

ΜΟΝΤΕΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 11-15 ΕΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ



Συντονισμός: PhD. Oana DĂU-GAȘPAR



EQstudents
Emotional Intelligence
The mind that feels



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 σχεδίου: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785



Oana DĂU-GAȘPAR (coord./ed.)

Επίκουρος καθηγητής, ερευνητής, εκπαιδευτής, ψυχολόγος, ψυχοθεραπευτής, επόπτης

Χώρα:

❖ ROYMANIA

Συσχέτιση:

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

Aurora CAPORALI

Ερευνήτρια, Εκπαιδευτικός

Χώρα:

❖ ITALIA

Συσχέτιση:

- ✍ INSTITUTE FOR THE HISTORY OF CONTEMPORARY UMBRIA (ISUC)
- ✍ FONDAZIONE PATRIZIO PAOLETTI

Persefoni CHARALAMBOUS

Εκπαιδευτική Σύμβουλος, Ψυχολόγος

Χώρα:

❖ ΚΥΠΡΟΣ

Συσχέτιση:

- ✍ ELLINIKI SCHOLI OLYMPION

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 επίκουρη καθηγήτρια και ερευνήτρια στη Σχολή Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Tibiscus (Τιμισοάρα, Ρουμανία). Είναι επίσης επαγγελματίας ψυχολόγος με διάφορες ειδικότητες, όπως Συμβουλευτική και Εκπαιδευτική Ψυχολογία και Κλινική Ψυχολογία και ψυχοθεραπεία 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.

Διδάκτωρ Θεατρικής Ιστορίας και Ιταλικής Φιλολογίας, υπότροφος στα ίδια θέματα στο UniPG, κάτοχος διπλώματος Αρχαιονομίας, Διπλωματίας και Παλαιογραφίας από το 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 πολυάριθμα 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

Συσχέτιση:

✍ SZKOŁA PODSTAWOWA NR 38 W LUBLINIE

Stefano GAGLIARDI**Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπευτής, Εκπαιδευτής**

Χώρα:

❖ ΙΤΑΛΙΑ

Συσχέτιση:

✍ FONDAZIONE PATRIZIO PAOLETTI

Georgia GRIVA**Εκπαιδευτής, Εκπαιδευτικός**

Χώρα:

❖ ΕΛΛΑΔΑ

Συσχέτιση:

✍ LEARNING SEED

✍ AKNOW

George KAPNITIS**Εκπαιδευτικός**

Χώρα:

❖ ΕΛΛΑΔΑ

Affiliation:

✍ KESSARIS

✍ AKNOW

Alina-Oana MORAR-ZAMOȘTEANU**Καθηγήτρια, ερευνήτρια, εκπαιδευτικός, ψυχολόγος, ψυχοθεραπευτής, επόπτρια**

Χώρα:

❖ ΡΟΥΜΑΝΙΑ

Αποφοίτησε με πτυχίο Ψυχολογίας και ολοκλήρωσε μεταπτυχιακές σπουδές στην Κοινωνιοθεραπεία και την Κοινωνική Πρόληψη για παιδιά και νέους, καθώς και στη Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας. Πρόκειται να ολοκληρώσει μεταπτυχιακές σπουδές στην εκπαίδευση και θεραπεία ατόμων με διαταραχές από το φάσμα του αυτισμού. Έχει 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 εκπαιδευτρια, 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 στον Εκπαιδευτικό Σχεδιασμό & την Παιδοψυχολογία.

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.

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, πιστοποιημένη 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

Συσχέτιση:

- ✍ "TIBISCUS" UNIVERSITY IN TIMISOARA
- ✍ FAMILY AND COUPLE THERAPY ASSOCIATION IN TIMISOARA (ATFCT)

Daniel MURANYI

Επίκουρος Καθηγητής, Ερευνητής,
Εκπαιδευτής, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπευτής

Χώρα:

- ❖ ROYMANIA

Συσχέτιση:

- ✍ "TIBISCUS" UNIVERSITY IN TIMISOARA
- ✍ FAMILY AND COUPLE THERAPY ASSOCIATION IN TIMISOARA (ATFCT)

Stavri PANAYIOTOU

Καθηγήτρια Αγγλικής Γλώσσας, Παιδαγωγός

Χώρα:

- ❖ ΚΥΠΡΟΣ

Συσχέτιση:

- ✍ ELLINIKI SCHOLI OLYMPION

Aleksandra PRZYWECKA

Εκπαιδευτική Σύμβουλος, Εκπαιδευτικός

Χώρα:

- ❖ ΠΟΛΩΝΙΑ

Συσχέτιση:

- ✍ SZKOŁA PODSTAWOWA NR 38 W LUBLINIE

Dora SOULANTIKA

Ψυχολόγος

Χώρα:

- ✍ ΕΛΛΑΔΑ

Συσχέτιση:

- ✍ AKNOW

Wiesław TALIK

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 υλοποίηση έργων της ΕΕ, ως εταίρος ή διαχειριστής έργων.

Με διδακτορικό στην Ψυχολογία, είναι επίκουρος 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.

