

## Υποστήριξη Γονέων

### 9.1. Ο Ρόλος των Γονέων στην Ανάπτυξη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Η οικογένεια αποτελεί το πρώτο "κοινωνικό εργαστήριο", στο οποίο το άτομο βιώνει τις πρώτες του σχέσεις με τον κοινωνικό κόσμο και δοκιμάζει τις πρώτες του κοινωνικές δεξιότητες. Όσα μαθαίνουμε για τις σχέσεις στην παιδική ηλικία μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον θα εφαρμοστούν και θα δοκιμαστούν αργότερα με τους συνομηλίκους, με άλλους ενήλικες, με ρομαντικούς συντρόφους κ.λπ. Όμως, δεν είναι όλα όσα μαθαίνουμε στην οικογένεια λειτουργικά στον "εξωτερικό κοινωνικό κόσμο" και δεν είναι όλα όσα είναι λειτουργικά θα λειτουργήσουν αμέσως. Πολύ συχνά, η διαδικασία απόκτησης κοινωνικών δεξιοτήτων είναι μια δαιδαλώδης πορεία γεμάτη με έντονες και μερικές φορές επώδυνες συναισθηματικές εμπειρίες, η οποία απαιτεί επαναλήψεις και τελειοποίηση καθ' όλη τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, με την ικανότητα κατανόησης και διαχείρισης των συναισθημάτων να παίζει καθοριστικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία.

Τα συναισθήματα μπορούν να οριστούν ως εσωτερικές αντιδράσεις που αντανακλούν την κατάσταση μας σε σχέση με μια κατάσταση ή ένα ερέθισμα. Τα συναισθήματα είναι τρισδιάστατα, καθώς έχουν τρία διακριτά συστατικά: μια υποκειμενική εμπειρία, μια φυσιολογική αντίδραση και μια συμπεριφορική αντίδραση. Σύμφωνα με την ομοιότητα που παρατηρείται στα συναισθήματα διαφορετικών ατόμων σε παρόμοιες καταστάσεις, έχουμε καταφέρει να τα επισημάνουμε και να τα κατηγοριοποιήσουμε, αλλά παραμένουν ουσιαστικά προσωπικά και υποκειμενικά. Παρόλα αυτά, μπορούμε να αναγνωρίσουμε τα δικά μας συναισθήματα λόγω των φυσιολογικών ενδείξεων που λαμβάνουμε από το σώμα μας ενώ βιώνουμε κάποιο συναίσθημα και, ταυτόχρονα, μπορούμε να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματα των άλλων

ανθρώπων επεξεργαζόμενοι τις συμπεριφορικές τους αντιδράσεις.

Τα συναισθήματα είναι πολλά, πολυδιάστατα και σύνθετα - μερικοί συγγραφείς αναφέρουν ότι υπάρχουν μέχρι και 28 διακριτά συναισθήματα, ενώ άλλοι μιλούν για χιλιάδες διακριτά συναισθήματα. Είτε έτσι είτε αλλιώς, τα παιδιά δεν είναι ικανά να τα αναγνωρίσουν και να τα κατηγοριοποιήσουν χωρίς βοήθεια. Χρειάζονται καθοδήγηση για να αναγνωρίσουν και να τα διαχειριστούν μόνο τους, ακριβώς όπως τους διδάσκουμε να διαβάζουν και να γράφουν.

Σήμερα γνωρίζουμε ότι για να ζήσουμε μια συναισθηματικά ικανοποιητική ζωή, είναι απαραίτητο να κατανοούμε ποιο συναίσθημα εμφανίζεται και είναι χρήσιμο να αναγνωρίζουμε ποιο εμφανίζεται πλήρως, για τα ευχάριστα αλλά και τα δυσάρεστα συναισθήματα. Η αναγνώριση και η αντιμετώπιση των συναισθημάτων στα παιδιά είναι καθοριστική για την συναισθηματική τους ανάπτυξη και ευημερία και οι γονείς είναι τα πιο κατάλληλα άτομα για να το κάνουν, καθώς είναι εκείνοι που περνούν τον περισσότερο χρόνο με τα παιδιά τους και παρατηρούν τα συναισθήματα και τα συμφοραζόμενα τους.

Η αναγνώριση και η διαχείριση των συναισθημάτων μας βοηθάει να κατανοήσουμε καλύτερα τον τρόπο που λειτουργούμε και μας καθοδηγεί σε διαδικασίες εσωτερικής αυτορύθμισης και προσαρμογής της συμπεριφοράς που είναι ωφέλιμες τόσο σε ψυχολογικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Η διαχείριση των συναισθημάτων δεν σημαίνει τον έλεγχο, την καταστολή ή την απόκρυψη τους, αλλά την αναγνώριση των συναισθημάτων και τη διασφάλιση ότι οι ενέργειες που προκύπτουν είναι κατάλληλες για την εκάστοτε κατάσταση.

Η οικογένεια είναι ένα σύστημα μελών και σχέσεων που λειτουργεί μαζί ως ένα σύνολο, όπως τα μέρη ενός ποδηλάτου - κάθε κομμάτι είναι σημαντικό για την πλήρη λειτουργία του και αν έστω και ένα κομμάτι αλλάξει σχήμα ή θέση ή τον τρόπο λειτουργίας του, ολόκληρο το σύστημα θα επηρεαστεί. Έτσι, δεν είναι δύσκολο να καταλάβουμε ότι οι συναισθηματικές ανταλλαγές στην οικογένεια επηρεάζονται από οποιοδήποτε

από τα μέλη της, ακόμα και σε καταστάσεις όπου δεν είναι άμεσα στο επίκεντρο της επικοινωνίας. Σε αυτό το πλαίσιο, η ικανότητα αποτελεσματικής διαχείρισης των συναισθημάτων είναι καθοριστική για την ευημερία και τη λειτουργία ολόκληρης της οικογένειας.

Η διαχείριση των συναισθημάτων αποτελεί μέρος του ευρύτερου όρου της συναισθηματικής νοημοσύνης, την οποία εισήγαγε ο Daniel Goleman (1995) και από τότε έχει μελετηθεί από πολλούς άλλους ερευνητές και επαγγελματίες. Ενώ η διαχείριση των συναισθημάτων είναι ένα ταξίδι που διαρκεί όλη τη ζωή, οι ρίζες της καθιερώνονται από την παιδική ηλικία και οι γονείς έχουν έναν καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη των συναισθηματικών ικανοτήτων των παιδιών τους και στην παροχή των εργαλείων για να πλοηγηθούν αποτελεσματικά στο σύνθετο τοπίο των συναισθημάτων.

Αναφορικά με το ρόλο των γονέων στη διαχείριση των συναισθημάτων και την επίδρασή του στην ανάπτυξη των παιδιών, οι έρευνες σε διάφορους τομείς, όπως η ψυχολογία, η νευροεπιστήμη και η κοινωνιολογία, παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες για αυτόν τον κρίσιμο τομέα της γονεϊκής ανατροφής. Μια πρόσφατη ενδιαφέρουσα μελέτη επισήμανε ότι η ρύθμιση των συναισθημάτων από τους γονείς επηρεάζει σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά διαχειρίζονται τα συναισθήματα, καθώς μαθαίνουν μέσω του συναισθηματικού μοντέλου (Edvold et. al, 2023), με αποτέλεσμα τα παιδιά των γονέων που επιδεικνύουν υγιή συναισθηματική ρύθμιση να είναι καλύτερα εξοπλισμένα για να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους.

Επιπλέον, η θεωρία προσκόλλησης του John Bowlby τονίζει τη σημασία των ασφαλών συνδέσεων μεταξύ γονέων και παιδιών. Έρευνες από τη Mary Ainsworth (1965, 1978) έχουν δείξει ότι τα παιδιά με ασφαλείς προσκολλήσεις στους γονείς τους είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν καλύτερες ικανότητες συναισθηματικής ρύθμισης.

Η σύγχρονη έρευνα στη νευροεπιστήμη έχει αποκαλύψει ότι η ανάπτυξη του εγκεφάλου επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τις πρώιμες εμπειρίες, και οι έρευνες

υποδεικνύουν ότι η στοργική και συναισθηματική υποστήριξη από τους γονείς μπορεί να έχει θετική επίδραση στον εγκέφαλο, ιδίως σε περιοχές που σχετίζονται με τη ρύθμιση των συναισθημάτων. Αντιθέτως, αρνητικές εμπειρίες στην παιδική ηλικία, όπως παραμέληση ή κακοποίηση, μπορούν να έχουν μακροχρόνιες αρνητικές συνέπειες στη διαχείριση των συναισθημάτων.

