



Μοντέλο εργασίας με μαθητή ηλικίας 6-10 ετών για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης

Συντονισμός: Ειρήνη Ιακωβίδου, COMCY
& Δρ. Oana Dau-Gaspar



Co-funded by
the European Union

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

Αριθμός έργου: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785



Oana DĂU-GAȘPAR
(διαχειρίστρια/εκπαιδευτικός)

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Ερευνήτρια,
Εκπαιδύτρια, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια,
Επόπτρια

Χώρα:

❖ ROUMANIA

Συνεργασία:

- ✍ "TIBISCUS" ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΣΤΗΝ ΤΙΜΙΣΟΑΡΑ
- ✍ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΚΑΙ ΖΕΥΓΟΥΣ ΣΤΗΝ ΤΙΜΙΣΟΑΡΑ (ATFCT)

Aurora CAPORALI

Ερευνήτρια, Καθηγήτρια

Χώρα:

❖ ITALIA

Συνεργασία:

- ✍ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΟΥΜΠΡΙΑΣ (ISUC)
- ✍ ΙΔΡΥΜΑ PATRIZIO PAOLETTI

Περσεφόνη ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ

Εκπαιδευτικός Σύμβουλος, Ψυχολόγος

Χώρα:

❖ CYPRUS

Συνεργασία:

- ✍ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΟΛΥΜΠΙΟΝ

Με πτυχίο στην Ψυχολογία και ένα στην Οικονομία, μεταπτυχιακό στην Οργανωτική Ψυχολογία και ένα στην Κλινική Ψυχολογία και Ψυχοθεραπεία και διδακτορικό στις Επιστήμες της Αγωγής, είναι αναπληρώτρια καθηγήτρια και ερευνήτρια στη Σχολή Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Tîbiscus (Τιμισοάρα, Ρουμανία). Είναι επίσης επαγγελματίας ψυχολόγος με διάφορες ειδικότητες, όπως Συμβουλευτική και Εκπαιδευτική Ψυχολογία και Κλινική Ψυχολογία και ψυχοθεραπεύτρια στη Συστημική Προσέγγιση της Οικογένειας και στη Θεραπεία με Συναισθηματική Εστίαση. Το έργο της στο ιδιωτικό της ιατρείο και στο πλαίσιο της ATFCT αντικατοπτρίζει τα ενδιαφέροντά της για την προώθηση ορθών πρακτικών και εξατομικευμένης εκπαίδευσης και παρέμβασης σε όλη την κοινότητα. Εργάζεται με παιδιά, ενήλικες και οικογένειες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες για πάνω από μια δεκαετία, βοηθώντας τους να αντιμετωπίσουν συναισθήματα, ασθένειες, τραύματα, αναπηρίες κ.λπ. προκειμένου να φτάσουν στη λειτουργικότητα και να προσανατολιστούν σε πιο ικανοποιητικές αποφάσεις ζωής. Έχει συγγράψει ή συν-συγγράψει πολλά επιστημονικά άρθρα, κεφάλαια βιβλίων, εγχειρίδια και άλλους εκπαιδευτικούς πόρους και έχει συμμετάσχει ως ομιλήτρια ή συντονίστρια εργαστηρίων σε πολλά εθνικά και διεθνή συνέδρια. Έχει επίσης εμπειρία στην υλοποίηση χρηματοδοτούμενων από την ΕΕ έργων, ως μέλος της ομάδας υλοποίησης ή ως υπεύθυνη έργου, και έχει συντονίσει πολλά μαθήματα και εργαστήρια για ειδικούς ή για μέλη της κοινότητας.

Διδακτορικό δίπλωμα στην Ιστορία του Θεάτρου και την Ιταλική Φιλολογία, υπότροφος στα ίδια θέματα στο UniPG, κάτοχος διπλώματος Αρχαιονομίας, Διπλωματικής και Παλαιογραφίας από την ASPG. Μέλος της επιστημονικής επιτροπής των περιοδικών «Avanguardia» και «Scholia», έχει δημοσιεύσει δοκίμια σε επιστημονικά περιοδικά και περιοδικά Α-τάξης για την ιστορία του θεάτρου, την ιταλική λογοτεχνία, τις θεωρίες και τις τεχνικές έκδοσης ενός έντυπου κειμένου. Το 2022 η Morlacchi Spettacolo εξέδωσε τη μονογραφία της «Il teatro comico di Giovan Battista Marzi». Έχει δώσει ακαδημαϊκές και διδακτορικές διαλέξεις στο Università degli Studi di Perugia και στο Università per Stranieri di Perugia και έχει συμμετάσχει ως ομιλήτρια σε πολλά εθνικά και διεθνή συνέδρια. Έχει συνεργαστεί, τόσο για ερευνητικούς όσο και για διδακτικούς σκοπούς, με το Ινστιτούτο για τη Σύγχρονη Ιστορία της Umbria και με το Fondazione Patrizio Paoletti, ασχολούμενη με την έρευνα στον νευροεπιστημονικό, ψυχοπαιδαγωγικό, εκπαιδευτικό και κοινωνικό τομέα. Συμμετείχε στο πρόγραμμα Erasmus+ Biennale of figurative drawing and painting project. Από το 2020, είναι επίσης ενεργό μέλος του διεθνούς προγράμματος Pro Learn, στο οποίο συμμετέχουν έξι διαφορετικοί οργανισμοί από 5 χώρες της ΕΕ.

Σχολικός σύμβουλος και ψυχολόγος με ειδίκευση στην ψυχολογία των εφήβων και τη συναισθηματική νοημοσύνη. Έχει ολοκληρώσει το πτυχίο της στην Ψυχολογία στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης το 2008. Είναι επίσης κάτοχος PGC στη Συμβουλευτική από το Πανεπιστήμιο του Nottingham και μεταπτυχιακού τίτλου στη Σχολική Συμβουλευτική και τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό από το Πανεπιστήμιο Κύπρου. Εργάστηκε ως σύμβουλος φοιτητών σε Πανεπιστήμιο για δύο χρόνια και από το 2019 εργάζεται με παιδιά και εφήβους ηλικίας 12-18 ετών.

Agnieszka CHRAPOWICKA**Σχολική Ψυχολόγος****Χώρα:**

❖ ΠΟΛΩΝΙΑ

Συνεργασία:

✍ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΡΙΘ. 38 ΣΤΟ ΛΟΥΜΠΛΙΝΟ

Stefano GAGLIARDI**Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπευτής, Εκπαιδευτής****Χώρα:**

❖ ΙΤΑΛΙΑ

Συνεργασία:

✍ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΙΖΙΟ ΠΑΟΛΕΤΤΙ

Γεωργία ΓΡΙΒΑ**Εκπαιδεύτρια, Καθηγήτρια****Χώρα:**

❖ ΕΛΛΑΔΑ

Συνεργασία:

✍ LEARNING SEED

✍ AKNOW

Γιώργος ΚΑΠΙΝΗΤΗΣ**Καθηγητής****Χώρα:**

❖ ΕΛΛΑΔΑ

Συνεργασία:

✍ KESSARIS

✍ AKNOW

Daria MAKOCHOŃ-GZIUT**Παιδαγωγός, Κοινωνιοθεραπευτής****Χώρα:**

❖ ΠΟΛΩΝΙΑ

Συνεργασία:

Αποφοίτησε με μεταπτυχιακό δίπλωμα στην Ψυχολογία και ολοκλήρωσε μεταπτυχιακές σπουδές στην Κοινωνιοθεραπεία και Κοινωνική Πρόληψη για παιδιά και νέους, καθώς και στη Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας, Εκπαίδευση και Θεραπεία ατόμων με διαταραχές από το φάσμα του αυτισμού. Διαθέτει 14 χρόνια εμπειρίας στην εργασία με παιδιά και νέους. Εργάστηκε σε νηπιαγωγείο υποστηρίζοντας τα παιδιά στη σωστή ανάπτυξή τους και έχει εμπειρία στην εργασία με μαθητές που κινδυνεύουν από κοινωνική δυσπροσαρμογή. Αυτή τη στιγμή εργάζεται σε δημοτικό σχολείο και διεξάγει μαθήματα που αναπτύσσουν τις κοινωνικές ικανότητες των μαθητών καθώς και θεραπευτικά μαθήματα.

Αποφοίτησε από το Τμήμα Ψυχολογίας της Επικοινωνίας και της Ανάπτυξης του Καθολικού Πανεπιστημίου του Μιλάνου. Εμβάθυνε τις κλινικές του σπουδές αποκτώντας τον τίτλο του ψυχοθεραπευτή, με εξειδίκευση στην ύπνωση κατά Ericksonian στη Ρώμη και εξειδικεύτηκε περαιτέρω στην εργασία με ζευγάρια στη σχολή Mara Selvini στο Μιλάνο. Η επαγγελματική του δραστηριότητα ήταν αρχικά αφιερωμένη σε κοινωνικοεκπαιδευτικές δραστηριότητες με εφήβους που κινδύνευαν να βρεθούν στο κοινωνικό περιθώριο και αργότερα επεκτάθηκε σε ζευγάρια και οικογένειες. Είναι εγγεγραμμένος στο Τάγμα Ψυχολόγων και ασκεί ιδιωτικό ψυχολογικό έργο και είναι ψυχοεκπαιδευτικός επόπτης για σημαντικές εθνικές οργανώσεις του τρίτου τομέα.

Ασχολείται με τον τομέα της εκπαίδευσης και της κατάρτισης εδώ και σχεδόν 10 χρόνια, αρχικά ως εκπαιδευόμενη και στη συνέχεια ως εκπαιδεύτρια, προκειμένου να αποκτήσει πλήρη εμπειρία. Το υπόβαθρο και η σκληρή δουλειά της την οδήγησαν στη συνεργασία με ένα τεράστιο δίκτυο σχολείων - τόσο πρωτοβάθμιας όσο και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η στενή επαφή της με τους εκπαιδευτικούς των σχολείων, αλλά και με εκπροσώπους της Διεύθυνσης Εκπαίδευσης, της έχει προσφέρει χρήσιμες γνώσεις σε θέματα Εκπαιδευτικού Σχεδιασμού & Παιδοψυχολογίας.

Διαθέτει περισσότερα από 10 χρόνια εμπειρίας ως δάσκαλος σε σχολείο που εργάζεται με παιδιά ηλικίας 11-18 ετών. Ο τομέας και η εμπειρία του ως καθηγητής είναι γύρω από την Πληροφορική. Ωστόσο, προκειμένου να προσελκύσει τα παιδιά στις τάξεις του, έχει ερευνήσει λύσεις για να κάνει τους μαθητές του να αισθάνονται συνδεδεμένοι και οικείοι. Σε αυτό το πλαίσιο, η βελτίωση της αυτοπαρακίνησής τους είναι ένας από τους κύριους στόχους του.

Είναι απόφοιτος της Παιδαγωγικής Φροντίδας και Εκπαιδευτικής Παιδαγωγικής με Παιδαγωγική Θεραπεία στο Πανεπιστήμιο Maria Curie-Skłodowska, της Σχολής Εκπαιδευτών PROGRESS και του Σεμιναρίου Κοινωνιοθεραπευτικής Βοήθειας για Παιδιά από Αλκοολικές Οικογένειες. Show εργάζεται ως παιδαγωγός στο Κέντρο Ψυχολογικής και Παιδαγωγικής Συμβουλευτικής στο Λούμπλιν, όπου επικεντρώνεται στη διάγνωση και την παιδαγωγική

✍ OIC POLAND

Alina-Oana MORAR-ZAMOȘTEANU

Αναπληρώτρια καθηγήτρια, ερευνήτρια, εκπαιδευτρια, ψυχολόγος, ψυχοθεραπευτής, επόπτης

Χώρα:

❖ ROYMANIA

Συνεργασία:

✍ "TIBISCUS" ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΣΤΗΝ TIMISOARA

✍ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΚΑΙ ΖΕΥΓΟΥΣ ΣΤΗΝ TIMISOARA (ATFCT)

Daniel MURANYI

Αναπληρωτής Καθηγητής, Ερευνητής, Εκπαιδευτής, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπευτής

Χώρα:

❖ ROYMANIA

Συνεργασία:

✍ "TIBISCUS" ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΣΤΗΝ TIMISOARA

✍ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΚΑΙ ΖΕΥΓΟΥΣ ΣΤΗΝ TIMISOARA (ATFCT)

Σταύρη ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ

Καθηγήτρια Αγγλικής Γλώσσας, Παιδαγωγός

Χώρα:

❖ KYPPOC

Συνεργασία:

✍ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΟΛΥΜΠΙΟΝ

Aleksandra PRZYWECKA

Σχολική Σύμβουλος, Καθηγήτρια

Χώρα:

❖ ΠΟΛΩΝΙΑ

Συνεργασία:

✍ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΡΙΘ. 38 ΣΤΟ ΛΟΥΜΠΛΙΝΟ

θεραπεία παιδιών και εφήβων. Έχει επίσης εμπειρία στην καθοδήγηση κοινωνικοθεραπευτικών ομάδων.

Ψυχολόγος, διδάκτωρ Ιατροδικαστικής Ψυχολογίας, ψυχοθεραπευτής και εκπαιδευτής στη Συστημική Προσέγγιση της Οικογένειας, αναπληρωτής καθηγητής στη Σχολή Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Tibiscus (Τιμισοάρα, Ρουμανία), κάτοχος πολλών μαθημάτων Ψυχοθεραπείας και Κλινικής Ψυχολογίας, πιστοποιημένος εκπαιδευτής στη Συστημική Θεραπεία. Εργάστηκε ως ψυχολόγος στο Εκπαιδευτικό Κέντρο από το Buzias, ασχολούμενη με μαθητές και νέους σε κίνδυνο. Ήταν μέλος σε ομάδες εργασίας με στόχο την προσωπική ανάπτυξη των νέων και συν-συγγραφέας ψυχολογικών προγραμμάτων για νεαρούς παραβάτες. Πραγματοποίησε πολλαπλά εκπαιδευτικά σεμινάρια για εμπειρογνώμονες σε διάφορα πανεπιστήμια σε όλη την Ευρώπη και έχει δημοσιεύσει πολλές μελέτες στον τομέα της ψυχοθεραπείας. Έχει εμπειρία στην ανάπτυξη και την υλοποίηση έργων της ΕΕ, ως εταίρος ή διαχειριστής έργων.

Με διδακτορικό στην Ψυχολογία, είναι αναπληρωτής καθηγητής και ερευνητής στη Σχολή Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Tibiscus (Τιμισοάρα, Ρουμανία) και ψυχοθεραπευτής εξειδικευμένος στην Οικογενειακή Συστημική Προσέγγιση και στην Υπνοθεραπεία, που εργάζεται στο ιδιωτικό του γραφείο με οικογένειες, ζευγάρια και άτομα. Ως συστημικός ψυχοθεραπευτής, παραδίδει επίσης διαλέξεις και εργαστήρια σχετικά με θέματα ανθρώπινων συστημάτων σε επαγγελματίες και μέλη της κοινότητας. Η εμπειρία του περιλαμβάνει εργασία στην ψυχοθεραπεία με άτομα και νέους από ομάδες κινδύνου. Μελέτησε κατά τη διάρκεια της διδακτορικής του διατριβής τους παράγοντες κινδύνου και τους προστατευτικούς παράγοντες όσον αφορά την εγκληματική συμπεριφορά των νέων και είναι συγγραφέας/συν-συγγραφέας πολλών ερευνητικών εργασιών σχετικά με την ψυχοθεραπευτική παρέμβαση.

Καθηγήτρια Αγγλικής Γλώσσας με πτυχίο στην Αγγλική Γλώσσα και Γλωσσολογία και μεταπτυχιακό στη Θεωρητική και Εφαρμοσμένη Γλωσσολογία. Οι σπουδές της περιλάμβαναν μεθοδολογίες διδασκαλίας και ψυχολογία της εκμάθησης και κατάκτησης γλωσσών. Έχει επίσης παρακολουθήσει εντατικό σεμινάριο για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης. Διδάσκει Αγγλικά από το 2014 και έχει εργαστεί με μαθητές ηλικίας 4 έως 20 ετών. Η εργασία της ως καθηγήτρια σε σχολείο της έχει προσφέρει μια εικόνα της νοοτροπίας των μαθητών στην καθημερινή ζωή.

Αποφοίτησε από την Ακαδημία Ειδικής Αγωγής Maria Grzegorzewska στη Βαρσοβία, με ειδίκευση στη θεραπευτική παιδαγωγική. Είναι εξουσιοδοτημένη να διεξάγει παιδαγωγική και λογοθεραπεία σε μαθητές σχολικής ηλικίας. Βελτίωσε τις επαγγελματικές της ικανότητες ολοκληρώνοντας μεταπτυχιακές σπουδές στην Προσχολική Αγωγή (Πανεπιστήμιο Οικονομίας και Καινοτομίας στο Λούμπλιν). Έχει πάνω από 20 χρόνια εμπειρίας στην εργασία με παιδιά και νέους. Σε καθημερινή βάση, εργάζεται με μαθητές ηλικίας 7-14 ετών, διεξάγοντας μαθήματα για την ανάπτυξη συναισθηματικών και κοινωνικών ικανοτήτων, καθώς και ομαδικά ή ατομικά μαθήματα με μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

Ευαγγελία ΣΑΜΑΡΑ**Εκπαιδευτικός σύμβουλος, Ερευνήτρια**

Χώρα:

❖ ΕΛΛΑΔΑ

Συνεργασία:

✍ AUTH

✍ AKNOW

Dora SOULANTIKA**Ψυχολόγος**

Χώρα:

❖ ΕΛΛΑΔΑ

Συνεργασία:

✍ AKNOW

Wiesław TALIK**Ψυχολόγος, Προπονητής, Εκπαιδευτής,
Σύμβουλος Καριέρας, Πιστοποιημένος
Δάσκαλος**

Χώρα:

❖ POLAND

Συνεργασία:

✍ ΤΟ ΚΑΘΟΛΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΥΛΟΣ ΙΙ ΤΟΥ ΛΟΥΜΠΛΙΝΟΥ

✍ OIC POLAND

Οι σπουδές της στη δημιουργική γραφή και τη διδασκαλία γλωσσών ήταν μόνο η αρχή του ταξιδιού της στην Εκπαίδευση. Έχει εργαστεί ως δασκάλα με διάφορες ηλικιακές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων και παιδιών με ειδικές ανάγκες. Καθ' όλη τη διάρκεια της εργασιακής της εμπειρίας, ιδίως ως σύμβουλος εκπαίδευσης, ερευνά και γράφει για τον εκπαιδευτικό σχεδιασμό και την ψυχολογία.

Ψυχολόγος με μεταπτυχιακό στην κοινοτική ψυχολογία και εμπειρία στον οικογενειακό προσανατολισμό και την καθοδήγηση. Έχει εργαστεί με παιδιά από διαφορετικά περιβάλλοντα σε διάφορες εγκαταστάσεις. Η εμπειρία της της επιτρέπει να παρέχει καθοδήγηση και υποστήριξη σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, ιδίως προς την κατεύθυνση της αύξησης της ψυχικής υγείας και της βελτίωσης της ευημερίας τους.

Είναι κάτοχος διδακτορικού διπλώματος στην ψυχολογία, πιστοποίησης προπονητή, σύμβουλος σταδιοδρομίας και συνιστώμενος εκπαιδευτής επιπέδου II του Πολωνικού Ψυχολογικού Συλλόγου. Είναι συνιδρυτής του PROGRESS Trainer School και μέλος του ερευνητικού και διδακτικού προσωπικού του Ινστιτούτου Κοινωνιολογικών Επιστημών του Καθολικού Πανεπιστημίου του Λούμπλιν. Είναι πιστοποιημένος εκπαιδευτικός με μεγάλη εμπειρία ως σχολικός ψυχολόγος και σύμβουλος σταδιοδρομίας σε δημοτικά σχολεία, γυμνάσια και λύκεια. Αναπτύσσει και διεξάγει κατάρτιση και εργαστήρια σε θέματα ήπιων δεξιοτήτων για εκπαιδευτικούς και νέους, καθώς και σεμινάρια εκπαίδευσης εκπαιδευτών. Είναι εμπειρογνώμονας σε διεθνή, καινοτόμα προγράμματα υποστήριξης της γενικής και επαγγελματικής εκπαίδευσης και της δια βίου μάθησης και συγγραφέας πολλών επιστημονικών δημοσιεύσεων σχετικά με την προσωπική ανάπτυξη και τη μέτρηση ικανοτήτων

Περιεχόμενα

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ.....	1
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	7
ΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΜΟΝΤΕΛΩΝ EQSTUDENTS	10
ΜΕΡΟΣ 1. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ.....	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. Ο πρώτος σχολικός κύκλος - μια μεγάλη πρόκληση στη ζωή του παιδιού	13
1.1. Η ανάπτυξη και η εξέλιξη του παιδιού κατά τη διάρκεια του πρώτου σχολικού κύκλου.....	13
1.2. Κατάλληλη καθοδήγηση του παιδιού κατά τη διάρκεια των πρώτων σχολικών χρόνων.....	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. Περιγραφή της συναισθηματικής νοημοσύνης και των συνιστωσών της	18
2.1. Η συναισθηματική νοημοσύνη ως επιστημονική έννοια - βιβλιογραφική ανασκόπηση.....	18
2.2. Οι συνιστώσες της συναισθηματικής νοημοσύνης	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. Συναισθηματική νοημοσύνη - καταλύτης για τη συνολική ανάπτυξη	23
3.1. Η σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης για τα παιδιά.....	23
3.2. Μέθοδοι και τεχνικές για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης από νεαρή ηλικία.....	24
3.3. Αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης.....	26
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. Ο ρόλος των εκπαιδευτικών στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών	28
4.1. Οι εκπαιδευτικοί ως οδηγοί προς την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης...28	
4.2. Συμβουλές και κόλπα για τους εκπαιδευτικούς που έχουν οριστεί για την αντιμετώπιση των συναισθημάτων.....	30
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. Η συστημική προοπτική των προβλημάτων συμπεριφοράς και δυσπροσαρμοστικότητας	34
5.1. Οι συστημικές αρχές και η γενική θεωρία των συστημάτων.....	34
5.2. Η οικογένεια ως σύστημα.....	35
5.3. Το σχολείο ως σύστημα.....	36
5.4. Συστημική σκέψη	36
5.5. Πώς να εφαρμοστεί ο συστημικός φακός.....	39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. Κατευθυντήριες γραμμές για τους εκπαιδευτικούς.....	42
6.1. Αρχές διεπιστημονικής εργασίας	42
6.2. Αρχές εργασίας με μικρούς μαθητές με προβλήματα συμπεριφοράς.....	42
6.3. Πρακτικές δραστηριότητες.....	44
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. Κατευθυντήριες γραμμές για ειδικούς για ατομική εργασία	60
7.1. Αρχές παρέμβασης σε μικρούς μαθητές με προβλήματα συμπεριφοράς	60

7.2. Συνεδρίες.....Error! Bookmark not defined.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8. Κατευθυντήριες γραμμές για τους ειδικούς για την ομαδική εργασία..... 124

8.1. Αρχές εργασίας με ομάδα/τάξη..... 124

8.2. Ομαδικές συνεδρίες..... 126

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9. Υποστήριξη γονέων Error! Bookmark not defined.

9.1. Ο ρόλος των γονέων στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης 168

9.2. Οι γονείς είναι η αλλαγή που επιθυμούν να δουν στο οικογενειακό τους σύμπαν ... 171

9.3. Εργαλεία για τους γονείς που επιθυμούν να αναθρέψουν συναισθηματικά ευφυή παιδιά..... 173

9.4. Σχέδια εργαστηρίων.....Error! Bookmark not defined.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10. Διαπολιτισμικές βέλτιστες πρακτικές..... 192

ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ..... 163

ΑΝΑΦΟΡΕΣ..... 165

Το μοντέλο EQ Kids ορίζει διαδικασίες, εργαλεία και κανόνες εργασίας με μαθητές ηλικίας 6-10 ετών, ιδίως με μαθητές με δυσκολίες προσαρμογής, για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης στο εκπαιδευτικό περιβάλλον και στο σπίτι, με τη συμμετοχή εκπαιδευτικών, δασκάλων, σχολικών παιδαγωγών, ψυχολόγων, συμβούλων και γονέων. Αποτελεί πρόδρομο του μοντέλου EQ Teens, το οποίο ασχολείται με μαθητές ηλικίας 11-15 ετών, οπότε αν σας ενδιαφέρουν διαδικασίες, εργαλεία και κανόνες για τη δουλειά με αυτή την ηλικιακή ομάδα, ελέγξτε και αυτό το μοντέλο.

Το μοντέλο EQ Kids εστιάζει στο στάδιο του πρώτου σχολικού κύκλου, το οποίο αποτελεί μια αρκετά μεγάλη πρόκληση στη ζωή ενός παιδιού, ενώ παράλληλα προσφέρει γενναιόδωρες ευκαιρίες για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και τον χειρισμό θεμάτων που σχετίζονται με την προσαρμογή στο σχολείο, τη δημιουργία και διατήρηση φίλων, την απόκτηση αυτονομίας. Η περίοδος κατά την οποία το παιδί αρχίζει να φοιτά στο σχολείο χαρακτηρίζεται από μια έντονη φυσιολογική και ψυχολογική ανάπτυξη, που οδηγεί σε αυξημένες κινητικές δεξιότητες, ανάπτυξη συγκεκριμένων συλλογισμών, ενισχυμένη μνήμη και γλώσσα, αλλά και βαθύτερες ενδοσκοπικές και συναισθηματικές ικανότητες. Όλες αυτές οι αλλαγές, που επικαλύπτονται από τις νέες απαιτήσεις του επίσημου μαθησιακού περιβάλλοντος και τους νέους κοινωνικούς κανόνες που πρέπει να τηρούν, δημιουργούν μεγάλη ένταση στους μικρούς μαθητές, ενώ δεν είναι πραγματικά συναισθηματικά εξοπλισμένοι για να τις αντιμετωπίσουν χωρίς την υποστήριξη των ενηλίκων. Στο πλαίσιο αυτό, τόσο οι γονείς όσο και οι εκπαιδευτικοί πρέπει να είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι για να βοηθήσουν τους μαθητές, εστιάζοντας στην ανάπτυξη της συναισθηματικής τους νοημοσύνης.

Ο στόχος του μοντέλου είναι να παρουσιάσει το ολοκληρωμένο σχήμα για το πώς να εργαστούμε με τους μαθητές και πώς να τους υποστηρίξουμε στην ανάπτυξη της συναισθηματικής τους νοημοσύνης. Το μοντέλο απευθύνεται στο προσωπικό του σχολείου, δηλαδή σε δασκάλους, καθηγητές, σχολικούς παιδαγωγούς, συμβούλους, ψυχολόγους, κοινωνιοθεραπευτές και άλλους

ειδικούς που εργάζονται με μαθητές ηλικίας 6-10 ετών που αντιμετωπίζουν δυσκολίες και με τους γονείς ή άλλα μέλη της οικογένειάς τους.

Η συναισθηματική κατάσταση ενός μαθητή επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο αποκτά γνώσεις και η επιτυχία στο σχολείο εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τα συναισθηματικά χαρακτηριστικά. Έτσι, το μοντέλο EQ Kids θα καλύψει τέσσερα βασικά στοιχεία της συναισθηματικής νοημοσύνης, προκειμένου να προαχθεί η ευημερία των μαθητών, να ενισχυθεί η ικανότητά τους να προσαρμόζονται στις σχολικό περιβάλλον και να εξασφαλίσουν επιτυχημένες διαπροσωπικές σχέσεις και εκπαιδευτική επιτυχία. Αυτές οι τέσσερις βασικές συνιστώσες είναι χρωματικά κωδικοποιημένες με τα ίδια χρώματα σε ολόκληρο το μοντέλο: αυτογνωσία - κόκκινο, αυτοδιαχείριση - πράσινο, κοινωνική ευαισθητοποίηση - κίτρινο και διαχείριση σχέσεων - μπλε.

Το μοντέλο περιλαμβάνει δύο μέρη:

μέρος 1 - αφιερωμένο σε θεωρητικές πληροφορίες - σχετικά με τις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης, σχετικά με τον αντίκτυπο της συστηματικής εκπαίδευσης υπό την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών, των γονέων και άλλων επαγγελματιών στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και επίσης σχετικά με τη συστημική προοπτική στα προβλήματα συμπεριφοράς και δυσπροσαρμοστικότητας - και

μέρος 2 - αφιερωμένο σε πρακτικές πληροφορίες - που περιγράφουν συγκεκριμένες τεχνικές, ασκήσεις, φύλλα εργασίας, κατευθυντήριες γραμμές, οργανωμένες κατά βασικά στοιχεία (ακολουθήστε τους χρωματικούς κώδικες για να αναζητήσετε ένα συγκεκριμένο), για τη διαχείριση της ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης, οι οποίες πρέπει να εφαρμοστούν απευθείας με τα παιδιά (ένα προς ένα ή σε ομάδα) ή με τους γονείς.

Το μέρος 1 απευθύνεται τόσο σε εκπαιδευτικούς όσο και σε ειδικούς που εμπλέκονται στην εκπαιδευτική διαδικασία των μαθητών, ενώ το μέρος 2 χωρίζεται σε

κεφάλαια που εστιάζουν σε διαφορετικές ομάδες-στόχους, ως εξής

ένα κεφάλαιο με σύντομες δραστηριότητες, τις οποίες οι εκπαιδευτικοί μπορούν να εφαρμόσουν στα καθημερινά τους μαθήματα, ανεξάρτητα από τα μαθήματα που διδάσκουν,

ένα κεφάλαιο που περιέχει ένα πλήρες πρόγραμμα για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών σε 50λεπτες ατομικές συνεδρίες, οι οποίες προορίζονται για παράδοση από εκπαιδευμένους σχολικούς ειδικούς (ψυχολόγο, σχολικό σύμβουλο, σχολικό παιδαγωγό, κοινωνικό λειτουργό, φροντιστή, δάσκαλο υποστήριξης, ψυχοθεραπευτή/κοινωνιοθεραπευτή κ.λπ.)- το πρόγραμμα αποτελείται από 18 συνεδρίες (1 εισαγωγική, 4 για κάθε βασικό στοιχείο και 1 τελική); Ένα κεφάλαιο που περιλαμβάνει ένα πλήρες πρόγραμμα για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών σε μαθήματα/ομάδες διάρκειας 45-50 λεπτών, το οποίο προορίζεται να παραδοθεί είτε από εκπαιδευμένους σχολικούς ειδικούς (ψυχολόγο, σχολικό σύμβουλο, σχολικό παιδαγωγό, κοινωνικό λειτουργό, δάσκαλο, υποστηρικτικό δάσκαλο, ψυχοθεραπευτή/κοινωνιοθεραπευτή κ.λπ.) είτε από έμπειρους δασκάλους/εκπαιδευτές νέων που είναι ήδη εξοικειωμένοι με τους μηχανισμούς ανάπτυξης συναισθηματικής νοημοσύνης. Το πρόγραμμα αποτελείται από 18 μαθήματα (1 εισαγωγικό, 4 για κάθε βασικό συστατικό και 1 τελικό). Η διάρκεια κάθε συνεδρίας υπολογίζεται σύμφωνα με τη διάρκεια του συνήθους μαθήματος στις χώρες συνεργασίας του έργου, αλλά μπορεί να απαιτεί επιπλέον χρόνο, ανάλογα με τη συγκεκριμένη κατάσταση και το μέγεθος της κάθε ομάδας εργασίας. Ένα κεφάλαιο που περιλαμβάνει ένα πλήρες πρόγραμμα για την υποστήριξη των γονέων στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών τους. Το πρόγραμμα αποτελείται από 5 εργαστήρια (1 εισαγωγικό και 1 για κάθε βασικό συστατικό) με διάρκεια περίπου 90 λεπτά και συνιστάται να παραδίδεται είτε από εκπαιδευμένο σχολικό ειδικό (ψυχολόγο, σχολικό σύμβουλο, σχολικό παιδαγωγό, κοινωνικό λειτουργό, δάσκαλο, υποστηρικτικό δάσκαλο, ψυχοθεραπευτή/κοινωνιοθεραπευτή κ.λπ.) είτε από έμπειρους

δασκάλους/εκπαιδευτές/εκπαιδευτές ενηλίκων που είναι ήδη εξοικειωμένοι με τους μηχανισμούς ανάπτυξης συναισθηματικής νοημοσύνης.

Ένα κεφάλαιο που παρέχει μια συλλογή από καλές πρακτικές από διάφορες χώρες και ηπείρους, οι οποίες προορίζονται να εμπνεύσουν τόσο τους επαγγελματίες που εργάζονται στον τομέα της εκπαίδευσης των παιδιών όσο και τα ενδιαφερόμενα μέρη που εμπλέκονται στη διαχείριση της διαδικασίας εκπαίδευσης (όπως διευθυντές σχολείων, επιθεωρητές εκπαίδευσης, υπεύθυνους για τα προγράμματα σπουδών και τις πολιτικές εκπαίδευσης κ.λπ.).

Το μοντέλο είναι δομημένο ως εξής:

• Μέρος 1. Συναισθηματική νοημοσύνη και το εκπαιδευτικό περιβάλλον

ο Κεφάλαιο 1. Ο πρώτος σχολικός κύκλος - μια μεγάλη πρόκληση στη ζωή του παιδιού ο Κεφάλαιο 2. Περιγραφή της συναισθηματικής νοημοσύνης και των συστατικών της

ο Κεφάλαιο 3. Η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και η σημασία της

ο Κεφάλαιο 4. Ο ρόλος των δασκάλων στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης ο Κεφάλαιο 5. Η συστημική προοπτική πάνω στα συμπεριφορικά και δυσπροσαρμοστικά προβλήματα

• Μέρος 2. Πρακτικές οδηγίες για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης στο σχολικό περιβάλλον

ο Κεφάλαιο 6. Οδηγίες για δασκάλους ο Κεφάλαιο 7. Οδηγίες για ειδικούς για ατομική εργασία

ο Κεφάλαιο 8. Οδηγίες για ειδικούς για ομαδική εργασία

ο Κεφάλαιο 9. Υποστήριξη γονέων

ο Κεφάλαιο 10. Διαπολιτισμικές καλές πρακτικές

• Γλωσσάριο

• Βιβλιογραφία

Η εφαρμογή του EQ Kids στοχεύει σε μαθητές του δημοτικού σχολείου (ηλικίας 6-10), σχολικό προσωπικό (δασκάλους, καθηγητές, συμβούλους, ψυχολόγους, παιδαγωγούς, ψυχοθεραπευτές κ.λπ. που εργάζονται για την υποστήριξη της εκπαιδευτικής διαδικασίας) και γονείς. Η εφαρμογή του μοντέλου θα επιτρέψει στους μαθητές: να λειτουργούν πιο αποτελεσματικά στη διαδικασία εκπαίδευσης, να

INTRODUCTION

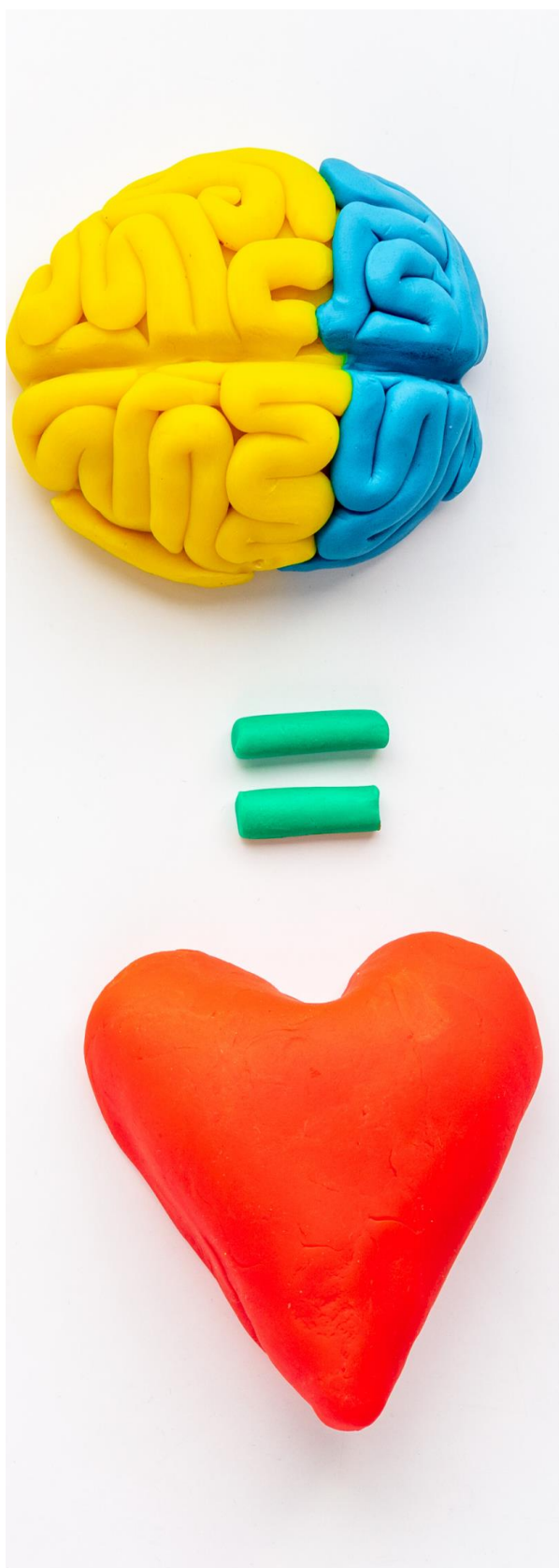
προσαρμόζονται καλύτερα στις σχολικές απαιτήσεις, να ξεπερνούν τις δυσκολίες στις σχέσεις με τους συμμαθητές και να επωφελούνται από θετική επίδραση στην αυτοεκτίμηση και την αυτοεκπλήρωσή τους. Όσον αφορά τους επαγγελματίες, η εφαρμογή αυτού του μοντέλου θα βοηθήσει τους δασκάλους, ψυχολόγους και άλλους ειδικούς να υποστηρίξουν μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες για να επιτευχθούν οι εκπαιδευτικοί στόχοι και να αναπτυχθεί το δυναμικό τους σε ένα αμοιβαία ενσωματωμένο περιβάλλον, ελεύθερο από εκφοβισμό και διακρίσεις. Τελευταίο, αλλά εξίσου σημαντικό, το μοντέλο είναι επίσης χρήσιμο για την υποστήριξη των μαθητών χωρίς εμφανείς δυσκολίες στην αντιμετώπιση των αναγκών προσωπικής ανάπτυξης και στην καλλιέργεια καλύτερης συναισθηματικής σταθερότητας και καλύτερων κοινωνικών σχέσεων. Το μοντέλο EQ Kids είναι καινοτόμο, επειδή προσφέρει μια ευρεία κατανόηση και μια ολοκληρωμένη προσέγγιση του μοντέλου συναισθηματικής νοημοσύνης με 4 συστατικά και της εφαρμογής του, χωρίς να περιορίζεται στην αναγνώριση και την αντιμετώπιση συναισθημάτων, κάτι που ήδη υπάρχει στο βασικό πρόγραμμα σπουδών. Αντίθετα, επικεντρώνεται στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης, ως βασικός παράγοντας πρόβλεψης επιτυχίας, από το σχολικό επίπεδο. Επίσης, ένα από τα δυνατά σημεία αυτού του μοντέλου είναι το γεγονός ότι εμπλέκει τους δασκάλους και τους γονείς στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών, χωρίς να την αφήνει εξ ολοκλήρου στους ειδικούς. Παρόλα αυτά, συνιστάται η συνεργασία μεταξύ δασκάλων, γονέων και ειδικών, επειδή μπορούν να συντονίσουν τις δραστηριότητες και να έχουν πιο αποτελεσματική επίδραση στην ανάπτυξη του παιδιού. Επίσης, εάν οι δάσκαλοι ή οι γονείς βρεθούν σε καταστάσεις στις οποίες αισθάνονται υπερφορτωμένοι ή μη προετοιμασμένοι, συνιστάται έντονα να ζητήσουν τη στήριξη ενός ψυχολόγου ή συμβούλου.

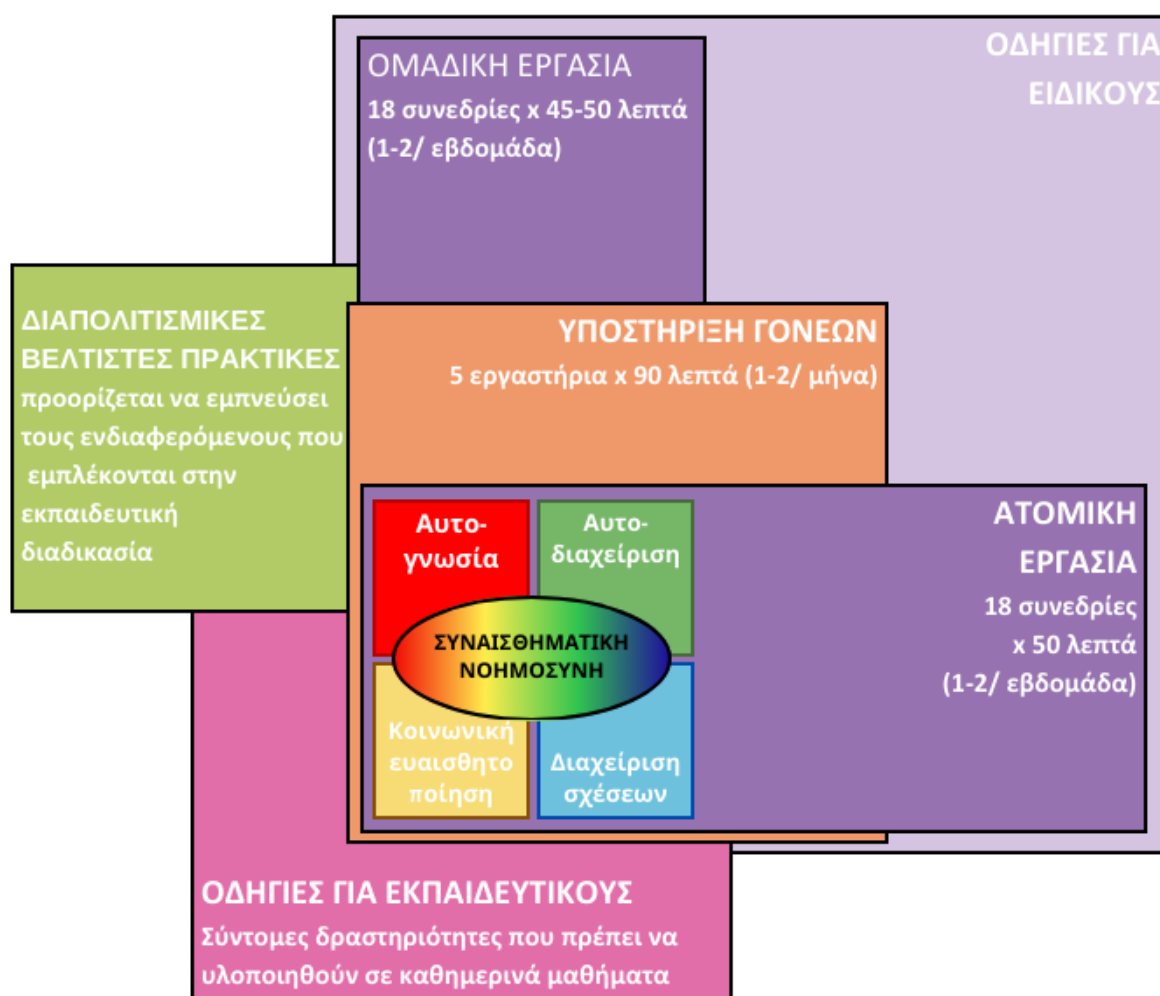
Ακόμη και αν οι οδηγίες για κάθε κατηγορία επαγγελματιών μπορεί να θεωρηθούν ως ολοκληρωμένα προγράμματα (βλέπε το διάγραμμα στην σελίδα 10 για τη συνιστώμενη συχνότητα και την εκτιμώμενη διάρκεια κάθε δραστηριότητας), η κύρια αξία

τους θα είναι η κυκλικότητά τους και το γεγονός ότι οι δάσκαλοι και οι ειδικοί δεν περιορίζονται να ακολουθήσουν τα μαθήματα/συνεδρίες από την αρχή μέχρι το τέλος, αλλά μπορούν να επιλέξουν από πού να ξεκινήσουν και πού να τελειώσουν, ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών με τους οποίους εργάζονται.

Επιπλέον, ένα από τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά του μοντέλου EQ Kids είναι η δυνατότητα αναπαραγωγής του, εξασφαλίζοντας έτσι μελλοντική χρησιμότητα σε διάφορα σχολικά συστήματα, κοινότητες και χώρες. Περαιτέρω, όλες οι δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στο μοντέλο μπορούν να συμπληρωθούν με δραστηριότητες από το μοντέλο EQ Teens, με το οποίο το EQ Kids μοιράζεται την ίδια δομή, με το εργαλείο αξιολόγησης συναισθηματικής νοημοσύνης (EQ Teens Test) και το υβριδικό παιχνίδι για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης (EQ Game).

INTRODUCTION





PART 1. EMOTIONAL INTELLIGENCE AND THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

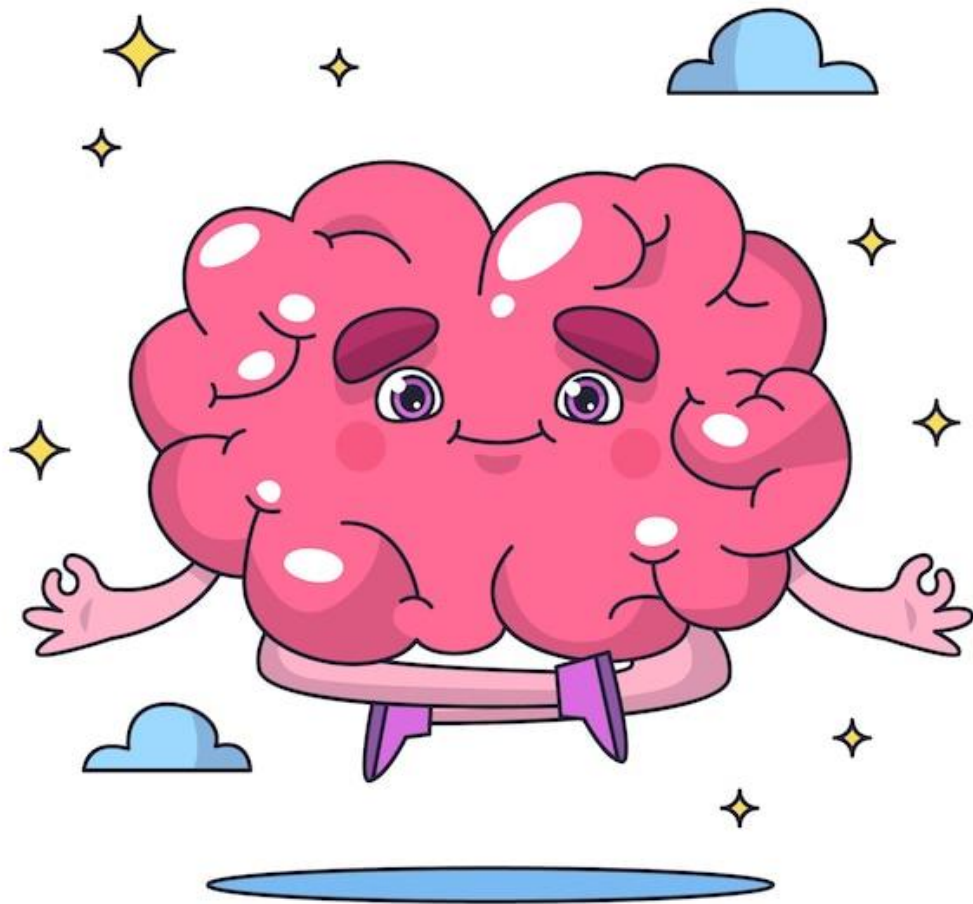
Κεφάλαιο 1. Ο πρώτος σχολικός κύκλος - μια μεγάλη πρόκληση στη ζωή του παιδιού

Κεφάλαιο 2. Περιγραφή της συναισθηματικής νοημοσύνης και των συστατικών της

Κεφάλαιο 3. Η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και η σημασία της

Κεφάλαιο 4. Ο ρόλος των δασκάλων στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης

Κεφάλαιο 5. Η συστημική προοπτική πάνω στα συμπεριφορικά και δυσπροσαρμοστικά προβλήματα



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

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

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

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

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

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

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

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

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

CHAPTER 1

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Η κατάλληλη υποστήριξη και καθοδήγηση στο σπίτι περιλαμβάνει:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Περιγραφή της συναισθηματικής νοημοσύνης και των συστατικών της

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

2.1. Η συναισθηματική νοημοσύνη ως επιστημονική έννοια - ανασκόπηση βιβλιογραφίας

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

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

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

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

CHAPTER 2

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

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

Η συναισθηματική νοημοσύνη γενικά περιλαμβάνει την κατανόηση ότι τα

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

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

2.2 The components of emotional intelligence

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

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



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

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

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

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

CHAPTER 2

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

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

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

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

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

CHAPTER 2

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

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

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

www.freepik.com



Συναισθηματική νοημοσύνη – ένας καταλύτης για την συνολική ανάπτυξη

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

3.1. Η σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης για τα παιδιά

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.2. Αξιολόγηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

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

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

προκαλέσουν συναισθήματα ντροπής και κατωτερότητας σε αυτή την ηλικία.

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

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

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

www.freepik.com



Ο Ρόλος των Εκπαιδευτικών στην Ανάπτυξη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Παιδιών

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί:

☯ **Προσφορά συναισθηματικής υποστήριξης:**

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

☯ **Ενεργητική ακρόαση:**

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

☯ **Ενσυναίσθηση και επικύρωση:**

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

☯ **Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου:**

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

☯ **Χρησιμοποιήστε κατάλληλη γλώσσα:**

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

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

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

☯ **Σεβαστείτε τον ρυθμό τους:**

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

☯ **Αποφύγετε την κριτική:**

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

☯ **Μοιραστείτε τα δικά σας συναισθήματα:**

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

☯ **Χρησιμοποιήστε την τέχνη και το παιχνίδι:**

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

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

☯ Αφήγηση ιστοριών:

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

☯ Δείξτε πρότυπο συναισθηματικής έκφρασης:

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

☯ Αποφύγετε την υπερβολική αντίδραση:

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

☯ Διατηρήστε τη συνέπεια:

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

☯ Σεβαστείτε την ιδιωτική ζωή:

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

☯ Επακολουθήση:

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

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

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

κανόνων και να παρέχετε τακτικές υπενθυμίσεις.

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

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

Ιδέες για την προσέγγιση παιδιών με προβλήματα συμπεριφοράς:

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

Η συστημική προσέγγιση στις προβληματικές και μη προσαρμοστικές συμπεριφορές

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

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

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

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

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

5.1. Οι Συστημικές Αρχές και η Γενική Θεωρία των Συστημάτων

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

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

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

σταθερότητα, ασφάλεια και ισορροπία στο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον.

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

(αντικατοπτρίζεται η ανώτερη θέση των γονέων στο σύστημα).

5.2. Η οικογένεια ως ένα σύστημα

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

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

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

5.3. Το σχολείο ως ένα σύστημα

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

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

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

αυτά θα επηρεάσει τελικά ολόκληρο το σύστημα.