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

Ψυχολόγος

Χώρα:

 ΠΟΛΩΝΙΑ

Συσχέτιση:

 THE JOHN PAUL II CATHOLIC
UNIVERSITY OF LUBLIN

OIC POLAND

προτεινόμενος εκπαιδευτής επιπέδου II της Πολωνικής Ψυχολογικής Ένωσης. 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
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	4
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
ΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΜΟΝΤΕΛΩΝ EQSTUDENTS	9
ΜΕΡΟΣ 1. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ.....	10
ΕΝΟΤΗΤΑ 1.	
1.1. Προεφηβεία και εφηβεία.....	13
1.2. Κατάλληλη καθοδήγηση για την προετοιμασία της ενήλικης ζωής.....	14
Περιγραφή της συναισθηματικής νοημοσύνης και των συστατικών της	17
2.1. Η συναισθηματική νοημοσύνη ως επιστημονική έννοια - βιβλιογραφική ανασκόπηση	17
2.2. Οι συνιστώσες της συναισθηματικής νοημοσύνης	19
Η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και η σημασία της	22
3.1. Η σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης για τους εφήβους	22
3.2. Μέθοδοι και τεχνικές για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης.....	23
3.3. Αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης.....	25
Ο ρόλος των εκπαιδευτικών στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης	27
4.1. Οι εκπαιδευτικοί ως οδηγοί προς την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης .	27
4.2. Συμβουλές και κόλπα για τους εκπαιδευτικούς για την αντιμετώπιση των συναισθημάτων	29
Η συστημική προοπτική των προβλημάτων συμπεριφοράς και δυσπροσαρμοστικότητας	32
5.1. Οι συστημικές αρχές και η γενική θεωρία των συστημάτων.....	32
5.2. Η οικογένεια ως σύστημα.....	33
5.3. Το σχολείο ως σύστημα.....	33
5.4. Συστημική σκέψη	34
5.5. Πώς να εφαρμόσετε τον συστημικό φακό	37
Οδηγίες για εκπαιδευτικούς	39
6.1. Αρχές διεπιστημονικής εργασίας	39
6.2. Αρχές εργασίας με μαθητές με προβλήματα συμπεριφοράς.....	39
6.3. Πρακτικές δραστηριότητες.....	42
Κατευθυντήριες γραμμές για ειδικούς για ατομική εργασία.....	59
7.1. Αρχές εργασίας με μαθητές με προβλήματα συμπεριφοράς.....	59
7.2. Συνεδρίες.....	62
ΣΥΝΝΕΦΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ.....	84
ΕΜΟΤΙΚΟΝΣ ΚΑΙ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ	100
ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗΣ.....	103

Κατευθυντήριες γραμμές για ειδικούς για ομαδική εργασία	109
8.1. Αρχές εργασίας με ομάδα/τάξη.....	109
8.2. Συνεδρίες.....	112
Υποστήριξη γονέων.....	146
9.3 Εργαλεία για γονείς που επιθυμούν να μεγαλώσουν συναισθηματικά ευφυή παιδιά....	151
9.4 Σχέδια εργαστηρίων.....	153
ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ	161
ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ.....	149
ΑΝΑΦΟΡΕΣ.....	151

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

Το μοντέλο EQ Teens εστιάζει τόσο στην προεφηβεία όσο και στην εφηβεία, δηλαδή στην ηλικία των 11-15 ετών - μια εποχή κατά την οποία υπάρχουν νέες ευκαιρίες για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και νέα προβλήματα και ζητήματα που συνδέονται με την ιδιαιτερότητα της εισόδου στην εφηβική περίοδο. Η εφηβεία είναι μια περίοδος που χαρακτηρίζεται από την κρίση ταυτότητας και τη βίωση της δικής μας συναισθηματικότητας στο πλαίσιο των σχέσεων με τους συνομηλίκους, τη διαμόρφωση ταυτότητας και την αναζήτηση της δικής μας πορείας, τη δημιουργία μιας ιδέας για τον εαυτό, επίσης στο πλαίσιο της έκφρασης **των δικών μας συναισθημάτων**. Η είσοδος σε αυτό το ηλικιακό στάδιο συνοδεύεται από τις δικές της προκλήσεις και οι μαθητές ηλικίας 11-15 ετών βιώνουν επιταχυνόμενη συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη. Υπάρχουν διαφορετικές ανάγκες και δυναμικές των μεγαλύτερων μαθητών σε σύγκριση με τους μικρότερους. Έτσι, η υποστήριξη των μαθητών σε αυτό το στάδιο με την καθοδήγησή τους προς την ανάπτυξη της συναισθηματικής τους νοημοσύνης αποτελεί σημαντική πτυχή για τη διασφάλιση μιας ομαλής μετάβασης και προσαρμογής στις νέες προσδοκίες της εφηβικής ζωής.

Στόχος του μοντέλου είναι να παρουσιάσει το ολοκληρωμένο σχήμα για τον τρόπο εργασίας με τους μαθητές και την υποστήριξή τους 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 11-15 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 Teens θα καλύψει τέσσερα βασικά στοιχεία της συναισθηματικής νοημοσύνης, προκειμένου να προαχθεί η ευημερία των μαθητών, να ενισχυθεί η ικανότητά τους να προσαρμόζονται στο σχολικό περιβάλλον και να εξασφαλιστούν 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 - για τις **διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης**, για τον αντίκτυπο της συστηματικής εκπαίδευσης υπό την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών, των γονέων και άλλων επαγγελματιών στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης, καθώς και για τη συστημική προοπτική των προβλημάτων συμπεριφοράς και δυσπροσαρμοστικότητας - και
- ✎ **μέρος 2** - αφιερωμένο στις **πρακτικές πληροφορίες** - που περιγράφουν συγκεκριμένες τεχνικές, ασκήσεις, φύλλα εργασίας, κατευθυντήριες γραμμές, οργανωμένες κατά βασικά στοιχεία (ακολουθήστε τους χρωματικούς κώδικες για να αναζητήσετε ένα συγκεκριμένο στοιχείο), για τη διαχείριση της ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης, οι οποίες πρέπει να εφαρμοστούν άμεσα με τους έφηβους μαθητές σε διάφορα πλαίσια (ένας προς έναν ή σε ομάδα) ή με τους γονείς.

