμεροι για τις διαφορές μεταξύ των μαθητών και τις ατομικότητές τους και να κάνουν τους μαθητές που δεν ανταποκρίνονται σε αυτά τα πρότυπα να νιώθουν ενθαρρυμένοι και συμπεριλαμβανόμενοι.

✎ **Πίστη στο δυναμικό του μαθητή** - το παιδί δεν έχει τις απαραίτητες ικανότητες και δυνατότητες για να ενδυναμώσει τον εαυτό του, οπότε χρειάζεται έναν ενήλικα να πιστεύει στις δυνατότητές του και να τον καθοδηγεί προς την ανάπτυξη και πρόοδο· οι δάσκαλοι είναι ισχυρά πρότυπα αναφοράς στη ζωή ενός παιδιού, οπότε η εμπιστοσύνη τους στις ικανότητες του παιδιού μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά.

✎ **Θέτοντας ενδιάμεσους, επιτεύξιμους στόχους για να καθοδηγήσουν την σχολική απόδοση και να ενισχύσουν την αναπτυξιακή πορεία του παιδιού** - η διάσπαση της μαθησιακής διαδικασίας σε μικρές εργασίες και του μαθησιακού υλικού σε μικρότερες ενότητες συμβάλλει στη διατήρηση της κίνησης του παιδιού και στο να καταστεί η γνώση πιο "εύπεπτη".

Οι δάσκαλοι και οι γονείς μπορούν και πρέπει να συνεργάζονται για να καθοδηγήσουν τα παιδιά μέσα από τις προκλήσεις που φέρνει αυτή η φάση της ζωής τους. Η εκπαίδευση στο σπίτι και η σχολική εκπαίδευση δεν ανταγωνίζονται η μία την άλλη, είναι διαφορετικές πτυχές του ίδιου στόχου: το καλό του παιδιού. Έτσι, τόσο οι δάσκαλοι όσο και οι γονείς πρέπει να αναγνωρίζουν την ατομικότητα των μαθητών και να συνεργάζονται για να τους βοηθήσουν να φτάσουν στο πλήρες δυναμικό τους.

Περιγραφή της συναισθηματικής νοημοσύνης και των συστατικών της

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ένας ευρέως συζητημένος όρος σήμερα και η προσοχή που της δίνεται τόσο από τους επιστήμονες όσο και από το ευρύ κοινό αποδεικνύει τη μεγάλη σημασία της στην επίτευξη του ανθρώπινου δυναμικού. Επιπλέον, αποδεχόμενοι ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια γενική ικανότητα - σε αντίθεση με τα έμφυτα ταλέντα - δραστηριότητες και στρατηγικές για την ανάπτυξή της έχουν εμφανιστεί τις τελευταίες δεκαετίες στη επιστημονική βιβλιογραφία.

2.1. Η συναισθηματική νοημοσύνη ως επιστημονική έννοια - ανασκόπηση βιβλιογραφίας

Η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να οριστεί με διάφορους τρόπους, και υπάρχουν πολλοί ορισμοί στο διαδίκτυο. Ορισμένες από αυτές τις έννοιες βασίζονται σε δημοφιλείς εκδοχές της συναισθηματικής νοημοσύνης που μπορεί να βρει κανείς σε δημοφιλή βιβλία και τα μέσα ενημέρωσης. Όμως, αφού λαμβάνει σοβαρά υπόψη τις έννοιες του συναισθήματος και της νοημοσύνης, μπορεί να προσδιοριστεί ένας ακριβής και επιστημονικά χρήσιμος ορισμός της συναισθηματικής νοημοσύνης. Με άλλα λόγια, ο ορισμός της συναισθηματικής νοημοσύνης αναφέρεται συγκεκριμένα στην έξυπνη αλληλεπίδραση εννοιών και συναισθημάτων. Για παράδειγμα: Η ικανότητα να χρησιμοποιεί κανείς τα συναισθήματα για να υποστηρίξει τη σκέψη και να τα χρησιμοποιεί λογικά είναι γνωστή ως συναισθηματική νοημοσύνη (Mayer, n.d.).

Ο όρος "συναισθηματική νοημοσύνη" χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τους Salovey και Mayer το 1990 και ήταν ενήμεροι για τις προηγούμενες έρευνες σχετικά με τα μη γνωστικά στοιχεία της νοημοσύνης. Σύμφωνα με τον ορισμό τους, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι "ένα είδος κοινωνικής νοημοσύνης που περιλαμβάνει την ικανότητα να παρακολουθείς τη διάθεση και τα συναισθήματα του εαυτού σου και των άλλων, να τα διακρίνεις και να χρησιμοποιείς αυτές τις πληροφορίες για να επηρεάσεις τη σκέψη και τη δράση σου." (Salovey & Mayer, 1990). Επιπλέον, οι Salovey και Mayer ξεκίνησαν μια μελέτη για τη δημιουργία αξιόπιστων τεστ συναισθηματικής νοημοσύνης και την εξέταση της σχετικότητάς της. Για παράδειγμα, ανακάλυψαν σε μια μελέτη ότι οι θεατές που τα πήγαν καλά στην συναισθηματική καθαρότητα—την ικανότητα να αναγνωρίζουν και να κατηγοριοποιούν μια διάθεση που βίωσαν—ανέκαμψαν πιο γρήγορα μετά την παρακολούθηση μιας δυσάρεστης ταινίας (Salovey et al., 1995). Σύμφωνα με μια άλλη μελέτη, οι άνθρωποι που σημείωσαν υψηλότερα στην ικανότητα να αισθάνονται, να κατανοούν και να κρίνουν τα συναισθήματα των άλλων, ήταν καλύτεροι στο να προσαρμόζονται στις αλλαγές των κοινωνικών τους συνθηκών και να σχηματίζουν υποστηρικτικά κοινωνικά δίκτυα (Salovey, n.d.). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι κάποιος μπορούσε να διαδώσει το συναίσθημά του σε όλη την ομάδα και ότι τα θετικά συναισθήματα ενίσχυαν τη συνεργασία, τη δικαιοσύνη και την απόδοση της ομάδας στο σύνολό της. Στην πραγματικότητα, οι μετρήσεις που ήταν δυνατόν να ποσοτικοποιηθούν έδειξαν ότι οι χαρούμενες ομάδες ήταν πιο ικανές να καταναείμουν τα κεφάλαια δίκαια και με έναν τρόπο που ωφελούσε την επιχείρηση.

Οι ερευνητές αναγνωρίζουν εδώ και καιρό ότι η συναισθηματική νοημοσύνη, και ιδιαίτερα η ενσυναίσθηση, παίζουν ρόλο στην επαγγελματική επιτυχία. Πάνω από 20 χρόνια πριν, οι Rosenthal και οι συνάδελφοί του στο Χάρβαρντ βρήκαν ότι τα άτομα που ήταν καλοί στην αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων ήταν πιο επιτυχημένα τόσο στην επαγγελματική όσο και στην κοινωνική τους ζωή (Rosenthal, 1979).

Ο Goleman έχει καταβάλει προσπάθεια να εικονογραφήσει αυτή την έννοια διαφοροποιώντας την συναισθηματική ικανότητα από την συναισθηματική

νοημοσύνη. Οι προσωπικές και κοινωνικές ικανότητες που οδηγούν σε καλύτερη απόδοση στον χώρο εργασίας αναφέρονται ως συναισθηματική ικανότητα. Η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί θεμέλιο για και σχέση μεταξύ των συναισθηματικών ικανοτήτων. Η μάθηση των συναισθηματικών δεξιοτήτων απαιτεί μια ορισμένη ποσότητα συναισθηματικής νοημοσύνης, σύμφωνα με το Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations (Goleman, 1996). Ένα τέλειο παράδειγμα αυτού είναι ότι κάποιος μπορεί να αναπτύξει ένα συγκεκριμένο ταλέντο, όπως η Επιρροή, αν είναι ικανός να προσδιορίσει με ακρίβεια τι νιώθει το άλλο άτομο. Παρόμοια, εκείνοι που είναι πιο ικανοί να ελέγχουν τα συναισθήματά τους, θα έχουν πιο εύκολη την ανάπτυξη μιας ικανότητας όπως η πρωτοβουλία ή η ώθηση για επίτευγμα. Τελικά, αν θέλουμε να είμαστε σε θέση να προβλέπουμε την απόδοση, πρέπει να μπορούμε να εντοπίσουμε και να αξιολογήσουμε αυτές τις κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες (Goleman, 1996).

Σύμφωνα με τον Goleman, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια προοπτική που ξεπερνά τις γνωστικές ποιότητες της νοημοσύνης (όπως η μνήμη και η επίλυση προβλημάτων). Μιλάμε κυρίως για την ικανότητά μας να επικοινωνούμε επιτυχώς με άλλους και με τον εαυτό μας, να συνδεόμαστε με τα συναισθήματά μας και να τα διαχειριζόμαστε, να είμαστε αυτοκινούμενοι, να ελέγχουμε τις παρορμήσεις μας και να ξεπερνάμε τις απογοητεύσεις μας. Ο Goleman εξηγεί ότι η θεωρία του για τη συναισθηματική νοημοσύνη έχει τέσσερις βασικές διαστάσεις: Η πρώτη είναι η αυτογνωσία (self-awareness) και αναφέρεται στην ικανότητά μας να κατανοούμε πώς νιώθουμε, να είμαστε σε επαφή με τις βασικές μας αρχές. Η δεύτερη διάσταση είναι η αυτοκίνηση, η οποία αναφέρεται στην ικανότητά μας να εστιάζουμε στους στόχους μας, να ανακάμπουμε από αποτυχίες και να ελέγχουμε το άγχος. Η τρίτη αφορά την κοινωνική συνείδηση (social awareness). Σχετίζεται με την ικανότητά μας να σχετιζόμαστε, να επικοινωνούμε, να συμφωνούμε και να δημιουργούμε θετικές, σεβαστές σχέσεις με τους ανθρώπους, το οποίο είναι αναμφίβολα η τέταρτη σύνδεση και η φιλοσοφική λίθος της συναισθηματικής νοημοσύνης (Goleman, 1996).

Η συναισθηματική νοημοσύνη γενικά περιλαμβάνει την κατανόηση ότι τα

συναισθήματα είναι αναπόσπαστο κομμάτι αυτού που είμαστε και πώς ζούμε. Η συναισθηματική ικανότητα μπορεί να μας κάνει πιο ευέλικτους, προσαρμοστικούς και συναισθηματικά ώριμους. (Konsep Dan Makna Pembelajaran: Untuk Membantu Memecahkan Problematika Belajar Dan Mengajar / Oleh, H. Syaiful Sagala | OPAC Perpustakaan Nasional RI., n.d.) ανέφερε ότι ένα από τα χαρακτηριστικά που πρέπει να είναι ενήμεροι οι δάσκαλοι για να βοηθήσουν τους μαθητές με μαθησιακά ζητήματα είναι η νοημοσύνη, ώστε να αυξήσουν την απόδοση των μαθητών. Οι δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης λειτουργούν σε συνέργεια με τις γνωστικές δεξιότητες, οι άνθρωποι που είναι υψηλοί επιτυχημένοι διαθέτουν και τα δύο. Τα ανεξέλεγκτα συναισθήματα μπορούν να κάνουν τους ανθρώπους ικανούς να είναι ανόητοι. Χωρίς συναισθηματική νοημοσύνη, οι άνθρωποι δεν θα μπορούν να χρησιμοποιούν τις γνωστικές τους ικανότητες στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους.

Μια μελέτη προσδιορίζει πώς η συναισθηματική νοημοσύνη—η οποία περιλαμβάνει την αυτογνωσία, την αυτοδιαχείριση, την κίνητρο, την κοινωνική συνείδηση και τη διαχείριση σχέσεων—επιδρά στην ακαδημαϊκή επιτυχία εν μέρει και ταυτόχρονα. Συμπέρανε ότι ο σκοπός της μελέτης "The Impact of Emotional Intelligence Against Academic Success" είναι να εντοπίσει πώς η συναισθηματική νοημοσύνη—η οποία περιλαμβάνει την αυτογνωσία, την αυτοδιαχείριση, την κίνητρο, την κοινωνική συνείδηση και τη διαχείριση σχέσεων—επηρεάζει την ακαδημαϊκή επίδοση. 135 μαθητές από το SMP Negeri 4 Lalan Great Earth Village στην περιοχή Banyuasin υπηρέτησαν ως οι απαντητές. Στρατηγικές ανάλυσης δεδομένων χρησιμοποιώντας ανάλυση παλινδρόμησης, προκαταρκτικά αποτελέσματα εξέτασης (t-test) Δείξαν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη περιλαμβάνει την αυτογνωσία, την αυτοδιαχείριση, την κίνητρο, την κοινωνική συνείδηση, τη διαχείριση σχέσεων και έχει σημαντική θετική επίδραση στην ακαδημαϊκή επιτυχία, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ταυτόχρονης δοκιμής (Test-F). Η κοινωνική συνείδηση έχει ισχυρότερη επίδραση στην ακαδημαϊκή επιτυχία (GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling, n.d.).