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

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

5.4. Συστημική σκέψη

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

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

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

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

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

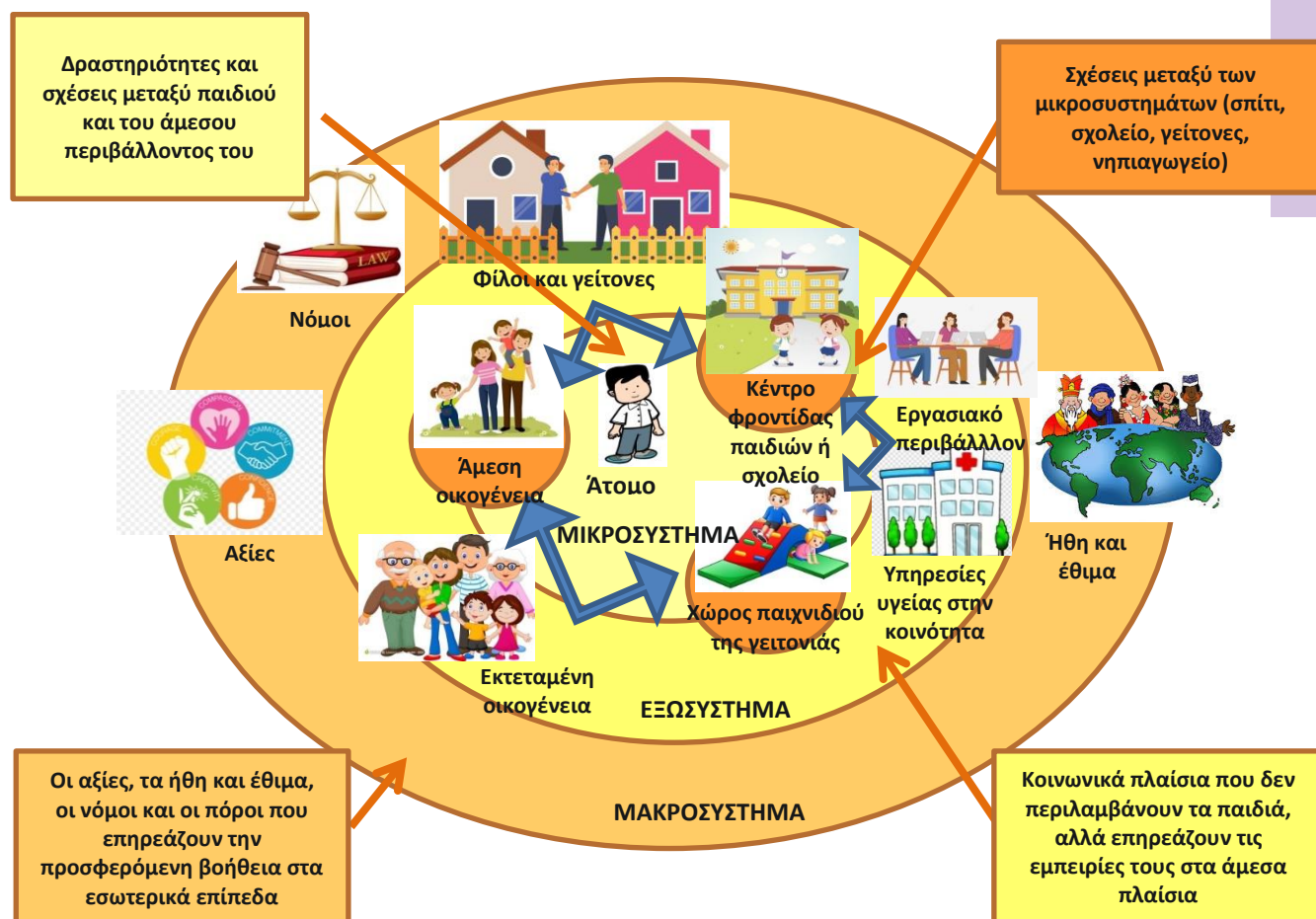
Ταυτόχρονα, ίσως ένιωθε πίεση από την ομάδα των συνομηλίκων του που θα μπορούσε να τον κοροϊδέψει αν άφηνε ένα κορίτσι να του πάρει το παιχνίδι. Επιπλέον, είχε ακούσει τη γιαγιά του να λέει ότι «οι λαγοί τρέχουν μακριά, ενώ οι λύκοι μένουν και παλεύουν», και είχε τρομάξει όταν άκουσε έναν αστυνομικό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

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

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

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

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

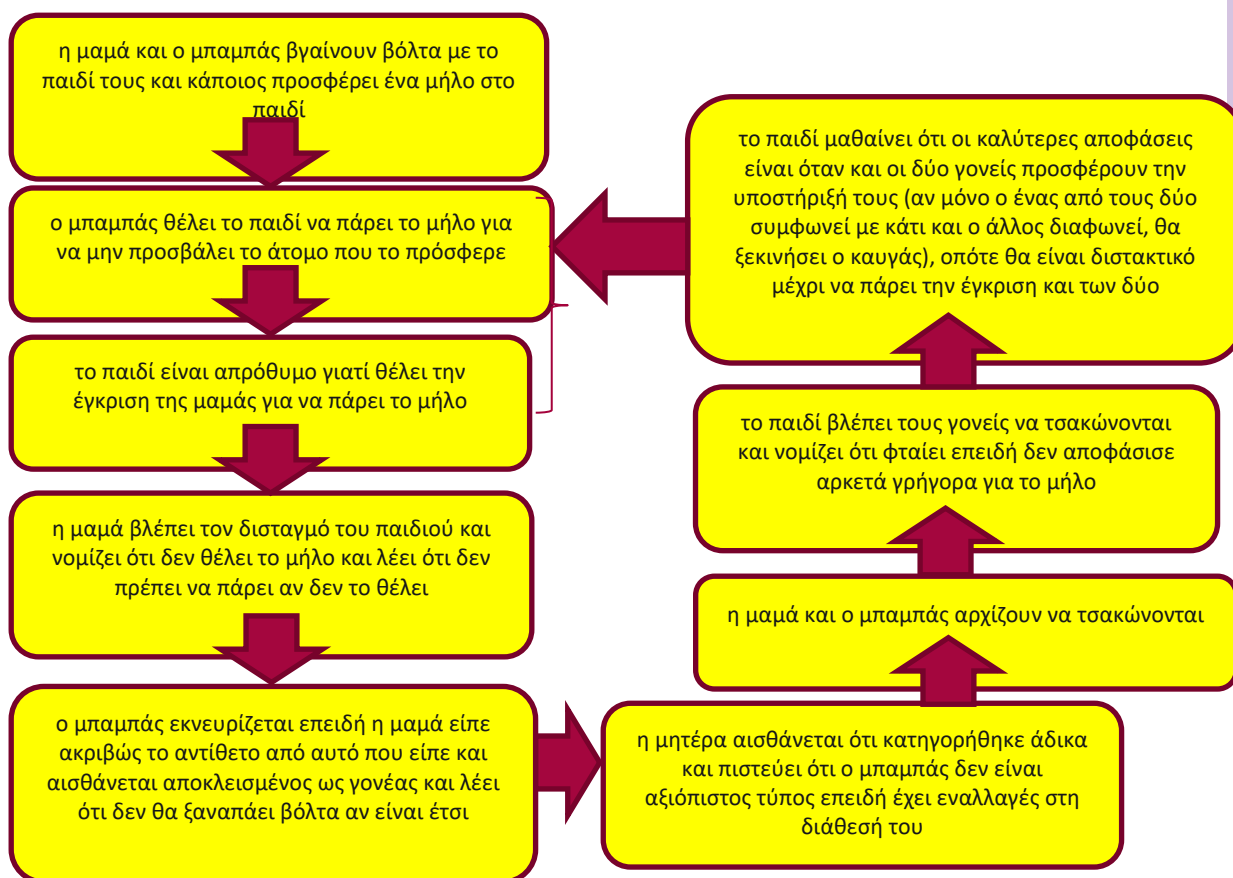


Σχήμα 2. Δομή συστημάτων και υποσυστημάτων στο κοινωνικό περιβάλλον

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

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

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



Σχήμα 3. Παράδειγμα κυκλικότητας στην οικογένεια

CHAPTER 5

5.5. Πώς να εφαρμόσετε τον συστημικό φακό

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

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

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



CHAPTER 5

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

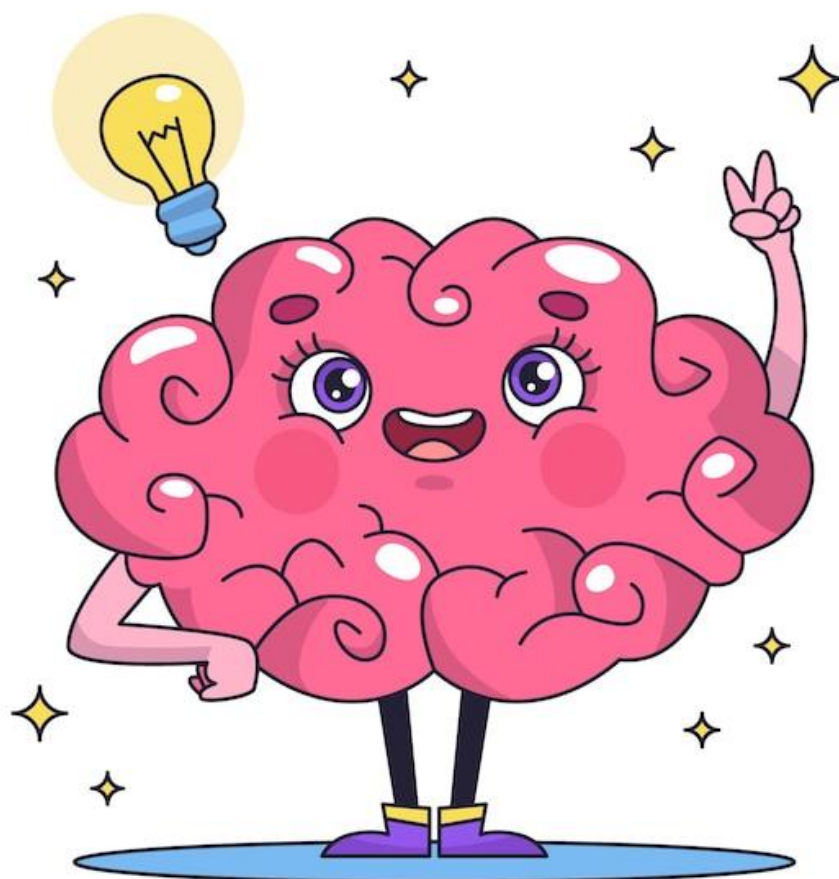
Κεφάλαιο 6. Κατευθυντήριες γραμμές για τους εκπαιδευτικούς

Κεφάλαιο 7. Κατευθυντήριες γραμμές για ειδικούς για ατομική εργασία

Κεφάλαιο 8. Κατευθυντήριες γραμμές για ειδικούς για ομαδική εργασία

Κεφάλαιο 9. Υποστήριξη γονέων

Κεφάλαιο 10. Διαπολιτισμικές βέλτιστες πρακτικές



www.freepik.com

Κατευθυντήριες για εκπαιδευτικούς

6.1. Αρχές διεπιστημονικής εργασίας

Η διεπιστημονική συνεργασία για την αντιμετώπιση πολύπλοκων προκλήσεων είναι γνωστή ως διεπιστημονική εκπαίδευση. Η διαθεματική εργασία είναι ιδιαίτερα επιτυχής, καθώς εκπαιδευτικές μελέτες έχουν από καιρό αποδείξει ότι οι μαθητές είναι πιο ικανοί να ενσωματώνουν έννοιες από πολλά πεδία σπουδών και έχουν βαθύτερη επίγνωση τόσο του περιβάλλοντος στο οποίο ζουν όσο και των γνώσεων που μαθαίνουν. Ο λόγος γι' αυτό είναι ότι η μάθηση και η ενσωμάτωση νέων πληροφοριών με προηγούμενες γνώσεις εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη διαδικασία του συνειρμού στον εγκέφαλο. Επομένως, όσο περισσότερες συνδέσεις μπορούν να κάνουν οι μαθητές μεταξύ διαφόρων ιδεών, τόσο υψηλότερο θα είναι το επίπεδο κατανόησης και λογικής μάθησης.

Ακολουθούν ορισμένες βασικές αρχές της διαθεματικής εργασίας:

- ⊙ **κοινοί στόχοι** - οι συνεργάτες θα πρέπει να έχουν κοινή αντίληψη του προβλήματος και κοινούς στόχους, εστιάζοντας στον ευρύτερο στόχο και όχι στα πειθαρχικά όρια
- ⊙ **ανοικτή επικοινωνία** - η αποτελεσματική επικοινωνία είναι απαραίτητη για τη γεφύρωση των πειθαρχικών διαφορών, προωθώντας την αμοιβαία κατανόηση και τον σεβασμό
- ⊙ **ποικίλη εμπειρογνωμοσύνη** - συμμετοχή εμπειρογνομόνων από διάφορα πεδία, ώστε να προσφερθούν διαφορετικές προοπτικές και γνώσεις στο τραπέζι
- ⊙ **ευελιξία** - να είστε ανοιχτοί στην προσαρμογή μεθόδων και προσεγγίσεων από διαφορετικούς επιστημονικούς κλάδους ώστε να ταιριάζουν στο συγκεκριμένο πρόβλημα
- ⊙ **ολοκλήρωση** - ενσωματώστε τις γνώσεις και τα ευρήματα από πολλούς κλάδους για να δημιουργήσετε μια ολιστική κατανόηση του προβλήματος

- ⊙ **συνεχής μάθηση** - υιοθετήστε τη νοοτροπία της δια βίου μάθησης και να είστε πρόθυμοι να αποκτάτε νέες δεξιότητες και γνώσεις από άλλους κλάδους
- ⊙ **προβληματοκεντρική προσέγγιση** - εστίαση στην επίλυση προβλημάτων του πραγματικού κόσμου και όχι στα όρια των πειθαρχικών ορίων
- ⊙ **διεπιστημονική ηγεσία** - η αποτελεσματική ηγεσία είναι ζωτικής σημασίας για τη διευκόλυνση της συνεργασίας, τη διαχείριση των συγκρούσεων και την καθοδήγηση της διεπιστημονικής διαδικασίας
- ⊙ **σεβασμός των διαφορών** - αναγνώριση και εκτίμηση των διαφορών στη γλώσσα, τις μεθοδολογίες και τις προοπτικές μεταξύ των επιστημονικών κλάδων
- ⊙ **Αξιολόγηση και προβληματισμός** - Αξιολογείτε τακτικά την πρόοδο και τον αντίκτυπο των διεπιστημονικών εργασιών, κάνοντας προσαρμογές ανάλογα με τις ανάγκες.

Καινοτόμες λύσεις σε απαιτητικά προβλήματα μπορούν να προκύψουν από διεπιστημονική εργασία, αλλά χρειάζεται αφοσίωση, προσαρμοστικότητα και ετοιμότητα για τη διέλευση των επιστημονικών ορίων.

6.2. Αρχές εργασίας με μικρούς μαθητές με προβλήματα συμπεριφοράς

Επειδή οι συμπεριφορές που ξεφεύγουν από τα κοινωνικά πρότυπα μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα στην κοινότητα και να έχουν ευρύτερη επίδραση στο κοινωνικό περιβάλλον, είναι απαραίτητο η σχολική εκπαίδευση να επικεντρώνεται στην παρέμβαση και πρόληψη αυτών των συμπεριφορών.

Συγκεκριμένα Προβλήματα Συμπεριφοράς στις Πρωτοβάθμιες Σχολικές Ηλικίες:

- ⊙ **Ασταθής προσοχή/Διαταραχή προσοχής:** - Συνήθως συνδέεται με υπερκινητικότητα, όπου ο μαθητής είναι συνεχώς σε κίνηση, μιλά δυνατά, απαντά

χωρίς να ερωτηθεί και διαταράσσει την τάξη. Οι μαθητές αυτοί δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν για μεγάλα χρονικά διαστήματα, βαριούνται γρήγορα και επιλύουν τα καθήκοντα με παρορμητικό τρόπο.

- ⊙ **Τεμπελιά/τάση αποφυγής καθηκόντων** - Μπορεί να έχει οργανική αιτία, όπως αισθητηριακά-κινητικά ελαττώματα ή πνευματική υπερκόπωση, ή να είναι θέμα συμπεριφοράς, όταν το παιδί αποφεύγει τα καθήκοντα ως αντίσταση στην πνευματική ή σωματική προσπάθεια, συχνά ως μορφή διαμαρτυρίας για ό,τι θεωρεί άδικο.
- ⊙ **Παθολογικό ψεύδος** - Εκτός από τα ψέματα για να αποφευχθεί η τιμωρία, αυτή η συμπεριφορά είναι επιβλαβής και συνήθως προέρχεται από έλλειψη αυτοελέγχου, συναισθηματική φτώχεια ή ανεπαρκή ανάπτυξη προσωπικότητας.
- ⊙ **Αρνητικότητα** - Περιλαμβάνει την έκφραση μιας φαινομενικά αδικαιολόγητης στάσης άρνησης να εκτελέσουν καθήκοντα και την παθητική ή ενεργή αντίσταση σε εξωτερικές ή εσωτερικές απαιτήσεις. Οι μαθητές αυτοί παρουσιάζουν αδιαφορία, πείσμα και ακόμη και καταστροφή σχολικών προμηθευμάτων ή παιχνιδιών.
- ⊙ **Επιθετικότητα** - Αναφέρεται στην προδιάθεση ενός ατόμου να ενεργήσει βίαια. Αυτή η συμπεριφορά μπορεί να είναι είτε αυτο-επιθετική (π.χ. τραβώντας τα μαλλιά, δαγκώνοντας τα νύχια κ.λπ.) είτε επιθετική προς τους άλλους (π.χ. λεκτική βία, σωματική επιθετικότητα, καταστροφή περιουσίας). Συνήθως, η βία των μαθητών σχετίζεται με την απογοήτευση, η οποία συνήθως προκαλείται από έλλειψη τρυφερότητας ή από ψευδή αίσθηση αυτοεκτίμησης.
- ⊙ **Κλοπή** - Χαρακτηρίζεται από την κλεμμένη αφαίρεση αντικειμένων που ανήκουν σε άλλους ή ακόμη και στο σχολείο, ανεξαρτήτως της αξίας τους. Η κλοπή μπορεί να συμβεί για διάφορους λόγους: από ανάγκη, για προπόνηση, υπό την επίδραση άλλων, για να δοκιμάσει κανείς τις ικανότητές του ή ως αντίδραση μίμησης ή ως πράξη διαμαρτυρίας ή εκδίκησης.
- ⊙ **Ψυχοσωματικά συμπτώματα** - Συχνά, σε αυτή την ηλικία, το άγχος και ο φόβος

εκδηλώνονται με ξαφνικά σωματικά παράπονα (π.χ. πόνοι στην κοιλιά, πονοκέφαλοι, ναυτία κ.λπ.), τα οποία συχνά αντιμετωπίζονται με αμφισβήτηση από τους ενήλικες (γονείς ή δασκάλους), παρά το γεγονός ότι μπορεί να είναι πολύ αληθινά για τα παιδιά.

Όλες οι στρατηγικές πρόληψης και παρέμβασης για την πρώιμη σχολική παραβατικότητα επικεντρώνονται στην εξάλειψη ή μείωση των παραγόντων κινδύνου που συμβάλλουν στη διαμόρφωση ή την εκκίνηση παραβατικών συμπεριφορών. Επίσης, η προώθηση κοινωνικών και εκπαιδευτικών πολιτικών κατάλληλων για την αντιστάθμιση της παραβατικότητας των νέων αποτελεί άλλη μια στρατηγική, καθώς εξασφαλίζει το περιβάλλον για την αρμονική ανάπτυξη της αναπτυσσόμενης προσωπικότητας.

Το σπίτι, η τάξη ή η ευρύτερη κοινωνία μπορεί να είναι στόχοι πρωτοβουλιών για την καταπολέμηση της παραβατικής συμπεριφοράς. Οι κύριες ενέργειες που πρέπει να ληφθούν για να περιοριστεί η διαταραχή στη σχολική ζωή περιλαμβάνουν:

- ✍ Αποφυγή υπερφόρτωσης με την κατάρτιση αναλυτικών προγραμμάτων κατάλληλων για την ηλικία του παιδιού και το στάδιο της πνευματικής ανάπτυξής του.
- ✍ Σεβασμός στις διακοπές και τις περιόδους ανάπαυσης, οι οποίες είναι απαραίτητες για τη σωματική και ψυχολογική ανάρρωση του παιδιού ενταγμένου στο εκπαιδευτικό σύστημα.
- ✍ Αποδοχή της ποικιλίας των προσωπικοτήτων και των τρόπων μάθησης και προσαρμογή των σχολικών καθηκόντων και απαιτήσεων στις ικανότητες των παιδιών, αντί να αναμένονται όλοι να αποδώσουν στο ίδιο επίπεδο και να απαντούν στις ίδιες εκπαιδευτικές μεθόδους.
- ✍ Εκπαίδευση των δασκάλων με την ενθάρρυνση της παρακολούθησης σεμιναρίων και εκπαιδευτικών προγραμμάτων για νέες μεθόδους διδασκαλίας και πρακτικές.
- ✍ Συναισθηματική εκπαίδευση: Οι νέοι θα πρέπει να παρέχονται με βοήθεια για να

κατανοούν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους.

Συμβουλευτική για γονείς: Η οικογένεια είναι το κύριο περιβάλλον που μπορεί να ρυθμίσει τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές των παιδιών, αλλά χρειάζεται επίσης εκπαίδευση και υποστήριξη για να το επιτύχει αυτό.

Πρέπει να αναφερθεί ότι όλες οι σύνθετες προσεγγίσεις απαιτούν τη συνεργασία ειδικών από διάφορους τομείς δραστηριότητας. Έτσι, ένα κρίσιμο συστατικό των προγραμμάτων που αποσκοπούν στην πρόληψη και καταπολέμηση της παραβατικής συμπεριφοράς είναι η ανάπτυξη διεπιστημονικών ομάδων.

Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να θυμούνται ότι τα παιδιά που έχουν ήδη επιδείξει παραβατική συμπεριφορά συνήθως θα χαρακτηριστούν αρνητικά από τους συνομηλίκους τους και την κοινότητα, γεγονός που οδηγεί σε περιθωριοποίηση και αποκλεισμό. Για να δώσουν στα παιδιά με προβλήματα συμπεριφοράς τη βοήθεια που χρειάζονται για να περάσουν αυτή τη φάση, είναι χρήσιμο να δημιουργηθεί ένα δίκτυο κοινωνικής υποστήριξης. Αυτά τα δίκτυα μπορούν να παίξουν καθοριστικό ρόλο στην επιτυχία των προγραμμάτων που έχουν στόχο την αντιμετώπιση των προβλημάτων συμπεριφοράς. Για να σταματήσει η περαιτέρω σχολική κακοπροσαρμογή και να βοηθηθεί η ένταξη των παιδιών και η σχολική τους λειτουργία, αυτό το δίκτυο πρέπει να περιλαμβάνει επίσης τους δασκάλους, τους γονείς και τους ειδικούς.

6.3. Πρακτικές δραστηριότητες

Οποιαδήποτε ερώτηση προκαλεί τη σκέψη των παιδιών, μπορεί να τα βοηθήσει να γίνουν συναισθηματικά πιο έξυπνα.

Η τεχνική των ατελών προτάσεων είναι ένας πολύ προσβάσιμος και απλός τρόπος για να επιτευχθούν διάφοροι αναπτυξιακοί στόχοι τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό έργο. Οι μαθητές πρέπει να ολοκληρώσουν τις προτάσεις που ξεκινά ο δάσκαλος. Αυτή η προσέγγιση μπορεί να εφαρμοστεί σε πολλές δραστηριότητες και εκπαιδευτικούς

στόχους, όπως η σύνοψη δραστηριοτήτων, η υπέρβαση εμποδίων, η έκφραση συναισθημάτων και η ενίσχυση της θετικής ομαδικής δυναμικής. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο σε ομαδικό όσο και σε ατομικό έργο, αλλά εάν χρησιμοποιηθεί σε ομαδικό περιβάλλον, μην ξεχάσετε να δώσετε στους συμμετέχοντες την επιλογή να σταματήσουν ανά πάσα στιγμή, αν το θέμα είναι πολύ δύσκολο, για παράδειγμα. Ένας-ένας, οι μαθητές προσκαλούνται να ολοκληρώσουν τις προτάσεις που τους παρέχει ο δάσκαλος. Ο δάσκαλος θα προσφέρει την ευκαιρία στους μαθητές να μην μιλήσουν για ένα συγκεκριμένο θέμα και δεν θα επιμείνει να λάβει ένα σχόλιο αν δεν το επιθυμούν. Επίσης, ο δάσκαλος δεν θα εμποδίσει άλλους μαθητές να προσθέσουν κάτι κατά τη διάρκεια της ολοκλήρωσης των προτάσεων. Ο δάσκαλος μπορεί να προτείνει την ολοκλήρωση μιας άλλης πρότασης όταν το προηγούμενο θέμα έχει ολοκληρωθεί. Ο διάλογος μπορεί να αποκτήσει τον χαρακτήρα ελεύθερης ομιλίας.

Παραδείγματα, κατά κατηγορίες προτάσεων:

- **Περιγράφοντας τα γεγονότα:**
 - ο Κατά τη διάρκεια της εργασίας μας, το καθήκον μου ήταν...
 - ο Η δουλειά μου ήταν...
 - ο Κατά την εκτέλεση του καθήκοντος συνέβη...
- **Περιγράφοντας τις δυνάμεις:**
 - ο Κατά τη γνώμη μου, το καλύτερο επιτευχθέν στοιχείο της εργασίας ήταν...
 - ο Αν έπρεπε να κάνω αυτή την εργασία ξανά, σίγουρα θα επαναλάμβανα...
 - ο Το καλύτερο που έκανα ήταν...
- **Περιγράφοντας τομείς προς βελτίωση:**
 - ο Κατά τη γνώμη μου, το χειρότερο στοιχείο της εργασίας ήταν...
 - ο Το πράγμα που πήγε χειρότερα για μένα ήταν...
 - ο Αν έπρεπε να κάνω αυτή την εργασία ξανά, σίγουρα θα το έκανα διαφορετικά...
- **Συλλέγοντας εκπαιδευτικά οφέλη (αυτός ο τύπος πρότασης μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε καταστάσεις αποτυχίας και δυσκολίας):**

ο Κάνοντας αυτή την εργασία, με δίδαξε...

ο Η πιο αναπτυξιακή εργασία για μένα ήταν... επειδή...

ο Το στοιχείο του έργου που ήταν πρόκληση

για μένα ήταν...
 ο Αυτή η δυσκολία με δίδαξε...

• **Σχεδιάζοντας τις επόμενες ενέργειες τους:**

ο Κατά τη γνώμη μου, την επόμενη φορά θα κάνω...

ο Το θέμα που θα αλλάξω στο επόμενο έργο θα είναι...

ο Αν έπρεπε να διαλέξω κάτι συγκεκριμένο για να αλλάξω, θα ήταν...

• **Συνοψίζοντας και εκφράζοντας συναισθήματα:**

- ο Τελικά, θα ήθελα να προσθέσω ότι...
 (αυτή η πρόταση συνήθως αποκαλύπτει τι ενδιαφέρει πραγματικά τα άτομα και πώς αισθάνονται)

ο Θα ήθελα να ευχαριστήσω για...

ο Η πιο συγκινητική στιγμή ήταν...

ο Η μεγαλύτερη χαρά που μου προκάλεσε ήταν...

ο Το πιο κίνητρο που με ενέπνευσε ήταν...

• **Δημιουργώντας καλές σχέσεις στην ομάδα:**

ο Αυτό που δεν ξέρετε ακόμα για μένα...

ο Μου αρέσει πολύ η ομάδα μας γιατί...

ο Η στιγμή που μου άρεσε περισσότερο στη "ζωή" της ομάδας μας ήταν...

ο Θα ήθελα να ευχαριστήσω την ομάδα για...

ο Θα ήθελα να ζητήσω συγνώμη από όλους για...

ο Για να αισθάνεται καλύτερα ο καθένας στην ομάδα μας, δεσμεύομαι να...

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



◎ Εστίαση στα συναισθήματα και τον εσωτερικό κόσμο:

1. Πώς αισθάνεστε σήμερα; Αντανάκλαση της δικής σας διάθεσης.

Ο δάσκαλος παρέχει στους μαθητές τις ακόλουθες εικόνες με χειρονομίες και τους ζητά να εκφράσουν τη διάθεση που τους συνοδεύει σήμερα. Το μεγάλο δάχτυλο προς τα πάνω - νιώθω υπέροχα. Το δάχτυλο παράλληλα (στο μέσο) - νιώθω έτσι κι έτσι. Το μεγάλο δάχτυλο προς τα κάτω - νιώθω κακά.



είναι υπέροχα



έτσι κι έτσι



είναι κακό

2. Ονοματίζοντας τη διάθεσή σας

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να σκεφτούν και να πουν:

- Σε ποια διάθεση βρίσκεστε τώρα (χαρούμενοι, λυπημένοι, ντροπιασμένοι κ.λπ.),
- Εάν αυτό το συναίσθημα είναι ευχάριστο ή δυσάρεστο,
- Τι σας έβαλε σε αυτή τη διάθεση.

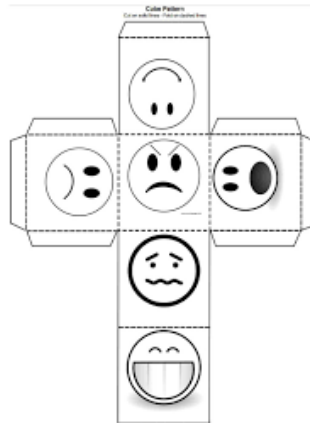
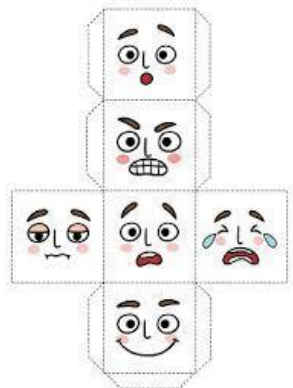
3. Επιτυχία

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να σκεφτούν για την επιτυχία και να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποια είναι η επιτυχία σας στην τάξη σήμερα (τι καταφέρατε);
- Τι σας φάνηκε δύσκολο;

4. Κύβος συναισθημάτων

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να καθίσουν σε κύκλο. Ένας μαθητής ρίχνει τον "κύβο συναισθημάτων" (ένας μεγάλος κύβος από χαρτόνι/πλαστικό με συναισθηματικές καταστάσεις απεικονισμένες/γραμμένες σε κάθε πλευρά: λυπημένος, χαρούμενος, περίεργος, ντροπιασμένος, θυμωμένος, ήρεμος) και μετά περιγράφει τις στιγμές όταν συνήθως βιώνει το συναίσθημα "που επιλέγει" ο κύβος. Ο επόμενος μαθητής ρίχνει τον κύβο και επαναλαμβάνει την άσκηση.



5. Σε ποιες καταστάσεις αισθάνεστε

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να σκεφτούν και να μοιραστούν σε ποιες καταστάσεις αισθάνονται: χαρά, θυμό, λύπη, απογοήτευση, έκπληξη, φόβο κ.λπ. Ανάλογα με την ηλικία των μαθητών, μπορεί να ζωγραφίσουν ή να περιγράψουν την κατάσταση.

⊙ Εστίαση στο σώμα:

6. Δείξτε τα συναισθήματα

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να εκφράσουν με εκφράσεις του προσώπου: θυμό, λύπη, χαρά, αηδία, ντροπή, φόβο, έκπληξη κ.λπ

7. Τι αισθάνομαι όταν...

Ο δάσκαλος δίνει παραδείγματα διαφόρων καταστάσεων στις οποίες οι μαθητές μπορεί να βρεθούν, ζητώντας τους να παρουσιάσουν τα συναισθήματά τους με εκφράσεις του προσώπου και χειρονομίες.

Παραδείγματα καταστάσεων:

- Λαμβάνοντας ένα δώρο,
- Χάνοντας το αγαπημένο τους παιχνίδι,
- Οι καλύτεροι φίλοι να τσακώνονται,
- Βρίσκεστε μόνοι σε σκοτεινό δωμάτιο.

8. Κουτί συναισθημάτων

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να σχεδιάσουν κάρτες με συγκεκριμένα συναισθήματα. Το καθήκον τους είναι να τοποθετήσουν τις κάρτες είτε σε ένα μαύρο κουτί (δυσάρεστα συναισθήματα) είτε σε ένα λευκό κουτί (ευχάριστα συναισθήματα) και να δικαιολογήσουν την απόφασή τους.

9. Χορός

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να κινηθούν σύμφωνα με τη μελωδία της μουσικής:

- Χαμηλοί και αργοί ήχοι - δείχνοντας π.χ. λύπη, θυμό, φόβο.
- Ψηλοί και γρήγοροι ήχοι - δείχνοντας π.χ. χαρά, ικανοποίηση.

10. Το αγαπημένο μου αντικείμενο

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να αναγνωρίσουν και να περιγράψουν κάτι που τους είναι πολύτιμο. Εξηγούν την προέλευσή του και τον τύπο συναισθημάτων που συνδέονται με αυτό το αντικείμενο. Η ακόλουθη οδηγία μπορεί να χρησιμοποιηθεί:

"Κάθε ένας από εμάς έχει κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό και πολύτιμο για εμάς. Μας αρέσει να το χρησιμοποιούμε ή απλώς να το κοιτάμε. Σήμερα έχουμε την ευκαιρία να μιλήσουμε για τα πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς. Το θέμα της σύντομης συζήτησής σήμερα είναι «Το αγαπημένο μου αντικείμενο». Ίσως έχετε μερικά πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς. Μερικά τα έχετε εδώ και καιρό, ενώ άλλα τα αποκτήσατε πρόσφατα. Θα ήθελα να προσκαλέσω καθέναν από εσάς να μιλήσετε για κάτι που είναι σημαντικό για εσάς και τι το κάνει να το εκτιμάτε. Ίσως σας το έδωσε κάποιος που αγαπάτε ή ίσως το αποκτήσατε με τα χρήματα που κερδίσατε κάνοντας έξτρα δουλειές στο σπίτι. Τέτοιο αντικείμενο μπορεί να είναι κάτι που σας αρέσει να το φοράτε, να παίζετε ή να εργάζεστε μαζί του ή απλώς ένα αντικείμενο που φαίνεται ωραίο στο δωμάτιό σας. Σκεφτείτε το για μια στιγμή."

Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Τι κάνει κάποια πράγματα να είναι ξεχωριστά για εμάς;
- Θεωρείτε σημαντικό να έχουμε τα αγαπημένα μας αντικείμενα; Γιατί; Γιατί όχι;
- Τι μάθατε για τον εαυτό σας σήμερα κατά τη διάρκεια της ομαδικής συζήτησης;

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ

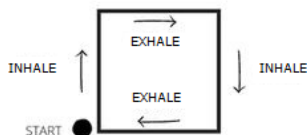


1. Βαθιά αναπνοή

Ο δάσκαλος δίνει στους μαθητές την ακόλουθη οδηγία και τους ζητά να αναπνεύσουν βαθιά για μερικές φορές:

"Κλείστε τα μάτια σας, πάρτε μια βαθιά αναπνοή και μετά αργά αφήστε τον αέρα να βγει. Εστιάστε στην κίνηση του στήθους σας και προσπαθήστε να μην σκέφτεστε τίποτα άλλο. Αν έχετε έναν αγώνα σκέψεων στο μυαλό σας, αναγνωρίστε τους, αλλά μην εστιάζετε σε αυτούς, αφήστε τους να φύγουν, εστιάζοντας αντί για αυτό στην αναπνοή."

I can breathe a square



2. Αναπνοή - αισθήσεις από το σώμα

Ο δάσκαλος δίνει στους μαθητές την ακόλουθη οδηγία και τους ζητά να αναπνεύσουν βαθιά για μερικές φορές:

"Αρχίστε να αναπνέετε αργά. Όταν εισπνέετε, μετρήστε μέχρι το 6 και μετά εκπνεύστε αργά, αφήνοντας την ένταση να βγει προς τα έξω. Παρατηρήστε πώς εισέρχεται ο αέρας στο σώμα σας και του δίνει τη δύναμη να ζει και μετά παρατηρήστε πώς απελευθερώνετε την περιττή ένταση προς τα έξω καθώς εκπνέετε."

3. Ένταση μυών - εστίαση στις αισθήσεις από το σώμα

Ο δάσκαλος ξεκινά μια δραστηριότητα χαλάρωσης και προσκαλεί τους μαθητές να σφίξουν τις γροθιές τους και μετά να τις χαλαρώσουν.

**I can clench my fist
and then loosen it**



4. Αγκαλιά πεταλούδας - μείωση της έντασης

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να κάνουν μια κίνηση και δίνει τις ακόλουθες οδηγίες:

- Καθίστε πίσω, κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε έναν ήσυχο, όμορφο τόπο. Για παράδειγμα, την ακτή της θάλασσας, το δάσος, το λιβάδι.
- Φανταστείτε ότι είστε εκεί.
- Εστιάστε στους ήχους που ακούτε σε αυτόν τον τόπο, στις μυρωδιές που αντιλαμβάνεστε, σε ό,τι αισθάνεστε κάτω από τα πόδια ή τα χέρια σας.

- Σταυρώστε τα χέρια σας στο στήθος και αγγίξτε τα με τα χέρια σας. Αγκαλιάστε τον εαυτό σας. Καθ' όλη τη διάρκεια, φανταστείτε τον εαυτό σας σε αυτόν τον ήσυχο, όμορφο τόπο. Τι ακούτε; Πώς αισθάνεστε;

5. Ρυθμός της καρδιάς

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να εκτελέσουν την ακόλουθη δραστηριότητα:

- Βάλτε το δεξί χέρι σας στην καρδιά σας και εστιάστε στο πώς χτυπά.
- Σκεφτείτε ότι αντλεί αίμα σε όλα τα κύτταρα του σώματός σας αυτή τη στιγμή, έτσι ώστε να μπορείτε να κάνετε πολλές διαφορετικές δραστηριότητες.
- Προσπαθήστε να εστιάσετε όλη σας την προσοχή στις αισθήσεις του σώματος σας.

6. Δέντρο - χαλάρωση των μυών

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να εκτελέσουν την ακόλουθη δραστηριότητα:

- Να είστε σαν ένα δέντρο. Σταθείτε όρθιοι και κλείστε τα μάτια σας.
- Φανταστείτε ότι είστε ένα ισχυρό δέντρο που μεγαλώνει από το έδαφος.
- Αφήστε τα χέρια σας να κρέμονται ελεύθερα. Φανταστείτε ότι αυτά είναι κλαδιά που κινούνται σε έναν ήπιο άνεμο. Αλλά θυμηθείτε ότι ο κορμός του δέντρου είναι σταθερός και ανθεκτικός στον άνεμο.
- Εστιάστε στις αισθήσεις του σώματος σας.
- Ανοίξτε τα μάτια σας, κοιτάξτε αργά γύρω σας, είστε και πάλι ο εαυτός σας.

7. Αντίστροφη μέτρηση

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να μετρήσουν αντίστροφα από το 10 στο 0 (για να διαχειριστούν την ένταση των συναισθημάτων).

I can count backwards

10,9,8,7,6,5,4,3,2,1,0

8. Χρώματα περιβάλλοντος

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να αναζητήσουν αντικείμενα διαφορετικών χρωμάτων στην αίθουσα.

**I can look for colors in the
environment**



I'LL FIND SOMETHING:

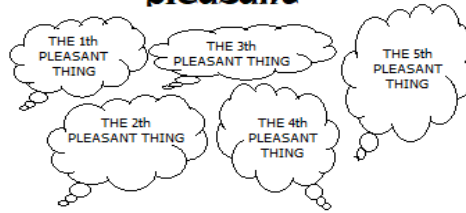
BLUE, PURPLE, YELLOW, GREEN, RED, BLACK

I'LL FIND SOMETHING _____

9. Σκέψεις για κάτι ευχάριστο

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να δημιουργήσουν μια λίστα με τα πράγματα που τους ευχαριστούν. Ο δάσκαλος τους ενθαρρύνει να βρουν όσα περισσότερα μπορούν.

**I can think of something
pleasant**

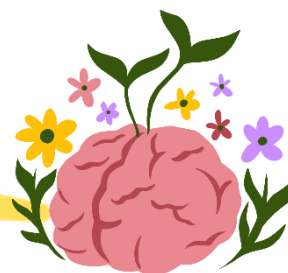
**10. Ήχοι**

Ο δάσκαλος ξεκινά μια άσκηση με ένα γ gong (αν δεν υπάρχει gong, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα σύρμα κιθάρας ή τα πιο ηχηρά κουζινικά σκεύη ή δύο μεταλλικά καπάκια). Ο δάσκαλος χτυπά το gong. Τα παιδιά ακούν προσεκτικά τη δόνηση του ήχου. Υψώνουν το χέρι τους όταν δεν ακούγεται τίποτα. Παραμένουν σιωπηλοί για ένα ακόμα λεπτό και ακούν προσεκτικά όλους τους άλλους ήχους που προκύπτουν. Τελικά, μιλούν με τη σειρά τους για κάθε ήχο που παρατήρησαν κατά τη διάρκεια αυτού του λεπτού.



www.freepik.com

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ



1. Διευθυντής

Ο δάσκαλος ζητά από έναν μαθητή να φύγει από την αίθουσα (ή να γυρίσει την πλάτη στους συμμαθητές του) και επιλέγει έναν άλλον για να είναι ο διευθυντής, ο οποίος θα δείξει πώς να παίξουν διάφορα όργανα. Οι υπόλοιποι μαθητές έχουν την αποστολή να μιμηθούν τον διευθυντή, ο οποίος αλλάζει το όργανο κάθε τόσο. Ο μαθητής που βγήκε έξω πρέπει να παρακολουθεί προσεκτικά την ομάδα και να μαντέψει ποιος είναι ο διευθυντής της ομάδας.

2. Ποιος άλλαξε θέσεις:

Ο δάσκαλος καλεί τους μαθητές να παρατηρήσουν ποιος κάθεται που. Ένας μαθητής φεύγει από την αίθουσα (ή γυρνάει την πλάτη στους άλλους). Ο δάσκαλος δείχνει ήρεμα τους μαθητές που αλλάζουν θέσεις. Η αποστολή είναι να μαντέψουν ποιοι μαθητές άλλαξαν θέσεις.

3. Ποιος είναι σαν εμένα:

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να θυμηθούν ποιοι δίνουν τις ίδιες απαντήσεις με αυτούς. Ο δάσκαλος δίνει την εντολή "να σηκωθούν αυτοί που...": έχουν μεγαλύτερα αδέρφια, τους αρέσει η πίτσα, έχουν γάτα, έχουν πράσινα μάτια, τους αρέσει το σπανάκι, έχουν τηλέφωνο στο σχολείο, προτιμούν τα επιτραπέζια παιχνίδια από τα ηλεκτρονικά, παίζουν μπάσκετ, μπορούν να κολυπήσουν κ.λπ.

Στο τέλος του παιχνιδιού, ο δάσκαλος επιλέγει τους μαθητές που πρέπει να δείξουν στους συμμαθητές ποιοι έδωσαν την ίδια απάντηση.

4. Λάμπα-μύτη

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να τον κοιτάζουν και να ακούσουν τις εντολές. Ο δάσκαλος θα δώσει τόσο λεκτικές εντολές (λέγοντας: "μύτη" ή "λάμπα") όσο και μη λεκτικές (δείχνοντας με το δάχτυλό του τη μύτη του ή την οροφή). Η αποστολή των μαθητών είναι να αντιδράσουν σωστά στις λέξεις, δείχνοντας με το δάχτυλο αυτό που λέει ο δάσκαλος. Στην εντολή "μύτη", δείχνουν τη μύτη τους. Στην εντολή "λάμπα", δείχνουν την οροφή. Είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες να κοιτάζουν συνεχώς τον δάσκαλο. Ο δάσκαλος μπορεί να δείξει τον ίδιο τρόπο με την εντολή ή διαφορετικό. Όποιος κάνει λάθος, αποχωρεί από το παιχνίδι ή αναλαμβάνει τη διαχείριση του παιχνιδιού.

5. Σταμάτα-πήγαινε, πάνω-κάτω αλλάζουν έννοιες

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να κάνουν έναν κύκλο γύρω από την αίθουσα. Ο δάσκαλος δίνει εντολές και οι μαθητές πρέπει να αντιδράσουν κατάλληλα. Υπάρχουν τέσσερις φάσεις της άσκησης:

- Φάση Ι - η εντολή "σταμάτα" σημαίνει σταμάτημα και η εντολή "πήγαινε" σημαίνει να πηγαίνετε.

- Φάση II - ανατροπή των εννοιών: η εντολή "σταμάτα" σημαίνει να πηγαίνετε και η εντολή "πήγαινε" σημαίνει να σταματήσετε.
- Φάση III - στις ανατρεπόμενες έννοιες των λέξεων "πήγαινε" και "σταμάτα", προστίθενται οι εντολές "πάνω" - οι μαθητές πρέπει να πηδήξουν ή να σηκώσουν τα χέρια ψηλά, και "κάτω" - οι μαθητές πρέπει να λυγίσουν τα γόνατα ή να σκύψουν.
- Φάση IV - όλες οι εντολές έχουν αντιστραφεί τις έννοιες.

6. Καθρέφτης

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να δουλέψουν σε ζευγάρια. Ένας μαθητής θα είναι ο καθρέφτης και ο άλλος θα είναι αυτός που κοιτάζει σε αυτόν τον ζωντανό καθρέφτη. Ο μαθητής που κοιτάζει στον καθρέφτη σκέφτεται ένα συναίσθημα (αλλά δεν το λέει δυνατά) και ρωτά τον καθρέφτη: "Καθρέφτη, πες μου, ποιο είναι το συναίσθημά μου;". Ο καθρέφτης προσπαθεί να μαντέψει τα συναισθήματα του άλλου και να το δείξει με χειρονομίες, εκφράσεις του προσώπου ή, σε περίπτωση δυσκολιών, να το περιγράψει με λόγια. Όταν ο μαθητής που κοιτάζει στον καθρέφτη αισθάνεται κατανοητός, οι μαθητές αλλάζουν θέσεις.

7. Νιώσε το ρυθμό μου

Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει στην ανάπτυξη της ικανότητας να εστιάζουμε στον άλλο, στην ενίσχυση της αντήχησης με τη συναισθηματική κατάσταση του συνεργάτη και στην ανάπτυξη της κινητικής έκφρασης.

Υλικά που χρειάζονται: Ηχογράφηση κλασικής μουσικής, εξοπλισμός αναπαραγωγής μουσικής.

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να δουλέψουν σε ζευγάρια και να σταθούν απέναντι ο ένας στον άλλον. Ο δάσκαλος βάζει τη μουσική. Ένα άτομο θα κάνει ελεύθερες κινήσεις στον ρυθμό της μουσικής και το άλλο θα προσπαθήσει να μιμηθεί τις κινήσεις του συνεργάτη σαν να είναι καθρέφτης. Μετά από λίγο, οι συμμετέχοντες αλλάζουν ρόλους. Το παιχνίδι μπορεί να επαναληφθεί αλλάζοντας τους συνεργάτες.

Μετά τη δραστηριότητα, οι μαθητές προσκαλούνται να μοιραστούν τις εντυπώσεις τους:

- Ποιες συσχετίσεις και συναισθήματα προκάλεσε η μουσική σε εσάς; Είχαν οι συνεργάτες στο ζευγάρι παρόμοια συναισθήματα;
- Πώς αισθανθήκατε στον ρόλο του "καθρέφτη", ήταν δύσκολο να προσαρμόσετε τις κινήσεις σας στον τρόπο έκφρασης του συνεργάτη σας;
- Παρατηρήσατε αλλαγές στην ικανότητά σας να προσαρμόζεστε στον ρυθμό του συνεργάτη σας κατά τη διάρκεια της άσκησης;

8. Τι αισθάνεται αυτός/αυτή:

Ο δάσκαλος δείχνει στους μαθητές μερικές εικόνες με διαφορετικούς χαρακτήρες και διάφορα συναισθήματα. Οι μαθητές ονομάζουν τα συναισθήματα των χαρακτήρων που απεικονίζονται στις εικόνες και εξηγούν τι μπορεί να συνέβη προηγουμένως (ποιο ήταν το αίτιο της κατάστασης) και αν το συναίσθημα είναι ευχάριστο ή δυσάρεστο.

Για υψηλότερο επίπεδο δυσκολίας, ο δάσκαλος μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να σκεφτούν τι θα έπρεπε να συμβεί για να νιώσει κάποιος διαφορετικά.

Για χαμηλότερο επίπεδο δυσκολίας, ο δάσκαλος μπορεί να κατεβάσει γραφικές

αναπαραστάσεις διαφόρων συναισθημάτων, έτσι ώστε τα παιδιά να τις συγκρίνουν με τις εκφράσεις των χαρακτήρων και να επιλέξουν την κατάλληλη.

9. Αυτόγραφο του Κινγκ Κονγκ

Ο δάσκαλος χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ομάδες (μέγιστο 8 άτομα). Κάθε ομάδα πρέπει να σκεφτεί ένα άτομο/χαρακτήρα του οποίου το αυτόγραφο θα ήθελαν να αποκτήσουν: Κινγκ Κονγκ, Τζόνι Ντεπ κ.λπ. Κάθε ομάδα επιλέγει τρία άτομα που θα δεθούν με μαντίλια στα μάτια: δύο από αυτούς κρατούν ένα μεγάλο φύλλο χαρτί κατακόρυφα και το τρίτο άτομο, που στέκεται μπροστά τους, κρατάει τη μαρκαδόρο ακίνητο. Οι υπόλοιποι της ομάδας πρέπει να δώσουν εντολές (πάνω, κάτω, δεξιά, αριστερά κ.λπ.) στους ανθρώπους που κρατούν το φύλλο, ώστε να δημιουργηθεί μια υπογραφή. Η ομάδα που το κάνει πιο γρήγορα ή πιο ωραία κερδίζει.

Υλικά που χρειάζονται: Φύλλα χαρτί A3 ή μεγαλύτερα (ένα για κάθε ομάδα), μαρκαδόροι, μαντίλια.

10. Ζωγράφισε μου κάτι

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να φορέσουν μαντίλια και να ζωγραφίσουν ένα αντικείμενο που τους δίδει ο δάσκαλος. Ωστόσο, το σημαντικό είναι ότι η οδηγία δίδεται με συγκεκριμένο τρόπο: με τυχαία σειρά των συστατικών. Για παράδειγμα, οι οδηγίες για να ζωγραφίσουν ένα άλογο μπορεί να είναι:

- Ζωγράφισε το μπροστινό αριστερό πόδι,
- Ζωγράφισε το κεφάλι,
- Ζωγράφισε την ουρά.

Αφού ζωγραφίσουν, οι συμμετέχοντες θα μοιραστούν τις δημιουργίες τους με την ομάδα.

Μια ενδιαφέρουσα παραλλαγή αυτής της δραστηριότητας μπορεί να είναι να χωρίσουν την ομάδα σε ζευγάρια και να τους τοποθετήσουν πλάτη με πλάτη: ένα άτομο δίδει τις οδηγίες και το άλλο ζωγραφίζει. Τα αποτελέσματα θα είναι παρόμοια. Με αυτόν τον τρόπο, ο δάσκαλος θα μπορεί να παρατηρήσει την επικοινωνία ενώ οι μαθητές εκτελούν την άσκηση και να τη συζητήσει αργότερα μαζί τους.

11. Αλλαγή της προοπτικής

Ο δάσκαλος δίνει στους μαθητές την αποστολή να παρατηρήσουν τα πράγματα γύρω τους. Εάν τα παιδιά διστάζουν να συμμετάσχουν και δεν ξέρουν τι να κάνουν, μπορεί να δοθεί μια απλή αποστολή: π.χ. να μετρήσουν πόσα παράθυρα υπάρχουν στην αίθουσα ή πόσα άτομα έχουν καστανά μαλλιά. Όταν ο δάσκαλος δώσει το σήμα - για παράδειγμα, με ένα χτύπημα των χεριών -, οι μαθητές αλλάζουν την προοπτική τους: σκύβουν, ξαπλώνουν ανάσκελα και κοιτάζουν ψηλά, σκύβουν και κοιτάζουν ανάμεσα από τα πόδια τους, ανεβαίνουν σε μια καρέκλα και κοιτάζουν τα πάντα από ψηλά, καλύπτουν το ένα μάτι, καλύπτουν το ένα αυτί κ.λπ.

Στο επόμενο στάδιο αυτής της άσκησης, ο δάσκαλος χωρίζει τους μαθητές σε 2 ομάδες. Οι ομάδες, παίρνοντας διαφορετικές προοπτικές, παρατηρούν η μία την άλλη. Για παράδειγμα, η πρώτη ομάδα παιδιών στέκεται σε καρέκλες, ενώ η δεύτερη σκύβει από κάτω.

Ο δάσκαλος μπορεί στη συνέχεια να θέσει τις ακόλουθες ερωτήσεις και να βοηθήσει τα παιδιά να βγάλουν συμπεράσματα από τις παρατηρήσεις τους (επίσης, ο δάσκαλος θα πρέπει να βοηθήσει να υλοποιηθούν οι ιδέες των μαθητών μαζί):

- Ποιες άλλες προοπτικές θα θέλατε να δοκιμάσετε για να παρατηρήσετε το περιβάλλον σας;
- Τι μπορεί να φαίνεται από διαφορετική προοπτική;
- Τι παρατηρήσατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;
- Ποιες νέες εμπειρίες αποκτήσατε σε αυτό το παιχνίδι;
- Νιώσατε διαφορετικά από το συνηθισμένο;
- Πώς αισθανθήκατε όταν παρατηρούσατε τους άλλους/ όταν σας παρατηρούσαν;

12. Παρουσίασε τον γείτονά σου

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να καθίσουν ή να σταθούν σε κύκλο· μετράνε ανά δύο εναλλάξ. Οι μαθητές με τον αριθμό 1 στρέφονται προς τα αριστερά, ενώ οι μαθητές με τον αριθμό 2 στρέφονται προς τα δεξιά. Στη συνέχεια, σε ζευγάρια, θα μιλήσουν ο ένας στον άλλον για τον εαυτό τους για λίγα λεπτά. Μετά από λίγα λεπτά, όλοι θα παρουσιάσουν το άτομο με το οποίο μιλούσαν.

Το παιχνίδι μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε μια ομάδα που γνωρίζει καλά ο ένας τον άλλον. Σε αυτήν την περίπτωση, η συζήτηση σε ζευγάρια μπορεί να παραλειφθεί και ο καθένας να παρουσιάσει τον σύντροφό του όπως τον βλέπει. Η παρουσίαση μπορεί να διαφοροποιηθεί με πρόσθετες οδηγίες για τους μαθητές: π.χ. να παρουσιάσουν τα καλά στοιχεία του ατόμου για το οποίο μιλούν, να μιλήσουν για την πιο ενδιαφέρουσα κοινή εμπειρία κ.λπ.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ



1. Βάζο καλών πράξεων

Ο δάσκαλος προσκαλεί κάθε μαθητή να τραβήξει από το βάζο ένα κομμάτι χαρτί με μια ιδέα για να ευχαριστήσει ή να κάνει κάτι καλό για κάποιον άλλον. Η αποστολή είναι να υλοποιήσει αυτή την ιδέα εντός συγκεκριμένου χρόνου, που συμφωνείται μαζί με τον δάσκαλο (π.χ. μια μέρα, δύο μέρες, μέχρι την επόμενη μάθημα κ.λπ.).

2. Χαιρετισμοί με διαφορετικούς τρόπους

Ο δάσκαλος καθορίζει έναν διαφορετικό χαιρετισμό για κάθε μέρα της εβδομάδας και οι μαθητές τον εξασκούν:

- Δευτέρα - ένα βλέμμα στα μάτια (σιωπηλά),
- Τρίτη - μια υπόκλιση (σιωπηλά),
- Τετάρτη - ένα σφύρισμα,
- Πέμπτη - μια υπόκλιση ή μια λέξη σε διαφορετική γλώσσα,
- Παρασκευή - high five.

3. Σημεία επαφής

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να κινηθούν ελεύθερα γύρω από την αίθουσα ενώ παίζει μουσική ή ο δάσκαλος χτυπά το ρυθμό. Στην στιγμή που σταματάει η μουσική, ο δάσκαλος ή κάποιος άλλος καθορισμένος ηγέτης δίνει την εντολή: π.χ. 3 άτομα, 5 σημεία επαφής.

Ο πρώτος αριθμός δηλώνει το μέγεθος της ομάδας στην οποία πρέπει να χωριστούν οι μαθητές. Ο δεύτερος αριθμός δηλώνει πόσα σημεία επαφής πρέπει να έχουν οι μαθητές με το έδαφος συνολικά. Για παράδειγμα, αν μια ομάδα 3 ατόμων πρέπει να έχει 5 σημεία επαφής, ένα άτομο μπορεί να στέκεται σε ένα πόδι και οι άλλοι να στέκονται με τα δύο πόδια.