Το μέρος 1 απευθύνεται τόσο σε εκπαιδευτικούς όσο και σε ειδικούς που εμπλέκονται στην εκπαιδευτική διαδικασία των εφήβων, 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 εφήβων σε 50λεπτες ατομικές συνεδρίες, οι οποίες προορίζονται για παράδοση από εκπαιδευμένους σχολικούς ειδικούς (ψυχολόγο, σχολικό σύμβουλο, σχολικό παιδαγωγό, κοινωνικό λειτουργό, φροντιστή, εκπαιδευτικό υποστήριξης, ψυχοθεραπευτή/ κοινωνιοθεραπευτή κ.λπ.)- το πρόγραμμα αποτελείται από 18 συνεδρίες (1 εισαγωγική, 4 για κάθε βασικό στοιχείο και 1 τελική),
- ✍ ένα κεφάλαιο που περιέχει ένα πλήρες πρόγραμμα για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των εφήβων σε ομαδικά/ταξικά μαθήματα διάρκειας 50 λεπτών, το οποίο προορίζεται να παραδίδεται είτε από εκπαιδευμένους σχολικούς ειδικούς (ψυχολόγο, σχολικό σύμβουλο, σχολικό παιδαγωγό, κοινωνικό λειτουργό, φροντιστή, δάσκαλο υποστήριξης, ψυχοθεραπευτή/ κοινωνιοθεραπευτή κ.λπ.) είτε από έμπειρους εκπαιδευτικούς/ παιδαγωγούς νέων που είναι ήδη εξοικειωμένοι με τους μηχανισμούς ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης- το πρόγραμμα αποτελείται από 18 μαθήματα (1 εισαγωγικό, 4 για κάθε βασική συνιστώσα και 1 τελικό),
- ✍ ένα κεφάλαιο που περιέχει ένα πλήρες πρόγραμμα για την υποστήριξη των γονέων στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών τους που βρίσκονται στην εφηβεία- το πρόγραμμα αποτελείται από 5 εργαστήρια (1 εισαγωγικό και 1 για κάθε βασική συνιστώσα) διάρκειας περίπου 90 λεπτών και συνιστάται να παραδίδεται είτε από έναν εκπαιδευμένο σχολικό ειδικό (ψυχολόγο, σχολικό σύμβουλο, σχολικό παιδαγωγό, κοινωνικό λειτουργό, φροντιστή, δάσκαλο υποστήριξης, ψυχοθεραπευτή/ κοινωνιοθεραπευτή

κ.λπ.) είτε από έμπειρους εκπαιδευτικούς/ εκπαιδευτές/ εκπαιδευτές ενηλίκων που είναι ήδη εξοικειωμένοι με τους μηχανισμούς ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης,

- ✍ ένα κεφάλαιο που παρέχει μια συλλογή βέλτιστων πρακτικών από διάφορες χώρες και ηπείρους, οι οποίες προορίζονται να εμπνεύσουν τόσο τους επαγγελματίες που εργάζονται στην εκπαίδευση των εφήβων όσο και τους ενδιαφερόμενους φορείς που εμπλέκονται στη διαχείριση της εκπαιδευτικής διαδικασίας (όπως διευθυντές σχολείων, επιθεωρητές εκπαίδευσης, υπεύθυνοι για τα εκπαιδευτικά προγράμματα και τους φορείς χάραξης πολιτικής κ.λπ.)

Το μοντέλο είναι δομημένο ως εξής:

- **Μέρος 1.** Συναισθηματική νοημοσύνη και εκπαιδευτικό περιβάλλον

ο **Κεφάλαιο 1.** Προεφηβεία και εφηβεία - κρίσιμα στάδια ζωής για την προετοιμασία της ενήλικης ζωής

ο **Κεφάλαιο 2.** Περιγραφή της συναισθηματικής νοημοσύνης και των συνιστωσών της

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

ο **Κεφάλαιο 4.** Ο ρόλος των εκπαιδευτικών στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης

ο **Κεφάλαιο 5.** Η συστημική προοπτική στα προβλήματα συμπεριφοράς και δυσπροσαρμοστικότητας

- **Μέρος 2.** Πρακτικές κατευθυντήριες γραμμές για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης στο σχολικό περιβάλλον