2.2 The components of emotional intelligence

Ο πιο βασικός ορισμός της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι η ικανότητα να αναγνωρίζουμε και να ελέγχουμε τα συναισθήματά μας καθώς και τα συναισθήματα των άλλων. Οι τέσσερις βασικοί τομείς της συναισθηματικής νοημοσύνης (EI) είναι οι εξής:

- ☉ **Αυτογνωσία** - ορίζεται ως η ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει και να ονομάζει τα συναισθήματά του ανά πάσα στιγμή, έχοντας επίγνωση των σκέψεών του και των σημάτων του σώματός του;
- ☉ **Αυτοδιαχείριση** - ορίζεται ως η ικανότητα ενός ατόμου να διαχειρίζεται την έκφραση των συναισθημάτων του, δηλαδή τις συμπεριφορές και τις αντιδράσεις που προκαλούνται από τα συναισθήματά του, ανάλογα με την κατάσταση στην οποία βρίσκεται;
- ☉ **Κοινωνική συνείδηση** - ορίζεται ως η ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει και να ονομάζει τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων μέσω των λεκτικών (λέξεις), μη λεκτικών (εκφράσεις προσώπου, χειρονομίες, στάση σώματος, συμπεριφορές) και παρα-λεκτικών (χαρακτηριστικά της φωνής: τόνος, ένταση, αρμονία κ.λπ.) σημάτων;
- ☉ **Διαχείριση σχέσεων** - ορίζεται ως η ικανότητα ενός ατόμου να επιλέγει την αντίδραση που ταιριάζει καλύτερα στην κατάσταση στην οποία βρίσκεται και να παράγει τα αναμενόμενα αποτελέσματα στους άλλους ανθρώπους, επηρεάζοντας έτσι τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές των άλλων.



Σχ. 1. Τα τέσσερα συστατικά της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι σαν τέσσερις φέτες του ίδιου κέικ με διαφορετικές γεύσεις.

Όλες οι βασικές παραλλαγές της θεωρίας της συναισθηματικής νοημοσύνης αναφέρονται σε αυτούς τους τέσσερις τομείς, αν και είναι γνωστοί με διαφορετικά ονόματα. Για παράδειγμα, οι τομείς της κοινωνικής συνείδησης και της διαχείρισης σχέσεων ανήκουν σε αυτό που ορίζει ο Gardner (1983) ως διαπροσωπική νοημοσύνη, ενώ οι τομείς της αυτογνωσίας και της αυτοδιαχείρισης ανήκουν σε αυτό που ο Gardner (1983) ονομάζει ενδοπροσωπική νοημοσύνη. Μερικοί διακρίνουν τη συναισθηματική νοημοσύνη (EI) από τη κοινωνική νοημοσύνη (SI), θεωρώντας την EI ως την ικανότητα του ατόμου για προσωπική αυτοδιαχείριση, όπως ο έλεγχος της παρόρμησης, και την SI ως διαπροσωπική ικανότητα. Η φράση "κοινωνική και συναισθηματική μάθηση", ή SEL, χρησιμοποιείται γενικά για να αναφερθεί στην κίνηση στην εκπαίδευση που στοχεύει στην ανάπτυξη προγραμμάτων σπουδών που διδάσκουν ικανότητες συναισθηματικής νοημοσύνης.

Αυτός ο τομέας είναι γνωστός ως το στάδιο της Αυτογνωσίας, σύμφωνα με τον Goleman (1995), όπου το άτομο είναι σε θέση να αναγνωρίζει ένα συναίσθημα καθώς προκύπτει. Αυτή η ιδέα θεωρείται ως η θεμελιώδης αρχή της συναισθηματικής νοημοσύνης. Η ικανότητα να αναγνωρίζει και να παρακολουθεί τα αυθεντικά συναισθήματά του ενισχύει την αυτογνωσία και την ικανότητα του ατόμου να παρακολουθεί και να διαχειρίζεται τη ζωή του. Αυτή η ιδέα επιτρέπει σε ένα άτομο να επιλέγει συνειδητά τόσο σημαντικές όσο και ασήμαντες αποφάσεις στη ζωή του.

Σύμφωνα με τον Shapiro (2010), η ικανότητα ενός παιδιού να εκφράζει συναισθήματα είναι μια κρίσιμη πτυχή για την ικανοποίηση των βασικών αναγκών. Η απόκτηση συναισθηματικού ελέγχου και αποτελεσματικής επικοινωνίας εξαρτάται και από την ικανότητα να αναγνωρίζει και να εκφράζει τα συναισθήματά του. Αυτή η ιδέα είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τη δημιουργία σχέσεων που είναι γεμάτες αγάπη και ικανοποίηση. Η αφύπνιση του εαυτού είναι το πρώτο βήμα στην ιδέα της κατανόησης του

εαυτού. Ως αποτέλεσμα, το άτομο αποκτά την ικανότητα να αναστοχάζεται εσωτερικά τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του. Αυτό είναι παρόμοιο με την ψυχανάλυση, όταν κάποιος χρησιμοποιεί τον αυτοαναστοχασμό για να αναπτύξει μια πιο ακριβή εικόνα του ποιος είναι. Ένα άτομο αναπτύσσει την συναισθηματική ικανότητα του εαυτού με την εξειδίκευση του επιπέδου κατανόησης των συναισθημάτων του, όπου η συνειδητή και ασυνειδήτη σκέψη υπόκειται σε κάποιο επίπεδο έρευνας (Goleman, 1995). Εδώ είναι ένα παράδειγμα της γνώσης των συναισθημάτων του εαυτού: Οι γονείς της Άννας της έδωσαν την ευκαιρία να ζήσει την πρώτη της συναυλία ως δώρο για τα γενέθλιά της. Η Άννα ανακαλύπτει δύο μέρες πριν από την παράσταση ότι η μπάντα αναγκάστηκε να αναβάλει τη συναυλία λόγω ασθένειας ενός μέλους της. Η Άννα εκφράζει την απογοήτευσή της με λόγια και προσδοκά την επαναπρογραμματισμένη εκδήλωση.

Τα ερεθίσματα που αποστέλλονται στον εγκέφαλο σχετίζονται άμεσα με την αιτία και το αποτέλεσμα των συναισθημάτων. Σύμφωνα με τον Howard (2006), καταστάσεις που έχουν τη δυνατότητα να προκαλέσουν συναισθηματικές αντιδράσεις πρέπει πρώτα να περάσουν από τη διαδικασία εκτίμησης του μυαλού και του εγκεφάλου. Αυτή η δραστηριότητα θεωρείται μια γρήγορη αντίδραση που συμβαίνει στο διάστημα μεταξύ του ερεθίσματος και της αντίδρασης. Ως αποτέλεσμα, ο εγκέφαλος ρυθμίζει το πώς και το πότε τα συναισθήματα ενεργοποιούνται. Ένα συγκεκριμένο συναίσθημα μεταδίδεται μέσω της επίδρασης του ερεθίσματος. Εξαιτίας αυτής της σύνδεσης, ένα άτομο μπορεί να ελέγξει την ένταση και τη διάρκεια ενός συγκεκριμένου συναισθήματος. Εδώ είναι μια ένδειξη για το πώς να ελέγξετε τα συναισθήματά σας: Ο Τεντ είναι κολλημένος στην κίνηση στο δρόμο για το σπίτι του από τη δουλειά επειδή ένα ημιφορτηγό που έχει ανατραπεί μπλοκάρει όλες τις λωρίδες του αυτοκινητόδρομου. Ο Τεντ ανησυχεί για την τρέχουσα κατάσταση, αλλά επιλέγει να εκτονωθεί εκφράζοντας το θυμό του κάνοντας βαθιές αναπνοές και ακούγοντας χαλαρωτική μουσική (Gardner, 1983).

Είναι κρίσιμο να ληφθούν υπόψη τα συναισθήματα και οι ανάγκες των άλλων

καθώς κάποιος συνεχίζει να αναπτύσσει υψηλό επίπεδο αυτογνωσίας. Οι κοινωνικές ικανότητες ενός ατόμου, η ενσυναίσθηση, η κοινωνική ικανότητα και η κοινωνική αντίληψη διαμορφώνονται όλες από αυτήν την ευαισθησία. Σύμφωνα με τον Gardner (1983), το βασικό χαρακτηριστικό της διαπροσωπικής νοημοσύνης είναι "η ικανότητα να αναγνωρίζουμε και να κάνουμε διακρίσεις μεταξύ άλλων ατόμων" σε ό,τι αφορά τη διάθεση, το ταμπεραμέντο και τα κίνητρα. Συγκρίνει τη βασική μορφή της διαπροσωπικής νοημοσύνης με την ικανότητα ενός παιδιού να διακρίνει και να αναγνωρίζει τη διάθεση των άλλων ανθρώπων. Εδώ είναι ένα παράδειγμα για το πώς να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματα στους άλλους: Στην αυλή, η Margaret έπαιζε ποδόσφαιρο όταν σκοντάφτει και γρατζουνάει το γόνατό της. Εκτός από τον Justin, ο οποίος παρακολουθούσε την Margaret από την άλλη πλευρά του γηπέδου, κανείς άλλος δεν επενέβη για να τη βοηθήσει καθώς το παιχνίδι συνέχιζε. Ο Justin συνεχάρη την Margaret για την προσπάθειά της να σκοράρει, ενώ τη βοήθησε να σηκωθεί και τη συνόδευσε στον γιατρό για να εξετάσει το γόνατό της.

Ο βαθμός στον οποίο χτίζουμε και διατηρούμε σχέσεις είναι μια αντανάκλαση του πόσο αυτογνωσία και κοινωνικές δεξιότητες διαθέτει κανείς. Ως αποτέλεσμα, η ανάπτυξη σχέσεων θεωρείται ως μια διαδικασία. Πρέπει να αναγνωρίσουμε κάποιες απαιτήσεις που είναι εγγενείς στη διαδικασία δημιουργίας σχέσεων, όπως η δημιουργία, η διατήρηση και η υποστήριξη συνδέσεων με διαφορετικά επίπεδα οικειότητας. Δεδομένης της πολυπλοκότητας των συναισθημάτων και του τρόπου με τον οποίο επηρεάζουν τις αλληλεπιδράσεις με άλλους, αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι αρκετά δύσκολη. Η πιθανότητα να δημιουργήσουμε αποτελεσματικές σχέσεις βελτιώνεται με την έκθεση σε κοινωνικές καταστάσεις (Gardner, 1983). Αποκτούμε μια αίσθηση ισορροπίας στην ανταλλαγή συναισθηματικών εκφράσεων και κοινωνικών ικανοτήτων συμμετέχοντας σε δραστηριότητες που διευρύνουν την οπτική μας και βελτιώνουν τις ικανότητες κοινωνικοποίησης μας. Επιπλέον, οι σχέσεις μπορούν να θεωρηθούν ως μια κατάσταση αμοιβαιότητας, όπου η παροχή και η λήψη

συναισθημάτων και αλληλεπιδράσεων είναι ένας σεβαστικός και αμοιβαίος ανταλλαγή. Σύμφωνα με τους Hendrick & Hendrick, οι άνθρωποι έχουν ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων για άλλους ανθρώπους. Ο βαθμός στον οποίο μας αρέσει ή μας απεχθάνεται κάποιος μπορεί να συνοψίσει τέτοιες αλληλεπιδράσεις. Η έννοια της διαπροσωπικής έλξης, ή απλά έλξης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ορίσει το αρέσουν και το απεχθάνονται. Η κατανόηση των σχέσεων απαιτεί την εξέταση θεμάτων όπως η αλληλεπίδραση και η σύνδεση θεωρείται ως ουσιώδες στοιχείο των εμπειριών και των συσχετίσεων ενός ατόμου (Hendrick & Hendrick, 1992). Εδώ είναι ένα παράδειγμα διαχείρισης σχέσεων: Η Judy έγινε αρχηγός της ομάδας ποδοσφαίρου μετά από πέντε μήνες ως αρχηγός της ομάδας ποδοσφαίρου του σχολείου της. Ορισμένοι από τους συμπαίκτες της την εκτιμούν πολύ ως μια πνευματική, δημιουργική και φανταστική προσωπικότητα. Η Judy γνωρίζει ότι ορισμένα μέλη της ομάδας της διαφωνούν με αυτήν την επιλογή και έχουν αποφασίσει να μην υποστηρίξουν την απόφαση του προπονητή. Για να κερδίσει την εμπιστοσύνη, τη συνεργασία και το σεβασμό των συμπαίκτων της και να τους δώσει την ευκαιρία να εκφράσουν τις ιδέες τους για το μέλλον της ομάδας ποδοσφαίρου του σχολείου, η Judy αποφάσισε να οργανώσει μια μηνιαία σειρά γευμάτων με καφέ και σάντουιτς.

Ο Goleman υποστηρίζει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη (EI) είναι ένα φαινόμενο διακριτό από το IQ στο βιβλίο του "Ο Εγκέφαλος και η Συναισθηματική Νοημοσύνη: Νέες Γνώσεις", παραθέτοντας μελέτες για να στηρίξει τον ισχυρισμό του (IQ). Για παράδειγμα, ο Goleman περιγράφει αρκετά χαρακτηριστικά που συμβάλλουν στη συναισθηματική νοημοσύνη, τα οποία είναι θεμελιωδώς διαφορετικά από το IQ ενός ατόμου. Η δημιουργικότητα, η επιθυμία, η επιμονή, η κίνητρο, η σχέση και η ενσυναίσθηση είναι μερικά από αυτά τα χαρακτηριστικά. Αναφέρει αρκετά δημοσιευμένα ερευνητικά ευρήματα που "μας ενημερώνουν ότι υπάρχουν περιοχές του εγκεφάλου που ρυθμίζουν τη συναισθηματική νοημοσύνη, η οποία διακρίνει αυτό το σύνολο ανθρώπινων ικανοτήτων από τις ακαδημαϊκές (λεκτικές, μαθηματικές και χωρικές) ικανότητες, ή το

IQ", ισχυριζόμενος ότι υπάρχουν κέντρα του εγκεφάλου που ρυθμίζουν τη συναισθηματική νοημοσύνη (Goleman, 2012).

www.freepik.com



Συναισθηματική νοημοσύνη – ένας καταλύτης για την συνολική ανάπτυξη

Ο κύριος στόχος της φάσης ηλικίας 6-10 ετών στην διάρκεια της ανθρώπινης ύπαρξης είναι το παιδί να αποδείξει στον εαυτό του ότι είναι ικανό να τα καταφέρει στον κόσμο των ανθρώπων (Erikson). Σε αυτήν την ηλικία, γίνονται όλο και πιο ικανοί στη χρήση λογικής σκέψης, στην κατανόηση επιστημονικών γεγονότων και άλλων θεμάτων που διδάσκονται συνήθως στο σχολείο. Επίσης, γίνονται πιο ανταγωνιστικοί και θέλουν να κάνουν πράγματα που μπορούν να κάνουν και άλλα παιδιά της ίδιας ηλικίας. Όταν καταβάλλουν προσπάθεια να ολοκληρώσουν μια εργασία και τα καταφέρνουν, αναπτύσσουν αυτοπεποίθηση. Ωστόσο, αν αποτύχουν, τείνουν να νιώθουν κατώτεροι από τους άλλους. Εδώ είναι που η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμη, καθώς η συναισθηματική ικανότητα μπορεί στην πραγματικότητα να κάνει τη διαφορά μεταξύ των παιδιών που έχουν αυτοπεποίθηση και αυτών που νιώθουν ανίκανα.

