

## 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. Όλα όσα μαθαίνει για τις σχέσεις κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον θα εφαρμοστούν και θα δοκιμαστούν περαιτέρω με τους συνομηλίκους, με άλλους ενήλικες, με ερωτικούς συντρόφους κ.λπ. Όμως δεν λειτουργούν όλα όσα μαθαίνουμε στην οικογένεια στον "εξωτερικό κοινωνικό κόσμο" και δεν θα λειτουργήσουν αμέσως όλα όσα είναι λειτουργικά. Τις περισσότερες φορές η διαδικασία απόκτησης κοινωνικών δεξιοτήτων είναι μια διαδικασία ελικοειδής και διάσπαρτη με βαριές και μερικές φορές επώδυνες συναισθηματικές εμπειρίες και απαιτεί επαναλήψεις και τελειοποίηση καθ' όλη τη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας, με την ικανότητα κατανόησης και διαχείρισης των συναισθημάτων να παίζει καθοριστικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία.

Τα συναισθήματα μπορούν να οριστούν χονδρικά ως εσωτερικές αντιδράσεις που αντανακλούν την κατάστασή μας σε σχέση με μια κατάσταση ή ένα ερέθισμα. Τα συναισθήματα είναι τρισδιάστατα, καθώς έχουν τρεις διακριτές συνιστώσες: μια υποκειμενική εμπειρία, μια φυσιολογική αντίδραση και μια συμπεριφορική απόκριση. Σύμφωνα με την ομοιότητα μεταξύ των συναισθημάτων διαφορετικών ανθρώπων σε παρόμοιες καταστάσεις, έχουμε καταφέρει να τα ονομάσουμε και να τα κατηγοριοποιήσουμε, αλλά ουσιαστικά παραμένουν προσωπικά και υποκειμενικά. Παρόλα αυτά, είμαστε σε θέση να αναγνωρίσουμε τα δικά μας συναισθήματα λόγω των φυσιολογικών ενδείξεων που λαμβάνουμε από το σώμα μας ενώ νιώθουμε ένα συγκεκριμένο συναίσθημα και, ταυτόχρονα, είμαστε σε θέση να

αναγνωρίσουμε τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων, επεξεργαζόμενοι τις συμπεριφορικές αντιδράσεις τους.

Τα συναισθήματα είναι πολυάριθμα, πολύπλευρα και πολύπλοκα - ορισμένοι συγγραφείς αναφέρουν ότι υπάρχουν έως και 28 διακριτά συναισθήματα, ενώ άλλοι μιλούν για χιλιάδες διακριτά συναισθήματα. Όπως και να έχει, τα παιδιά δεν είναι σε θέση να τα αναγνωρίσουν και να τα κατηγοριοποιήσουν χωρίς βοήθεια- χρειάζονται καθοδήγηση για να τα αναγνωρίσουν και να τα διαχειριστούν μόνο τους, όπως κάνουμε συνήθως όταν προσπαθούμε να τα διδάξουμε πώς να διαβάζουν και να γράφουν.

Σήμερα γνωρίζουμε ότι για να ζήσουμε μια συναισθηματικά ικανοποιητική ζωή, είναι απαραίτητο να καταλάβουμε ποιο συναίσθημα εμφανίζεται και είναι χρήσιμο να αναγνωρίσουμε ποιο εμφανίζεται πλήρως, τόσο για τα ευχάριστα όσο και για τα δυσάρεστα συναισθήματα. Η αναγνώριση και η αντιμετώπιση των συναισθημάτων στα παιδιά είναι απαραίτητη για τη συναισθηματική τους ανάπτυξη και ευημερία και οι γονείς είναι τα καταλληλότερα πρόσωπα για να το κάνουν αυτό, καθώς είναι αυτοί που περνούν τον περισσότερο χρόνο γύρω από τα παιδιά τους και γίνονται μάρτυρες των συναισθημάτων και των συμφραζομένων τους.

Η αναγνώριση και η διαχείριση των συναισθημάτων μας βοηθά στην καλύτερη κατανόηση του τρόπου λειτουργίας μας και μας καθοδηγεί προς εσωτερικές διαδικασίες αυτορρύθμισης και προσαρμογής της συμπεριφοράς, οι οποίες είναι ευεργετικές τόσο σε ψυχολογικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Διαχείριση των συναισθημάτων δεν σημαίνει να τα ελέγχουμε, να τα καταπιέζουμε ή να τα καλύπτουμε, αλλά να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα και να φροντίζουμε ώστε οι ενέργειες που προκύπτουν να είναι κατάλληλες για την εκάστοτε κατάσταση.

Η οικογένεια είναι ένα σύστημα μελών και σχέσεων που λειτουργούν μαζί ως σύνολο, όπως ακριβώς τα εξαρτήματα ενός ποδηλάτου - κάθε κομμάτι είναι σημαντικό για την πλήρη λειτουργία του και αν ένα μόνο κομμάτι αλλάξει σχήμα ή θέση ή τον τρόπο λειτουργίας του, τότε θα επηρεαστεί

ολόκληρο το σύστημα. Έτσι, δεν είναι δύσκολο να μαντέψει κανείς ότι οι συναισθηματικές ανταλλαγές σε μια οικογένεια επηρεάζονται από κάθε μέλος της, ακόμη και σε καταστάσεις στις οποίες αυτά δεν είναι άμεσα στοχοθετημένα από την πραγματική επικοινωνία. Σε αυτό το πλαίσιο, η ικανότητα αποτελεσματικής διαχείρισης των συναισθημάτων είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία όλων την καλή λειτουργία ολόκληρης της οικογένειας.

Η διαχείριση των συναισθημάτων αποτελεί συστατικό στοιχείο της ευρύτερης έννοιας της συναισθηματικής νοημοσύνης, η οποία έχει τεθεί στο χάρτη της ψυχολογικής ανάπτυξης από τον Daniel Goleman (1995) και έκτοτε έχει αντιμετωπιστεί από πολλούς άλλους ερευνητές και επαγγελματίες.

Αν και η συναισθηματική διαχείριση είναι μια δια βίου πορεία, οι ρίζες της εδραιώνονται σταθερά κατά την παιδική ηλικία και οι γονείς έχουν καθοριστικό ρόλο στην καλλιέργεια των συναισθηματικών ικανοτήτων των παιδιών τους και στην παροχή των εργαλείων που θα τους επιτρέψουν να περιηγηθούν αποτελεσματικά στο πολύπλοκο τοπίο των συναισθημάτων.

Όσον αφορά το ρόλο των γονέων στη συναισθηματική διαχείριση και τον αντίκτυπό της στην ανάπτυξη του παιδιού, οι έρευνες σε διάφορους τομείς, συμπεριλαμβανομένης της ψυχολογίας, της νευροεπιστήμης και της κοινωνιολογίας, παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με αυτή την κρίσιμη πτυχή της γονικής μέριμνας. Μια πρόσφατη ενδιαφέρουσα μελέτη επεσήμανε ότι η γονική συναισθηματική ρύθμιση επηρεάζει σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά αντιμετωπίζουν τα συναισθήματα, καθώς μαθαίνουν στη συναισθηματική μοντελοποίηση

(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212657023000089>), επομένως οι γονείς που μοντελοποιούν υγιείς συμπεριφορές συναισθηματικής ρύθμισης τείνουν να έχουν παιδιά που διαχειρίζονται καλύτερα τα δικά τους συναισθήματα.

Επίσης, η θεωρία του δεσμού, που αναπτύχθηκε από τον John Bowlby, τονίζει τη σημασία των ασφαλών δεσμών μεταξύ γονέων και παιδιών. Η έρευνα που διεξήχθη από τη Mary Ainsworth (1965, 1978) έδειξε

ότι τα παιδιά με ασφαλείς δεσμούς με τους φροντιστές τους είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν καλύτερες δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης.

Οι πρόσφατες εξελίξεις στη νευροεπιστήμη έχουν αποκαλύψει ότι η ανάπτυξη του εγκεφάλου επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τις πρώιμες εμπειρίες και οι έρευνες δείχνουν ότι η φροντίδα και η συναισθηματική υποστήριξη των γονέων μπορεί να έχει θετική επίδραση στον εγκέφαλο, ιδιαίτερα σε περιοχές που σχετίζονται με τη ρύθμιση των συναισθημάτων. Αντίθετα, οι δυσμενείς παιδικές εμπειρίες, όπως η παραμέληση ή η κακοποίηση, μπορεί να έχουν μακροχρόνιες αρνητικές επιπτώσεις στη διαχείριση των συναισθημάτων.

Η επιστήμη έχει καθιερώσει πέντε βασικά θεμέλια στα οποία στηρίζεται η συναισθηματική διαχείριση και όλα αυτά σχετίζονται με τους τρόπους με τους οποίους οι γονείς ενεργούν και επιλέγουν να διαπαιδαγωγούν:

1. **Συναισθηματική μοντελοποίηση.** 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 συναισθηματική διαχείριση, τα παιδιά είναι πιο πιθανό να μιμηθούν αυτές τις συμπεριφορές. Αντίθετα, οι γονείς που δυσκολεύονται με τη συναισθηματική ρύθμιση μπορεί να μεταδώσουν ακούσια αυτές τις προκλήσεις στα παιδιά τους.