ο **Κεφάλαιο 6.** Κατευθυντήριες γραμμές για τους εκπαιδευτικούς

ο **Κεφάλαιο 7.** Κατευθυντήριες γραμμές για ειδικούς για ατομική εργασία

ο **Κεφάλαιο 8.** Κατευθυντήριες γραμμές για ειδικούς για ομαδική εργασία

ο **Κεφάλαιο 9.** Υποστήριξη γονέων

ο **Κεφάλαιο 10.** Διαπολιτισμικές βέλτιστες πρακτικές

- **Γλωσσάριο**

- **Παραπομπές**

Η εφαρμογή του EQ Teens απευθύνεται σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (ηλικίας 11-15 ετών), στο σχολικό προσωπικό (εκπαιδευτικούς, καθηγητές, συμβούλους, ψυχολόγους, παιδαγωγούς, ψυχοθεραπευτές κ.λπ. που εργάζονται για την υποστήριξη της εκπαιδευτικής διαδικασίας) και σε γονείς. Η εφαρμογή του μοντέλου θα επιτρέψει στους μαθητές: να λειτουργήσουν αποτελεσματικότερα στην εκπαιδευτική διαδικασία, να ξεπεράσουν τις δυσκολίες στις σχολικές σχέσεις και στις σχέσεις με τους συνομηλίκους και να επωφεληθούν από τη θετική επίδραση στην αυτοεκτίμηση και την αυτοαποτελεσματικότητά τους. Όσον αφορά τους επαγγελματίες, η εφαρμογή αυτού του μοντέλου θα βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς, τους ψυχολόγους και άλλους ειδικούς να υποστηρίξουν τους μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ώστε να εκπληρώσουν τους εκπαιδευτικούς στόχους και να μην εγκαταλείψουν στο μέλλον το εκπαιδευτικό σύστημα, αποφεύγοντας έτσι τον κοινωνικό αποκλεισμό. Τέλος, το μοντέλο είναι χρήσιμο και για την υποστήριξη των μαθητών χωρίς εμφανείς δυσκολίες στην αντιμετώπιση των αναγκών προσωπικής ανάπτυξης και στην καλλιέργεια καλύτερης συναισθηματικής γείωσης και καλύτερων κοινωνικών σχέσεων.

Το μοντέλο EQ Teens είναι καινοτόμο, διότι προσφέρει μια ευρεία κατανόηση και μια ολοκληρωμένη προσέγγιση του μοντέλου συναισθηματικής νοημοσύνης 4 συνιστωσών και της δυνατότητας εφαρμογής του, καθώς δεν περιορίζεται στην αναγνώριση και την αντιμετώπιση των συναισθημάτων, η οποία υπάρχει ήδη στο βασικό πρόγραμμα σπουδών, και επικεντρώνεται στον χειρισμό της ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης, ως βασικού προγνωστικού παράγοντα επιτυχίας, από το επίπεδο του σχολείου. Επίσης, ένα δυνατό σημείο του μοντέλου αυτού είναι το γεγονός ότι εμπλέκει τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών, χωρίς να το αφήνει εξ ολοκλήρου στους ειδικούς. Ακόμα, συνιστάται η συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτικών, γονέων και ειδικών, διότι μπορούν να συντονίσουν τις δραστηριότητες και να έχουν πιο αποτελεσματικό αντίκτυπο στην ανάπτυξη του παιδιού. Επίσης, εάν οι εκπαιδευτικοί ή οι γονείς βρεθούν σε

καταστάσεις στις οποίες είναι συγκλονισμένοι ή απροετοίμαστοι, συνιστάται να ζητήσουν την υποστήριξη ενός ψυχολόγου ή συμβούλου.

Παρόλο που οι κατευθυντήριες γραμμές για κάθε κατηγορία επαγγελματιών μπορούν να θεωρηθούν ως ολοκληρωμένα προγράμματα (βλ. το διάγραμμα στη σελίδα 6 για τη συνιστώμενη συχνότητα και την εκτιμώμενη διάρκεια του καθενός), η βασική τους αξία θα είναι η κυκλικότητά τους και το γεγονός ότι οι εκπαιδευτικοί και οι ειδικοί δεν περιορίζονται να ακολουθήσουν τα μαθήματα/ συνεδρίες από την αρχή έως το τέλος, αλλά μπορούν να επιλέξουν από πού θα ξεκινήσουν και πού θα τελειώσουν, ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών με τους οποίους εργάζονται.

Επιπλέον, ένα από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά του μοντέλου EQ Teens θα είναι η δυνατότητα αναπαραγωγής του, εξασφαλίζοντας έτσι τη μελλοντική του χρησιμότητα σε διαφορετικά σχολικά συστήματα, κοινότητες και χώρες.

Επιπλέον, όλες οι δραστηριότητες που συναντώνται στο μοντέλο μπορούν να συμπληρωθούν με το *εργαλείο αξιολόγησης της συναισθηματικής νοημοσύνης* (EQ Teens Test) και το *υβριδικό παιχνίδι για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης* των εφήβων.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