3.1. Η σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης για τα παιδιά

Τα παιδιά στο δημοτικό σχολείο με υψηλό βαθμό συναισθηματικής νοημοσύνης είναι:

- σε θέση να χρησιμοποιούν πιο εξελιγμένο λεξιλόγιο όταν μιλούν για το τι βιώνουν;
- διακρίνουν τη διαφορετικότητα και την πολυπλοκότητα των συναισθηματικών εκφράσεων και κατανοούν την αιτιότητα των διαφορετικών συναισθημάτων;
- προσαρμόζονται γρηγορότερα στα νέα σύνολα κανόνων και καθηκόντων στο σχολείο;

- είναι πιο αυτόνομα, επειδή στηρίζονται στις δικές τους ικανότητες και δεξιότητες για να πετύχουν;
- αντιμετωπίζουν τα λάθη και τις αποτυχίες με υγιή τρόπο, που τους βοηθά να μάθουν από αυτά και να αναπτυχθούν;
- είναι πιο επιρρεπή να ξεκινήσουν και να καλλιεργήσουν λειτουργικές σχέσεις με τους συνομηλίκους τους.

Περισσότερες φορές, οι δυσκολίες με τις οποίες έρχεται αντιμέτωπο ένα παιδί κατά τα πρώτα σχολικά χρόνια, συμπεριλαμβανομένων των περισσότερων καταστάσεων στις οποίες φαίνεται να υπάρχει καθυστερημένη ανάπτυξη των γνωστικών ικανοτήτων, είναι συναισθηματικής φύσης:

- ⊙ μπορεί να νιώθουν καταβεβλημένα από τα καθήκοντα και να μην ξέρουν πώς να ζητήσουν βοήθεια,
- ⊙ μπορεί να νιώθουν ντροπαλά σε κοινωνικό επίπεδο, με αποτέλεσμα να αποκλείονται από την ομάδα ή να γελούν μαζί τους,
- ⊙ μπορεί να έχουν μεγαλύτερη περιέργεια για το περιβάλλον τους και να μην ξέρουν πώς να το διαχειριστούν, πράγμα που τους κάνει να φαίνονται αποσπασμένα και αφηρημένα, ενώ χάνουν τα πιο επίσημα μαθήματα και καθήκοντα,
- ⊙ μπορεί να μπλοκάρουν από τον φόβο τους να κάνουν λάθη και να μην αναλαμβάνουν δράση ή να αντιδρούν υπερβολικά όταν κάνουν το μικρότερο λάθος,
- ⊙ μπορεί να αποσύρονται και να νιώθουν παρεξηγημένα επειδή δεν μπορούν να εκφράσουν αυτό που νιώθουν,
- ⊙ μπορεί να αντιδρούν επιθετικά επειδή δεν κατανοούν πώς πρέπει να συμπεριφέρονται για να γίνουν αποδεκτά και να ταιριάξουν.

Τα παιδιά που περνούν συναισθηματική εκπαίδευση από μικρή ηλικία είναι καλύτερα εξοπλισμένα να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους, να επικοινωνούν αποτελεσματικά και να δημιουργούν υγιείς σχέσεις με τους άλλους. Επίσης, είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και συμπόνια προς τους άλλους, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη κοινωνική συνοχή και να μειώσει την πιθανότητα συγκρούσεων και εκφοβισμού (Epstein, 1998). Τελικά, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ένα κρίσιμο

στοιχείο για τη συνολική ευημερία και ευτυχία και η πρώτη εκπαίδευση σε αυτόν τον τομέα μπορεί να θέσει τα θεμέλια για μια ζωή υγιούς γνωστικής και συναισθηματικής ανάπτυξης. Η συναισθηματική νοημοσύνη βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν μια καλύτερη κατανόηση των δικών τους συναισθημάτων και του τρόπου που επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους. Αυτή η αυτογνωσία μπορεί να τα βοηθήσει να πάρουν καλύτερες αποφάσεις και να χτίσουν ανθεκτικότητα απέναντι στις προκλήσεις (Ciarrrochi & Mayer, 2013).


Επομένως, προκειμένου να προσφέρουν στα παιδιά μια εξαιρετική αρχή στο σχολικό περιβάλλον και να τα καθοδηγήσουν προς την αυτοεκτίμηση, την αυτοεκπλήρωση και την αυτονομία, τόσο οι γονείς όσο και οι δάσκαλοι πρέπει να επενδύσουν ενέργεια σε δραστηριότητες που αποσκοπούν στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών. Διδάσκοντας τους να αναγνωρίζουν και να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους, να επικοινωνούν για όσα αισθάνονται και να ενδιαφέρονται για τα συναισθήματα των άλλων, υπάρχει η δυνατότητα να διορθωθούν οι δυσπροσαρμοστικές τους συμπεριφορές τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι και να τους βοηθήσουν να νιώσουν ικανοί στη δική τους ζωή.


3.2. Μέθοδοι και τεχνικές για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης από νεαρή ηλικία


Η συναισθηματική νοημοσύνη - ακριβώς όπως η νοημοσύνη και η δημιουργικότητα - είναι στην πραγματικότητα μια γενική ικανότητα, την οποία όλοι διαθέτουμε σε κάποιο βαθμό και η οποία μπορεί να αναπτυχθεί και να εκπαιδευτεί μέσω συγκεκριμένων μεθόδων και τεχνικών. Επειδή ο εγκέφαλος των παιδιών είναι ιδιαίτερα προσανατολισμένος στην απορρόφηση πληροφοριών, δεξιοτήτων και γεγονότων, όσο πιο νωρίς προσεγγίσουμε την εκπαίδευση της συναισθηματικής νοημοσύνης στη ζωή μας, τόσο καλύτερες επιδόσεις θα πετύχουμε. Παρόλα αυτά, αυτό

δεν σημαίνει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη δεν μπορεί να αναπτυχθεί κατά την ενήλικη ζωή ή στην τρίτη ηλικία - στην πραγματικότητα μπορεί, αλλά ο καλύτερος τρόπος να επωφεληθούμε από αυτήν είναι να την κατακτήσουμε πριν φτάσουμε στην ωριμότητα.


Στη συνέχεια, παραθέτουμε μερικούς εκπαιδευτικούς στόχους και μεθοδολογικές προσεγγίσεις που μπορούν να εφαρμοστούν προκειμένου να βελτιωθεί η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών ηλικίας 6-10 ετών:


 **Σωστή αναγνώριση των προσωπικών συναισθημάτων:** Τα παιδιά δεν είναι πάντα σε θέση να ονομάσουν αυτά που αισθάνονται, επειδή πιθανώς δεν έχουν τις έννοιες, αλλά μπορούν να κατευθυνθούν να δώσουν προσοχή στα σήματα του σώματός τους και να τα περιγράψουν, αν τους γίνουν οι κατάλληλες ερωτήσεις- ξεκινώντας από αυτό, μπορούν σταδιακά να διδαχθούν να δίνουν ονόματα σε αυτά που αισθάνονται- τα τελευταία χρόνια κυκλοφορούν στην αγορά πολλά βιβλία για παιδιά σχετικά με την αναγνώριση και την ονομασία των συναισθημάτων.


 **Τεχνικές ρύθμισης των συναισθημάτων:** Η αναγνώριση του τι αισθάνεται κανείς μέσα του δεν αρκεί για τη ρύθμιση του συναισθήματος- ενώ διδάσκουμε ότι κάθε συναίσθημα είναι φυσικό και χρήσιμο, πρέπει επίσης να διδάξουμε ότι ορισμένες συμπεριφορές που προκαλούνται από ορισμένα συναισθήματα μπορεί να βλάψουν τον εαυτό μας ή τους άλλους, οπότε πρέπει να είμαστε σε θέση να ρυθμίζουμε τα συναισθήματα προκειμένου να τα εκφράσουμε με λειτουργικό τρόπο - η σοφρολογία (τεχνικές αναπνοής), η αυτοκαθοδηγούμενη απεικόνιση, η καλλιτεχνική θεραπεία ή οι τεχνικές δραματοθεραπείας μπορούν να αξιοποιηθούν για να μάθουν τα παιδιά πώς να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και πώς να τα αξιοποιούν.


 **«Ανάγνωση» της γλώσσας του σώματος:** Τα παιδιά είναι πολύ καλά στο να παρατηρούν τη γλώσσα του σώματος (μη λεκτική γλώσσα) και τις φωνητικές πτυχώσεις (παρα-λεκτική γλώσσα), αλλά δεν γνωρίζουν πάντα πώς να τις


ερμηνεύουν, επομένως είναι πολύ σημαντικό να κάνουν ειδικές ασκήσεις στις οποίες πρέπει να παρατηρούν τη μη λεκτική και παρα-λεκτική γλώσσα και να τη συσχετίζουν με τη λεκτική γλώσσα.

 **Εξάσκηση της ανοιχτής και ειλικρινής επικοινωνίας:** Η επικοινωνία είναι το θεμελιώδες εργαλείο που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να μάθουν και να δημιουργήσουν σχέσεις, αλλά είναι και το τέλειο μέσο για να ρυθμιστούν τα προσωπικά συναισθήματα - καθώς η έκφραση των συναισθηματικών αναγκών είναι η πρώτη προϋπόθεση για την ικανοποίησή τους - και τα συναισθήματα των άλλων - καθώς οι σωστές λέξεις μπορεί να είναι καταπραϋντικές και να προσφέρουν παρηγοριά σε κάθε ψυχή.

 **Προαγωγή της καλοσύνης και της φροντίδας:** Είναι πολύ σημαντικό να ενθαρρύνετε τα παιδιά να φροντίζουν ο ένας τον άλλον και να δείχνουν καλοσύνη στους γύρω τους, συμμετέχοντας σε φιλανθρωπικές δραστηριότητες ή προσφέροντάς τους παραδείγματα καλής συμπεριφοράς, για να χτίσουν την ικανότητά τους να ξεκινούν και να διατηρούν φιλίες και να ενδυναμώσουν την ενσυναίσθηση.

 **Χτίστε την ανθεκτικότητα:** Βοηθήστε τους μαθητές να κατανοήσουν ότι οι απογοητεύσεις είναι μέρος της ζωής και διδάξτε τους να ανακάμπτουν από αυτές εστιάζοντας στη θετική πλευρά των πραγμάτων αντί στην αρνητική και αποδεχόμενοι αυτά που δεν μπορούν να αλλάξουν.

 **Διδάξτε την ανοχή και αποτρέψτε τη διάκριση:** Διδάξτε στα παιδιά ότι οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί, αλλά αυτό είναι πάντα καλό γιατί η ποικιλία προσφέρει πολλές ευκαιρίες και η ετερογένεια είναι μια σημαντική προϋπόθεση για την εξέλιξη, διδάξτε τους να παραμένουν περιέργοι ο ένας για τον άλλον και να αποδέχονται τους συνομηλικούς τους ως μια αδιάκοπη πηγή έμπνευσης και γνώσης.

 **Προσφέρετε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον:** Δημιουργήστε ένα περιβάλλον όπου οι μαθητές θα αισθάνονται ασφαλείς να εκφραστούν και όπου η συναισθηματική

τους ανάπτυξη και πρόοδος θα εκτιμάται. Επιπλέον, τα παιδιά του δημοτικού σχολείου έχουν συγκεκριμένα ηλικιακά χαρακτηριστικά, τα οποία μπορούν να εκμεταλλευτούν υπέρ μιας πιο λεπτομερούς εκπαιδευτικής προσέγγισης - ορίστε πώς:

- ⊙ Είναι πολύ περίεργα.
 - Δημιουργήστε μαθησιακές εμπειρίες και παρουσιάστε περιέργειες και ενδιαφέροντα γεγονότα που τους επιτρέπουν να κάνουν συσχετισμούς και να μάθουν νέες έννοιες και δεξιότητες.
- ⊙ Είναι παιγνιώδη και μαθαίνουν καλύτερα όταν διασκεδάζουν στη διαδικασία.
- ⊙ Χρησιμοποιήστε παιχνίδια, ρόλους και διασκεδαστικά καθήκοντα για να τους διδάξετε έννοιες και πρακτικές δεξιότητες.
- ⊙ Χρειάζονται πολλή εξωτερική επιβεβαίωση, ειδικά από ενήλικες.
 - Υποδείξτε τα θετικά στοιχεία της δουλειάς τους και επαινέστε τους για τις προσπάθειες και την πρόοδό τους, ακόμη και όταν οι δεξιότητές τους χρειάζονται βελτίωση.
- ⊙ Είναι (ακόμα) αρκετά ευαίσθητα στις αφής και τις υφές.
 - Προσφέρετέ τους μαθησιακές εμπειρίες που περιλαμβάνουν αφής, στις οποίες μπορούν να δημιουργήσουν κάτι κατά τη διάρκεια της διαδικασίας μάθησης και μην διστάσετε να τα αγκαλιάσετε από καιρό σε καιρό για συναισθηματική άνεση.
- ⊙ Οι γνωστικές τους ικανότητες είναι βασισμένες σε απτές έννοιες (δεν μπορούν ακόμα να επεξεργαστούν αφηρημένες έννοιες).
 - Χρησιμοποιήστε πολλές παραδείγματα και απτές αναλογίες για να τους βοηθήσετε να κατανοήσουν σύνθετες διαδικασίες.