Τα σημεία επαφής μπορεί να είναι: πόδια, γόνατα, αγκώνες, χέρια, δάχτυλα - το καθένα ξεχωριστά κ.λπ.

Μετά τον έλεγχο της ορθότητας της εκτέλεσης της αποστολής, οι μαθητές ξεκινούν ξανά να κινούνται γύρω από την αίθουσα στον ρυθμό της μουσικής. Ο καθορισμένος ηγέτης θα πρέπει να δώσει διαφορετική εντολή κάθε φορά και να στοχεύσει σε μεγαλύτερες και μεγαλύτερες ομάδες.

4. Κουνελάκια

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να καθίσουν σε κύκλο. Ξεκινώντας από τον δάσκαλο, η ομάδα μετράει αντίστροφα μέχρι τον τελευταίο μέλος της ομάδας. Όλοι πρέπει να θυμούνται τον αριθμό τους. Ο δάσκαλος ξεκινά το παιχνίδι: βάζει τα χέρια του/της στο κεφάλι και τα κουνάει, μιμούμενος τις κινήσεις των αυτιών του κουνελιού. Οι μαθητές που κάθονται δίπλα στον δάσκαλο, αριστερά και δεξιά, θα μιμηθούν την ίδια κίνηση του κουνήματος του αυτιού με το ένα χέρι - το χέρι που είναι πιο κοντά στον δάσκαλο.

Ο δάσκαλος ξεκινά λέγοντας: "Κουνέλι αριθμός 1 χαιρετά το κουνέλι αριθμός 5." Όταν καλέσουν, το κουνέλι αριθμός 5 κουνάει "τα αυτιά του/της" και λέει: "Κουνέλι αριθμός 5 εδώ. Ευχαριστώ για το χαιρετισμό, κουνέλι αριθμός 1 και χαιρετισμούς στο κουνέλι αριθμός...". Η ομάδα πρέπει να παραμείνει σε εγρήγορση και προσεκτική για να αντιδράσει και να κουνήσει το αυτί όταν καλέσουν τον αριθμό του άμεσου γείτονα: για παράδειγμα, αν καλέσουν το κουνέλι αριθμός 5, αυτός/αυτή θα μιμηθεί τις κινήσεις των αυτιών με τα δύο χέρια, ενώ τα κουνελάκια με αριθμούς 4 και 6 θα μιμηθούν το κούνημα του αυτιού με το χέρι που είναι πιο κοντά στο κουνέλι αριθμός 5.

5. Σήραγγα

Ο δάσκαλος προσκαλεί τους μαθητές να στέκονται σε ζευγάρια αντικριστά, σε μια μακριά σειρά. Οι συνεργάτες στα ζευγάρια κρατούν τα χέρια τους ελαφρώς ανυψωμένα, έτσι ώστε να σχηματίζεται μια σήραγγα μεταξύ των ζευγαριών. Ένα άτομο πρέπει να μείνει χωρίς ζευγάρι και να μπει από τη μια πλευρά της σήραγγας τρέχοντας προς την αντίθετη πλευρά. Πριν φτάσει στο τέλος, το άτομο αυτό πρέπει να πιάσει το χέρι ενός άλλου ατόμου και να διαλύσει το ζευγάρι, ενώ τραβά το άτομο μέσα από τη σήραγγα. Όταν φτάσουν στο τέλος της σήραγγας, θα ευθυγραμμιστούν κοντά στα άλλα ζευγάρια. Ο υπόλοιπος συνεργάτης πρέπει να τρέξει από έξω και να εισέλθει στη σήραγγα πιάνοντας το χέρι άλλου ατόμου και επαναλαμβάνοντας τις ενέργειες. Όσο πιο προσεκτική είναι η δραστηριότητα, τόσο πιο συγκεντρωμένοι πρέπει να είναι οι συμμετέχοντες.

6. Τι σκέφτομαι;

Ο δάσκαλος προσκαλεί έναν από τους μαθητές να επιλέξει (χωρίς να το λέει φωναχτά) ένα αντικείμενο από την αίθουσα (π.χ. ένα τετράδιο) και να πει: "Το αντικείμενό μου αρχίζει με το γράμμα Ζ." Οι υπόλοιποι πρέπει να μαντέψουν ποιο είναι το αντικείμενο. Αν δεν το μαντέψουν σε περίπου 1-2 λεπτά, ο μαθητής θα αποκαλύψει το δεύτερο γράμμα. Αφού η ομάδα μαντέψει το αντικείμενο, ένας άλλος μαθητής επιλέγει το επόμενο αντικείμενο για να μαντέψουν.

7. Μαντέψτε από το μέτωπο: Ποιος/ποιο τι είμαι;

Ο δάσκαλος δίνει σε κάθε μαθητή ένα κομμάτι χαρτί με το όνομα ενός διάσημου προσώπου, χαρακτήρα ή ακόμη και ενός αντικειμένου. Οι μαθητές δεν επιτρέπεται να διαβάσουν αυτά τα σημειώματα! Κάθε παίκτης πρέπει να κολλήσει το σημείωμα στο μέτωπό του. Ρωτώντας ερωτήσεις στις οποίες η απάντηση είναι "ναι" ή "όχι" από τους υπόλοιπους συμμετέχοντες, οι μαθητές πρέπει να μαντέψουν ποιος/ποια είναι (π.χ. "Είμαι γυναίκα;", "Είμαι φτιαγμένος από ξύλο;" κ.λπ.).

Οι κάρτες ή τα σημειώματα με χαρακτήρες/αντικείμενα μπορεί να προετοιμαστούν εκ των προτέρων ή κάθε συμμετέχων γράφει μία σε ένα κομμάτι χαρτί και στη συνέχεια την παραδίδει στον συμμετέχοντα στα δεξιά του, ή όλα τα σημειώματα μπορούν να αναμειχθούν σε ένα κουτί και κάθε μαθητής να τραβήξει ένα σημείωμα από αυτό.

Υλικά: Κάρτες, ταινία, στυλό.

8. Σλόγκαν

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να δουλέψουν σε ζευγάρια. Η αποστολή τους είναι να βρουν ένα σλόγκαν που να περιγράφει καλύτερα και τους δύο. Στη συνέχεια, τα ζευγάρια ενώνονται σε ομάδες των 4 και πρέπει να βρουν κοινό έδαφος μεταξύ των προηγούμενων σλόγκαν και να βρουν ένα νέο που να περιγράφει καλύτερα την ομάδα τους. Στη συνέχεια, οι ομάδες των 4 μαθητών ενώνονται σε ομάδες των 8 και ούτω καθεξής. Η δραστηριότητα

συνεχίζεται με τον ίδιο τρόπο μέχρι όλες οι μικρές ομάδες να ενωθούν σε μία μεγάλη ομάδα.

Το παιχνίδι μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο ως ζέσταμα για δημιουργικές δραστηριότητες όσο και ως δραστηριότητα με στόχο την ανακάλυψη κοινών αξιών μεταξύ των μελών της ομάδας. Στην τελευταία περίπτωση, ο δάσκαλος μπορεί να παρατηρήσει πώς οι μαθητές συζητούν τις ιδέες τους, τη διάθεσή τους να φτάσουν σε έναν κοινό τόπο ή τη δυσθυμία τους να εγκαταλείψουν τη δική τους ιδέα και να επισημάνει μερικές πτυχές για τη βελτίωση της δυναμικής της ομάδας στο τέλος της άσκησης (π.χ. η ανάγκη για ανοχή και ευελιξία όταν δουλεύουμε σε ομάδα, η ανάγκη να ακούμε και να σεβόμαστε τις απόψεις των άλλων κ.λπ.).

Μια άλλη παραλλαγή αυτής της άσκησης είναι να χρησιμοποιηθούν εικόνες ως αφετηρία: κάθε μαθητής θα επιλέξει μια εικόνα από μια στοίβα που τον/την περιγράφει καλύτερα, στη συνέχεια, σε ζευγάρια και σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες πρέπει να βρουν κοινά στοιχεία στις εικόνες τους, μέχρι, στην τελευταία φάση, να βρουν έναν τίτλο ή έναν ορισμό της ομάδας ενοποιώντας όλα τα κοινά στοιχεία που βρήκαν καθ' όλη τη διάρκεια.

9. Τι μπορεί να γίνει με αυτό:

Χρησιμοποιώντας την αρχή του "brainstorming", ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές (είτε ατομικά είτε σε μικρές ομάδες) να βρουν και να γράψουν όσο το δυνατόν περισσότερες χρήσεις για ένα συγκεκριμένο αντικείμενο (π.χ. βιβλίο, μολύβι, γόμα, μπάλα, άδεια κουτιά φαγητού, πιάνο κ.λπ. - μπορεί να επιλεγεί οποιοδήποτε αντικείμενο) μέσα σε περιορισμένο χρόνο (π.χ. 5-7 λεπτά). Ο δάσκαλος θα πρέπει να τους ενθαρρύνει να σκεφτούν εκτός πλαισίου και να βρουν και ασυνήθιστες χρήσεις.

Ο κύριος στόχος της άσκησης είναι να διεγείρει τη δημιουργικότητα και τη διάφορη σκέψη.

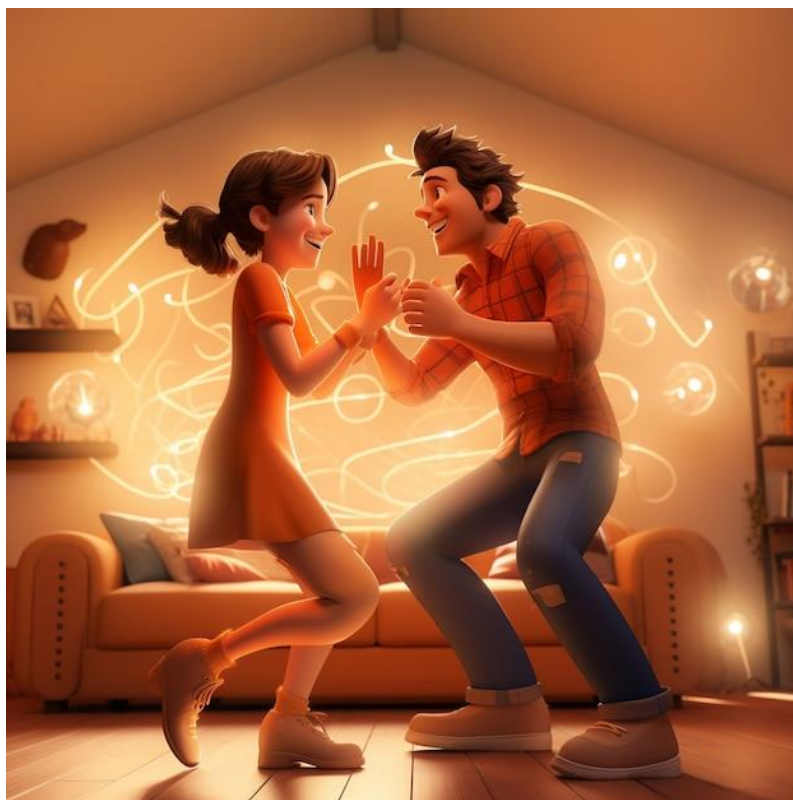
10. Τι θα γινόταν αν:

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να αναλύσουν, ατομικά ή σε μικρές ομάδες, τις συνέπειες/τι θα συνέβαινε αν μια εξαιρετική κατάσταση, η οποία συνήθως είναι αντίθετη με αυτό που είναι πραγματικό στην καθημερινή ζωή, συνέβαινε. Ο δάσκαλος πρέπει να τους ενθαρρύνει να βρουν όσες περισσότερες συνέπειες μπορούν και να μην απορρίψουν τις ασυνήθιστες ιδέες. Στη συνέχεια, τους καλεί να μοιραστούν τις ιδέες τους με την ομάδα.

Παραδείγματα εξαιρετικών καταστάσεων:

- Αν τα παπούτσια δεν είχαν εφευρεθεί ακόμα,
- Αν η ανθρωπότητα δεν χρειαζόταν να καθίσει,
- Αν οι εφευρέσεις ήταν απαγορευμένες,
- Αν η υποχρεωτική εκπαίδευση καταργούνταν,
- Αν η διάρκεια ζωής του ανθρώπου διπλασιαζόταν.

Ο κύριος στόχος της άσκησης είναι να διεγείρει τη δημιουργικότητα, τη διάφορη σκέψη και την ευελιξία.



www.freepik.com

Οδηγίες ειδικούς για ατομική εργασία

7.1. Αρχές παρέμβασης για μικρούς μαθητές με προβλήματα συμπεριφοράς

Οι ειδικοί καλούνται όλο και πιο συχνά να ασχοληθούν με τα προβλήματα συμπεριφοράς των μαθητών του δημοτικού σχολείου σήμερα, διότι παρατηρείται:

- ☉ Αυξημένη συχνότητα κακής προσαρμογής στην οικογένεια και στο σχολείο.
- ☉ Ανησυχητική αύξηση των περιστατικών εκφοβισμού μεταξύ μαθητών του δημοτικού σχολείου.
- ☉ Μια σειρά προσωπικών και κοινωνικών συνεπειών της παραβατικής συμπεριφοράς τόσο για τον μαθητή που εκδηλώνει αυτή τη συμπεριφορά, όσο και για την κοινότητα στην οποία ζει (π.χ. κατανάλωση ναρκωτικών, νομικές παραβάσεις, επικίνδυνο και επιθετικό περιβάλλον).

Η δουλειά των ειδικών σε σχέση με τα προβλήματα συμπεριφοράς είναι δομημένη σε δύο ξεχωριστές **κατευθύνσεις**:

- a) Πρόληψη των παραβατικών συμπεριφορών;
- b) Αντιμετώπιση των προβληματικών συμπεριφορών

Για να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητα των **ψυχοκοινωνικών προγραμμάτων για την πρόληψη και την αντιμετώπιση παραβατικών συμπεριφορών**, οι ειδικοί πρέπει να ακολουθήσουν ένα σύνολο **αρχών**:

- ✓ Οι δράσεις πρόληψης και παρέμβασης πρέπει να ενσωματώνονται σε μια συγκεκριμένη και καλά καθορισμένη δομή, προσαρμοσμένη στα ψυχολογικά και πολιτιστικά χαρακτηριστικά της ομάδας στόχου.

- ✓ Η εφαρμογή του προγράμματος θα πρέπει να γίνεται από μια πολυδιάστατη ομάδα (π.χ. ψυχολόγος, σχολικός σύμβουλος, κοινωνικός λειτουργός, δάσκαλος, μέλη της οικογένειας κ.ά.) και να περιλαμβάνει επίσης συμμετοχή από εξουσιοδοτημένα άτομα, μέλη της κοινότητας κ.ά., προκειμένου να στηριχθούν οι δράσεις.
- ✓ Οι διαδικασίες παρέμβασης πρέπει να έχουν συνέχεια με τον χρόνο, διασφαλισμένη από την μακροπρόθεσμη εμπλοκή της οικογένειας και του σχολείου.
- ✓ Οποιαδήποτε προσέγγιση για την αντιμετώπιση παραβατικής συμπεριφοράς επιλέγεται, οι ωφελούμενοι και όλα τα μέρη που εμπλέκονται στη διαδικασία πρέπει να είναι ενημερωμένα για τα οφέλη, τα κόστη και τους κινδύνους της παρέμβασης.

Σε ατομικό επίπεδο, θα πρέπει να σημειωθεί ότι η επιτυχία της παρέμβασης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την καλή θεραπευτική σχέση που δημιουργείται με τον μαθητή και από τον τρόπο που ο ειδικός αλληλεπιδρά με το παιδί. Το παιδί πρέπει να είναι σε θέση να εμπιστευτεί τον ειδικό που έχει αναλάβει να το βοηθήσει - τις περισσότερες φορές η άποψη των παιδιών για το θέμα δεν είναι καθοριστική, καθώς οι γονείς ή οι δάσκαλοι αποφασίζουν για αυτά και αναθέτουν ή επιλέγουν, σύμφωνα με τα δικά τους κριτήρια, τον ειδικό που θεωρείται πιο ικανός να προσφέρει βοήθεια. Σε κάποιες περιπτώσεις, ο ειδικός γίνεται αυτόματα πρόσωπο εμπιστοσύνης αν εμπιστεύεται την οικογένεια ή οι δάσκαλοι του παιδιού - επειδή τα μικρά παιδιά τείνουν να βασίζονται περισσότερο στην οικογένειά τους ή σε άλλους ενήλικες για να αποφασίσουν για αυτά. Παρόλα αυτά, αυτό δεν ισχύει πάντα για τα παιδιά που εκδηλώνουν παραβατική συμπεριφορά, τα οποία συχνά έχουν προβλήματα εμπιστοσύνης στις οικογενειακές τους σχέσεις και, συνεπώς, τείνουν να είναι πιο επιφυλακτικά, πιο δύσπιστα και πιο αποστασιοποιημένα ή ακόμη και αδιάφορα σε νέες σχέσεις. Επομένως, αυτό που απαιτείται από τον ειδικό είναι να καταβάλει επιπλέον προσπάθεια για να κερδίσει την εμπιστοσύνη

αυτών των παιδιών και να ακολουθήσει
ορισμένες αρχές αλληλεπίδρασης:

- **Εμπιστευτικότητα και ζήτηση άδειας για την κοινοποίηση περιεχομένου** - Η διατήρηση της ιδιωτικότητας των πληροφοριών που αποκτώνται από τον μαθητή δεν είναι μόνο ηθικός κανόνας, αλλά και νομικός. Ωστόσο, στην περίπτωση μικρότερων παιδιών που εξαρτώνται από την υποστήριξη του κοινωνικού τους περιβάλλοντος για να αναπτυχθούν και να αλλάξουν, οι συζητήσεις κατά τη διάρκεια των συνεδριών συχνά αποκαλύπτουν πράγματα που πρέπει να κοινοποιηθούν στους γονείς ή στους δασκάλους (π.χ. οι φόβοι του παιδιού ή ο τρόπος που αυτό ερμηνεύει ορισμένες συμπεριφορές). Σε τέτοιες περιπτώσεις, ο ειδικός πρέπει να ενημερώσει το παιδί ότι αυτές οι προσωπικές σκέψεις και συναισθήματα πρέπει να κοινοποιηθούν για να αισθανθεί κατανοητό από τους άλλους και να ενθαρρύνει το παιδί να τα μοιραστεί με τους όρους του ή να υποστηριχθεί από τον ειδικό προφέροντας αυτό το περιεχόμενο, αλλά μόνο με την προηγούμενη άδειά του.
- **Αποδεκτική στάση** - Ανεξάρτητα από την ηλικία ή το προβληματικό πρόβλημα συμπεριφοράς για το οποίο προτάθηκε η παρέμβαση, ο μαθητής δεν θέλει να δημιουργεί προβλήματα για τον εαυτό του ή για τους άλλους, απλά δεν μπόρεσε να βρει μια καλύτερη στρατηγική για να προσαρμοστεί στα συναισθήματά του και στο πλαίσιο του. Επομένως, ο ειδικός πρέπει να αποφεύγει τη συμπληρωματική στιγματοποίηση και υποτίμηση και να δείχνει καλοσύνη, σεβασμό, ειλικρίνεια και αποδοχή. Η στάση αποδοχής είναι προς το πρόσωπο και όχι προς τις συμπεριφορές του μαθητή.
- **Μη αναμένοντας ευθείες απαντήσεις και μη βασιζόμενοι μόνο στη συνομιλία** - Τα παιδιά σε αυτή την ηλικία δεν είναι πραγματικά ικανά να δώσουν ευθείες απαντήσεις σε ερωτήσεις σχετικά με το τι αισθάνονται ή σκέφτονται, οπότε η ικανότητα του ειδικού να δείχνει ενσυναίσθηση, να "διαβάζει ανάμεσα στις γραμμές" και να ανιχνεύει ενδείξεις από συμβολικές συμπεριφορές είναι

απολύτως απαραίτητη σε αυτό το είδος εργασίας.

- **Προσφορά νέων προοπτικών, όχι διαλέξεων και ετικετών** - Όταν φτάνει στα χέρια ενός ειδικού, το παιδί ήδη ξέρει ότι είναι "διαφορετικό" με τον πιο αρνητικό τρόπο, είναι ήδη συνειδητό ότι η συμπεριφορά του δεν είναι σωστή, αλλά δεν ξέρει πώς να το αλλάξει και πώς να κατευθύνει τις ενέργειές του προς μια διαφορετική κατεύθυνση. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η παραβατική συμπεριφορά είναι απλώς ο μόνος τρόπος που το παιδί μπόρεσε να βρει για να αντεπεξέλθει στο εσωτερικό και εξωτερικό του πλαίσιο. Από αυτή την οπτική γωνία, αυτό που απαιτείται από τον ειδικό είναι να ανοίξει την πόρτα σε νέους τρόπους να κάνεις τα πράγματα, σε νέα μέσα έκφρασης, σε υγιέστερες και πιο λειτουργικές μεθόδους για να γεμίσει το εσωτερικό κενό.
- **Επαναπροσδιορισμός του προβλήματος έτσι ώστε να μπορεί να λυθεί** - Το παιδί με κακή προσαρμογή μπορεί να νιώθει σαν πρόβλημα, γιατί όλοι οι άλλοι το βλέπουν ως το πρόβλημα (στο σπίτι, στην τάξη, στην αυλή κ.λπ.), αλλά ο ειδικός πρέπει να είναι σε θέση να το επαναπροσδιορίσει και να θέσει εφικτούς και ρεαλιστικούς στόχους παρέμβασης, βοηθώντας το παιδί να μην αισθάνεται ένοχο και αβοήθητο και καθοδηγώντας το προς τη λειτουργικότητα και την ενδυνάμωση.
- **Επίγνωση των δικών του περιορισμών** - Ο ειδικός πρέπει να είναι σε θέση να γνωρίζει τις δικές του ικανότητες και δεξιότητες και να ζητά υποστήριξη από την πολυδιάστατη ομάδα ή να παραχωρεί περιπτώσεις στις οποίες η σύνθετη φύση της παρέμβασης ξεπερνά τις ικανότητές του. Δεν μπορούμε να γνωρίζουμε τα πάντα, και δεν υπάρχει ντροπή σε αυτό, αλλά πρέπει επίσης να έχουμε κατά νου τα καλύτερα συμφέροντα του παιδιού.

Τα μέτρα που μπορεί να πάρει ο ειδικός για την πρόληψη και την αντιμετώπιση παραβατικών συμπεριφορών σε μικρή ηλικία μπορεί να στοχεύουν στο οικογενειακό περιβάλλον ή στην κοινότητα, κυρίως στο σχολικό περιβάλλον.

Τα πιο σημαντικά μέτρα που πρέπει να ληφθούν στο οικογενειακό περιβάλλον για

την πρόληψη και μείωση των παραβατικών συμπεριφορών των παιδιών είναι:

- ### Ενθάρρυνση των γονέων και των μελών της οικογένειας να περνούν όσο το δυνατόν περισσότερο ποιοτικό χρόνο μαζί, καθώς οι ισχυροί οικογενειακοί δεσμοί προσφέρουν τη συναισθηματική ασφάλεια που χρειάζεται το παιδί για να αισθάνεται και να ενεργεί με ισορροπημένο και υγιή τρόπο.
- ### Παροχή ευκαιριών για πνευματική ανάπτυξη - διέγερση, εποπτεία και έλεγχος της πνευματικής ανάπτυξης του ατόμου.
- ### Παροχή ευκαιριών για συναισθηματική ανάπτυξη - διατήρηση ενός σταθερού περιβάλλοντος, χαρακτηρισμένου από τρυφερότητα, κατανόηση και προστασία, αλλά και προσφορά εκπαίδευσης και διέγερσης για συναισθηματική ενδοσκόπηση και ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων.
- ### Αποφυγή ακραίων στάσεων - η υπερβολική αυστηρότητα ή υπερπροστασία του μαθητή βλάπτει πολύ την ανάπτυξή του.
- ### Δημιουργία νέων ευκαιριών εξερεύνησης και αλληλεπίδρασης - υποστήριξη της αυτονομίας του παιδιού ενθαρρύνοντάς το να συμμετέχει σε αθλήματα, να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες στην αυλή, να γνωρίζει νέους πιθανούς φίλους.
- ### Εκπαίδευση μέσω προσωπικού παραδείγματος - ενθάρρυνση των γονέων να παρέχουν προσαρμοσμένα και κοινωνικά επιθυμητά πρότυπα για τα παιδιά τους.
- ### Εκπαίδευση και προετοιμασία των γονέων για τις αρμοδιότητες που συνδέονται με τον ρόλο τους - οι συνεδρίες γονικής εκπαίδευσης ή οι οικογενειακές ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες είναι συχνά ένας καλός δρόμος για την επανατοποθέτηση των σχέσεων στην οικογένεια και την εξασφάλιση υψηλότερης λειτουργικότητας του συστήματος, προκειμένου να στηριχτεί η καλύτερη ψυχολογική και κοινωνική προσαρμογή του παιδιού.

Τα πιο αντιπροσωπευτικά γενικά μέτρα που συνιστώνται για να ληφθούν στην κοινότητα για την πρόληψη και καταπολέμηση παραβατικών συμπεριφορών μαθητών του

δημοτικού σχολείου εστιάζονται κυρίως στο σχηματισμό υγιών προσωπικών και κοινωνικών στάσεων. Αυτά μπορεί να αφορούν:

- ☉ Προώθηση της λογικής και ισορροπημένης διατροφής;
- ☉ Ελάφρυνση των εσωτερικών ψυχικών πιέσεων μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων.
- ☉ Εξασφάλιση βέλτιστων συνθηκών υγείας και υγιεινής.
- ☉ Ενίσχυση και βελτιστοποίηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων, επικεντρωμένων στη βελτίωση της επικοινωνίας.
- ☉ Στήριξη της συνεχούς εξερεύνησης και ανάπτυξης των ταλέντων και δεξιοτήτων του παιδιού.
- ☉ Προσαρμογή στις ανάγκες των παιδιών αντί να απαιτούμε να προσαρμοστούν στον κόσμο των ενηλίκων.

Αυτά τα μέτρα αποδεικνύονται πιο αποτελεσματικά όταν εφαρμόζονται σε συνδυασμό και σε μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα, περιλαμβάνοντας και μετά την υποχώρηση της συμπεριφοράς, ώστε να αποτρέπεται η επανεμφάνιση των προβλημάτων συμπεριφοράς μετά από κάποιο διάστημα. Σε αυτό το πλαίσιο, είναι απαραίτητο να διασφαλιστεί η εποπτεία του παιδιού από τα πρώτα στάδια αναγνώρισης της παραβατικής συμπεριφοράς μέχρι την πλήρη αποκατάστασή του και κοινωνική επανένταξη.

CHAPTER 7



7.2. Συνεδρίες

Εισαγωγική Συνεδρία

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 1	
Τίτλος/Θέμα:	➤ Δημιουργία θεραπευτικής σχέσης
Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα:	Με τη συμμετοχή σε αυτήν την δραστηριότητα, τα παιδιά θα: ➤ Μάθουν για το πεδίο δραστηριότητας του ειδικού και πώς μπορεί αυτό να τους φανεί χρήσιμο. ➤ Αισθανθούν κατανοητά, ασφαλή και σημαντικά. ➤ Είναι ικανά να αναλογιστούν τη δική τους συμπεριφορά. ➤ Γίνουν πιο σίγουρα ότι η βοήθεια που λαμβάνουν είναι γνήσια.
Προετοιμασία:	➤ Ο χώρος της ατομικής συνεδρίας πρέπει να είναι φιλικός και ιδιωτικός. ➤ Ο ειδικός θα προσκαλέσει το παιδί να νιώσει άνετα και να εξερευνήσει το χώρο. ➤ Ο ειδικός θα περιγράψει το πεδίο δραστηριότητας του και θα εξηγήσει πώς ο μαθητής θα ωφεληθεί από τις ατομικές συνεδρίες. ➤ Ο σκοπός αυτής της συνεδρίας είναι να γνωριστούν και να δημιουργηθεί μια σχέση εμπιστοσύνης.
Πόροι:	➤ Μια θεραπευτική ιστορία για τη χρησιμότητα της καθοδήγησης όταν υπάρχει ανάγκη. ➤ Χαρτί για σημειώσεις και εργαλεία για τη λήψη σημειώσεων.
Κύρια δραστηριότητα:	➤ Ο ειδικός ξεκινά τη συνεδρία ζητώντας από το παιδί αν κάτι από τον χώρο του τράβηξε την προσοχή του και αν θέλει να εκφράσει γνώμη ή να κάνει ερώτηση γι' αυτό. Οι απαντήσεις του ειδικού πρέπει να είναι ειλικρινείς και ενθαρρυντικές. Εάν το παιδί διστάσει να επιλέξει κάποιο αντικείμενο, ο ειδικός μπορεί να προτείνει να μοιραστεί μερικά ενδιαφέροντα πράγματα ή να απαντήσει σε ερωτήσεις για τον εαυτό του. ➤ Στη συνέχεια, ο ειδικός θα εξετάσει τα χόμπι και την προσωπικότητα του παιδιού μέσω μιας σειράς ερωτήσεων, προσπαθώντας να διατηρήσει μια σύνδεση μεταξύ του αντικειμένου που τράβηξε την προσοχή του παιδιού και των ενδιαφερόντων του, χαρακτηριστικών, επιθυμιών κ.λπ. (π.χ. αν το παιδί επιλέξει να συζητήσει ένα παιχνίδι ή μια δραστηριότητα, ο ειδικός μπορεί να ρωτήσει: Σου αρέσει να παίζεις; Ποιο είναι το αγαπημένο σου παιχνίδι; Με ποιον συνήθως σου αρέσει να παίζεις;). ➤ Είναι πολύ σημαντικό να ακούσει ο ειδικός τι έχει να πει το παιδί για οποιοδήποτε θέμα και να απαντήσει στις ερωτήσεις ή φόβους του με ειλικρίνεια και ενθάρρυνση. ➤ Προς το τέλος της συνεδρίας, ο ειδικός θα εισάγει μια θεραπευτική ιστορία για τη σημασία της καθοδήγησης όταν υπάρχει ανάγκη και θα ζητήσει από το παιδί να σημειώσει ή να μοιραστεί ό,τι σκέψεις του περνούν κατά τη διάρκεια της ιστορίας. Η σημασία της ιστορίας δεν πρέπει να συζητηθεί σε αυτό το σημείο.
Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:	

- Το παιδί μπορεί να πάρει μαζί του τις σημειώσεις που έκανε ενώ άκουγε την παραβολική ιστορία.
- Σύμφωνα με τα δεδομένα από αυτή τη συνεδρία, ο ειδικός θα προσφέρει μία από τις δύο επιλογές:
 - α) Μέχρι την επόμενη φορά που θα συναντηθούν, το παιδί πρέπει να δημιουργήσει μια αφίσα (μια ζωγραφιά/κολλάζ/ή ακόμη και μια ψηφιακή αναπαράσταση, αν είναι κατάλληλο) με τις εντυπώσεις του από αυτή την πρώτη συνάντηση και να περιλαμβάνει μερικές επιθυμίες για την επόμενη συνάντηση ή
 - β) Το παιδί θα προκληθεί με παιγνιώδη τρόπο να μην ξανασκεφτεί καθόλου την ιστορία που άκουσε κατά τη διάρκεια της συνεδρίας (παράδοση συνταγή).



ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2

Τίτλος/Θέμα:

- "Ο κόσμος των συναισθημάτων" - η παλέτα των ανθρώπινων συναισθημάτων

Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε αυτήν την δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- Εξερευνήσουν τον κόσμο των συναισθημάτων.
- Αναπτύξουν τις ικανότητές τους να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα.
- Μάθουν για τις καταστάσεις στις οποίες νιώθουν συχνότερα ένα συγκεκριμένο συναίσθημα.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε να χαρείς; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε να στεναχωρηθείς; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε αναστάτωσε;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί και μπορεί να ρωτήσει για διάφορα συναισθήματα.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας "Ο κόσμος των συναισθημάτων" (βλ. παράρτημα στη σελίδα 56).
- Χαρτί για σημειώσεις/ζωγραφική, χρωματιστά μολύβια/μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εισάγει το παιδί στο θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης.
- Η δραστηριότητα ξεκινά με το φύλλο εργασίας "Ο κόσμος των συναισθημάτων". Το παιδί προσκαλείται να ζωγραφίσει/γράψει (μόνο του ή με τη βοήθεια του ειδικού) ένα διαφορετικό συναίσθημα που γνωρίζει σε κάθε πλανήτη. Οι ειδικοί θα προσφέρουν υποστήριξη αναφέροντας άλλα συναισθήματα που το παιδί δεν σκέφτηκε, αλλά πρέπει να βεβαιωθούν ότι το παιδί καταλαβαίνει και κατανοεί κάθε συναίσθημα. Διάφορα χρώματα μπορούν να συσχετιστούν με κάθε συναίσθημα/πλανήτη.
- Μετά την ολοκλήρωση του φύλλου εργασίας, ο ειδικός συνοψίζει το έργο: Υπάρχουν πολλά συναισθήματα που νιώθουμε. Μερικά είναι μεγαλύτερα από άλλα, ενώ άλλα είναι αρκετά μικρά, όπως οι πλανήτες, το καθένα διαφορετικό, αλλά όλα έχουν τη θέση τους στο σύμπαν, όπως και κάθε συναίσθημα έχει τη θέση του στη ζωή μας.
- Ο ειδικός ζητά από το παιδί να κυκλώσει στο φύλλο εργασίας τους πλανήτες που αντιστοιχούν στα συναισθήματα που αισθάνεται πιο συχνά. Βασισμένος στα συναισθήματα που έχει κυκλώσει το παιδί, ο ειδικός καθοδηγεί τη συνέχεια της δραστηριότητας.
- Ο ειδικός επιλέγει ένα από τα συναισθήματα που έχει κυκλώσει το παιδί και του ζητά να το ζωγραφίσει σε ένα άδειο φύλλο χαρτί. Στη συνέχεια, δίπλα στη ζωγραφιά του

συναίσθηματος, το παιδί πρέπει να ζωγραφίσει/γράψει (μόνο του ή με τη βοήθεια του ειδικού) την κατάσταση/συμπεριφορά που προκαλεί το συναίσθημα. Εάν είναι απαραίτητο, ο ειδικός βοηθά το παιδί να βρει αυτές τις καταστάσεις, κάνοντάς του καθοδηγητικές ερωτήσεις: Νιώθεις θυμό όταν οι άνθρωποι είναι άδικοι μαζί σου; Φοβάσαι το σκοτάδι; Σου αρέσει να παίζεις με τους φίλους σου; Αυτές οι ερωτήσεις στοχεύουν να βρουν μαζί με το παιδί όσες περισσότερες καταστάσεις είναι δυνατόν, ώστε να εντοπιστεί ένας κοινός παράγοντας για κάθε συναίσθημα.

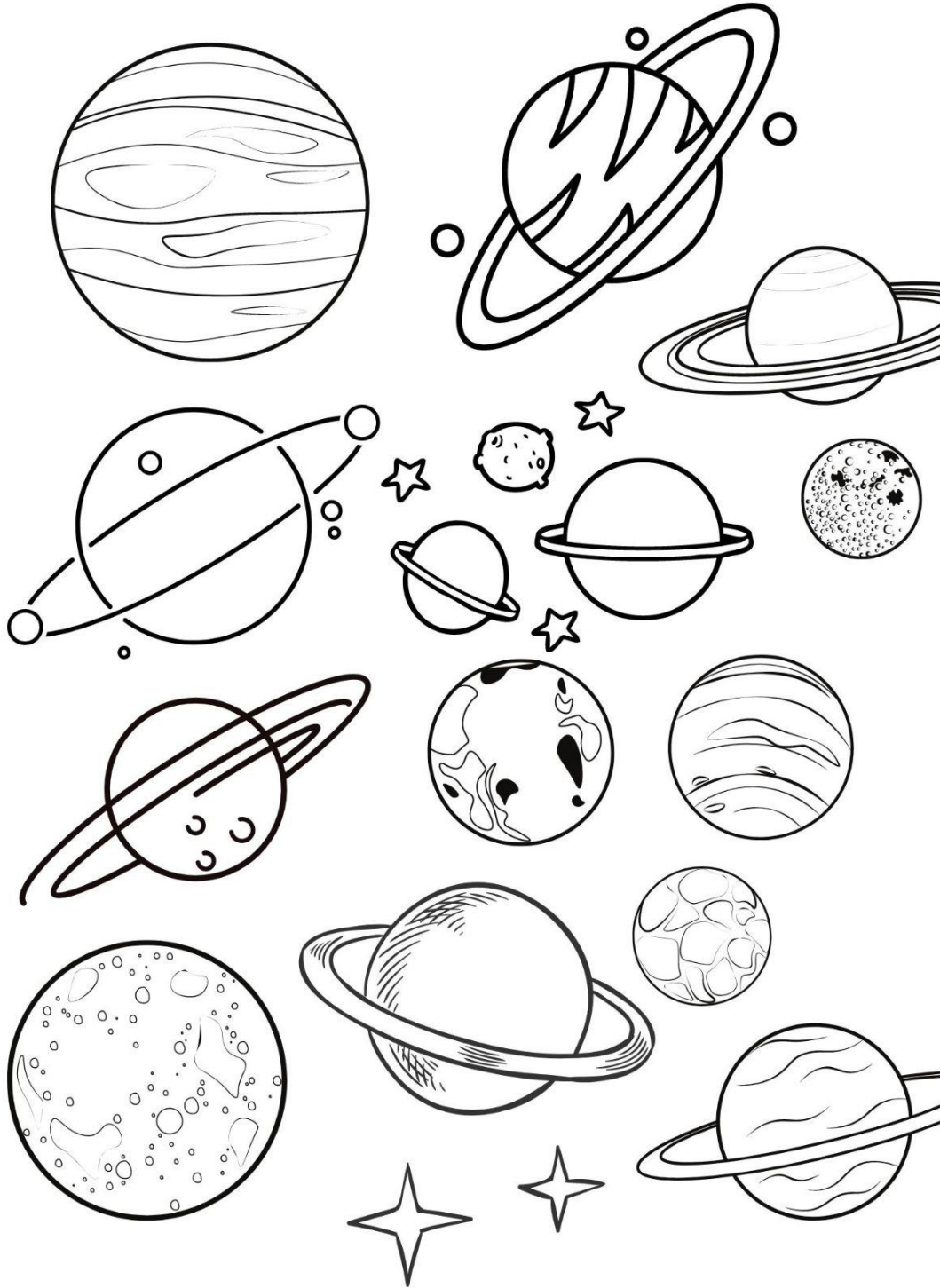
Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Συνοψίζοντας τη συνεδρία, ο ειδικός κάνει ερωτήσεις για τις σκέψεις του παιδιού μετά τη δραστηριότητα, π.χ. *Πώς σου φάνηκε η δραστηριότητα της ημέρας και γιατί; Τι καινούρια πράγματα έμαθες; Τι σου φάνηκε δύσκολο; Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον; Τι σε έκανε να νιώσεις ιδιαίτερη περιέργεια;*

CHAPTER 7



THE WORLD OF EMOTIONS



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 3

Τίτλος/Θέμα:

- ""Που ζουν τα συναισθήματά μου;"

Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- Αναπτύξουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν σε εαυτόν τα 6 βασικά συναισθήματα: θυμό, φόβο, χαρά, λύπη, αηδία, έκπληξη, μέσω της έκφρασης του προσώπου, χειρονομιών, στάσης σώματος, θέσης του σώματος.
- Μάθουν για τα σωματικά, γνωστικά και συμπεριφορικά συμπτώματα που συνοδεύουν τον θυμό, το άγχος, τη λύπη, τη χαρά, την αηδία και την έκπληξη.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε να χαρείς; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε να λυπηθείς; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε αναστάτωσε;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί και μπορεί να ρωτήσει για διαφορετικά συναισθήματα.

Πόροι:

- 6 φύλλα εργασίας με σιλουέτα ανθρώπου (βλ. παράρτημα στη σελίδα 58).
- 6 εκτυπώσιμα εκπαιδευτικά υλικά (ένα για κάθε συναίσθημα): "Πώς φαίνομαι όταν...;" (βλ. παραρτήματα στις σελίδες 59-64).
- Μολύβια/μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

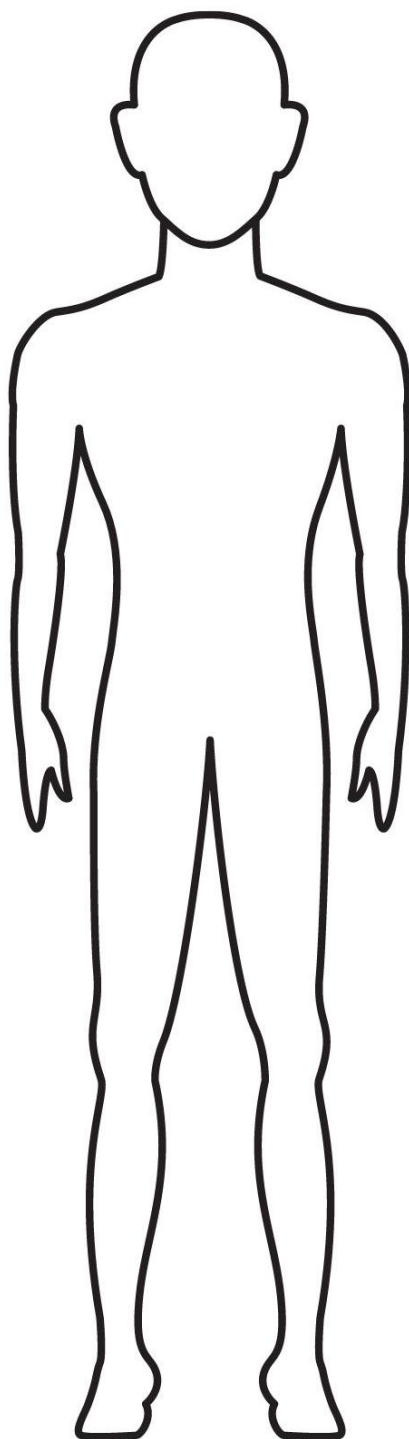
- Ο ειδικός εισάγει το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης στο παιδί.
- Η δραστηριότητα ξεκινά με την εστίαση στο συναίσθημα της χαράς. Ο ειδικός ζητά από το παιδί να θυμηθεί μια κατάσταση (ή αρκετές) στις οποίες ένιωσε χαρούμενο. Ο ειδικός μπορεί να αναφερθεί στα συναισθήματα και τις καταστάσεις που συζητήθηκαν στην προηγούμενη συνεδρία, στο φύλλο εργασίας "Ο κόσμος των συναισθημάτων". Μόλις το παιδί θυμηθεί μια τέτοια κατάσταση, ο ειδικός το ζητά να κλείσει τα μάτια του (αν το επιθυμεί) και να θυμηθεί πώς ένιωσε αυτή τη χαρά, πώς ήταν το σώμα του ευτυχισμένο εκείνη τη στιγμή, που στο σώμα του ένιωσε τη χαρά.
- Τώρα ο ειδικός δίνει στο παιδί ένα φύλλο εργασίας με τη σιλουέτα ανθρώπου, στο οποίο το παιδί, μόνο του ή με τη βοήθεια του ειδικού, θα σημειώσει τα σημεία που ένιωσε τη χαρά στο σώμα του (μπορεί να ζωγραφίσει/γράψει/χρωματίσει κ.λπ.).
- Ο ειδικός στη συνέχεια δείχνει στο παιδί τα φύλλα εργασίας "Πώς φαίνομαι όταν είμαι χαρούμενος;" και συγκρίνει με το παιδί τα συμπτώματα που εμφανίζονται σε κάθε περίπτωση. Τα άλλα συμπτώματα που το παιδί δεν σημείωσε στα φύλλα του μπορούν επίσης να συζητηθούν, προκειμένου να διαπιστωθεί αν το παιδί αντιλαμβάνεται ότι έτσι μπορεί να εκφράζεται η χαρά στο σώμα. Αν το παιδί αναγνωρίσει το συγκεκριμένο σύμπτωμα στον εαυτό του, το σημειώνει στη σιλουέτα του σώματος.
- Ο ειδικός επαναλαμβάνει την άσκηση με τον ίδιο τρόπο για τα υπόλοιπα συναισθήματα: λύπη, θυμό, φόβο, έκπληξη και αηδία, χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα φύλλα εργασίας.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Συνοψίζοντας τη δραστηριότητα, ο ειδικός κάνει ερωτήσεις για τις σκέψεις του παιδιού μετά την άσκηση, π.χ. *Πώς σου φάνηκε η δραστηριότητα της ημέρας και*

γιατί; Τι καινούργια πράγματα έμαθες; Τι σου φάνηκε δύσκολο; Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον; Τι σε έκανε να νιώσεις ιδιαίτερη περιέργεια;

CHAPTER 7



Πώς φαίνομαι όταν είμαι θυμωμένος;

- Σφίγγω τις γροθιές μου
- Ιδρώνω
- Νιώθω ζεστός/ζεστή
- Τρέμω ολόκληρος/η
- Η καρδιά μου χτυπάει γρήγορα
- Δεν μπορώ να καθίσω ήσυχος/ή
- Έχω πόνο στο στομάχι
- Γίνομαι κόκκινος/κόκκινη
- Νιώθω ταραγμένος/η
- Σφίγγω τα δόντια μου
- Έχω πονοκέφαλο
- Δεν μπορώ να σκεφτώ καθαρά
- Πατάω τα πόδια μου με δύναμη



Πώς φαίνομαι όταν είμαι λυπημένος/η;

- Δεν έχω διάθεση να κάνω τίποτα
- Δεν λέω πολλά
- Δυσκολεύομαι να καταπιώ
- Νιώθω κουρασμένος/η
- Κινούμαι αργά
- Νιώθω αδύναμος/η στα γόνατα
- Δεν βρίσκω τίποτα ενδιαφέρον
- Χάνω την όρεξή μου
- Κλαίω
- Δεν χαμογελάω
- Νιώθω καταθλιπτικός/η
- Αποφεύγω να κοιτάξω τους άλλους
- Τρέμω όταν κλαίω



Πώς φαίνομαι όταν είμαι χαρούμενος/η:

- Λέω ωραία λόγια
- Σκέφτομαι καθαρά
- Το σώμα μου είναι χαλαρό
- Τα μάτια μου είναι ανοιχτά
- Έχω πολλή ενέργεια
- Χαμογελάω και γελάω
- Θέλω να παίξω
- Νιώθω ενθουσιασμένος/η
- Φωνάζω από χαρά
- Μιλάω πολύ
- Χρησιμοποιώ πολλές χειρονομίες
- Κινούμαι γρήγορα



Πώς φαίνομαι όταν φοβάμαι;

- Νιώθω αδύναμος/η στα γόνατα
- Δυσκολεύομαι να αναπνεύσω
- Έχω σβώλο στο λαιμό
- Η φωνή μου τρέμει
- Η καρδιά μου πονάει
- Το στόμα μου είναι στεγνό
- Τα μάτια μου είναι ανοιχτά
- Δεν μπορώ να μιλήσω
- Νιώθω άρρωστος/η
- Οι τρίχες μου σηκώνονται
- Η καρδιά μου χτυπάει δυνατά
- Θέλω να κρυφτώ
- Ιδρώνω



Πώς φαίνομαι όταν νιώθω αηδία;

- Έχω ξινό πρόσωπο
- Είμαι δυσαρεστημένος/η
- Ζαρώνω το μέτωπό μου
- Βγάζω τη γλώσσα μου
- Δεν έχω διάθεση να κάνω τίποτα
- Έχω ανατριχίλες
- Δεν θέλω να μιλήσω γι' αυτό
- Ιδρώνω
- Σφίγγω τις γροθιές μου
- Δεν θέλω να αγγίξω τίποτα
- Δεν θέλω να με αγγίξουν



Πώς φαίνομαι όταν εκϑλήσσομαι;

- Τα μάτια μου είναι ανοιχτά
- Το στόμα μου είναι συχνά ανοιχτό
- Έχω ανατριχίλες
- Είμαι χλωμός/ή
- Δεν ξέρω τι να κάνω
- Δεν ξέρω τι να πω
- Καμιά φορά θέλω να κρυφτώ
- Σηκώνω τα χέρια μου



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 4

Τίτλος/Θέμα:

- Ευχάριστα συναισθήματα

Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- Είναι ικανά να αναγνωρίσουν τα ευχάριστα συναισθήματα.
- Εντοπίσουν τα ευχάριστα συναισθήματα που τους συνοδεύουν πιο συχνά.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε χαρούμενο/η; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε λυπημένο/η; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε αναστάτωσε;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί και μπορεί να ρωτήσει για διάφορα συναισθήματα, διατηρώντας τη συγκέντρωση στα θετικά συναισθήματα.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας "Το ευχάριστο συναίσθημά μου είναι..." (βλ. παράρτημα στη σελίδα 66).
- Χαρτί για σημειώσεις/ζωγραφική.
- Χρωματιστά μολύβια, μαρκαδόροι/στυλό.

Κύρια δραστηριότητα:

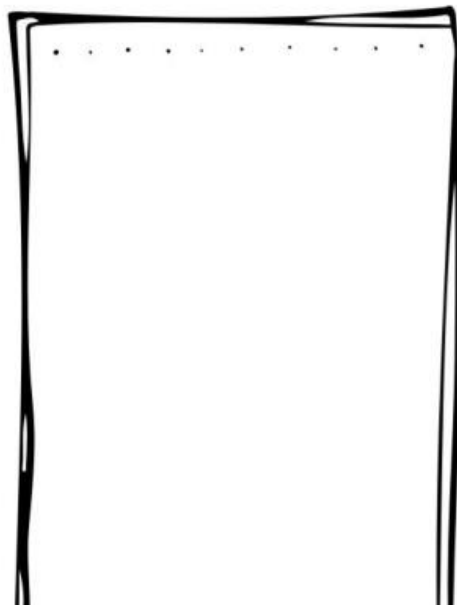
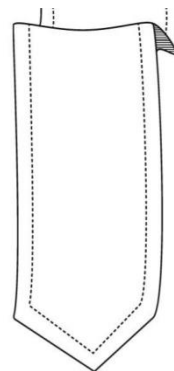
- Ο ειδικός εισάγει το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης στο παιδί.
- Η δραστηριότητα ξεκινά δίνοντας στο παιδί ένα άδειο φύλλο χαρτί και μολύβια/μαρκαδόρους. Το παιδί πρέπει να ζωγραφίσει/γράψει (μόνο του ή με τη βοήθεια του ειδικού) όλα τα ευχάριστα συναισθήματα που γνωρίζει. Ο ειδικός συμπληρώνει τη δουλειά του παιδιού με τα ευχάριστα συναισθήματα που δεν έχουν αναφερθεί ακόμα, διασφαλίζοντας ότι είναι γνωστά και κατανοητά (π.χ. χαρά, ευτυχία, ευγνωμοσύνη, υπερηφάνεια, ευχαρίστηση, ικανοποίηση, ανακούφιση, καλοσύνη, χαλάρωση κ.λπ.).
- Ο ειδικός επισημαίνει ότι τα συναισθήματά μας συνήθως προκαλούνται από μια κατάσταση. Ο ειδικός ζητά από το παιδί να κλείσει τα μάτια του και να θυμηθεί μια κατάσταση (ή αρκετές) από την τελευταία εβδομάδα που ήταν ευχάριστη για αυτόν/ή. Το παιδί τότε σημειώνει στο χαρτί του τα ευχάριστα συναισθήματα που ένιωσε κατά τις καταστάσεις που θυμήθηκε.
- Ο ειδικός παραδίδει στο παιδί το φύλλο εργασίας "Το ευχάριστο συναίσθημά μου είναι...". Στην κορυφή του φύλλου εργασίας (στον διαθέσιμο χώρο), ο ειδικός γράφει ένα από τα ευχάριστα συναισθήματα που το παιδί μόλις σημείωσε. Στη συνέχεια, το παιδί συμπληρώνει το φύλλο εργασίας σύμφωνα με τις οδηγίες που δίνονται (εάν είναι απαραίτητο, ο ειδικός βοηθά στο να διαβάσει τις οδηγίες). Το παιδί μπορεί να ζωγραφίσει ή να γράψει τις απαντήσεις του (μόνο του ή με τη βοήθεια του ειδικού). Όταν ολοκληρωθεί, ο ειδικός συνοψίζει σύντομα τι βλέπει στο φύλλο εργασίας.
- Η άσκηση επαναλαμβάνεται για κάθε συναίσθημα που σημείωσε το παιδί προηγουμένως. Για κάθε άσκηση θα χρησιμοποιείται ένα άδειο φύλλο εργασίας. Αν το παιδί σημειώσει μόνο ένα συναίσθημα, ο ειδικός μπορεί να προτείνει να συζητηθεί ένα ή περισσότερα από τα υπόλοιπα συναισθήματα.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Συνοψίζοντας τη δραστηριότητα, ο ειδικός κάνει ερωτήσεις για τις σκέψεις του παιδιού μετά τη δραστηριότητα, π.χ. *Πώς σου φάνηκε η δραστηριότητα της ημέρας*

και γιατί; Τι καινούργια πράγματα έμαθες; Τι σου φάνηκε δύσκολο; Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον;

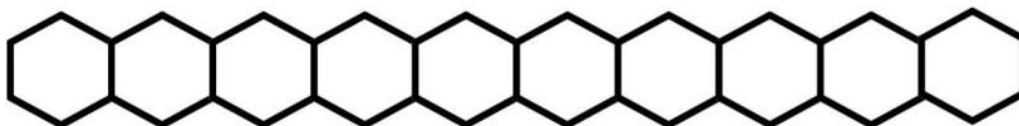
Το Ευχάριστο μου συναίσθημα



Ζωγράφισε / γράψε κάτω τι
προκάλεσε αυτό το συναίσθημα



Ζωγράφισε / γράψε κάτω τι
έκανες τότε



Πόσο συχνά νιώθεις αυτό το συναίσθημα; Χρωμάτισε τα πλακάκια

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 5

Τίτλος/Θέμα:

- Δυσάρεστα συναισθήματα

Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα: Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα:

- Είναι ικανά να αναγνωρίσουν τα δυσάρεστα συναισθήματα.
- Εντοπίσουν τα δυσάρεστα συναισθήματα που τα συνοδεύουν πιο συχνά..