2. **Συναισθηματική επικύρωση.** Η επικύρωση των συναισθημάτων ενός παιδιού είναι απαραίτητη. Οι γονείς θα πρέπει να δημιουργούν ένα περιβάλλον όπου τα παιδιά τους θα αισθάνονται ασφάλεια να εκφράζουν τα συναισθήματά τους χωρίς κριτική. Με την αναγνώριση των συναισθημάτων ενός παιδιού και την ανοιχτή συζήτησή τους, οι γονείς βοηθούν τα παιδιά τους να κατανοήσουν και να αποδεχτούν τα συναισθήματά τους, μειώνοντας την πιθανότητα συναισθηματικής καταπίεσης ή άρνησης.

3. **Διδάσκοντας τη ρύθμιση των συναισθημάτων.** Οι γονείς διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη διδασκαλία των παιδιών πώς να ρυθμίζουν αποτελεσματικά τα

συναισθήματά τους. Αυτό περιλαμβάνει στρατηγικές όπως η βαθιά αναπνοή, η ενσυνειδητότητα και η επίλυση προβλημάτων. Μεταδίδοντας αυτές τις δεξιότητες, οι γονείς ενδυναμώνουν τα παιδιά τους να αντιμετωπίζουν τα προκλητικά συναισθήματα με εποικοδομητικό τρόπο.

4. **Ενσυναίσθηση και κατανόηση.** Η ενσυναίσθηση, η ικανότητα να κατανοούμε και να μοιραζόμαστε τα συναισθήματα ενός άλλου ατόμου, αποτελεί βασικό συστατικό της συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι γονείς μπορούν να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση στα παιδιά τους ακούγοντας ενεργά, κάνοντας ερωτήσεις ανοιχτού τύπου και ενθαρρύνοντας τα παιδιά τους να σκεφτούν πώς μπορεί να αισθάνονται οι άλλοι σε διαφορετικές καταστάσεις.

5. **Επίλυση συγκρούσεων.** Η σύγκρουση είναι ένα φυσικό μέρος της ζωής και οι γονείς μπορούν να διδάξουν στα παιδιά τους πολύτιμες δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων. Επιδεικνύοντας υγιή επικοινωνία και επίλυση προβλημάτων κατά τη διάρκεια των οικογενειακών συγκρούσεων, οι γονείς εφοδιάζουν τα παιδιά τους με βασικά εργαλεία για την αντιμετώπιση των διαφωνιών στη δική τους ζωή.

Ο ρόλος των γονέων στη διαμόρφωση των δεξιοτήτων συναισθηματικής διαχείρισης των παιδιών τους επεκτείνεται πέρα από την παιδική ηλικία. Καθώς τα παιδιά εξελίσσονται σε ενήλικες, τα συναισθηματικά θεμέλια που έχουν θέσει οι γονείς τους επηρεάζουν την ικανότητά τους να ευδοκιμούν σε διάφορες πτυχές της ζωής. Τα άτομα με υψηλές ικανότητες συναισθηματικής διαχείρισης είναι συχνά πιο ανθεκτικά απέναντι στις αντιξοότητες, οικοδομούν και διατηρούν καλύτερα υγιείς σχέσεις και είναι πιο αποτελεσματικά στη σταδιοδρομία τους. Έτσι, ο ρόλος των γονέων στη συναισθηματική διαχείριση είναι κρίσιμος και διαρκής με βαθιές επιπτώσεις στη συνολική ανάπτυξη και ευτυχία των παιδιών τους.

## 9.2 Οι γονείς είναι η αλλαγή που επιθυμούν να δουν στο οικογενειακό τους σύμπαν

Η γονεϊκότητα είναι ένα σύνθετο και πολύπλευρο ταξίδι που εκτείνεται πολύ πέρα από τα βασικά της παροχής φροντίδας και διατροφής. Περιλαμβάνει τη διαμόρφωση του χαρακτήρα, των αξιών και της συναισθηματικής νοημοσύνης ενός παιδιού. Ανάμεσα στα διάφορα στοιχεία της αποτελεσματικής γονικής μέριμνας, η έννοια της γονικής συναισθηματικής διαμόρφωσης ξεχωρίζει ως θεμελιώδης και ισχυρή δύναμη στην ανάπτυξη και τη συναισθηματική ευημερία του παιδιού.

Η γονική συναισθηματική μοντελοποίηση αναφέρεται στη διαδικασία με την οποία οι γονείς επιδεικνύουν και εκφράζουν τα δικά τους συναισθήματα μπροστά στα παιδιά τους. Τα παιδιά είναι οξυυερκείς 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 περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων, από την ευτυχία και τον ενθουσιασμό μέχρι την απογοήτευση, το θυμό και τη θλίψη.

Η επιρροή της γονικής συναισθηματικής μοντελοποίησης είναι παρούσα σε πολλαπλά επίπεδα όσον αφορά την αποσύνθεση των συναισθημάτων:

- **συναισθηματική επίγνωση** - τα παιδιά μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν τα συναισθήματα παρακολουθώντας 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 ένα πλούσιο συναισθηματικό λεξιλόγιο και μια επίγνωση των δικών τους συναισθηματικών καταστάσεων,

- **συναισθηματική έκφραση** - οι γονείς χρησιμεύουν ως πρότυπα για το πώς μπορούν να εκφραστούν και να διαχειριστούν τα συναισθήματα- τα παιδιά που βλέπουν τους γονείς να χειρίζονται εποικοδομητικά τα συναισθήματά τους είναι πιθανότερο να

υιοθετήσουν και τα ίδια υγιή πρότυπα συναισθηματικής έκφρασης- αντίθετα, τα παιδιά που παρατηρούν τους γονείς να καταπιέζουν ή να εκφράζουν εκρηκτικά τα συναισθήματά τους μπορεί να δυσκολευτούν να βρουν αποτελεσματικούς τρόπους να τα αντιμετωπίσουν,

- **ρύθμιση των συναισθημάτων** - η γονική συναισθηματική μοντελοποίηση παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στη διδασκαλία των παιδιών πώς να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους- όταν οι γονείς επιδεικνύουν στρατηγικές για την αντιμετώπιση του στρες ή την ήρεμη διαχείριση του θυμού, τα παιδιά εσωτερικεύουν αυτές τις τεχνικές, ενισχύοντας τις δικές τους δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης,

- **ενσυναίσθηση και κατανόηση** - η παρακολούθηση 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 του άλλου, τα παιδιά μαθαίνουν τη σημασία της ενσυναίσθησης και πώς να προσφέρουν υποστήριξη στους άλλους σε στιγμές συναισθηματικής ανάγκης,

- **επίλυση συγκρούσεων** - οι γονείς συχνά υποδεικνύουν δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων όταν διαχειρίζονται διαφωνίες ή συγκρούσεις με την οικογένειά τους- 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 ενήλικη ζωή. Είναι πιο πιθανό να περιηγηθούν στις πολυπλοκότητες της ζωής με ανθεκτικότητα και ενσυναίσθηση, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.

Προκειμένου να παρέχουν ένα υγιές και εποικοδομητικό προσωπικό συναισθηματικό πρότυπο, οι γονείς θα πρέπει να εστιάζουν στις ακόλουθες βασικές πτυχές:

- ✓ **αυτογνωσία** - οι γονείς πρέπει πρώτα να αναπτύξουν τη δική τους αυτογνωσία, κατανοώντας τα συναισθήματά τους, τα εναύσματα και τα μοτίβα συναισθηματικής έκφρασης, και αυτό περιλαμβάνει την αναγνώριση και την αναγνώριση των συναισθημάτων τους, τόσο των θετικών όσο και των αρνητικών- η αυτογνωσία αποτελεί το θεμέλιο της αποτελεσματικής συναισθηματικής διαμόρφωσης,
- ✓ **συναισθηματική ρύθμιση** - οι γονείς πρέπει να επιδεικνύουν υγιείς τρόπους διαχείρισης των συναισθημάτων τους και αυτό περιλαμβάνει τεχνικές όπως η βαθιά αναπνοή, η ενσυνειδητότητα και η θετική αυτο-ομιλία,
- ✓ **έκφραση συναισθημάτων** - οι γονείς θα πρέπει να ενθαρρύνουν την ανοιχτή και ειλικρινή έκφραση συναισθημάτων μέσα στην οικογένεια και θα πρέπει να αισθάνονται άνετα να συζητούν τα συναισθήματά τους και, όταν είναι σκόπιμο, να τα μοιράζονται με τα παιδιά τους- αυτό βοηθά τα παιδιά να δουν ότι είναι φυσιολογικό και υγιές να εκφράζουν ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων,
- ✓ **επίδειξη ενσυναίσθησης** - οι γονείς θα 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 και αυτή η πρακτική διδάσκει στα παιδιά τη σημασία της κατανόησης και της υποστήριξης των συναισθημάτων των άλλων,
- ✓ **αποτελεσματική επίλυση των συγκρούσεων** - η μοντελοποίηση της αποτελεσματικής επίλυσης των συγκρούσεων εντός της οικογένειας περιλαμβάνει την ενεργή ακρόαση, τη χρήση δηλώσεων "εγώ" για την έκφραση των συναισθημάτων και την αναζήτηση αμοιβαία επωφελών λύσεων- η επίδειξη επικοινωνίας με σεβασμό κατά τη διάρκεια διαφωνιών αποτελεί θετικό παράδειγμα για τα παιδιά,
- ✓ **αυτοφροντίδα** - οι γονείς υποτίθεται ότι πρέπει να τονίζουν τη σημασία της αυτοφροντίδας και να δίνουν προτεραιότητα στη σωματική και συναισθηματική τους ευεξία, δείχνοντας έτσι στα παιδιά ότι η φροντίδα του εαυτού τους είναι απαραίτητη για τη διατήρηση μιας υγιούς συναισθηματικής ισορροπίας,
- ✓ **αναζήτηση βοήθειας όταν χρειάζεται** - είναι σημαντικό οι γονείς να αναγνωρίζουν πότε χρειάζονται βοήθεια για τις δικές τους συναισθηματικές προκλήσεις- η αναζήτηση θεραπείας ή συμβουλευτικής όταν είναι απαραίτητο αποτελεί πολύτιμο παράδειγμα ότι η αναζήτηση υποστήριξης είναι ένας υγιής τρόπος αντιμετώπισης των συναισθηματικών δυσκολιών,
- ✓ **συνέπεια** - είναι ζωτικής σημασίας στη συναισθηματική μοντελοποίηση, καθώς τα παιδιά μαθαίνουν από επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές και παρατηρήσεις με την πάροδο του χρόνου- ως εκ τούτου, οι γονείς θα πρέπει να προσπαθούν να διατηρούν ένα συνεπές και θετικό συναισθηματικό πρότυπο στην καθημερινή τους ζωή,
- ✓ **διδασκαλία στρατηγικών αντιμετώπισης** - οι γονείς θα πρέπει να διδάσκουν ενεργά στα παιδιά τους στρατηγικές αντιμετώπισης δύσκολων συναισθημάτων, εξηγώντας τους πώς διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και εμπλέκοντας τα παιδιά σε κατάλληλες για την ηλικία τους πρακτικές- αυτό βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν τη συναισθηματική τους εργαλειοθήκη,
- ✓ **επικοινωνία** - οι γονείς θα πρέπει να προάγουν την ανοιχτή και αποτελεσματική επικοινωνία μέσα στην οικογένεια και να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να κάνουν ερωτήσεις σχετικά με τα συναισθήματα και να παρέχουν εξηγήσεις κατάλληλες για την ηλικία τους- οι γονείς υποτίθεται ότι δημιουργούν έναν ασφαλή