- ⊙ Μαθαίνουν καλύτερα μέσω της μίμησης και του παραδείγματος.
 - Γίνετε πρότυπο συμπεριφοράς και θα ακολουθήσουν, αντί να εξηγείτε περίπλοκους κοινωνικούς κανόνες.
- ⊙ Η μνήμη τους είναι προσανατολισμένη στη βραχυπρόθεσμη μνήμη.
 - Μην περιμένετε να θυμούνται κάτι που συζητήσατε πριν από ένα μήνα. Χρησιμοποιήστε πολλές επαναλήψεις και οπτικά βοηθήματα για να τους βοηθήσετε να θυμούνται σημαντικούς κανόνες ή έννοιες.
- ⊙ Είναι πολύ δημιουργικά και πρόθυμα να εκφράσουν τη φαντασία τους.
 - Επιτρέψτε τους να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους στη διαδικασία μάθησης, προκαλώντας τους να δημιουργήσουν ιδέες, ιστορίες, έργα τέχνης, σενάρια ρόλων κ.λπ. που εκφράζουν τα μαθήματα που έμαθαν ή τους επιτρέπουν να εξασκήσουν τις δεξιότητές τους.
- ⊙ Είναι πολύ εύκολα αναστατωμένα από απρόβλεπτες καταστάσεις που αλλάζουν την καθημερινότητά τους.
 - Το αίσθημα ασφάλειας είναι ουσιαστικό για την ανάπτυξη και την πρόοδο, οπότε χρησιμοποιήστε ενθάρρυνση για άνεση, ενώ τους διδάσκετε να χωρίζουν τα στοιχεία μιας ανεπιθύμητης κατάστασης σε 2 κατηγορίες: (1) τα στοιχεία που μπορούν να ελέγξουν και (2) αυτά που δεν μπορούν να ελέγξουν, καθοδηγώντας τα να παραμείνουν συγκεντρωμένα στα πράγματα που μπορούν να ελέγξουν. Επίσης, δείξτε τους ότι υπάρχει «μια κουταλιά ζάχαρη σε όλα», ότι κάθε κατάσταση έχει πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα και καθοδηγήστε τα να εκτιμήσουν την θετική πλευρά αντί να απογοητεύονται από την αρνητική.

Η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να αναπτυχθεί μέσω της συνεχούς πρακτικής και ενίσχυσης. Χρησιμοποιώντας αυτές τις μεθόδους και τεχνικές, οι ενήλικες μπορούν να στηρίξουν τα παιδιά να αναπτύξουν συναισθηματική ανθεκτικότητα, ενσυναίσθηση και κοινωνικές δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Επιπλέον, το κλειδί είναι να κάνετε τη μάθηση για τη συναισθηματική νοημοσύνη διασκεδαστική, ενδιαφέρουσα και πρακτική.

3.2. Αξιολόγηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης πρέπει πάντα να ξεκινά από το τρέχον επίπεδο ικανότητας. Επομένως, το σημείο εκκίνησης οποιασδήποτε αναπτυξιακής προσέγγισης θα πρέπει να είναι μια ανάλυση αναγκών εκπαίδευσης. Η αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών του δημοτικού σχολείου μπορεί να πραγματοποιηθεί με διάφορες μεθόδους:

- ✓ **Αξιολογήσεις μέσω της παρατήρησης** - Οι δάσκαλοι ή οι γονείς μπορούν να παρατηρήσουν τη συμπεριφορά των παιδιών σε διάφορες καταστάσεις για να κατανοήσουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη. Για παράδειγμα, πώς χειρίζονται τις απρόβλεπτες καταστάσεις, πώς ανταποκρίνονται σε διάφορα συναισθήματα (τα δικά τους και των άλλων) και πώς επικοινωνούν τα συναισθήματά τους
- ✓ **Αυτο-αξιολόγηση** - Για τους μαθητές που πλησιάζουν 9-10 χρονών, υπάρχουν εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν τα παιδιά να αξιολογήσουν τη δική τους συναισθηματική νοημοσύνη, όπως ερωτηματολόγια ή έρευνες. Αυτά τα εργαλεία μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν τα συναισθηματικά τους δυνατά σημεία και τις περιοχές προς βελτίωση, αλλά πρέπει να χρησιμοποιούνται με προσοχή, καθώς τα χαμηλότερα αποτελέσματα μπορεί να

προκαλέσουν συναισθήματα ντροπής και κατωτερότητας σε αυτή την ηλικία.

- ✓ **Διαδραστικές αξιολογήσεις** - Υπάρχουν παιχνίδια και δραστηριότητες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να αξιολογήσουν τη συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών, όπως δραστηριότητες ρόλων ή επιτραπέζια παιχνίδια που απαιτούν δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης, όπως η ενσυναίσθηση ή η κοινωνική επίγνωση.
- ✓ **Ανατροφοδότηση από άλλους** - Δάσκαλοι, γονείς ή συνομήλικοι μπορούν να παρέχουν ανατροφοδότηση σε ένα παιδί σχετικά με τη συναισθηματική του νοημοσύνη, επισημαίνοντας περιοχές όπου διαπρέπει και περιοχές όπου μπορεί να βελτιωθεί.
- ✓ **Παρατήρηση της συναισθηματικής τους έκφρασης** - Αναζητήστε σημάδια συναισθηματικής έκφρασης, όπως εκφράσεις προσώπου, γλώσσα σώματος και τόνο φωνής. Τα παιδιά που έχουν συναισθηματική νοημοσύνη τείνουν να αναφέρουν με ακρίβεια τι αισθάνονται και ποιος είναι ο λόγος αυτών των συναισθημάτων.
- ✓ **Αξιολόγηση συστατικών** - Η ενσυναίσθηση, η ρύθμιση των συναισθημάτων και η έκφραση των συναισθημάτων είναι βασικά συστατικά της συναισθηματικής νοημοσύνης. Η παρατήρηση ή αξιολόγηση αυτών των ξεχωριστών συστατικών μπορεί να προσφέρει καλύτερη εικόνα της γενικής ικανότητας του παιδιού να είναι συναισθηματικά έξυπνο.
- ✓ **Τυποποιημένα τεστ** - Υπάρχουν αρκετά τυποποιημένα τεστ που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να αξιολογήσουν τη συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών, όπως το Bar-On Emotional Quotient Inventory - Youth Version (Bar-OnEQ-i:YV), που είναι κατάλληλο για παιδιά από 7 ετών και άνω.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια σύνθετη έννοια που μπορεί να είναι δύσκολο να αξιολογηθεί με ακρίβεια με μία μόνο μέθοδο, ιδιαίτερα σε τόσο νεαρή ηλικία. Επομένως, ένας συνδυασμός μεθόδων μπορεί να είναι απαραίτητος για να αποκτηθεί μια πλήρης εικόνα της συναισθηματικής νοημοσύνης

ενός ατόμου. Επιπλέον, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια ικανότητα που μπορεί να αναπτυχθεί και να καλλιεργηθεί με τον χρόνο, επομένως η παροχή ευκαιριών στα παιδιά να εξασκήσουν και να αναπτύξουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη είναι κρίσιμη.

www.freepik.com



Ο Ρόλος των Εκπαιδευτικών στην Ανάπτυξη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Παιδιών

Για τους μαθητές του δημοτικού, οι εκπαιδευτικοί γίνονται προεκτάσεις των οικογενειακών μορφών προσκόλλησης και επωφελούνται από την πλήρη εμπιστοσύνη και τις ελπίδες τους. Λόγω αυτής της σχέσης, οι εκπαιδευτικοί γίνονται σημαντικές πηγές επιρροής, συχνά ξεπερνώντας την εξουσία των γονιών σε ορισμένους τομείς. Ως εκ τούτου, οι εκπαιδευτικοί λειτουργούν ως πρότυπα, μέντορες και καθοδηγητές που διαμορφώνουν τη συμπεριφορά και την προσωπικότητα των μαθητών τους, συμπεριλαμβανομένων των περιοχών που σχετίζονται με τη συναισθηματική νοημοσύνη. Επιπλέον, λόγω της στενής τους σχέσης στο σχολικό περιβάλλον, οι συμπεριφορές και οι απαιτήσεις των εκπαιδευτικών μπορεί να προκαλέσουν συγκεκριμένες συναισθηματικές αντιδράσεις σχετικά με την αυτοαντίληψη και τις ικανότητες των μαθητών. Έτσι, οι εκπαιδευτικοί αναλαμβάνουν τον ρόλο αρχιτεκτόνων της αυτοπεποίθησης και της αυτο-αποτελεσματικότητας των μαθητών - έναν ρόλο που πρέπει να ασκείται με φροντίδα και υπευθυνότητα.

4.1. Οι Εκπαιδευτικοί ως Οδηγοί προς την Ανάπτυξη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Σε όλη την Ευρώπη, οι μαθητές περνούν τακτικά από 4 έως 8 ώρες στο σχολείο, 5 ημέρες την εβδομάδα. Αυτό ισοδυναμεί με έως και το ένα τρίτο του χρόνου τους. Επομένως, τα πρότυπα που έχουν και οι άνθρωποι που συναντούν στο σχολείο

αναμφισβήτητα αφήνουν το αποτύπωμά τους στην ψυχοκοινωνική τους ανάπτυξη. Εξετάζοντας βαθύτερα την επιρροή που έχουν οι εκπαιδευτικοί στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών τους, μπορούμε να εντοπίσουμε διάφορους ρόλους που οι εκπαιδευτικοί διαδραματίζουν σε αυτό το κρίσιμο στάδιο της προσωπικής ανάπτυξης, συμβάλλοντας ιδιαίτερα στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης:

- ✓ **Δημιουργία ασφαλούς μαθησιακού περιβάλλοντος** - Μια υποστηρικτική και ενσυναισθητική ατμόσφαιρα στην τάξη επιτρέπει στους μαθητές να εκφράζουν τα συναισθήματά τους χωρίς φόβο, ενισχύοντας τη συναισθηματική επίγνωση. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει επίσης να μεσολαβούν ενεργά σε συγκρούσεις και να διαχειρίζονται διαφορετικές καταστάσεις ή σχέσεις, καθώς είναι οι μόνοι ενήλικες στους οποίους οι μαθητές μπορούν να απευθυνθούν όταν αισθάνονται άσχημα ή δεν μπορούν να διαχειριστούν μόνοι τους τα γεγονότα.
- ✓ **Διδασκαλία συναισθηματικής γραμματικής** - Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διδάξουν ρητά το συναισθηματικό λεξιλόγιο και την αναγνώριση συναισθημάτων, βοηθώντας τους μικρούς μαθητές να βάζουν ετικέτες και να κατανοούν τα συναισθήματά τους, κάνοντας ερωτήσεις, χρησιμοποιώντας οπτικά υλικά και αποδίδοντας τις σωστές λέξεις στις περιγραφές των συναισθημάτων τους.
- ✓ **Επικύρωση των συναισθημάτων των παιδιών** - Τα παιδιά θα εκδηλώσουν ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων στην τάξη, γιατί αυτό είναι φυσιολογικό γι' αυτά. Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να αναγνωρίζουν και να επικυρώνουν αυτά τα συναισθήματα (ανεξάρτητα από το τι είναι ή από τι τα προκάλεσε) ως φυσικά και χρήσιμα και να διδάσκουν στα παιδιά ότι όλα τα συναισθήματα έχουν έναν σκοπό.
- ✓ **Πρότυπο ρύθμισης συναισθημάτων** - Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν τους μικρούς μαθητές να ρυθμίζουν τα έντονα συναισθήματά τους, δείχνοντάς τους ταυτόχρονα πώς να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους, λειτουργώντας ως πρότυπα που οι μαθητές θα μιμηθούν.

- ✓ **Ενθάρρυνση της προσοχής στους άλλους και της κοινωνικής επίγνωσης** - Σε αυτή την ηλικία, οι μαθητές τείνουν ακόμα να είναι κάπως εγωκεντρικοί και να μην δίνουν προσοχή στις ανάγκες και τα συναισθήματα των συνομηλίκων τους, ειδικά αν αυτά δεν εκφράζονται λεκτικά. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να θέτουν ως στόχο να ενθαρρύνουν τους μαθητές να αναγνωρίζουν λεπτά παρα-λεκτικά και μη λεκτικά σήματα και να τα χρησιμοποιούν για να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα των άλλων. Ταυτόχρονα, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να δημιουργούν βιωματικές μαθησιακές καταστάσεις για να βοηθούν τους μαθητές να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων και να εξασκούν την κοινωνική τους επίγνωση. Μέσα από βιωματικές δραστηριότητες, όπως παιχνίδια ρόλων ή ομαδικές εργασίες, οι μαθητές μπορούν να αποκτήσουν εμπειρία στη διαχείριση συναισθημάτων και στην κατανόηση της προοπτικής των άλλων.
- ✓ **Ενθάρρυνση της ενσυναίσθησης** - Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προάγουν την ενσυναίσθηση ενθαρρύνοντας τους μαθητές να λαμβάνουν υπόψη την οπτική και τα συναισθήματα των άλλων. Επίσης, μπορούν να παρέχουν ή να δημιουργούν καταστάσεις που ενεργοποιούν την ενσυναίσθηση των μικρών μαθητών.
- ✓ **Εμπλουτισμός κοινωνικών δεξιοτήτων** - Η διδασκαλία διαπροσωπικών δεξιοτήτων, όπως η ενεργητική ακρόαση και η εποικοδομητική επικοινωνία, αποτελεί έναν σημαντικό στόχο σε κάθε κοινωνικοεκπαιδευτικό περιβάλλον. Αυτές οι δεξιότητες ρυθμίζουν τη συμπεριφορά των μαθητών, προάγουν υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις, αποτρέπουν την κλιμάκωση των συγκρούσεων και παράλληλα εξασφαλίζουν την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης.
- ✓ **Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης** - Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση των μαθητών μέσω θετικής ενίσχυσης και εποικοδομητικής ανατροφοδότησης. Στην περίπτωση των μικρών μαθητών, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στον τρόπο με τον οποίο παρέχουν ανατροφοδότηση, καθώς τα μικρά παιδιά

είναι πιο ευαίσθητα στην κριτική και η αυτοαντίληψή τους μπορεί να επηρεαστεί εύκολα αν αισθανθούν ότι δεν εκτιμώνται.