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε εκνεύρισε; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που νιώθεις ντροπή; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε λυπημένο/η;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί και μπορεί να ρωτήσει για διάφορα συναισθήματα, διατηρώντας τη συγκέντρωση στα αρνητικά συναισθήματα.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας "Το δυσάρεστο συναίσθημά μου είναι..." (βλ. παράρτημα στη σελίδα 68).
- Χαρτί για σημειώσεις/ζωγραφική.
- Χρωματιστά μολύβια, μαρκαδόροι/στυλό..

Κύρια δραστηριότητα:

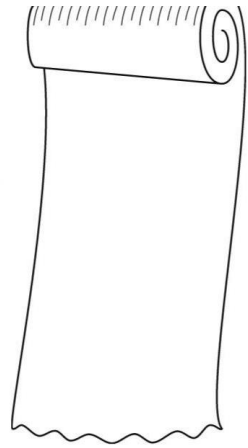
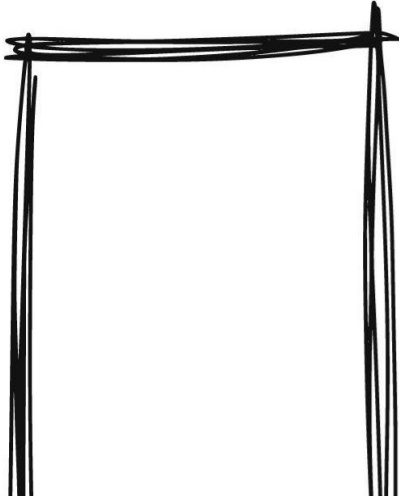
- Ο ειδικός εισάγει το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης στο παιδί.
- Η δραστηριότητα ξεκινά δίνοντας στο παιδί ένα άδειο φύλλο χαρτί και μολύβια/μαρκαδόρους. Το παιδί πρέπει να ζωγραφίσει/γράψει (μόνο του ή με τη βοήθεια του ειδικού) όλα τα δυσάρεστα συναισθήματα που γνωρίζει. Ο ειδικός συμπληρώνει τη δουλειά του παιδιού με τα δυσάρεστα συναισθήματα που δεν έχουν αναφερθεί ακόμα, διασφαλίζοντας ότι είναι γνωστά και κατανοητά (π.χ. θυμός, οργή, ζήλια, ντροπή, ενοχή, νοσταλγία, αποστροφή, νευρικότητα, αδυναμία, θλίψη, φόβος, ανησυχία κ.λπ.).
- Ο ειδικός επισημαίνει ότι τα συναισθήματά μας συνήθως προκαλούνται από μια κατάσταση. Ο ειδικός ζητά από το παιδί να κλείσει τα μάτια του και να θυμηθεί μια κατάσταση (ή αρκετές) από την τελευταία εβδομάδα που ήταν δυσάρεστη για αυτόν/ή. Το παιδί τότε σημειώνει στο χαρτί του τα δυσάρεστα συναισθήματα που ένιωσε κατά τις καταστάσεις που θυμήθηκε.
- Ο ειδικός παραδίδει στο παιδί το φύλλο εργασίας "Το δυσάρεστο συναίσθημά μου είναι...". Στην κορυφή του φύλλου εργασίας (στον διαθέσιμο χώρο) ο ειδικός γράφει ένα από τα δυσάρεστα συναισθήματα που το παιδί μόλις σημείωσε. Στη συνέχεια, το παιδί συμπληρώνει το φύλλο εργασίας σύμφωνα με τις οδηγίες που δίνονται (εάν είναι απαραίτητο, ο ειδικός βοηθά στο να διαβάσει τις οδηγίες). Το παιδί μπορεί να ζωγραφίσει ή να γράψει τις απαντήσεις του (μόνο του ή με τη βοήθεια του ειδικού). Όταν ολοκληρωθεί, ο ειδικός συνοψίζει σύντομα τι βλέπει στο φύλλο εργασίας.
- Η άσκηση επαναλαμβάνεται για κάθε συναίσθημα που σημείωσε το παιδί προηγουμένως. Για κάθε άσκηση θα χρησιμοποιείται ένα άδειο φύλλο εργασίας. Αν το παιδί σημειώσει μόνο ένα συναίσθημα, ο ειδικός μπορεί να προτείνει να συζητηθεί ένα ή περισσότερα από τα υπόλοιπα συναισθήματα..

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

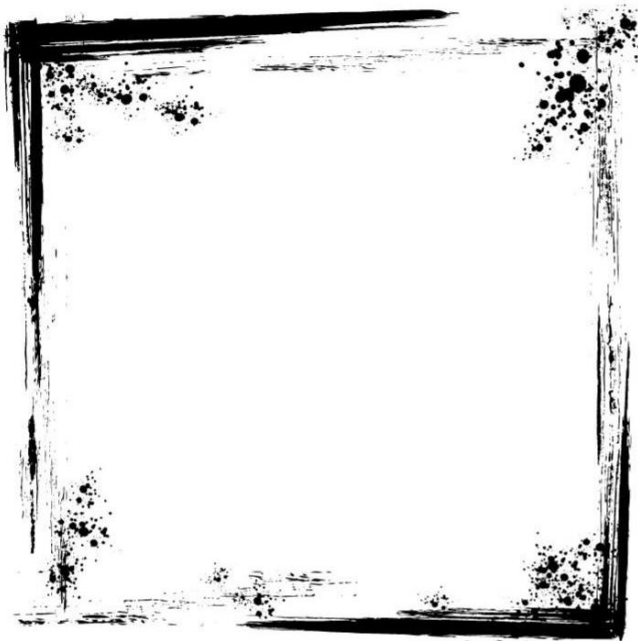
- Συνοψίζοντας τη δραστηριότητα, ο ειδικός κάνει ερωτήσεις για τις σκέψεις του παιδιού μετά τη δραστηριότητα, π.χ. *Πώς σου φάνηκε η δραστηριότητα της ημέρας*

*και γιατί; Τι καινούργια πράγματα έμαθες; Τι σου φάνηκε δύσκολο; Τι βρήκες
ιδιαίτερα ενδιαφέρον;*

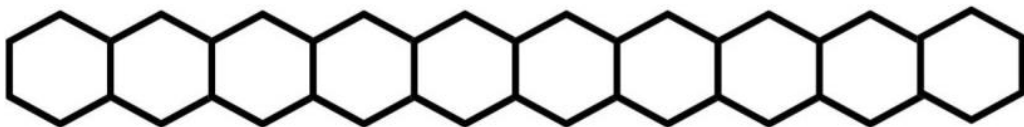
Το Δυσάρεστο μου συναίσθημα



Ζωγράφισε / γράψε κάτω τι προκάλεσε
αυτό το συναίσθημα



Ζωγράφισε / γράψε
κάτω τι έκανες τότε



Πόσο συχνά νιώθεις αυτό το συναίσθημα; Χρωμάτισε τα πλακάκια

ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 6

Τίτλος/Θέμα:

- "Τι γεμίζει την καρδιά μου;" - Εντοπισμός ευχάριστων συναισθημάτων που σχετίζονται με δραστηριότητες/πράγματα/χιόμπι

Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- Επανεξετάσουν όσα έμαθαν για τα ευχάριστα συναισθήματα.
- Εντοπίσουν τις δραστηριότητες που τους κάνουν χαρούμενους/ευτυχισμένους/ενθουσιασμένους κ.λπ.
- Μάθουν για τον τρόπο έκφρασης των συναισθημάτων τους όταν νιώθουν ευχάριστα συναισθήματα..

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι σήμερα; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε χαρούμενο/η; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε λυπημένο/η; Τι συνέβη σήμερα ή αυτήν την εβδομάδα που σε αναστάτωσε;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί και μπορεί να ρωτήσει για διάφορα συναισθήματα.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας (αρκετά αντίγραφα) "Παζλ καρδιά" (βλ. παράρτημα στη σελίδα 71).
- Φύλλα Α4.
- Στυλό/μολύβια/μαρκαδόροι.
- Κόλλα.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εισάγει το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης στο παιδί, εξηγώντας ότι, αν και είναι πιο εύκολο να κολλήσουμε στα δυσάρεστα συναισθήματα, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε και τα ευχάριστα, για να έχουμε μια πιο ισορροπημένη ζωή.
- Η δραστηριότητα ξεκινά με το φύλλο εργασίας "Παζλ καρδιά". Ο ειδικός δίνει στο παιδί τα κομμάτια του παζλ και ζητά να σκεφτεί όλα τα πράγματα που το κάνουν χαρούμενο/ενθουσιασμένο/ευτυχισμένο κ.λπ. Ο ειδικός μπορεί να χρησιμοποιήσει κάποιες προτροπές, όπως φίλους ή οικογένεια, κατοικίδια, αθλήματα ή χιόμπι, φαγητό, μουσική, παιχνίδια για να βοηθήσει το παιδί να εντοπίσει αυτές τις καταστάσεις πιο εύκολα. Στη συνέχεια, το παιδί ζωγραφίζει/γράφει στα κομμάτια του παζλ τα πράγματα που έχει εντοπίσει και προχωράει στη συγκόλληση της καρδιάς (αν το παιδί μπορεί να εντοπίσει πολλά ευχάριστα πράγματα, μπορεί να χρησιμοποιηθούν πολλά παζλ).
- Μετά την ολοκλήρωση της σύνθεσης της καρδιάς, ο ειδικός ρωτά το παιδί πώς αισθάνεται όταν κάνει αυτά τα πράγματα και πώς εκφράζει την ευτυχία του/της. Ερωτήσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν: *Πώς φαίνεται το πρόσωπό σου όταν κάνεις αυτά τα πράγματα; Πώς νιώθει το σώμα σου; Που στο σώμα σου νιώθεις την*

ευτυχία; Πώς εκφράζεις την ευτυχία σου; (π.χ. πηδάς, γελάς, αγκαλιάζεις κ.λπ.)
Πώς αισθάνεσαι μετά, όταν τελειώσει η ευχάριστη δραστηριότητα;

- Στη συνέχεια, ο ειδικός ζητά από το παιδί να επιλέξει το πιο αγαπημένο του/της πράγμα/δραστηριότητα από αυτά που εντόπισε και ξεκινά μια συζήτηση για αυτό. Αν το παιδί έχει γράψει προηγουμένως στα κομμάτια του παζλ, μπορεί να του ζητηθεί να ζωγραφίσει αυτή τη δραστηριότητα. Ο ειδικός μπορεί να χρησιμοποιήσει ερωτήσεις παρόμοιες με αυτές παραπάνω, αλλά και: Γιατί είναι αυτό το πιο αγαπημένο σου πράγμα/δραστηριότητα; Τι νιώθεις όταν το κάνεις; Συμμετέχουν άλλοι άνθρωποι σε αυτό ή προτιμάς να το κάνεις μόνος/η; Πόσο συχνά το κάνεις; Πώς θα αισθανόσουν αν έπρεπε να το σταματήσεις;
- Αφού ολοκληρωθούν αυτές οι δραστηριότητες, ο ειδικός μπορεί να προτείνει στο παιδί να πάρει τα φύλλα εργασίας και τις ζωγραφιές στο σπίτι και να τα τοποθετήσει κάπου όπου θα τα βλέπει, ώστε να θυμάται τα ευχάριστα συναισθήματα που προκαλούν αυτά τα πράγματα.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Συνοψίζοντας τη δραστηριότητα, ο ειδικός κάνει ερωτήσεις για τις σκέψεις του παιδιού μετά τη δραστηριότητα, π.χ. *Πώς σου φάνηκε η δραστηριότητα της ημέρας και γιατί; Τι καινούργια πράγματα έμαθες; Τι σου φάνηκε δύσκολο; Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον;*

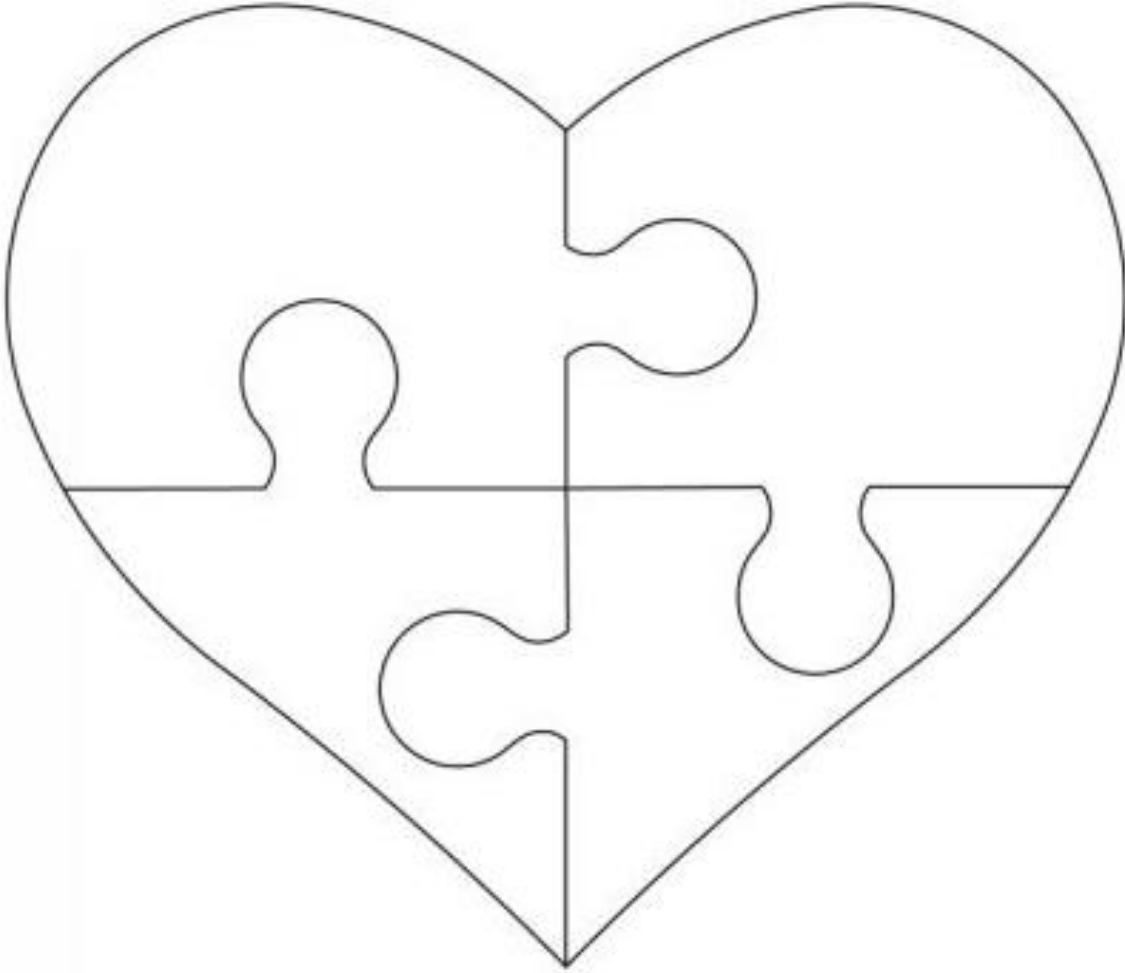


CHAPTER 7

PART 2

SELF-
MANAGEMENT

ΚΑΡΔΙΑ ΠΑΖΖΛ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 7

Τίτλος/Θέμα:

- ““Μερικές φορές θα μπορούσα να εκραγώ!” - Μαθαίνοντας πώς να αναγνωρίζουμε και να διαχειριζόμαστε τον θυμό

Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- Αναγνωρίσουν καταστάσεις που προκαλούν θυμό ή απογοήτευση.
- Μάθουν πώς να ηρεμούν όταν νιώθουν θυμωμένα.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Τι συνέβη σήμερα/αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε χαρούμενο/η, λυπημένο/η, θυμωμένο/η κ.λπ.; Πώς το χειρίστηκες; Τι θα μπορούσες να κάνεις διαφορετικά;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις, ζητώντας να μιλήσει το παιδί για διάφορα συναισθήματα και συμπεριφορές.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας "Το θερμόμετρο θυμού μου" (βλ. παράρτημα στη σελίδα 73).
- Στυλό/μολύβια/μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

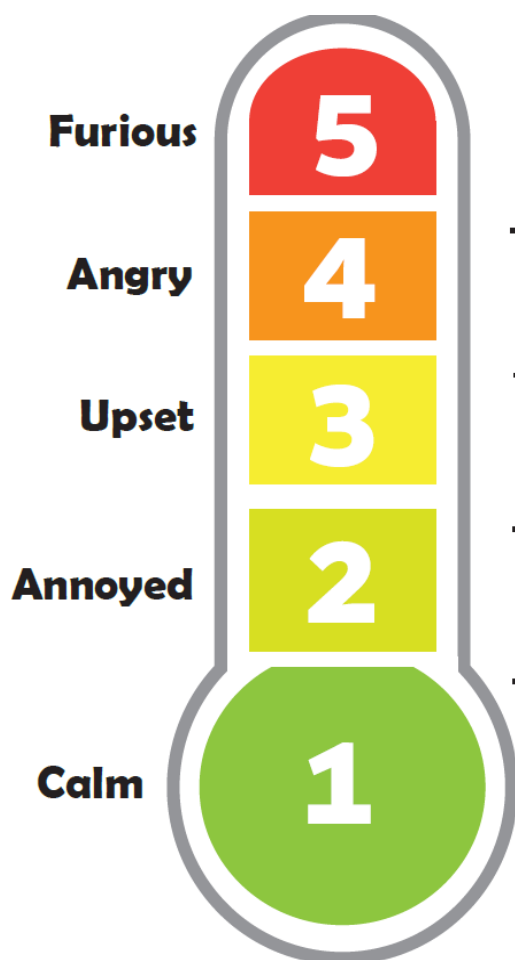
- Ο ειδικός εισάγει το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης στο παιδί, λέγοντας: "Όλοι νιώθουμε θυμό μερικές φορές και μπορεί να είναι ένα δύσκολο συναίσθημα. Όπως και άλλα συναισθήματα, ο θυμός έρχεται σε διαφορετικά επίπεδα: από το να είσαι λίγο ενοχλημένος από κάτι μέχρι να βράξεις από θυμό. Είναι καλό να παρατηρούμε πότε θυμώνουμε, για να κάνουμε κάτι γι' αυτό και να μην βλάψουμε τους άλλους. Για παράδειγμα, εγώ θύμωσα αυτήν την εβδομάδα, γιατί... (ο ειδικός μπορεί να μοιραστεί μια κατάσταση που τον/την προκάλεσε θυμό και πώς την διαχειρίστηκε)".
- Στη συνέχεια, ο ειδικός παρουσιάζει στο παιδί το φύλλο εργασίας "Το θερμόμετρο θυμού μου", στο οποίο υπάρχουν διάφοροι "βαθμοί" αυτού του συναισθήματος, από το να νιώθεις ήρεμος/η μέχρι να είσαι εξοργισμένος/η. Ο ειδικός εξηγεί ότι τα συναισθήματα μπορεί να έχουν διαφορετική ένταση, όπως φαίνεται σε ένα θερμόμετρο: μερικές φορές μπορείς να είσαι σε χαμηλή θερμοκρασία, νιώθοντας ήρεμος/η ή λίγο ενοχλημένος/η, ενώ άλλες φορές να είσαι σε υψηλή θερμοκρασία, νιώθοντας εξοργισμένος/η. Στη συνέχεια, για κάθε θερμοκρασία θυμού, ενθαρρύνεται το παιδί να σκεφτεί μια κατάσταση στην οποία ένιωσε ή νιώθει έτσι και να τη γράψει/ζωγραφίσει δίπλα στο θερμόμετρο.
- Στη συνέχεια, το παιδί ενθαρρύνεται να γράψει τι μπορεί να κάνει για να ηρεμήσει στις καταστάσεις που προκάλεσαν θυμό. Ο ειδικός μπορεί να βοηθήσει το παιδί δίνοντας ιδέες για τεχνικές χαλάρωσης, αν το παιδί δυσκολεύεται να βρει κάποια.
- Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης, ο ειδικός συζητά με το παιδί για τις καταστάσεις που προκαλούν θυμό και τις τεχνικές χαλάρωσης που εντοπίστηκαν. Είναι σημαντικό ο ειδικός να μην απορρίπτει τα συναισθήματα του παιδιού, ώστε να κατανοήσει ότι ο θυμός είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα που μπορεί να εκφραστεί και να διαχειριστεί με υγιή τρόπο.
- Πριν τελειώσει η συνεδρία, ο ειδικός συζητά με το παιδί κάποιες τεχνικές αυτορύθμισης που μπορεί να χρησιμοποιήσει όταν αισθάνεται τον θυμό να ανεβαίνει, όπως το να απομακρυνθεί από την κατάσταση και να πάρει χρόνο για να ηρεμήσει, να κάνει μια δραστηριότητα που τον/την κάνει χαρούμενο/η (όπως

συζητήθηκε στην προηγούμενη συνεδρία), να μιλήσει σε κάποιον που εμπιστεύεται, να κάνει σωματική άσκηση ή κάποιο άθλημα κ.λπ.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Συνοψίζοντας τη δραστηριότητα, ο ειδικός κάνει ερωτήσεις για τις σκέψεις του παιδιού μετά την άσκηση: *Πώς σου φάνηκε η δραστηριότητα της ημέρας και γιατί; Τι καινούργια πράγματα έμαθες; Τι σου φάνηκε δύσκολο; Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον; Τι θα κάνεις διαφορετικά από τώρα και στο εξής;*

ΤΟ ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΟ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ ΜΟΥ



Τι με κάνει να νιώθω έτσι;	Τι με βοηθά να ηρεμήσω;

PART 2

SELF-
MANAGEMENT

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 8

Τίτλος/Θέμα:

- “Μπορώ να ελέγξω τον εαυτό μου;” - Μαθαίνοντας τη σημασία του ελέγχου των παρορμήσεων

Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- Μάθουν τρόπους για να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους.
- Διαμορφώσουν την ικανότητα να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Τι συνέβη σήμερα/αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε χαρούμενο/η, λυπημένο/η, θυμωμένο/η κ.λπ.; Πώς το χειρίστηκες; Πιστεύεις ότι θα μπορούσες να κάνεις κάτι διαφορετικό; Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί και ελέγχει αν υπάρχουν διαφορετικές συμπεριφορές που αφορούν την αυτοδιαχείριση.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας "Τι πρέπει να κάνω;" (βλ. παράρτημα στη σελίδα 75).
- Φύλλο εργασίας "Πάγωσε! Στο όνομα της αυτοσυγκράτησης" (βλ. παράρτημα στη σελίδα 76).
- Στυλό/μολύβια.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εισάγει το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης στο παιδί, εξηγώντας τη σημασία του ελέγχου των παρορμήσεων και την ικανότητα να ελέγχει κανείς τις συμπεριφορές του και να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του.
- Η δραστηριότητα ξεκινά δίνοντας στο παιδί το φύλλο εργασίας "Τι πρέπει να κάνω;" και ζητώντας του να επιλέξει τι θα έκανε σε διαφορετικές καταστάσεις. Κάποιες απαντήσεις αντιπροσωπεύουν παρορμητικές επιλογές, ενώ άλλες είναι συνειδητές αντιδράσεις. Ο ειδικός συζητά με το παιδί τις επιλεγμένες απαντήσεις, ρωτώντας το τι πιστεύει ότι θα είναι οι συνέπειες κάθε διαφορετικής αντίδρασης και ποια επιλογή θα έχει τις καλύτερες συνέπειες και γιατί. Ο ειδικός πρέπει να βοηθήσει το παιδί να κατανοήσει ότι, για παράδειγμα, το να κλαίει και να φωνάζει στη μαμά του για να αγοράσει σοκολάτα μπορεί να κάνει τη μαμά του θυμωμένη ή αμήχανη μπροστά στους άλλους, ενώ το να αποδεχτεί ότι η μαμά του είπε "όχι" θα την κάνει να εκτιμήσει τη συμπεριφορά του.
- Στη συνέχεια, το παιδί παρουσιάζεται το φύλλο εργασίας "Πάγωσε! Στο όνομα της αυτοσυγκράτησης". Ο ειδικός πρέπει να εξηγήσει ότι η αυτοσυγκράτηση είναι όπως αυτά τα παιχνίδια που πρέπει να σταματήσεις αλλιώς χάνεις και στην πραγματικότητα, η αυτοσυγκράτηση απαιτεί να "παγώσεις" και να σκεφτείς πριν πράξεις. Στη συνέχεια, το παιδί διαβάζει τις διάφορες καταστάσεις και γράφει την αντίδραση "Θερμότητα", όπου θα ενεργούσε χωρίς να σκεφτεί, παρορμητικά, καθώς και την αντίδραση "Πάγωσε", όπου θα πρέπει να σταματήσει και να σκεφτεί την καλύτερη επιλογή πριν αντιδράσει. Για κάθε μία από τις δύο αντιδράσεις σε κάθε σενάριο, ο ειδικός συζητά πιθανές συνέπειες.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Συνοψίζοντας τη δραστηριότητα, ο ειδικός κάνει ερωτήσεις για τις σκέψεις του παιδιού μετά την άσκηση: *Πώς σου φάνηκε η δραστηριότητα της ημέρας και γιατί; Τι καινούργια πράγματα έμαθες; Τι σου φάνηκε δύσκολο; Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον; Τι θα κάνεις διαφορετικά από τώρα και στο εξής;*

Τι πρέπει να κάνω;

1. Τι πρέπει να κάνεις όταν η μαμά σου σου είπε να περιμένεις μέχρι να σεβριριστούν όλοι;



- Να αρχίσεις να τρως ούτως ή άλλως.
- Να παραπονεθείς και να πεις στη μαμά σου ότι πεινάς πολύ.
- Να περιμένεις μέχρι όλοι να έχουν το φαγητό τους στο πιάτο τους.

2. Τι πρέπει να κάνεις όταν είσαι στο σούπερ μάρκετ με τη μαμά σου και της ζητάς να σου αγοράσει την αγαπημένη σου σοκολάτα, αλλά εκείνη λέει όχι;



- Να κλάψεις και να φωνάζεις για να την πείσεις να την αγοράσει.
- Να συνεχίσεις να της ζητάς ευγενικά να την αγοράσει.
- Να αποδεχτείς ότι δεν θα πάρεις τη σοκολάτα.

3. Τι πρέπει να κάνεις όταν η δασκάλα σου βοηθάει έναν συμμαθητή, αλλά κι εσύ χρειάζεσαι βοήθεια;



- Να φωνάζεις για να την προσελκύσεις.
- Να κουνάς συνεχώς το χέρι σου μέχρι να έρθει.
- Να περιμένεις μέχρι να τελειώσει και να σηκώσεις το χέρι σου

4. Τι πρέπει να κάνεις όταν ο συμμαθητής σου πήρε το στυλό σου;



- Να το αρπάξεις πίσω από τα χέρια του/της.
- Να αρχίσεις να του/της φωνάζεις για να στο δώσει πίσω.
- Να του/της ζητήσεις ευγενικά να στο δώσει πίσω

ΠΑΓΩΣΕ! ΣΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΣΥΓΚΡΑΤΗΣΗΣ



1. Η δασκάλα σου διαβάζει μια ιστορία και σου θυμίζει την ιστορία που διάβασαν οι γονείς σου χθες το βράδυ στο σπίτι.



ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ

ΠΑΓΩΣΕ



2. Ενώ είσαι στην τάξη, νιώθεις ότι πρέπει να πας στην τουαλέτα.



ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ

ΠΑΓΩΣΕ



3. Η δασκάλα σου εισάγει ένα νέο παιχνίδι στην τάξη και ρωτάει αν κάποιος ξέρει τους κανόνες του.



ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ

ΠΑΓΩΣΕ



4. Εσύ και οι φίλοι σου χωρίζεστε σε ομάδες για να παίξετε ένα παιχνίδι. Άλλοι επιλέγονται πρώτοι.



ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ

ΠΑΓΩΣΕ



CHAPTER 7

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 9

Τίτλος/Θέμα:

- “Ανησυχώ για τα πάντα!” - Διαχείριση άγχωσης

Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- Μάθουν πώς να αναγνωρίζουν τα πράγματα που προκαλούν άγχος και ανησυχία.
- Είναι ικανά να εφαρμόζουν στρατηγικές αντιμετώπισης για να διαχειριστούν το άγχος και την ανησυχία.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Τι συνέβη σήμερα/αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε χαρούμενο/η, λυπημένο/η, θυμωμένο/η κ.λπ.; Πώς το χειρίστηκες; Πιστεύεις ότι θα μπορούσες να κάνεις κάτι διαφορετικό;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί και ελέγχει για σημάδια αυτοδιαχείρισης στις απαντήσεις του.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας “Κράτησε την ψυχραιμία σου και χρησιμοποίησε τις αισθήσεις σου” (βλ. παράρτημα στη σελίδα 78).
- Φύλλα Α4.
- Χρωματιστά μολύβια/μαρκαδόροι / στυλό.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εισάγει το θέμα και τους στόχους της συνάντησης στο παιδί. Στη συνέχεια, εξηγεί στο παιδί ότι όλοι νιώθουμε άγχος και ανησυχία για διάφορα πράγματα από καιρό σε καιρό και είναι απολύτως φυσιολογικό. Ο ειδικός μπορεί επίσης να μοιραστεί ένα προσωπικό παράδειγμα για κάτι που τον/την άγχωσε/ανησύχησε, ενώ εξηγεί ότι είναι καλό να γνωρίζουμε τι μας ανησυχεί, ώστε να το διαχειριστούμε και ότι είναι πολύ βοηθητικό να μοιραζόμαστε τις ανησυχίες μας με άλλους.
- Η δραστηριότητα ξεκινά με το να δώσει ο ειδικός στο παιδί ένα άδειο φύλλο χαρτί και χρωματιστά μολύβια/μαρκαδόρους/στυλό. Το παιδί ζητείται να ζωγραφίσει το περίγραμμα ενός ποτηριού πάνω στο χαρτί. Στη συνέχεια, το παιδί πρέπει να γεμίσει το ποτήρι με τα πράγματα που το αγχώνουν/ανησυχούν. Το πόσο γεμάτο θα είναι το ποτήρι εξαρτάται από τον αριθμό των πραγμάτων που το παιδί αναφέρει.
- Αφού το παιδί έχει γράψει κάποια από τα άγχη του, ο ειδικός θα τα συζητήσει με το παιδί και θα προσπαθήσει να βρει ποια από αυτά φαίνονται παράλογα ή απίθανα να συμβούν και ποια είναι λογικά και πιθανό να συμβούν. Στη συνέχεια, ο ειδικός θα καθοδηγήσει το παιδί να βρει λύσεις για αυτές τις ανησυχίες.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός θα μιλήσει για τη σημασία της εύρεσης λύσεων για να ηρεμήσουμε όταν νιώθουμε ανησυχία, άγχος, υπερφόρτωση ή απογοήτευση. Ο ειδικός θα δώσει το φύλλο εργασίας “Κράτησε την ψυχραιμία σου και χρησιμοποίησε τις αισθήσεις σου” και θα εξηγήσει ότι όταν νιώθουμε άσχημα, μπορούμε να βασιστούμε στις αισθήσεις μας για να μας βοηθήσουν να ηρεμήσουμε. Ο ειδικός ζητά από το παιδί να συμπληρώσει το φύλλο εργασίας με κάτι που βλέπει, ακούει, μυρίζει και σκέφτεται που το βοηθά να ηρεμήσει. Ο ειδικός θα εξηγήσει ότι το παιδί μπορεί να κάνει αυτήν την άσκηση στο μυαλό του την επόμενη φορά που θα αντιμετωπίσει μια αγχωτική κατάσταση για να κρατήσει την ψυχραιμία του.
- Μαζί με το παιδί, ο ειδικός εξετάζει άλλους τρόπους για να ηρεμήσει, π.χ. κάνοντας κάτι που αρέσει στο παιδί και το κάνει χαρούμενο (ο ειδικός μπορεί να το συνδέσει

με τις συζητήσεις από τις προηγούμενες συνεδρίες), φαντάζοντας το αγαπημένο του μέρος, σκεπτόμενος τα άτομα που αγαπά, κάνοντας ένα διάλειμμα κ.λπ.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Συνοψίζοντας τη δραστηριότητα, ο ειδικός κάνει ερωτήσεις για τις σκέψεις του παιδιού μετά την άσκηση: *Πώς σου φάνηκε η δραστηριότητα της ημέρας και γιατί; Τι καινούργια πράγματα έμαθες; Τι σου φάνηκε δύσκολο; Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον;*

ΚΡΑΤΗΣΕ ΤΗΝ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ ΣΟΥ



Κάτι που ΒΛΕΠΩ  που με βοηθά να ηρεμήσω:

Κάτι που ΑΚΟΥΩ που με  βοηθά να ηρεμήσω:

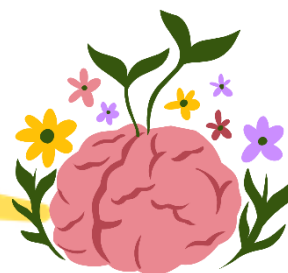
Κάτι που ΜΥΡΙΖΩ που με  βοηθά να ηρεμήσω:

Κάτι που ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ που με



βοηθά να ηρεμήσω:

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 10

Τίτλος/Θέμα:

- "Νιώθοντας αυτό που βλέπω" - Εισαγωγή στην κοινωνική συνείδηση

Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε αυτή τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- Κατανοήσουν την έννοια της κοινωνικής συνείδησης.
- Κατανοήσουν την έννοια της ενσυναίσθησης.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται, ενώ μετατοπίζει την προσοχή στα συναισθήματα των άλλων. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Πώς αισθάνονται οι άλλοι στην παρουσία σου; Πώς έκανες τους άλλους να νιώσουν; Πώς σε έκαναν να νιώσεις οι άλλοι; Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις πληροφορίες που έχουν συγκεντρωθεί μέχρι τώρα για αυτόν/αυτήν.
- Πριν αναλύσουμε υπερβολικά ό,τι βλέπουμε στις συμπεριφορές των άλλων και στις σχέσεις μιας ομάδας, πρέπει πρώτα να προσπαθήσουμε να αναγνωρίσουμε τι συμβαίνει μέσα μας σε σχέση με το περιβάλλον μας, ώστε να ενεργοποιήσουμε όχι ένα νοητικό επίπεδο, αλλά ένα συναισθηματικό: «Πώς θα νιώθαμε σε αυτή την κατάσταση;» Ξεκινάμε λοιπόν να χτίζουμε κοινωνική συνείδηση, εστιάζοντας στην ενσυναίσθηση.
- Ο ειδικός παρουσιάζει το στόχο του επόμενου κύκλου των συνεδριών (χτίσιμο κοινωνικών δεξιοτήτων), προκειμένου να δώσει στο παιδί έναν απλό και σαφή χάρτη της διαδικασίας του παρελθόντος και του μέλλοντος και να το ενδυναμώσει, ώστε να γνωρίζει και να διαχειρίζεται που βρίσκεται.
- Ο χώρος πρέπει να είναι διαμορφωμένος για έναν πολύ ευέλικτο διαδραστικό τρόπο, όπως η χρήση ενός χαμηλού τραπεζιού για τις δραστηριότητες ή η δυνατότητα να αναδιαταχθούν οι θέσεις καθίσματος..

Πόροι:

- Ένας χάρτης, ουσιαδής και οπτικός παρά περισσότερο λεκτικός, που να δείχνει τα επίπεδα που έχει φτάσει το παιδί και αυτά που ακόμη προσβλέπουμε (ο ειδικός μπορεί να επιλέξει μια κατάλληλη μεταφορά για να διευκολύνει την κατανόηση του παιδιού και να διευκολύνει μια αίσθηση εσωτερικής συνέπειας: π.χ., ένα ταξίδι ανάμεσα σε νησιά).
- Μια ομάδα χαρακτήρων: μπορούν να είναι παιχνίδια με κουκλάκια, κούκλες Barbie, φιγούρες δράσης, Legos, σε επαρκή αριθμό για να προσομοιώσουν δυναμικές ζευγαριών ή μικρών ομάδων, 3-5 άτομα.
- 5 εικόνες προσώπων που εκφράζουν τα 5 βασικά συναισθήματα (μοντέλο Ekman): χαρά, φόβος, θυμός, αηδία, λύπη (μπορεί να εκπροσωπούνται και από χαρακτήρες της ταινίας Inside-out, για την οποία ο Ekman υπήρξε σύμβουλος, ή από emoticons).

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εισάγει τις έννοιες της κοινωνικής συνείδησης (Πώς αισθάνεται ο φίλος μου; Πώς τα πάνε οι φίλοι μου;) και της ενσυναίσθησης (Πώς θα ένιωθα σε αυτή την κατάσταση;) με τη βοήθεια ενός οπτικού χάρτη/μεταφοράς.
- Ο ειδικός παρουσιάζει κάποιες καταστάσεις ερεθισμάτων με τη χρήση αφήγησης και των χαρακτήρων που προετοιμάστηκαν εκ των προτέρων, οι οποίοι παρουσιάζονται αποκλειστικά εκείνη τη στιγμή και δεν ήταν ορατοί πριν στην αίθουσα. Οι χαρακτήρες μπορεί να παρουσιαστούν με το όνομά τους ή να ζητηθεί από το παιδί να τους ονομάσει.
- Ο ειδικός στη συνέχεια παρουσιάζει με τον ίδιο τρόπο τις 5 κάρτες με τα βασικά συναισθήματα.
- Δύο ή τρεις καταστάσεις διηγούνται, χαρακτηριζόμενες ακριβώς από ένα από αυτά τα συναισθήματα, όσο το δυνατόν πιο παρόμοιες με το περιβάλλον του παιδιού (π.χ., σχολείο, το άθλημα που ασκεί, μια γιορτή, ακόμη και μια οικογενειακή κατάσταση μπορεί να είναι κατάλληλη, ειδικά για τα μικρότερα παιδιά). Για παράδειγμα, χρησιμοποιώντας χαρακτήρες, ο ειδικός μπορεί να προσμοιώσει ή να διηγηθεί για μια γιορτή όπου όλα τα παιδιά, εκτός από ένα, έπαιζαν μπάλα και, κάποια στιγμή, το παιδί που δεν ήθελε να παίξει έκρυψε τη μπάλα. Το παιδί μπορεί να προσκληθεί να συμμετάσχει και να προσθέσει λεπτομέρειες στην ιστορία.
- Σε ένα σημείο που το παιδί φαίνεται πλήρως ενεπλάκη στο αφήγημα, ο ειδικός θα θέσει τις εξής ερωτήσεις: Πώς νιώθει αυτό το παιδί; Πώς θα ένιωθες εσύ εκείνη τη στιγμή; Γιατί; Τι νομίζεις ότι σκέφτηκε αυτός/η; Τι ήθελε; Πώς θα ήθελες να νιώσεις; Τι θα ήθελες να συμβεί;
- Η συζήτηση θα συνοδεύεται από τη χρήση καρτών συναισθημάτων, ή τουλάχιστον θα πρέπει να είναι ορατές και κοντά στην προσοχή.
- Ο ειδικός προσμοιώνει πιθανές συμπεριφορές και αλληλεπιδράσεις με τη βοήθεια των επιλεγμένων χαρακτήρων και εισάγει επικοινωνία πρώτου προσώπου.
- Στο κατάλληλο σημείο, με λίγα λόγια, ιδιαίτερα χρησιμοποιώντας τα λόγια του παιδιού, ο ειδικός συνοψίζει και καθιστά σαφές το νόημα της κοινωνικής συνείδησης και της ενσυναίσθησης.
- Ο ειδικός διευκολύνει στο τέλος της ιστορίας μια πιθανή κοινή λύση με το παιδί, όπου υπάρχει μια κατάσταση ικανοποίησης και ολοκλήρωσης των γεγονότων.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός μπορεί να χρησιμοποιήσει κάρτες εξόδου/flash cards (μια μέθοδος παιχνιδιοποίησης για αναστοχασμό μιας εμπειρίας, η οποία μπορεί να αγοραστεί ή να κατασκευαστεί) για να ολοκληρώσει τη συνεδρία, ζητώντας από το παιδί να μοιραστεί σκέψεις και συναισθήματα για την εμπειρία κατά τη διάρκεια της συνεδρίας:
 - Μια νέα λέξη που έμαθες.
 - Η πιο δύσκολη στιγμή.
 - Κάτι που προσπάθεις να καταλάβεις.
 - Η πιο αστεία στιγμή.
 - Πώς αισθάνεσαι αυτή τη στιγμή.
 - Ένας ήχος που αντιπροσωπεύει πώς ήταν η εμπειρία μας μαζί.
 - Δημιούργησε ένα άγαλμα που αντιπροσωπεύει πώς ήταν η εμπειρία μας μαζί.
- Είτε με κάρτες, παιχνίδι ή άμεσο αίτημα, ο ειδικός πρέπει να προσφέρει στο παιδί την ευκαιρία να δώσει ανατροφοδότηση.

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 11

Τίτλος/Θέμα:

- Αναγνώριση των διαφορών μεταξύ συναισθημάτων

Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- Αναγνωρίσουν διαφορετικά επίπεδα έκφρασης συναισθημάτων (πρόσωπο, στάση σώματος και φωνή).

Προετοιμασία

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται, ενώ μετατοπίζει την προσοχή στα συναισθήματα των άλλων. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Πώς αισθάνονται οι άλλοι όταν είσαι μαζί τους; Πώς έκανες τους άλλους να νιώσουν; Πώς σε έκαναν να νιώσεις οι άλλοι;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις πληροφορίες που έχουν συγκεντρωθεί για αυτόν/αυτήν μέχρι στιγμής.
- Θα υπάρχουν τρία επίπεδα έκφρασης συναισθημάτων που θα εστιάσει η συνεδρία:
 - Πρόσωπο: οι βασικές γραμμές που μπορούν να σχεδιαστούν (γραμμή στόματος και φρυδιών) χρησιμοποιώντας ένα στιλιζαρισμένο πρόσωπο για να μετακινηθούν οι γραμμές
 - Στάση σώματος: Αναγνώριση φυσικών μακροδομών (σημεία ετοιμότητας/απόρριψης και ένταση/χαλάρωση) μέσω δραστηριοτήτων προσομοίωσης με το σώμα του παιδιού.
 - Φωνή: Αναγνώριση των βασικών τονικών μεταβολών που συνδέονται με τα συναισθήματα μέσω δραστηριοτήτων προσομοίωσης με κλειστά μάτια και χρήση φωνής.
- Θα προετοιμαστούν τρεις φάσεις για την εργασία με το πρόσωπο:
 - Πρώτη φάση: Με emoticons που αναπαριστούν απλά συναισθήματα, όπως τα βασικά συναισθήματα σύμφωνα με τον Ekman (6 κάρτες με emoticons).
 - Δεύτερη φάση: Με ένα λευκό φύλλο με εκτυπωμένα/σχεδιασμένα μάτια και κομμένες κάρτες που μπορούν να τοποθετηθούν και να μετακινηθούν πάνω στο φύλλο. Οι κάρτες πρέπει να είναι: δύο ευθείες γραμμές για τα φρύδια και μία καμπύλη γραμμή για το στόμα.
 - Τρίτη φάση: Με φωτογραφίες προσώπων παιδιών που εκφράζουν συναισθήματα (υπάρχουν πολλές στο διαδίκτυο), συμπεριλαμβανομένων των βασικών συναισθημάτων και πιο σύνθετων ή μεικτών συναισθημάτων.
- Για τη δουλειά με τη στάση του σώματος, ο ειδικός μπορεί να επαναχρησιμοποιήσει τα emoticons ή τις φωτογραφίες των παιδιών.
- Για τη δουλειά με τη φωνή, δεν απαιτούνται υλικά, ή μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν οι φωτογραφίες των προσώπων των παιδιών.

Πόροι:

- 6 κάρτες με emoticons (βλ. παράρτημα στη σελίδα 83).
- Φύλλα με εκτυπωμένα/σχεδιασμένα μάτια και κομμένες κάρτες με φρύδια και στόματα.
- Φωτογραφίες προσώπων παιδιών που εκφράζουν συναισθήματα.

Κύρια δραστηριότητα:

- Μέρος 1: Συναισθήματα μέσω του προσώπου: Ο ειδικός εξηγεί πώς λειτουργεί το παιχνίδι και γιατί: "Ανακαλύπτουμε τα συναισθήματα παρατηρώντας τις εκφράσεις του προσώπου και φαντάζοντας πώς νιώθει το άτομο". Χρησιμοποιώντας τα υλικά που περιγράφονται παραπάνω και με τη συμφωνημένη σειρά, ο ειδικός ξεκινά

παρουσιάζοντας τα emoticons και παίζοντας το παιχνίδι "Μάντεψε πώς νιώθεις" με την έκφραση στο πρόσωπο, προσπαθώντας να την μιμηθείς. Είναι σημαντικό να δοθεί προσοχή σε δύο λεπτομέρειες, το σχήμα των φρυδιών και του στόματος, και να μελετηθούν οι διαφορές στην εικόνα και στο πρόσωπο του ίδιου του παιδιού καθώς το μιμείται.

- Δεύτερη φάση της άσκησης: Ο ειδικός δείχνει πώς να παίζει με τις κάρτες και σχολιάζει τα αποτελέσματα και τις αλλαγές του προσώπου που μεταμορφώνεται στο φύλλο χαρτιού. Ο ειδικός προσπαθεί να κρατήσει καλό ρυθμό ακολουθώντας την προθυμία και την προσοχή του παιδιού.
- Τρίτη φάση της άσκησης: Παρουσίαση φωτογραφιών παιδιών που νιώθουν διαφορετικά συναισθήματα και ζήτηση από το παιδί να φανταστεί τι λένε ή σκέφτονται τα παιδιά στις φωτογραφίες εκείνη τη στιγμή.
- Μέρος 2: Συναισθήματα μέσω του σώματος: Ο ειδικός χρησιμοποιεί ξανά τα emoticons και, στη συνέχεια, με πιο σύνθετο τρόπο, τις φωτογραφίες για να ζητήσει από το παιδί να παίζει με το σώμα μιμούμενο στάσεις που αντιπροσωπεύουν ένα συναίσθημα. Οι καθοδηγητικές ερωτήσεις είναι: Πώς θα ήταν η στάση του σώματος αυτής της έκφρασης προσώπου; Πώς θα περπατούσε;
- Μετά από τον πειραματισμό παίζοντας, ο ειδικός καλεί το παιδί να επιστρέψει σε κάποιες στάσεις εξερευνώντας πώς είναι το σώμα. Ποιο μέρος του σώματος είναι τεταμένο και ποιο χαλαρωμένο; Δίνεται το παράδειγμα με ανοιχτό ή κλειστό χέρι για να διαφοροποιηθούν η ένταση και η χαλάρωση. Περιγράψτε τι νιώθουν οι ώμοι/χέρια σε αυτή τη θέση. Τι χρειάζεσαι όταν βρίσκεσαι σε αυτή την κατάσταση; Προσπάθησε να φανταστείς πιθανά αποτελέσματα.
- Μέρος 3: Συναισθήματα μέσω της φωνής: Σε αυτό το σημείο, ο ειδικός καλεί το παιδί να καθίσει ξανά και να παίζει με τη φωνή, εξηγώντας ότι τώρα ο στόχος είναι να προσπαθήσουμε να καταλάβουμε τα συναισθήματα με κλειστά μάτια. Ο ειδικός και το παιδί εναλλάσσονται με κλειστά μάτια, προσπαθώντας να μαντέψουν ποιο συναίσθημα συνοδεύει διάφορες φράσεις ή επιλέγοντας ένα emoticon/φωτογραφία που αντιπροσωπεύει καλύτερα τη φωνή.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Όπως στην προηγούμενη συνεδρία, ο ειδικός προσφέρει στο παιδί την ευκαιρία να δώσει ανατροφοδότηση/να μοιραστεί την εμπειρία του με τη βοήθεια καρτών, άμεσων ερωτήσεων ή άλλου εργαλείου που θεωρείται πιο χρήσιμο.
- Ενδεχόμενη εργασία για την επόμενη συνεδρία: Ο ειδικός ζητά από το παιδί να παρατηρήσει τους φίλους του ή τους συμμαθητές του την επόμενη εβδομάδα για να εντοπίσει τα συναισθήματα που βιώνουν, εξηγώντας ότι τα συναισθήματα είναι σαν τη θάλασσα και ποτέ δεν μένουν ακίνητα, αλλάζουν συχνά όπως τα ρούχα, αλλά μερικές φορές φορούμε τα ίδια ρούχα για πολλές μέρες. Αν το παιδί το θέλει, μπορεί να μοιραστεί αν οι φίλοι του συχνά κάνουν συγκεκριμένες εκφράσεις με το πρόσωπό τους ή κινούνται ή μιλούν με τρόπο που εξερευνήθηκε κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.

CHAPTER 7



www.freepik.com

PART 2

SOCIAL
AWARENESS

CHAPTER 7

	ΧΑΡΑ
	ΛΥΠΗ
	ΘΥΜΟΣ
	ΦΟΒΟΣ
	ΑΗΔΙΑ
	ΕΚΠΛΗΞΗ

PART 2

SOCIAL
AWARENESS

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 12

Τίτλος/Θέμα:

- Ονομάζοντας τις διαφορές μεταξύ συναισθημάτων με διαφορετικές εντάσεις

Θεραπευτικοί στόχοι/αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε/την εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- περιγράψουν με λεπτομέρεια και θα διαφοροποιήσουν τα αναγνωρισμένα συναισθήματα.
- εξοικειωθούν με την έννοια της συναισθηματικής έντασης (υψηλή/χαμηλή).

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται, ενώ μετατοπίζει την προσοχή στα συναισθήματα των άλλων. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Πώς αισθάνονται οι άλλοι στην παρουσία σου; Πώς έκανες τους άλλους να νιώσουν; Πώς σε έκαναν να νιώσεις οι άλλοι; Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις πληροφορίες που έχουν συγκεντρωθεί μέχρι στιγμής γι' αυτόν/αυτήν.
- Τα υλικά από την προηγούμενη συνεδρία (τα emoticons) μπορεί να επαναχρησιμοποιηθούν. Πρέπει να προστεθούν δύο επιπλέον αντίγραφα για κάθε emoticon.
- Πρέπει να ετοιμαστούν ξεχωριστές κάρτες με ονόματα συναισθημάτων για κάθε emoticon. Επίσης, για κάθε συναίσθημα, πρέπει να ετοιμαστούν κάρτες με πιο έντονα και λιγότερο έντονα συναισθήματα. Για παράδειγμα: η χαρά ως μέτρια ένταση συναισθήματος, υψηλή ένταση ενθουσιασμού και χαμηλή ένταση ευχαρίστησης. Αναφορά στα έργα του Ekman και στην επιστημονική πλατφόρμα www.atlasofemotions.org.

Πόροι:

- 2 σύνολα καρτών με emoticons και 1 σύνολο καρτών με ονόματα συναισθημάτων - 3 λέξεις συναισθημάτων για κάθε emoticon που αντιστοιχούν σε 3 διαφορετικές εντάσεις συναισθημάτων.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εισάγει το θέμα, χρησιμοποιώντας τον χάρτη που έχει χρησιμοποιηθεί προηγουμένως. Επίσης, προσφέρει χώρο για ερωτήσεις ή για την κοινοποίηση σκέψεων σχετικά με την προηγούμενη συνεδρία.
- Μέρος 1: Ο ειδικός παρουσιάζει τα emoticons και εισάγει τις κάρτες με τα ονόματα για κάθε συναίσθημα, ενώ περιγράφει και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε εικόνας. Πριν προχωρήσει στο επόμενο βήμα, ο ειδικός επιλέγει ή αφήνει το παιδί να επιλέξει ποιο συναίσθημα θα ξεκινήσει και καθαρίζει το τραπέζι/χώρο εργασίας από τις άλλες εικόνες, αφήνοντας μόνο το αναφερόμενο emoticon.
- Μέρος 2: Ο ειδικός προτείνει να μειώσουμε την ένταση του συναισθήματος λίγο, όπως αν χαμηλώναμε την ένταση, και να έχουμε, για παράδειγμα, μία «μικρή» χαρά, αλλά χαρά ακόμα. Χρησιμοποιούνται βασικές ερωτήσεις: Τι θα συνέβαινε στο πρόσωπο; Στο σώμα; Στη φωνή; Το παιδί μπορεί να παίξει με αυτές τις παραμέτρους και να τροποποιήσει το emoticon (χρησιμοποιείται ένα από τα αντίγραφα), ενώ ο ειδικός εισάγει την κάρτα της χαμηλότερης έντασης που περιγράφει το συναίσθημα, π.χ. «ευχαρίστηση». Η τροποποίηση μπορεί να είναι πολύ δημιουργική: μια συγκεκριμένη ένδειξη, μια αλλαγή στη θέση κάποιου στοιχείου, η προσθήκη μίας λέξης.
- Η ίδια διαδικασία θα επαναληφθεί για την αύξηση της έντασης του συναισθήματος, χρησιμοποιώντας το δεύτερο αντίγραφο των emoticons και τις κάρτες που έχουν προετοιμαστεί εκ των προτέρων.

- Η άσκηση θα επαναληφθεί για όλα τα συναισθήματα που ενδιαφέρουν το παιδί και όχι απαραίτητα για όλα τα συναισθήματα.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός προσφέρει στο παιδί την ευκαιρία να δώσει ανατροφοδότηση/να μοιραστεί την εμπειρία του στη συνεδρία.
- Μια ενδεχόμενη εργασία για την επόμενη συνεδρία μπορεί να είναι να ζητηθεί από το παιδί να παρατηρήσει τους φίλους ή τους συμμαθητές του όσον αφορά την ένταση των συναισθημάτων που βιώνουν.

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 13

Τίτλος/Θέμα:

- Μαθήματα που έμαθα - Διαμορφώνοντας την κοινωνική συνείδηση

Θεραπευτικοί στόχοι/αναμενόμενα αποτελέσματα Με τη συμμετοχή σε/την εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- είναι σε θέση να εδραιώσουν την κατανόησή τους για τις έννοιες και την πρόοδο.

Προετοιμασία:

Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται, ενώ μετατοπίζει την προσοχή στα συναισθήματα των άλλων. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Πώς αισθάνονται οι άλλοι στην παρουσία σου; Πώς έκανες τους άλλους να νιώσουν; Πώς σε έκαναν να νιώσεις οι άλλοι;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις πληροφορίες που έχουν συγκεντρωθεί μέχρι στιγμής γι' αυτόν/αυτήν.

Πόροι:

- Κάρτες με emoticons.
- Φωτογραφίες προσώπων παιδιών που εκφράζουν συναισθήματα.
- Σύντομα κινούμενα σχέδια.