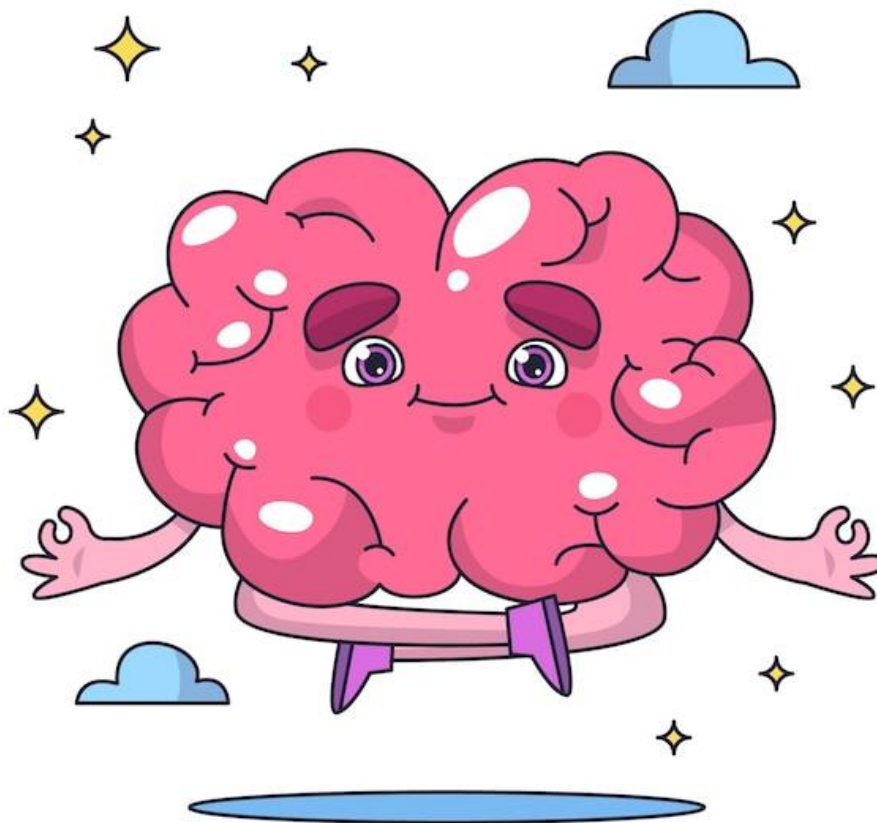
Κεφάλαιο 1. Προεφηβεία και εφηβεία - κρίσιμα στάδια ζωής για την προετοιμασία της ενήλικης ζωής

Κεφάλαιο 2. Περιγραφή της συναισθηματικής νοημοσύνης και των συνιστωσών της

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

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

Κεφάλαιο 5. Η συστημική προοπτική των προβλημάτων συμπεριφοράς και δυσπροσαρμοστικότητας



Προεφηβεία και εφηβεία - κρίσιμα στάδια ζωής για την προετοιμασία της ενήλικης ζωής

Στην προσπάθειά τους να κατανοήσουν και να εξηγήσουν καλύτερα την οντολογική εξέλιξη, οι επιστήμονες έχουν χωρίσει την ανθρώπινη ζωή σε διάφορα στάδια, καθένα από τα οποία εστιάζει σε διαφορετικούς στόχους και προκαλεί ορισμένες αλλαγές που τα άτομα υφίστανται ως απάντηση στις συνεχείς προκλήσεις του περιβάλλοντος.

1.1. Προεφηβεία και εφηβεία

Η **προεφηβεία** και η **εφηβεία** είναι διαδοχικά ψυχολογικά στάδια ζωής που σηματοδοτούν τη μετάβαση του ατόμου από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση.

Η **προεφηβεία** είναι το πρώτο στάδιο κατά το οποίο το παιδί υφίσταται σημαντική σωματική και ψυχολογική μεταμόρφωση προς την κατεύθυνση να γίνει ένας πλήρως λειτουργικός ενήλικας. Συχνά εξομοιώνεται με την εφηβεία, επειδή συμπίπτουν περίπου με την ίδια περίοδο - από 8/9 έως 12 ετών - αλλά ενώ η εφηβεία είναι μια βιολογική διαδικασία που πυροδοτείται από την αυξημένη έκκριση των ορμονών του φύλου και οδηγεί στη σεξουαλική ωρίμανση του αναπαραγωγικού συστήματος, η προεφηβεία είναι κυρίως ένα ψυχολογικό και κοινωνικό σύνολο μετασχηματισμών που σηματοδοτεί την ανάπτυξη των διανοητικών και σχεσιακών ικανοτήτων του ατόμου (Verza, Verza, 2000).

Κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου, το άτομο:

- ⊙ παρακινείται από τη θέληση να είναι ανεξάρτητο,
- ⊙ έχει μεγαλύτερη επίγνωση των ηθικών αξιών, ενώ διερευνά τόσο τους ρόλους του ήρωα όσο και του κακού,
- ⊙ αποκτά μεγαλύτερη επίγνωση των δικών του/της χαρακτηριστικών και της

επιρροής της συμπεριφοράς του/της στους άλλους ανθρώπους,

- ⊙ έχει μια λιγότερο ορατή διανοητική δραστηριότητα, η οποία φτάνει σε ένα βαθύτερο και πιο εσωτερικευμένο επίπεδο,
- ⊙ καλλιεργεί σχέσεις εκτός του οικογενειακού συστήματος και διερευνά τις συναισθηματικές και σχεσιακές δεξιότητες και στρατηγικές που έχει αναπτύξει εντός της οικογένειας με διαφοροποιημένο τρόπο,
- ⊙ κατανοεί τις διαφορές μεταξύ των ανθρώπων και κάνει συνειδητές επιλογές συμπάθειας και αντιπάθειας.