Η επιστήμη έχει καθιερώσει πέντε βασικές βάσεις πάνω στις οποίες στηρίζεται η διαχείριση των συναισθημάτων και όλες σχετίζονται με τους τρόπους που οι γονείς δρουν και επιλέγουν να εκπαιδεύσουν τα παιδιά τους:

1. **Συναισθηματικό μοντέλο.** Τα παιδιά μαθαίνουν παρατηρώντας τη συμπεριφορά των γύρω τους, κυρίως των γονέων τους. Οι γονείς λειτουργούν ως συναισθηματικά πρότυπα για τα παιδιά τους. Όταν οι γονείς επιδεικνύουν υγιή διαχείριση συναισθημάτων, τα παιδιά είναι πιο πιθανό να μιμηθούν αυτές τις συμπεριφορές.
2. **Συναισθηματική επικύρωση.** Η επικύρωση των συναισθημάτων του παιδιού είναι απαραίτητη. Οι γονείς πρέπει να δημιουργούν ένα περιβάλλον όπου το παιδί αισθάνεται ασφαλές να εκφράσει τα συναισθήματά του χωρίς κρίση.
3. **Διδασκαλία ρύθμισης συναισθημάτων.** Οι γονείς παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διδασκαλία των παιδιών πώς να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους αποτελεσματικά. Αυτό περιλαμβάνει στρατηγικές όπως βαθιές αναπνοές, ενσυνειδητότητα και επίλυση προβλημάτων.
4. **Ενσυναίσθηση και κατανόηση.** Η ενσυναίσθηση, η ικανότητα να κατανοούμε και να μοιραζόμαστε τα συναισθήματα των άλλων, είναι βασικό συστατικό της συναισθηματικής νοημοσύνης.
5. **Επίλυση συγκρούσεων.** Οι γονείς μπορούν να διδάξουν στα παιδιά τους πολύτιμες δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων, με το να επιδεικνύουν

υγιή επικοινωνία και επίλυση προβλημάτων κατά τη διάρκεια οικογενειακών συγκρούσεων.

Ο ρόλος των γονέων στη διαμόρφωση των δεξιοτήτων διαχείρισης των συναισθημάτων των παιδιών τους εκτείνεται πέρα από την παιδική ηλικία. Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν και γίνονται ενήλικες, το συναισθηματικό υπόβαθρο που έχουν αποκτήσει από τους γονείς τους επηρεάζει την ικανότητά τους να ευημερούν σε διάφορους τομείς της ζωής.

## 9.2. Οι Γονείς Είναι η Αλλαγή που Επιθυμούν να Δουν στο Οικογενειακό τους Σύμπαν

Η γονεϊκή ανατροφή είναι μια σύνθετη και πολυδιάστατη διαδικασία που ξεπερνά τις βασικές ανάγκες φροντίδας και συντήρησης. Περιλαμβάνει το σχηματισμό του χαρακτήρα, των αξιών και της συναισθηματικής νοημοσύνης του παιδιού. Μεταξύ των διαφόρων στοιχείων της αποτελεσματικής γονεϊκής ανατροφής, η έννοια της συναισθηματικής μοντελοποίησης από τους γονείς ξεχωρίζει ως μια θεμελιώδης και ισχυρή δύναμη στην ανάπτυξη και την συναισθηματική ευημερία ενός παιδιού.

Η συναισθηματική μοντελοποίηση από τους γονείς αναφέρεται στη διαδικασία κατά την οποία οι γονείς εκφράζουν και επιδεικνύουν τα δικά τους συναισθήματα μπροστά στα παιδιά τους. Τα παιδιά είναι εξαιρετικοί παρατηρητές και μαθαίνουν πώς να κατανοούν και να διαχειρίζονται τα δικά τους συναισθήματα παρατηρώντας πώς οι γονείς τους διαχειρίζονται τα δικά τους. Αυτή η μοντελοποίηση μπορεί να καλύψει ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων, από χαρά και ενθουσιασμό μέχρι απογοήτευση, θυμό και λύπη.

Η επιρροή της συναισθηματικής μοντελοποίησης από τους γονείς εκδηλώνεται σε πολλαπλά επίπεδα όσον αφορά την αποδόμηση των συναισθημάτων:

- **Συναισθηματική συνείδηση** - Τα παιδιά μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν τα συναισθήματα παρατηρώντας τους γονείς τους. Όταν οι γονείς εκφράζουν ανοιχτά τα συναισθήματά τους και τα χαρακτηρίζουν (π.χ. "Νιώθω απογοητευμένος αυτή τη στιγμή"), τα παιδιά είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν έναν πλούσιο συναισθηματικό λεξιλόγιο και μια συνείδηση για τα δικά τους συναισθηματικά κράτη.
- **Συναισθηματική έκφραση** - Οι γονείς λειτουργούν ως πρότυπα για το πώς τα συναισθήματα μπορούν να εκφραστούν και να διαχειριστούν. Τα παιδιά που

παρατηρούν τους γονείς τους να χειρίζονται τα συναισθήματά τους με δημιουργικό τρόπο είναι πιο πιθανό να υιοθετήσουν υγιείς τρόπους έκφρασης συναισθημάτων. Αντίθετα, τα παιδιά που παρατηρούν τους γονείς να καταπνίγουν ή να εκφράζουν εκρηκτικά τα συναισθήματά τους μπορεί να δυσκολευτούν να βρουν αποτελεσματικούς τρόπους για να τα διαχειριστούν.

- **Ρύθμιση των συναισθημάτων** - Η συναισθηματική μοντελοποίηση από τους γονείς παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στη διδασκαλία των παιδιών πώς να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους. Όταν οι γονείς επιδεικνύουν στρατηγικές για να αντιμετωπίσουν το άγχος ή να διαχειριστούν τον θυμό ήρεμα, τα παιδιά εσωτερικεύουν αυτές τις τεχνικές, ενισχύοντας τις δικές τους ικανότητες ρύθμισης των συναισθημάτων.
- **Ενσυναίσθηση και κατανόηση** - Η παρατήρηση του τρόπου με τον οποίο οι γονείς αντιδρούν στα συναισθήματα των άλλων μπορεί να καλλιεργήσει την ενσυναίσθηση στα παιδιά. Όταν οι γονείς δείχνουν συμπόνια και κατανόηση προς τα συναισθήματα των άλλων, τα παιδιά μαθαίνουν τη σημασία της ενσυναίσθησης και πώς να προσφέρουν υποστήριξη στους άλλους σε συναισθηματικά δύσκολες στιγμές.
- **Επίλυση συγκρούσεων** - Οι γονείς συχνά μοντελοποιούν δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων όταν αντιμετωπίζουν διαφωνίες ή συγκρούσεις στην οικογένεια. Τα παιδιά που παρατηρούν τους γονείς να αντιμετωπίζουν τις συγκρούσεις με σεβασμό και να βρίσκουν αμοιβαία ικανοποιητικές λύσεις είναι πιο πιθανό να μιμηθούν αυτές τις προσεγγίσεις επίλυσης προβλημάτων στις δικές τους σχέσεις.

Αντλώντας από αυτές τις γραμμές επιρροής, τα παιδιά που μεγαλώνουν σε ένα συναισθηματικά εκφραστικό και υποστηρικτικό περιβάλλον τείνουν να έχουν υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη, καλύτερη ψυχική υγεία και υγιέστερες σχέσεις στην ενηλικίωση. Είναι πιο πιθανό να πλοηγηθούν στις πολύπλοκες καταστάσεις της ζωής με ανθεκτικότητα και

ενσυναίσθηση, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.

Για να προσφέρουν ένα υγιές και εποικοδομητικό συναισθηματικό μοντέλο, οι γονείς πρέπει να επικεντρωθούν στα εξής βασικά σημεία:

- ✓ **Αυτογνωσία** - Οι γονείς πρέπει πρώτα να αναπτύξουν την αυτογνωσία τους κατανοώντας τα συναισθήματά τους, τους "προκαλούντες" και τα πρότυπα συναισθηματικής έκφρασης τους. Αυτό περιλαμβάνει την αναγνώριση και αποδοχή των συναισθημάτων τους, τόσο των θετικών όσο και των αρνητικών.
- ✓ **Ρύθμιση των συναισθημάτων** - Οι γονείς πρέπει να επιδεικνύουν υγιείς τρόπους για να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, και αυτό περιλαμβάνει τεχνικές όπως η βαθιά αναπνοή, η ενσυνειδητότητα και ο θετικός αυτοδιάλογος.
- ✓ **Έκφραση των συναισθημάτων** - Οι γονείς πρέπει να ενθαρρύνουν την ανοιχτή και ειλικρινή συναισθηματική έκφραση στην οικογένεια και να αισθάνονται άνετα να συζητούν τα συναισθήματά τους και, όταν είναι κατάλληλο, να τα μοιράζονται με τα παιδιά τους.
- ✓ **Ενσυναίσθηση** - Οι γονείς πρέπει να δείχνουν ενσυναίσθηση προς τους άλλους, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών τους. Όταν τα παιδιά είναι αναστατωμένα, οι γονείς πρέπει να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να επικυρώνουν τις εμπειρίες τους.
- ✓ **Επίλυση συγκρούσεων** - Η μοντελοποίηση υγιών δεξιοτήτων επίλυσης συγκρούσεων μέσα στην οικογένεια περιλαμβάνει την ενεργητική ακρόαση, τη χρήση δηλώσεων "Εγώ" για την έκφραση συναισθημάτων και την αναζήτηση αμοιβαία ωφέλιμων λύσεων.
- ✓ **Αυτοφροντίδα** - Οι γονείς πρέπει να αναδείξουν τη σημασία της αυτοφροντίδας και να προτεραιοποιούν την σωματική και συναισθηματική τους ευημερία, έτσι δείχνοντας στα παιδιά ότι η φροντίδα του εαυτού είναι ουσιαστική για την διατήρηση ενός υγιούς συναισθηματικού ισοζυγίου.
- ✓ **Αναζήτηση βοήθειας όταν χρειάζεται** - Είναι σημαντικό για τους γονείς να