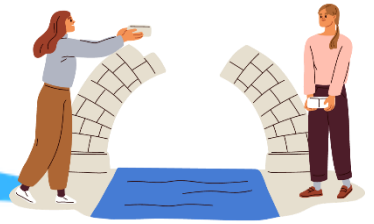
Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εισάγει το θέμα της συνεδρίας, χρησιμοποιώντας τον χάρτη που χρησιμοποιήθηκε προηγουμένως. Επίσης, προσφέρει χώρο για ερωτήσεις ή για κοινοποίηση σκέψεων σχετικά με την προηγούμενη συνεδρία. Ο ειδικός μπορεί να χρησιμοποιήσει την καθοδηγητική ερώτηση: Τι έμαθες;
- Για να δώσει την ευκαιρία στο παιδί να εστιάσει σε ό,τι έγινε στις προηγούμενες συνεδρίες, ο ειδικός θυμίζει τις δραστηριότητες και τονίζει παρατηρήσεις για τον μαθητή: για παράδειγμα, «Είδα ότι διασκέδασες όταν...» ή «Αυτό το παιχνίδι ήταν πιο δύσκολο και τα κατάφερες να...».
- Ο ειδικός δείχνει στο παιδί ένα σύντομο κινούμενο σχέδιο και ζητά από το παιδί να εντοπίσει τα διαφορετικά συναισθήματα που εκφράζουν οι χαρακτήρες σε διάφορες στιγμές της ιστορίας και να δώσει μια βαθμολογία από 1 έως 5 για την ένταση του αντίστοιχου συναισθήματος. Στη συνέχεια, το παιδί ζητείται να τεκμηριώσει την απάντησή του επισημαίνοντας ποια στοιχεία (πρόσωπο, γλώσσα του σώματος, φωνή) ανάλυσε που τον/την οδήγησαν σε αυτή την απόφαση.
- Ο ειδικός, μαζί με το παιδί, επανεξετάζουν τον χάρτη που χρησιμοποιήθηκε προηγουμένως και προσδιορίζουν περαιτέρω στόχους ανάπτυξης που το παιδί μπορεί να ακολουθήσει στην επόμενη περίοδο.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός προσφέρει στο παιδί την ευκαιρία να δώσει ανατροφοδότηση/ να μοιραστεί την εμπειρία του στη συνεδρία και επισημαίνει την πρόοδο του παιδιού και τις πτυχές που χρειάζονται ακόμα εξάσκηση.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 14

Τίτλος/Θέμα:

- Τι είναι η διαχείριση σχέσεων;

Θεραπευτικοί στόχοι/αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε/την εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- κατανοήσουν τι σημαίνει η διαχείριση σχέσεων.
- θα είναι σε θέση να επικοινωνούν τα συναισθήματά τους με σαφήνεια.

Προετοιμασία:

Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται, ενώ μετατοπίζει την προσοχή στα συναισθήματα των άλλων. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Πώς αισθάνονται οι άλλοι στην παρουσία σου; Πώς έκανες τους άλλους να νιώσουν; Πώς σε έκαναν να νιώσεις οι άλλοι;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις πληροφορίες που έχουν συγκεντρωθεί μέχρι στιγμής γι' αυτόν/αυτήν.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας και κάρτες (βλ. παράρτημα στις σελίδες 88-89).
- Λευκά φύλλα χαρτιού.
- Μολύβια, χρωματιστά μολύβια, γόμα, ξύστρα, μαρκαδόροι.
- Σύνδεση στο διαδίκτυο.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εξηγεί ότι το θέμα των επόμενων συνεδριών θα είναι η διαχείριση σχέσεων και ζητά από το παιδί να πει τι νομίζει ότι σημαίνει αυτό.
- Για περισσότερη λεπτομέρεια, ο ειδικός μπορεί να επιλέξει να δείξει το παρακάτω βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=ELLaMPiPqPM>.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός προχωρά στη δραστηριότητα "Η πυραμίδα των αξιών": Το παιδί καλείται να κοιτάξει τις κάρτες που περιέχουν διάφορες αξίες και να επιλέξει τις έξι κορυφαίες αξίες του. Σημείωση: Στην επιλογή του, το παιδί πρέπει να σκεφτεί ποιο είναι ως άτομο και τι θέλει από τους άλλους. Στη συνέχεια, το παιδί δημιουργεί την πυραμίδα αξιών, οργανώνοντας τις έξι αξίες του σύμφωνα με τη σημασία τους (η πιο σημαντική θα είναι στην κορυφή) και τις γράφει στην πυραμίδα που περιλαμβάνεται στο φύλλο εργασίας. Σκοπός είναι το παιδί να σκεφτεί και να επικοινωνήσει τις αξίες του.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός παρέχει στο παιδί κάποιες καταστάσεις και ζητά πώς θα αισθανόταν το παιδί σε αυτές τις καταστάσεις και πώς θα αντιδρούσε, σύμφωνα με τις αξίες που είχε διακρίνει νωρίτερα. Σενάρια:
 1. Ζήτησες από τον φίλο σου να σου δώσει τις ψαλιδιές του για να κάνεις ένα έργο, αλλά τώρα δεν ξέρεις πού είναι.
 2. Έχεις ένα ολοκαίνουριο παιχνίδι και ο φίλος σου σε ρωτά αν μπορεί να παίξει με αυτό.
 3. Ο φίλος σου έπεσε και τραυματίστηκε στο πόδι. Κλαίει.
 4. Η δασκάλα σου σου ζητά να λύσεις ένα πολύ δύσκολο μαθηματικό πρόβλημα στον πίνακα.

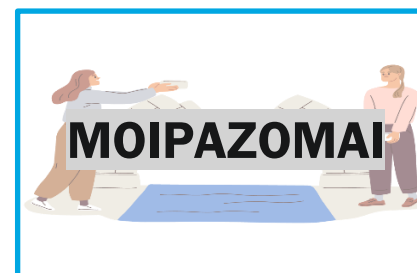
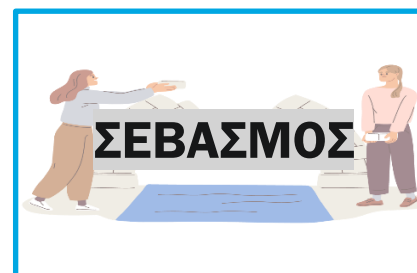
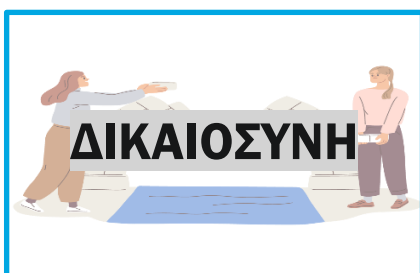
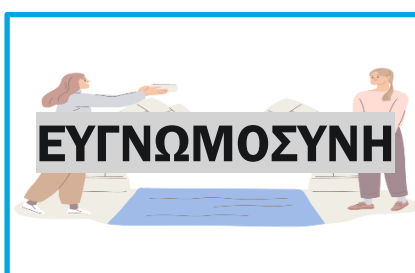
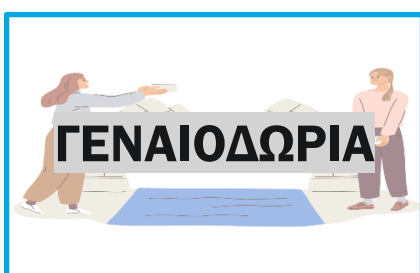
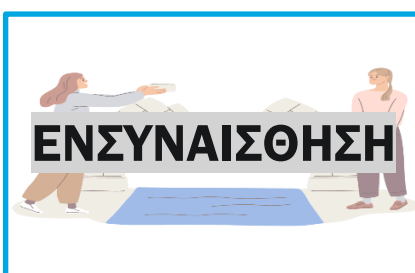
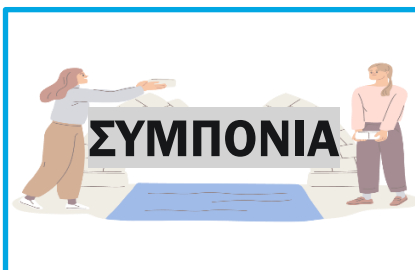
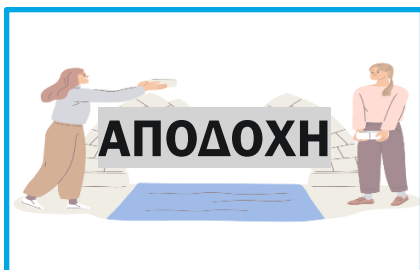
5. Η μαμά σου σου είπε ότι θα πας στο σπίτι του φίλου σου αργότερα σήμερα. Σου είπε την ακριβή ώρα που θα φύγεις από το σπίτι. Έχεις ήδη ρωτήσει τη μαμά σου τρεις φορές αν είναι ώρα για να φύγεις. Θέλεις πολύ να τη ρωτήσεις ξανά.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

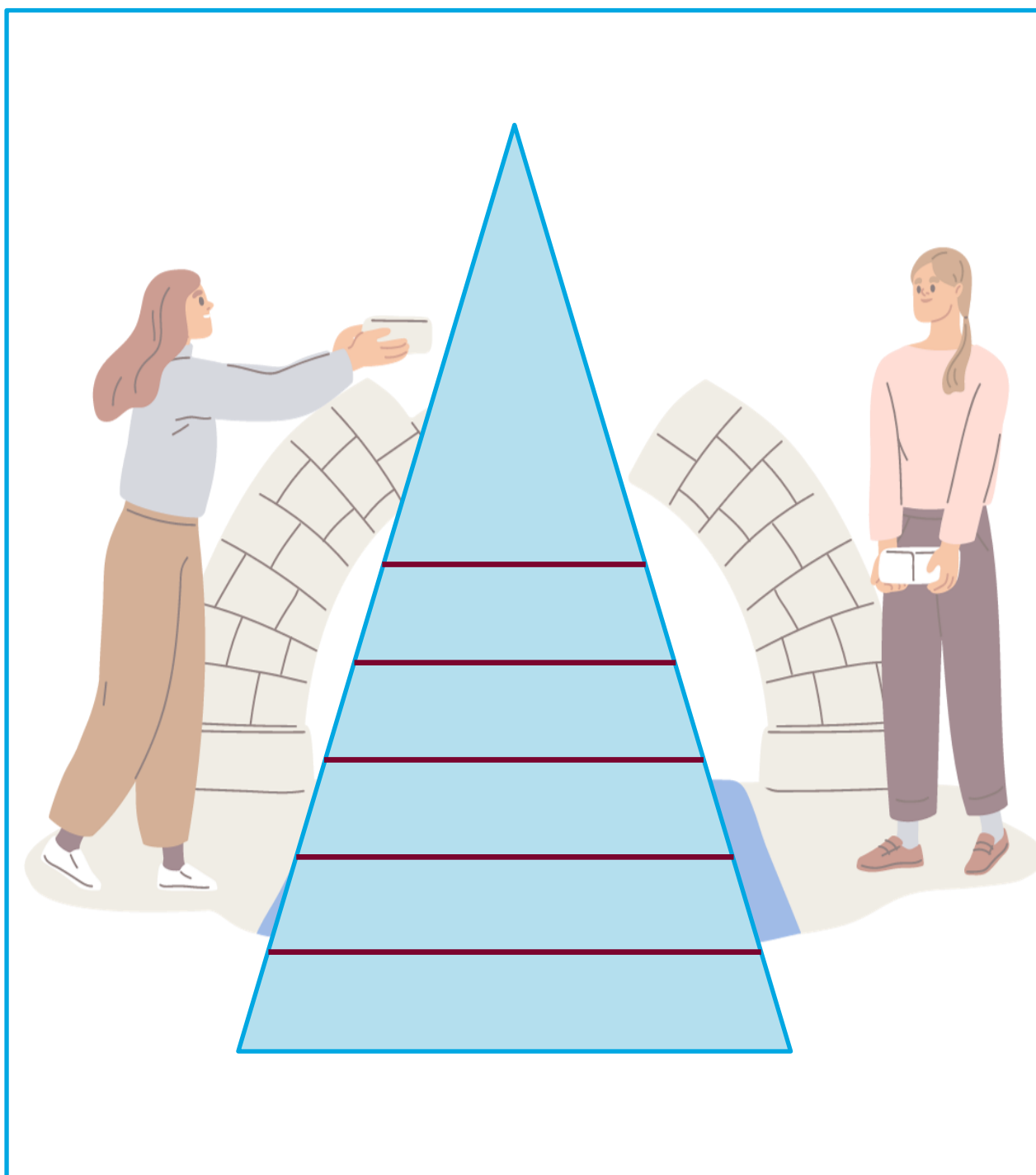
- Ο ειδικός ζητά από το παιδί να πει τι νομίζει ότι πρέπει να κάνει ή πώς θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει την πυραμίδα του στην καθημερινή του ζωή και στις σχέσεις του.
- Ο ειδικός ζητά από το παιδί να δώσει παραδείγματα από στιγμές που οι αξίες του σεβαστήκαν και στιγμές που δεν το έκαναν. Ο ειδικός ζητά από το παιδί να περιγράψει πώς αισθάνθηκε και τι έκανε και στις δύο περιπτώσεις.
- Ο ειδικός βοηθά το παιδί να συνειδητοποιήσει ότι οι αξίες του, το ποιος είναι ως άτομο και τι χρειάζεται από τους άλλους αποτελούν τη βάση όλων των σχέσεων.
- Επίσης, ο ειδικός μπορεί να δώσει το εξής καθήκον για την επόμενη περίοδο: το παιδί πρέπει να επικοινωνήσει καθαρά πώς αισθάνεται και τι χρειάζεται τουλάχιστον μία φορά την ημέρα με ένα μέλος της οικογένειάς του, έναν συμμαθητή/φίλο ή τον δάσκαλό του. Το παιδί πρέπει να μοιραστεί στην επόμενη συνεδρία τρεις περιπτώσεις στις οποίες επικοινωνήσει καθαρά πώς αισθάνθηκε και τι χρειάζεται σύμφωνα με τις αξίες του.



ΚΑΡΤΕΣ ΑΞΙΩΝ



Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΩΝ ΑΕΙΩΝ ΜΟΥ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 15

Τίτλος/Θέμα:

- ““Ας συνδεθούμε!”

Θεραπευτικοί στόχοι/αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε/στην εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να δίνουν προσοχή στα συναισθήματα των άλλων.
- κατανοούν ότι όλα τα συναισθήματα είναι έγκυρα και αποδεκτά, αλλά όχι όλες οι συμπεριφορές.
- συνδέονται με τους άλλους με τρόπους που τους βοηθούν να νιώσουν κατανοητοί και υποστηριγμένοι.

Προετοιμασία:

Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται, ενώ μετατοπίζει την προσοχή στα συναισθήματα των άλλων. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Πώς αισθάνονται οι άλλοι στην παρουσία σου; Πώς έκανες τους άλλους να νιώσουν; Πώς σε έκαναν να νιώσεις οι άλλοι;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις πληροφορίες που έχουν συγκεντρωθεί μέχρι στιγμής γι' αυτόν/αυτήν.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας και κάρτες (βλ. παράρτημα στη σελίδα 91).
- Λευκά φύλλα χαρτιού.
- Μολύβια, χρωματιστά μολύβια, γόμα, ξύστρα, μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός δείχνει τις κάρτες με τα emoticons στο παιδί και το καλεί να συνδέσει τις ετικέτες των συναισθημάτων με τα emoticons. Ο ειδικός μπορεί να ζητήσει από το παιδί να ζωγραφίσει ένα νέο emoticon και να γράψει μια ετικέτα γι' αυτό.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός καλεί το παιδί να χρησιμοποιήσει τη φαντασία του για να περιγράψει πώς θα ενεργούσε σε συγκεκριμένες καταστάσεις: Προσέξτε τα συναισθήματα των άλλων και ενεργήστε *με ενσυναίσθηση και συμπάθεια*, χωρίς να παραβιάζετε τις αξίες σας.
- Σενάρια:
 1. Σε ένα αεροπλάνο, ένας ηλικιωμένος άνδρας ζητά να αλλάξετε θέσεις με τη σύζυγό του ώστε να καθίσουν μαζί. Ήρθε νωρίς για να πάρεις θέση δίπλα στο παράθυρο και δεν σου αρέσει η θέση της συζύγου του. Τι κάνεις;
 2. Ο φίλος σου δεν θέλει να παίξει μαζί σου και φαίνεται να έχει κάνει νέους φίλους. Τι κάνεις;
 3. Καταλαβαίνεις ότι έχεις πληγώσει τα συναισθήματα ενός φίλου σου αποκαλύπτοντας τα προσωπικά του μυστικά σε άλλον φίλο. Τι κάνεις;
 4. Είναι ώρα διαλείμματος και ένας φίλος σου έχει ξεχάσει το κουτί με το φαγητό του στο σπίτι. Εσύ έχεις το δικό σου, αλλά είσαι πολύ πεινασμένος. Τι κάνεις;
 5. Κάποιος έχει κλέψει τα μολύβια του φίλου σου και κάποια άλλα παιδιά λένε ότι το έκανες εσύ, αν και δεν είναι αλήθεια. Αυτά τα παιδιά επιμένουν ότι εσύ το έκανες. Τι κάνεις;

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός θα συζητήσει τις απαντήσεις του παιδιού όσον αφορά τις καταστάσεις και θα εξηγήσει ότι όλα τα συναισθήματα είναι έγκυρα και αποδεκτά, αλλά όχι όλες οι συμπεριφορές.
- Ένα καθήκον για την επόμενη εβδομάδα μπορεί να δοθεί: Ο ειδικός θέτει τον στόχο για το παιδί να βοηθήσει ένα άτομο σε ανάγκη (φίλο, συμμαθητή, μέλος της

οικογένειας) να περάσει ένα δύσκολο συναίσθημα, είτε ρωτώντας αυτό το άτομο αν χρειάζεται βοήθεια, είτε άμεσα κάνοντας κάτι καλό γι' αυτόν/αυτήν. Αυτή η δραστηριότητα βοηθά το παιδί να εξασκηθεί στο να αναγνωρίζει τα συναισθήματα των άλλων και να συνδέεται με τους άλλους με τρόπους που τους βοηθούν να νιώσουν κατανοητοί και υποστηριγμένοι.

ΣΥΝΑΙΣΘΕΜΟΤΖΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΚΑΙ

ΚΑΡΤΕΛΕΣ

ΘΥΜΟΣ

ΛΥΠΗ

ΦΟΒΟΣ

ΧΑΡΑ

ΑΓΑΠΗ

ΕΚΠΛΗΞΗ

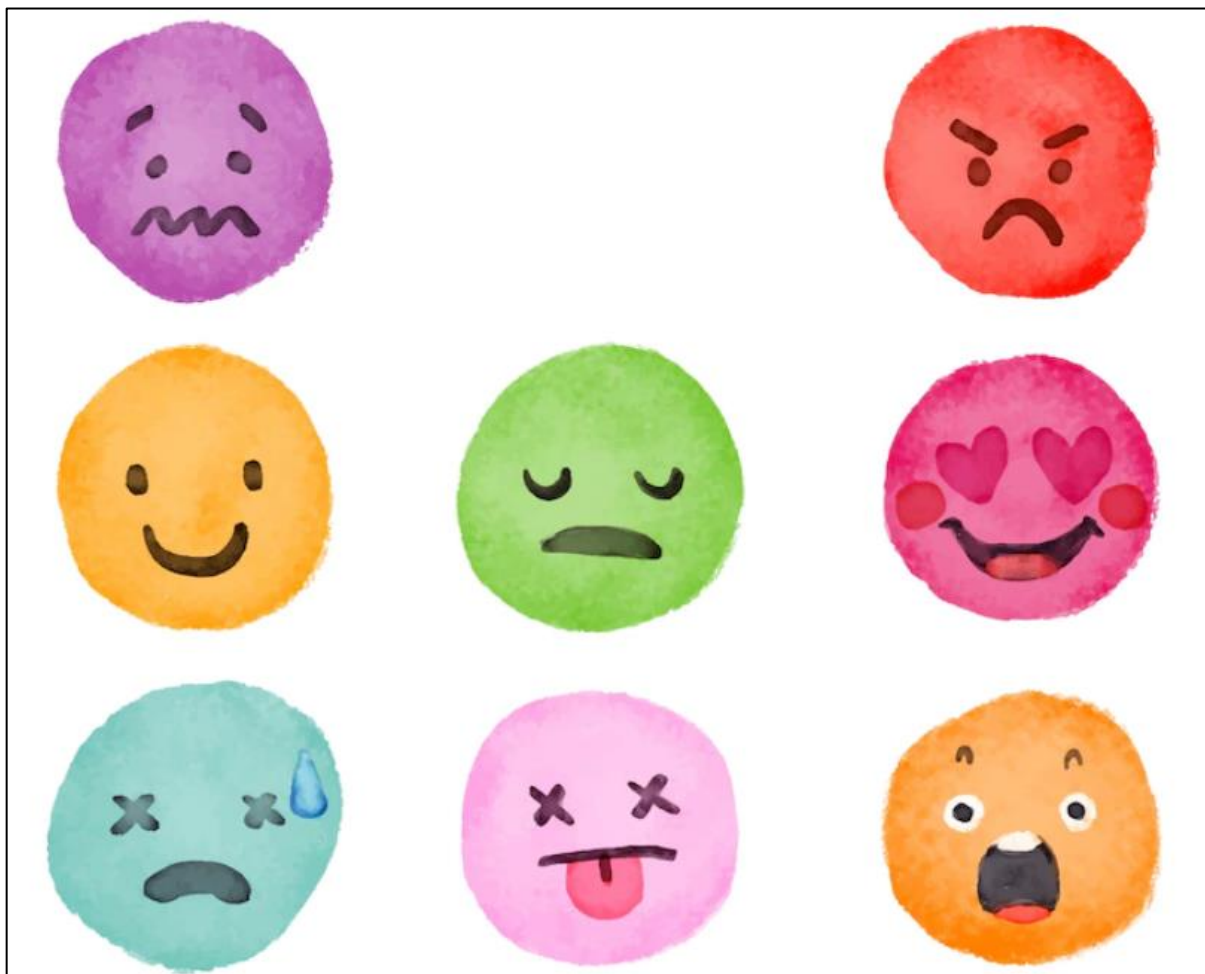
ΑΗΔΙΑ

ΝΤΡΟΠΗ

PART 2

CHAPTER 7

RELATIONSHIP
MANAGEMENT



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 16

Τίτλος/Θέμα:

- Πράγματα που πρέπει να πούμε και πράγματα που δεν πρέπει να πούμε" - Θέτοντας υγιή όρια

Θεραπευτικοί στόχοι/αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε/την εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- είναι σε θέση να θέτουν όρια στις σχέσεις τους με τους άλλους.
- να σέβονται και να τιμούν αυτά τα όρια.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται, ενώ μετατοπίζει την προσοχή στα συναισθήματα των άλλων. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Πώς αισθάνονται οι άλλοι στην παρουσία σου; Πώς έκανες τους άλλους να νιώσουν; Πώς σε έκαναν να νιώσεις οι άλλοι;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις πληροφορίες που έχουν συγκεντρωθεί μέχρι στιγμής γι' αυτόν/αυτήν.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας και κάρτες (βλ. παράρτημα στις σελίδες 93-94).
- Λευκά φύλλα χαρτιού.
- Μολύβια, χρωματιστά μολύβια, γόμα, ξύστρα, μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εξηγεί ότι τα προσωπικά όρια είναι οι περιορισμοί και οι κανόνες που θέτουμε για τον εαυτό μας μέσα σε σχέσεις. Ένα άτομο με υγιή όρια μπορεί να λέει "όχι" στους άλλους όταν το επιθυμεί. Τα όρια πρέπει να βασίζονται στις αξίες ή τα πράγματα που είναι σημαντικά για κάθε άτομο.
- Ο ειδικός δίνει στο παιδί τις κάρτες με τις "Πράγματα που πρέπει να πεις" και του ζητά να τις ταξινομήσει σε:
 1. Πράγματα που πρέπει να πεις που βοηθούν στο να θέσεις σαφή όρια και
 2. Πράγματα που πρέπει να πεις που δεν βοηθούν τόσο στην τοποθέτηση σαφών ορίων
- Στη συνέχεια, ο ειδικός παρουσιάζει στο παιδί μερικές καταστάσεις (μπορεί να τις διαβάσει χρησιμοποιώντας τις "κάρτες κατάστασης ορίων") που αμφισβητούν τα όρια και ζητά από το παιδί πώς θα απαντούσε. Το παιδί θα περιγράψει τι θα έκανε και τι θα έλεγε σε αυτή την κατάσταση.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός θα συζητήσει τις απαντήσεις του παιδιού σχετικά με τις συζητημένες καταστάσεις και θα επισημάνει τα υγιή όρια και τη διαδικασία θέσπισης ορίων.
- Ένα καθήκον για την επόμενη εβδομάδα μπορεί να δοθεί: Ο ειδικός θα θέσει τον στόχο για το παιδί να θέσει σαφή όρια τουλάχιστον σε μία περίπτωση κατά τη διάρκεια των καθημερινών αλληλεπιδράσεων. Το παιδί θα πρέπει να μοιραστεί την εμπειρία του στην τοποθέτηση ορίων στην επόμενη συνεδρία.
- Μια άλλη επιλογή είναι να τεθεί ο στόχος για το παιδί να σέβεται τα όρια των άλλων ανθρώπων σε τουλάχιστον μία κατάσταση και να μοιραστεί την εμπειρία στην επόμενη συνεδρία.

ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΩ

"Δεν νιώθω άνετα
με αυτό."

"Δεν μπορώ να το
κάνω αυτό για
σένα."

"Σε παρακαλώ, μην
το κάνεις αυτό."

"Αυτό δεν δουλεύει
για μένα."

"Έχω αποφασίσει
να μην το κάνω."

"Αυτό δεν είναι
αποδεκτό."

"Θα το κάνω αν
θέλεις να το
κάνω."

"Ίσως."

"Θα δούμε."

"Δεν θα έχω ώρα
να ξεκουραστώ,
αλλά πάμε."

"Λυπάμαι πολύ,
αλλά δεν μπορώ."

"Οχ όχι! Νιώθω
πολύ άσχημα που
δεν θα έρθω."

ΚΑΡΤΕΣ ΟΡΙΩΝ

Έχεις καλέσει έναν φίλο στο σπίτι σου για να παίξετε, αλλά τώρα αρχίζει να αργεί. Θα ήθελες να ετοιμαστείς για ύπνο, αλλά ο φίλος σου φαίνεται να μην καταλαβαίνει πόσο αργά είναι

Έχεις χάσει μερικές μέρες σχολείου λόγω ενός προβλήματος στο σπίτι. Όταν επιστρέφεις, κάποιος συμμαθητής σε ρωτάει τι συνέβη. Νιώθεις ότι αυτή η πληροφορία είναι προσωπική και δεν θέλεις να τη μοιραστείς

Παρατηρείς ότι ο φίλος/η σου τρώει τα σνακ που φέρνεις στο σχολείο. Ποτέ δεν είχατε συζητήσει για το αν θα μοιράζεστε το φαγητό και δεν θέλεις να τρώει ό,τι έχεις φέρει μαζί σου

Ο συμμαθητής/η σου είναι αναστατωμένος/η επειδή έχασε σε ένα παιχνίδι που έπαιξε κατά τη διάρκεια του διαλείμματος. Ξεκινά να φωνάζει και να χτυπάει τη γροθιά του/της πάνω στο θρανίο του/της. Αυτό σε κάνει να αισθάνεσαι πολύ άβολα

Ο συμμαθητής/η σου σε ζητά συνεχώς να του/της κάνεις χάρη. Για παράδειγμα, σου ζητά να πάρεις το παλτό του/της στην τάξη ή να πας να του/της φέρεις νερό. Δεν θέλεις να συμπεριφέρεσαι σαν τον/την υπηρέτη/τρια του/της

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 17

Τίτλος/Θέμα:

- Διαχείριση Συγκρούσεων

Θεραπευτικοί στόχοι/αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε/την εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- είναι σε θέση να διαχειριστούν συγκρούσεις.

Προετοιμασία:

Ο ειδικός χαιρετά το παιδί και το ρωτά πώς αισθάνεται, ενώ μετατοπίζει την προσοχή στα συναισθήματα των άλλων. Πιθανές ερωτήσεις για χρήση: *Πώς ήταν η μέρα σου; Πώς αισθάνεσαι; Πώς αισθάνονται οι άλλοι στην παρουσία σου; Πώς έκανες τους άλλους να νιώσουν; Πώς σε έκαναν να νιώσεις οι άλλοι;* Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στο παιδί, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις πληροφορίες που έχουν συγκεντρωθεί μέχρι στιγμής γι' αυτόν/αυτήν.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας και κάρτες (βλ. παράρτημα στις σελίδες 96-97).
- Λευκά φύλλα χαρτιού.
- Μολύβια, χρωματιστά μολύβια, γόμα, ξύστρα, μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός συζητά με το παιδί για τους υγιείς και ανθυγιεινούς τρόπους διαχείρισης της σύγκρουσης. Χρησιμοποιεί τις κάρτες «Τρόποι διαχείρισης συγκρούσεων» και ζητά από το παιδί να τις ταξινομήσει σε υγιείς ή ανθυγιεινούς, συζητώντας στη συνέχεια τις επιλογές του/της.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός ξεκινά μια συζήτηση σχετικά με τα μεγάλα και μικρά προβλήματα και ζητά από το παιδί να συνδέσει το μέγεθος ενός προβλήματος με διάφορους τρόπους διαχείρισης συγκρούσεων.
- Οι στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων περιλαμβάνουν τη διαπραγμάτευση, τη μεσολάβηση και τη διαιτησία.
- Ανάλογα με τον τύπο της σύγκρουσης που αντιμετωπίζουν, τα παιδιά μπορεί να είναι σε θέση να διαχειριστούν τη σύγκρουση μόνο τους (μικρά προβλήματα) ή να χρειαστούν την εμπλοκή ενός ενήλικα στην κατάσταση (μεσολάβηση/διαιτησία για μεγάλα προβλήματα).
- Ο ειδικός παρέχει στο παιδί το φύλλο εργασίας «Μεγάλα προβλήματα vs μικρά προβλήματα». Το παιδί μπορεί να γράψει/σχεδιάσει παραδείγματα προβλημάτων. Στο μέρος που αφορά το πώς να τα διαχειριστεί, το παιδί μπορεί να χρησιμοποιήσει τις στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων που συζητήθηκαν προηγουμένως ή να εξηγήσει πώς θα συμπεριφερόταν. Μπορεί να γράψει/σχεδιάσει ή να χρησιμοποιήσει έναν κωδικό χρωμάτων για κάθε στρατηγική.
- Ιδέες για την επίλυση συγκρούσεων: **ζήτη βοήθεια, διαπραγματεύσου, συμβιβάσου, απόφυγε το πρόβλημα.**
- Ο ειδικός πρέπει να τονίσει τη σημασία της αποφυγής της βίας στην αντιμετώπιση των συγκρούσεων.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός συζητά τις απαντήσεις του παιδιού σχετικά με τον πιθανό τρόπο επίλυσης των μικρών και μεγάλων προβλημάτων του/της. Κάνει προτάσεις και ζητά αναστοχασμούς για τα αποτελέσματα κάθε κατάστασης.
- Ο ειδικός ζητά από το παιδί να προχωρήσει σε φίλτρο σκέψεων όταν αντιμετωπίζει σύγκρουση. Εδώ είναι μερικές ερωτήσεις για να καθοδηγήσουν την αναστοχαστική διαδικασία: *Γιατί το σκέφτομαι αυτό; Μου προκαλεί πόνο; Προκαλεί πόνο στον*

άλλον; Λειτουργεί για μένα; Λειτουργεί για τον άλλον; Τι λειτουργεί και για τους δύο; Μπορώ/πρέπει να συμβιβαστώ;

ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΣ ΤΗΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ

Δεν θα έπρεπε να νοιάζεσαι για την άποψη του άλλου ατόμου.

Παραίτησου από κάτι που είναι σημαντικό για σένα

Φώναξε, σπρώξε, χτύπησε ή απείλησε το άλλο άτομο

Ποτέ μην συμβιβάζεσαι

Κράτα κακία

Ενδιαφέρσου για την άποψη του άλλου

Χρησιμοποίησε τη ήρεμη και αποφασιστική φωνή σου για να εκφράσεις τα συναισθήματά σου

Μην τα παίρνεις πολύ προσωπικά

Μάθε να συγχωρείς

Γίνε ικανός/ή να συμβιβάζεσαι

Δούλεψε για να βρεις λύσεις που μπορούν να ικανοποιήσουν και τις δύο πλευρές

Ζήτησε από έναν ενήλικα να παρέμβει και να βοηθήσει να επιτευχθεί συμφωνία

ΜΕΓΑΛΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ VS ΜΙΚΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΟΥΜΕ

ΤΥΠΟΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ	ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΟΥΜΕ
ΜΕΓΑΛΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ		
ΜΙΚΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ		

Τελική Συνεδρία

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 18

Τίτλος/Θέμα:

- Εξαγωγή σημαντικών μαθημάτων και σοφίας για το μέλλον

Θεραπευτικοί στόχοι/Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε/εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- μπορούν να αναλογιστούν όσα έχουν μάθει και να εκτιμήσουν το επίπεδο της αλλαγής τους.
- μπορούν να εξάγουν σημαντικά μαθήματα για τη συμπεριφορά τους στο μέλλον
- θα νιώσουν ενδυναμωμένα και υπεύθυνα για τις σχέσεις τους..

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός θα δημιουργήσει μια άνετη ατμόσφαιρα και θα ανακοινώσει ότι αυτή θα είναι η τελευταία συνεδρία.
- Για να προάγει την ασφάλεια και την ενδυνάμωση, ο ειδικός θα επαναλάβει τη διαθεσιμότητά του για μελλοντικές καταστάσεις, εάν προκύψουν δύσκολες καταστάσεις.
- Ο σκοπός αυτής της συνεδρίας είναι να βοηθήσει το παιδί να συνοψίσει όσα έχει μάθει κατά τη διάρκεια των συνεδριών και να νιώσει ενδυναμωμένο για να εφαρμόσει αυτά τα μαθήματα.

Πόροι:

- Χαρτί και εργαλεία για σημειώσεις.
- Χρωματιστά μολύβια/μαρκαδόρους.
- Κίνητρα αυτοεκτίμησης (αυτοκόλλητα).

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός διευκολύνει τη σκέψη για την ανάπτυξη του παιδιού, βοηθώντας το να ανακαλέσει πώς συμπεριφερόταν ή τι έλεγε κατά τις πρώτες συνεδρίες.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός ζητά από το παιδί να εκφράσει τη γνώμη του για την παρούσα στιγμή σε σχέση με την αρχική στιγμή των σχέσεών τους. Το παιδί ενδέχεται να ενθαρρυνθεί να σημειώσει ή να σχεδιάσει τα σημαντικά συμπεράσματα. Μπορεί να χρησιμοποιηθούν κίνητρα αυτοεκτίμησης για αυτοεκτίμηση ή για την ανάδειξη των δυνατών σημείων του παιδιού. Εδώ είναι μερικές ερωτήσεις που μπορεί να χρησιμοποιηθούν:
 - *Πώς αισθάνεσαι τώρα σε σχέση με τότε;*
 - *Πώς έχει αλλάξει η ζωή/συμπεριφορά/σχέσεις σου; Έχουν βελτιωθεί; Πώς το εξηγείς αυτό;*
 - *Ποια συμπεράσματα έχεις βγάλει από τη δουλειά μας; Που και πώς μπορείς να τα εφαρμόσεις;*
 - *Πώς θα διατηρήσεις την ανάπτυξή σου; Πώς θα αποτρέψεις την επιστροφή στις παλιές, όχι και τόσο υγιείς συνήθειες/συμπεριφορές σου;*
 - *Ποιες είναι οι περιοχές που νομίζεις ότι πρέπει να βελτιώσεις/αναπτύξεις;*

Αναστοχασμός/συζήτηση/εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Το παιδί μπορεί να πάρει μαζί του σημειώσεις/στίτσα με αναστοχασμούς.
- Ο ειδικός θα συνοψίσει τους αναστοχασμούς και θα προσφέρει ένα κίνητρο μήνυμα στο παιδί, προκειμένου να το ενθαρρύνει να εφαρμόσει τα μαθήματα που έμαθε και να αναλάβει την ευθύνη για τη δική του ανάπτυξη.

Οδηγίες για τους ειδικούς για ομαδική εργασία

8.1. Αρχές Εργασίας με Ομάδα/Τάξη

Όπως και στην περίπτωση της ατομικής εργασίας, για να υπάρξει πρόοδος και να αυξηθούν οι ικανότητες των μελών της ομάδας εκπαίδευσης/μάθησης, τα μέλη πρέπει να αισθάνονται ασφαλή και ότι ακούγονται. Ο κύριος ρόλος του δασκάλου των μικρών μαθητών είναι να διαχειρίζεται την ομάδα με τρόπο που να ενισχύει την εμπιστοσύνη, να αναπτύσσει σχέσεις συνεργασίας, να προάγει τον σεβασμό για την ατομικότητα και να ενθαρρύνει την ελευθερία έκφρασης. Όλα αυτά είναι χαρακτηριστικά ενός **ασφαλούς χώρου για μάθηση και ανάπτυξη**, ο οποίος είναι απολύτως απαραίτητος προκειμένου οι μαθητές να θέτουν και να επιτυγχάνουν μαθησιακούς στόχους.

Η δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για μια ομάδα μικρών μαθητών ξεκινά από τις στάσεις του δασκάλου προς τα παιδιά, καθώς ο δάσκαλος είναι, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, πρότυπο και πρόσωπο που οι μαθητές βασίζονται για καθοδήγηση και υποστήριξη:

- Τα παιδιά είναι γενετικά προγραμματισμένα να αναζητούν την προστασία και φροντίδα ενός ενήλικα - αυτό ισχύει και για άλλα είδη - και επειδή το σχολείο τους προβάλλει την πρόκληση να βασιστούν σε άλλους ανθρώπους εκτός από τις οικογένειές τους, στις οποίες είναι προσκολλημένα, το επόμενο καλύτερο πράγμα είναι ο δάσκαλος, τον οποίο βλέπουν κάθε μέρα και στον οποίο εμπιστεύονται απλώς επειδή οι γονείς τους τον εμπιστεύονται. Αυτό που αναμένεται από τον δάσκαλο είναι να αναλάβει με χάρη τον ρόλο του μεγαλύτερου, πιο ισχυρού, πιο σοφού και καλού προσώπου στο οποίο τα παιδιά μπορούν να βασιστούν, ακόμη και όταν οι

καταστάσεις δεν σχετίζονται άμεσα με το σχολείο (π.χ. αν ένα παιδί αρρωστήσει ή τραυματιστεί ή αν είναι ανήσυχος για κάτι).

- Οι μαθητές μαθαίνουν καλύτερα και πιο γρήγορα όταν αισθάνονται χαλαροί, ευτυχισμένοι, χωρίς άγχη και όταν αισθάνονται ελεύθεροι να εκφράσουν τις ιδέες και τη δημιουργικότητά τους. Ο δάσκαλος πρέπει να προάγει μια μη επικριτική ατμόσφαιρα, στην οποία οι μαθητές αισθάνονται άνετα να κάνουν λάθη και να μάθουν από αυτά και στην οποία οι προσωπικοί ρυθμοί σέβονται.
- Τα μικρά παιδιά χρειάζονται δομή για να αισθάνονται ασφαλή: χρειάζονται πρόγραμμα, πρέπει να γνωρίζουν τι αναμένεται από αυτά, πρέπει να γνωρίζουν τους κανόνες τους οποίους πρέπει να ακολουθήσουν. Η επικοινωνία αυτών των πτυχών από την αρχή και η ανάρτησή τους σε εμφανές σημείο θα διασφαλίσουν μια ομαλή δυναμική της ομάδας.
- Η ενεργός συμμετοχή στη λήψη συλλογικών αποφάσεων και η δυνατότητα έκφρασης γνώμης και προτιμήσεων βοηθούν τα παιδιά να προσαρμοστούν πιο γρήγορα και να αισθάνονται υπεύθυνα για την εφαρμογή αυτών των αποφάσεων και ενεργειών.
- Συνήθως, μια τάξη μαθητών είναι αρκετά ετερογενής ομάδα, έτσι οι δάσκαλοι θα πρέπει να σχεδιάζουν προσβάσιμες και περιεκτικές μαθησιακές εμπειρίες, ανεξαρτήτως επιπέδου ικανότητας, οικονομικής κατάστασης, φύλου ή φυλετικών διαφορών, θρησκευτικών πεποιθήσεων ή πολιτισμού. Σ' αυτό το πλαίσιο, η χρήση ποικίλων μεθόδων και τεχνικών διδασκαλίας και η προσαρμογή των μαθησιακών στόχων και υλικών στις ιδιαιτερότητες των μαθητών είναι η καλύτερη πρακτική.
- Τα μικρά παιδιά μπορούν εύκολα να απογοητευτούν από την αποτυχία και την κριτική, έτσι οι δάσκαλοι θα πρέπει να εξετάζουν την προσαρμογή των εργασιών για να τις κάνουν εφικτές και να προσφέρουν ανατροφοδότηση με φροντίδα και εστίαση στην αναπτυξιακή δυνατότητα και όχι στο λάθος καθεαυτό. Φυσικά, η ειλικρίνεια και η εμπιστοσύνη

είναι επιθυμητές σ' αυτή τη σχέση, όπως σε οποιαδήποτε άλλη.

- ⊙ Γενικά, το επίπεδο κοινωνικής συνείδησης για τα μικρά παιδιά είναι περιορισμένο, καθώς εξακολουθούν να έχουν μια εν μέρει εγωκεντρική εικόνα του κόσμου, οπότε είναι επιρρεπή να βλάψουν ο ένας τον άλλον χωρίς να το συνειδητοποιούν ή να λένε άσχημα πράγματα χωρίς να καταλαβαίνουν πλήρως την επίδρασή τους. Οι δάσκαλοι πρέπει να είναι προετοιμασμένοι να μεσολαβήσουν σε τέτοιες συμπεριφορές, για να αποτρέψουν τα παιδιά από το να πληγωθούν (σωματικά ή συναισθηματικά), αλλά και για να εκπαιδεύσουν την κοινωνική τους συνείδηση και τη συμπεριφορά τους. Πρέπει επίσης να τονίζουν την ιδέα ότι ο ασφαλής χώρος για μάθηση και ανάπτυξη δημιουργείται αμοιβαία από όλα τα μέλη της ομάδας και πρέπει να οδηγήσουν τους μαθητές σε αμοιβαία συνεργασία και ευγενικές συμπεριφορές.

- ⊙ Στις περιπτώσεις όπου ο ειδικός ή ο δάσκαλος εργάζεται με μια τάξη που περιλαμβάνει παιδιά με προβλήματα συμπεριφοράς, η συνιστώμενη προσέγγιση είναι να αποφεύγεται οποιαδήποτε διάκριση μεταξύ των μαθητών και να εργάζεται με την τάξη ως σύνολο, προκειμένου να βοηθήσει τα παιδιά να νιώσουν ασφαλή και ενσωματωμένα. Επιπλέον, αυτά τα παιδιά χρειάζονται ενισχυμένη επικύρωση για να γνωρίσουν και να ενσωματώσουν τους δικούς τους πόρους.

Κάθε παιδί είναι μοναδικό και έχει τη δική του συνισταμένη προσωπικών πόρων και αναγκών, ενώ ο εκπαιδευτικός στόχος είναι ενιαίος: να βοηθηθούν οι μαθητές να φτάσουν το δυναμικό τους. Σ' αυτό το πλαίσιο, οι δάσκαλοι και οι ειδικοί είναι αυτοί που πρέπει να προσαρμόζονται στις ιδιαιτερότητες των παιδιών και όχι το αντίθετο.

www.freepik.com



8.2. Ομαδικές συνεδρίες

Εισαγωγική συνεδρία

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 1	
Τίτλος / Θέμα: ➤ Δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για ανάπτυξη και εξέλιξη	
Θεραπευτικοί στόχοι/αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε αυτή τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα: ➤ Μάθουν καινούργια πράγματα για τα άλλα μέλη της ομάδας. ➤ Μπορούν να συμμετάσχουν στη διαμόρφωση και να αποδεχτούν τους κανόνες της ομάδας. ➤ Θα αισθάνονται ενσωματωμένα ως μέρος μιας ομάδας. ➤ Θα αισθάνονται παρακινημένα να αναλάβουν την ευθύνη για τη συν-δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για μάθηση και ανάπτυξη..	
Προετοιμασία: ➤ Η αίθουσα που φιλοξενεί τις ομαδικές συνεδρίες πρέπει να είναι φιλική και να επιτρέπει συχνές αναδιοργανώσεις του χώρου ώστε να διευκολύνεται η αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών. ➤ Ο ειδικός θα καλέσει τα μέλη της ομάδας να καθίσουν σε κύκλο ώστε να μπορούν να βλέπουν ο ένας τον άλλον. ➤ Ο ειδικός θα παρουσιαστεί και θα εξηγήσει τον σκοπό των ομαδικών συνεδριών που ξεκινούν μαζί, τονίζοντας επίσης τα οφέλη που θα αποκομίσουν τα παιδιά από αυτές τις συνεδρίες. ➤ Ο στόχος αυτής της συνεδρίας είναι να γνωριστούν τα μέλη της ομάδας και να δημιουργηθεί μια σχέση εμπιστοσύνης.	
Πόροι: ➤ Χρωματιστά μολύβια/μαρκαδόροι ➤ Φύλλα χαρτιού για σχέδιο ➤ Φλιπτσαρτ και μαρκαδόροι	
Κύρια δραστηριότητα: ➤ Ο ειδικός θα δώσει την εντολή στα μέλη της ομάδας να σκεφτούν έναν πραγματικό ή φανταστικό χώρο που τους βοηθά να αισθάνονται ασφαλείς και να τον σχεδιάσουν στο χαρτί. Τα παιδιά ενθαρρύνονται να σχεδιάσουν με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες. Στη συνέχεια, όλα τα παιδιά θα μοιραστούν τα σχέδιά τους με τους άλλους και θα εξηγήσουν πώς ο χώρος που έχουν σχεδιάσει τους κάνει να αισθάνονται ασφαλείς. ➤ Αφού μοιραστούν όλα τα σχέδια, ο ειδικός θα συνοψίσει τα κοινά στοιχεία που περιγράφουν έναν ασφαλή χώρο και θα τονίσει ότι όλοι οι άνθρωποι χρειάζονται να αισθάνονται ασφαλείς για να μπορούν να μάθουν και να αναπτυχθούν. Η ασφάλεια αναφέρεται τόσο σε φυσικά όσο και σε ψυχολογικά στοιχεία, και κάθε μέλος της ομάδας έχει τον ρόλο του στη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για τον εαυτό του και για τους άλλους. ➤ Ο ειδικός θα καθορίσει στη συνέχεια μαζί με την ομάδα μερικούς κανόνες που θα ρυθμίζουν τις συνεδρίες της μαθησιακής ομάδας και θα τους γράψει σε φύλλο	

φλιπσαρτ. Η ομάδα μπορεί επίσης να κληθεί να καθορίσει συνέπειες εάν παραβιαστούν οι κανόνες.

- Επιπλέον, ο ειδικός πρέπει να παρατηρήσει τη δυναμική της ομάδας και να τονίσει την ανάγκη ασφάλειας (π.χ. καθισμένοι μαζί με άτομα που ήδη γνωρίζουν) και τη συν-δημιουργία του μαθησιακού περιβάλλοντος (άνθρωποι που βοηθούν ο ένας τον άλλον, καθοδηγούν κ.λπ.).

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Καθήκοντα για την επόμενη περίοδο:

- Οι παρακάτω ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να καθοδηγήσουν τη συζήτηση της ομάδας: *Γιατί πρέπει να αισθανόμαστε ασφαλείς για να μπορούμε να μάθουμε και να αναπτυχθούμε; Πώς μοιάζει η τάξη με μια οικογένεια; Τι πρέπει να κάνουμε/να μην κάνουμε για να αισθανόμαστε ασφαλείς στην ομάδα μας;*
- Η συνεδρία τελειώνει με μια συνοπτική παρουσίαση των κανόνων της ομάδας και ένα ενθαρρυντικό μήνυμα για να εμπνεύσει τα παιδιά να φροντίσουν ο ένας τον άλλον και να διευκολύνουν μια φιλική ατμόσφαιρα.



ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2

Τίτλος/Θέμα:

- «Ο κόσμος των συναισθημάτων» - ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα.

Θεραπευτικοί στόχοι/αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή σε αυτή τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- Ανακαλύψουν τον κόσμο των συναισθημάτων
- Αναγνωρίσουν τα ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός κάθεται με τα παιδιά σε κύκλο και τα χαιρετά.
- Ο ειδικός εισάγει το θέμα και τους στόχους της συνεδρίας στα παιδιά.

Πόροι:

- 2 φύλλα φλιπσαρτ και μαρκαδόροι
- Χρωματιστά αυτοκόλλητα σε εξής χρώματα: κόκκινο, κίτρινο, μπλε, ροζ, πράσινο, πορτοκαλί, λευκό.
- Φύλλα εργασίας «Το ταξίδι μας στον κόσμο των συναισθημάτων» και «Μάσκα» (βλέπε παραρτήματα στις σελίδες 105-106).
- Ένα ζευγάρι ψαλίδια για κάθε συμμετέχοντα, κορδόνια, κηρομπογιές, μαρκαδόρους, τέμπρες, παστέλ, χαρτί περιτυλίγματος, κομμένα σχέδια και άλλες προμήθειες για τέχνες και χειροτεχνίες.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός δείχνει τα χρωματιστά αυτοκόλλητα στα παιδιά. Κάθε σημείωμα αντιπροσωπεύει ένα συναίσθημα: κόκκινο = θυμός, κίτρινο = χαρά, μπλε = θλίψη, ροζ = φόβος, πράσινο = αηδία, πορτοκαλί = έκπληξη. Ο ειδικός βεβαιώνεται ότι όλα τα παιδιά καταλαβαίνουν αυτά τα συναισθήματα. Σε περίπτωση αμφιβολίας, εξηγεί τα διάφορα συναισθήματα. Η αποστολή των παιδιών είναι να κολλήσουν τα αυτοκόλλητα στα χρώματα που αντιστοιχούν στα συναισθήματα που αισθάνονται εκείνη τη στιγμή στην κοινή φλιπσαρτ του ολόκληρου του γκρουπ (π.χ. αν ένα παιδί αισθάνεται θυμωμένο και αηδιασμένο, κολλάει ένα κόκκινο και ένα πράσινο αυτοκόλλητο). Το παιδί μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσει ένα λευκό αυτοκόλλητο για να γράψει ή να σχεδιάσει ένα πρόσωπο που εκφράζει κάποιο άλλο συναίσθημα από τα 6 βασικά, που αισθάνεται εκείνη τη στιγμή.
- Αφού τα παιδιά κολλήσουν τα αυτοκόλλητά τους, ο ειδικός συζητά τη φλιπσαρτ και δείχνει στους συμμετέχοντες ποια συναισθήματα αρχίζουν με την τάξη τους, ποια συναισθήματα κυριαρχούν και ποια συναισθήματα είναι σπάνια. Η φλιπσαρτ θα κρεμαστεί σε εμφανές σημείο μέχρι το τέλος της συνεδρίας.
- Ο ειδικός θα διαβάσει στη συνέχεια την ιστορία «Το ταξίδι μας στον κόσμο των συναισθημάτων», προσκαλώντας τα παιδιά να συμμετάσχουν σε έναν συμβολικό ρόλο-παίξιμο (υποδυόμενοι). Στη συνέχεια, τα παιδιά καλούνται να μοιραστούν τις εντυπώσεις τους από το ταξίδι. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι εξής ερωτήσεις: Πώς αισθανθήκατε σε κάθε πλανήτη; Ποιος πλανήτης σας έκανε να αισθανθείτε άνετα; Ποιος πλανήτης σας έκανε να αισθανθείτε άβολα και γιατί;

- Στη συνέχεια, ο ειδικός μοιράζει στα παιδιά το φύλλο εργασίας «Μάσκα», προσκαλώντας τα να κόψουν τις μάσκες και να προσαρμόσουν ένα κορδόνι σε αυτές. Κάθε παιδί επιλέγει ποιος πλανήτης του προσέφερε την πιο ευχάριστη εμπειρία και βάφει τη μάσκα με τέτοιο τρόπο ώστε να ταιριάζει με τα συναισθήματα που σχετίζονται με τον επιλεγμένο πλανήτη. Στη συνέχεια, τα παιδιά επιλέγουν τον πλανήτη όπου ένιωσαν λιγότερο άνετα και βάφουν την άλλη πλευρά της μάσκας έτσι ώστε να ταιριάζει με τα συναισθήματα που σχετίζονται με τον δεύτερο πλανήτη που επέλεξαν. Στο τέλος, όλα τα παιδιά παρουσιάζουν και τις δύο πλευρές των масκών τους, εξηγώντας ποιοι πλανήτες διάλεξαν και γιατί.
- Ο ειδικός συνοψίζει την παρουσίαση των масκών που δημιούργησαν τα παιδιά, εστιάζοντας στα συναισθήματα που επανελήφθησαν ως ευχάριστα και δυσάρεστα. Τονίζει ότι υπάρχουν πολλά συναισθήματα στη ζωή και ότι οι άνθρωποι συνήθως προτιμούν να βιώνουν τα ευχάριστα, αλλά όλα τα συναισθήματα είναι εξίσου σημαντικά και τα παιδιά θα δουν πώς, στις επόμενες συνεδρίες, όλα τα συναισθήματα έχουν την αξία τους.