Οι εκπαιδευτικοί παίζουν καθοριστικό ρόλο στην καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης, καθοδηγώντας τους μαθητές τους στον λαβύρινθο της κοινωνικής αλληλεπίδρασης μέσα από το πρότυπο συμπεριφοράς που προσφέρουν, τις γνώσεις που διδάσκουν για τις σχέσεις και τις κοινωνικές δεξιότητες που διαμορφώνουν κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Επιπλέον, ενσωματώνοντας δραστηριότητες που σχετίζονται με τη συναισθηματική νοημοσύνη στα καθημερινά τους μαθήματα, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ανεβάσουν το ρόλο τους σε ένα ανώτερο επίπεδο απόδοσης, βοηθώντας τους μαθητές να φτάσουν το δυναμικό τους. Ας εξερευνήσουμε παρακάτω τα οφέλη που έχουν οι μαθητές από αυτή την πρακτική:

- **Ολιστική ανάπτυξη.** Η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί κρίσιμη πτυχή της ανθρώπινης ανάπτυξης, περιλαμβάνοντας την αυτογνωσία, την αυτορρύθμιση, την ενσυναίσθηση και τις διαπροσωπικές δεξιότητες. Ενσωματώνοντας αυτά τα στοιχεία στα μαθήματα, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να αναπτυχθούν σε ολοκληρωμένες προσωπικότητες, ικανές να διαχειριστούν όχι μόνο τις ακαδημαϊκές προκλήσεις αλλά και τις πολυπλοκότητες της προσωπικής και κοινωνικής τους ζωής.
- **Βελτιωμένο μαθησιακό περιβάλλον.** Μια τάξη με υψηλό επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης προάγει ένα θετικό και συμπεριληπτικό μαθησιακό περιβάλλον. Όταν οι μαθητές διδάσκονται να κατανοούν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, είναι καλύτερα εξοπλισμένοι να αντιμετωπίζουν το άγχος, τις συγκρούσεις και τις διαπροσωπικές σχέσεις, δημιουργώντας μια πιο αρμονική και παραγωγική ατμόσφαιρα για μάθηση.
- **Ενίσχυση της ακαδημαϊκής απόδοσης:** Έρευνες υποδεικνύουν θετική συσχέτιση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και

ακαδημαϊκής επιτυχίας. Οι μαθητές με ισχυρές δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης τείνουν να αποδίδουν καλύτερα ακαδημαϊκά, καθώς μπορούν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να εστιάζουν στις εργασίες τους και να επικοινωνούν αποτελεσματικά με τους δασκάλους και τους συμμαθητές τους.

- **Μακροπρόθεσμη ευημερία:** Η συναισθηματική νοημοσύνη δεν περιορίζεται μόνο στο σχολείο· αποτελεί μια διαχρονική δεξιότητα που συμβάλλει στην προσωπική και επαγγελματική επιτυχία. Η ενσωμάτωση στοιχείων συναισθηματικής νοημοσύνης προετοιμάζει τους μαθητές για μελλοντικές προκλήσεις, εφοδιάζοντάς τους με εργαλεία για τη διαχείριση του άγχους, την οικοδόμηση υγιών σχέσεων και τη λήψη ενημερωμένων αποφάσεων.
- **Επίλυση συγκρούσεων:** Τα στοιχεία της συναισθηματικής νοημοσύνης βοηθούν τους μαθητές να διαχειρίζονται τις συγκρούσεις και τις διαφωνίες εποικοδομητικά. Μαθαίνουν να δείχνουν ενσυναίσθηση, να επικοινωνούν αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους και να εργάζονται προς την επίλυση, μειώνοντας τις διασπαστικές συμπεριφορές και προάγοντας μια πιο ειρηνική ατμόσφαιρα στην τάξη.
- **Κοινωνικές δεξιότητες:** Τα στοιχεία της συναισθηματικής νοημοσύνης ενισχύουν τις κοινωνικές δεξιότητες των μαθητών, όπως η ενεργητική ακρόαση, η συνεργασία και η ομαδική εργασία. Αυτές οι δεξιότητες είναι πολύτιμες όχι μόνο στο σχολείο αλλά και σε μελλοντικές καριέρες και κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.
- **Συναισθηματική ανθεκτικότητα:** Η διδασκαλία της συναισθηματικής νοημοσύνης βοηθά τους μαθητές να αναπτύξουν ανθεκτικότητα απέναντι στις αντιξοότητες. Μαθαίνουν να ανακάμπτουν από αποτυχίες, να προσαρμόζονται στις αλλαγές και να διατηρούν μια θετική προοπτική, κάτι που είναι απαραίτητο για την προσωπική και ακαδημαϊκή τους ανάπτυξη.
- **Πρόληψη εκφοβισμού και παρενόχλησης:** Η εκπαίδευση στη συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να συμβάλει στη μείωση των περιστατικών εκφοβισμού και

παρενόχλησης. Οι μαθητές που κατανοούν τον αντίκτυπο των πράξεών τους στους άλλους είναι λιγότερο πιθανό να εμπλακούν σε αρνητικές συμπεριφορές, δημιουργώντας ένα πιο ασφαλές και συμπεριληπτικό σχολικό περιβάλλον.

- **Υπεράσπιση του εαυτού:** Οι μαθητές με ισχυρές δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης είναι καλύτεροι στο να υπερασπίζονται τις δικές τους ανάγκες. Μπορούν να εκφράσουν τις ανησυχίες τους, να ζητήσουν βοήθεια όταν χρειάζεται και να συμμετέχουν πιο ενεργά στη δική τους εκπαιδευτική πορεία.
- **Καλλιέργεια ενσυναίσθησης:** Η συναισθηματική νοημοσύνη προάγει την ενσυναίσθηση, η οποία είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη μιας αίσθησης κοινωνικής ευθύνης και συμπόνιας προς τους άλλους. Αυτό ενισχύει την προοπτική μιας πιο φροντιστικής και συμπονετικής κοινωνίας.

Η συγκέντρωση των εκπαιδευτικών πόρων που έχουν στη διάθεσή τους οι εκπαιδευτικοί και η εστίασή τους στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης με συστηματικό τρόπο μοιάζει με τον τρόπο που οι γιατροί χρησιμοποιούν δέσμες λείζερ για την επίλυση ενός ιατρικού προβλήματος: μια μικρή, αλλά συγκεντρωμένη "δέσμη συναισθηματικού φωτός" μπορεί να επιφέρει τεράστιες αλλαγές στη συνολική προσωπικότητα και ανάπτυξη του ατόμου.

4.2. Συμβουλές και τεχνικές για τους εκπαιδευτικούς σχετικά με τη διαχείριση των συναισθημάτων

Η διαχείριση των συναισθημάτων είναι μια σύνθετη διαδικασία, παράλληλη με τους εκπαιδευτικούς στόχους που θέτει ήδη το πρόγραμμα σπουδών και οι εκπαιδευτικοί. Απαιτεί ένα συγκεκριμένο σύνολο δεξιοτήτων από την πλευρά των εκπαιδευτικών, αλλά μόλις αρχίσουμε να τις χρησιμοποιούμε, συνειδητοποιούμε ότι έρχονται φυσικά, καθώς είναι μέρος του ρεπερτορίου των ανθρώπινων σχέσεων.

Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί:

☯ Προσφορά συναισθηματικής υποστήριξης:

- Να είστε διαθέσιμοι και δεκτικοί όταν τα παιδιά χρειάζονται να μιλήσουν ή να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να θυμούνται ότι, σε αυτή την ηλικία, οι μαθητές εξακολουθούν να χρειάζονται να βασίζονται σε έναν ενήλικα σε ορισμένες καταστάσεις.
- Παρέχετε φυσική άνεση (π.χ. μια αγκαλιά, ένα καθησυχαστικό άγγιγμα), όταν είναι κατάλληλο, όπως θα έκανε ένας γονέας, καθώς οι εκπαιδευτικοί αποτελούν προεκτάσεις των μορφών προσκόλλησης που έχουν τα παιδιά στις οικογένειές τους.

☯ Ενεργητική ακρόαση:

- Δείξτε πλήρη προσοχή όταν το παιδί μιλά
- Διατηρήστε οπτική επαφή και χρησιμοποιήστε μη λεκτικά σήματα για να δείξετε ότι είστε αφοσιωμένοι.
- Αποφύγετε να διακόπτετε ή να ολοκληρώνετε τις προτάσεις τους.
- Σκεφτείτε πριν απαντήσετε σε όσα λένε.
- Χρησιμοποιήστε εικασίες όταν παρατηρείτε ότι τα παιδιά δυσκολεύονται να εκφράσουν μια ιδέα και ζητήστε επιβεβαίωση αν την καταλάβατε σωστά.

☯ Ενσυναίσθηση και επικύρωση:

- Δείξτε ενσυναίσθηση αναγνωρίζοντας τα συναισθήματά τους.
- Επικυρώστε τα συναισθήματά τους, καθησυχάζοντάς τα ότι είναι φυσιολογικό να αισθάνονται έτσι.

☯ Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου:

- Ενθαρρύνετε τη συνομιλία κάνοντας ερωτήσεις που απαιτούν περισσότερη απάντηση από ένα απλό «ναι» ή «όχι» (π.χ. «Μπορείς να μου πεις περισσότερα για το τι σε ενοχλεί;»).

☯ Χρησιμοποιήστε κατάλληλη γλώσσα:

- Προσαρμόστε τη γλώσσα και το στυλ επικοινωνίας σας στην ηλικία και το αναπτυξιακό επίπεδο των παιδιών.

- Αποφύγετε τη χρήση όρων ή πολύπλοκων εννοιών που μπορεί να τα μεπιδέσουν.

- Τα μικρά παιδιά σκέφτονται με συγκεκριμένο τρόπο, οπότε χρησιμοποιήστε παραδείγματα από πράγματα που τα ίδια κατανοούν για να περάσετε ένα μήνυμα.

☯ Σεβαστείτε τον ρυθμό τους:

- Δώστε στο παιδί χώρο και χρόνο για να ανοιχτεί. Κάποια παιδιά μπορεί να χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να αισθανθούν άνετα να μοιραστούν τα συναισθήματά τους. Ένας γρήγορος ρυθμός μπορεί να τα αποθαρρύνει.

☯ Αποφύγετε την κριτική:

- Μην κρίνετε ή επικρίνετε τα συναισθήματα ή τις αντιδράσεις τους.
- Δημιουργήστε έναν ασφαλή και μη επικριτικό χώρο για να εκφραστούν.
- Αν παρατηρήσετε κριτική ή αυστηρά σχόλια από τους συμμαθητές, προσπαθήστε να τα επαναδιατυπώσετε ή να τα αντικρούσετε με επικύρωση.
- Θέστε ως στόχο να είστε πρότυπο μιας μη επικριτικής στάσης και να καλλιεργήσετε μια ατμόσφαιρα ανεκτικότητας στην τάξη.

☯ Μοιραστείτε τα δικά σας συναισθήματα:

- Όταν είναι κατάλληλο, μοιραστείτε τα δικά σας συναισθήματα και εμπειρίες για να δείξετε ότι είναι φυσιολογικό να έχουμε συναισθήματα και να δείχνετε ευαλωτότητα. Τα παιδιά μαθαίνουν από τα παραδείγματα και το να δείξετε ευαλωτότητα μπορεί να τα βοηθήσει να νιώσουν ότι μπορούν να επιτύχουν τον επιθυμητό επίπεδο ικανότητας.

☯ Χρησιμοποιήστε την τέχνη και το παιχνίδι:

- Τα μικρότερα παιδιά μπορεί να βρουν ευκολότερο να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μέσω της τέχνης, της ζωγραφικής ή του παιχνιδιού. Παρέχετε ευκαιρίες για δημιουργική έκφραση.
- Προσέξτε τους αυτοπεριορισμούς που μπορεί να προκύψουν από την αντίληψη ότι «δεν έχουν ταλέντο». Ενθαρρύνετε την ελεύθερη έκφραση

και υπογραμμίστε ότι η διαδικασία είναι πιο σημαντική από το αποτέλεσμα.

☺ **Αφήγηση ιστοριών:**

- Μοιραστείτε ιστορίες ή βιβλία που αναφέρονται σε συναισθήματα και συναισθηματικές καταστάσεις, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν και να μιλήσουν για τα δικά τους συναισθήματα.
- Μοιραστείτε ιστορίες ή βιβλία που αναφέρονται σε συναισθήματα και συναισθηματικές καταστάσεις, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν και να μιλήσουν για τα δικά τους συναισθήματα.

☺ **Δείξτε πρότυπο συναισθηματικής έκφρασης:**

- Δείξτε υγιή συναισθηματική έκφραση διαχειριζόμενοι τα δικά σας συναισθήματα εποικοδομητικά. Τα παιδιά συχνά μαθαίνουν παρατηρώντας τους ενήλικες.
- Οι μικροί μαθητές μπορεί να είναι πολύ ενεργητικοί και δραστήριοι και να μην υπακούουν εύκολα στους κανόνες της τάξης, κάτι που μπορεί να γίνει ενοχλητικό όταν επικεντρωνόμαστε στη δική μας λίστα με τις δουλειές. Ωστόσο, να θυμόμαστε ότι οι ικανότητές τους στον αυτοέλεγχο βρίσκονται σε ανάπτυξη και ότι, αν και η ενίσχυση των γνωστικών δεξιοτήτων και η διδασκαλία του περιεχομένου είναι πολύ σημαντικά, πρέπει πάντα να δίνουμε προτεραιότητα στη φροντίδα της ψυχής τους πρώτα.