αναγνωρίζουν πότε χρειάζονται βοήθεια με τα δικά τους συναισθηματικά προβλήματα. Η αναζήτηση θεραπείας ή συμβουλευτικής, όταν είναι αναγκαία, θέτει ένα πολύτιμο παράδειγμα ότι η αναζήτηση υποστήριξης είναι ένας υγιής τρόπος να αντιμετωπιστούν τα συναισθηματικά προβλήματα.

- ✓ **Συνοχή** - Η συνοχή είναι καθοριστική στη συναισθηματική μοντελοποίηση, καθώς τα παιδιά μαθαίνουν από επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές και παρατηρήσεις με την πάροδο του χρόνου. Επομένως, οι γονείς θα πρέπει να προσπαθούν να διατηρούν ένα συνεπές και θετικό συναισθηματικό μοντέλο στην καθημερινή τους ζωή.
- ✓ **Διδασκαλία στρατηγικών αντιμετώπισης** - Οι γονείς πρέπει να διδάσκουν ενεργά τα παιδιά τους στρατηγικές για την αντιμετώπιση δύσκολων συναισθημάτων, εξηγώντας πώς διαχειρίζονται τα δικά τους συναισθήματα και εμπλέκοντας τα παιδιά σε πρακτικές κατάλληλες για την ηλικία τους. Αυτό βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν το συναισθηματικό τους εργαλείο.
- ✓ **Επικοινωνία** - Οι γονείς πρέπει να ενθαρρύνουν ανοιχτή και αποτελεσματική επικοινωνία μέσα στην οικογένεια και να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να θέτουν ερωτήσεις για τα συναισθήματα, προσφέροντας εξηγήσεις κατάλληλες για την ηλικία τους. Οι γονείς πρέπει να δημιουργούν έναν ασφαλή χώρο όπου τα παιδιά τους μπορούν να συζητούν ελεύθερα τα συναισθήματά τους.

Η συναισθηματική μοντελοποίηση από τους γονείς είναι μια ισχυρή και διαρκής δύναμη στην ανάπτυξη του παιδιού. Οι γονείς που αναγνωρίζουν το ρόλο τους ως συναισθηματικά πρότυπα έχουν την ευκαιρία να διαμορφώσουν θετικά τη συναισθηματική νοημοσύνη και την ευημερία των παιδιών τους. Εστιάζοντας πρώτα στη δική τους συμπεριφορά, οι γονείς μπορούν να δημιουργήσουν ένα συναισθηματικό υποστηρικτικό περιβάλλον που ενδυναμώνει τα παιδιά τους να αναπτύξουν τα εργαλεία που χρειάζονται για μια επιτυχημένη και γεμάτη ζωή. Αναγνωρίζοντας τη σημασία της συναισθηματικής μοντελοποίησης από τους γονείς, τονίζεται η σημασία της καλλιέργειας συναισθηματικά υγιών οικογενειακών περιβαλλόντων που προάγουν την συναισθηματική ανάπτυξη και ανθεκτικότητα της επόμενης γενιάς.

Αν και οι γονείς παίζουν έναν καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης, δεν πρέπει να κατηγορούνται ή να ντρέπονται αν μερικές φορές αποτυγχάνουν να παίξουν τον ρόλο τους με εποικοδομητικό τρόπο. Να θυμόμαστε ότι οι γονείς θέλουν το καλύτερο για τα παιδιά τους και οι αποφάσεις που παίρνουν έχουν σκοπό να τα προστατεύσουν και να τα φροντίσουν, και αν και μερικές φορές η υπερπροστασία και η πίεση για ανάπτυξη σε μια συγκεκριμένη κατεύθυνση μπορεί να φέρουν περισσότερο κακό παρά πρόοδο, δεν ενεργούν με αυτόν τον τρόπο σκόπιμα. Οι γονείς είναι και αυτοί άνθρωποι, και μερικές φορές κάνουν λάθη, αλλά μπορούν να βοηθηθούν να βρουν τη σωστή πορεία, παρέχοντας τους σωστές πληροφορίες και πρόσβαση σε εξειδικευμένη υποστήριξη για τη γονεϊκή ανατροφή και την προσωπική ανάπτυξη.

### 9.3. Εργαλεία για Γονείς που Επιθυμούν να Αναθρέψουν Συναισθηματικά Ευφυή Παιδιά

Οι γονείς διαδραματίζουν θεμελιώδη ρόλο στη βοήθεια που παρέχουν στα παιδιά τους να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τα συναισθήματά τους. Ένα από τα βασικά καθήκοντα των γονέων είναι να βοηθήσουν τα παιδιά να διαφοροποιήσουν το ευρύ φάσμα των συναισθημάτων που βιώνουν και να αναγνωρίσουν ότι όλα τα συναισθήματα είναι έγκυρα και φυσιολογικά.

Για να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στο πρώτο καθήκον και να βοηθήσουν τα παιδιά να διαφοροποιήσουν τα συναισθήματα, οι γονείς μπορούν να ακολουθήσουν τα εξής βήματα:

- **Παρατήρηση μη λεκτικών ενδείξεων:** Οι γονείς θα πρέπει να δώσουν προσοχή στη γλώσσα του σώματος, τις εκφράσεις του προσώπου και τον τόνο της φωνής του παιδιού. Συνήθως, τα παιδιά δεν εκφράζουν τα συναισθήματά τους λεκτικά, καθώς δεν είναι πάντα σε θέση να το κάνουν, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν νιώθουν συναισθήματα. Αυτές οι μη λεκτικές ενδείξεις μπορούν να

προσφέρουν πολύτιμες πληροφορίες για τα συναισθήματα του παιδιού.

- **Και η χρήση ανοιχτών ερωτήσεων:** Με το να κάνουν ερωτήσεις που απαιτούν περισσότερη από μια απλή "να" ή "όχι" απάντηση, οι γονείς ενθαρρύνουν την ανοιχτή επικοινωνία και μπορεί να μάθουν περισσότερα για το εσωτερικό του παιδιού. Για παράδειγμα, οι γονείς μπορεί να ρωτήσουν: "Πώς αισθάνεσαι σήμερα;" ή "Μπορείς να μου πεις τι σε ενοχλεί;" ή "Ποιο ήταν το καλύτερο μέρος της μέρας σου;"
- **Χρήση τεχνικών ενεργητικής ακρόασης:** Όταν το παιδί εκφράζει τα συναισθήματά του, οι γονείς πρέπει να το ακούσουν προσεκτικά χωρίς να διακόπτουν ή να προσφέρουν αμέσως λύσεις. Δείξτε ενσυναίσθηση και κατανόηση λέγοντας πράγματα όπως: "Βλέπω ότι νιώθεις λυπημένος. Μπορείς να μου πεις περισσότερα για το γιατί νιώθεις έτσι;"
- **Ονοματοδοσία συναισθημάτων:** Βοηθήστε τα παιδιά να αναγνωρίσουν και να ονομάσουν τα συναισθήματά τους, χρησιμοποιώντας απλή γλώσσα και όρους κατάλληλους για την ηλικία τους. Για παράδειγμα: "Φαίνεται ότι νιώθεις απογοητευμένος επειδή δεν μπόρεσες να λύσεις το παζλ."
- **Χρήση οπτικών βοηθημάτων:** Ιδιαίτερα τα μικρότερα παιδιά μπορούν να ωφεληθούν από οπτικά βοηθήματα, όπως κάρτες συναισθημάτων ή πίνακες με πρόσωπα που εκφράζουν διάφορα συναισθήματα. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να συνδέσουν τα συναισθήματα με συγκεκριμένες εκφράσεις.