χώρο όπου τα παιδιά τους μπορούν να συζητούν ελεύθερα τα συναισθήματά τους.

Η γονική συναισθηματική διαμόρφωση 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. Επικεντρώνοντας πρώτα στη δική τους συμπεριφορά, οι γονείς μπορούν να δημιουργήσουν ένα συναισθηματικά γαλουχημένο περιβάλλον που δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά τους να αναπτύξουν βασικά εργαλεία για μια επιτυχημένη και γεμάτη ζωή. Η αναγνώριση της σημασίας του γονικού συναισθηματικού μοντέλου υπογραμμίζει τη σημασία της καλλιέργειας συναισθηματικά υγιών νοικοκυριών που προωθούν τη συναισθηματική ανάπτυξη και την ανθεκτικότητα της επόμενης γενιάς.

Παρόλο που οι γονείς διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης, δεν πρέπει να κατηγορούνται ή να ντρέπονται αν μερικές φορές αποτυγχάνουν να διαδραματίσουν το ρόλο τους με εποικοδομητικό τρόπο. Να θυμάστε ότι οι γονείς θέλουν το καλύτερο για τα παιδιά τους και οι αποφάσεις που παίρνουν έχουν σκοπό να προστατεύσουν και να γαλουχήσουν και παρόλο που μερικές φορές η υπερπροστασία και η υπερβολική πίεση για ανάπτυξη προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση μπορεί να επιφέρει περισσότερη ζημιά παρά πρόοδο, δεν ενεργούν έτσι επίτηδες. Οι γονείς είναι επίσης άνθρωποι και μερικές φορές κάνουν λάθη, αλλά μπορούν να βοηθηθούν να βρουν το δρόμο τους, παρέχοντάς τους σωστή πληροφόρηση και πρόσβαση σε εξειδικευμένη υποστήριξη για τη γονική και προσωπική ανάπτυξη.

### 9.3 Εργαλεία για γονείς που επιθυμούν να μεγαλώσουν συναισθηματικά ευφυή παιδιά

Τα κύρια καθήκοντα των γονέων όταν βοηθούν τα παιδιά τους να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους είναι να τα βοηθήσουν να

διαφοροποιήσουν το ευρύ φάσμα των συναισθημάτων που βιώνουν και να νομομοποιήσουν όλα τα συναισθήματα.

Προκειμένου να επιλύσουν αποτελεσματικά το πρώτο καθήκον και να βοηθήσουν τα παιδιά να διαφοροποιήσουν μεταξύ των συναισθημάτων, οι γονείς μπορούν να ακολουθήσουν τα επόμενα βήματα:

- Να παρατηρούν τις μη λεκτικές ενδείξεις. Τις περισσότερες φορές, τα παιδιά δεν εκφράζουν τα συναισθήματά τους λεκτικά, επειδή δεν είναι σε θέση να το κάνουν, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν νιώθουν συναισθήματα. Έτσι, οι γονείς θα πρέπει να δίνουν προσοχή στη γλώσσα του σώματος, στις εκφράσεις του προσώπου και στον τόνο της φωνής τους. Αυτές οι μη λεκτικές ενδείξεις μπορούν να δώσουν πολύτιμες πληροφορίες για τα συναισθήματα των παιδιών.
- Κάντε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου. Κάνοντας ερωτήσεις που απαιτούν κάτι περισσότερο από μια απλή απάντηση "ναι" ή "όχι", οι γονείς θα ενθαρρύνουν την ανοιχτή επικοινωνία και μπορεί να ανακαλύψουν περισσότερα για το εσωτερικό πλαίσιο του παιδιού. Για παράδειγμα, οι γονείς μπορούν να ρωτήσουν: "Πώς αισθάνεσαι σήμερα;" ή "Μπορείς να μου πεις τι σε απασχολεί;" ή "Ποιο ήταν το αποκορύφωμα της ημέρας σου;".
- Κάντε χρήση τεχνικών ενεργητικής ακρόασης. Όταν ένα παιδί εκφράζει τα συναισθήματά του, ακούστε το με προσοχή χωρίς να το διακόψετε ή να του προτείνετε αμέσως λύσεις. Δείξτε ενσυναίσθηση και κατανόηση λέγοντας πράγματα όπως: "Βλέπω ότι αισθάνεσαι θλίψη. Μπορείς να μου πεις περισσότερα σχετικά με το γιατί αισθάνεσαι έτσι;".
- Δώστε ετικέτα στα συναισθήματα. Βοηθήστε τα παιδιά να αναγνωρίσουν και να ονομάσουν τα συναισθήματά τους. Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα και όρους κατάλληλους για την ηλικία σας. Για παράδειγμα: "Φαίνεται ότι νιώθεις απογοήτευση επειδή δεν μπόρεσες να λύσεις αυτό το παζλ".
- Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα. Τα μικρότερα παιδιά, ειδικά, μπορεί να επωφεληθούν από οπτικά βοηθήματα όπως κάρτες συναισθημάτων ή

διαγράμματα με πρόσωπα που απεικονίζουν διαφορετικά συναισθήματα. Αυτό μπορεί να τα βοηθήσει να συνδέσουν τα συναισθήματα με συγκεκριμένες εκφράσεις.

Προκειμένου να συμβάλουν στην αξιοπρέπεια και τη νομιμοποίηση όλων των συναισθημάτων, οι γονείς μπορούν να επιλέξουν να ενεργήσουν ως εξής:

- **Κανονικοποιήστε τα συναισθήματα.** Αφήστε τα παιδιά να γνωρίζουν ότι όλα τα συναισθήματα είναι έγκυρα και φυσιολογικό μέρος της ανθρώπινης ύπαρξης. Αποφύγετε την κριτική ή την ντροπή για την έκφραση συναισθημάτων, ακόμη και αν αυτά τα συναισθήματα είναι αρνητικά.

- **Χρησιμοποιήστε προσωπικά παραδείγματα.** Οι γονείς μπορούν να βρουν παρόμοιες καταστάσεις στη δική τους ζωή στις οποίες έχουν νιώσει με παρόμοιο τρόπο, ειδικά για ευάλωτα ή αρνητικά συναισθήματα. Με αυτόν τον τρόπο, τα παιδιά θα καταλάβουν ότι τα συναισθήματα δεν είναι ντροπή και θα πρέπει να επιτρέπουν στον εαυτό τους να τα νιώθουν.

- **Διαβάστε βιβλία και ιστορίες.** Η ανάγνωση βιβλίων και ιστοριών που εστιάζουν στα συναισθήματα μπορεί να είναι ένας χρήσιμος τρόπος για να παρουσιάσετε και να συζητήσετε τα διάφορα συναισθήματα. Κάντε ερωτήσεις σχετικά με τα συναισθήματα των χαρακτήρων για να εμπλακείτε σε συζητήσεις σχετικά με τα συναισθήματα.

- **Διδάξτε στρατηγικές αντιμετώπισης.** Μόλις εντοπιστούν τα συναισθήματα, διδάξτε στα παιδιά υγιείς τρόπους αντιμετώπισής τους. Ενθαρρύνετε τη βαθιά αναπνοή, το διάλειμμα ή την ενασχόληση με μια ηρεμιστική δραστηριότητα, όπως η ζωγραφική ή η καταγραφή σε ημερολόγιο. Αυτές οι πρακτικές θα βγάλουν από μόνες τους το συμπέρασμα ότι τα συναισθήματα πρέπει να βιώνονται, το μόνο που χρειάζεται να διαχειριστείτε είναι πώς να τα εκφράσετε με σωστό και μη επιβλαβή τρόπο.