☺ **Αποφύγετε την υπερβολική αντίδραση:**

- Διατηρήστε μια ήρεμη και ψύχραιμη συμπεριφορά, ειδικά όταν το παιδί είναι αναστατωμένο. Η ηρεμία σας μπορεί να τα βοηθήσει να αισθανθούν ασφάλεια.
- Η υπερβολική αντίδραση συχνά ρίχνει λάδι στη φωτιά και ενισχύει τα αρνητικά συναισθήματα που ήδη νιώθει ο καθένας, ενώ παράλληλα αναστέλλει το τμήμα του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για τη μάθηση.

☺ **Διατηρήστε τη συνέπεια:**

- Να είστε συνεπείς στις αντιδράσεις και τη διαθεσιμότητά σας, ώστε το παιδί να γνωρίζει ότι μπορεί να βασίζεται στην υποστήριξή σας.
- Να θυμάστε ότι μια ισχυρή σχέση χτίζεται με την πάροδο του χρόνου και ότι τα παιδιά χρειάζονται συνεχή διαβεβαίωση προτού να είναι σε θέση να την παρέχουν μόνα τους.
- Δώστε ιδιαίτερη προσοχή ειδικά στους μαθητές που προέρχονται από χωρισμένες οικογένειες ή που έχουν βιώσει κάποια μορφή κακοποίησης ή εγκατάλειψης, καθώς συχνά δυσκολεύονται να εμπιστευτούν άλλους ανθρώπους.

☺ **Σεβαστείτε την ιδιωτική ζωή:**

- Αν τα παιδιά μοιράζονται κάτι προσωπικό, σεβαστείτε την ιδιωτικότητά τους και μην το μοιράζεστε με άλλους χωρίς την άδειά τους.
- Αν όμως αισθάνεστε ότι οι μαθητές μπορεί να ωφεληθούν από το να μοιραστούν την κατάστασή τους ή αν έχουν παραβιάσει κάποιον κανόνα, ενθαρρύνετέ τους να μιλήσουν από μόνοι τους.

☺ **Επακολούθηση:**

- Ελέγξτε τα παιδιά αργότερα για να δείτε πώς αισθάνονται. Αυτό δείχνει ότι ενδιαφέρεστε πραγματικά για τη συναισθηματική τους ευημερία.

Μερικές φορές οι μαθητές των οποίων τα συναισθήματα πρέπει να αντιμετωπίσουν οι εκπαιδευτικοί έχουν κάποιου είδους προβλήματα συμπεριφοράς, τα οποία φαίνεται να περιπλέκουν τις μεταξύ τους αλληλεπιδράσεις. Ακολουθούν ορισμένες συστάσεις για τους εκπαιδευτικούς προκειμένου να τους καθοδηγήσουν στη βελτίωση των καταστάσεων αυτών των μαθητών:

- ***Χτίστε μια θετική σχέση:*** Εδραιώστε μια θετική και υποστηρικτική σχέση με το παιδί. Δείξτε ενσυναίσθηση, υπομονή και κατανόηση.
- ***Οριοθετήστε ξεκάθαρα προσδοκίες:*** Επικοινωνήστε ξεκάθαρα τους κανόνες της τάξης και τις προσδοκίες από την αρχή της σχολικής χρονιάς. Να είστε συνεπείς στην εφαρμογή αυτών των

κανόνων και να παρέχετε τακτικές υπενθυμίσεις.

- **Χρήση θετικής ενίσχυσης:** Αναγνωρίστε και επιβραβεύστε την καλή συμπεριφορά. Προσφέρετε επαίνους, αυτοκόλλητα ή μικρά κίνητρα για να ενισχύσετε θετικές ενέργειες και να παρακινήσετε τους μαθητές να εκδηλώνουν τις επιθυμητές συμπεριφορές.
- **Παροχή δομής και ρουτίνας:** Τα παιδιά με προβλήματα συμπεριφοράς συχνά επωφελούνται από ένα οργανωμένο και προβλέψιμο περιβάλλον τάξης. Διατηρήστε ένα συνεπές καθημερινό πρόγραμμα με ξεκάθαρες μεταβάσεις και ρουτίνες.
- **Παροχή επιλογών:** Δώστε στους μαθητές επιλογές μέσα σε συγκεκριμένα όρια (π.χ., αφήστε τους να επιλέξουν ανάμεσα σε δύο εργασίες ή δραστηριότητες). Αυτό μπορεί να τους βοηθήσει να αισθάνονται αυτονομία και να μειώσει τις συγκρούσεις εξουσίας.
- **Εφαρμογή σχεδίων διαχείρισης συμπεριφοράς:** Συνεργαστείτε με την ομάδα ειδικής αγωγής του σχολείου ή τους συμβούλους για να αναπτύξετε εξατομικευμένα σχέδια διαχείρισης συμπεριφοράς για μαθητές με επίμονα προβλήματα. Αυτά τα σχέδια μπορούν να περιλαμβάνουν συγκεκριμένες στρατηγικές για τη διαχείριση και τη βελτίωση της συμπεριφοράς.
- **Χρήση οπτικών βοηθημάτων:** Οπτικά προγράμματα, πίνακες ή υπενθυμίσεις μπορεί να είναι αποτελεσματικά για τα παιδιά με προβλήματα συμπεριφοράς. Οπτικά σήματα τα βοηθούν να κατανοούν τις προσδοκίες και να διαχειρίζονται τη συμπεριφορά τους.
- **Διδασκαλία αυτορρύθμισης:** Διδάξτε στους μαθητές τεχνικές αυτορρύθμισης (π.χ., βαθιά αναπνοή, μέτρημα μέχρι το δέκα ή χρήση ενός "χώρου ηρεμίας") όταν αισθάνονται πίεση ή απογοήτευση.
- **Άμεση ανατροφοδότηση:** Αντιμετωπίστε τα θέματα συμπεριφοράς άμεσα και ιδιωτικά, όταν είναι απαραίτητο. Χρησιμοποιήστε δηλώσεις σε πρώτο πρόσωπο ("Εγώ") για να εκφράσετε τα συναισθήματα και τις παρατηρήσεις σας, αντί να κάνετε κατηγορηματικές δηλώσεις.

- **Διαφοροποίηση διδασκαλίας:** Προσαρμόστε τις μεθόδους διδασκαλίας σας για να ανταποκρίνονται στις ατομικές ανάγκες και το στυλ μάθησης του παιδιού. Η προσαρμογή του αναλυτικού προγράμματος και η παροχή επιπλέον υποστήριξης μπορεί να μειώσει την απογοήτευση και την εκδήλωση αρνητικής συμπεριφοράς.
- **Παρακολούθηση προόδου:** Αξιολογήστε και παρακολουθήστε συνεχώς τη συμπεριφορά και την πρόοδο του παιδιού. Κρατήστε αρχεία για τα περιστατικά και τις βελτιώσεις, ώστε να παρακολουθείτε τις αλλαγές με την πάροδο του χρόνου.
- **Πρότυπα συμπεριφοράς:** Δείξτε οι ίδιοι τις συμπεριφορές και τις κοινωνικές δεξιότητες που αναμένετε από τους μαθητές. Τα παιδιά συχνά μαθαίνουν παρατηρώντας και μιμούμενα τους ενήλικες.

Ιδέες για την προσέγγιση παιδιών με προβλήματα συμπεριφοράς:

- ✓ **Μη λεκτικά σήματα:** Χρησιμοποιήστε μη λεκτικά σήματα για να δείξετε κατανόηση και ενσυναίσθηση. Κρατήστε οπτική επαφή, χρησιμοποιήστε ήρεμο τόνο φωνής και αποφύγετε τη σταυρωμένα χέρια, που μπορεί να θεωρηθούν αντιπαραθετικά.
- ✓ **Ενεργητική ακρόαση:** Αφήστε το παιδί να εκφράσει τα συναισθήματα και τις ανησυχίες του. Ακούστε ενεργά χωρίς να το διακόπτετε ή να το κρίνετε. Μερικές φορές, τα παιδιά εκδηλώνουν αρνητική συμπεριφορά επειδή νιώθουν ότι δεν τα ακούν.
- ✓ **Επικύρωση συναισθημάτων:** Αναγνωρίστε τα συναισθήματα και τις σκέψεις του παιδιού, ακόμη κι αν δεν συμφωνείτε με τη συμπεριφορά του. Η επικύρωση των συναισθημάτων τους μπορεί να τα βοηθήσει να νιώσουν ότι τα κατανοούν και να είναι λιγότερο αμυντικά.
- ✓ **Θετική γλώσσα:** Διατυπώστε τις οδηγίες και την ανατροφοδότηση με θετικό τρόπο: π.χ., αντί να πείτε «Σταμάτα να τρέχεις στον διάδρομο», πείτε «Παρακαλώ, περπατήστε στον διάδρομο».
- ✓ **Θέστε ξεκάθαρα όρια:** Ενισχύστε με συνέπεια τους κανόνες και τις προσδοκίες της τάξης. Να είστε σαφείς

σχετικά με τις συνέπειες ορισμένων συμπεριφορών, ενώ παράλληλα δείχνετε πίστη στις δυνατότητές τους να κάνουν καλύτερες επιλογές.

- ✓ **Ενίσχυση θετικής συμπεριφοράς:** Αναγνωρίστε και επαινέστε το παιδί όταν επιδεικνύει θετική συμπεριφορά. Η ενίσχυση μπορεί να το παρακινήσει να συνεχίσει να κάνει καλές επιλογές.
- ✓ **Συναισθηματική υποστήριξη:** Προσφέρετε παρηγοριά και διαβεβαίωση όταν το παιδί είναι αναστατωμένο. Μερικές φορές, ένα σύντομο διάλειμμα ή λίγες στιγμές συναισθηματικής υποστήριξης μπορεί να το βοηθήσουν να ανακτήσει τον έλεγχο.
- ✓ **Εξατομικευμένη προσέγγιση:** Αναγνωρίστε ότι κάθε παιδί είναι

μοναδικό και αυτό που λειτουργεί για ένα παιδί μπορεί να μην λειτουργεί για ένα άλλο. Προσαρμόστε την προσέγγισή σας στις συγκεκριμένες ανάγκες και αλλαγές του παιδιού.

Οι δάσκαλοι έχουν στη διάθεσή τους τόσα πολλά στυλ διδασκαλίας, τόσα πολλά περιεχόμενα, τόσες πολλές μεθόδους και τόσα πολλά μέσα που μπορούν να χρησιμοποιήσουν, αλλά υπάρχει ένα πράγμα που πρέπει να παραμένει σταθερό για κάθε άτομο που επιλέγει αυτή τη θέση: η φροντίδα για τα ευαίσθητα, αλλά γεμάτα δυνατότητες νέα άτομα που κάθονται μπροστά τους και απορροφούν κάθε τους λέξη.

Η συστημική προσέγγιση στις προβληματικές και μη προσαρμοστικές συμπεριφορές

Οι άνθρωποι αναπτύσσουν μια σχέση με το φυσικό και κοινωνικό τους περιβάλλον από τη στιγμή που έρχονται στον κόσμο. Ζουν μέσα σε κοινωνικά συστήματα - οικογένεια, ομάδες φίλων, κοινότητα - τα οποία μπορεί να επηρεάζουν, αλλά και να αφήνουν το αποτύπωμά τους στην κοινωνική τους συμπεριφορά και στην ψυχολογική τους ανάπτυξη. Η ψυχολογική τους λειτουργία αποτελεί επίσης ένα εσωτερικό σύστημα, καθώς όλες οι διαδικασίες και οι λειτουργίες είναι αλληλένδετες. Αυτό το κεφάλαιο εξετάζει τη συστημική προσέγγιση στην ψυχο-κοινωνική ανάπτυξη του ατόμου και επιχειρεί να εξηγήσει πώς τα προβλήματα συμπεριφοράς και προσαρμογής δεν είναι στην πραγματικότητα ατομικά, αλλά κοινωνικά.

5.1. Οι Συστημικές Αρχές και η Γενική Θεωρία των Συστημάτων

Το σύστημα είναι μια αφηρημένη ολότητα στην οποία το σύνολο σημαίνει περισσότερα από το άθροισμα των μερών του, επειδή αυτά τα μέρη αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Ο Ludwig von Bertalanffy (1968, 1969) ήταν ο πρώτος βιολόγος που επεσήμανε ότι η ανάπτυξη των ζωντανών οργανισμών με την πάροδο του χρόνου μπορεί να θεωρηθεί συστημική και συνοψίζει τις συστημικές αρχές:

Όπως ανέφερε ο Bertalanffy (1969), τα χαρακτηριστικά του συστήματος είναι:

- ⊙ **Μη αθροιστική ολότητα**- Το σύνολο ενός συστήματος είναι περισσότερο από το άθροισμα των μερών του. Η ολότητα του συστήματος περιλαμβάνει μοναδικές ιδιότητες που δεν μπορούν να προκύψουν μόνο από τα μέρη του.
- ⊙ **Ανοιχτό/Κλειστό σύστημα**- Τα συστήματα αλληλεπιδρούν με το εξωτερικό περιβάλλον, αλλά αυτές οι ανταλλαγές φιλτράρονται ώστε να διατηρηθεί η ακεραιότητα και η ταυτότητα του συστήματος.
- ⊙ **Ομοιόσταση** - Η ισορροπία μεταξύ δύο τάσεων ενός συστήματος: της αλλαγής και της διατήρησης του status quo. Εκφράζει τη φυσική τάση του συστήματος να διατηρεί συνοχή,

σταθερότητα, ασφάλεια και ισορροπία στο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον.