Για να συμβάλουν στην εξύψωση και νομιμοποίηση όλων των συναισθημάτων, οι γονείς μπορούν να επιλέξουν να ενεργήσουν ως εξής:

- **Κανονικοποίηση των συναισθημάτων:** Είναι σημαντικό να ενημερώσουν τα παιδιά ότι όλα τα συναισθήματα είναι έγκυρα και φυσιολογικά, καθώς είναι ένα αναπόφευκτο κομμάτι της ανθρώπινης εμπειρίας. Οι γονείς θα

πρέπει να αποφεύγουν να κρίνουν ή να ντροπιάζουν τα παιδιά για την έκφραση συναισθημάτων, ακόμα και αν αυτά τα συναισθήματα είναι αρνητικά.

- **Χρήση προσωπικών παραδειγμάτων:** Οι γονείς μπορούν να αναφέρουν παρόμοιες καταστάσεις στη δική τους ζωή όπου έχουν αισθανθεί με τον ίδιο τρόπο, ειδικά για συναισθήματα ευάλωτα ή αρνητικά. Με αυτόν τον τρόπο, τα παιδιά θα καταλάβουν ότι τα συναισθήματα δεν είναι ντροπιαστικά και ότι πρέπει να τους επιτρέπουν να τα βιώσουν.
- **Ανάγνωση βιβλίων και ιστοριών:** Η ανάγνωση βιβλίων και ιστοριών που εστιάζουν στα συναισθήματα μπορεί να είναι ένας χρήσιμος τρόπος για να εισαχθούν και να συζητηθούν διάφορα συναισθήματα. Οι γονείς μπορούν να ρωτούν τα παιδιά για τα συναισθήματα των χαρακτήρων για να ενθαρρύνουν τη συζήτηση για τα συναισθήματα.
- **Διδασκαλία στρατηγικών αντιμετώπισης:** Μόλις αναγνωριστούν τα συναισθήματα, οι γονείς πρέπει να διδάξουν στα παιδιά υγιείς τρόπους για να τα αντιμετωπίσουν. Ενθαρρύνετε την βαθιά αναπνοή, την ανάπαυση ή τη συμμετοχή σε δραστηριότητες ηρεμίας, όπως το σχέδιο ή το ημερολόγιο. Αυτές οι πρακτικές θα βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν ότι τα συναισθήματα πρέπει να βιώνονται, και το μόνο που χρειάζεται είναι να μάθουν πώς να τα εκφράζουν κατάλληλα και χωρίς να προκαλούν βλάβη.
- **Μοντελοποίηση συναισθηματικής έκφρασης:** Όπως ήδη αναφέρθηκε, τα παιδιά μαθαίνουν πολλά παρατηρώντας τους ενήλικες. Οι γονείς πρέπει να είναι θετικά πρότυπα εκφράζοντας τα συναισθήματά τους

με υγιή και εποικοδομητικό τρόπο. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να μάθουν πώς να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους.

- **Δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος:** Οι γονείς πρέπει να διασφαλίσουν ότι τα παιδιά αισθάνονται ασφαλή και άνετα να συζητούν τα συναισθήματά τους μαζί τους. Θα πρέπει να προάγουν ένα περιβάλλον όπου τα παιδιά γνωρίζουν ότι δεν θα κριθούν ή τιμωρηθούν για την έκφραση των συναισθημάτων τους.

Να θυμόμαστε ότι η βοήθεια προς τα παιδιά να αναγνωρίσουν και να ονομάσουν τα συναισθήματά τους είναι μια διαδικασία που διαρκεί μια ολόκληρη ζωή. Η ενθάρρυνση της ανοιχτής και ειλικρινούς επικοινωνίας για τα συναισθήματα μπορεί να συμβάλει στη συναισθηματική νοημοσύνη τους και την ευημερία τους συνολικά. Εάν τα παιδιά δυσκολεύονται συνεχώς να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους ή παρουσιάζουν ακραίες συναισθηματικές αντιδράσεις, οι γονείς ενδέχεται να ζητήσουν καθοδήγηση από παιδοψυχολόγο ή σύμβουλο.

Η συναισθηματική νοημοσύνη δεν σημαίνει ότι οι άνθρωποι νιώθουν μόνο ευτυχία και ικανοποίηση ή μόνο θετικά συναισθήματα! Η συναισθηματική νοημοσύνη σημαίνει ότι κάποιος είναι σε θέση να ρυθμίζει όλα τα αρνητικά συναισθήματα και να αποτρέπει αυτά να διαταράξουν την συναισθηματική του ισορροπία.

## 9.4. Σχέδια Εργαστηρίων

# Εισαγωγικό Εργαστήριο

### ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1

#### Τίτλος/Θέμα:

- Γιατί οι γονείς πρέπει να επιθυμούν συναισθηματικά ευφυή παιδιά και πώς να το πετύχουν;

**Αναμενόμενα αποτελέσματα:** Με τη συμμετοχή σε αυτή τη δραστηριότητα, οι γονείς θα:

- μάθουν την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης και τα συστατικά της;
- θα συνειδητοποιήσουν το ρόλο τους στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών τους;
- θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν εργαλεία και τεχνικές για να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα δικά τους συναισθήματα;
- θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν εργαλεία και τεχνικές για να υποστηρίξουν τα παιδιά τους να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα δικά τους συναισθήματα;
- θα αισθανθούν κίνητρα να συμμετάσχουν σε εκπαιδευτικές στρατηγικές και μέτρα για να αναπτύξουν τη συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών τους.

#### Προετοιμασία:

- Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να επιλέξει έναν ευρύχωρο χώρο στον οποίο ο χώρος μπορεί να αναδιοργανωθεί εύκολα και οι συμμετέχοντες να καθίσουν σε κύκλο, έτσι ώστε να βλέπουν ο ένας τον άλλον.
- Ο εκπαιδευτής καλωσορίζει τους συμμετέχοντες, συστήνεται και ζητά από τους συμμετέχοντες του εργαστηρίου να κάνουν το ίδιο.
- Ο εκπαιδευτής ζητά από την ομάδα των γονέων να μοιραστούν πώς αισθάνονται τη συγκεκριμένη στιγμή και καταγράφει τα ονόματα διαφόρων συναισθημάτων στον πίνακα. Η ποικιλία των συναισθημάτων θα είναι το σημείο εκκίνησης του εργαστηρίου.

#### Πόροι:

- Πίνακας/Φλιπτσάρτ και μαρκαδόροι;
- Σημειώσεις αυτοκόλλητες, φύλλα A4;
- Στυλό/μολύβια;
- Βιντεοπροβολέας, λάπτοπ.

#### Κύρια Δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτής θα κάνει μια σύντομη παρουσίαση για τα ανθρώπινα συναισθήματα και την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης, επισημαίνοντας την ανάγκη ανάπτυξης αυτής της δεξιότητας στα παιδιά και το ρόλο των γονέων σε αυτή την προσπάθεια.
- Ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να γράψουν σε ένα αυτοκόλλητο τη μεγαλύτερη φοβία τους ως γονείς (οι σημειώσεις θα είναι ανώνυμες). Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής τους ζητά να κολλήσουν τις σημειώσεις σε ένα φύλλο φλιπτσάρτ ή σε έναν τοίχο και να τις διαβάσουν δυνατά. Ο εκπαιδευτής αναφέρεται στους φόβους, επισημαίνοντας πόσο κοινές είναι μερικές από αυτές τις φοβίες και πώς η αγάπη για κάποιον μας κάνει να φοβόμαστε μήπως τον χάσουμε.
- Ο εκπαιδευτής ανοίγει μια συζήτηση ζητώντας από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν πώς αντιμετωπίζουν τους φόβους τους ως γονείς. Οι λύσεις τους θα



καταγραφούν στον πίνακα. Ο εκπαιδευτής συζητά κάθε λύση και τονίζει την ανάγκη αυτογνωσίας και ενδυνάμωσης προτού ασχοληθούν με την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών τους.

- Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια. Κάθε συμμετέχοντας θα μοιραστεί με τον σύντροφό του μια τρέχουσα δυσκολία που έχει με το παιδί του και πώς την αντιμετωπίζει. Ο σύντροφος πρέπει επίσης να μοιραστεί μια άποψη και μια λύση που θα μπορούσε να εφαρμόσει αν είχε την ίδια δυσκολία. Αφού ολοκληρωθεί αυτή η φάση, κάθε ζευγάρι θα ενωθεί με ένα άλλο, σχηματίζοντας ομάδες των τεσσάρων, και θα μοιραστούν ιδέες για την προσέγγιση δυσκολιών με τα παιδιά. Οι ομάδες των τεσσάρων θα συνοψίσουν τη συζήτησή τους και θα μοιραστούν τα συμπεράσματά τους με την μεγάλη ομάδα (είτε προφορικά, είτε σε γραπτή μορφή - στον πίνακα).
- Ο εκπαιδευτής συνοψίζει όλα τα συμπεράσματα και τονίζει τη σημασία της επικοινωνίας ως εργαλείο για την αναγνώριση λύσεων και την ενδυνάμωση.
- Στη συνέχεια, οι γονείς ζητούνται να γράψουν μια σημείωση για τον εαυτό τους σε ένα αυτοκόλλητο, ολοκληρώνοντας την πρόταση: "Είμαι καλός γονιός, γιατί..."