- **Μοντελοποιήστε τη συναισθηματική έκφραση.** Έχει επισημανθεί στο παρελθόν πώς τα παιδιά μαθαίνουν πολλά παρακολουθώντας τους ενήλικες. Γίνετε θετικό πρότυπο εκφράζοντας τα δικά σας συναισθήματα με υγιή και εποικοδομητικό τρόπο. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να μάθουν πώς να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους.

- **Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον.** Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά νιώθουν ασφάλεια και άνεση να συζητούν τα συναισθήματά τους μαζί σας. Καλλιεργήστε ένα περιβάλλον όπου θα γνωρίζουν ότι δεν θα κριθούν ή δεν θα τιμωρηθούν επειδή μοιράζονται τα συναισθήματά τους.

Να θυμάστε ότι το να βοηθήσετε τα παιδιά να αναγνωρίσουν και να ονομάσουν τα συναισθήματά τους είναι μια δια βίου διαδικασία. Η ενθάρρυνση της ανοιχτής και ειλικρινούς επικοινωνίας για τα συναισθήματα μπορεί να συμβάλει στη συναισθηματική τους νοημοσύνη και στη συνολική τους ευημερία. Αν τα παιδιά δυσκολεύονται συστηματικά να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, αν παρουσιάζουν ακραίες συναισθηματικές αντιδράσεις ή αν ανησυχείτε για την ψυχική τους υγεία, εξετάστε το ενδεχόμενο να ζητήσετε καθοδήγηση από έναν παιδοψυχολόγο ή σύμβουλο.

Η συναισθηματική νοημοσύνη δεν σημαίνει ότι οι άνθρωποι νιώθουν μόνο ευτυχία και ικανοποίηση ή μόνο θετικά συναισθήματα! Το να είναι κανείς συναισθηματικά ευφυής σημαίνει ότι είναι σε θέση να ρυθμίζει όλα τα αρνητικά συναισθήματα και να εμποδίζει αυτά να διαταράξουν τη 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 επιτύχουν αυτό;

#### Αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας σε αυτή τη δραστηριότητα, οι γονείς θα:

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

#### Προετοιμασία:

- Επιλέξτε μια ευρύχωρη αίθουσα στην οποία ο χώρος μπορεί να αναδιαμορφωθεί εύκολα και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν σε κύκλο, ώστε να μπορούν να βλέπουν ο ένας τον άλλον.
- - Ο εκπαιδευτής ζητά από την ομάδα των γονέων να μοιραστούν πώς αισθάνονται την παρούσα στιγμή και γράφει τα ονόματα των διαφόρων συναισθημάτων στο flipchart. Η μεταβλητότητα των συναισθημάτων θα αποτελέσει την αφετηρία του εργαστηρίου.

#### Υλικό/ πόροι:

- φύλλα flipchart,
- μαρκαδόροι,
- αυτοκόλλητες σημειώσεις,
- στυλό/ μολύβια,
- βιντεοπροβολέας, φορητός υπολογιστής.

#### Κύρια δραστηριότητα:

- Τ Ο εκπαιδευτής θα κάνει μια σύντομη παρουσίαση για τα ανθρώπινα συναισθήματα και για την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης, επισημαίνοντας την ανάγκη ανάπτυξης αυτής της δεξιότητας στους εφήβους και το ρόλο των γονέων σε αυτή την προσπάθεια.
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα τον μεγαλύτερο φόβο τους ως γονέας (οι σημειώσεις θα είναι ανώνυμες). Στη συνέχεια, ζητήστε τους να κολλήσουν τις σημειώσεις σε ένα φύλλο flipchart ή σε έναν τοίχο και να τις διαβάσουν δυνατά, πριν τους απευθυνθείτε επισημαίνοντας πόσο κοινοί είναι κάποιοι φόβοι, πώς η αγάπη για κάποιον μας κάνει να φοβόμαστε μήπως χάσουμε αυτό το άτομο κ.λπ.



- Ανοίξτε μια συζήτηση στην οποία θα ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν τους φόβους τους ως γονείς. Καταγράψτε τις λύσεις τους στο flipchart. Συζητήστε κάθε λύση και επισημάνετε την ανάγκη αυτογνωσίας και αυτοδυναμίας πριν ασχοληθείτε με την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των εφήβων.
- Χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν με τους συντρόφους τους μια τρέχουσα δυσκολία που αντιμετωπίζουν με τα έφηβα παιδιά τους και πώς την αντιμετωπίζουν. Ο/η σύντροφος θα πρέπει επίσης να μοιραστεί μια άποψη και μια λύση που θα μπορούσε να εφαρμόσει αν είχε την ίδια δυσκολία. Στη συνέχεια θα πρέπει να αλλάξουν ρόλους. Μετά την ολοκλήρωση αυτής της φάσης της άσκησης, κάθε ζευγάρι θα ενωθεί με ένα άλλο (σχηματίζοντας έτσι ομάδες των τεσσάρων) και θα ανταλλάξουν ιδέες για την προσέγγιση των δυσκολιών με τα παιδιά στην εφηβεία. Στη συνέχεια, οι ομάδες των τεσσάρων θα συνοψίσουν τη συζήτησή τους και θα μοιραστούν τα συμπεράσματά τους με τη μεγάλη ομάδα (μπορεί να γίνει προφορικά ή σε γραπτή μορφή - σε ένα φύλλο flipchart).
- Συνοψίστε όλα τα συμπεράσματα και επισημάνετε τη σημασία της επικοινωνίας ως εργαλείο για τον εντοπισμό λύσεων και την ενδυνάμωση.
- Ζητήστε από τους γονείς να γράψουν ένα σημείωμα στον εαυτό τους σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα, συμπληρώνοντας τη φράση: "Είμαι καλός γονιός, γιατί...".

#### Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να φανταστούν ότι υπάρχει ένα μεγάλο καλάθι στη μέση της αίθουσας και θα πρέπει να βάλουν εκεί μέσα μια σημαντική ιδέα με την οποία φεύγουν από το εργαστήριο (μπορεί επίσης να είναι μια λέξη που να αντικατοπτρίζει την εμπειρία τους ή αυτό που έμαθαν).
- Ο εκπαιδευτής θα ολοκληρώσει τη συνεδρία προσφέροντας ένα μήνυμα παρακίνησης προκειμένου να εμπνεύσει τους γονείς να ενεργήσουν ως προγραμματιστές συναισθηματικής νοημοσύνης για τους ίδιους και τα παιδιά τους.
- Η τήρηση ενός ημερολογίου συναισθημάτων, σημαντικών εμπειριών με τα παιδιά τους και σημαντικών συμπερασμάτων σχετικά με την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και μπορεί επίσης να αποτελέσει ένα έργο έμπνευσης και παρακίνησης για τους γονείς, ενώ παρέχει τεκμηρίωση των δοκιμασιών, των λαθών και των επιτυχιών τους στην καθοδήγηση της ανάπτυξης των παιδιών τους και μπορεί να αποτελέσει θέμα για περαιτέρω εργαστήρια και συζητήσεις.



# ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2

### Τίτλος/ Θέμα:

- Αυτογνωσία - ο ρόλος των γονέων στην αναγνώριση των συναισθημάτων των εφήβων

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

- εξοικειωθούν με την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης και τις τέσσερις διαστάσεις της,
- εξοικειωθούν με τον κόσμο των συναισθημάτων και τον ρόλο τους στην ανθρώπινη ζωή,
- κατανοήσουν την ιδιαιτερότητα της συναισθηματικής ανάπτυξης στην εφηβεία,
- θα είναι σε θέση να υποστηρίξουν τους εφήβους στην αναγνώριση των συναισθημάτων τους.

### Προετοιμασία:

- Ο εκπαιδευτής καλωσορίζει τους συμμετέχοντες, συστήνεται και ζητά από τους συμμετέχοντες στο εργαστήριο να κάνουν το ίδιο.
- Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει το θεματικό εύρος των εργαστηρίων του κύκλου των γονέων και το αναλυτικό περιεχόμενο του τρέχοντος εργαστηρίου: Αυτογνωσία - ο ρόλος των γονέων στην αναγνώριση των συναισθημάτων των εφήβων.

### Υλικό/Πόροι:

- βιντεοπροβολέας πολυμέσων,
- αυτοκόλλητες σημειώσεις,
- φύλλα χαρτιού flipchart και μαρκαδόροι.

### Κύρια δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτής πραγματοποιεί μια μίνι διάλεξη σχετικά με την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης και τις τέσσερις διαστάσεις/συνιστώσες της.
- Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει έναν ορισμό των συναισθημάτων, στη συνέχεια χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ομάδες αποτελούμενες από 2-3 άτομα και μοιράζει αυτοκόλλητα σημειώματα ζητώντας τους να καταγράψουν τα συναισθήματα που εκφράζουν τα έφηβα παιδιά τους - ένα συναίσθημα σε ένα σημείωμα. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες διαβάζουν τα ονόματα των συναισθημάτων και κολλούν τις σημειώσεις στον πίνακα - δημιουργώντας ένα φάσμα συναισθημάτων. Ο εκπαιδευτής συμπληρώνει άλλα συναισθήματα που δεν έχουν αναφέρει οι συμμετέχοντες.
- Είναι σημαντικό να αναφέρονται τα ακόλουθα βασικά συναισθήματα: χαρά, λύπη, θυμός, φόβος, έκπληξη, ντροπή και αηδία. Μπορούν να προκληθούν τα ακόλουθα: Ο τροχός των συναισθημάτων του Robert Plutonium ή ο τροχός των συναισθημάτων της Kaitlin Robbs.
- Ο εκπαιδευτής δίνει μια μίνι διάλεξη σχετικά με τον τρόπο σχηματισμού των συναισθημάτων - νευρομηχανική των συναισθημάτων, φλοιώδεις και υποφλοιώδεις δομές του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για τον σχηματισμό των συναισθημάτων.