Η **εφηβεία** είναι το στάδιο που ακολουθεί την προεφηβεία και στο οποίο πρέπει να οριστικοποιηθεί η σωματική ανάπτυξη, η αναζήτηση της ανεξαρτησίας και η δομή της προσωπικότητας, ώστε το άτομο να γίνει έτοιμο για τις προκλήσεις της ενήλικης ζωής. Συνήθως τοποθετείται μεταξύ 12 και 24/25 ετών, αλλά οι ηλικιακές οριοθετήσεις μπορεί να ποικίλλουν. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η εφηβεία χωρίζεται σε δύο άλλα στάδια (Verza, Verza, 2000):

α) την **κανονική εφηβεία** - που κυμαίνεται από τα 12 έως τα 18 έτη περίπου,

β) την **όψιμη εφηβεία** - που κυμαίνεται από 18 έως περίπου 25 ετών.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας διαχωρίζει την εφηβεία σε τρία στάδια, περιλαμβάνοντας την προεφηβεία ως στάδιο πρώιμης εφηβείας δίπλα στα προαναφερθέντα στάδια. Ο διαχωρισμός είναι όμως λιγότερο σημαντικός, καθώς τα ουσιαστικά χαρακτηριστικά αυτής της περιόδου είναι αυτά που έχουν πραγματικά σημασία.

Κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου, το άτομο:

- ⊙ βιώνει την πλήρη σωματική αύξηση και ανάπτυξη όλων των λειτουργιών του σώματος (στο τέλος αυτού του σταδίου, το άτομο φτάνει τόσο στο μέγιστο ύψος του όσο και στο μέγιστο βάρος του εγκεφάλου του, τα οστά οστεοποιούνται πλήρως, το κυκλοφορικό σύστημα και τα αναπαραγωγικά όργανα φτάνουν σε πλήρη ωρίμανση),

- ⊙ φτάνει στο μέγιστο δυναμικό της αισθητηριακής ευαισθησίας και της ταχύτητας αντίδρασης,
- ⊙ εξοπλίζεται πλήρως με διανοητικές δεξιότητες: λογική μνήμη, αφηρημένη σκέψη, εκτεταμένη φαντασία, λεπτή γλώσσα, αποτελεσματική και παρατεταμένη συγκέντρωση προσοχής,
- ⊙ ορίζεται από σταθερά και αναγνωρίσιμα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και από προσωπικό στυλ συμπεριφοράς (στυλ ντυσίματος, ομιλίας κ.λπ.),
- ⊙ βιώνει ένα ευρύ φάσμα συναισθηματικών скаμπανεβασμάτων, μια ποικιλία σχέσεων και μια εμβάθυνση των διαδικασιών αυτοαναστοχασμού και αυτογνωσίας,
- ⊙ έχει αυξημένη ικανότητα λήψης αποφάσεων, αλλά τις περισσότερες φορές μόνο στο στάδιο της προχωρημένης εφηβείας η ικανότητα λήψης αποφάσεων υποστηρίζεται από την απαραίτητη βούληση για τη διατήρηση της προσπάθειας υλοποίησης αυτών των αποφάσεων,
- ⊙ έχει ευρύτερο φάσμα ενδιαφερόντων και είναι πιο ανοιχτό σε νέες εμπειρίες, ενώ ένα πιο σταθερό κίνητρο θα ακολουθήσει προς το τέλος του κατάλληλου σταδίου της εφηβείας,
- ⊙ ορίζεται από μια διαφοροποιημένη αίσθηση ευθύνης και αφοσίωσης προς τις δικές του αρχές και τους ανθρώπους αναφοράς.

Κατά τη διάρκεια τόσο της προεφηβείας όσο και της εφηβείας, τα άτομα έχουν μια κάπως παράδοξη κοινωνική θέση, καθώς οι ενήλικες γύρω τους τείνουν να αρνούνται την προηγούμενη, πιο εξαρτημένη, κοινωνική τους ταυτότητα ως παιδιά και έχουν υψηλότερες προσδοκίες από αυτά, ενώ παράλληλα εμποδίζουν τους εφήβους να αναλάβουν πλήρως ενήλικους ρόλους και ευθύνες. Οι έφηβοι εξακολουθούν να αναζητούν την ψυχαγωγία και την ανεμελιά που χαρακτηρίζει την παιδική ηλικία, αλλά και να απλώνουν το χέρι τους για να αποκτήσουν τα κοινωνικά πλεονεκτήματα της ανεξαρτησίας, της εξουσίας και της αναγνώρισης που μπορούν να απολαμβάνουν οι ενήλικες, χωρίς να αναλαμβάνουν πρόθυμα την ευθύνη για τις αποφάσεις τους (Swindoll). Το γεγονός αυτό επισύρει από μόνο του μια κρίση ταυτότητας -το στάδιο της εφηβείας αναφέρεται συχνά ως στάδιο

αναζήτησης ταυτότητας-, η οποία οδηγεί σε υψηλή εσωτερική συναισθηματική δυσφορία και συχνές συγκρούσεις στο πλαίσιο των σχέσεων μεταξύ των γενεών (Cousinet). Κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου ζωής, οι μελλοντικοί ενήλικες πειραματίζονται και κάνουν επιλογές στην προσπάθειά τους να αυτοπροσδιοριστούν, επιδιώκουν να αποδείξουν τον εαυτό τους τόσο μπροστά στους άλλους όσο και στα δικά τους μάτια, παίρνοντας μερικές φορές περιττά ρίσκα και καταλήγοντας πληγωμένοι και ευάλωτοι. Η διαδικασία αναζήτησης ταυτότητας είναι μια διδακτική διαδικασία και δεν μπορεί να αποφευχθεί, αλλά μπορεί να οδηγηθεί προς την ουσιαστική αυτογνωσία, τις υγιείς σχέσεις και την επιτυχή προσαρμογή στα καθήκοντα και τις ευθύνες της ενήλικης ζωής.