#### **Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την Επόμενη Περίοδο:**

- Ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να φανταστούν ότι υπάρχει ένα μεγάλο καλάθι στη μέση του δωματίου και πρέπει να βάλουν μέσα μία σημαντική ιδέα που αποκομίζουν από το εργαστήριο (μπορεί να είναι και μία λέξη που να αντανακλά την εμπειρία τους ή όσα έμαθαν).
- Ο εκπαιδευτής θα κλείσει τη συνεδρία προσφέροντας ένα εμπνευσμένο μήνυμα για να ενθαρρύνει τους γονείς να ενεργούν ως δημιουργοί συναισθηματικής νοημοσύνης για τον εαυτό τους και τα παιδιά τους.
- Η τήρηση ενός ημερολογίου συναισθημάτων, σημαντικών εμπειριών με τα παιδιά τους και σημαντικών πληροφοριών σχετικά με την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης μπορεί επίσης να είναι μια εμπνευσμένη και κινητοποιητική εργασία για τους γονείς, ενώ παρέχει τεκμηρίωση των προσπαθειών, λαθών και επιτυχιών τους στην καθοδήγηση της ανάπτυξης των παιδιών τους και μπορεί να αποτελέσει θέμα για μελλοντικά εργαστήρια και συζητήσεις.



[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

# ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2

### Τίτλος/Θέμα:

- Αυτογνωσία - Ο ρόλος των γονέων στην αναγνώριση των συναισθημάτων των παιδιών

**Αναμενόμενα αποτελέσματα:** Με τη συμμετοχή σε αυτή τη δραστηριότητα, οι γονείς θα:

- γνωρίσουν την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης και τις τέσσερις διαστάσεις της;
- γνωρίσουν τον κόσμο των συναισθημάτων και το ρόλο τους στη ζωή των ανθρώπων;
- κατανοήσουν τη μοναδικότητα της συναισθηματικής ανάπτυξης στα παιδιά;
- θα είναι σε θέση να υποστηρίξουν τα παιδιά τους στην αναγνώριση των συναισθημάτων τους.

### Προετοιμασία:

- Ο εκπαιδευτής καλωσορίζει τους συμμετέχοντες.
- Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τη θεματική των εργαστηρίων για γονείς και το περιεχόμενο του τρέχοντος εργαστηρίου.

### Πόροι:

- Πίνακας/Φλιπτσάρτ και μαρκαδόροι;
- Σημειώσεις αυτοκόλλητες, φύλλα A4;
- Στυλό/μολύβια;
- Βιντεοπροβολέας, λάπτοπ.

### Κύρια Δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτής πραγματοποιεί μια σύντομη παρουσίαση για την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης και τις τέσσερις διαστάσεις/συστατικά της.
- Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει έναν ορισμό των συναισθημάτων και στη συνέχεια χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 2-3 ατόμων και τους δίνει αυτοκόλλητα για να γράψουν τα συναισθήματα που εκφράζουν τα παιδιά τους - ένα συναίσθημα σε κάθε σημείωμα. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες διαβάζουν τα ονόματα των συναισθημάτων και τα κολλούν στον πίνακα, δημιουργώντας ένα φάσμα συναισθημάτων. Ο εκπαιδευτής συμπληρώνει άλλα συναισθήματα που δεν αναφέρθηκαν από τους συμμετέχοντες.
- Είναι σημαντικό να αναφερθούν τα εξής βασικά συναισθήματα: χαρά, λύπη, θυμός, φόβος, έκπληξη, ντροπή και αηδία. Ενδέχεται να χρησιμοποιηθούν το "Τροχός των Συναισθημάτων" του Robert Plutchik ή ο "Τροχός Συναισθημάτων" που σχεδίασε η Kaitlin Robbs.
- Ο εκπαιδευτής πραγματοποιεί μια σύντομη διάλεξη για τη διαμόρφωση των συναισθημάτων, εξηγώντας τη νευρομηχανική των συναισθημάτων και τις εγκεφαλικές δομές (κορτικοί και υποκορτικοί εγκέφαλοι) που ευθύνονται για τη διαμόρφωση των συναισθημάτων. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής σε συζήτηση με τους συμμετέχοντες αναλύει το ρόλο των βασικών συναισθημάτων στη ζωή των ανθρώπων.

- Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι τα συναισθήματα προκύπτουν αυτόματα και αποτελούν αντιδράσεις σε ό,τι βιώνουμε - μας παρέχουν γρήγορα πληροφορίες. Πρέπει να υπογραμμιστεί ότι τα συναισθήματα δεν μπορούν να χαρακτηριστούν ως κακά ή καλά, παρόλο που κάποια είναι πιο ευχάριστα ενώ άλλα πιο δυσάρεστα, και ότι κάθε συναίσθημα είναι σημαντικό. Για παράδειγμα, ο θυμός μας πληροφορεί για την παραβίαση των ορίων μας, η λύπη μας ενημερώνει ότι έχουμε χάσει κάτι που είναι σημαντικό για εμάς, μας επιτρέπει να ξεκουραστούμε και να λάβουμε υποστήριξη, ο φόβος μας προστατεύει από τον κίνδυνο, η ντροπή μας λέει ότι έχουμε παραβιάσει κάποιους κανόνες, η χαρά μας λέει για μια αίσθηση επιτυχίας και ευτυχίας, μας δίνει ενέργεια και μας φέρνει κοντά σε άλλους ανθρώπους.
- Ο εκπαιδευτής πραγματοποιεί μια σύντομη διάλεξη για τη συναισθηματική ανάπτυξη στην παιδική ηλικία, εστιάζοντας στα παιδιά ηλικίας 6-10 ετών. Τα παιδιά σε αυτή την ηλικία αντιμετωπίζουν μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που έχουν συναντήσει μέχρι τώρα: το να πάνε σχολείο. Πρέπει να προσαρμοστούν στις σχολικές εργασίες, στο νέο ρυθμό της μάθησης και στις νέες κοινωνικές απαιτήσεις που προκύπτουν στο σχολικό περιβάλλον. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά να καταλάβουν ότι οι γονείς τους είναι στην ίδια ομάδα με αυτά (συχνά, τα παιδιά αισθάνονται ότι οι γονείς συμμαχούν με τους δασκάλους εναντίον τους) και να προσφέρουν πλήρη υποστήριξη.
- Ο εκπαιδευτής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα μεγάλο φύλλο φλιπσάρτ και της ζητείται να συζητήσει το ρόλο των γονέων στην υποστήριξη των παιδιών για να αναγνωρίσουν και να ονομάσουν τα συναισθήματα που βιώνουν και να καταγράψουν τις ιδέες τους. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα παρουσιάζει τα ευρήματά της σε όλους τους συμμετέχοντες. Ο εκπαιδευτής επισημαίνει τις σημαντικές ιδέες που πρέπει να κρατήσουν οι γονείς, ολοκληρώνοντας τις παρουσιάσεις των ομάδων με σχετικές πληροφορίες.
- Στο τέλος του εργαστηρίου, ο εκπαιδευτής καλεί τους συμμετέχοντες σε έναν γύρο ανατροφοδότησης: σκέψεις και προβληματισμοί που συνοδεύουν τους συμμετέχοντες μετά από αυτό το εργαστήριο.

**Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την Επόμενη Περίοδο:**

- Ο εκπαιδευτής προτείνει τη χρήση ενός Ημερολογίου Συναισθημάτων: δουλέψτε με το παιδί για να δημιουργήσετε έναν χάρτη των συναισθημάτων του. Θα υπάρχει μία ξεχωριστή σελίδα για κάθε ημέρα άσκησης - το μισό της σελίδας θα γεμίζει με καταστάσεις και συναισθήματα που βίωσε το παιδί και το άλλο μισό με τα συναισθήματα που αναγνώρισε ο γονέας στο παιδί του εκείνη τη στιγμή. Στο τέλος κάθε ημέρας, ο γονέας και το παιδί θα συζητούν τα συναισθήματα που ένιωσε το παιδί εκείνη τη μέρα και θα συγκρίνουν τις παρατηρήσεις τους. Ο γονέας θα είναι εκείνος που θα συμπληρώνει το Ημερολόγιο Συναισθημάτων, το οποίο μπορεί να κρατηθεί για δώδεκα ημέρες περίπου.



[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

# CHAPTER 9

PART 2

SELF-  
AWARENESS

# ΑΥΤΟ-ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ



## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3

### Τίτλος/Θέμα:

- Αυτοδιαχείριση - βοηθώντας τους γονείς να κατανοήσουν τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης των παιδιών τους

**Αναμενόμενα αποτελέσματα:** Με τη συμμετοχή σε αυτή τη δραστηριότητα, οι γονείς θα:

- κατανοήσουν τις ιδιαιτερότητες της αυτοδιαχείρισης στην παιδική ηλικία;
- θα συνειδητοποιήσουν τη σημασία του να είναι πρότυπα για τα παιδιά τους;
- θα είναι σε θέση να υποστηρίξουν τα παιδιά τους στην αναγνώριση και διαχείριση των συναισθημάτων τους.