Στη συνέχεια, σε μια συζήτηση με τους συμμετέχοντες, ορίζει το ρόλο των βασικών συναισθημάτων στην ανθρώπινη ζωή.

- Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι τα συναισθήματα προκύπτουν αυτόματα και ότι αποτελούν αντιδράσεις σε ό,τι βιώνουμε - μας παρέχουν γρήγορα πληροφορίες. Κάθε συναίσθημα είναι σημαντικό - π.χ. ο θυμός μας ενημερώνει για την παραβίαση των ορίων μας- η θλίψη μας ενημερώνει ότι έχουμε χάσει κάτι σημαντικό για εμάς, μας επιτρέπει να ξεκουραστούμε και να λάβουμε υποστήριξη- το άγχος/φόβος μας προστατεύει από τον κίνδυνο- η ντροπή μας ενημερώνει ότι έχουμε παραβιάσει κάποιους κανόνες- η χαρά μας ενημερώνει για την αίσθηση της ολοκλήρωσης και της ευτυχίας, μας δίνει πολλή ενέργεια και μας φέρνει πιο κοντά σε άλλους ανθρώπους. Πρέπει να τονιστεί ότι τα συναισθήματα δεν μπορούν να ταξινομηθούν σε κακά και καλά ή αρνητικά και θετικά- είναι ευχάριστα και δυσάρεστα ή εύκολα και δύσκολα στην έκφρασή τους.
- Ο εκπαιδευτής δίνει μια μίνι διάλεξη για τη συναισθηματική ανάπτυξη στην εφηβεία.
- Η εφηβεία είναι η περίοδος μεταξύ των ηλικιών 11 και 19 ετών. Πρόκειται για μια αρκετά δύσκολη περίοδο για έναν έφηβο και τους ανθρώπους του περιβάλλοντός του (γονείς, εκπαιδευτικούς). Ένας έφηβος βρίσκει την καρδιά του να προσδιορίσει ποιος είναι - δεν είναι πλέον παιδί αλλά δεν είναι ακόμη ενήλικας. Η εφηβεία χαρακτηρίζεται από ραγδαίες σωματικές και ψυχολογικές αλλαγές. Η εφηβεία είναι μια περίοδος έντονων συναισθημάτων, δηλαδή οι καταστάσεις που αντιμετωπίζονται βιώνονται με πολύ έντονο τρόπο: η θλίψη είναι πολύ βαθιά και η χαρά/ο θυμός πολύ έντονη. Η συναισθηματική αστάθεια είναι φυσική σε αυτή την περίοδο. Ένας έφηβος μπορεί να είναι λυπημένος/σπασμένος και γεμάτος αμφιβολίες και την επόμενη στιγμή να είναι γεμάτος αυτοπεποίθηση - "Είμαι ανίκητος!". Η διάθεσή τους αλλάζει εύκολα από το ένα στο άλλο: από τη θλίψη στη χαρά, από τη χαρά στο θυμό. Ταυτόχρονα βιώνουν ακραία συναισθήματα - αγάπη και μίσος. Στο πρώτο στάδιο της εφηβείας, τα δυσάρεστα συναισθήματα κυριαρχούν στους εφήβους. Αυτό οφείλεται στο άγχος των εφήβων σχετικά, μεταξύ άλλων, με την ταυτότητά τους: ποιοι είναι, αν θα τα καταφέρουν, ποιο θα είναι το μέλλον τους, ο φόβος για τις επαφές με τους άλλους, ιδιαίτερα με τους συνομηλίκους, καθώς οι έφηβοι έχουν έντονη την ανάγκη για αποδοχή και ένταξη σε μια ομάδα.
- Είναι σημαντικό η μίνι-διάλεξη να περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με την επίδραση των ορμονικών αλλαγών στη συναισθηματικότητα του εφήβου, τη συναισθηματική αστάθεια, τη συναισθηματική αμφιθυμία και τη μετάβαση στον ώριμο συναισθηματικό έλεγχο.
- Ο εκπαιδευτής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού flipchart και τους ζητείται να συζητήσουν το ρόλο των γονέων στην υποστήριξη των εφήβων στην αναγνώριση και την ονομασία των βιωμένων συναισθημάτων και να καταγράψουν τις ιδέες τους. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα παρουσιάζει τα συμπεράσματά της σε όλους τους συμμετέχοντες.
- Στο τέλος του εργαστηρίου, ο εκπαιδευτής καλεί τους συμμετέχοντες σε έναν γύρο απολογισμού: 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 τον έφηβο για να δημιουργήσετε έναν χάρτη των συναισθημάτων του/της. Ετοιμάστε φύλλα εργασίας για κάθε ημέρα της άσκησης - η μισή σελίδα θα πρέπει να συμπληρώνεται με καταστάσεις και συναισθήματα που βιώνει ο έφηβος και η άλλη μισή με τα συναισθήματα που ο γονέας αναγνωρίζει στο έφηβο παιδί του εκείνη τη στιγμή. Στο τέλος κάθε ημέρας, ο γονέας και ο έφηβος θα πρέπει να συζητήσουν για τα συναισθήματα που ένιωσε ο έφηβος εκείνη την ημέρα και να

συγκρίνουν τις παρατηρήσεις τους. Το ημερολόγιο συναισθημάτων μπορεί να τηρείται για δώδεκα περίπου ημέρες.



# ΑΥΤΟ-ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ



## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3

### Τίτλος/ Θέμα:

- Αυτοδιαχείριση - βοηθώντας τους γονείς να αποκτήσουν εικόνα για τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης των εφήβων τους

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

- κατανοήσουν τις ιδιαιτερότητες της αυτοδιαχείρισης κατά την εφηβεία,
- συνειδητοποιήσουν τη σημασία του να αποτελούν πρότυπα για τους εφήβους τους,
- θα είναι σε θέση να υποστηρίξουν τους εφήβους στην αναγνώριση και τη διαχείριση των συναισθημάτων τους.

### Προετοιμασία:

- Ο εκπαιδευτής καλωσορίζει τους συμμετέχοντες, συστήνεται και ζητά από τους συμμετέχοντες στο εργαστήριο να συστηθούν με τη σειρά τους.
- Ο εκπαιδευτής συζητά το θεματικό πεδίο της σειράς εργαστηρίων γονέων και αναλύει το θέμα του τρέχοντος εργαστηρίου: Αυτοδιαχείριση - βοηθώντας τους γονείς να αποκτήσουν εικόνα για τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης των εφήβων τους.

### Υλικό/Πόροι:

- βιντεοπροβολέας πολυμέσων,
- αυτοκόλλητες σημειώσεις,
- φύλλα flipchart και μαρκαδόροι,
- εκτυπωμένα φύλλα εργασίας (βλ. παράρτημα στη σελίδα ),
- στυλό/μολύβια.

### Κύρια δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτής επαναλαμβάνει την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης του Daniel Goleman και περιγράφει τις τέσσερις διαστάσεις της, εστιάζοντας ιδιαίτερα στην έννοια της αυτοδιαχείρισης στην εφηβεία.
- Θα είναι χρήσιμο ο εκπαιδευτής να αναφερθεί στις συναισθηματικές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου της ζωής τους, καθώς και στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και οι ενήλικες γύρω τους κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Η εφηβεία χαρακτηρίζεται από ραγδαίες αλλαγές στη διάθεση και τα συναισθήματα- ως εκ τούτου, οι έφηβοι μπορεί να δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν και να ρυθμίσουν τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους. Ο εκπαιδευτής θα μπορούσε επίσης να μιλήσει για σημαντικές πτυχές της αυτοδιαχείρισης κατά την εφηβεία, όπως η διαχείριση του άγχους και του χρόνου, ο καθορισμός στόχων, οι δεξιότητες οργάνωσης και λήψης αποφάσεων, η διαχείριση της υγείας κ.λπ.
- Ο εκπαιδευτής μπορεί να περιγράψει ορισμένες βασικές δεξιότητες αυτοδιαχείρισης που επικρατούν στην εφηβεία, όπως η ακρίβεια, το μέτρο, η συντήρηση κ.ά. (για περισσότερες πληροφορίες, μπορούν να συμβουλευτούν αυτή τη σελίδα: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/surviving-your-childs-adolescence/201503/adolescent-self-management-successful-independence>). Στη

συνέχεια, οι γονείς, ατομικά ή σε ομάδες, καταγράφουν στις αυτοκόλλητες σημειώσεις τις αντίστοιχες δεξιότητες αυτοδιαχείρισης που έχουν παρατηρήσει στους εφήβους τους -ή την έλλειψή τους (δηλαδή θα πρέπει να αναφερθούν και να συζητηθούν και οι ελλείψεις).