- ⊙ *Ισοτελικότητα (Αρχή της απροβλεψιμότητας)* - Σε ένα ανοιχτό σύστημα, μια δεδομένη κατάσταση μπορεί να επιτευχθεί με πολλούς πιθανούς τρόπους. Δύο διαφορετικές ενδιάμεσες καταστάσεις μπορούν να οδηγήσουν στην ίδια τελική κατάσταση. Γι' αυτό, σε ένα ανοιχτό σύστημα, η τρέχουσα κατάσταση δεν μας επιτρέπει ούτε να συμπεράνουμε την ιστορία του ούτε να προβλέψουμε το μέλλον του.
- ⊙ *Μηχανισμοί προσαρμογής* - Για να διατηρηθεί η ομοιότητα, ένα σύστημα μπορεί να χρησιμοποιεί:
 - *Γραμμική προσαρμογή* - Ένα γεγονός A καθορίζει ένα γεγονός B, δηλαδή το A επηρεάζει το B, αλλά το B δεν έχει καμία επίδραση στο A. Με βάση αυτόν τον μηχανισμό, οι ανθρώπινες συμπεριφορές μπορούν να εξηγηθούν μέσω παρελθοντικών εμπειριών.
 - *Κυκλική προσαρμογή* - Τα γεγονότα A, B και Γ επηρεάζουν το γεγονός Δ, το οποίο με τη σειρά του επηρεάζει τα A, B και Γ, δημιουργώντας έναν κυκλικό δεσμό χωρίς αρχή ή τέλος. Σύμφωνα με αυτόν τον μηχανισμό, οι ανθρώπινες συμπεριφορές μπορούν να εξηγηθούν μέσω της άμεσης παρατήρησης των σχέσεων.
- ⊙ *Τάση προς ανάπτυξη, εξέλιξη, αλλαγή*: - Σε κάθε λειτουργικό σύστημα θα εμφανιστούν αλλαγές στις οποίες το σύστημα πρέπει να προσαρμοστεί. Η αδυναμία προσαρμογής στην αλλαγή υποδεικνύει ένα άκαμπο και δυσλειτουργικό σύστημα.
- ⊙ *Ιεραρχική οργάνωση* - Κάθε σύστημα οργανώνεται ιεραρχικά και περιλαμβάνει διάφορα υποσυστήματα. Στην οικογένεια, για παράδειγμα, μπορούμε να αναγνωρίσουμε το γονεϊκό υποσύστημα (γονείς), το ζευγαρικό υποσύστημα (η σχέση του ζευγαριού διαφέρει από τη σχέση των γονέων), το αδελφικό υποσύστημα (παιδιά), έχοντας υπόψη την ιεραρχία μεταξύ γονέων και παιδιών

(αντικατοπτρίζεται η ανώτερη θέση των γονέων στο σύστημα).

5.2. Η οικογένεια ως ένα σύστημα

Τα μέλη της οικογένειας έχουν διαμορφώσει πρότυπα αλληλεπίδρασης, και η οικογένεια αποτελεί κάτι πολύ περισσότερο από το άθροισμα των μελών της. Έτσι, κάθε οικογένεια είναι ένα σύστημα που αποτελείται από τα μέλη της και όλα τα πρότυπα σχέσεων μεταξύ αυτών, ενώ διαθέτει όλα τα γενικά χαρακτηριστικά των συστημάτων.

Η ατομική εμπειρία και συμπεριφορά λαμβάνουν χώρα στο πλαίσιο ενός διαπροσωπικού συστήματος, όπου η οικογένεια αντιπροσωπεύει το πιο βασικό και ισχυρό σύστημα. Κάθε τι που σκέφτεται, αισθάνεται ή κάνει ένα άτομο συνδέεται με αυτό το σύστημα (Parsons, 1951).

Κάθε συμπεριφορά, όσο παράλογη και αν φαίνεται εκτός του συστήματος, αποκτά νόημα μέσα σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο, και η ανάλυση κάθε προβληματικής συμπεριφοράς μπορεί να αποκαλύψει μια συγκεκριμένη λειτουργία του συμπτώματος. Οι συμπτωματικές συμπεριφορές συχνά εμφανίζονται σε στιγμές που καθίσταται αναγκαίο να προσαρμοστούν ή να αλλάξουν κανόνες που ίσχυαν μέχρι τότε και δεν είναι πλέον επαρκείς ή χρήσιμοι για το σύστημα: τέτοιες στιγμές μπορεί να τη γέννηση ενός παιδιού, την έναρξη του σχολείου ή την εφηβεία ενός παιδιού, τον χωρισμό ή το διαζύγιο των γονέων, την αποχώρηση ή την απώλεια ενός μέλους της οικογένειας κτλ. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η ομοιότητα της οικογένειας διαταράσσεται και οι κανόνες και οι σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας πρέπει να επαναπροσδιοριστούν. Σε αυτό το πλαίσιο, κάθε «κακή» συμπεριφορά έχει έναν «καλό» λόγο, που σημαίνει ότι κάθε σύμπτωμα έχει μια λειτουργία προστασίας του οικογενειακού συστήματος από επικίνδυνες αλλαγές. Παρά τον πόνο που μπορεί να προκαλεί, φέρνει οφέλη για κάθε μέλος της οικογένειας. Η δυσλειτουργική συμπεριφορά, επομένως, αντιπροσωπεύει την καλύτερη λύση που έχει βρει η οικογένεια για να διασφαλίσει την επιβίωσή της (Dău-Gaspar, Muranyi, Zamoșteanu, 2018).

5.3. Το σχολείο ως ένα σύστημα

Δεν είναι σπάνιο το σχολείο να συγκρίνεται με την οικογένεια, και αυτό συμβαίνει επειδή οι κανόνες που διέπουν τη δυναμική και των δύο είναι πολύ παρόμοιοι. Στην τάξη ενός σχολείου, για παράδειγμα, κάθε μαθητής αναλαμβάνει έναν συγκεκριμένο ρόλο - τον επαναστάτη, τον «φυτό», τον αγαπημένο του δασκάλου, τον κωμικό κ.λπ. - ο οποίος φαίνεται να ικανοποιεί τις συναισθηματικές και κοινωνικές του ανάγκες μέσα από διάφορους μηχανισμούς που έχει μάθει μέσα στην οικογένειά του και συμπεριφέρεται ανάλογα.

Αν ο ρόλος που παίζει ένας μαθητής συμπληρώνεται από έναν άλλον ρόλο, τα δύο άτομα που δρουν μέσα σε αυτούς τους ρόλους θα αναπτύξουν μια συγκεκριμένη δυναμική σχέσεων που θα συμμορφώνεται με τις συστημικές αρχές. Περαιτέρω, αυτό μπορεί να παρασύρει και άλλους ανθρώπους, δημιουργώντας ένα ευρύτερο σύστημα. Για παράδειγμα, αν ένας μαθητής παίζει τον ρόλο του επαναστάτη, ένας άλλος, πιθανώς ο δάσκαλος, μπορεί να αναλάβει τον ρόλο του «δαμαστή», προσπαθώντας να ελέγξει τη συμπεριφορά του επαναστάτη. Αν, όμως, η μέθοδος καταστολής της επανάστασης αποτύχει, άλλοι μαθητές μπορεί να εντυπωσιαστούν από τη δύναμη που φαίνεται να έχει ο επαναστάτης και να τον ακολουθήσουν, σχηματίζοντας μια επαναστατική ομάδα. Άλλοι μαθητές μπορεί να εκμεταλλευτούν την ευκαιρία για να συμμαχήσουν με τον δάσκαλο, γίνοντας τα αγαπημένα του παιδιά, «καρφιά» ή ήρωες που προσπαθούν να σώσουν την κατάσταση (Dău-Gaşpar, Muranyi, Zamoşteanu, 2018). Σταδιακά, η δυναμική αυτή σταθεροποιείται και αρχίζει να καθορίζει την τάξη ή την ομάδα του σχολείου.

Αν απομακρύνουμε την προσοχή μας από την ομάδα του σχολείου, συνειδητοποιούμε ότι στην πραγματικότητα η σχολική ομάδα είναι ένα υποσύστημα μέσα στο σύστημα ολόκληρου του σχολείου. Αν προσπαθήσουμε να αναγνωρίσουμε μερικά από τα συστατικά του σχολείου ως σύστημα, μπορούμε να ονομάσουμε: τη διοίκηση, το διοικητικό προσωπικό, τους δασκάλους, τους μαθητές, τους νοσηλευτές, τους συμβούλους κ.λπ. Όλα αυτά τα συστατικά σχετίζονται μεταξύ τους, και κάθε αλλαγή σε οποιοδήποτε από

αυτά θα επηρεάσει τελικά ολόκληρο το σύστημα.

Για παράδειγμα, αν η γραμματέας απουσιάσει για μία εβδομάδα, δεν θα διαταραχθεί μόνο η δραστηριότητα του διοικητικού και διαχειριστικού προσωπικού, το οποίο μπορεί να μπλοκάρει ή να υπερφορτωθεί, αλλά και αυτή των μαθητών και των δασκάλων, οι οποίοι μπορεί να χάσουν πληροφορίες ή να χρειαστεί να εργαστούν επιπλέον ώρες για να συμπληρώσουν βάσεις δεδομένων ή άλλες εργασίες.

Αν απομακρυνθούμε ακόμη περισσότερο, θα μπορέσουμε να δούμε πώς κάθε σχολείο γίνεται ένα υποσύστημα μέσα στο εκπαιδευτικό σύστημα μιας χώρας ή μιας συγκεκριμένης γεωγραφικής περιοχής. Οι συστημικές αρχές εφαρμόζονται σε κάθε επίπεδο, παρόλο που τα συστατικά μπορεί να διαφέρουν. Οι δυσλειτουργικές συνδέσεις μεταξύ ορισμένων συστατικών θα αντικατοπτρίζονται σε όλα τα υπόλοιπα (Jones, 2015).

5.4. Συστημική σκέψη

Η συστημική σκέψη αναφέρεται στην ικανότητα να βλέπει κανείς τις σχέσεις μεταξύ των στοιχείων ενός συστήματος, να μπορεί να κοιτάξει πέρα από τα γεγονότα και να κατανοήσει καταστάσεις σε σχέση με το πλαίσιο μέσα στο οποίο συνέβησαν, να εντοπίζει κανόνες και πρότυπα που δεν είναι εμφανή και αποκτούν νόημα μόνο μέσα από τον φακό της διασύνδεσης.

Κάθε άτομο αποτελεί ένα στοιχείο μέσα σε ένα ή περισσότερα συστήματα και αλληλεπιδρά με άλλα στοιχεία του ίδιου συστήματος. Από αυτή την άποψη, κάθε νέα αλληλεπίδραση με ένα στοιχείο από διαφορετικό σύστημα δημιουργεί ένα νέο σύστημα, και αν αυτά τα συστήματα περιλαμβάνονται σε άλλα, μπορούμε να αναφερθούμε σε αυτά ως υποσυστήματα. Στην πράξη, ολόκληρη η κοινότητα αποτελεί ένα μεγάλο σύστημα, που περιλαμβάνει οικογενειακά συστήματα, συστήματα υποστήριξης (φίλοι, γείτονες κ.λπ.), επαγγελματικά συστήματα, ενώ κάθε μικρό σύστημα μπορεί να διαιρεθεί σε διάφορα υποσυστήματα (υποσύστημα ζευγαριού, υποσύστημα γονέων, υποσύστημα παιδιών, υποσυστήματα οργανωτικών τμημάτων,

υποσυστήματα ομάδων έργων κ.λπ.) (Minuchin et al., 2015).

Τα χαρακτηριστικά που βοηθούν στην ταυτοποίηση κάθε στοιχείου είναι οι συμπεριφορές του, οι οποίες ενεργοποιούνται από το πλαίσιο, όχι μόνο από ένα αλλά από πολλά ταυτόχρονα. Όπως φαίνεται στο διάγραμμα (fig. 1), κάθε άτομο, σε οποιαδήποτε στιγμή, μπορεί να επηρεάζεται από διάφορα επίπεδα συστημάτων και υποσυστημάτων, και όλες αυτές οι επιρροές αντικατοπτρίζονται σε μια απλή, σχεδόν ενστικτώδη, χειρονομία.

Για παράδειγμα, αν ένα παιδί καταστρέψει ένα παιχνίδι στο νηπιαγωγείο, αυτό δεν συμβαίνει απλώς επειδή είχε διάθεση να το κάνει. Η συστημική σκέψη πρέπει να βλέπει τη μεγαλύτερη εικόνα για να κατανοήσει τα κίνητρα. Αν εξετάσουμε το άμεσο πλαίσιο της συμπεριφοράς, μπορεί να διαπιστώσουμε ότι το αγόρι ένωσε απογοήτευση επειδή ένα κορίτσι πήρε το παιχνίδι του, ένα κορίτσι που συμπαθούσε ιδιαίτερα. Στην οικογένεια, είχε μάθει ότι πρέπει να διαμαρτύρεται όταν οι άλλοι τον ενοχλούν, αλλά είχε επίσης μάθει από τη δασκάλα του ότι είναι κακό να πληγώνουμε τους ανθρώπους που αγαπάμε.