### Προετοιμασία:

- Ο εκπαιδευτής καλωσορίζει τους συμμετέχοντες.
- Ο εκπαιδευτής συζητά τη θεματική των εργαστηρίων για γονείς και αναλύει το περιεχόμενο του τρέχοντος εργαστηρίου.

### Πόροι:

- Φύλλο εργασίας «Ρύθμιση συναισθημάτων για ενήλικες» (βλ. παράρτημα στη σελίδα 146);
- Πίνακας/Φλιπτσάρτ και μαρκαδόροι;
- Σημειώσεις αυτοκόλλητες, φύλλα A4;
- Στυλό/μολύβια;
- Βιντεοπροβολέας, λάπτοπ.

### Κύρια Δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτής επαναλαμβάνει την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης του Daniel Goleman και περιγράφει τις τέσσερις διαστάσεις της, δίνοντας έμφαση στην έννοια της αυτοδιαχείρισης στην παιδική ηλικία.
- Ο εκπαιδευτής συζητά τις συναισθηματικές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα παιδιά κατά τα πρώτα χρόνια του σχολείου, καθώς και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ενήλικες γύρω τους. Τα παιδιά σε αυτή την ηλικία δεν είναι πλήρως εξοπλισμένα με δεξιότητες αυτοδιαχείρισης, γιατί δεν μπορούν πάντα να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους ή, ακόμα και αν τα αναγνωρίζουν, δεν ξέρουν πώς να τα διαχειριστούν ώστε να τα ρυθμίσουν.
- Ο εκπαιδευτής παραθέτει κάποιες βασικές δεξιότητες αυτοδιαχείρισης που μπορεί να επιτύχουν τα παιδιά στην παιδική ηλικία: παρακολούθηση κανόνων (π.χ. ενός παιχνιδιού), διατήρηση συγκέντρωσης σε μια δραστηριότητα (π.χ. μέτρηση, χρωματισμός), παρακολούθηση του χρόνου (π.χ. κρατώντας ημερολόγιο για τις δραστηριότητες και τη διάρκεια τους), θέσπιση στόχων και παρακολούθησή τους (π.χ. κάτι που θέλουν να μάθουν), καθυστέρηση της ικανοποίησης (π.χ. αποθήκευση ενός γλυκού για αργότερα), καθυστέρηση αντίδρασης/έλεγχος των παρορμήσεων (π.χ. να περιμένουν ένα λεπτό πριν δράσουν, να περιμένουν 10 δευτερόλεπτα πριν πουν κάτι).

- Στη συνέχεια, οι γονείς, ατομικά ή σε ομάδες, γράφουν στις σημειώσεις τα σχετικά με την αυτοδιαχείριση δεξιότητες που έχουν παρατηρήσει στα παιδιά τους - ή την έλλειψή τους (δηλαδή να θίξουν τα ελλείμματα και να τα συζητήσουν).
- Είναι χρήσιμο να ακολουθήσει μια σύντομη συζήτηση για το πώς οι γονείς χειρίζονται αυτές τις δεξιότητες ή την έλλειψη αυτών (π.χ. επαινούν τα παιδιά τους για τις επιτυχίες και τις επιθυμητές δεξιότητες; Επικεντρώνονται μόνο στα προβλήματα; Πώς προσπαθούν να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτύξουν ή να ενισχύσουν τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης τους;).
- Ο εκπαιδευτής μοιράζει το φύλλο εργασίας «Ρύθμιση συναισθημάτων για ενήλικες» και καλεί τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μια κατάσταση όπου έπρεπε να διαχειριστούν τα δικά τους συναισθήματα και να συμπληρώσουν τις ερωτήσεις ατομικά. Αυτή η άσκηση έχει στόχο να τους βοηθήσει να αναστοχαστούν τη δική τους συμπεριφορά και τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης. Ακολουθεί μια σύντομη συζήτηση για όσα καταγράφηκαν (π.χ. κοινές συμπεριφορές ή αντιδράσεις, οι καλύτεροι τρόποι για να χειριστούν δύσκολες καταστάσεις κ.λπ.).
- Ο εκπαιδευτής μοιράζει το φύλλο εργασίας «Ρύθμιση συναισθημάτων για ενήλικες» και καλεί τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μια κατάσταση όπου έπρεπε να διαχειριστούν τα δικά τους συναισθήματα και να συμπληρώσουν τις ερωτήσεις ατομικά. Αυτή η άσκηση έχει στόχο να τους βοηθήσει να αναστοχαστούν τη δική τους συμπεριφορά και τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης. Ακολουθεί μια σύντομη συζήτηση για όσα καταγράφηκαν (π.χ. κοινές συμπεριφορές ή αντιδράσεις, οι καλύτεροι τρόποι για να χειριστούν δύσκολες καταστάσεις κ.λπ.).
- Ο εκπαιδευτής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ομάδες των τεσσάρων. Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα μεγάλο φύλλο φλιπτσάρτ και πρέπει να συζητήσει και να καταγράψει ιδέες για το πώς οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να ενισχύσουν τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης και να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τα ευρήματά της στην ολομέλεια. Ο εκπαιδευτής μπορεί να προσθέσει συγκεκριμένες στρατηγικές που δεν έχουν αναφερθεί.
- Στο τέλος του εργαστηρίου, ο εκπαιδευτής καλεί τους συμμετέχοντες σε έναν γύρο ανατροφοδότησης: οι συμμετέχοντες να αναστοχαστούν πώς αισθάνονται μετά το σημερινό εργαστήριο, τι έμαθαν και ποιο ήταν το πιο σημαντικό που τους έκανε εντύπωση.

**Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την Επόμενη Περίοδο:**

- Με την καθοδήγηση των ιδεών και των συζητήσεων για στρατηγικές αυτοδιαχείρισης που θα βοηθήσουν τα παιδιά τους να ενισχύσουν τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης τους, οι γονείς ενθαρρύνονται να επιλέξουν μία ή περισσότερες στρατηγικές που θεωρούν ότι θα λειτουργήσουν για αυτούς και τα παιδιά τους και να τις εφαρμόσουν στο σπίτι. Αυτές οι στρατηγικές θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν:
  - ο Προτροπή στα παιδιά να καθυστερήσουν τις ενέργειές τους ή τις ικανοποιήσεις τους;
  - ο Προτάσεις για παιχνίδια στα οποία τα παιδιά μπορούν να εξασκήσουν τον έλεγχο των παρορμήσεών τους ή την ικανότητα να παρακολουθούν τους κανόνες;
  - ο Βοήθεια στα παιδιά να φτιάξουν μια "λίστα εργασιών"/ένα πρόγραμμα, για να τους βοηθήσουν να θέτουν στόχους και να παρακολουθούν το χρόνο;
  - ο Προσφορά ευκαιριών για τα παιδιά να μοιραστούν τα συναισθήματά τους, να τα κατανοήσουν και να συζητήσουν;
  - ο Προτροπή στα παιδιά να παραμείνουν συγκεντρωμένα παρά τις συναισθηματικές καταιγίδες και καθοδήγησή τους μέσα από αυτοανάλυση και ενδοσκόπηση με τη βοήθεια ερωτήσεων;
  - ο Δημιουργία ενός βάζου καθημερινών επιβεβαιώσεων, για να βοηθήσουν τα παιδιά τους να ξεκινούν τη μέρα τους με θετική διάθεση και να αισθάνονται υποστηριγμένα

[www.freepik.com](http://www.freepik.com)





# ΑΥΤΟ-ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Αυτό το φύλλο εργασίας έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε τα συναισθήματά σας. Χρησιμοποιώντας ένα παράδειγμα από τη ζωή σας, συμπληρώστε το παρακάτω φύλλο εργασίας και εξασκηθείτε στην ανάλυση των συναισθημάτων σας από την κατάσταση.