- Θα ήταν καλό να ακολουθήσει μετά από αυτή την άσκηση μια σύντομη συζήτηση για το πώς οι γονείς χειρίζονται αυτές τις δεξιότητες ή την έλλειψή τους (π.χ. επαινούν τα παιδιά τους για τις επιτυχίες και τις επιθυμητές δεξιότητες; Επικεντρώνονται μόνο στα προβλήματα; Πώς προσπαθούν να βοηθήσουν τους εφήβους τους να αναπτύξουν ή να προωθήσουν τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης;).
- Ο εκπαιδευτής μοιράζει ένα εκτυπωμένο φύλλο εργασίας όπως αυτό: <https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/Emotion-Regulation-Worksheet-for-Adults.pdf> και καλεί τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μια κατάσταση στην οποία χρειάστηκε να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους και να συμπληρώσουν τις ερωτήσεις ατομικά. Η άσκηση αυτή αποσκοπεί στο να τους βοηθήσει να προβληματιστούν σχετικά με τη δική τους συμπεριφορά και τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης. Στη συνέχεια μπορεί να ακολουθήσει μια σύντομη συζήτηση σχετικά με όσα καταγράφηκαν (π.χ. εύρεση κοινών συμπεριφορών ή αντιδράσεων, συζήτηση για τους καλύτερους τρόπους χειρισμού δύσκολων καταστάσεων κ.λπ.)
- Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι αυτή η άσκηση μπορεί να φέρει στην επιφάνεια κάποια δύσκολα συναισθήματα για τους ίδιους τους γονείς τους και ότι, αν κάποιος δεν θέλει να μοιραστεί αυτά που κατέγραψε, δεν είναι υποχρεωμένος να το κάνει. Είναι επίσης σημαντικό ο εκπαιδευτής να υπενθυμίσει σε όλους να μην κρίνουν τους συνομηλίκους τους, αλλά να ασκήσουν διαφάνεια και κατανόηση μεταξύ τους.
- Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής θίγει εν συντομία το θέμα της μοντελοποίησης στην εφηβεία.
- Ακόμα και αν η εφηβεία είναι μια μεταβατική περίοδος για τους εφήβους, όπου προσπαθούν να δημιουργήσουν τη δική τους ταυτότητα και να απομακρυνθούν από τους γονείς τους, εξακολουθούν να τους θαυμάζουν και να μαθαίνουν από αυτούς. Ως εκ τούτου, οι γονείς θα πρέπει να δίνουν το καλό παράδειγμα στους εφήβους τους, ρυθμίζοντας τα συναισθήματά τους, αλλά και συζητώντας τι κάνουν οι ίδιοι για να διατηρήσουν την ψυχραιμία τους, ώστε οι έφηβοι να μάθουν από αυτούς. Καθώς οι έφηβοι κατανοούν καλύτερα τα συναισθήματα από τους νεότερους εαυτούς τους, θα είναι ωφέλιμο τόσο για τους γονείς όσο και για τους ίδιους να κάνουν ανοιχτές συζητήσεις για την αναγνώριση και τη διαχείρισή τους, αναγνωρίζοντας εξίσου τα ευχάριστα και τα δυσάρεστα.
- Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ομάδες. Σε κάθε ομάδα δίνεται ένα μεγάλο φύλλο χαρτί flipchart και, συζητώντας μεταξύ τους, καταγράφει ιδέες για το πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν τους εφήβους τους να ενισχύσουν τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης και να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα παρουσιάζει τα συμπεράσματά της στο φόρουμ. Ο εκπαιδευτής μπορεί να προσθέσει με συγκεκριμένες στρατηγικές που δεν έχουν αναφερθεί.
- Στο τέλος του εργαστηρίου, ο εκπαιδευτής καλεί τους συμμετέχοντες σε έναν γύρο απολογισμού: σκεφτείτε, αναλογιστείτε πώς είστε μετά το σημερινό εργαστήριο, τι μάθατε, τι σας έμεινε περισσότερο;

#### **Αναστοχασμός/ συζήτηση/ καθήκοντα για την επόμενη περίοδο:**

- Με αφορμή τις ιδέες και τις συζητήσεις σχετικά με τις στρατηγικές αυτοδιαχείρισης για να βοηθήσουν τους εφήβους τους να ενισχύσουν τις δεξιότητές τους στην αυτοδιαχείριση, οι γονείς ενθαρρύνονται να επιλέξουν μία ή περισσότερες από αυτές που πιστεύουν ότι θα λειτουργούσαν για τους ίδιους και τα παιδιά τους και να τις εφαρμόσουν στο σπίτι. Τέτοιες στρατηγικές θα μπορούσαν να είναι:
  - η καθέρωση μιας ώρας "check-in" όπου συζητούν με τον έφηβο τους για θέματα που τους απασχολούν και πιθανές λύσεις,

- η δημιουργία μιας λίστας "to-do", η οποία θα τους βοηθήσει στη διαχείριση του χρόνου και στις οργανωτικές τους δεξιότητες,
- να καθιερώσουν υγιεινές συνήθειες, π.χ. με λίστες γευμάτων που περιλαμβάνουν υγιεινές επιλογές τροφίμων ή με την εισαγωγή σωματικών δραστηριοτήτων στη ζωή των εφήβων τους,
- δημιουργώντας ένα βάζο με καθημερινές επιβεβαιώσεις, ώστε να ξεκινούν τις μέρες τους με καλή διάθεση και να νιώθουν ότι υποστηρίζονται κ.λπ.

## 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;

---

Τι σκέψεις κάνατε εκείνες τις στιγμές;

---

Πώς θέλατε να αντιδράσετε σε αυτή την κατάσταση;

---

Πώς αντιδράσατε;

---

Ήταν ξεκάθαρο από τις αντιδράσεις σας για τους γύρω σας πώς αισθανθήκατε και τι σκεφτήκατε;

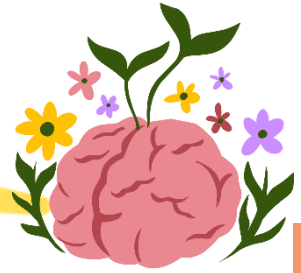
---

Πώς σας επηρέασαν τα συναισθήματα και οι πράξεις σας αργότερα;

---



# ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ



## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4

### Τίτλος/ Θέμα:

- Κοινωνική συνείδηση - πώς να βοηθήσετε τον έφηβο να την αναπτύξει

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

- μάθουν τα βασικά για την έννοια της κοινωνικής ευαισθητοποίησης,
- γνωρίζουν την κατάστασή τους ως παράδειγμα και εργαλείο μάθησης για την εκπαίδευση της κοινωνικής ευαισθησίας των εφήβων,
- πάρουν ιδέες για την καλλιέργεια της κοινωνικής ευαισθητοποίησης στο σπίτι.

### Προετοιμασία:

- Ο εκπαιδευτής καλωσορίζει τους συμμετέχοντες, συστήνεται και ζητά από τους συμμετέχοντες στο εργαστήριο να συστηθούν με τη σειρά τους.
- Ο εκπαιδευτής συζητά το θεματικό πεδίο της σειράς εργαστηρίων γονέων και αναλύει το θέμα του τρέχοντος εργαστηρίου: Κοινωνική συνείδηση - πώς να βοηθήσετε τον έφηβο να την αναπτύξει.
- Μπορεί να είναι χρήσιμο να ανακεφαλαιωθεί η σειρά των εργασιών και να αφιερωθούν λίγα λόγια στο προηγούμενο περιεχόμενο, δηλαδή στις έννοιες της αυτογνωσίας και της αυτοδιαχείρισης.

### Resources:

- προβολέας πολυμέσων,
- φύλλα flipchart και μαρκαδόροι,
- φύλλα A4,
- στυλό/μολύβια.

### Κύρια δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτής θα εξηγήσει την έννοια της κοινωνικής ευαισθητοποίησης.
- Πριν διευκρινίσει λεπτομερώς την έννοια της κοινωνικής ευαισθητοποίησης, ο εκπαιδευτής θα παρακινήσει την ομάδα των γονέων να μοιραστούν την πιθανή έννοια του όρου κοινωνική ευαισθητοποίηση. Θα ήταν ίσως χρήσιμο να ζητήσετε από έναν γονέα να έρθει και να κρατήσει κάποιες σημειώσεις στον πίνακα, για όσα λέγονται, για τις προσπάθειες ορισμού της "κοινωνικής ευαισθητοποίησης".
- Αφού γίνει κάποια ανταλλαγή απόψεων, προτείνεται ο ορισμός αναφοράς: η ικανότητα να παρατηρεί κανείς με ακρίβεια τα συναισθήματα των άλλων και να "διαβάζει" τις καταστάσεις κατάλληλα. Πρόκειται για την αίσθηση του τι σκέφτονται και αισθάνονται οι άλλοι άνθρωποι, για να μπορείτε να πάρετε την οπτική τους γωνία χρησιμοποιώντας την ικανότητά σας για ενσυναίσθηση. Η ικανότητα να αντιλαμβάνεστε, να κατανοείτε και να αντιδράτε στα συναισθήματα των άλλων μέσα σε κοινωνικές καταστάσεις.
- Ρωτήστε την ομάδα αν ο ορισμός επεκτείνει αυτό που μοιράστηκαν και αν υπάρχει κάτι που τους κάνει εντύπωση. Την κατάλληλη στιγμή, όταν υπάρχει μια ανταλλαγή που το επιτρέπει, μπορείτε να προσπαθήσετε να χρησιμοποιήσετε την εμπειρία του