Αναστοχασμός/Συζήτηση/Καθήκοντα για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός υπενθυμίζει στα παιδιά τη σημασία των χρωμάτων των αυτοκόλλητων σημειωμάτων: κόκκινο = θυμός, κίτρινο = χαρά, μπλε = θλίψη, ροζ = φόβος, πράσινο = αγνότητα, πορτοκαλί = έκπληξη και λευκό - για να γράψουν/σχεδιάσουν ένα άλλο συναίσθημα. Ζητά από τα παιδιά να κολλήσουν τα σημειώματα σε ένα καθαρό φύλλο φλιπσαρτ για να δείξουν τα συναισθήματά τους στο τέλος της συνεδρίας. Όπως στην αρχή, ο ειδικός συζητά τη φλιπσαρτ και δείχνει στα παιδιά ποια συναισθήματα κυριαρχούν και ποια είναι σπάνια.
- Ο ειδικός κολλάει τη φλιπσαρτ που δημιουργήθηκε στην αρχή της συνεδρίας δίπλα σε αυτή που μόλις δημιουργήθηκε και ζητά από τα παιδιά αν παρατηρούν τη διαφορά ανάμεσα στα συναισθήματα που ένιωθαν στην αρχή και στο τέλος της συνεδρίας. Ο ειδικός ξεκινά έναν brainstorming: Έχουν αλλάξει τα συναισθήματα στην ομάδα; Τι μπορεί να προκάλεσε την αλλαγή των συναισθημάτων; Ή γιατί δεν έχει αλλάξει τίποτα;

CHAPTER 8



PART 2

SELF-
AWARENESS

ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΜΑΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Πηγαίνουμε σε ένα ταξίδι μέσω του γαλαξία. Κατά τη διάρκεια αυτού του διαστημικού ταξιδιού, θα επισκεφτούμε πολλούς μυστηριώδεις πλανήτες. Φυσικά, θα ταξιδέψουμε σε ένα τεράστιο διαστημόπλοιο που μπορεί να φιλοξενήσει όλους μας. Έτσι, ας καθίσουμε, ας βολευτούμε, ας δέσουμε τις ζώνες μας και ας ετοιμαστούμε γιατί είμαστε έτοιμοι για απογείωση. 3... 2... 1... ΑΡΧΗ! Η ταχύτητα του πυραύλου μας σπρώχνει πίσω στις θέσεις μας. Τώρα θα σας εξηγήσω ότι θα επισκεφτούμε διαφορετικούς πλανήτες όπου οι κάτοικοί τους αισθάνονται διαφορετικά συναισθήματα. Όταν φτάσουμε σε κάθε πλανήτη, πρέπει να θυμόμαστε να συμπεριφερόμαστε όπως όλοι οι κάτοικοί του.

Προσοχή, μικροί μου αστροναύτες, φτάνουμε στον Πλανήτη της Χαράς, όπου ο όμορφος ήλιος λάμπει πάντα και μπορείτε να δείτε ένα πολύχρωμο ουράνιο τόξο στον ουρανό ανά πάσα στιγμή. Οι κάτοικοι αυτού του πλανήτη είναι χαρούμενοι και χαμογελαστοί. Είναι ευχαριστημένοι από το πρωί μέχρι το βράδυ. Εκτείνονται ευχαριστημένοι, χαιρετούν ο ένας τον άλλον με ένα χαμόγελο, πηδούν από χαρά και γελούν κρατώντας την κοιλιά τους. Είναι ώρα να αποχαιρετίσουμε τον Πλανήτη της Χαράς. Συνεχίζουμε το ταξίδι μας.

Ξαφνικά σκοτεινιάζει και γίνεται συννεφιασμένο· ο ήλιος δεν φαίνεται πουθενά. Φτάσαμε στον Πλανήτη της Θλίψης. Οι κάτοικοί του είναι πάντα λυπημένοι και καταθλιμμένοι. Τίποτα δεν τους κάνει χαρούμενους, τίποτα δεν τους φέρνει χαρά. Περπατούν αργά, σέρνουν τα πόδια τους, κοιτάζουν το έδαφος, δεν κοιτούν τους άλλους στα μάτια, δεν λένε τίποτα σε κανέναν, και μερικές φορές κλαίνε σιγανά. Ετοιμαζόμαστε να αποχαιρετίσουμε τον Πλανήτη της Θλίψης.

Μπαίνουμε ξανά στο διαστημόπλοιο και σε λίγο φτάνουμε στον Πλανήτη της Αγάπης. Εδώ, όλοι λένε ωραία λόγια ο ένας στον άλλον, σχεδιάζουν καρδιές στον αέρα, στέλνουν φιλιά ο ένας στον άλλον, μαζεύουν λουλούδια από το έδαφος και επισκέπτονται φίλους για να κουβεντιάσουν. Αν θέλουν, αγκαλιάζονται ή περπατούν χέρι-χέρι. Όλοι είναι ευχαριστημένοι και άνετοι.

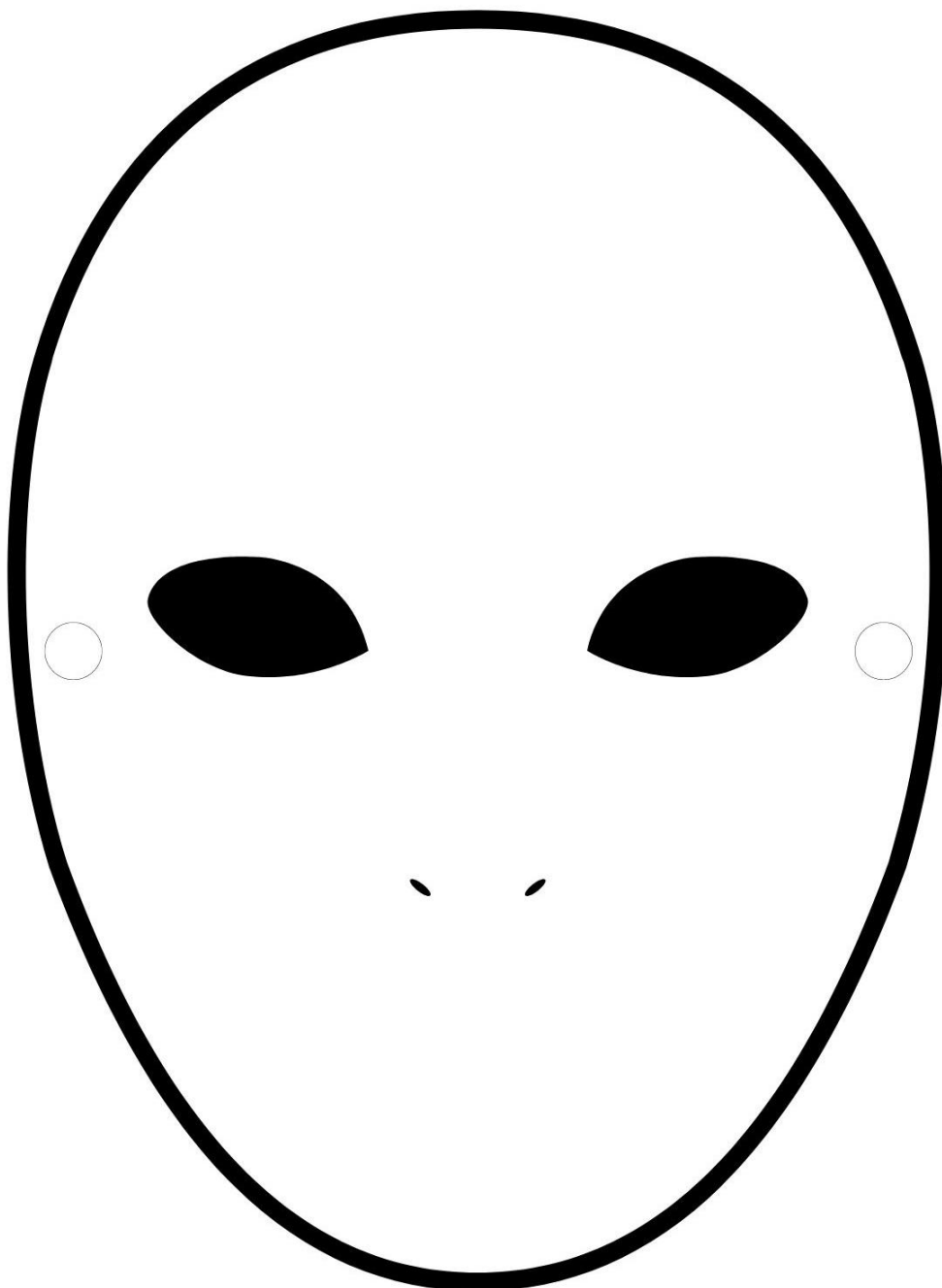
Μεταβαίνουμε στον επόμενο πλανήτη. Αυτή τη φορά φτάνουμε στον Πλανήτη του Θυμού. Οι άνθρωποι που ζουν εδώ είναι πάντα θυμωμένοι. Δείχνουν τα δόντια τους στους άλλους και προσβάλλουν ο ένας τον άλλον. Είναι νευρικοί, περπατούν γρήγορα, χτυπούν τα πόδια τους, γρυλίζουν ο ένας στον άλλον και μερικές φορές κουνιούνται σε άλλους. Ας φύγουμε από αυτόν τον πλανήτη γρήγορα. Μπαίνουμε βιαστικά στο διαστημόπλοιο και συνεχίζουμε...

...κατευθυνόμαστε στον Πλανήτη της Ευγνωμοσύνης. Εδώ, κάθε κάτοικος εκφράζει την ευγνωμοσύνη του στους άλλους κατοίκους. Η ευγνωμοσύνη εκφράζεται με λόγια, με χειραψία, αγκαλιά ή καλώντας κάποιον για χορό. Μερικοί δίνουν λουλούδια ή δώρα στους άλλους. Όλοι χαμογελούν. Το διαστημόπλοιο περιμένει, συνεχίζουμε.

Φτάνουμε σε έναν άλλο πλανήτη όπου δεν βλέπεις τίποτα! Κοίτα γύρω, βλέπεις κανέναν; Και όμως, αν κοιτάξουμε προσεκτικά, βλέπουμε τους κατοίκους που κρύβονται. Τους βλέπεις; Κρύβονται πίσω από διάφορα αντικείμενα: καρέκλες, πάγκους, κρεβάτια. Αυτό σημαίνει ότι φτάσαμε στον Πλανήτη του Φόβου. Εδώ, όλοι κρύβονται από τους άλλους, κοιτάζουν ο ένας τον άλλον με ανοιχτά μάτια, τρέμουν από το φόβο και ακόμα κουνιούνται από το άγχος. Μιλάνε μόνο ψιθυριστά και περπατούν τόσο ήσυχα ώστε να μην τους ακούσει κανείς. Ας φύγουμε από εδώ πριν τρομάξουν!

Τώρα έχουμε μπροστά μας ένα μεγάλο ταξίδι προς έναν ακόμα άγνωστο πλανήτη, οπότε ας καθίσουμε, ας πάρουμε τρεις βαθιές ανάσες και ας ηρεμήσουμε. Το διαστημόπλοιο πετάει και μας αφήνει στον Πλανήτη της Ειρήνης. Εδώ, όλοι χαμογελούν. Κινούνται ήρεμα και προσεκτικά, χαϊδεύουν απαλά τις πλάτες των άλλων, περπατούν χέρι-χέρι ή κάθονται δίπλα-δίπλα. Είναι ήσυχα, κάθε κάτοικος νιώθει καλά σε αυτόν τον πλανήτη.

ΜΑΣΚΑ



ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 3

Τίτλος/Θέμα:

- “Πώς γεννιούνται τα συναισθήματα και τι σημαίνουν;”

Θεραπευτικοί στόχοι / Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή τους σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- αναπτύξουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν, να ονομάζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους;
- θα αποκτήσουν επίγνωση ότι όλα α συναισθήματα είναι σημαντικά, απαραίτητα και μας παρέχουν σημαντικές πληροφορίες..

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός κάθεται με τα παιδιά σε κύκλο και τα χαιρετά.
- Ο ειδικός παρουσιάζει το θέμα και τους στόχους της συνάντησης στα παιδιά.

Πόροι:

- 3 φύλλα χαρτοπετσέτας flipchart.
- Φύλλα A4.
- Σημειωματάρια σε διάφορα χρώματα: κόκκινο, κίτρινο, μπλε, πράσινο, ροζ, πορτοκαλί, λευκό.
- Μαρκαδόροι,μπογιές, παστέλ, χαρτί υγείας, κόμματα και άλλα υλικά για κατασκευές.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός δείχνει στα παιδιά πολύχρωμα σημειωματάρια. Κάθε σημειωματάριο αντιπροσωπεύει ένα συναίσθημα: κόκκινο = θυμός, κίτρινο = χαρά, μπλε = λύπη, ροζ = φόβος, πράσινο = αγάπη, πορτοκαλί = έκπληξη. Ο ειδικός εξασφαλίζει ότι τα παιδιά κατανοούν αυτά τα συναισθήματα. Σε περίπτωση αμφιβολίας, εξηγεί ποια είναι τα διάφορα συναισθήματα. Η αποστολή των παιδιών είναι να κολλήσουν τα σημειωματάρια στο χρώμα που αντιστοιχεί στα τρέχοντα συναισθήματά τους στο κοινό φύλλο flipchart της ομάδας.
- Αφού κολλήσουν τα σημειωματάρια τους, ο ειδικός συζητά το flipchart για να δείξει στους νέους συμμετέχοντες ποια συναισθήματα ξεκινούν την τάξη, ποια συναισθήματα κυριαρχούν και ποια είναι σπάνια. Το φύλλο flipchart κρέμεται σε ορατό σημείο μέχρι το τέλος της τάξης.
- Ο ειδικός ξεκινά μια συζήτηση με την τάξη για το ουράνιο τόξο. Ο ειδικός ρωτά τα παιδιά αν ξέρουν πότε εμφανίζεται το ουράνιο τόξο. Αν χρειαστεί, εξηγεί ότι το ουράνιο τόξο εμφανίζεται όταν εξακολουθεί να βρέχει μετά από καταιγίδα, αλλά ο ήλιος έχει ήδη αρχίσει να λάμπει. Τα παιδιά απαριθμούν τα χρώματα του ουράνιου τόξου στη σωστή σειρά μόνα τους ή με τη βοήθεια του ειδικού.
- Ο ειδικός ζητά από τα παιδιά να δημιουργήσουν ένα ουράνιο τόξο συναισθημάτων / διάθεσης. Ένα φύλλο χαρτιού flipchart θα χρησιμεύσει ως φόντο για το ουράνιο τόξο. Κάθε χρώμα συμβολίζει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα / διάθεση. Είναι σημαντικό τα παιδιά να χρησιμοποιούν διαφορετική τεχνική για κάθε χρώμα - μπογιές, μαρκαδόρους, παστέλ, πλαστελίνη, χαρτί υγείας ή άλλα υλικά που παρέχει ο ειδικός. Όταν το ουράνιο τόξο είναι έτοιμο, τα παιδιά ζωγραφίζουν ή γράφουν (μόνα τους ή με τη βοήθεια του ειδικού) το όνομα του αντίστοιχου συναισθήματος μέσα σε κάθε χρώμα που σχετίζεται με αυτό το συναίσθημα (π.χ.: Τα χρώματα του ουράνιου τόξου εμφανίζονται με την εξής σειρά: κόκκινο - θυμός, πορτοκαλί - έκπληξη, κίτρινο - χαρά, πράσινο - ηρεμία, μπλε - λύπη, μπλε σκούρο - φόβος, μωβ - ντροπή).
- Όταν το ουράνιο τόξο είναι έτοιμο, τα παιδιά γεμίζουν από κοινού το υπόλοιπο φόντο με έναν συννεφιασμένο ουρανό από τη μια πλευρά και έναν καθαρό ουρανό

από την άλλη. Το ολοκληρωμένο ουράνιο τόξο που έχουν ετοιμάσει τα παιδιά θα κρεμαστεί στον τοίχο, ώστε όλα τα παιδιά να το δουν.

- Ο ειδικός συζητά με τα παιδιά για τη σημασία όλων των συναισθημάτων που βιώνουμε στη ζωή μας. Εξηγεί στα παιδιά ότι, όπως το ουράνιο τόξο χρειάζεται όλα αυτά τα χρώματα, έτσι και εμείς χρειαζόμαστε όλα τα συναισθήματα στη ζωή μας.
- Ο ειδικός εξηγεί στα παιδιά ότι κάθε συναίσθημα προκαλείται από μια κατάσταση. Στη συνέχεια, όλα τα παιδιά συμμετέχουν σε μια συνεδρία brainstorming για να γεμίσουν τη μία πλευρά του ουράνιου τόξου (την συννεφιασμένη) κολλώντας σημειώματα με καταστάσεις που θα μπορούσαν να προκαλέσουν κάθε συναίσθημα. Πρέπει να υπάρχει τουλάχιστον μία κατάσταση για κάθε συναίσθημα.
- Στην άλλη πλευρά του ουράνιου τόξου (τον καθαρό ουρανό), τα παιδιά κολλούν σημειώματα με τον ίδιο τρόπο, αλλά αυτή τη φορά ζωγραφίζουν ή γράφουν τις ιδέες τους σχετικά με την πληροφορία που μεταδίδει κάθε συναίσθημα. Τουλάχιστον μία ιδέα πρέπει να αναγράφεται για κάθε συναίσθημα (π.χ., ο θυμός μας ενημερώνει ότι τα όρια μας έχουν παραβιαστεί, η λύπη μας ενημερώνει ότι έχουμε χάσει κάτι σημαντικό για εμάς, το άγχος / φόβος μας προστατεύει από τον κίνδυνο, η ντροπή μας ενημερώνει ότι έχουμε υπερβεί κάποιους κανόνες, η χαρά μας ενημερώνει ότι νιώθουμε ολοκληρωμένοι και ευτυχισμένοι).
- Στο τέλος, ο ειδικός συνοψίζει το ουράνιο τόξο, τονίζοντας ότι όλα τα συναισθήματα είναι καλά και ότι δεν υπάρχουν “κακά” ή “αρνητικά” συναισθήματα. Υποδεικνύει ποια συναισθήματα είναι ευχάριστα και ποια δυσάρεστα για εμάς, τονίζοντας τη σημασία και την αξία όλων των συναισθημάτων στη ζωή μας, αναφερόμενος στην άσκηση που μόλις ολοκλήρωσαν τα παιδιά.

Ανασκόπηση / Συζήτηση / Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός υπενθυμίζει στα παιδιά τη σημασία των χρωμάτων των σημειωμάτων: κόκκινο = θυμός, κίτρινο = χαρά, μπλε = λύπη, ροζ = φόβος, πράσινο = αηδία, πορτοκαλί = έκπληξη και λευκό = να γράψουν / ζωγραφίσουν άλλο συναίσθημα. Ζητά από τα παιδιά να κολλήσουν τα σημειώματα σε ένα καθαρό φύλλο flipchart για να δείξουν τα συναισθήματά τους στο τέλος της τάξης. Όπως και στην αρχή, ο ειδικός συζητά το φύλλο flipchart για να δείξει στους μαθητές ποια συναισθήματα έχουν στο τέλος της τάξης: Ποια συναισθήματα κυριαρχούν; Ποια συναισθήματα είναι σπάνια;
- Ο ειδικός κολλά το φύλλο flipchart που δημιουργήθηκε στην αρχή της τάξης δίπλα στο φύλλο που μόλις δημιουργήθηκε και ρωτά τα παιδιά αν βλέπουν τη διαφορά στα συναισθήματα που ένιωσαν στην αρχή και στο τέλος της τάξης. Ο ειδικός ξεκινά ένα brainstorming: Έχουν αλλάξει τα συναισθήματα στην ομάδα; Τι θα μπορούσε να έχει οδηγήσει σε αυτήν την αλλαγή; Ή γιατί δεν έχει αλλάξει τίποτα;

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 4

Τίτλος / Θέμα:

- ""Πώς μπορώ να αναγνωρίσω τα συναισθήματά μου; Πώς μπορώ να αναγνωρίσω τι αισθάνομαι;"

Θεραπευτικοί στόχοι / Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή τους σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- αναγνωρίσουν τα δικά τους βασικά συναισθήματα.
- θα είναι σε θέση να επισημάνουν τα συναισθήματά τους.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός κάθεται με τα παιδιά σε κύκλο και τα χαιρετά.
- Ο ειδικός παρουσιάζει το θέμα και τους στόχους της συνάντησης στα παιδιά.

Πόροι:

- 6 φύλλα χαρτοπετσέτας flipchart.
- Σημειωματάρια σε διάφορα χρώματα: κόκκινο, κίτρινο, μπλε, πράσινο, ροζ, πορτοκαλί, λευκό.
- Φύλλο εργασίας "Τι είναι τα συναισθήματα;"
- Μαρκαδόροι, μπογιές, παστέλ.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός δείχνει στα παιδιά πολύχρωμα σημειωματάρια. Κάθε σημειωματάριο αντιπροσωπεύει ένα συναίσθημα: κόκκινο = θυμός, κίτρινο = χαρά, μπλε = λύπη, ροζ = φόβος, πράσινο = αγάπη, πορτοκαλί = έκπληξη. Ο ειδικός εξασφαλίζει ότι τα παιδιά κατανοούν αυτά τα συναισθήματα. Σε περίπτωση αμφιβολίας, εξηγεί ποια είναι τα διάφορα συναισθήματα. Η αποστολή των παιδιών είναι να κολλήσουν τα σημειωματάρια στο χρώμα που αντιστοιχεί στα τρέχοντα συναισθήματά τους στο κοινό φύλλο flipchart της ομάδας.
- Αφού κολλήσουν τα σημειωματάρια τους, ο ειδικός συζητά το flipchart για να δείξει στους μαθητές ποια συναισθήματα ξεκινούν την τάξη, ποια συναισθήματα κυριαρχούν, ποια συναισθήματα είναι σπάνια. Το φύλλο flipchart κρέμεται σε ορατό σημείο μέχρι το τέλος της τάξης.
- Ο ειδικός υπενθυμίζει τα συναισθήματα που μπορεί να βιώσουμε, αναφερόμενος στις προηγούμενες τάξεις και δίνει οδηγίες για το παιχνίδι "Ποιο συναίσθημα είναι αυτό;". Οι μαθητές κάθονται σε κύκλο. Ο ειδικός διαβάζει περιγραφές συναισθημάτων από το φύλλο εργασίας "Ποιο συναίσθημα είναι αυτό;". Η αποστολή των παιδιών είναι να αναγνωρίσουν το συναίσθημα που αντιστοιχεί σε κάθε περιγραφή. Μετά το παιχνίδι, ο ειδικός ρωτά τους μαθητές: Ποιο συναίσθημα ήταν το πιο εύκολο να μαντέψουν; Ποιο ήταν το πιο δύσκολο;
- Στη συνέχεια, σε 4 μεγάλα φύλλα χαρτοπετσέτας (flipchart), ο ειδικός και τα παιδιά σχεδιάζουν τέσσερα περίγραμμα παιδιών. Κάθε περίγραμμα είναι σχεδιασμένο με διαφορετικό χρώμα: κόκκινο, μπλε, κίτρινο και μαύρο. Ο ειδικός εξηγεί ότι το χρώμα του κάθε περιγράμματος αντιστοιχεί σε ένα συγκεκριμένο συναίσθημα: κόκκινο = θυμός, μπλε = λύπη, κίτρινο = χαρά, μαύρο = φόβος (άλλα συναισθήματα μπορεί να επιλεγούν αν είναι χρήσιμο για τη συγκεκριμένη ομάδα). Ο ειδικός χωρίζει τα παιδιά σε 4 ομάδες, κάθε ομάδα παίρνει ένα περίγραμμα που αντιστοιχεί σε ένα συγκεκριμένο συναίσθημα. Τα παιδιά στην ομάδα καλούνται να απαντήσουν στις παρακάτω ερωτήσεις: (1) Πώς ξέρουμε ότι αισθανόμαστε ένα συγκεκριμένο συναίσθημα; (2) Πού βρίσκεται αυτό το συναίσθημα στο σώμα μας; Τα παιδιά μπορούν να γράψουν (μόνα τους ή με τη βοήθεια του ειδικού), να ζωγραφίσουν ή να χρωματίσουν τα μέρη του σώματος όπου αισθάνονται το συγκεκριμένο συναίσθημα.

- Κάθε ομάδα παρουσιάζει την εργασία τους στην υπόλοιπη τάξη, εξηγώντας τα σημεία που έχουν σημειώσει/γράψει. Μετά την παρουσίαση κάθε ομάδας, ο ειδικός ρωτά τα παιδιά αν ξέρουν άλλες περιπτώσεις που δεν αναφέρθηκαν στις αφίσες. Τα παιδιά συζητούν για όλα τα τέσσερα συναισθήματα, όχι μόνο για το ένα που περιέγραψε η ομάδα τους.
- Ο ειδικός συνοψίζει τις συζητήσεις, τονίζοντας ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι να καταλάβουμε αν αισθανόμαστε θυμό, φόβο, λύπη ή χαρά σε μια δεδομένη στιγμή. Υποδεικνύει ότι καθένας από εμάς μπορεί να αισθάνεται τα συναισθήματά του με διαφορετικό τρόπο, αλλά υπάρχουν και πολλές ομοιότητες.

Ανασκόπηση / Συζήτηση / Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός υπενθυμίζει στα παιδιά τη σημασία των χρωμάτων των σημειωμάτων: κόκκινο = θυμός, κίτρινο = χαρά, μπλε = λύπη, ροζ = φόβος, πράσινο = αηδία, πορτοκαλί = έκπληξη και λευκό = να γράψουν / ζωγραφίσουν άλλο συναίσθημα. Ζητά από τα παιδιά να κολλήσουν τα σημειώματα σε ένα καθαρό φύλλο flipchart για να δείξουν τα συναισθήματά τους στο τέλος της τάξης. Όπως και στην αρχή, ο ειδικός συζητά το φύλλο flipchart για να δείξει στους μαθητές ποια συναισθήματα έχουν στο τέλος της τάξης: Ποια συναισθήματα κυριαρχούν; Ποια συναισθήματα είναι σπάνια;
- Ο ειδικός κολλά το φύλλο flipchart που δημιουργήθηκε στην αρχή της τάξης δίπλα στο φύλλο που μόλις δημιουργήθηκε και ρωτά τα παιδιά αν βλέπουν τη διαφορά στα συναισθήματα που ένιωσαν στην αρχή και στο τέλος της τάξης. Ο ειδικός ξεκινά ένα brainstorming: Έχουν αλλάξει τα συναισθήματα στην ομάδα; Τι θα μπορούσε να έχει οδηγήσει σε αυτήν την αλλαγή; Ή γιατί δεν έχει αλλάξει τίποτα;

ΤΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ;

1. Τι ανοίγει το στόμα σας διάπλατα από θαυμασμό και κάνει τα μάτια σας στρογγυλά σαν καπέλο φτιαγμένο από άχυρο;
(Απάντηση: Έκπληξη/Χαρά)
2. Τι τσουρουφλίζει το μέτωπό σας και στενεύει τα μάτια, χτυπάτε το πόδι σας και κουνάτε τις γροθιές σας γύρω;
(Απάντηση: Θυμός)
3. Τι κάνει τα πράγματα να φαίνονται διπλά πιο άσχημα από όσο θα έπρεπε, τινάζει το σώμα σας ή σας κάνει να μην μπορείτε να κινηθείτε;
(Απάντηση: Φόβος)
4. Τι κατεβάζει τις γωνίες των χειλιών σας και ρίχνει δάκρυα από τα μάτια σας;
(Απάντηση: Θλίψη)
5. Τι κάνει τα χέρια σας να κουνιούνται και το σώμα σας να πηδάει ψηλά, τα μάτια σας να αναβοσβήνουν σαν σπίθες και τα δόντια σας να λάμπουν σαν διαμάντια;
(Απάντηση: Χαρά)

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 5

Τίτλος / Θέμα:

- "Πώς μπορώ να εκφράσω τα συναισθήματά μου; Πώς μπορώ να επικοινωνήσω τα συναισθήματά μου;"

Θεραπευτικοί στόχοι / Αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή τους σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- μπορέσουν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μπροστά στην ομάδα.
- μπορέσουν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους τόσο λεκτικά όσο και μη λεκτικά μέσω της κίνησης, των χειρονομιών και της έκφρασης του προσώπου.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός κάθεται με τα παιδιά σε κύκλο και τα χαιρετά.
- Ο ειδικός παρουσιάζει το θέμα και τους στόχους της ομαδικής συνάντησης στα παιδιά.

Πόροι:

- 2 φύλλα χαρτοπετσέτας flipchart και μαρκαδόροι.
- Σημειωματάρια σε διάφορα χρώματα: κόκκινο, κίτρινο, μπλε, πράσινο, ροζ, πορτοκαλί, λευκό.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός δείχνει στα παιδιά πολύχρωμα σημειωματάρια. Κάθε σημειωματάριο αντιπροσωπεύει ένα συναίσθημα: κόκκινο = θυμός, κίτρινο = χαρά, μπλε = λύπη, ροζ = φόβος, πράσινο = αηδία, πορτοκαλί = έκπληξη. Ο ειδικός εξασφαλίζει ότι τα παιδιά κατανοούν αυτά τα συναισθήματα. Σε περίπτωση αμφιβολίας, εξηγεί ποια είναι τα διάφορα συναισθήματα. Η αποστολή των παιδιών είναι να κολλήσουν τα σημειωματάρια στο χρώμα που αντιστοιχεί στα τρέχοντα συναισθήματά τους στο κοινό φύλλο flipchart της ομάδας.
- Αφού κολλήσουν τα σημειωματάρια τους, ο ειδικός συζητά το flipchart για να δείξει στους μαθητές ποια συναισθήματα ξεκινούν την τάξη, ποια συναισθήματα κυριαρχούν, ποια συναισθήματα είναι σπάνια. Το φύλλο flipchart κρέμεται σε ορατό σημείο μέχρι το τέλος της τάξης.
- Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Ο ειδικός εξηγεί ότι η αποστολή κάθε παιδιού θα είναι να εκφράσει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα χωρίς να χρησιμοποιήσει λέξεις. Τα παιδιά πρέπει να δείξουν το συγκεκριμένο συναίσθημα χρησιμοποιώντας κινήσεις του σώματος, χειρονομίες ή εκφράσεις του προσώπου. Τα παιδιά παίρνουν σειρά για να εκφράσουν τα συναισθήματα που υποδεικνύει ο ειδικός με τον δικό τους τρόπο. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι κάθε παιδί να έχει παρουσιάσει τα εξής συναισθήματα: χαρά, λύπη, τρόμος, ικανοποίηση, φόβο, κατάπληξη, αηδία, έκπληξη, ευχαρίστηση, υπερηφάνεια, θυμός, αγάπη, οργή, ντροπή, ευτυχία, πόθος, μετανόηση, αμηχανία. Στο τέλος, το παιχνίδι συνοψίζεται. Ο ειδικός ρωτά τα παιδιά πώς ένιωσαν εκφράζοντας κάθε συναίσθημα και αν βρήκαν κάποια συναισθήματα πιο εύκολα και κάποια πιο δύσκολα να τα εκφράσουν.
- Στη συνέχεια, επαναλαμβάνεται η ίδια άσκηση, αλλά αυτή τη φορά τα παιδιά πρέπει να επικοινωνήσουν ένα συγκεκριμένο συναίσθημα χρησιμοποιώντας μόνο λόγια. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι κάθε παιδί να έχει παρουσιάσει όλα τα συναισθήματα που υποδεικνύει ο ειδικός, ένα προς ένα: χαρά, λύπη, τρόμος, ικανοποίηση, φόβο, κατάπληξη, αηδία, έκπληξη, ευχαρίστηση, υπερηφάνεια, θυμός, αγάπη, οργή, ντροπή, ευτυχία, πόθος, μετανόηση, αμηχανία. Τα παιδιά δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούν το όνομα ενός συγκεκριμένου συναισθήματος που τους έχει υποδειχθεί από τον ειδικό (π.χ. "χαρά" - ο σωστός τρόπος να περιγράψουν το συναίσθημα είναι "Χαμογελάω πολύ όταν το νιώθω", ο λάθος τρόπος είναι "Νιώθω

χαρά"). Στο τέλος, το παιχνίδι συνοψίζεται. Ο ειδικός ρωτά τα παιδιά πώς ένιωσαν εκφράζοντας κάθε συναίσθημα λεκτικά και αν βρήκαν κάποια συναισθήματα πιο εύκολα και κάποια πιο δύσκολα να τα περιγράψουν.

- Ο ειδικός συνοψίζει και τα δύο παιχνίδια ρωτώντας τα παιδιά: Ποιος τρόπος είναι πιο εύκολος για εσάς να επικοινωνήσετε τα συναισθήματά σας - λεκτικός ή μη λεκτικός; Ποια συναισθήματα προτιμάτε να επικοινωνείτε λεκτικά και ποια μη λεκτικά, και γιατί;
- Ο ειδικός προσκαλεί τα παιδιά να παίξουν: τα παιδιά πρέπει να φανταστούν ότι ξέρουν μόνο να πουν μία πρόταση "Η Αλίκη έχει μία γάτα". Κάθε παιδί καλείται να επιλέξει ένα συναίσθημα χωρίς να το αποκαλύψει στους άλλους. Στη συνέχεια, τα παιδιά καλούνται να εκφράσουν την πρόταση "Η Αλίκη έχει μία γάτα" με τη σωστή τροποποίηση της φωνής που αντιστοιχεί στο συναίσθημα που έχουν επιλέξει, ώστε οι άλλοι να μαντέψουν ποιο ήταν το συναίσθημα.

Ανασκόπηση / Συζήτηση / Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός υπενθυμίζει στα παιδιά τη σημασία των χρωμάτων των σημειωμάτων: κόκκινο = θυμός, κίτρινο = χαρά, μπλε = λύπη, ροζ = φόβος, πράσινο = αηδία, πορτοκαλί = έκπληξη και λευκό = να γράψουν / ζωγραφίσουν άλλο συναίσθημα. Ζητά από τα παιδιά να κολλήσουν τα σημειώματα σε ένα καθαρό φύλλο flipchart για να δείξουν τα συναισθήματά τους στο τέλος της τάξης. Όπως και στην αρχή, ο ειδικός συζητά το φύλλο flipchart για να δείξει στους μαθητές ποια συναισθήματα έχουν στο τέλος της τάξης: Ποια συναισθήματα κυριαρχούν; Ποια συναισθήματα είναι σπάνια;
- Ο ειδικός κολλά το φύλλο flipchart που δημιουργήθηκε στην αρχή της τάξης δίπλα στο φύλλο που μόλις δημιουργήθηκε και ρωτά τα παιδιά αν βλέπουν τη διαφορά στα συναισθήματα που ένιωσαν στην αρχή και στο τέλος της τάξης. Ο ειδικός ξεκινά ένα brainstorming: Έχουν αλλάξει τα συναισθήματα στην ομάδα; Τι θα μπορούσε να έχει οδηγήσει σε αυτήν την αλλαγή; Ή γιατί δεν έχει αλλάξει τίποτα;



ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ



ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 6

Τίτλος / Θέμα:

- “Μπορώ να ελέγξω τον εαυτό μου;” - Έλεγχος παρορμήσεων

Θεραπευτικοί στόχοι / Αναμενόμενα αποτελέσματα: Μέσω της συμμετοχής τους σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- μπορέσουν να εξερευνήσουν τον αυτοέλεγχο και τον έλεγχο παρορμήσεων μέσω εκπαιδευτικού παιχνιδιού;
- μάθουν να ακούν προσεκτικά και να σκέφτονται πριν δράσουν.

Προετοιμασία:

- Η τάξη μπορεί να συνεχίσει τη δραστηριότητα των συναισθημάτων στο flipchart (βλέπε σχέδια ομάδας αυτογνωσίας) και στην αρχή και στο τέλος του μαθήματος. Είναι σκόπιμο, αν κάποιο παιδί αναφέρει συνεχώς δυσάρεστα συναισθήματα, ο ειδικός να ακολουθήσει μετά το μάθημα και να το ελέγξει.

Πόροι:

- Φύλλα χαρτοπετσέτας flipchart.
- Σημειωματάρια σε διάφορα χρώματα: κόκκινο, κίτρινο, μπλε, πράσινο, ροζ, πορτοκαλί, λευκό.
- Μαρκαδόροι / υπογραμμιστές / στυλό / μολύβια.
- Μουσική.
- Δωμάτιο με αρκετό χώρο για κίνηση (π.χ. γυμναστήριο, αίθουσα χωρίς θρανία ή με τα έπιπλα τραβηγμένα στην άκρη κ.λπ.).

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός ενημερώνει την τάξη ότι το θέμα της σημερινής συνάντησης θα είναι ο αυτοέλεγχος. Ρωτά τα παιδιά αν γνωρίζουν τι σημαίνει αυτό (το κόλπο εδώ είναι ότι, αν τα παιδιά φωνάξουν χωρίς να σηκώσουν το χέρι για να μιλήσουν, ο ειδικός μπορεί να το χρησιμοποιήσει ως παράδειγμα έλλειψης αυτοελέγχου!). Στη συνέχεια, ο ειδικός δίνει παραδείγματα αυτοελέγχου και ελέγχου παρορμήσεων.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός ρωτά τα παιδιά αν μπορούν να σκεφτούν μια στιγμή που ένιωσαν τον πειρασμό να κάνουν κάτι που ήξεραν ότι δεν έπρεπε. Μπορεί να προσφέρει παραδείγματα για διευκρίνιση (π.χ., να φάνε γλυκό πριν το δείπνο). Στη συνέχεια, ο ειδικός συζητά με τα παιδιά τι έκαναν - παραδόθηκαν στον πειρασμό ή έλεγξαν τον εαυτό τους; Ποιες ήταν / θα ήταν οι συνέπειες σε κάθε περίπτωση, τι συνέβη ή θα μπορούσε να έχει συμβεί;
- Σημείωση: Ένας ωραίος και άμεσος τρόπος για να βοηθήσει ο ειδικός τα παιδιά να εξασκήσουν τον έλεγχο της παρόρμησης είναι να τους υπενθυμίζει να σηκώνουν το χέρι και να περιμένουν τη σειρά τους πριν μιλήσουν στις συζητήσεις στην τάξη.
- Για το κινητικό μέρος του μαθήματος, ζητά από τα παιδιά να χορέψουν στη μουσική και να προσέχουν προσεκτικά τη μουσική καθώς χορεύουν. Όταν η μουσική σταματήσει, πρέπει να παγώσουν αμέσως, ακόμα και αν είναι σε κίνηση. Όποιο παιδί αποτύχει, "λιώνει" και θα βγει από το παιχνίδι. Μετά από μερικούς γύρους, ο ειδικός υπενθυμίζει στα παιδιά ότι μπορεί να είναι δύσκολο να "παγώσουν" χωρίς να είναι

συγκεντρωμένα, οπότε θα πρέπει να σταματούν και να σκέφτονται πριν δράσουν με παρόρμηση, όπως ακριβώς έκαναν ενώ χόρευαν.

- Χρησιμοποιώντας το flipchart, ο ειδικός προσκαλεί τα παιδιά να δημιουργήσουν από κοινού μια ΑΦΙΣΑ ΠΑΓΩΜΑΤΟΣ, όπου θα γράψουν ιδέες και τρόπους που τους επιτρέπουν να επιβραδύνουν και να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους. Η αφίσα μπορεί να κρεμαστεί σε εμφανές σημείο στην τάξη ως υπενθύμιση για τα παιδιά να ασκούν τον αυτοέλεγχο, και με αυτόν τον τρόπο μπορεί επίσης να ενημερωθεί καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς.

Ανασκόπηση / Συζήτηση / Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός επαναλαμβάνει όσα διδάχτηκαν κατά τη διάρκεια αυτού του μαθήματος και προκαλεί τα παιδιά να ασκήσουν αυτοέλεγχο σε τουλάχιστον μία κατάσταση την επόμενη εβδομάδα (π.χ., να σηκώνουν το χέρι τους πριν μιλήσουν, να μην διακόπτουν κάποιον άλλον, να απέχουν από το να τρώνε γλυκά πριν ή μετά από μια συγκεκριμένη ώρα κ.λπ.). Τα παιδιά μπορούν να καλεστούν να καταγράψουν τις στιγμές που τα κατάφεραν σε ένα τετράδιο ή ημερολόγιο.
- Ο ειδικός μπορεί επίσης να ζητήσει από τα παιδιά να πουν τι τους εντυπωσίασε ή τι βρήκαν ενδιαφέρον κατά τη διάρκεια της σημερινής συνεδρίας.
- Η δραστηριότητα του flipchart για τα συναισθήματα μπορεί να επαναληφθεί στο τέλος του μαθήματος, αν υπάρχει χρόνος. Αυτό θα βοηθήσει τα παιδιά να παραμείνουν σε επαφή με τα συναισθήματά τους και να εκφράζονται καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 7

Τίτλος / Θέμα::

- Αντιμετώπιση της απογοήτευσης

Θεραπευτικοί στόχοι / Αναμενόμενα αποτελέσματα: Μέσω της συμμετοχής τους σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά την απογοήτευση.

Προετοιμασία:

- Η τάξη μπορεί να συνεχίσει τη δραστηριότητα των συναισθημάτων στο flipchart (βλέπε σχέδια ομάδας αυτογνωσίας) και στην αρχή και στο τέλος του μαθήματος.
- Εναλλακτικά, ο ειδικός μπορεί να ελέγξει την πρόκληση ελέγχου παρορμήσεων που δόθηκε στην προηγούμενη συνεδρία και να ρωτήσει αν κάποιος θέλει να μοιραστεί την επιτυχία του στο να επιτύχει αυτοέλεγχο.

Πόροι:

- Σημειωματάρια σε διάφορα χρώματα: κόκκινο, κίτρινο, μπλε, πράσινο, ροζ, πορτοκαλί, λευκό και μερικά επιπλέον σε όποιο χρώμα επιθυμείτε.
- Φύλλα χαρτοπετσέτας flipchart και φύλλα A4.
- Μαρκαδόροι / υπογραμμιστές / στυλό / έγχρωμα μολύβια / κηρομπογιές.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός παρουσιάζει το θέμα της συνεδρίας στα παιδιά, το οποίο θα περιστραφεί γύρω από την απογοήτευση και πώς να την αντιμετωπίζουν. Στη συνέχεια, ρωτά τα παιδιά να σκεφτούν μια στιγμή που ένιωσαν απογοητευμένα. Μερικές προτροπές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν: όταν έχασαν σε ένα παιχνίδι, όταν δεν είχαν ωραίο φαγητό στο σπίτι, όταν άνοιξαν ένα κουτί μπισκότων και βρήκαν υλικά

ραψίματος μέσα κ.λπ. Ο ειδικός πρέπει να καθοδηγήσει τα παιδιά να αναλογιστούν: Πώς αισθάνονται όταν συμβαίνουν αυτά τα πράγματα;

- Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, ο ειδικός υπενθυμίζει στα παιδιά να ασκήσουν αυτοέλεγχο στις ομαδικές συζητήσεις, σηκώνοντας το χέρι τους και περιμένοντας άδεια να μιλήσουν, χωρίς να διακόπτουν τους άλλους κ.λπ.
- Στη συνέχεια, τα παιδιά λαμβάνουν φύλλα A4 και χρωματιστά μολύβια ή κηρομπογιές και τους ζητείται να σχεδιάσουν ένα κατεστραμμένο κάστρο από άμμο, όπως αυτά που καταρρέουν στην παραλία όταν τα χτυπάει το νερό. Θα πρέπει να τους ζητηθεί να χρησιμοποιήσουν ανοιχτά χρώματα, ώστε να είναι δυνατό να γράψουν μέσα ή γύρω από το κάστρο. Μετά την ολοκλήρωση του σχεδίου, θα πρέπει να γράψουν μέσα ή γύρω από το κατεστραμμένο κάστρο κάποια πράγματα που τους προκάλεσαν απογοήτευση πρόσφατα ή πριν από καιρό, αλλά τα θυμούνται ακόμα. Δεν θα αναγκαστούν να μοιραστούν φωναχτά τις σκέψεις τους, αλλά μπορούν να ενθαρρυνθούν να το κάνουν αν το επιθυμούν, καθώς άλλοι μπορεί να ακολουθήσουν το παράδειγμα.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός εμφανίζει το flipchart. Θα πρέπει να είναι χωρισμένο στη μέση σε δύο στήλες: μία στήλη με τίτλο "Βοηθητικό" και η άλλη με τίτλο "Όχι Βοηθητικό". Ο ειδικός μπορεί είτε να ζητήσει από τα παιδιά να σκεφτούν ιδέες για βοηθητικούς και μη βοηθητικούς τρόπους αντιμετώπισης της απογοήτευσης και να τις καταγράψει στη σωστή στήλη, είτε να χρησιμοποιήσει τις εξής προτροπές και να ζητήσει από τα παιδιά να τις τοποθετήσουν στη σωστή στήλη: "Φωνάζω σε κάποιον", "Μετρώ μέχρι το 10", "Σπρώχνω τον άλλον", "Χτυπάω τα πόδια μου", "Ηρεμώ το σώμα μου", "Περπατάω λίγο", "Μουτζουρώνω", "Λέω στον εαυτό μου ότι μπορώ να το αντέξω", "Πετάω κάτι", "Παίρνω βαθιές ανάσες", "Προσπαθώ ξανά", "Χρησιμοποιώ ευγενικές λέξεις", "Σπάω κάτι", "Πηγαίνω να είμαι μόνος μου για λίγο". Ο ειδικός μπορεί να προσθέσει τις δικές του ή τις ιδέες των παιδιών στην αφίσα.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός δίνει στα παιδιά σημειωματάρια. Εξηγεί ότι όλοι αντιμετωπίζουμε μερικές φορές την απογοήτευση με μη βοηθητικούς τρόπους και ζητά από τα παιδιά να γράψουν σε σημειωματάρια μία ή δύο τέτοιες μη βοηθητικές συμπεριφορές που θα ήθελαν να αλλάξουν. Στη συνέχεια, τα παιδιά καλούνται να γράψουν με ποιες βοηθητικές συμπεριφορές θα ήθελαν να αντικαταστήσουν αυτές τις μη βοηθητικές. Ο ειδικός θα προτείνει στα παιδιά να κρατήσουν τα σημειώματα και να τα τοποθετήσουν κάπου που τα βλέπουν συχνά για να τους υπενθυμίζει να επιλέγουν μια βοηθητική αντίδραση για να αντιμετωπίσουν την απογοήτευση (π.χ. ένα τετράδιο ή το δωμάτιό τους).
- Προς το τέλος του μαθήματος, ο ειδικός επαναλαμβάνει όσα συζητήθηκαν σχετικά με την απογοήτευση και τους τρόπους να την αντιμετωπίσουμε και προχωρά στην ανάρτηση της αφίσας "Βοηθητικό - Όχι Βοηθητικό" σε ένα μέρος όπου όλοι οι μαθητές θα την βλέπουν και ίσως την προσθέσουν καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

Ανασκόπηση / Συζήτηση / Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ως εργασία / πρόκληση για την επόμενη εβδομάδα, ο ειδικός ζητά από τα παιδιά να προσπαθήσουν να χρησιμοποιήσουν τουλάχιστον μία βοηθητική συμπεριφορά την επόμενη φορά που θα αντιμετωπίσουν απογοήτευση. Τα παιδιά μπορούν να ενθαρρυνθούν να καταγράψουν την επιτυχία τους σε ένα τετράδιο ή ημερολόγιο, ώστε να καταστεί σαφής η πρόοδός τους.
- Η δραστηριότητα του flipchart για τα συναισθήματα μπορεί να επαναληφθεί στο τέλος της συνεδρίας, αν υπάρχει χρόνος. Αυτό θα βοηθήσει τα παιδιά να παραμείνουν σε επαφή με τα συναισθήματά τους και να εκφράζονται καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 8

Τίτλος / Θέμα:

- Αντιμετώπιση άγχους, στρες και φόβου

Θεραπευτικοί στόχοι / Αναμενόμενα αποτελέσματα: Μέσω της συμμετοχής τους σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- μπορέσουν να αναγνωρίσουν τα πράγματα που προκαλούν άγχος, ανησυχία ή φόβο.
- μπορέσουν να ταξινομήσουν παράγοντες άγχους ή φόβου.
- μπορέσουν να βρουν τρόπους να αντιμετωπίσουν αυτά τα συναισθήματα.

Προετοιμασία:

- Η τάξη μπορεί να συνεχίσει τη δραστηριότητα των συναισθημάτων στο flipchart (βλέπε σχέδια ομάδας αυτογνωσίας) και στην αρχή και στο τέλος του μαθήματος.
- Εναλλακτικά, ο ειδικός μπορεί να ελέγξει την πρόκληση αντιμετώπισης απογοήτευσης από την προηγούμενη συνεδρία και να ρωτήσει αν κάποιος θέλει να μοιραστεί την επιτυχία του στην αντιμετώπιση της απογοήτευσης με βοηθητικό τρόπο.

Πόροι:

- Σημειωματάρια σε διάφορα χρώματα: κόκκινο, κίτρινο, μπλε, πράσινο, ροζ, πορτοκαλί, λευκό.
- Φύλλο flipchart ή λευκό πίνακα / πίνακας με κιμωλία.
- Φύλλο εργασίας "Σε κλίμακα από..." (βλ. παράρτημα στη σελίδα 117).
- Μολύβια, στυλό, μαρκαδόροι κ.λπ.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός ξεκινά ανακοινώνοντας το θέμα της συνεδρίας και καθισχυάζεται τα παιδιά ότι τα συναισθήματα άγχους, ανησυχίας και φόβου είναι απόλυτα φυσιολογικά και όλοι τα βιώνουμε, καθώς υπάρχουν πολλά πράγματα γύρω μας που μας τρομάζουν ή μας ανησυχούν. Θα τονίσει ότι κάθε συναίσθημα είναι σημαντικό και ότι ο φόβος μας βοηθά να προστατευτούμε από μια επικίνδυνη κατάσταση, οπότε είναι χρήσιμο να το κατανοήσουμε καθώς και να βρούμε τρόπους να το αντιμετωπίσουμε.
- Ο ειδικός μπορεί να ξεκινήσει με την ερώτηση: Ποιος εδώ έχει φοβηθεί ποτέ; (πιθανόν κάποια χέρια ή όλα τα χέρια να σηκωθούν). Στη συνέχεια, ρωτά: Μπορεί κάποιος να εξηγήσει τι είναι ο φόβος; Μετά που τα παιδιά απαντήσουν και δημιουργηθεί ένας ορισμός του συναισθήματος (ορισμένα σωματικά συμπτώματα μπορεί να αναφερθούν επίσης από τον ειδικό), ο ειδικός μπορεί να προχωρήσει με το να μοιραστεί ένα προσωπικό παράδειγμα φόβου ή ανησυχίας.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός μοιράζει τα φύλλα εργασίας σε όλα τα παιδιά και τους ζητά να σκεφτούν και να γράψουν μερικά από τα πράγματα που τους προκαλούν άγχος, ανησυχία ή φόβο. Μετά, μπορούν να τα τοποθετήσουν στην κλίμακα ανάλογα με το πόσο σοβαρά τους φαίνονται για κάθε παιδί. Ο ειδικός μπορεί να δώσει ένα παράδειγμα για να βοηθήσει τα παιδιά να ολοκληρώσουν την άσκηση.
- Ενώ τα παιδιά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας, ο ειδικός σχεδιάζει την ίδια κλίμακα στον πίνακα / flipchart. Μετά την ολοκλήρωση της αναγνώρισης και αξιολόγησης των ανησυχιών και φόβων τους, τα παιδιά μπορούν να κληθούν να μοιραστούν κάποιες σκέψεις με την τάξη, αν νιώθουν άνετα να το κάνουν.
- Σημείωση: Η διαδικασία της κοινοποίησης δεν θα πρέπει να είναι υποχρεωτική και τα παιδιά δεν θα πρέπει να πιέζονται να μοιραστούν τους φόβους τους με την τάξη. Ωστόσο, αν η κοινοποίηση είναι εφικτή, θα πρέπει να ενθαρρυνθεί και τα παιδιά να υπενθυμιστεί να είναι σεβαστά απέναντι στους φόβους των άλλων και ότι πολλοί άνθρωποι μπορεί να έχουν τους ίδιους φόβους, οπότε τίποτα δεν είναι παράλογο ή μη φυσιολογικό.

- Στη συνέχεια, ο ειδικός καλεί τα παιδιά να σκεφτούν τρόπους με τους οποίους μπορούν να αντιμετωπίσουν τον φόβο, το άγχος ή την ανησυχία. Τα παιδιά μπορεί επίσης να παραπεμφθούν στις στρατηγικές αντιμετώπισης "Βοηθητικό - Όχι Βοηθητικό" από την προηγούμενη συνεδρία και να σκεφτούν ποια στρατηγική μπορούν να εφαρμόσουν και αν υπάρχουν νέες που μπορούν να προστεθούν σε κάποια από τις στήλες. Μερικά παραδείγματα περιλαμβάνουν: βαθιές αναπνοές, συζήτηση με έναν φίλο ή γονιό ή κάποιον άλλον που εμπιστεύονται, ακινησία, μη συζήτηση των φόβων, αίσθηση ντροπής για τους φόβους / ανησυχίες, σκέψεις για θετικές (ή αρνητικές) συνέπειες που μπορεί να συμβούν κ.λπ.
- Αν υπάρχει χρόνος στο τέλος, η τάξη μπορεί να ασκηθεί σε βαθιές αναπνοές (π.χ. εισπνοή για 4 δευτερόλεπτα, κράτημα για 4, εκπνοή για 4, κράτημα για 4).

Ανασκόπηση / Συζήτηση / Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός συνοψίζει όσα συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Εξηγεί ότι είναι φυσιολογικό για έναν άνθρωπο να φοβάται κάτι που ένας άλλος δεν φοβάται. Μιλάει επίσης για τη σημασία του να μιλάμε για τους φόβους μας στους γονείς, δασκάλους, φίλους και άλλους εμπιστευμένους ανθρώπους, καθώς μπορούν να μας κάνουν να νιώσουμε καλύτερα και να μας βοηθήσουν να καταστρώσουμε ένα σχέδιο για να ξεπεράσουμε τον φόβο ή να τον μετακινήσουμε στην κλίμακα.