Τι συνέβη;

---



---

Γιατί συνέβη αυτή η κατάσταση;

---



---

Πώς αισθανθήκατε, τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά;

---



---

Ποιες σκέψεις είχατε εκείνη τη στιγμή;

---



---

Πώς θέλατε να αντιδράσετε σε αυτήν την κατάσταση;

---



---

Πώς αντιδράσατε;

---



---

Ήταν σαφές από τις αντιδράσεις σας στους γύρω σας πώς αισθανόσασταν και τι σκεφτόσασταν;

---



---

Πώς επηρέασαν τα συναισθήματά σας και οι ενέργειές σας αργότερα;

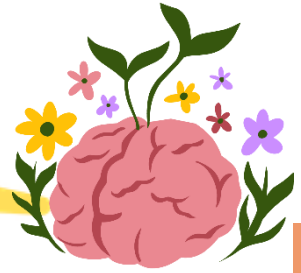
---

# CHAPTER 9

PART 2

SELF-  
MANAGEMENT

# ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ



## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4

### Τίτλος/Θέμα:

- Social awareness - how to help children develop it

**Αναμενόμενα αποτελέσματα:** Με τη συμμετοχή σε αυτή τη δραστηριότητα, οι γονείς θα:

- γνωρίσουν τα βασικά για την έννοια της κοινωνικής συνείδησης;
- θα είναι σε θέση να αντιληφθούν το κοινωνικό τους περιβάλλον και να μάθουν πώς να το χρησιμοποιούν ως παράδειγμα και εργαλείο μάθησης για την ανάπτυξη της κοινωνικής συνείδησης των παιδιών τους;
- θα αποκτήσουν ιδέες για την ενίσχυση της κοινωνικής συνείδησης στο σπίτι.

### Προετοιμασία:

- Ο εκπαιδευτής καλωσορίζει τους συμμετέχοντες.
- Ο εκπαιδευτής συζητά τη θεματική των εργαστηρίων για γονείς και αναλύει το περιεχόμενο του τρέχοντος εργαστηρίου.
- Μπορεί να είναι χρήσιμο να γίνει μια ανασκόπηση της σειράς των εργαστηρίων και να αφιερωθούν μερικά λεπτά στην προηγούμενη θεματολογία, δηλαδή στις έννοιες της αυτογνωσίας και αυτοδιαχείρισης.

### Πόροι:

- Πίνακας/Φλιπτσάρτ και μαρκαδόροι;
- Σημειώσεις αυτοκόλλητες, φύλλα A4;
- Στυλό/μολύβια;
- Βιντεοπροβολέας, λάπτοπ.

### Κύρια Δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτής εξηγεί την έννοια της κοινωνικής συνείδησης.
- Πριν αναλύσει λεπτομερώς την έννοια της κοινωνικής συνείδησης, ο εκπαιδευτής θα ενθαρρύνει την ομάδα των γονέων να μοιραστούν τη δική τους εκδοχή για την έννοια της κοινωνικής συνείδησης. Μπορεί να είναι χρήσιμο να ζητηθεί από έναν γονέα να έρθει μπροστά και να καταγράψει όσα λέγονται κατά την προσπάθεια ορισμού της κοινωνικής συνείδησης.
- Μόλις γίνει η συζήτηση, ο εκπαιδευτής προτείνει τον ορισμό: η ικανότητα να παρατηρούμε με ακρίβεια τα συναισθήματα των άλλων και να "διαβάζουμε" καταστάσεις κατάλληλα. Αφορά την αίσθηση του τι σκέφτονται και αισθάνονται οι άλλοι άνθρωποι, την ικανότητα να δούμε την κατάσταση από τη δική τους οπτική γωνία και να χρησιμοποιήσουμε την ικανότητά μας για ενσυναίσθηση. Είναι η ικανότητα να κατανοούμε, να αντιλαμβανόμαστε και να αντιδρούμε στα συναισθήματα των άλλων μέσα σε κοινωνικές καταστάσεις.
- Ο εκπαιδευτής ρωτά την ομάδα αν ο ορισμός αυτός επεκτείνει όσα έχουν μοιραστεί και αν υπάρχει κάτι που τους εντυπωσιάζει. Αν έχει δημιουργηθεί ατμόσφαιρα εμπιστοσύνης στην ομάδα, ο εκπαιδευτής μπορεί να προσπαθήσει να φέρει στην επιφάνεια την κατάσταση του γονέα που είχε προηγουμένως προσκληθεί να γράψει στον πίνακα και να ζητήσει να αναφέρει πώς αισθάνθηκε και πώς η ομάδα νομίζει ότι ένιωσε.

- Εν συνεχεία, ο εκπαιδευτής αναφέρει τη μετάβαση από την κοινωνική συνείδηση στην ενσυναίσθηση, την ικανότητα να βάζουμε τον εαυτό μας στη θέση του άλλου, να σκεφτόμαστε και να αισθανόμαστε "σαν να" ήμασταν το άλλο άτομο. Ο εκπαιδευτής επισημαίνει τη χρησιμότητα και τη σημασία αυτής της δεξιότητας σε όλα τα πλαίσια, προσωπικά και επαγγελματικά (π.χ. σε ζευγάρι, στον αθλητισμό, στις επιχειρήσεις κ.λπ.).
- Ο εκπαιδευτής ζητά από την ομάδα να μοιραστεί μερικά παραδείγματα καταστάσεων στις οποίες χρησιμοποίησαν ενσυναίσθηση για να συνδεθούν με άλλους ανθρώπους ή όπου παρατήρησαν ότι κάποιος άλλος άτομο χρησιμοποίησε δεξιότητες ενσυναίσθησης για να συνδεθεί μαζί τους.
- Ο εκπαιδευτής χωρίζει την ομάδα σε ζευγάρια, δίνοντας προτεραιότητα στους συμμετέχοντες που δεν έχουν αλληλεπιδράσει ξανά μεταξύ τους. Οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν για 3-5 λεπτά με τον σύντροφό τους για μια ταινία, τηλεοπτική σειρά ή βιβλίο που διάβασαν, δίνοντας έμφαση στα μέρη που είχαν τον μεγαλύτερο συναισθηματικό αντίκτυπο σε αυτούς. Ο ακροατής μπορεί να κάνει ερωτήσεις για να πάρει περισσότερες λεπτομέρειες για τα πιο σημαντικά μέρη της αφήγησης. Αφού ολοκληρώσει ο αφηγητής, ο ακροατής θα εκφράσει ποια συναισθήματα θεωρεί ότι επικρατούσαν στον αφηγητή (π.χ. θα μπορούσε να ξεκινήσει λέγοντας "Αν άκουσα σωστά..."). Μετά από την ολοκλήρωση αυτής της διαδικασίας, οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν μερικές σκέψεις και αναλύσεις για την εμπειρία τους με όλη την ομάδα.
- Ο εκπαιδευτής τονίζει ότι είναι σημαντικό να δίνουμε προσοχή όχι μόνο στο περιεχόμενο ή τα γεγονότα μιας κατάστασης, αλλά και στις συναισθηματικές εμπειρίες των συμμετεχόντων και, για να το πετύχουμε αυτό, χρειάζεται να ανατρέξουμε και να συνδεθούμε με παρόμοιες εμπειρίες από το παρελθόν μας.
- Η επόμενη φάση του εργαστηρίου επικεντρώνεται στη χρήση της ενσυναίσθησης για να συνδεθούμε με τα συναισθήματα των παιδιών. Ο εκπαιδευτής θα παρουσιάσει μια σειρά σύντομων βίντεο με παιδιά σε διαφορετικές καταστάσεις (μπορεί να περιλαμβάνουν ήχο ή όχι) και στη συνέχεια θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες (είτε ατομικά είτε σε ομάδες) να αναφέρουν τι αισθάνεται, τι σκέφτεται και τι χρειάζεται κάθε παιδί σε εκείνη τη στιγμή.
- Ο εκπαιδευτής θα εξηγήσει τις ιδιαιτερότητες των συναισθημάτων των παιδιών και ότι οι συναισθηματικές εκδηλώσεις είναι μηνύματα που απευθύνονται στον εαυτό μας και/ή στους άλλους για το πώς αισθανόμαστε σε μια δεδομένη στιγμή. Η κατανόηση των συναισθημάτων σημαίνει κατανόηση των προσωπικών αναγκών και ενεργειών και δράση ανάλογα. Η ενσυναίσθηση έχει λιγότερη σχέση με συγκεκριμένες λέξεις και περισσότερο με την αρμονία και την κοινή συναισθηματική σύνδεση.

**Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την Επόμενη Περίοδο:**

- Στο τέλος του εργαστηρίου, ο εκπαιδευτής καλεί τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τι παίρνουν μαζί τους από την συνεδρία.
- Επίσης, ο εκπαιδευτής μπορεί να χωρίσει ξανά την ομάδα σε μικρές ομάδες εργασίας και να ζητήσει από τις ομάδες να συζητήσουν όσα έμαθαν και ποια πιστεύουν ότι θα εφαρμόσουν στο μέλλον, καταγράφοντας τα συμπεράσματα αυτών των αναστοχασμών σε ένα φύλλο φλιπτσάρτ.

[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

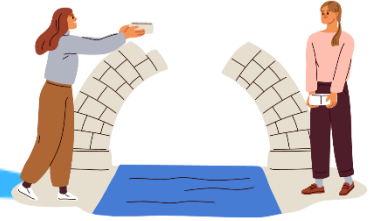


**PART 2**

**SOCIAL  
AWARENESS**

# CHAPTER 9

# ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ



## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 5

### Τίτλος/Θέμα:

- Διαχείριση Σχέσεων - Ένας δρόμος προς την επιτυχία

**Αναμενόμενα αποτελέσματα:** Με τη συμμετοχή σε αυτή τη δραστηριότητα, οι γονείς θα:

- είναι σε θέση να επικοινωνούν αποτελεσματικά, τόσο λεκτικά όσο και μη λεκτικά;
- θα ενισχύσουν την ικανότητά τους να παίρνουν αποφάσεις σε ομάδες;
- θα βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στη διαπραγμάτευση.