- γονέα που ήρθε στο συμβούλιο ρωτώντας τι ένιωσε και πώς πιστεύει η ομάδα ότι ένιωσε.
- Ομοίως, μπορείτε επίσης να ετοιμάσετε μια φωτοτυπία του ορισμού και να ζητήσετε από ένα άτομο να σηκωθεί και να έρθει να τον διαβάσει μπροστά σε όλους. Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε την εμπειρία του αναγνώστη για να παρακινήσετε την ομάδα των γονέων να ρωτήσει πώς ένιωσε το συγκεκριμένο άτομο.
  - Σε κάθε περίπτωση, ο πυρήνας της εργασίας είναι: αφήστε την ομάδα να βιώσει ζωντανά την προτεινόμενη θεωρητική έννοια.
  - Η ενσυναίσθηση είναι το κλειδί για την κατανόηση των κοινωνικών καταστάσεων.
  - Κάντε μια θεωρητική μετάβαση στην ενσυναίσθηση ως την ικανότητα να μπαίνουμε στη θέση του άλλου, να νιώθουμε "σαν" να ήμασταν το άλλο άτομο. Εισάγετε την παρουσία αυτής της ικανότητας σε όλα τα πλαίσια, ιδιωτικά και επαγγελματικά. Χρησιμότητα στο πλαίσιο μιας επαγγελματικής ανταλλαγής, στο ζευγάρι, κατά την άσκηση αθλημάτων κ.λπ.
  - Ζητήστε από την ομάδα να μοιραστεί μερικά παραδείγματα όπου ένιωσαν ενσυναίσθηση ή παρατήρησαν ότι ο άλλος ένιωσε ενσυναίσθηση γι' αυτούς.
  - Άσκηση: σε ζευγάρια, ευνοώντας τη σύζευξη με αγνώστους, ζητήστε τους να μιλήσουν εναλλάξ στον άλλον για την τελευταία ταινία, τηλεοπτική σειρά ή βιβλίο που διάβασαν, ιδίως το πιο ενδιαφέρον μέρος. Ο ακροατής κάνει ερωτήσεις για να μάθει περισσότερες λεπτομέρειες για το απόσπασμα που θεωρεί πιο σημαντικό. Μετά από 5 λεπτά, όσοι ακούνε προσπαθούν να πουν στον αφηγητή ποια νομίζουν ότι ήταν τα κυρίαρχα συναισθήματα που βίωσε ο αφηγητής, με αυτό το incipit: "αν άκουγα καλά..."
  - Αφήστε χώρο στο τέλος για ανταλλαγή απόψεων ως ομάδα. Το τελικό μήνυμα είναι να δώσετε προσοχή όχι μόνο στο περιεχόμενο ή στα γεγονότα μιας συγκεκριμένης κατάστασης, αλλά και στις συναισθηματικές εμπειρίες των συμμετεχόντων.
  - Αναγνωρίζοντας τα συναισθήματα του εφήβου: Σε αυτό το σημείο, αφού δουλέψουμε πάνω στα δύο προηγούμενα χαρακτηριστικά, μπορεί να είναι χρήσιμο να επιστήσουμε την προσοχή στα συναισθήματα του εφήβου. Βήμα πρώτο λοιπόν: γίνετε παράδειγμα ενσυναίσθησης, κάντε τον έφηβο να νιώσει τη δική σας συναισθηματική παρουσία, μην είστε αυτός που υποτιμά με φράσεις όπως "Δεν είναι τίποτα!;", αυτός που ενισχύει και αυξάνει το άγχος: "αυτό είναι τρομερό! Θεέ μου, πώς θα το κάνουμε!;", ένας που αντικαθιστά τον άλλον: "Θα το αναλάβω εγώ από εδώ και πέρα!" ή αυτός που τοποθετεί τον εαυτό του/της ως γονέα σε ανώτερη θέση: "Στην ηλικία σου εγώ...", αλλά στέκεται δίπλα στον έφηβο, χωρίς να προσφέρει άμεσες επιχειρησιακές λύσεις, αλλά επιτρέποντας και νομιμοποιώντας το συναίσθημα που εκδηλώνεται. Αυτή η ικανότητα να "στέκεσαι δίπλα" δεν έχει να κάνει τόσο με συγκεκριμένες λέξεις παρά με άλλες, αλλά με το να αισθάνεσαι μαζί, με το να συντονίζεσαι με τον άλλον.
  - Ένα συναίσθημα είναι ένα μήνυμα, μια επικοινωνία για το πώς είμαστε, είναι ένα μήνυμα τόσο προς εμένα όσο και προς τους άλλους και μας βοηθά να καταλάβουμε τι και πώς θέλουμε να είμαστε σε αυτή την κατάσταση.
  - Όταν ο έφηβος αισθάνεται ενσυναίσθηση σε εμάς τους γονείς, αρχίζει να μαθαίνει για αυτή τη δυνατότητα. Οι έφηβοι ανακαλύπτουν ότι ένας άλλος άνθρωπος μπορεί να αισθάνεται όπως αισθάνεται ο ίδιος, και έτσι μπορούν και αυτοί να αισθανθούν όπως αισθάνεται ο άλλος. Αυτή είναι η βαθύτερη και πιο επίμονη διαδικασία μάθησης: λίγη θεωρία και άμεση, συναισθηματικά φορτισμένη, θετικά σημαδεμένη εμπειρία από μια βασική φιγούρα αναφοράς για τον έφηβο.
  - Πρόσθετες κατευθύνσεις για να εργαστεί κανείς με τον έφηβο του:
    - Ο χρυσός κανόνας είναι να δίνουμε το καλό παράδειγμα με στάση ακρόασης και ενδιαφέροντος για τα συναισθήματα των άλλων, πρώτα απ' όλα με τον ίδιο τον έφηβο, αλλά και με το σύντροφό μας και τα άλλα μέλη της οικογένειας.

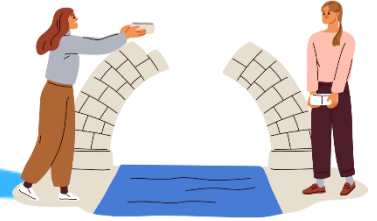
- Το δεύτερο βασικό πράγμα με τους εφήβους είναι να δημιουργούμε χώρους επικοινωνίας που να προσφέρουν την ευκαιρία για αντιπαράθεση, χωρίς υποχρεώσεις και ατζέντες, σαν να επρόκειτο για συνάντηση. Σε αυτό το στάδιο της ζωής, το μυαλό αναζητά χώρους και τρόπους έξω από το κουτί και οι τυπικοί κανόνες και οι οδηγίες δεν λαμβάνονται ιδιαίτερα υπόψη, ακόμη περισσότερο στον συναισθηματικό τομέα.
- Η μεγάλη προσπάθεια του γονέα είναι να περιμένει, να προσφέρει την παρουσία του χωρίς παρεμβάσεις και όσο το δυνατόν πιο ανοιχτόμυαλα και χωρίς κρίσεις (οι έφηβοι έχουν εξαιρετική όσφρηση για τις προκαταλήψεις μας). Η διαθέσιμη σιωπή είναι μια πολύτιμη ιδιότητα για τους γονείς που θέλουν να προσπαθήσουν να ακούσουν το έφηβο παιδί τους.
- Μόνο όταν ο έφηβος μας δείξει ότι θέλει να μας ακούσει τότε μπορούμε να εισάγουμε το επόμενο βήμα για την εκπαίδευση της κοινωνικής ευαισθησίας.
- Ένα άλλο κλειδί για να επιτρέψουμε στον έφηβο μας να έχει πρόσβαση στα συναισθήματα των άλλων είναι να φέρουμε την προσοχή του και σε αυτές τις πτυχές, αλλά πάντα με ανοιχτές, διερευνητικές ερωτήσεις κοινής περιέργειας, για παράδειγμα, "πώς νομίζεις ότι πρέπει να ένιωσε εκείνη τη στιγμή;" ή "αν ήμουν εγώ σε αυτή την κατάσταση νομίζω ότι θα ένιωθα... εσύ τι λες;".
- Σε άλλες περιπτώσεις, προσφέρετε τα κίνητρα για τη δική σας "συναισθηματική ανάγνωση" του άλλου ατόμου, για παράδειγμα, οδηγήστε την προσοχή του σε κάποια συναισθηματικά σήματα του προσώπου, του σώματος ή της φωνής: "είδες πώς ήταν το πρόσωπό του;" ή "η φωνή του ήταν..." κ.ο.κ.
- Σε κάθε περίπτωση, μην εμπλακείτε σε μια συναισθηματική προπονητική συνεδρία, στην οικογένεια είστε οι γονείς και όχι οι προπονητές, οπότε μπορείτε να προσφέρετε συνθήματα, να παίξετε παιχνίδια, να αντιπαρατεθείτε και να προσπαθήσετε να καταλάβετε και να κατανοήσετε μαζί (αυτό το στοιχείο είναι κρίσιμο) αυτόν τον μυστηριώδη κόσμο γύρω μας.

**Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:**

- Εκτός από τους προβληματισμούς που προτείνονται στο πλαίσιο του εργαστηρίου, θα πρέπει κατά το κλείσιμο της συνάντησης να προσφερθεί ένας χώρος για ανταλλαγή απόψεων, ο οποίος θα μπορούσε επίσης να εισαχθεί με μια γενική πρόταση όπως "τι φέρνετε στο σπίτι;".
- Διαφορετικά, είναι δυνατόν να γίνετε πιο συγκεκριμένοι και να ζητήσετε το σχηματισμό μερικών ομάδων εργασίας (μεταξύ 4 και 5 συμμετεχόντων ανά ομάδα) για να συντάξουν μια σύντομη αφίσα για να συνοψίσουν την εργασία που έγινε- ή να ανακεφαλαιώσουν την κοινωνική ευαισθητοποίηση- ή απλά για το τι σκοπεύουν να δουλέψουν ή να έχουν κατά νου με τους εφήβους τους από εδώ και στο εξής.



# ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ



## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 5

### Τίτλος/ Θέμα:

- Διαχείριση σχέσεων - ένας δρόμος προς την επιτυχία

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

- είναι σε θέση να επικοινωνούν αποτελεσματικά λεκτικά και μη λεκτικά,
- ενισχύσουν την ικανότητά τους να λαμβάνουν αποφάσεις σε ομάδες,
- βελτιώσουν τις διαπραγματευτικές τους ικανότητες.

### Προετοιμασία:

- Ο εκπαιδευτής καλωσορίζει τους συμμετέχοντες, συστήνεται και ζητά από τους συμμετέχοντες στο εργαστήριο να συστηθούν με τη σειρά τους.
- Ο εκπαιδευτής συζητά το θεματικό πεδίο της σειράς εργαστηρίων γονέων και αναλύει το θέμα του τρέχοντος εργαστηρίου: Διαχείριση σχέσεων - μια πορεία προς την επιτυχία.
- Είναι προτιμότερο να προετοιμάσετε μια ευρύχωρη αίθουσα και να τοποθετήσετε τις καρέκλες σε κυκλική διάταξη, ώστε κάθε συμμετέχων να μπορεί να κοιτάζει ο ένας τον άλλον.

### Υλικό/ πόροι:

- βιντεοπροβολέας πολυμέσων,
- θέματα συζήτησης,
- πορτοκάλια.

### Κύρια δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτής θα εξηγήσει ότι η διδασκαλία δεξιοτήτων διαπραγμάτευσης σε μαθητές δευτεροβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (δηλ. εφήβους) είναι απαραίτητη για την προετοιμασία τους για τη ζωή μετά την αποφοίτηση. Είναι επίσης ένας πολύ καλός τρόπος για να τονιστεί η σημασία της συνεργασίας, της καινοτομίας, του ανοιχτού πνεύματος και της συμμετοχικότητας τόσο μέσα όσο και έξω από την τάξη. Η διαπραγμάτευση είναι μια διαδικασία με την οποία επιτυγχάνεται συμβιβασμός ή συμφωνία αποφεύγοντας τη διαφωνία ή τη διαμάχη. Αποτελεί ζωτικό στοιχείο της ειρηνικής επίλυσης συγκρούσεων. Ωστόσο, το να έχει κανείς σπουδαίες διαπραγματευτικές δεξιότητες δεν έχει να κάνει μόνο με την ικανότητά του να κερδίζει ένα επιχείρημα. Στην πραγματικότητα, η επιτυχημένη διαπραγμάτευση βοηθά τους μαθητές να οικοδομήσουν ισχυρότερες σχέσεις με τους άλλους και, ως εκ τούτου, να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους σε επίπεδο EQ. Η διαπραγμάτευση προάγει την καλή θέληση παρά τη διαφορά συμφερόντων και διδάσκει στους μαθητές να σέβονται τις ανησυχίες όλων των πλευρών σε μια σύγκρουση. Βοηθά επίσης στην αποφυγή μελλοντικών συγκρούσεων αφήνοντας και τα δύο μέρη εξίσου ικανοποιημένα, χωρίς εμπόδια στην επικοινωνία. Αναμφίβολα, η διδασκαλία δεξιοτήτων διαπραγμάτευσης δίνει στους μαθητές την ικανότητα να σκέφτονται στα πόδια τους, ενώ παράλληλα ανταποκρίνονται σε δύσκολες καταστάσεις με ειρηνικό και εποικοδομητικό τρόπο.

- Η ΛΕΣΧΗ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗΣ (20 λεπτά): Οι λέσχες διαλόγου και διαπραγμάτευσης προσφέρουν ένα εξαιρετικό περιβάλλον για να εξασκηθούν οι μαθητές στα θεμελιώδη στοιχεία της διαπραγμάτευσης, όπως η ενεργητική ακρόαση. Βάλτε τους γονείς να κάνουν αυτή τη δραστηριότητα για να συνειδητοποιήσουν τη σημασία της διαπραγμάτευσης και της ενεργητικής ακρόασης.
- Πρέπει να τεθούν ορισμένοι κανόνες:
  - Να ξέρετε πότε να αποχωρήσετε από την κατάσταση αν δεν είναι δυνατή η επίτευξη συμφωνίας
  - Να είστε πρόθυμοι να συμβιβαστείτε αλλά να αντισταθείτε στον πειρασμό
  - Αποφύγετε τις διαφωνίες με κάθε κόστος.
- Στους γονείς δίνεται μια κατάσταση, για παράδειγμα: "Ένας μαθητής συλλαμβάνεται να αντιγράφει σε ένα σημαντικό τελικό διαγώνισμα. Είναι άριστος μαθητής, αλλά υποφέρει από υψηλά επίπεδα άγχους και επειδή πρόκειται για ένα σημαντικό διαγώνισμα, αποφάσισε να κλέψει". Στη συνέχεια πρέπει να συζητήσουν για την τιμωρία του και πόσο αυστηρή πρέπει να είναι. Οι μισοί από αυτούς θα πρέπει να υποστηρίξουν τον φοιτητή, ενώ οι άλλοι θα πρέπει να σταθούν εναντίον του. Κάποιοι από αυτούς μπορούν να είναι οι συνήγοροι του διαβόλου και να κάνουν ερωτήσεις, όπως π.χ: Πρέπει να λάβουμε υπόψη ότι είναι η πρώτη φορά που αντιγράφει; Θα πρέπει να λάβουμε υπόψη ότι είναι άριστος μαθητής;
- Άλλα πιθανά θέματα συζήτησης είναι τα εξής:
  - Θα πρέπει να απαγορευτεί η κατ' οίκον εργασία ή η στολή;
  - Θα πρέπει να κλείσουν οι ζωολογικοί κήποι;
  - Θα πρέπει να απαγορευτούν οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης;
  - Θα πρέπει να σταματήσουμε να τρώμε κρέας;
  - Περαιτέρω δραστηριότητες για το εργαστήριο:
- (15 λεπτά): Η άσκηση περιλαμβάνει το χωρισμό των γονέων σε ζεύγη - κάθε ζεύγος ξεκινά με ένα πορτοκάλι. Πείτε στα ζευγάρια ότι διαφωνούν για την κατοχή του πορτοκαλιού και ζητήστε τους να σκεφτούν όσο το δυνατόν περισσότερους τρόπους για να επιλύσουν τη διαμάχη. Η άσκηση αυτή ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα και βοηθά τους ανθρώπους να σκεφτούν τη διαπραγμάτευση ως αναζήτηση ενός σεναρίου που θα βγει σε όλους κερδισμένους.
- Η ΑΣΚΗΣΗ ΑΚΟΥΣΗΣ (15 λεπτά): Χωρίστε τους παρευρισκόμενους σε ομάδες. Μέσα σε κάθε ομάδα, αναθέστε τους ρόλους των ομιλητών και των ακροατών. Σε κάθε ομάδα, δίνεται χρόνος σε ένα άτομο να μιλήσει χωρίς διακοπή για τρία λεπτά. Ένα άλλο άτομο ακούει τα γεγονότα που αναφέρει ο ομιλητής, ενώ ένα άλλο άτομο δίνει προσοχή στα συναισθήματα που εκφράζει ο ομιλητής καθώς μιλάει. Μόλις τελειώσουν τα τρία λεπτά του ομιλητή, τα υπόλοιπα άτομα έχουν δύο λεπτά το καθένα για να συνοψίσουν όσα άκουσαν, προτού αλλάξουν οι ρόλοι. Η άσκηση ακρόασης βοηθά στην εξάσκηση της ενεργητικής ακρόασης, καθώς και στην εμπειρία διαφορετικών τρόπων ακρόασης και ακρόασης.
- Η ΑΣΚΗΣΗ ΤΩΝ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΛΕΞΕΩΝ (15 λεπτά): Χωρίστε τους παρευρισκόμενους σε ομάδες. Ζητήστε από κάθε ομάδα να σκεφτεί τέσσερις λέξεις που περιγράφουν ένα συγκεκριμένο θέμα - πιθανότατα εικονογραφημένο σε εικόνες-προβολές. Στη συνέχεια, ενώστε τις ομάδες και ζητήστε τους να καταλήξουν σε συμφωνία σχετικά με το ποιες τέσσερις λέξεις θα χρησιμοποιήσουν. Η άσκηση αυτή θα τους βοηθήσει να δουν ότι, αν και μια κοινή άποψη δεν υπάρχει συνήθως στην αρχή μιας διαπραγμάτευσης, μπορεί να δημιουργηθεί αν όλα τα μέρη συνεργαστούν.

**Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:**

- Δώστε στους γονείς την ευκαιρία να πουν πώς τους έκανε να νιώσουν αυτή η δραστηριότητα και αν πιστεύουν ότι θα είναι ωφέλιμη για τα παιδιά τους.
- Συζητήστε και αναπτύξτε τις απόψεις και τις απαντήσεις.

- Μοιραστείτε άλλες τεχνικές διαπραγμάτευσης που λειτουργούν είτε για τους ίδιους είτε για τα παιδιά τους.



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