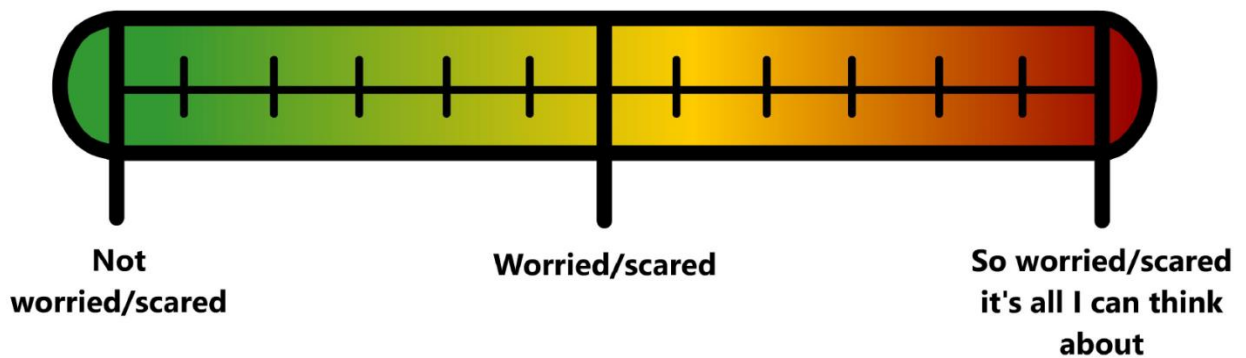
ΣΕ ΜΙΑ ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΠΟ...



Στο χώρο κάτω, γράψε λίγα πράγματα που σε κάνουν να νιώθεις ανήσυχος, αγχωμένος ή φοβισμένος:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Κοίταξε την παρακάτω κλίμακα. Πού βρίσκονται οι ανησυχίες ή φοβίες σου σε αυτή την κλίμακα; Μπορείς να σημειώσεις τα πράγματα σημειωμένα παραπάνω χρησιμοποιώντας τους αριθμούς τους ή λέξεις κλειδιά.



ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 9

Τίτλος / Θέμα:

- "Είσαι καλός, είσαι έξυπνος..." - Αναγνώριση δυνάμεων και θετική αυτο-ομιλία

Θεραπευτικοί στόχοι / Αναμενόμενα αποτελέσματα: Μέσω της συμμετοχής τους σε αυτήν τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα:

- μπορέσουν να αναγνωρίσουν τις δυνάμεις τους;
- μπορέσουν να χρησιμοποιούν θετική αυτο-ομιλία ως απάντηση στις δυσκολίες.

Προετοιμασία:

- Η τάξη μπορεί να συνεχίσει τη δραστηριότητα των συναισθημάτων στο flipchart (βλέπε σχέδια ομάδας αυτογνωσίας) στην αρχή και στο τέλος του μαθήματος.
- Εναλλακτικά, ο ειδικός μπορεί να προσκαλέσει τα παιδιά να μοιραστούν την πρόοδο/επιτυχίες τους στην διατήρηση του αυτοελέγχου σε μια δελεαστική κατάσταση ή στην διαχείριση της απογοήτευσης ή της ηρεμίας όταν προέκυψαν συναισθήματα φόβου/ανησυχίας, ως επανάληψη όλων όσων συζητήθηκαν στις προηγούμενες συνεδρίες σχετικά με την αυτοδιαχείριση.

Πόροι:

- Σημειωματάρια σε διάφορα χρώματα: κόκκινο, κίτρινο, μπλε, πράσινο, ροζ, πορτοκαλί, λευκό.
- Φύλλα A4.
- Φύλλο flipchart ή λευκός πίνακας / πίνακας με κιμωλία.
- Φύλλο εργασίας "Το δυνατό μου λουλούδι" (βλέπε παράρτημα στη σελίδα 120).
- Χρωματιστά μολύβια, στυλό, κηρομπογιές, μαρκαδόροι κ.λπ.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εισάγει το θέμα και τους στόχους της τρέχουσας συνεδρίας, η οποία θα περιστραφεί γύρω από την αναγνώριση των δυνάμεων του καθενός, αλλά και την εξοικείωση με τη θετική αυτο-ομιλία όταν αρνητικές ή δύσκολες σκέψεις κατακλύζουν το μυαλό μας. Εξηγεί ότι όλοι έχουν διαφορετικές δυνάμεις, δηλαδή πράγματα που κάνουν καλά, και αυτές οι προσωπικές δυνάμεις μπορούν να βελτιώσουν τη ζωή μας και των ανθρώπων γύρω μας, όπως τα λουλούδια που κάνουν έναν κήπο πιο όμορφο. Ο ειδικός καθοδηγεί τα παιδιά να σκεφτούν τις δυνάμεις τους και να τις γράψουν στο φύλλο εργασίας "Το δυνατό μου λουλούδι", τονίζοντας ότι συνήθως οι δυνάμεις σχετίζονται περισσότερο με τον χαρακτήρα και όχι με φυσικά χαρακτηριστικά.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός δείχνει το δικό του σχέδιο με μια γλάστρα (το φύλλο εργασίας "Το δυνατό μου λουλούδι" μπορεί να χρησιμοποιηθεί, αλλά μπορεί επίσης να αντικατασταθεί με μια δραστηριότητα σχεδίασης). Στην γλάστρα, ο ειδικός έχει γράψει μια προσωπική δύναμη (π.χ. "Έχω χιούμορ"), στο φύλλο έχει γράψει μια στιγμή που χρησιμοποίησε αυτήν τη δύναμη (π.χ. "Είπα αστεία στον φίλο μου") και στο λουλούδι γράφεται τι συνέβη όταν χρησιμοποιήθηκε αυτή η δύναμη (π.χ. "Ο φίλος μου ήταν λυπημένος και μετά άρχισε να γελάει"). Στη συνέχεια, ο ειδικός ζητά από τα παιδιά να σχεδιάσουν τη δική τους γλάστρα (με γλάστρα, φύλλο και λουλούδι) ή να χρησιμοποιήσουν το φύλλο εργασίας και να γράψουν τη δική τους δύναμη, τότε τη χρησιμοποίησαν και τι συνέβη. Τα παιδιά μπορούν να χρωματίσουν τα λουλούδια τους όπως τους αρέσει.
- Αν τα παιδιά δυσκολεύονται να βρουν τις δυνάμεις τους, ο ειδικός μπορεί να δώσει παραδείγματα από όσα παρατήρησε κατά τη διάρκεια των συνεδριών ή μπορεί να προσκαλέσει τους άλλους να συνεισφέρουν. Αυτές οι προτροπές μπορεί να είναι: καλός ακροατής, βοηθητικός, σεβαστικός, καλός φίλος, ευγενικός, υπομονετικός, μαθαίνει γρήγορα κ.λπ.

- Αφού ολοκληρωθεί αυτή η δραστηριότητα, τα παιδιά μπορούν να αποφασίσουν αν θέλουν να πάρουν τα λουλούδια τους στο σπίτι ή να τα εκθέσουν στην τάξη, σαν έναν κήπο λουλουδιών τοποθετημένο στον τοίχο.
- Στη συνέχεια, τα παιδιά εξοικειώνονται με τη θετική αυτο-ομιλία. Ο ειδικός εξηγεί σύντομα τι σημαίνει θετική αυτο-ομιλία (π.χ. να μιλάς στον εαυτό σου φωναχτά ή σιωπηλά, σαν μια μικρή φωνή που προσπαθεί να καταπολεμήσει τις δυσάρεστες και δύσκολες σκέψεις όταν προκύπτουν). Ο ειδικός μπορεί να δώσει ένα παράδειγμα: όταν κάποιος είναι απογοητευμένος με το αποτέλεσμα σε μια εξέταση, μπορεί να πει στον εαυτό του ότι προσπάθησε το καλύτερο και ότι την επόμενη φορά θα διαβάσει καλύτερα και θα τα καταφέρει καλύτερα.
- Ο ειδικός χωρίζει το flipchart / τον πίνακα σε δύο στήλες:

Συναισθήματα	Θετικές σκέψεις
Όταν νιώθω νευρικότητα...	Πιστεύω στον εαυτό μου
Όταν νιώθω απογοήτευση...	Είμαι καλός άνθρωπος
Όταν κάποιος είναι κακός μαζί μου...	Έχω θάρρος και αυτοπεποίθηση
Όταν νιώθω αποκλεισμένος...	Θα γίνω καλύτερος/η
Όταν νιώθω ανησυχία...	Μπορώ να ξεπεράσω οτιδήποτε
Όταν νιώθω απογοήτευση / θυμό...	Είμαι περήφανος/η για τον εαυτό μου
	Είμαι καλός φίλος
- Ο ειδικός ζητά από τα παιδιά να συνδέσουν τα συναισθήματα με τις θετικές σκέψεις που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν και μαζί να δημιουργήσουν περισσότερες προτάσεις συναισθημάτων και αντιδράσεων.

Ανασκόπηση / Συζήτηση / Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός συνοψίζει όσα συζητήθηκαν και θέτει τις εξής ερωτήσεις: Τι μάθατε από τη σημερινή συνεδρία; Τι θα μπορούσατε να κάνετε διαφορετικά σε μια μελλοντική δύσκολη κατάσταση; Πώς μπορείτε να κάνετε τον εαυτό σας να νιώσει καλύτερα;
- Η δραστηριότητα του flipchart για τα συναισθήματα μπορεί να επαναληφθεί στο τέλος του μαθήματος, αν υπάρχει χρόνος.



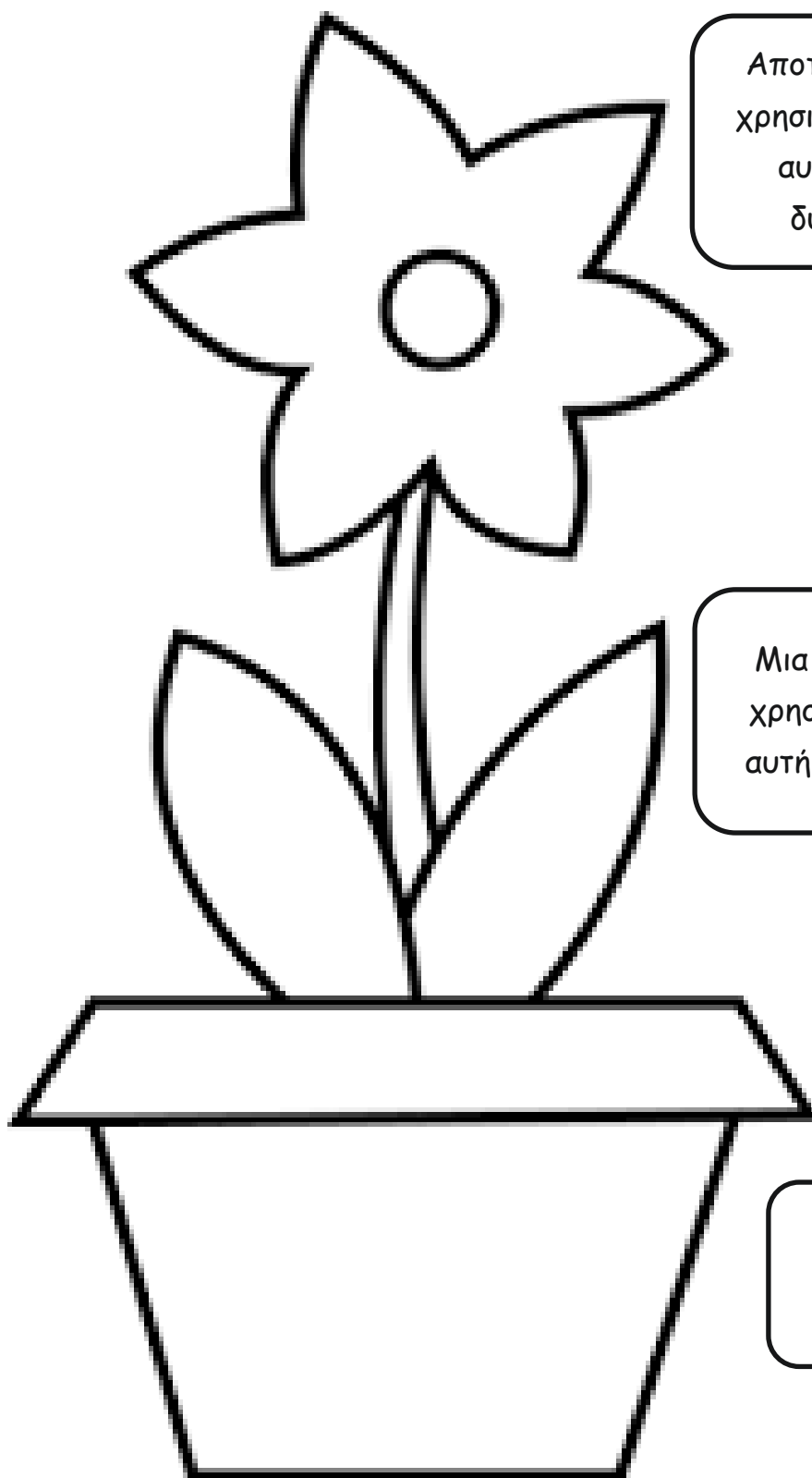
www.freepik.com

CHAPTER 8

PART 2

SELF-
MANAGEMENT

ΤΟ ΔΥΝΑΤΟ ΜΟΥ ΛΟΥΛΟΥΔΙ



Αποτελέσματα
χρησιμοποίησης
αυτής της
δύναμης

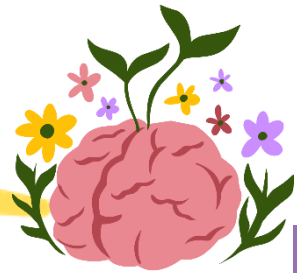
Μια φορά που
χρησιμοποίησα
αυτή τη δύναμη

Μια
προσωπική
δύναμη

PART 2

SELF-
MANAGEMENT

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ



ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 10

Τίτλος / Θέμα:

- “Το παιχνίδι της μαργαρίτας” - Εκπαίδευση της ανοχής

Θεραπευτικοί στόχοι / Αναμενόμενα αποτελέσματα: Μέσω αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- κατανοήσουν ότι δεν είναι οι συμμαθητές μας που μας ενοχλούν, αλλά οι στάσεις τους.
- βελτιώσουν τη στάση τους απέναντι στην ανοχή.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός πρέπει να προετοιμάσει δύο μεγάλες ζωγραφιές με μαργαρίτες σε ξεχωριστά φύλλα/χαρτοπετσέτες flipchart, με κάθε μαργαρίτα να έχει αριθμό πετάλων ίσο με τον αριθμό των παιδιών στην ομάδα. Στα πέταλα θα γραφτεί κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας τι αρέσει και τι δεν αρέσει σε κάθε μέλος της τάξης.

Πόροι:

- 2 φύλλα χαρτοπετσέτας flipchart / λευκοί πίνακες.
- Στυλό, μαρκαδόροι κ.λπ.

Κύρια δραστηριότητα:

- Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο, ώστε να μπορούν να βλέπουν ο ένας τον άλλο. Υπενθυμίζονται οι βασικοί κανόνες: πρέπει να μιλούν με τη σειρά, σηκώνοντας το χέρι τους και περιμένοντας να τελειώσει ο προηγούμενος ομιλητής; πρέπει να δείχνουν σεβασμό και να μην κοροϊδεύουν τα πράγματα που μοιράζονται οι άλλοι· πρέπει να καταλάβουν ότι τα θέματα που συζητούνται δεν είναι προσωπικές επιθέσεις σε κανέναν, αλλά ένας τρόπος να δώσουμε περισσότερη προσοχή ο ένας στον άλλον και στις ανάγκες τους.
- Ο ειδικός προσκαλεί τα παιδιά να μοιραστούν τι τους αρέσει κατά τη διάρκεια των σχολικών πρωινών με τους συμμαθητές τους (π.χ. κουβεντιάζοντας με φίλους, ανταλλάσσοντας μολύβια κ.λπ.) και καταγράφει τις απαντήσεις στην πρώτη ζωγραφιά της μαργαρίτας.
- Μετά την ολοκλήρωση της πρώτης μαργαρίτας, ο ειδικός προσκαλεί τα παιδιά να μοιραστούν τι δεν τους αρέσει όταν βρίσκονται στο σχολείο με τους συμμαθητές τους (π.χ. να τους αγγίζουν τα μαλλιά, να τους παίρνουν τα πράγματά τους χωρίς άδεια κ.λπ.) και καταγράφει τις απαντήσεις στη δεύτερη ζωγραφιά της μαργαρίτας.
- Στην περίπτωση μεγαλύτερων παιδιών (9-10 ετών), μπορούν να προσκληθούν να γράψουν οι ίδιοι τις απαντήσεις τους στα πέταλα της μαργαρίτας, έτσι ώστε να ενισχυθεί η συλλογική εμπειρία.
- Οι δύο ζωγραφιές μπορούν να χρωματιστούν και να εμπλουτιστούν με λεπτομέρειες, αν τα παιδιά το απολαμβάνουν.

Ανασκόπηση / Συζήτηση / Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Αφού ολοκληρωθούν και οι δύο ζωγραφιές, ο ειδικός τονίζει πόσο διαφορετικοί είναι οι άνθρωποι και πόσο πρέπει να το αποδεχτούμε, αλλά και το γεγονός ότι η ποικιλία προσφέρει δύναμη στην ομάδα/κοινότητα. Επίσης, βοηθά τα παιδιά να αναλογιστούν το γεγονός ότι μπορεί να υπάρχουν στάσεις ή συμπεριφορές που δεν μας αρέσουν, που μας ενοχλούν ή ακόμα και μας προκαλούν πόνο, και ξεκινά συζήτηση για το πώς να το αποτρέψουμε.
- Το κύριο συμπέρασμα της δραστηριότητας είναι ότι τα παιδιά πρέπει να προσέχουν τι δεν αρέσει στους άλλους και να προσπαθούν να αποφεύγουν αυτές τις συμπεριφορές, ενώ θα πρέπει επίσης να προσέχουν τι αρέσει στους άλλους και να προσπαθούν να κάνουν περισσότερες από αυτές τις συμπεριφορές.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 11**Τίτλος / Θέμα:**

- Ανάπτυξη Ενσυναίσθησης

Θεραπευτικοί στόχοι / Αναμενόμενα αποτελέσματα: Μέσω αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- κατανοήσουν ότι οι λέξεις και οι χειρονομίες έχουν σημασία.
- θα μπορούν να βρουν νέους τρόπους να σχετίζονται με τους συμμαθητές τους.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός μπορεί να προετοιμάσει μια λίστα με ακατάλληλες συμπεριφορές που έχουν συμβεί ή συνεχίζουν να συμβαίνουν κατά τη διάρκεια των αλληλεπιδράσεων των μαθητών με τους άλλους (π.χ. συγκεκριμένες καταστάσεις εκφοβισμού, έλλειψη σεβασμού για τις απόψεις ή τα πράγματα των άλλων κ.λπ.).
- Εναλλακτικά, ο ειδικός μπορεί να αναφερθεί σε μια ιστορία που γνωρίζουν και τους αρέσει τα παιδιά, έτσι ώστε να μπορούν να σχετιστούν με αυτήν (π.χ. καταστάσεις από τα μυθιστορήματα του Χάρι Πότερ).

Πόροι:

- Χαρτί γραφής, στυλό.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός προσκαλεί τα παιδιά να συζητήσουν διάφορες καταστάσεις ακατάλληλων συμπεριφορών που μπορεί να συμβούν ή να έχουν συμβεί στην καθημερινή τους ζωή, χωρίς να επισημαίνουν τις συμπεριφορές με οποιονδήποτε τρόπο. Για παράδειγμα, ο ειδικός μπορεί να πει: "Ας φανταστούμε την εξής κατάσταση..."
- Για κάθε κατάσταση, τα παιδιά καλούνται να αναγνωρίσουν πώς μπορεί να αισθάνεται και να σκέφτεται κάθε χαρακτήρας.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός οδηγεί τη συζήτηση προς υποθετικές αλλαγές αυτών των καταστάσεων: Τι θα συνέβαινε αν οι χαρακτήρες έλεγαν ή έκαναν διαφορετικά πράγματα; Ποια συμπεριφορά θα οδηγούσε σε διαφορετικά συναισθήματα ή σκέψεις; Στην πράξη, τα παιδιά καλούνται να ανακατασκευάσουν τις καταστάσεις/την πλοκή της ιστορίας ώστε να επιτευχθεί διαφορετικό αποτέλεσμα στον τρόπο που αισθάνονται και σκέφτονται οι χαρακτήρες.
- Επίσης, μπορούν να ζητηθεί να γράψουν ή να σχεδιάσουν διαφορετικό τέλος σε μια ιστορία βασισμένη στις συζητήσεις της συνεδρίας.

Ανασκόπηση / Συζήτηση / Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Μια πιθανή εργασία για την επόμενη εβδομάδα μπορεί να είναι να προσέξουν τους άλλους γύρω τους (στην οικογένεια ή στην τάξη) και να προσπαθήσουν να

αναγνωρίσουν τι αισθάνονται και σκέφτονται. Τα παιδιά μπορούν επίσης να επαληθεύσουν αν είχαν δίκιο ή όχι, ζητώντας από τα άτομα αυτά να μοιραστούν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους στις αντίστοιχες καταστάσεις.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 12

Τίτλος / Θέμα:

- "Τα συναισθήματα στο πρόσωπό μου" - "Διαβάζοντας" τις εκφράσεις του προσώπου και τη μη λεκτική γλώσσα

Θεραπευτικοί στόχοι / Αναμενόμενα αποτελέσματα: Μέσω αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- αναγνωρίσουν τα συναισθήματα των άλλων, αποκρυπτογραφώντας τη μη λεκτική γλώσσα.
- θα μπορούν να ονομάσουν τα συναισθήματα των άλλων.
- θα αναπτύξουν ενσυναίσθηση.

Προετοιμασία:

- Ανάλογα με το επίπεδο επάρκειας των μαθητών στις κοινωνικές δεξιότητες, τα συναισθήματα που μπορεί να επιλεγούν για επεξεργασία μπορεί να διαφέρουν: αν το επίπεδο επάρκειας είναι χαμηλότερο, η δραστηριότητα θα πρέπει να εστιάζει στα πιο βασικά συναισθήματα, ενώ αν το επίπεδο είναι υψηλότερο, η δραστηριότητα μπορεί να επικεντρωθεί σε πιο εξελιγμένα συναισθήματα (δείτε τον τροχό συναισθημάτων του Plutchik για περαιτέρω ιδέες).
- Στην αρχή της συνεδρίας, τα παιδιά μπορούν να κληθούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους από την προσπάθεια αναγνώρισης των συναισθημάτων των άλλων κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας.

Πόροι:

- Πολλά σετ καρτών εικόνας που απεικονίζουν διαφορετικά συναισθήματα / γραπτές σημειώσεις με λέξεις που υποδηλώνουν συναισθήματα.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός χωρίζει την ομάδα σε μικρότερες ομάδες (3-5 άτομα), ανάλογα με τον συνολικό αριθμό των μαθητών. Εξηγεί στα παιδιά ότι θα παίξουν ένα παιχνίδι στο οποίο κάθε μέλος μιας ομάδας θα πρέπει να επιλέξει τυχαία μια κάρτα συναισθήματος ή ένα όνομα συναισθήματος και να το εκφράσει μόνο με την έκφραση του προσώπου του. Τα άλλα μέλη της ομάδας πρέπει να μαντέψουν ποιο συναίσθημα εκφράζει μη λεκτικά ο συνάδελφος τους.
- Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί με διάφορους τρόπους (π.χ. τα συναισθήματα διαφορετικών χαρακτήρων από βιβλία ή ταινίες να εκφράζονται, η ομάδα μπορεί να χωριστεί σε ζεύγη ή να δουλέψει ομαδικά κ.λπ.), προσφέροντας ευελιξία για τον ειδικό και επιλογές για προσαρμογή στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός εξηγεί πώς οι άνθρωποι μπορεί να βιώσουν διαφορετικά τα ίδια συναισθήματα, αλλά υπάρχουν κάποιες ομοιότητες που μας βοηθούν να

αναγνωρίσουμε τα συναισθήματα των άλλων. Μπορεί να επισημάνει κάποιες από αυτές τις συγκεκριμένες ενδείξεις κάποιων συναισθημάτων. Επίσης, ο ειδικός μπορεί να μοιραστεί το γεγονός ότι, ανεξαρτήτως του πόσο προσπαθούμε να κρύψουμε τα συναισθήματά μας, μπορεί να είναι ορατά σε κάποιον που μας γνωρίζει πραγματικά καλά.

- Εξίσου σημαντικό είναι να τονίσουμε στα παιδιά τη σημασία της μη λεκτικής γλώσσας στη ζωή μας και να τονίσουμε το γεγονός ότι πρέπει να προσέχουμε ο ένας τον άλλον για να κατανοούμε καλύτερα το κοινωνικό μας περιβάλλον και να κατανοούμε επίσης την επίδραση των δικών μας ενεργειών στους άλλους.

Ανασκόπηση / Συζήτηση / Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Μια πιθανή εργασία για την επόμενη εβδομάδα μπορεί να είναι να προσέξουν τους άλλους γύρω τους (προτιμότερο άτομα που είναι λιγότερο γνωστά από τους οικογενειακούς ή τους συμμαθητές τους) και να προσπαθήσουν να αναγνωρίσουν τι αισθάνονται, κρίνοντας από τις εκφράσεις του προσώπου τους. Αν προκύψει ευκαιρία, τα παιδιά μπορεί να επαληθεύσουν αν είχαν δίκιο ή όχι, ζητώντας από τα άτομα αυτά να μοιραστούν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους στις αντίστοιχες καταστάσεις.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 13

Τίτλος / Θέμα:

- "'Το ιδιαίτερο δάσος" - Ομαδική ζωγραφική / Συνεργασία

Θεραπευτικοί στόχοι / Αναμενόμενα αποτελέσματα: Μέσω αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- ενισχύσουν τις δεξιότητές τους στη συνεργασία.
- αναπτύξουν τη στάση της ομαδικής ταυτότητας.

Προετοιμασία:

- Το τελικό προϊόν θα είναι μια ομαδική ζωγραφιά που θα αναπαριστά ένα δάσος.

Πόροι:

- Μακρύ χαρτί ζωγραφικής / φύλλο χαρτοπετσέτας flipchart.
- Μαρκαδόροι, χρωματιστά μολύβια, κηρομπογιές, ακουαρέλες, μπογιές δαχτύλων κ.λπ.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός ξεκινά τη συνεδρία με μια άσκηση φαντασίας. Ζητά από τα παιδιά να φανταστούν ότι είναι δέντρα. Κάθε παιδί θα φανταστεί τον τύπο του δέντρου που θέλει να είναι: θα σκεφτεί το σχήμα των κλαδιών και των φύλλων του, θα φανταστεί αν έχει λουλούδια ή φρούτα. Τα παιδιά δεν χρειάζεται να περιοριστούν σε πραγματικά δέντρα: μπορεί να φανταστούν, για παράδειγμα, ένα χριστουγεννιάτικο δέντρο που παράγει σύκα. Μετά από τούτο, κάθε παιδί θα έχει μια σαφή εικόνα στο μυαλό του για το δέντρο που θέλει να είναι, και ο ειδικός ζητά από τα παιδιά να επιλέξουν ένα σημείο στο χαρτί/ φύλλο flipchart και να ζωγραφίσουν το δέντρο από τη φαντασία τους ακριβώς όπως το φαντάστηκαν (ο ειδικός πρέπει να βοηθήσει τα παιδιά να επιλέξουν το σωστό μέγεθος για τη ζωγραφιά: αν είναι πολύ μεγάλο, θα μείνει πολύ μικρός χώρος για τα υπόλοιπα παιδιά και αν είναι πολύ μικρό, η ζωγραφιά δεν θα ξεχωρίζει από τις άλλες). Τα παιδιά θα δημιουργήσουν μαζί τη ζωγραφιά ενός μοναδικού δάσους, με κάθε δέντρο να αντιπροσωπεύει ένα μέλος της ομάδας.

- Μετά την ολοκλήρωση της ζωγραφιάς, η ομάδα καλείται να δώσει ένα όνομα στο ιδιαίτερο δάσος τους. Ο ειδικός προσκαλεί τα παιδιά να αναλογιστούν τις ιδιαιτερότητες κάθε δέντρου και πώς αυτές αντανakλούν τα χαρακτηριστικά κάθε μέλους της ομάδας, αλλά και το γεγονός ότι κάθε δέντρο έχει τις δικές του ανάγκες για να ευδοκιμήσει στο δάσος.
- Επίσης, ο ειδικός μπορεί να ενισχύσει την ιδέα της αλληλοϋποστήριξης, της συλλογικής προσπάθειας και της συνεργασίας, προσκαλώντας τα παιδιά να συνεχίσουν να συνεργάζονται μεταξύ τους για να καλλιεργήσουν το ιδιαίτερο δάσος τους.

Ανασκόπηση / Συζήτηση / Εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός θα χρησιμοποιήσει τη ζωγραφιά του δάσους για να υπενθυμίσει στα παιδιά σε διάφορες περιπτώσεις την κοινή τους ταυτότητα και την αμοιβαία υποστήριξη, αλλά και το γεγονός ότι κάθε δέντρο είναι διαφορετικό και πρέπει να αντιμετωπίζεται με ιδιαίτερη προσοχή.
- Επίσης, μια πιθανή εργασία για τα παιδιά είναι να σκεφτούν πώς μπορούν να ενισχύσουν το ιδιαίτερο δάσος τους και να βελτιώσουν τη συνεργασία, ώστε το δάσος τους να ευδοκιμήσει. Μπορούν να παρουσιάσουν τις ιδέες τους μπροστά στην τάξη.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ



ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 14

Τίτλος/θέμα:

- Αμοιβαίες παρουσιάσεις - ενεργητική ακρόαση

Θεραπευτικοί στόχοι/αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή τους σε/εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- κατανοήσουν τη σημασία μιας σχέσης και πώς να τη διαχειριστούν;
- εξοικειωθούν και να ασκηθούν στην ενεργητική ακρόαση;
- κατανοήσουν την προσωπικότητα και τη στάση.

Προετοιμασία:

- Όλα τα υλικά θα πρέπει να προετοιμαστούν εκ των προτέρων.
- Ο ειδικός θα παρουσιάσει το θέμα στην τάξη.

Πόροι:

- Φλιπτσάρτ/πίνακας;
- Χαρτί για γραφή;
- Στυλό, μολύβια, χρωματιστά μολύβια, γόμα, ξύστρα, μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός γράφει τη λέξη «σχέση» στον πίνακα και ζητά από τους μαθητές να αναφέρουν λέξεις που περιγράφουν αυτή την έννοια, καθοδηγώντας τη συζήτηση προς τις πτυχές που χτίζουν μια καλή σχέση και τις πτυχές που την καταστρέφουν.
- Μετά τη συζήτηση της ομάδας, ο ειδικός χωρίζει την ομάδα σε ζευγάρια και κάθε μαθητής ρωτά τον σύντροφό του μερικές ερωτήσεις για τον εαυτό του ώστε να γνωριστούν μεταξύ τους, να σημειώσουν τις απαντήσεις και στη συνέχεια να παρουσιάσουν τον σύντροφό τους στην τάξη.
- Ο ειδικός επισημαίνει τη σημασία και τα χαρακτηριστικά της ενεργητικής ακρόασης και μπορεί να ζητήσει από την ομάδα να ψηφίσει την πιο ακριβή περιγραφή. Επίσης, για να προκαλέσει την κατανόηση κοινωνικών αρχών και ενεργητικής ακρόασης, καθώς και κανόνων επικοινωνίας, ο ειδικός αναλύει τα κύρια στοιχεία και τις στάσεις που εμφανίστηκαν κατά την άσκηση αμοιβαίας παρουσίασης (π.χ. προστασία, βοήθεια, ενίσχυση κ.λπ.).

Αναστοχασμός/συζήτηση/εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός δίνει στους μαθητές ως εργασία για την επόμενη εβδομάδα να ασκηθούν στην ενεργητική ακρόαση με τους γύρω τους.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 15

Τίτλος/θέμα:

- Conflict management

Θεραπευτικοί στόχοι/αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή τους σε/εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- γνωρίσουν το γεγονός ότι οι σχέσεις έχουν τόσο θετικές όσο και αρνητικές πτυχές;
- θα είναι σε θέση να αναγνωρίσουν προβλήματα/συγκρούσεις που μπορεί να προκύψουν στις σχέσεις;
- θα συνεργαστούν προκειμένου να διαχειριστούν τις συγκρούσεις;
- θα επικοινωνούν αποτελεσματικά προφορικά και μη προφορικά και θα παίρνουν αποφάσεις σε ομάδες;
- θα βελτιώσουν τις διαπραγματευτικές τους ικανότητες.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να μοιραστούν τις εμπειρίες τους από την ενεργητική ακρόαση κατά τη διάρκεια της περασμένης εβδομάδας.
- Όλα τα υλικά πρέπει να προετοιμαστούν εκ των προτέρων.
- Ο ειδικός θα παρουσιάσει το θέμα στην τάξη.

Πόροι:

- Λίστα με θετικές και αρνητικές καταστάσεις/σενάρια και εικονογραφήσεις προβλημάτων/συγκρούσεων (βλ. παραρτήματα στις σελίδες 127-128);
- Χαρτί για γραφή;
- Στυλό, μολύβια, χρωματιστά μολύβια, γόμα, ξύστρα, μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Κάθε μαθητής προμηθεύεται με μια σειρά καρτών που απεικονίζουν διάφορα συναισθήματα: π.χ. χαρά, λύπη, θυμός, αηδία, φόβος κ.λπ. (μπορεί να χρησιμοποιηθούν τα εικονίδια από το φύλλο εργασίας στη σελίδα 91). Ο ειδικός παρουσιάζει στους μαθητές διάφορες θετικές και αρνητικές καταστάσεις, ενώ οι μαθητές καλούνται να υψώσουν τις κάρτες συναισθημάτων που αντανακλούν πώς νιώθουν για κάθε κατάσταση.
- Στη συνέχεια, οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των τριών και κάθε ομάδα παραλαμβάνει το φύλλο εργασίας με τις εικονογραφήσεις διαφορετικών προβλημάτων/συγκρούσεων που μπορεί να βλάψουν μια σχέση. Οι μαθητές πρέπει να συνεργαστούν και να βρουν ποιο είναι το πρόβλημα και πώς μπορούν να το αντιμετωπίσουν. Θα γράψουν ή θα ζωγραφίσουν τις ιδέες τους για την επίλυση των συγκρούσεων και στη συνέχεια θα τις παρουσιάσουν στην ομάδα.
- Εναλλακτικά, κάθε ομάδα πρέπει να επιλέξει μία εικονογράφηση και να παίξει ρόλο για την κατάσταση και την επίλυσή της μπροστά στην ομάδα.

Αναστοχασμός/συζήτηση/εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Αφού όλες οι μικρές ομάδες έχουν παρουσιάσει τις λύσεις τους, καλούνται οι μαθητές να προσφέρουν τα σχόλιά τους και να εντοπίσουν τις βασικές κατευθυντήριες γραμμές για την επίλυση συγκρούσεων. Ο ειδικός θα επισημάνει την αξία της σύγκρουσης στις σχέσεις και τις βασικές στρατηγικές για την αντιμετώπισή της.
- Ένα ενδεχόμενο έργο για την επόμενη εβδομάδα μπορεί να είναι να παρατηρήσουν πώς διαχειρίζονται οι ίδιοι και οι άλλοι τις συγκρούσεις στις σχέσεις τους.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΟΙ ΟΠΟΙΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΥΡΟΔΟΤΗΣΟΥΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σενάριο 1:

Ζήτησες από τον φίλο σου να σου δανείσει το ψαλίδι για να κάνεις ένα έργο, αλλά τώρα δεν ξέρεις που είναι.

Σενάριο 2:

Έχεις ένα ολοκαίνουργιο παιχνίδι και ο φίλος σου ρωτάει αν μπορεί να παίξει με αυτό.

Σενάριο 3:

Ο φίλος/η φίλη σου έχει πέσει και έχει χτυπήσει το πόδι του/της.
Κλαίει.

Σενάριο 4:

Ο δάσκαλός σου σου ζητάει να λύσεις ένα πολύ δύσκολο πρόβλημα Μαθηματικών στον πίνακα.

Σενάριο 5:

Η μαμά σου σου είπε να ετοιμαστείς γιατί θα σε οδηγήσει στο σπίτι του φίλου σου.

Σενάριο 6:

Οι γονείς σου σε εκπλήσσουν με ένα δώρο που ήθελες πολύ για τα γενέθλιά σου.

Σενάριο 7:

Έχεις δανείσει το αγαπημένο σου παιχνίδι στον φίλο/στην φίλη σου, αλλά εκείνος/η το έχει σπάσει.

ΕΙΚΟΝΕΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

PART 2

RELATIONSHIP
MANAGEMENT

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 16

Τίτλος/θέμα:

- Προσωπικές αξίες

Θεραπευτικοί στόχοι/αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή τους σε/εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- μάθουν την έννοια των προσωπικών αξιών;
- εντοπίσουν τις προσωπικές τους αξίες;
- κατανοήσουν ότι δεν πρέπει να θυσιάζουν τις αξίες τους για να ευχαριστήσουν τους άλλους;
- επικοινωνούν τις ανάγκες τους με σαφήνεια και να είναι σε θέση να διατηρούν καλές σχέσεις με τους άλλους.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να μοιραστούν τις εμπειρίες τους παρατηρώντας τον τρόπο με τον οποίο οι ίδιοι και οι άλλοι τείνουν να λύνουν συγκρούσεις στις σχέσεις.
- Όλα τα υλικά θα πρέπει να προετοιμαστούν εκ των προτέρων.
- Ο ειδικός θα παρουσιάσει το θέμα στην τάξη.

Πόροι:

- Φλιπτσάρτ/πίνακας;
- Φύλλο εργασίας «Η πυραμίδα των αξιών» (βλ. παράρτημα στη σελίδα 130);
- Χαρτί για γραφή, στυλό, μολύβια, χρωματιστά μολύβια, γόμα, ξύστρα, μαρκαδόροι;
- Σύνδεση στο διαδίκτυο, λάπτοπ, βιντεοπροβολέας και ηχεία.

Κύρια δραστηριότητα:

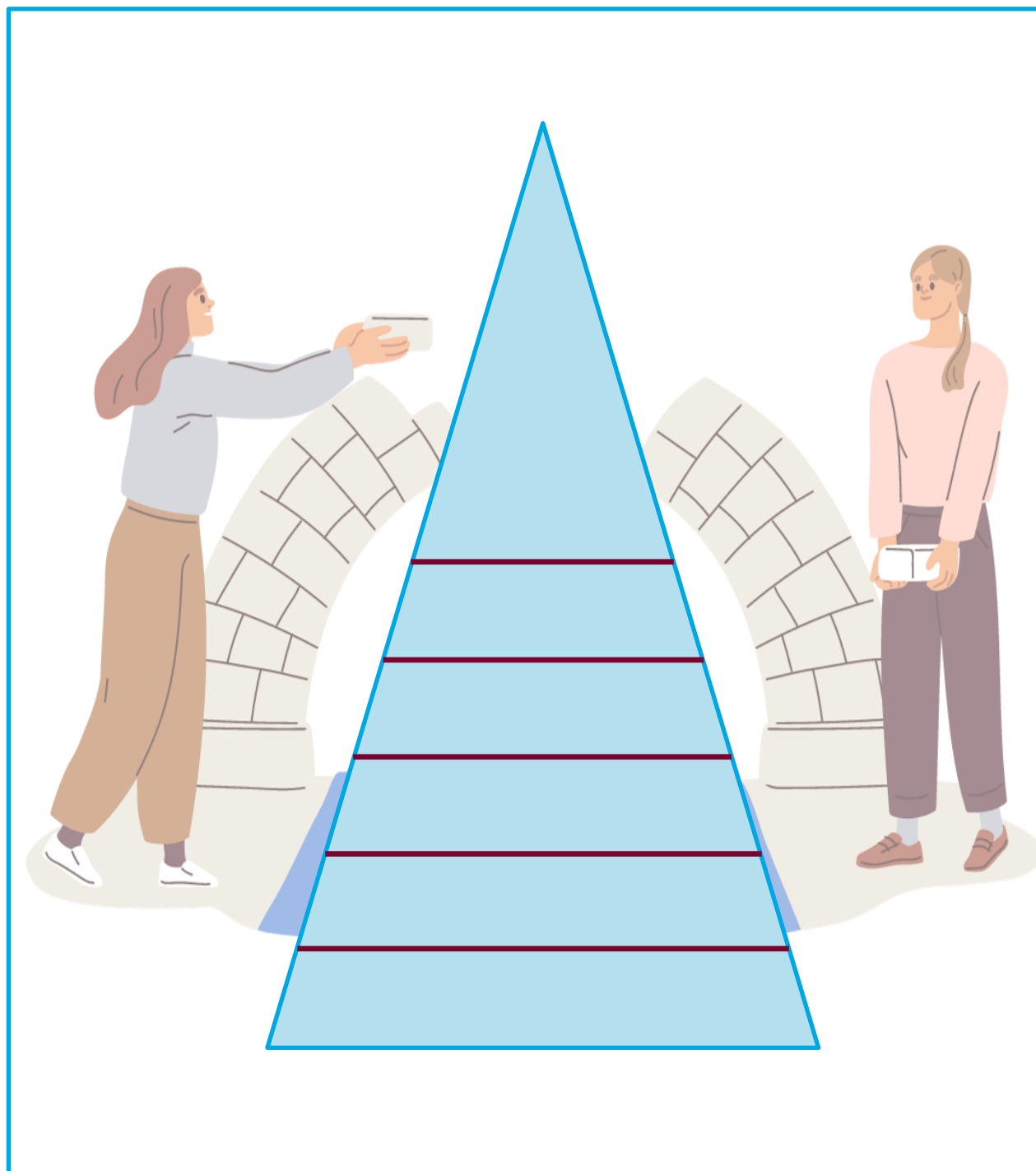
- Ως εισαγωγή στη συνεδρία, ο ειδικός δείχνει στους μαθητές ένα βίντεο (<https://www.youtube.com/watch?v=He9JqYX85qU>) και συζητά με την ομάδα την έννοια των προσωπικών αξιών, επισημαίνοντας τις διαφορετικές αξίες που απαιτούνται για να χτίσει κάποιος μια καλή σχέση.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός θα κάνει μια λίστα στον πίνακα/φλιπτσάρτ με διαφορετικές προσωπικές αξίες. Οι μαθητές παραλαμβάνουν το φύλλο εργασίας «Η πυραμίδα των αξιών» και τους ζητείται να γράψουν τις έξι πιο σημαντικές αξίες τους σύμφωνα με τη σημασία τους (η πιο σημαντική θα είναι στην κορυφή) στην πυραμίδα που περιλαμβάνεται στο φύλλο εργασίας. Ο στόχος είναι να αναλογιστεί ο κάθε μαθητής τις αξίες του.
- Στη συνέχεια, η ομάδα χωρίζεται σε ομάδες εργασίας 3-4 μαθητών. Οι ομάδες εργασίας πρέπει να διαπραγματευτούν τις προσωπικές αξίες και να καταλήξουν σε μια κορυφή που θα αντικατοπτρίζει τις κύριες 6 αξίες όλων των μελών. Στη συνέχεια, παρουσιάζουν τα αποτελέσματά τους στην ομάδα.
- Ο ειδικός συζητά με την ομάδα τη διαδικασία επιλογής των αξιών της μικρής ομάδας από τις προσωπικές αξίες των μελών. Επισημαίνει τα στοιχεία της διαδικασίας και τους κινδύνους της εγκατάλειψης των προσωπικών αξιών υπέρ των άλλων, καθώς και τους κινδύνους του να είναι κάποιος άκαμπος όταν προσπαθεί να ενταχθεί σε μια ομάδα. Ο ειδικός θα τονίσει το γεγονός ότι οι ομοιότητες στις προσωπικές αξίες αποτελούν τις προϋποθέσεις για την έναρξη κοινωνικών σχέσεων και οι συμβιβασμοί στις προσωπικές αξίες για να αποφευχθούν συγκρούσεις ή για να ευχαριστήσουν τους άλλους δεν αποτελούν απαραίτητα λειτουργικές επιλογές.

Αναστοχασμός/συζήτηση/εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Η δραστηριότητα μπορεί να συνεχιστεί με τη δημιουργία μιας κοινής ιεραρχίας κοινωνικών αξιών για ολόκληρη την ομάδα. Ο ειδικός μπορεί να επισημάνει ότι όλα τα άτομα που γίνονται μέλη κοινωνικών ομάδων πρέπει να τηρούν τις κοινωνικές

αξίες αυτής της ομάδας, αλλά είναι απαραίτητο να υπάρχει μια ισορροπία μεταξύ προσωπικών και κοινωνικών αξιών.

Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΩΝ ΑΕΙΩΝ



ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 17

Τίτλος/θέμα:

- Διαχείριση συναισθημάτων στις σχέσεις

Θεραπευτικοί στόχοι/αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή τους σε/εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- κατανοήσουν τις θετικές και αρνητικές πτυχές των σχέσεων;
- μάθουν ότι όλα τα συναισθήματα είναι έγκυρα, αλλά όχι όλες οι αντιδράσεις είναι;
- θα είναι σε θέση να βοηθήσουν τους άλλους να διαχειριστούν δύσκολες καταστάσεις;
- θα βελτιώσουν τις ικανότητές τους στην επικοινωνία.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να θυμηθούν τις κοινές αξίες της ομάδας.
- Όλα τα υλικά πρέπει να προετοιμαστούν εκ των προτέρων.
- Ο ειδικός θα παρουσιάσει το θέμα στην τάξη.

Πόροι:

- Λίστα με καταστάσεις/σενάρια για το παιχνίδι ρόλων (βλ. παράρτημα στη σελίδα 132);
- Πίνακας/Φλιπτσάρτ;
- Χαρτί για γραφή;
- Στυλό, μολύβια, χρωματιστά μολύβια, ξύστρα, γόμα, μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός χωρίζει την ομάδα σε ζευγάρια και τους προσκαλεί να σκεφτούν τα θετικά και τα αρνητικά πράγματα σε μια σχέση. Στη συνέχεια, οι μαθητές μοιράζονται κάποιες ιδέες, τις οποίες ο ειδικός καταγράφει σε δύο σχέδια (ένα σύννεφο και έναν ήλιο) που έχει σχεδιάσει στον πίνακα/φλιπτσάρτ: τα αρνητικά πράγματα της σχέσης σημειώνονται στο σύννεφο, ενώ τα θετικά στο ήλιο. Ο ειδικός πρέπει να επισημάνει ότι οι σχέσεις έχουν τόσο καλές όσο και δύσκολες στιγμές και ότι οφέλη από τη μάθηση πώς να πλοηγούμαστε σε όλες αυτές.
- Στη συνέχεια, οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 4-5 και τους δίνονται καταστάσεις τις οποίες καλούνται να παίξουν ρόλους (να σχετίζονται με τους χαρακτήρες), όπου ένα από τα μέλη της ομάδας πρέπει να αντιμετωπίσει κάποια προβλήματα/δύσκολες καταστάσεις στις σχέσεις, ενώ οι υπόλοιποι αναλαμβάνουν τον ρόλο της υποστήριξης, να «σκεφτούν έξω από το κουτί» της κατάστασης και να βοηθήσουν. Οι μαθητές πρέπει να συνεργαστούν για να κατανοήσουν πώς μπορούν να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα. Μπορούν να σημειώσουν όλες τις ιδέες τους και στη συνέχεια να επιλέξουν την πιο κατάλληλη ιδέα για να την παρουσιάσουν σε ολόκληρη την ομάδα.
- Ο ειδικός διευκολύνει την ανταλλαγή απόψεων και συναισθημάτων σχετικά με το παιχνίδι ρόλων και επισημαίνει υγιείς τρόπους επιβεβαίωσης των συναισθημάτων και προσφοράς υποστήριξης.

Αναστοχασμός/συζήτηση/εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός τονίζει ότι όλα τα συναισθήματα είναι έγκυρα και αποδεκτά. Ωστόσο, δεν είναι όλες οι αντιδράσεις αποδεκτές! Η έκφραση έντονων συναισθημάτων είναι υγιής εφόσον γίνεται με κατάλληλο τρόπο. Ενώ δεν είναι αποδεκτό να φωνάζουμε και να φωνάζουμε στους άλλους, η πράξη του να φωνάζεις μπορεί να είναι θεραπευτική. Παρέχοντας στα παιδιά έναν ασφαλή χώρο για να φωνάξουν, ακολουθούμενο από έναν υγιή τρόπο προόδου, μπορεί να είναι ισχυρό.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΥΠΟΔΥΣΗΣ ΡΟΛΩΝ

Σενάριο 1:

Στο λεωφορείο, ένα μεγαλύτερο παιδί απαιτεί να αλλάξεις θέση με τον φίλο του για να καθίσουν μαζί. Έχεις έρθει νωρίς για να πάρεις θέση δίπλα στο παράθυρο και δεν σου αρέσει η θέση του φίλου του.

Σενάριο 2:

Ο φίλος/η φίλη σου δεν θέλει να παίξει μαζί σου και φαίνεται ότι έχει νέους φίλους και σε αφήνει μόνο/η.

Σενάριο 3:

Ένας φίλος/η έχει πληγώσει τα συναισθήματά σου μοιράζοντας τα προσωπικά σου μυστικά με έναν άλλο φίλο.

Σενάριο 4:

Είναι ώρα διαλείμματος και έχεις ξεχάσει το μεσημεριανό σου σπίτι. Είσαι πολύ πεινασμένος/η.

Σενάριο 5:

Κάποιος έχει κλέψει όλα τα μολύβια σου.

Σενάριο 6:

Η μαμά σου λέει ότι δεν μπορείς να παίζεις κανένα βιντεοπαιχνίδι αυτό το Σαββατοκύριακο.

Τελική Συνεδρία

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 18

Τίτλος/θέμα:

- Αυτοεκτίμηση προόδου και διδάγματα που αποκομίστηκαν

Θεραπευτικοί στόχοι/αναμενόμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή τους σε/εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- μάθουν πώς να αξιολογούν και να συνοψίζουν τις μαθησιακές τους εμπειρίες;
- θα είναι σε θέση να αναστοχαστούν και να αναγνωρίσουν την πρόδοό τους;
- θα είναι παρακινημένα να αναπτύσσονται και να εξελίσσονται περαιτέρω.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός θα πρέπει να ανακοινώσει στην ομάδα ότι αυτή είναι η τελική συνάντηση και ο σκοπός της είναι να γίνει αυτοαναστοχασμός σχετικά με την πρόοδο και να καταλήξουν σε συμπεράσματα για τα διδάγματα που αποκόμισαν.

Πόροι:

- Φύλλο εργασίας (βλ. παράρτημα στη σελίδα 134);
- Χαρτί για γραφή, στυλό, μολύβια, χρωματιστά μολύβια, μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Οι μαθητές καλούνται να θυμηθούν τη στιγμή που ξεκίνησαν τις ομαδικές συνεδρίες και το επίπεδο γνώσεων και δεξιοτήτων τους για τη συναισθηματική νοημοσύνη τότε, καθώς και πώς έχουν προοδεύσει συμμετέχοντας στις συνεδρίες και ποιο είναι το τρέχον επίπεδο γνώσης και δεξιοτήτων τους σχετικά με τα συστατικά της συναισθηματικής νοημοσύνης. Ζητείται από τους μαθητές να εκφράσουν τις σκέψεις τους χρησιμοποιώντας το σώμα τους ενώ στέκονται όρθιοι, σαν το σώμα τους να είναι ένα θερμόμετρο ή μια κατακόρυφη κλίμακα και να δείξουν με τα χέρια τους το προηγούμενο επίπεδο γνώσεων και δεξιοτήτων τους και στη συνέχεια το τρέχον.
- Στη συνέχεια, οι μαθητές καλούνται να γράψουν στο φύλλο εργασίας τις εντυπώσεις και τα συναισθήματά τους για όσα έμαθαν και βίωσαν και ιδέες για το πώς σκοπεύουν να χρησιμοποιήσουν το τρέχον επίπεδο γνώσης και δεξιοτήτων τους.

Αναστοχασμός/συζήτηση/εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Στο τέλος της συνεδρίας, οι μαθητές καλούνται να φανταστούν ότι στο κέντρο της αίθουσας υπάρχει ένα σακίδιο που θα πάρουν μαζί τους στην πορεία τους στη ζωή και κάθε μαθητής μπορεί να βάλει μέσα σε αυτό ένα σημαντικό πράγμα που επιθυμεί να θυμάται και να συνεχίσει να εφαρμόζει από τις ομαδικές συνεδρίες για τη συναισθηματική νοημοσύνη.
- Ως συνέχεια της αναστοχαστικής διαδικασίας για την πρόοδο και τα πράγματα που έμαθαν, οι μαθητές ενδέχεται να καθοδηγηθούν να:
 - σχεδιάσουν μια ατομική/ομαδική αφίσα με κανόνες ή πράγματα που θα πρέπει να συνεχίσουν να κάνουν προκειμένου να διατηρήσουν τη συνείδηση του εαυτού και των κοινωνικών σχέσεων και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και τις σχέσεις τους;
 - δημιουργήσουν μια σελίδα ημερολογίου (μπορούν να χρησιμοποιήσουν σχέδια, σύμβολα, λέξεις, αυτοκόλλητα κ.λπ.) για να τους θυμίζει τα πράγματα που έμαθαν και τις δεξιότητες που ανέπτυξαν;

- ο δημιουργήσουν μια κολλάζ φωτογραφιών με δύσκολα συναισθήματα και ενδεχόμενες ιδέες για το πώς να τα διαχειριστούν με υγιή και λειτουργικό τρόπο.



ΤΙ ΕΧΩ ΜΑΘΕΙ;



ΤΙ ΘΑ ΕΦΑΡΜΟΣΩ;



ΤΙ ΜΟΥ ΕΧΕΙ ΑΡΕΣΕΙ;



ΤΙ ΔΕΝ ΜΟΥ ΕΧΕΙ ΑΡΕΣΕΙ;

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 μόνα 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 παίζουν 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 "ναι" 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

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



PART 2

SELF-
AWARENESS

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 φλιπτσάρτ 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.

CHAPTER 9

PART 2

SELF-
AWARENESS

www.freepik.com

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 τα 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



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;

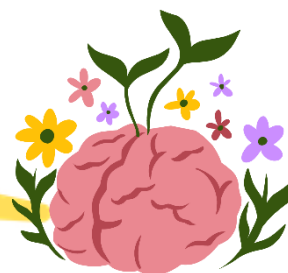
Πώς θέλατε να αντιδράσετε σε αυτήν την κατάσταση;

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;

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 κάποιο άλλο 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 φλιπσάρτ.

www.freepik.com



CHAPTER 9

PART 2

SOCIAL
AWARENESS

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/Φλιπσάρτ 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 φλιπσάρτ 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.