1.2. Κατάλληλη καθοδήγηση για την προετοιμασία της ενήλικης ζωής

Επειδή η προεφηβεία και η εφηβεία προηγούνται της ενηλικίωσης και διαμορφώνουν την προσωπικότητα και την προσωπική ταυτότητα του μελλοντικού ενήλικα, πρέπει να θεωρούνται μεταβατικά στάδια με σημαντικό ρόλο στην προετοιμασία για την ενήλικη ζωή. Έτσι, η ύπαρξη της κατάλληλης συναισθηματικής καθοδήγησης κατά τη διάρκεια αυτών των κρίσιμων περιόδων εξασφαλίζει τη δόμηση ενός ισορροπημένου εσωτερικού εαυτού και ενός προσαρμοστικού σχεσιακού εαυτού.

Υπάρχουν πέντε επίπεδα στα οποία το άτομο χρειάζεται να αναπτύξει δεξιότητες προσαρμογής σε σχέση με το περιβάλλον (Schiopu, Verza, 1989):

- α) *προσωπική αυτονομία,*
- β) *χρονική συνοχή,*
- γ) *διαπροσωπικές σχέσεις,*
- δ) *κοινωνική ενσωμάτωση,*
- ε) *ηθική συμπεριφορά.*

Κατά τη διάρκεια της προεφηβείας και της εφηβείας οι δεξιότητες προσωπικής αυτονομίας τελειοποιούνται και το άτομο καθίσταται ικανό να φροντίζει τον εαυτό του.

Από αυτή την άποψη, ο έφηβος μπορεί να επωφεληθεί από τις ειδικά στοχευμένες σε δεξιότητες εργασίες που του ανατίθενται και τις οποίες οι γονείς, οι δάσκαλοι και οι άλλοι σημαντικοί ενήλικες μπορούν να τον/την προκαλέσουν. Για παράδειγμα, η *δεξιότητα της διαχείρισης του προϋπολογισμού* μπορεί να διαμορφωθεί προσφέροντας ένα δίκαιο ποσό χαρτζιλικιού μόνο μία φορά την εβδομάδα, άσχετα αν τελειώσει νωρίτερα από αυτό- η προετοιμασία του δείπνου μία φορά την εβδομάδα για όλη την οικογένεια ή το πλύσιμο των ρούχων μπορεί επίσης να είναι κατάλληλα ερεθίσματα για την ανάπτυξη υγιούς προσωπικής αυτονομίας.

Χρονική συνοχή σημαίνει ουσιαστικά να ζει κανείς στο παρόν εφαρμόζοντας τα διδάγματα που πήρε στο παρελθόν, προκειμένου να εξασφαλίσει ένα φιλικό μέλλον και συνήθως οι δυσκολίες του εφήβου προκύπτουν από το ότι ονειρεύεται υπερβολικά ένα συχνά απίθανο μέλλον, ενώ είναι αποκομμένος από την τρέχουσα ύπαρξη και δεν αξιοποιεί επαρκώς τις εμπειρίες του παρελθόντος. Η κατάλληλη υποστήριξη και βοήθεια για την οικοδόμηση της χρονικής συνοχής μπορεί να έρθει με τη μορφή της τόνωσης του βαθύτερου προβληματισμού σχετικά με τις εμπειρίες του παρελθόντος και της εξαγωγής σχετικών συμπερασμάτων για το μέλλον, καθώς και με τη μορφή της προσοχής και της απόκτησης επίγνωσης σχετικά με το παρόν και τη σημασία του. Επίσης, αξίζει να υπογραμμιστεί το γεγονός ότι το παρόν είναι η κατάλληλη στιγμή για την οικοδόμηση του μέλλοντος και ότι όλες οι τρέχουσες ενέργειες μπορούν να έχουν αντίκτυπο στο μέλλον.

Η εφηβεία είναι η περίοδος κατά την οποία ο μελλοντικός ενήλικας αποκολλάται από τον στενό κοινωνικό κύκλο της οικογένειας και αγκαλιάζει ποικίλους ρόλους σε άλλες διαπροσωπικές σχέσεις. Μερικές φορές αυτοί οι ρόλοι γίνονται υπερβολικοί ή η συναισθηματική επένδυση στις σχέσεις δεν είναι αμοιβαία, οπότε ο έφηβος χρειάζεται υποστήριξη για να διακρίνει μεταξύ των αμοιβαία αναπτυσσόμενων σχέσεων και των τοξικών, ενώ παράλληλα κατανοεί τις προσδοκίες συμπεριφοράς που πρέπει να πληροί για να καλλιεργήσει ισχυρούς διαπροσωπικούς δεσμούς. Τα ενήλικα πρόσωπα μπορούν να προσφέρουν μια πιο

ξεκάθαρη οπτική γωνία σχετικά με την εμπλοκή των συναισθημάτων που επιφέρει η σύγχυση των ρόλων και μπορούν να εξηγήσουν τι κρύβεται πίσω από τις ορατές αντιδράσεις των ατόμων.