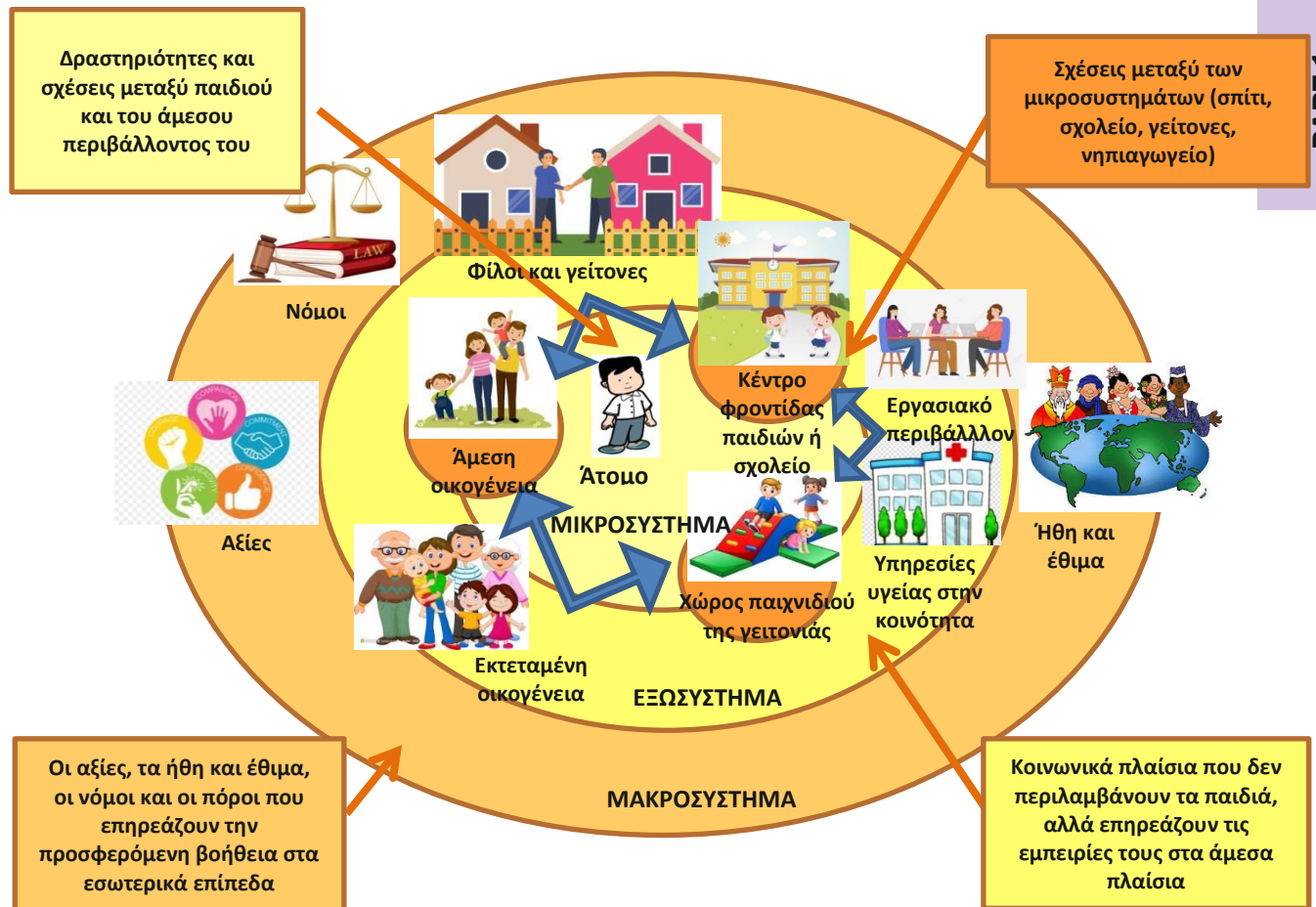
Ταυτόχρονα, ίσως ένιωθε πίεση από την ομάδα των συνομηλίκων του που θα μπορούσε να τον κοροϊδέψει αν άφηνε ένα κορίτσι να του πάρει το παιχνίδι. Επιπλέον, είχε ακούσει τη γιαγιά του να λέει ότι «οι λαγοί τρέχουν μακριά, ενώ οι λύκοι μένουν και παλεύουν», και είχε τρομάξει όταν άκουσε έναν αστυνομικό να λέει στον πατέρα του ότι ένας γείτονας που είχε καταστρέψει κάποια πράγματα σε μια έκρηξη θυμού δεν μπορούσε να τιμωρηθεί. Όλοι αυτοί οι παράγοντες οδήγησαν σε μια φαινομενικά λογική συμπεριφορά: να προστατεύσει το κορίτσι, αλλά να διαμαρτυρηθεί και να δείξει δύναμη, ενώ παραμένει «ανίκητος» όπως ο γείτονας, μέσω της καταστροφής του παιχνιδιού.

Φυσικά, θα μπορούσαν να υπάρχουν διαφορετικές επιλογές αντίδρασης, αλλά στο

μυαλό του μικρού αγοριού αυτή η αντίδραση μπορεί να ήταν αυτή που είχε το μεγαλύτερο νόημα (Weist et al., 2017).

Μαζί με τις βασικές αρχές των συστημάτων, η συστημική σκέψη προϋποθέτει τη χρήση συγκεκριμένων εννοιών που εμφανίζονται επαναλαμβανόμενα στη συστημική-διαλεκτική προσέγγιση (Lipman, 1995):

- ✓ **Ολότητα** - Αναφέρεται στην αλληλεξάρτηση και στις σχέσεις μεταξύ των συμπεριφορών των μελών ενός συστήματος
- ✓ **Ανατροφοδότηση** - Οι αντιδράσεις του συστήματος, που συχνά ενισχύουν ή μειώνουν ορισμένα πρότυπα αλληλεπίδρασης, ως αποτέλεσμα πιέσεων ή ερεθισμάτων από το εξωτερικό ή το εσωτερικό του συστήματος
- ✓ **Ισοτελικότητα** - Τα ίδια αποτελέσματα, όσον αφορά τις συμπεριφορές ή τα συναισθήματα, μπορούν να προκύψουν από διαφορετικούς τρόπους ή αφετηρίες
- ✓ **Κυκλικότητα ή κυκλικές αλληλεπιδράσεις** - Οι αλληλεπιδράσεις σε ένα σύστημα έχουν κυκλικό χαρακτήρα, καθώς κάθε συμπεριφορά είναι αντίδραση σε μια άλλη (τα λεγόμενα «ερεθίσματα»), ενώ συχνά η αρχική συμπεριφορά παραμένει κρυφή στο παρελθόν του συστήματος
- ✓ **Ιεραρχία** - Ο τρόπος με τον οποίο η εξουσία κατανέμεται ανάμεσα στα μέλη και τα υποσυστήματα της οικογένειας.
- ✓ **Συμπληρωματικότητα** - Οι συμπεριφορές και οι ρόλοι που έχει ένα άτομο μέσα σε ένα σύστημα συμπληρώνουν τις συμπεριφορές και τους ρόλους των άλλων μελών. Αν ένα μέλος του συστήματος έχει χαμηλή λειτουργικότητα, ένα άλλο μπορεί να γίνει υπερ-λειτουργικό

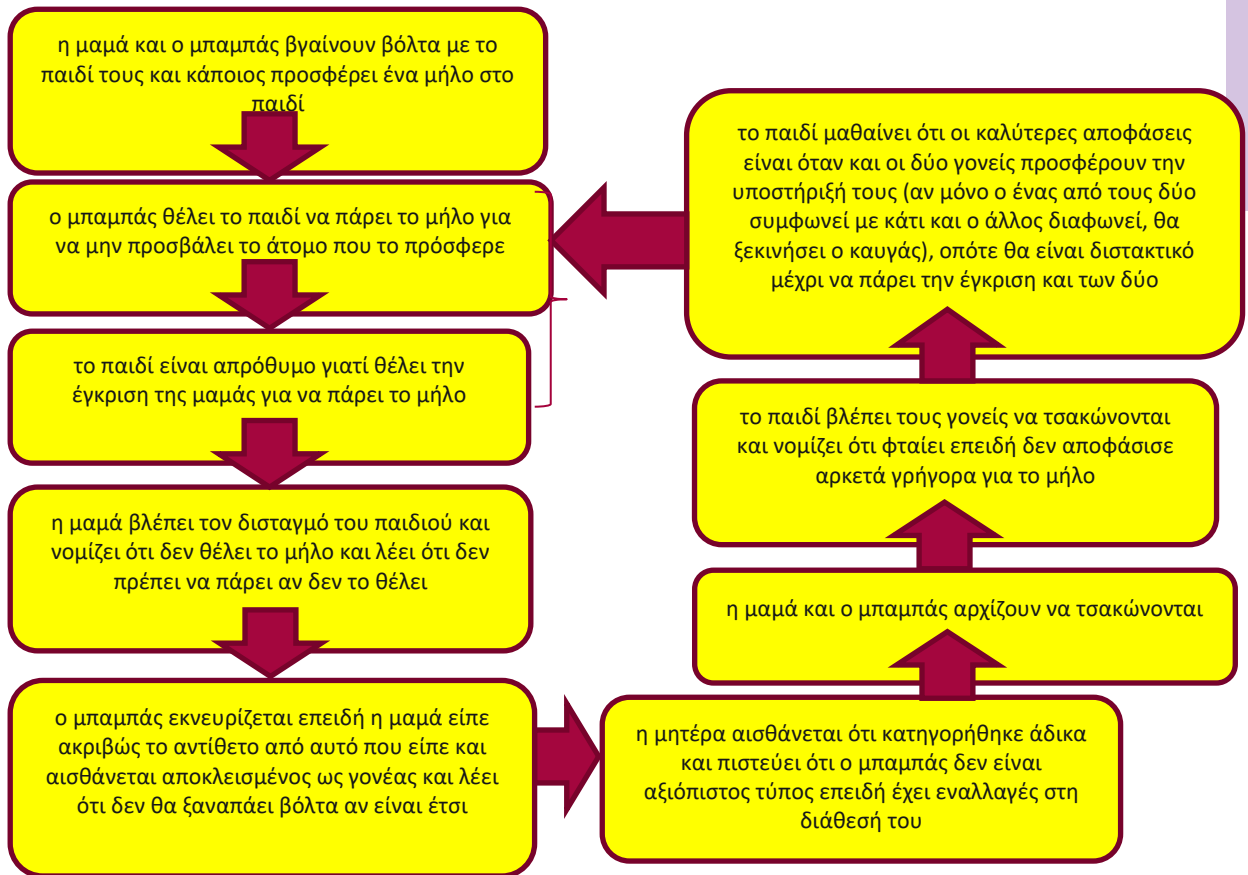


Σχήμα 2. Δομή συστημάτων και υποσυστημάτων στο κοινωνικό περιβάλλον

Κάθε επαγγελματίας που χρησιμοποιεί τον συστημικό φακό προκειμένου να εξετάσει τις συμπεριφορές άλλων ανθρώπων ή, ακόμη και παιδιών, θα πρέπει να είναι σε θέση να εξάγει ένα μοτίβο από την παρατήρηση των αλληλεπιδράσεων του ατόμου αυτού σε επαναλαμβανόμενες περιστάσεις και να κατανοήσει πώς οι συμπεριφορές συνδέονται μεταξύ τους στην κυκλική δυναμική, πώς κατανέμεται η εξουσία και με ποιον τρόπο τα μέλη του συστήματος προσπαθούν να αποκαταστήσουν την ισορροπία.

Οι εκπαιδευτικοί και οι κάθε είδους παιδαγωγοί καλούνται να αναμετρηθούν με το καθήκον να δουν τα παιδιά ή τους μαθητές, την εκπαίδευση των οποίων προσπαθούν να καθοδηγήσουν, πέρα από τις

δυσπροσαρμοστικές και μη συμμορφούμενες συμπεριφορές τους και να αποφύγουν να τους χαρακτηρίσουν ως «κακούς ή απείθαρχους», καθώς οι συμπεριφορές αυτές είναι απλώς προσπάθειες προσαρμογής σε ένα δυσλειτουργικό περιβάλλον και οι μαθητές δεν φταίνε για τις συμπεριφορές τους, αλλά πρέπει να υποστηριχθούν ώστε να βρουν νέους και πιο λειτουργικούς τρόπους αντιμετώπισης των κοινωνικών και συναισθηματικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν. Ο συστημικός φακός θα καθοδηγήσει τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές με δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές προς μια πιο ασφαλή πορεία προς μια αποτελεσματική εκπαιδευτική διαδικασία.



Σχήμα 3. Παράδειγμα κυκλικότητας στην οικογένεια

5.5. Πώς να εφαρμόσετε τον συστημικό φακό

Προκειμένου να είναι σε θέση να εφαρμόσουν τον συστημικό φακό, παραθέτουμε μερικές σύντομες ερωτήσεις που θα μπορούσαν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί και οι παιδαγωγοί στον εαυτό τους την επόμενη φορά που θα γίνουν μάρτυρες μιας δυσλειτουργικής συμπεριφοράς στο σχολείο, στο σπίτι ή στο δρόμο:

- Ποια είναι η ευαλωτότητα αυτού του παιδιού/ μαθητή/ ατόμου; Ποια είναι η συναισθηματική ανάγκη που μπορεί να έχει;
- Ποιο πρόβλημα προσπαθεί να λύσει; Ποια είναι η λειτουργία της διασπαστικής συμπεριφοράς; Τι επιτυγχάνει το παιδί/ μαθητής / άτομο με αυτή τη συμπεριφορά;
- Τι μπορώ να κάνω για να κάνω αυτό το παιδί/ μαθητή/ άτομο να νιώσει καλύτερα για τον εαυτό του/ της; Αν ήμουν εγώ στη θέση του/της, τι θα χρειαζόμουν για να νιώσω ασφάλεια και αγάπη;

- Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί/ μαθητή/ άτομο να ικανοποιήσει τις συναισθηματικές του ανάγκες με διαφορετικό τρόπο; Ποιες εναλλακτικές συμπεριφορές υπάρχουν που δεν βλέπει;



Ο γενικός κανόνας σε όλες αυτές τις αλυσίδες περίπλοκων - και μερικές φορές μη προσαρμοστικών - συμπεριφορών είναι ότι όλα τα ανθρώπινα όντα χρειάζονται κάποιον να εκτιμήσει τις ιδιότητές τους, να τους κάνει να αισθάνονται σεβαστοί και σημαντικοί, ασφαλείς και αγαπημένοι γι' αυτό που πραγματικά είναι. Έτσι, αν προκύψει η ευκαιρία να χαρακτηρίσουμε μια συμπεριφορά ως κακή ή να χαρακτηρίσουμε ένα παιδί ως μη προσαρμοσμένο, ας προσπαθήσουμε να κοιτάξουμε πέρα από αυτό, στο ευάλωτο παιδί που «πεινάει» για αγάπη και ας του/της δώσουμε απλά αυτή.