### Προετοιμασία:

- Ο εκπαιδευτής καλωσορίζει τους συμμετέχοντες.
- Ο εκπαιδευτής συζητά τη θεματική των εργαστηρίων για γονείς και αναλύει το περιεχόμενο του τρέχοντος εργαστηρίου.
- Είναι χρήσιμο να χρησιμοποιηθεί ένας ευρύχωρος χώρος και οι καρέκλες να τοποθετηθούν σε κυκλική διάταξη, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να βλέπουν ο ένας τον άλλον.

### Πόροι:

- Πίνακας/Φλιπτσάρτ και μαρκαδόροι;
- Σημειώσεις αυτοκόλλητες, φύλλα A4;
- Στυλό/μολύβια;
- Βιντεοπροβολέας, λάπτοπ;
- Πορτοκάλια.

### Κύρια Δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτής εξηγεί ότι οι δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας, καθώς και οι στάσεις φροντίδας και ανοχής, είναι βασικά χαρακτηριστικά για την έναρξη και διατήρηση λειτουργικών σχέσεων σε οποιαδήποτε ηλικία. Επίσης, αυτές οι δεξιότητες και στάσεις παίζουν σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των παιδιών, διασφαλίζοντας ότι η συμβολή τους είναι σημαντική και ότι μπορούν να κάνουν τη διαφορά στη ζωή τους και στην κοινότητά τους.
- Ο εκπαιδευτής χωρίζει την ομάδα σε μικρές ομάδες και καλεί τους συμμετέχοντες να σκεφτούν όσο το δυνατόν περισσότερες ιδέες για το πώς μπορούν να εμπλέκουν τα παιδιά σε δραστηριότητες στις οποίες θα μάθουν να φροντίζουν τους άλλους. Όλες οι ιδέες καταγράφονται σε φύλλα φλιπτσάρτ και παρουσιάζονται στην ομάδα. Ο εκπαιδευτής συνοψίζει τις ιδέες και τονίζει τις πιο αποτελεσματικές ή πιο καινοτόμες.
- Ο εκπαιδευτής εξηγεί τις αρχές του δεσμού και τη σημασία της αίσθησης ασφάλειας για την συνολική ανάπτυξη του παιδιού και ειδικότερα για τη διαμόρφωση ισχυρών δεξιοτήτων συνεργασίας, επικοινωνίας και λήψης αποφάσεων.
- Ο εκπαιδευτής χωρίζει την ομάδα σε ζευγάρια και καλεί τα ζευγάρια να παίξουν την "άσκηση με το πορτοκάλι". Κάθε ζευγάρι λαμβάνει ένα πορτοκάλι και οι συμμετέχοντες πρέπει να επιχειρηματολογήσουν για το ποιος δικαιούται να το κατέχει. Ενθαρρύνονται να είναι όσο το δυνατόν πιο δημιουργικοί και να πάρουν μια απόφαση για το ποιος πρέπει να κατέχει το πορτοκάλι εντός ενός συγκεκριμένου χρονικού διαστήματος (10-15 λεπτά). Για μεγαλύτερη πολυπλοκότητα, οι συμμετέχοντες μπορεί να ενημερωθούν ότι δεν επιτρέπεται να μοιραστούν το

πορτοκάλι. Στο τέλος της άσκησης, γίνεται μια γρήγορη ανασκόπηση της εμπειρίας των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης, ενώ ο εκπαιδευτής επισημαίνει τη σημασία των δεξιοτήτων διαπραγμάτευσης. Η διαπραγμάτευση είναι μια διαδικασία κατά την οποία επιτυγχάνεται συμφωνία ενώ αποφεύγεται η σύγκρουση. Ωστόσο, η ικανότητα διαπραγμάτευσης δεν αφορά μόνο την ικανότητα να κερδίζεις μια διαμάχη. Στην πραγματικότητα, η επιτυχημένη διαπραγμάτευση βοηθά τους ανθρώπους να δημιουργήσουν ισχυρότερες σχέσεις με τους άλλους και, επομένως, να βελτιώσουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη. Η διαπραγμάτευση προάγει την καλή θέληση παρά τις διαφορές συμφερόντων και διδάσκει τους ανθρώπους να σέβονται τις ανησυχίες όλων των πλευρών σε μια σύγκρουση. Επίσης, βοηθά στην αποφυγή μελλοντικών συγκρούσεων αφήνοντας και τις δύο πλευρές ικανοποιημένες, χωρίς εμπόδια στην επικοινωνία.

- Ο εκπαιδευτής χωρίζει την ομάδα σε μικρές ομάδες των 4-5 ατόμων. Κάθε ομάδα καλείται να δημιουργήσει ένα σύντομο κείμενο για ένα συγκεκριμένο θέμα (π.χ. μια ιστορία εμπνευσμένη από τον κόσμο των ζώων για το πώς να εξηγήσουμε στα παιδιά τη σημασία της συνεργασίας, μια δημιουργική συνταγή για ομαδική εργασία, ένα ποίημα για τη σημασία της διπλωματίας και της ευγένειας) το οποίο θα μοιραστεί με τις άλλες ομάδες στο τέλος. Η ιδέα της άσκησης είναι να εφαρμοστούν διάφορες δεξιότητες επικοινωνίας και να δημιουργηθεί μια συνεργατική εμπειρία ώστε οι συμμετέχοντες να εμπνευστούν να διδάξουν επικοινωνία και συνεργασία στο σπίτι. Στο τέλος της δραστηριότητας, αφού έχουν παρουσιαστεί όλα τα κείμενα, ο εκπαιδευτής καλεί τους συμμετέχοντες να μοιραστούν την εμπειρία τους από τη συνεργασία στις μικρές ομάδες, ρωτώντας για τα συναισθήματά τους, τις σκέψεις τους, τις εντυπώσεις τους σχετικά με το τι ήταν εύκολο ή δύσκολο, πώς οργάνωσαν την εργασία τους, τι μπορούν να εφαρμόσουν κ.λπ.
- Εναλλακτικά, η εργασία για κάθε ομάδα μπορεί να είναι να βρει τέσσερις λέξεις που να περιγράφουν ένα συγκεκριμένο θέμα (π.χ. απεικονισμένο σε μια εικόνα). Στη συνέχεια, δύο ομάδες θα συνδυαστούν και η αποστολή τους θα είναι να καταλήξουν σε συμφωνία για τις τέσσερις λέξεις που θα χρησιμοποιήσουν. Αυτή η άσκηση θα τους βοηθήσει να κατανοήσουν ότι, αν και μια κοινή άποψη δεν υπάρχει συνήθως στην αρχή μιας εργασίας, μπορεί να δημιουργηθεί αν όλες οι πλευρές συνεργαστούν. Στο τέλος της δραστηριότητας, αφού έχουν παρουσιαστεί όλες οι λέξεις, ο εκπαιδευτής καλεί τους συμμετέχοντες να μοιραστούν την εμπειρία τους από τη συνεργασία στις μικρές ομάδες, ρωτώντας για τα συναισθήματά τους, τις σκέψεις τους, τις εντυπώσεις τους σχετικά με το τι ήταν εύκολο ή δύσκολο, πώς οργάνωσαν την εργασία τους, τι μπορούν να εφαρμόσουν κ.λπ.
- Η τελική δραστηριότητα επικεντρώνεται στη λήψη αποφάσεων. Ο εκπαιδευτής διαβάζει δυνατά ζεύγη παρόμοιων ή συμπληρωματικών αντικειμένων και οι συμμετέχοντες πρέπει να αποφασίσουν ατομικά ποιο αντικείμενο θα ήθελαν να είναι (π.χ. Θα ήσουν σφυρί ή καρφί; Μάιος ή γάτα; Πατάτα ή ντομάτα; Πόρτα ή παράθυρο; Σπίτι ή αυλή; Γέφυρα ή τοίχος;). Σε κάθε γύρο, ο εκπαιδευτής καλεί μερικούς συμμετέχοντες να μοιραστούν και να εξηγήσουν τις επιλογές τους.

#### **Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την Επόμενη Περίοδο:**

- Στο τέλος του εργαστηρίου, ο εκπαιδευτής δίνει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να μοιραστούν τις εντυπώσεις τους, τα μαθήματα που πήραν από τα εργαστήρια και τι πιστεύουν ότι θα εφαρμόσουν στο σπίτι - ατομικά ή σε μικρές ομάδες, προφορικά ή γραπτά, σε αυτοκόλλητα ή φύλλα φλιπτσάρτ.

www.freepik.com