CHAPTER 9

www.freepik.com



PART 2

RELATIONSHIP
MANAGEMENT

Διαπολιτισμικές Καλές Πρακτικές

Το τελευταίο κεφάλαιο αυτού του μοντέλου είναι αφιερωμένο στις καλύτερες πρακτικές ανάπτυξης συναισθηματικής νοημοσύνης στην Ευρώπη και σε όλο τον κόσμο, παρέχοντας παραπομπές για περαιτέρω τεκμηρίωση. Αυτό το κεφάλαιο δεν είναι σχεδιασμένο μόνο για δασκάλους, επαγγελματίες ή γονείς, αλλά και για όλα τα ενδιαφερόμενα μέρη που εμπλέκονται στα εκπαιδευτικά συστήματα και για ολόκληρη την κοινότητα που θα μπορούσε να οργανωθεί γύρω από τις αξίες της ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης.

ΚΑΛΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ 1	
ΧΩΡΑ:	 ΙΤΑΛΙΑ 
Τίτλος/θέμα: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ-ΣΧΕΣΙΑΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΣΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ: ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΠΟΥ ΥΛΟΠΟΙΗΣΑΝ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΩΝ ΤΑΞΕΩΝ 1B ΚΑΙ 1C ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΚΑΜΠΟΡΑ	
Περιγραφή: Στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, η αφήγηση και η φαντασία παραμυθιού παίζουν θεμελιώδη ρόλο στη μάθηση και στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης. Γι' αυτό το λόγο, το Πλήρες Ινστιτούτο "Campora S.G. - Aiello C." από το Αμαντέα χρησιμοποίησε την τεχνική του παραμυθιού ως θεραπευτική δραστηριότητα σε εργαστήρια που πραγματοποιήθηκαν τόσο στην τάξη όσο και εξ αποστάσεως. Χρησιμοποιώντας τη μεταφορά του διλημματος πρωταγωνιστής/αντίπαλος - καλό/κακό, τα παιδιά κατάφεραν να αναπτύξουν τη συναισθηματική γραμματική που απαιτείται για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης. Ιδιαίτερα, ζητήθηκε από τους μαθητές να δημιουργήσουν και να εφεύρουν ιστορίες έτσι ώστε να μπορέσουν να ταυτιστούν με τα γεγονότα των χαρακτήρων που παρουσιάζονταν. Η εργασία πραγματοποιήθηκε σε τρεις φάσεις. Η πρώτη φάση περιλαμβάνει, μέσω της πλατφόρμας που υιοθέτησε το σχολείο για τα μαθήματα βίντεο, την ακρόαση του θεματικού παραμυθιού για τον Covid-19 (γνωστός και ως Κορονοϊός) που απεικονίζεται ως ένας κακός βασιλιάς που έχει κυριαρχήσει στη ζωή μας. Αυτή είναι η αρχή του παραμυθιού που ξεκινά τη δεύτερη φάση, στην οποία οι μαθητές δημιούργησαν τη δική τους ιστορία, κάνοντάς την ένα ισχυρό εργαλείο μάθησης. Η τρίτη και τελευταία φάση αφορά τη μετάφραση της μεταφορικής γλώσσας που παρουσίασαν οι μαθητές σε διδακτικό περιεχόμενο, καθιστώντας την ένα εργαλείο για την αρμονική ανάπτυξη της προσωπικότητας. Στις διάφορες φάσεις της δημιουργίας της ιστορίας μαζί με τα παιδιά, χρησιμοποιήθηκαν διάφορες τεχνικές εργασίας, όπως η συνεργατική μάθηση και ο καταγιγισμός ιδεών, προκειμένου να αυξηθεί η υποστήριξη των συνομηλίκων και η συναισθηματική εγγύτητα μεταξύ των μαθητών για να μάθουν να επικοινωνούν με ενσυναίσθηση. Ο πρωταρχικός στόχος του εργαστηρίου ήταν, λοιπόν, να διευκολύνει την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης. Στην πραγματικότητα, η εξ αποστάσεως μάθηση επέτρεψε στον πιο συναισθηματικά έξυπνο μαθητή να αναπτύξει ισχυρή ανθεκτικότητα και στον μαθητή με περισσότερες δυσκολίες να ανοιχτεί περισσότερο. Αποδείχθηκε ότι μέσω βιωματικών εργαστηρίων και της χρήσης διαφορετικών τεχνικών μάθησης, οι μαθητές ενθαρρύνθηκαν να ξεπεράσουν την συναισθηματική δυσφορία που εξέφρασαν στην αρχή της χρονιάς. Πολύ σημαντικός είναι ο ρόλος του ειδικού, ο οποίος, ενισχύοντας την ημισφαίρια δημιουργικότητας, προσαρμογής και αποκλίνουσας σκέψης, εξασφάλισε ότι οι μαθητές κράτησαν την προσοχή τους στο έργο.	

Σύνδεσμος:

<https://www.comprensivocampora-aiello.edu.it/attivita-alunni/1161-intelligenza-emotiva-come-metodo-educativo-relazionale-nella-didattica-a-distanza-lavori-eseguiti-dagli-alunni-della-1-b-e-1-c-della-scuola-primaria-di-campora.html>

ΚΑΛΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ 2	
ΧΩΡΑ:  ΙΤΑΛΙΑ	
Τίτλος/Θέμα: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ - ΜΙΑ ΘΥΕΛΛΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ (ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΠΡΩΤΕΥΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΝΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ)	
Περιγραφή: Η δραστηριότητα πραγματοποιήθηκε από το Πλήρες Ινστιτούτο “Bastiano Genovese” στη Μεσσήνη για μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με σκοπό να τους βοηθήσει να κατανοήσουν τη διαφορά μεταξύ πρωτογενών και δευτερογενών συναισθημάτων. Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί στην τάξη, καθώς και με άλλες κοινωνικές ομάδες που έχουν σχέση με την ηλικία. Οι μαθητές χωρίστηκαν σε μικρές ομάδες και τους ζητήθηκε να γράψουν όλα τα συναισθήματα που τους έρχονται στο μυαλό σε περιορισμένο χρόνο (περίπου 5 λεπτά). Στη συνέχεια, οι δάσκαλοι τους σταμάτησαν και τους καθοδήγησαν στην επόμενη φάση της άσκησης: για κάθε συναίσθημα που είχαν γράψει, τους ζητήθηκε να προσθέσουν μια στιγμή/κατάσταση που το είχαν νιώσει (περίπου 10-15 λεπτά). Στη συνέχεια, κάθε ομάδα επέλεξε έναν εκπρόσωπο, ο οποίος μίλησε εκ μέρους όλων και ο δάσκαλος ζήτησε από κάθε ομάδα να μοιραστεί όσα είχαν καταγράψει. Από όσα ανέφεραν τα παιδιά, ο δάσκαλος καθοδήγησε τη συζήτηση προς την διάκριση των τύπων συναισθημάτων (π.χ. χαρά, λύπη, φόβος, θυμός, αηδία και έκπληξη είναι πρωτογενή συναισθήματα) και ενθάρρυνε τους μαθητές να προσδιορίσουν τα δευτερογενή συναισθήματα (π.χ. ντροπή, ζήλια, αμηχανία, ενοχή κ.λπ.). Τα πρωτογενή συναισθήματα εμφανίζονται πιο φυσικά (και είναι τα πρώτα που εμφανίζονται στα μικρά παιδιά) και τις περισσότερες φορές είναι ασυνείδητα, ενώ τα δευτερογενή συναισθήματα απαιτούν αυτογνωσία, που συνεπάγεται συνείδηση, “αίσθηση του εαυτού” και επίγνωση των άλλων. Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να αναγνωρίσουν και να κατανοήσουν τις διαφορές μεταξύ πρωτογενών και δευτερογενών συναισθημάτων. Η δραστηριότητα περιλαμβάνει μαθητές και δασκάλους στη διατύπωση κάποιων ερωτήσεων και τροφής για σκέψη όπως: • Σε ποιες καταστάσεις βιώνετε συναισθήματα; • Μπορείτε να βιώσετε διαφορετικά συναισθήματα την ίδια στιγμή; Γιατί/ γιατί όχι; • Υπάρχουν παρόμοιες καταστάσεις που προκαλούν διαφορετικά συναισθήματα; Γιατί/ γιατί όχι; • Ποιες είναι οι διαφορές μεταξύ πρωτογενών και δευτερογενών συναισθημάτων; Η ίδια δραστηριότητα μπορεί να προταθεί και σε μικρότερους μαθητές, αλλά με προσαρμογές, για παράδειγμα χρησιμοποιώντας εικόνες προσώπων που εκφράζουν πρωτογενή συναισθήματα και χρησιμοποιώντας πιο απλή γλώσσα κατάλληλη για την ηλικία.	
Σύνδεσμοι: https://www.icgenovese.it/ https://www.icgenovese.it/Attivit%C3%A0%20su%20competenza%20emotiva%20ed%20empatia.pdf	

ΚΑΛΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ 3

ΧΩΡΑ:  ΚΥΠΡΟΣ

Τίτλος/Θέμα:

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΣΤΑ ΚΥΠΡΙΑΚΑ ΔΗΜΟΣΙΑ ΛΥΚΕΙΑ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**Περιγραφή:**

Σήμερα, η συναισθηματική νοημοσύνη έχει καταστεί όλο και πιο κρίσιμη και σημαντική για το επαγγελματικό έργο των δασκάλων. Ωστόσο, ο ρόλος της στη διαχείριση περιστατικών συγκρούσεων στο σχολείο που περιλαμβάνουν εκπαιδευτικούς δεν έχει μελετηθεί επαρκώς, τόσο στα ελληνικά όσο και στα κυπριακά δημόσια σχολεία. Αυτή η διατριβή εξέτασε τη συναισθηματική νοημοσύνη των εκπαιδευτικών που διορίζονται στα κυπριακά δημόσια λύκεια, καθώς και τις τεχνικές διαχείρισης συγκρούσεων στο σχολείο, τόσο σε θεωρητικό επίπεδο όσο και ερευνητικά. Στη συνέχεια, εξετάστηκε η συσχέτιση μεταξύ του βαθμού συναισθηματικής νοημοσύνης των εκπαιδευτικών και της επιλογής τους για την αποτελεσματική διαχείριση ενός περιστατικού σύγκρουσης. Η εμφάνιση συγκρούσεων μεταξύ των μελών του προσωπικού του σχολείου δεν είναι ούτε αναπόφευκτη ούτε σπάνια φαινόμενο. Επομένως, τα συναισθήματα καθώς και οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται για να διαχειριστούν τέτοιες εκρήξεις είναι υψίστης σημασίας για την επιτυχή επίλυσή τους. Σύμφωνα με την επιστημονική βιβλιογραφία, οι συγκρούσεις στο σχολείο διακρίνονται σε διάφορους τύπους, προκαλούνται από διάφορους παράγοντες, ακολουθούν ορισμένα στάδια ανάπτυξης και διαχειρίζονται με τεχνικές όπως η αποφυγή, η κυριαρχία, η συνεργασία, η συμβιβαστική προσέγγιση και η εξομάλυνση. Ανεξαρτήτως της θεωρητικής προσέγγισης, η επίδραση της συναισθηματικής νοημοσύνης θεωρείται καθοριστική από τους ερευνητές, τόσο για τη διαδικασία κατανόησης, διαχείρισης και ομαλοποίησης των συναισθημάτων των άλλων κατά τη διάρκεια της σύγκρουσης, όσο και για την επιλογή της κατάλληλης τεχνικής διαχείρισης της σύγκρουσης, έτσι ώστε οι συνέπειες για τα εμπλεκόμενα μέρη και το σχολείο να μην είναι αρνητικές, αλλά, αντιθέτως, ωφέλιμες. Αρχικά, η διατριβή, μέσω αυτοαναφερόμενων ερωτηματολογίων, παρείχε μια αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης των εκπαιδευτικών, μελέτησε τη συχνότητα, την ένταση και τα αίτια που οδηγούν σε συγκρούσεις στο σχολείο και, τέλος, αξιολόγησε τις τεχνικές διαχείρισης που χρησιμοποιούν οι εκπαιδευτικοί για να επιλύσουν τις διαφορές τους. Επίσης, καθορίστηκε η συσχέτιση μεταξύ του βαθμού συναισθηματικής νοημοσύνης των εκπαιδευτικών και της επιλογής τους για τεχνικές διαχείρισης συγκρούσεων. Μέσω της στατιστικής ανάλυσης των δεδομένων που συλλέχθηκαν, διαπιστώθηκε ο υψηλός βαθμός συναισθηματικής νοημοσύνης στους εκπαιδευτικούς, με τις γυναίκες να ξεπερνούν τους άνδρες. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι οι εκπαιδευτικοί θεωρούν τη σύγκρουση ως ένα συχνό φαινόμενο στο σχολικό περιβάλλον, το οποίο περιγράφουν ως ήπιο και υποστηρίζουν ότι η πιο συχνή αιτία του είναι η κακή επικοινωνία. Επιπλέον, η μελέτη έδειξε ότι η τεχνική της συνεργασίας είναι η πρώτη επιλογή για την πλειονότητα των εκπαιδευτικών που ασχολούνται με τη διαχείριση και επίλυση συγκρούσεων στο σχολείο. Επίσης, αποκαλύφθηκε ότι οι μεγαλύτεροι, πιο έμπειροι εκπαιδευτικοί ήταν πιο συναισθηματικά έξυπνοι από τους νεότερους, λιγότερο έμπειρους. Σχετικά με την επιλογή της τεχνικής διαχείρισης σύγκρουσης, διαπιστώθηκε ότι η ηλικία και τα έτη υπηρεσίας του εκπαιδευτικού επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο επιλέγουν να χειριστούν τις συγκρούσεις στο σχολείο. Τέλος, σύμφωνα με τα δεδομένα της έρευνας, υπήρξε θετική συσχέτιση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και της τεχνικής συνεργασίας.

Σύνδεσμος:
<http://hephaestus.nup.ac.cy/handle/11728/11446>

ΚΑΛΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ 4	
ΧΩΡΑ:	 ΚΥΠΡΟΣ 
Τίτλος/Θέμα: ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ	
Περιγραφή: Η βάση δεδομένων προσφέρει μια σειρά επιστημονικών άρθρων σχετικά με έρευνες που πραγματοποιήθηκαν για τη συναισθηματική νοημοσύνη των μαθητών, υπογραμμίζοντας τον ζωτικό ρόλο που παίζει η συναισθηματική νοημοσύνη στην ανάπτυξη υγιών και ισχυρών προσωπικοτήτων των παιδιών, καθώς και στην μελλοντική τους επιτυχία, ανάπτυξη και ευτυχία. Οι μελέτες τονίζουν επίσης τη σημασία των γονέων και των δασκάλων στην ανάπτυξη των συναισθηματικών δεξιοτήτων των παιδιών και τα χαρακτηριστικά των ανθρώπων με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη, όπως η ενσυναίσθηση, οι κοινωνικές δεξιότητες, η αυτονομία και τα οφέλη των συναισθηματικά επαρκών ανθρώπων. Τα άρθρα παρουσιάζουν θεωρητικά πλαίσια και διαφορετικές προσεγγίσεις για τη συναισθηματική νοημοσύνη, τεχνικές αξιολόγησης, προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής εκπαίδευσης που μπορεί να υλοποιήσουν οι δάσκαλοι, σύμβουλοι ή ακόμη και οι γονείς. Οι ενήλικες γενικά και ειδικά οι γονείς παίζουν τον μεγαλύτερο ρόλο στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών, λόγω του γεγονότος ότι συχνά θεωρούνται πρότυπα. Παρέχονται επιστημονικά στοιχεία για την ιδέα ότι οι γονείς που ενεργούν ως «συναισθηματικοί μέντορες» και στοχεύουν στην εφαρμογή συναισθηματικής εκπαίδευσης, είναι σε θέση να δώσουν αξία σε όλα τα συναισθήματα που βιώνουν τα παιδιά τους, ενώ ταυτοποιούν τα συναισθήματά τους και χρησιμοποιούν την έκφραση των συναισθημάτων ως τρόπο σύνδεσης με τα παιδιά τους και ως υποστήριξη μέσω συμβουλευτικής παρέμβασης.	
Σύνδεσμοι: https://gnosis.library.ucy.ac.cy/handle/7/65083 https://gnosis.library.ucy.ac.cy/handle/7/65025 https://gnosis.library.ucy.ac.cy/handle/7/65028 https://gnosis.library.ucy.ac.cy/handle/7/65217	



ΚΑΛΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ 5

ΧΩΡΑ:  ΕΛΛΑΔΑ

Τίτλος/Θέμα:

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ, ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΤΑΞΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

Περιγραφή:

Η συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας αναφέρεται στις συμπεριφορικές προδιαθέσεις ενός ατόμου και στην προσωπική εκτίμηση των ικανοτήτων του. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη της συναισθηματικής νοημοσύνης ως χαρακτηριστικού των προεφηβικών παιδιών που φοιτούν στις δύο τελευταίες τάξεις του Δημοτικού Σχολείου. Συγκεκριμένα, εξετάζει πώς δύο διαστάσεις της σχολικής ζωής των παιδιών - η σχολική επίδοση (γνωστική διάσταση) και το κλίμα της τάξης (συναισθηματική διάσταση) - σχετίζονται με τη συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό των παιδιών. Η έρευνα περιλάμβανε 499 μαθητές (276 κορίτσια και 223 αγόρια) από 17 δημόσια δημοτικά σχολεία της ευρύτερης περιοχής του κέντρου της Αθήνας, εκ των οποίων 224 φοιτούσαν στην 5η τάξη και 275 στην 6η. Οι μαθητές συμπλήρωσαν (α) το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως Χαρακτηριστικό για Παιδιά-Συντομογραφημένη Έκδοση, που είναι η ελληνική μετάφραση-προσαρμογή του ερωτηματολογίου Trait Emotional Intelligence-Child Short Form (ιστότοπος του Petrides, <http://www.psychometriclab.com>) και (β) το Ερωτηματολόγιο «Ζωή στην Τάξη του Σχολείου», που είναι η ελληνική μετάφραση-προσαρμογή του ερωτηματολογίου Classroom Life Measure (Johnson & Johnson, 1983. Johnson, Johnson, Buckman, & Richards, 1985. Vogiatzoglou & Galanaki, 2008. Galanaki, 2005. Babalis, 2009. Babalis, Galanaki, & Stavrou, 2007). Οι δάσκαλοι συμπλήρωσαν την Κλίμακα Σχολικής Απόδοσης, η οποία αξιολογεί την σχολική επίδοση των μαθητών στα μαθήματα των Μαθηματικών, της Γλώσσας και της Ιστορίας. Τα παιδιά είχαν υψηλή συνολική συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό, αποδίδουν καλά στα μαθήματα και αξιολόγησαν θετικά το κλίμα της τάξης τους. Συγκεκριμένα, ανέφεραν ότι ο δάσκαλος της τάξης τους τους υποστηρίζει τόσο ακαδημαϊκά όσο και προσωπικά και ότι δεν νιώθουν απομονωμένα από την τάξη. Συνολικά, η συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό δεν βρέθηκε να σχετίζεται με την σχολική επίδοση των παιδιών. Διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό ήταν πιθανότερο να αναφέρουν υψηλά επίπεδα συνεργασίας, και τα παιδιά που φοιτούν σε τάξεις με υψηλά επίπεδα συνοχής ήταν πιθανότερο να έχουν υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό. Τα ευρήματα συζητούνται στο πλαίσιο της σχετικής διεθνούς βιβλιογραφίας για τη συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών και τις σχέσεις της με τη σχολική ζωή των παιδιών. Τέλος, διατυπώνονται προτάσεις για παιδαγωγικές εφαρμογές, βασισμένες στα ευρήματα της έρευνας.

Σύνδεσμος:

<https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/39119>

www.freepik.com

ΚΑΛΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ 6

ΧΩΡΑ:  ΕΛΛΑΔΑ

Τίτλος/Θέμα:

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΣΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Περιγραφή:

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης ενός προγράμματος κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης στη συναισθηματική νοημοσύνη των μαθητών του Δημοτικού Σχολείου. Επίσης, η μελέτη διερεύνησε την επίδραση του προγράμματος στο κλίμα της τάξης, την ψυχική ανθεκτικότητα και την ακαδημαϊκή επίδοση των μαθητών, καθώς και τη διαφοροποίηση που προκύπτει με βάση την τάξη και το φύλο. Η έρευνα περιλάμβανε εκατόν σαράντα πέντε (145) μαθητές από τις τέταρτες και έκτες τάξεις δημοτικών σχολείων της Αττικής, οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: την πειραματική ομάδα με εβδομήντα πέντε (75) μαθητές, οι οποίοι παρακολούθησαν στο πλαίσιο του μαθήματος Ελληνική Γλώσσα το πρόγραμμα παρέμβασης "Ευμενίδες", και την ομάδα ελέγχου με εβδομήντα (70) μαθητές. Όλοι οι μαθητές συμπλήρωσαν σε τρεις χρονολογικές στιγμές (προ-τεστ, μετα-τεστ και παρακολούθηση) τα εξής ερωτηματολόγια: α) Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης: Μορφή Παιδιού (TEIQue-CF), β) Ερωτηματολόγιο Κλίματος Τάξης (CLM), γ) Χάρτες Τάξης και δ) Ερωτηματολόγιο Δημογραφικών Χαρακτηριστικών. Επίσης, λήφθηκαν υπόψη οι επιδόσεις των μαθητών. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές και συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών. Η συναισθηματική νοημοσύνη των μαθητών στην πειραματική ομάδα βελτιώθηκε σημαντικά, γεγονός που βελτίωσε επίσης το κλίμα της τάξης, την ψυχική ανθεκτικότητα και την ακαδημαϊκή τους επίδοση. Το πρόγραμμα είχε μεγαλύτερη επίδραση στους μαθητές της έκτης τάξης και στα κορίτσια, και αυτή η επίδραση παρέμεινε στατιστικά σημαντική ακόμη και κατά την παρακολούθηση. Αυτά τα ευρήματα πρέπει να ληφθούν υπόψη από όσους εμπλέκονται στην εκπαιδευτική διαδικασία για τη δημιουργία υπεύθυνων και ψυχολογικά ισχυρών μαθητών.

Σύνδεσμος:

<https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/44173>

ΚΑΛΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ 7

ΧΩΡΑ:  ΕΛΛΑΔΑ

Τίτλος/Θέμα:

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ, ΔΙΑΛΕΚΤΙΚΟ ΨΥΧΟ-ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ, ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΤΟΥΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Περιγραφή:

Η έννοια της πρόληψης στην ψυχική υγεία αποτελεί στοιχείο μελέτης και έρευνας στον τομέα των κοινωνικών επιστημών τις τελευταίες δεκαετίες. Οι ενήλικες, οι οποίοι εργάζονται με τα παιδιά ως επαγγελματίες, δίνουν ιδιαίτερη προσοχή σε παράγοντες που δεν περιορίζονται μόνο στο πεδίο της απόκτησης γνώσεων, αλλά επεκτείνονται στην καλλιέργεια των δεξιοτήτων που θα βοηθήσουν τους νέους να αναπτυχθούν σε ενδυναμωμένους ενήλικες ψυχικά. Η καλλιέργεια των αρετών που περιέχονται στην έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης θα δώσει στους μαθητές την ευκαιρία να ανακαλύψουν θετικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας, καθώς και θετικά συναισθήματα, που είναι εγγενή τόσο στον εαυτό τους όσο και στους συμμαθητές τους. Η παρούσα μελέτη εξετάζει την εφαρμογή και τον βαθμό αποτελεσματικότητας ενός δημιουργικού, διαδραστικού ψυχο-εκπαιδευτικού προγράμματος για παιδιά του Δημοτικού Σχολείου, για την ενίσχυση της ανθεκτικής δράσης και τη διαμόρφωση της συναισθηματικής τους ανθεκτικότητας. Στο πρόγραμμα, το οποίο διήρκεσε σχεδόν ενάμιση χρόνο (πilotική φάση και κύρια έρευνα), συμμετείχαν συνολικά 362 παιδιά, ηλικίας 9 -10 ετών. Το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε στην τάξη μία ή δύο φορές την εβδομάδα (παρέμβαση) και διήρκεσε μία σχολική ώρα. Κάθε παρέμβαση αποτελούνταν από παιγνιώδεις ασκήσεις και πρωτότυπες δημιουργικές δραστηριότητες βασισμένες στις αρχές της γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας και σχεδιάστηκαν ειδικά για να επιτευχθούν οι στόχοι κάθε παρέμβασης και να είναι διαχειρίσιμοι από τους μαθητές ανάλογα με την ηλικία τους. Επιπλέον, το περιεχόμενο του προγράμματος παρέμβασης προσαρμόστηκε στο πρόγραμμα του κάθε Δημοτικού Σχολείου και εφαρμόστηκε. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων υποστηρίζει την αποτελεσματικότητα του προγράμματος και αποδεικνύει τη συμβατότητά του με τα παιδιά του Δημοτικού Σχολείου.

Σύνδεσμος:

<https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/39286>



ΚΑΛΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ 8

ΧΩΡΑ:  ΠΟΛΩΝΙΑ

Τίτλος/Θέμα:

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΝΕΟΥΣ

Περιγραφή:

Στην Πολωνία, παρατηρείται μια αισθητή αύξηση της έκδοσης βιβλίων με έτοιμα προγράμματα πρόληψης και θεραπείας για παιδιά σχολικής ηλικίας. Οι επαγγελματίες/δασκάλες έχουν αυξανόμενη πρόσβαση σε έτοιμα σχέδια μαθημάτων που αναπτύσσουν, μεταξύ άλλων, τη συναισθηματική νοημοσύνη. Τα βιβλία αυτά είναι χωρισμένα σε επιμέρους μαθήματα, τα οποία περιλαμβάνουν: τους στόχους του μαθήματος, τη θεωρία του συζητούμενου θέματος καθώς και περιγραφή των ασκήσεων (βήμα προς βήμα). Εκτός από τα βιβλία, εκδίδονται ταυτόχρονα φακέλοι με έτοιμα φύλλα εργασίας, τα οποία οι επαγγελματίες/δασκάλες μπορούν να χρησιμοποιήσουν όπως περιγράφεται στο βιβλίο ή να τα εισάγουν ως εργαλείο για τα δικά τους σχέδια μαθημάτων. Αξιοσημείωτο είναι ότι τα φύλλα εργασίας προσαρμόζονται άμεσα για χρήση στην τάξη (τα φύλλα εργασίας των μαθητών είναι σε μαλακό χαρτί έτσι ώστε να μπορούν να φωτοτυπηθούν εύκολα, ενώ τα φύλλα παρουσίασης είναι φτιαγμένα από σκληρό χαρτί και είναι καλυμμένα με πλαστικοποίηση).

Παραδείγματα:

- " Αποδοχή της Επικοινωνίας Συναισθημάτων - Ένα πρόγραμμα πρόληψης και θεραπείας για παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας". Συγγραφείς: Αγγέλα Λασότα και Ντομινίκα Γιόνκα SM. Εκδοτικός Οίκος Difin. Το βιβλίο, που εκδόθηκε το 2021, περιλαμβάνει σενάρια εφαρμογής του θέματος - ο κόσμος των συναισθημάτων και των αισθημάτων. Παραδείγματα κεφαλαίων: "In the land of emotions - what do I feel? what do you feel?"
 - "Στη χώρα των συναισθημάτων - τι νιώθω; τι νιώθεις;"
 - "Στη χώρα των συναισθημάτων - τα συναισθήματα αλλάζουν".
 - "Στη χώρα των συναισθημάτων - παράθυρα συναισθημάτων"
 - "Στη χώρα των συναισθημάτων - παίζουμε με τα συναισθήματα".
 - "Στη χώρα των συναισθημάτων - καπέλο συναισθημάτων".
- "Εκπαίδευση συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων για παιδιά - Κάρτες θεραπείας και φύλλα εργασίας", εκδόθηκε το 2021. Συγγραφέας: Αγγέλα Λασότα. Εκδοτικός Οίκος Difin. Η έκδοση περιλαμβάνει κάρτες εργασίας και κάρτες παρουσίασης. Παραδείγματα καρτών:
 - Συναισθήματα. Κάρτα παρουσίασης
 - Πώς φαίνομαι όταν νιώθω λύπη/θυμό/χαρά; Κάρτες εμφάνισης
 - Λύπη/θυμός/χαρά - αιτίες
 - Θυμός/χαρά/λύπη - Συναισθήματα - Συμπεριφορές
 - Τι αισθάνεται το σώμα μου όταν φοβάμαι/είμαι θυμωμένος/είμαι ευχαριστημένος
 - Τι μπορώ να κάνω όταν φοβάμαι/είμαι θυμωμένος/λυπημένος/ευχαριστημένος; Κάρτα παρουσίασης

Link:

ΚΑΛΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ 9

ΧΩΡΑ:  ΠΟΛΩΝΙΑ

Τίτλος/Θέμα:

ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

Περιγραφή:

Όλο και περισσότερα επιτραπέζια παιχνίδια με θέμα τα συναισθήματα εμφανίζονται στην πολωνική αγορά. Τα παιχνίδια αυτά χρησιμοποιούνται ολοένα και περισσότερο όχι μόνο από γονείς, αλλά και από επαγγελματίες/δασκάλους. Το μεγαλύτερο πλεονέκτημα αυτών των παιχνιδιών είναι η δυνατότητα μάθησης μέσω του παιχνιδιού. Τα συναισθήματα είναι συχνά ένα δύσκολο θέμα για συζήτηση, ειδικά κατά την εφηβεία, αλλά και σε νεαρότερη ηλικία όταν συζητάμε δυσάρεστα συναισθήματα με τα παιδιά. Σε τέτοιες στιγμές, είναι χρήσιμο να μιλήσουμε για τα συναισθήματα μέσω του παιχνιδιού.

Παραδείγματα:

- "Βουνό Συναισθημάτων" - Ένα παιχνίδι που προετοιμάστηκε από την ψυχοθεραπεύτρια Ντάγκμαρα Τσέτσκε. Εκδόσεις Heim. Πρόκειται για ένα θεραπευτικό και εκπαιδευτικό παιχνίδι που υποστηρίζει την εργασία των επαγγελματιών, καθώς και των γονέων που θέλουν να γνωρίσουν καλύτερα το παιδί τους. Σκοπός του παιχνιδιού είναι να μοιράζονται τα συναισθήματα, τα συναισθήματα και οι εμπειρίες με ασφαλή και άνετο τρόπο. Το σετ περιλαμβάνει ένα ταμπλό, 50 κάρτες χωρισμένες σε δύο ομάδες, ένα ζάρι, πιόνια και οδηγίες. Είναι ένα εξαιρετικό εκπαιδευτικό εργαλείο και μια ιδανική αφορμή για να έχουμε σοβαρές συζητήσεις για τα συναισθήματα.
- "Παίζοντας με τα Συναισθήματα" - Συγγραφέας: Βικτόρ Ντε Ταγιάκ. Εκδόσεις Nasza Księgarnia. Το παιχνίδι περιλαμβάνει περισσότερες από 100 κάρτες εικονιδίων με τις οποίες οι παίκτες θα αντιπροσωπεύουν διαφορετικά συναισθήματα. Κάθε συναίσθημα μπορεί να σχετίζεται με πολλές καταστάσεις, εξασφαλίζοντας μεγάλη διασκέδαση. Ο παίκτης θέτει μια ερώτηση ξεκινώντας με ΠΩΣ ΝΙΩΘΩ ΟΤΑΝ... (π.χ. Πώς νιώθω όταν αργώ για το πρώτο μου ραντεβού;) οι άλλοι παίκτες τοποθετούν από μία κάρτα εικονιδίου - αυτή που πιστεύουν ότι ταιριάζει καλύτερα στην απάντηση στην ερώτηση. Το άτομο που θέτει την ερώτηση επιλέγει την κάρτα που πιστεύει ότι αντιπροσωπεύει καλύτερα το συναίσθημά του. Το άτομο της οποίας η κάρτα επιλέγεται κερδίζει έναν πόντο. Η επόμενη ερώτηση τίθεται από τον επόμενο παίκτη. Ο πρώτος παίκτης που θα συγκεντρώσει 3 πόντους κερδίζει το παιχνίδι. Εκτός από τις πάνω από 100 κάρτες εικονιδίων που αναφέρθηκαν παραπάνω, το σετ παιχνιδιού περιλαμβάνει: κενές κάρτες για τη δημιουργία των δικών σας εικονιδίων, κάρτες με έτοιμες ερωτήσεις ΠΩΣ ΝΙΩΘΩ ΟΤΑΝ... καθώς και κενές κάρτες για τη συγγραφή των δικών σας ερωτήσεων.

Link:



www.freepik.com

CHAPTER 10

ΚΑΛΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ 10

ΧΩΡΑ:  ΡΟΥΜΑΝΙΑ

Τίτλος/Θέμα:

ΣΥΛΛΟΓΗ ΜΕΘΟΔΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΣΕ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ (ΔΗΜΟΣΙΕΥΘΗΚΕ ΜΕ ΤΙΤΛΟ "ΧΑΡΟΥΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ - ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ")

Περιγραφή:

Πρόκειται για έναν μεθοδολογικό οδηγό σχεδιασμένο ειδικά για παιδαγωγούς και δασκάλους που εργάζονται με μικρά παιδιά και έχει ως στόχο να τους καθοδηγήσει και να τους παρακινήσει να εφαρμόσουν διάφορες μεθόδους και τεχνικές στην καθημερινή τους δουλειά για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών.

Ο οδηγός είναι αρκετά εκτενής (πάνω από 200 σελίδες) και προσφέρει καλά τεκμηριωμένες θεωρητικές πληροφορίες σχετικά με την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης, καθώς και μια ποικιλία μεθόδων και τεχνικών που έχουν δοκιμαστεί και αποδειχθεί αποτελεσματικές στην εργασία με παιδιά διαφορετικών ηλικιών στο σχολικό περιβάλλον. Περιλαμβάνει επίσης συστάσεις για γονείς και μέλη της οικογένειας. Είναι διαθέσιμος για δωρεάν λήψη στα ρουμανικά.

Σύνδεσμος:

https://www.isj-db.ro/static/files/RED/1.PRESCOLAR/aprilie/prescolar_Patrascu_Tocan_Copii_fericii_a_duli_de_succes.pdf



ΚΑΛΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ 11

ΧΩΡΑ:  ROUMANIA

Τίτλος/Θέμα:

ΠΙΛΟΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΛΥΚΕΙΟ "RADU PETRESCU" (ΠΡΟΥΝΤΟΥ ΜΠΑΡΓΚΑΟΥΛΟΥ, ΜΠΙΣΤΡΙΤΣΑ-ΝΑΣΑΟΥΝΤ) (2016-2018)

Περιγραφή:

Το Λύκειο "Radu Petrescu" υλοποίησε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την ανάπτυξη της κοινωνικής και συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών του Δημοτικού Σχολείου μεταξύ των ετών 2016 και 2018. Το πρόγραμμα επικεντρώθηκε σε δύο κύρια συστατικά: (1) την αναγνώριση των συναισθημάτων και (2) τη διαχείριση αυτών των συναισθημάτων και στόχευε στη βελτίωση του συναισθηματικού αυτοελέγχου, διευκολύνοντας την προσαρμογή στο σχολικό περιβάλλον, την ανάπτυξη των δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης, την ανάπτυξη ενσυναίσθησης, την βελτίωση της αυτογνωσίας και της αυτοευθύνης απέναντι στους άλλους, την ανάπτυξη σχέσεων, τη βελτίωση στρατηγικών επίλυσης συγκρούσεων, τη μείωση της σωματικής και λεκτικής επιθετικότητας, την αύξηση της αυτοεκτίμησης και της αυτοκατανόησης.

Οι μέθοδοι παρέμβασης που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων ήταν: αφήγηση ιστοριών, κολλάζ, δομημένα παιχνίδια, νοητικά πειράματα πιθανούς καταστάσεων, θεματικός διάλογος, δραματοποίηση, αυτοανάλυση, παρουσίαση, brainstorming, εργασία με μεταφορές κ.λπ.

Παραδείγματα δραστηριοτήτων από το πρόγραμμα:

- **Το κουτί με τα συναισθήματα** - Κάθε μαθητής γράφει σε ένα κομμάτι χαρτί πώς νιώθει την δεδομένη στιγμή (ανώνυμα) και όλα τα χαρτιά συλλέγονται σε ένα κουτί. Ο δάσκαλος στη συνέχεια εξάγει τα σημειώματα με τα συναισθήματα και τα διαβάζει δυνατά, χρησιμοποιώντας την ευκαιρία για να μιλήσει για το κάθε συναίσθημα (πώς να το αναγνωρίσουμε, τις καταστάσεις στις οποίες το νιώθουμε κ.λπ.), ζητώντας από τους μαθητές να προτείνουν λύσεις για τη ρύθμιση του αντίστοιχου συναισθήματος. Η επικύρωση όλων των συναισθημάτων ως φυσιολογικών είναι πολύ σημαντική.
- **Η βασιλεία των συναισθημάτων** - Μια δραστηριότητα στην οποία οι μαθητές μαθαίνουν για τη ποικιλία των συναισθημάτων και τις διαφορετικές εντάσεις τους (μπορεί να χρησιμοποιηθούν εικόνες ή κάρτες), πώς να τα αναγνωρίζουν στο σώμα τους και στους άλλους. Τα αρνητικά συναισθήματα αντιμετωπίζονται και επισημαίνονται ως φυσιολογικά, ενώ παρουσιάζονται και μερικοί μηχανισμοί αντιμετώπισης.
- **Είμαι αυτό που κάνω με χαρά και ευγνωμοσύνη** - Οι μαθητές καθοδηγούνται να βρουν τα δυνατά τους σημεία και τα ταλέντα τους, καθώς και να θέσουν στόχους μάθησης για τον εαυτό τους. Διδάσκονται επίσης να είναι ευγνώμονες για όσα έχουν και για όσα είναι στην παρούσα στιγμή.
- **Το ταξίδι μου** - Οι μαθητές προσκαλούνται να ζήσουν μια αισιόδοξη στάση απέναντι στο μέλλον τους και να κάνουν ένα σχέδιο ζωής που θα τους φέρει πιο κοντά στο όνειρο/στόχο τους, προσδιορίζοντας και διατυπώνοντας στόχους, προσδιορίζοντας απαραίτητες ενέργειες και πόρους, αξιολογώντας από καιρό σε καιρό πού βρίσκονται σε σχέση με το όνειρο/στόχο τους και πώς να προσαρμόσουν τις ενέργειές τους.
- **Εσύ και εγώ** - Οι μαθητές εξασκούνται μέσω της δραματοποίησης στο να προσφέρουν και να δέχονται κοπιώμενα, στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων και διαχείριση άγχους και θυμού. Θα είναι σε θέση να εκπαιδευτούν στην ανθεκτικότητα του άγχους και να εφαρμόσουν λύσεις σε καταστάσεις της καθημερινής ζωής.
- **Η γραμμή της ζωής μου** - Οι μαθητές μαθαίνουν για τον άξονα της ζωής και το πλαίσιο ταυτότητας, που τους βοηθά να γνωρίσουν τον εαυτό τους καλύτερα και να

βελτιώσουν την ικανότητά τους να παίρνουν αποφάσεις για το μέλλον τους. Προσκαλούνται να ταξιδέψουν δέκα χρόνια στο μέλλον και να προβάλουν πώς βλέπουν τον εαυτό τους τότε. Στη συνέχεια, προσκαλούνται να σκεφτούν τι πρέπει να κάνουν τώρα για να επιτύχουν τους στόχους τους.

- **Ο μικρός συγγραφέας και η αποστολή ζωής** - Χρησιμοποιούνται μεταφορές για να δημιουργήσουν μια ιστορία στην οποία συνοψίζονται οι βασικές τεχνικές και τα μαθήματα που έχουν διδαχθεί και η οποία θα βοηθήσει τους μαθητές να συνεχίσουν να εφαρμόζουν όσα έχουν μάθει και εξασκήσει.

Σύνδεσμος:

<https://sutliana.wordpress.com/pagina-elevilor/scolari-2/dezvoltarea-inteligentei-emotionale-si-sociale-la-scolarii-din-invatamantul-primar-liceul-radu-petrescu-prundu-bargaului-program-pilot-2016-2018/>

CHAPTER 10



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ	Σετ συγκεκριμένων δεξιοτήτων που επιτρέπουν σε ένα άτομο να αναγνωρίσει, να κατανοήσει και να εκφράσει κατάλληλα τα δικά του συναισθήματα, αλλά και να αναγνωρίσει, να κατανοήσει και να αντιμετωπίσει ή να επηρεάσει τα συναισθήματα των άλλων. Εάν η νοημοσύνη είναι μια γενική δεξιότητα που επιτρέπει την επίλυση προβλημάτων, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια γενική δεξιότητα επικεντρωμένη στην επίλυση συναισθηματικών και κοινωνικών προβλημάτων, όπως η κατανόηση της εμφάνισης συναισθημάτων στον εαυτό και στους άλλους, η εύρεση λειτουργικών τρόπων έκφρασης συναισθημάτων σε διάφορες καταστάσεις, η έναρξη και η διατήρηση σχέσεων, η ένταξη σε ομάδες, η επίλυση συγκρούσεων κ.λπ.
ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ (EQ)	Μια ποσοτικοποίηση, ένας αριθμός που αντανακλά το επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης, μετρημένο με τη βοήθεια τυποποιημένων τεστ και αναφερόμενος σε μια κανονικότητα στον πληθυσμό για τον οποίο το τεστ σχεδιάστηκε. Χρησιμοποιείται συχνά σε αντίθεση με τον συντελεστή νοημοσύνης (IQ), που αναφέρεται στο επίπεδο της νοημοσύνης που χρησιμοποιείται για την επίλυση προβλημάτων.
ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ	Η ικανότητα να κατανοεί κάποιος τι και γιατί νιώθουν οι άλλοι και να συνδέεται με αυτά τα συναισθήματα σε προσωπικό επίπεδο. Υπονοεί διάφορα επίπεδα βάθους: (1) Η γνωστική ενσυναίσθηση αντιπροσωπεύει την ικανότητα να κατανοεί κάποιος τη λογική των συναισθημάτων του άλλου, (2) Η συναισθηματική ενσυναίσθηση αντιπροσωπεύει την ικανότητα να νιώθει κάποιος ό,τι νιώθει ο άλλος, (3) Η συμπονετική ενσυναίσθηση αναφέρεται στην ικανότητα να έχει κάποιος μια καθαρή εικόνα της κατάστασης του άλλου και να κατανοεί ποια βήματα είναι απαραίτητα για να αντιμετωπιστεί η κατάσταση αυτή.
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ	Μια γενική δεξιότητα, εν μέρει καθορισμένη από τα γονίδια του ατόμου και κυρίως από τη διαδικασία αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον του, η οποία επιτρέπει στο άτομο να αποκτήσει γνώσεις και να εφαρμόσει τις γνώσεις αυτές για την επίλυση προβλημάτων και για να προσαρμοστεί καλύτερα στο περιβάλλον του.
ΣΧΕΣΕΙΣ	Η σύνδεση μεταξύ δύο ατόμων που περιλαμβάνει επαναλαμβανόμενες αλληλεπιδράσεις και συναισθηματική ανταλλαγή. Οι σχέσεις μπορεί να είναι βραχυπρόθεσμες ή μακροπρόθεσμες (ανάλογα με το επίπεδο της αμοιβαίας δέσμευσης), θετικές ή αρνητικές (ανάλογα με την πολικότητα της συναισθηματικής ανταλλαγής), λειτουργικές ή δυσλειτουργικές (ανάλογα με το επίπεδο της αμοιβαίας δέσμευσης, την πολικότητα της συναισθηματικής ανταλλαγής και το επίπεδο

	συνεργασίας για την επίτευξη στόχων και την καλλιέργεια ανάπτυξης).
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ	Η ικανότητα να χρησιμοποιεί κάποιος τα συναισθήματα για να συνδεθεί με άλλους και να χρησιμοποιεί τη γλώσσα και τη μη λεκτική συμπεριφορά για να ρυθμίσει ή να επηρεάσει τα συναισθήματα των άλλων. Η επαρκής χρήση αυτής της ικανότητας οδηγεί σε λειτουργικές και μακροπρόθεσμες σχέσεις, γι' αυτό και το όνομα της.
ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ	Η ικανότητα να είναι κάποιος συνειδητός για την φυσική του κατάσταση και τα συναισθήματα του και να συνδέει τις σωματικές αισθήσεις και τις ψυχολογικές εκδηλώσεις με τις καταστάσεις ζωής και τα κοινωνικά ερεθίσματα που τις έχουν προκαλέσει ή τις έχουν επηρεάσει με κάποιο τρόπο.
ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ	Η ικανότητα να εκφράζει κάποιος όλα τα συναισθήματά του με λειτουργικό και κατάλληλο τρόπο για την κατάσταση, διαχειριζόμενος τόσο τις λεκτικές όσο και τις μη λεκτικές αντιδράσεις. Περιλαμβάνει επίσης την ικανότητα να εκφράζει και να περιγράφει τα δύσκολα, αρνητικά συναισθήματα που νιώθει κάποιος με έναν καθαρό και κατανοητό τρόπο και να ζητά υποστήριξη.
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ	Η ικανότητα να επεξεργάζεται κάποιος τη γλώσσα του σώματος, τα ηχητικά σημάδια και τις λεκτικές εκφράσεις των άλλων για να αναγνωρίσει τα συναισθήματα που νιώθουν και να τα συνδέσει με τις καταστάσεις ζωής που τα προκάλεσαν. Περιλαμβάνει επίσης την ικανότητα να νιώθει κάποιος παρόμοια συναισθήματα.

- Asociația Internațională de Educație prin Dezbateri (2002). *Manual de dezbateri academice*. Iași (România): Editura Polirom.
- Bamber, John (coord.) (2014). *Developing the creative and innovative potential of young people through non-formal learning in ways that are relevant to employability*. World Wide Web: http://ec.europa.eu/assets/eac/youth/news/2014/documents/report-creative-potential_en.pdf. Retrieved: September 2018.
- Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2012a). Emotional Quotient Inventory: Youth Version. *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t04980-000>
- Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2012b). Emotional Quotient Inventory: Youth Version. *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t04980-000>
- Barsade, S. G. (2002). The Ripple Effect: Emotional Contagion and its Influence on Group Behavior. *Administrative Science Quarterly*, 47(4), 644-675. <https://doi.org/10.2307/3094912>
- Boisvert, Jacques (1999). *Le développement de la pensée critique. Théorie et pratique*. Quebec (Canada): De Boeck Université.
- Chang, K. (2006). Can We Teach Emotional Intelligence. *Can We Teach Emotional Intelligence*, 45.
- Cherniss, C. (2002). 2001 DIVISION 27 PRESIDENTIAL ADDRESS: Emotional Intelligence and the Good Community. *American Journal of Community Psychology*, 30(1), 1-11. <https://doi.org/10.1023/a:1014367914754>
- Ciarrochi, J., Chan, A. H. Y., & Bajgar, J. (2001a). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 31(7), 1105-1119. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00207-5](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00207-5)
- Ciarrochi, J., Chan, A. H. Y., & Bajgar, J. (2001b). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 31(7), 1105-1119. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00207-5](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00207-5)
- Ciarrochi, J., & Mayer, J. D. (2013). *Applying Emotional Intelligence: A Practitioner's Guide*. Psychology Press.
- Cosmovici, Andrei, Iacob, Luminița (2005). *Psihologie școlară*. Iași (România): Editura Polirom.
- Cucoș, Constantin (2006). *Pedagogie* (ediția a II-a). Iași (România): Editura Polirom.
- Eemeren, Frans van, Grootendorst, Rob (1996), *La nouvelle rhétorique*. Paris (France): Editions Kimé.
- Ennis, Robert H. (1987). "A Taxonomy of Critical Thinking Dispositions and Abilities" in Baron, J. B., Sternberg, R. J. (coord.). *Teaching Thinking Skills: Theory and Practice*. New York (U.S.A.): W.H. Freeman.
- Epstein, S. (1998). *Constructive Thinking: The Key to Emotional Intelligence*. Greenwood Publishing Group.
- Edvoll, Maud, Kehoe, Christiane E., Stigum Trøan, Anna, Harlem, Thora Elise, Havighurst, Sophie S. (2023). The relations between parent and toddler emotion regulation. *Mental Health and Prevention*, vol. 30. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2023.200266>
- Falahat et al (2014). Emotional intelligence and turnover intention. *International Journal of Academic Research*, vol. 6, no. 4, July. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/306231482_Falahat_et_al_2014
- Fardella, G. (2013). *Health Education Programme: "Emotional Education"*. Retrieved from: <https://slideplayer.gr/slide/2557015/>

- Freshman, B., & Rubino, L. (2002). Emotional Intelligence. *The Health Care Manager*, 20(4), 1-9. <https://doi.org/10.1097/00126450-200206000-00002>
- Gardner, H., Print, O. O. (1983). *Frames Of Mind*.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ*. Bloomsbury Publishing.
- Goleman, D. (2012). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam.
- Guidena: *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*. (n.d.). <https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk>
- Health Education (n.d.). Retrieved from http://ebooks.edu.gr/info/cps/29deppsaps_AgogiYgias.pdf. Accessed on 28/03/2023
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1992). *Romantic Love*. SAGE Publications, Incorporated.
- Howard, P. J. (2006). *The Owner's Manual for the Brain: Everyday Applications from Mind-brain Research*. Wildcat Publishing Company.
- Jones, Elsa (2015). *Terapia sistemului familial - dezvoltări ale terapiilor sistemice Milano*. București (România): Editura Mica Valahie.
- Kourakos, M., Papoutsis, D., Tzitoridou, M. (2021). *Emotional intelligence in midwifery education and practice*. Archives of Hellenic Medicine, 38(1):28-34. Retrieved from: https://www.researchgate.net/profile/Michael-Kourakos/publication/349042705_Emotional_intelligence_in_midwifery_education_and_practice/links/601c468292851c4ed54bcbe4/Emotional-intelligence-in-midwifery-education-and-practice.pdf
- Lipman, Matthew (1995). *À l'école de la pensée*. Bruxelles (Belgium): De Boeck Université.
- Mayer, J. D. (n.d.). *What is Emotional Intelligence?* University of New Hampshire Scholars' Repository. https://scholars.unh.edu/personality_lab/8/?fbclid=IwAR2d5lpVPWid4Rms40CA6SjAm4UZmAc sX0zuRzscBfr39soDivGGx7ZaTLU
- Mayer, J. E., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). TARGET ARTICLES: "Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications." *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
- Mba, C. M. P. (2023, February 17). *Emotional Intelligence Skills and How to Develop Them*. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-skills/>
- Minuchin, Salvador, Nichols, Michael P., Lee, Wai Yung [2007] (2015). *Evaluarea familiei și cuplului - de la simptom la sistem*. București (România): Alianța pentru Copil și Familie.
- Pappa A. (2019). Emotional intelligence and emotional development of gifted students. *Panhellenic Conference of Education Sciences*, 1, 1023-1044. <https://doi.org/10.12681/educsc.1705>
- Parsons, Talcott (1951). *The Social System*. England (Great Britain): Routledge.
- Paul, Richard W. (1992). "Critical Thinking: What, Why and How" in *New Directions for Community Colleges*, no. 77 (U.S.A.).
- Platsidou, Maria (2010). *Emotional intelligence: Theoretical models, measurement methods and applications in education and work*. Gutenberg. Retrieved from <https://dspace.lib.uom.gr/handle/2159/13928>
- Psy Centre (2018, October 9). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test - Youth Research Version - (MSCEIT-YRV)*, Psychology Resource Centre. <https://psycentre.apps01.yorku.ca/wp/mayer-salovey-caruso-emotional-intelligence-test-youth-research-version-msceit-yrv/>

- Rafaila, Elena (2015). Primary School Children's Emotional Intelligence. *Procedia - Social and Behavioural Sciences*, no. 203, p. 163-167. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815049241>
- Rosenthal, R. (1979). *Measuring sensitivity to nonverbal communication: the pons test*. Elsevier EBooks, 67-98. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-761350-5.50012-4>
- Salovey, P. (n.d.). *Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process*. University of New Hampshire Scholars' Repository. https://scholars.unh.edu/psych_facpub/410/
- Salovey, P., Mayer, J. E. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg>
- Salovey, P., Mayer, J. E., Goldman, S. R., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. *American Psychological Association EBooks*, 125-154. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Sălăvăstru, Dorina (2009). *Psihologia învățării - teorii și aplicații educaționale*. Iași (România): Editura Polirom.
- Shapiro, L. E., PhD. (2010). *How to Raise a Child with a High EQ: Parents' Guide to Emotional Intelligence*. Harper Collins.
- Steele, Jeannie L., Meredith, Kurtis S., Temple, Ch. (1998). Un cadru pentru dezvoltarea gândirii critice la diferite materii de studiu. În *Ghidul 1 al proiectului "Lectura și scrierea pentru dezvoltarea gândirii critice"*.
- Syaiful Sagala, H. (2003). *Konsep dan makna pembelajaran: untuk membantu memecahkan problematika belajar dan mengajar / oleh*. Bandung, Indonesia: Alfabeta. OPAC Perpustakaan Nasional RI. (n.d.). <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=26492>
- Tasiopoulou, G. (2013). *Health Education Programme: "I play, I laugh, I have a good time"*. Retrieved from: <https://slideplayer.gr/slide/2557030/>
- Vaughn, Robert H. [2005](2008). *Manualul trainerului profesionist - planificarea, livrarea și evaluarea programelor de instruire*. București (România): Editura Codecs.
- Verza, E., Verza, F., E. (2000). *Psihologia vârstelor*. București: ed. Pro Humanitate.
- Wahyu, E. S., S., & Ginting, E. M. (2017). The Effect of Problem Based Learning (PBL) Model toward Student's Critical Thinking and Problem Solving Ability in Senior High School. *American Journal of Educational Research*, 5(6), 633-638. <https://doi.org/10.12691/education-5-6-7>
- Weist, Mark D., Garbacz, Andrew, Lane, Kathleen Lynne, Kincaid, Don (2017). *Aligning and Integrating Family Engagement in Positive Behavioral Interventions and Supports (PBIS) - Concepts and Strategies for Families and Schools in Key Contexts*. Oregon (U.S.A.): University of Oregon.