Η **κοινωνική ενσωμάτωση** αναφέρεται στις ικανότητες ενός ατόμου να αποτελεί μέρος μιας ομάδας, να ακολουθεί τους κανόνες μιας ομάδας και να διατηρεί αμοιβαίες σχέσεις προκειμένου να επιτύχει έναν κοινό στόχο. Όλοι οι άνθρωποι αποτελούν μέρος κοινωνικών ομάδων καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, συχνά μάλιστα σε περισσότερες από μία ταυτόχρονα, αναλαμβάνοντας διαφορετικούς ρόλους και συμπεριφορές. Με την κοινωνική ένταξη οι άνθρωποι είναι σε θέση να στέκονται ενωμένοι προκειμένου να είναι ασφαλείς, να συνεργάζονται προκειμένου να επιβιώνουν και να αντιμετωπίζουν τις αντιξοότητες προκειμένου να είναι επιτυχημένοι, επομένως οι ικανότητες που επιτρέπουν στον έφηβο να ενταχθεί σε κοινωνικό επίπεδο είναι απαραίτητες για την ευημερία του/της, την προσωπική του/της ανάπτυξη και την εύκολη πρόσβαση σε πόρους και ευκαιρίες. Από αυτή την άποψη, οι έφηβοι χρειάζονται ιδιαίτερη καθοδήγηση, καθώς τείνουν να απορρίπτουν τα κοινωνικά πρότυπα σε αυτή την ηλικία και να δημιουργούν τα δικά τους, χωρίς να γνωρίζουν ότι δεν μπορούν να ευδοκιμήσουν μακριά από το κοινωνικό σύστημα. Έτσι, οι κύριοι στόχοι της καθοδήγησής τους θα πρέπει να είναι να τους επισημανθεί η σημασία της ομαδικότητας, της ομαδικής προσπάθειας και του κοινοτικού πνεύματος, να μάθουν πώς να ενσωματώνουν τα κοινωνικά πρότυπα και να διαμορφώνουν τους δικούς τους ρόλους μέσα στην κοινότητα και επίσης να τους παρακινήσουν να είναι ευγενικοί, εξυπηρετικοί και ανεκτικοί σε σχέση με τους συνομηλίκους τους.

Τέλος, η εφηβεία είναι το στάδιο κατά το οποίο δομείται ο ηθικός εαυτός και διαμορφώνεται η **ηθική συμπεριφορά**, καθώς οι μελλοντικοί ενήλικες είναι πιο επιρρεπείς στο να θέτουν φιλοσοφικά και ηθικά ερωτήματα, ενδιαφέρονται περισσότερο για το τι είναι σωστό και τι λάθος και ενδιαφέρονται για το ποιος θα είναι ο ρόλος τους στον κόσμο. Οι έφηβοι αγαπούν να συζητούν ηθικά διλήμματα και να φαντάζονται απαντήσεις σε ηθικές

ΕΝΟΤΗΤΑ 1

προκλήσεις, αλλά και μπαίνουν στον πειρασμό να αναζητήσουν πραγματικές καταστάσεις στις οποίες θα εξερευνήσουν τις δικές τους αντιδράσεις και τις αντιδράσεις των άλλων και μερικές φορές παίρνουν υψηλά, μη υπολογισμένα ρίσκα για να το πετύχουν αυτό. Εδώ είναι που χρειάζονται περισσότερο την παρέμβαση των ενηλίκων, οι οποίοι θα πρέπει να τα κατευθύνουν μακριά από τον κίνδυνο και να τους παρέχουν πραγματικές προκλήσεις και αποφάσεις - όπως η διαχείριση μιας ομάδας μικρότερων παιδιών σε μια κατασκήνωση, η οργάνωση ενός εράνου, η συμμετοχή σε εκδηλώσεις της κοινότητας κ.λπ. - στις οποίες οι έφηβοι μπορούν να εξερευνήσουν τις ηθικές τους αξίες και να ασκήσουν την ικανότητά τους να λαμβάνουν αποφάσεις με ασφαλή και υγιή τρόπο. Βιωματικές και δομημένες ασκήσεις - όπως παιχνίδια ρόλων, θέατρο φόρουμ, συζητήσεις, εικονικές δίκες κ.λπ. - μπορούν επίσης να βοηθήσουν τους εφήβους να αποσαφηνίσουν τη θέση τους απέναντι σε διάφορα κοινωνικά και πολιτικά θέματα και να χρησιμοποιήσουν τα ηθικά τους κριτήρια κατά την κρίση των τρεχουσών καταστάσεων. Προσφέροντάς τους την ευκαιρία να αποδειχθούν ως ικανοί μελλοντικοί ενήλικες θα τους βοηθήσει να ενισχύσουν το αίσθημα ευθύνης τους, θα διαμορφώσουν τις ηθικές τους αρχές και θα θέσουν τα θεμέλια για μια υγιή ηθική συμπεριφορά.

Όλα αυτά τα επίπεδα στα οποία οι προεφήβοι και οι έφηβοι χρειάζονται ερεθίσματα για να αναπτυχθούν συνδέονται, με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, με τον τομέα της συναισθηματικής νοημοσύνης και τις συνιστώσες του και θα γίνει σαφές στη συνέχεια αυτού του μοντέλου πώς η ανάπτυξη καθεμιάς από αυτές τις συνιστώσες θα συμβάλει ουσιαστικά στην ενίσχυση της διαδικασίας προσαρμογής των εφήβων στους προαναφερθέντες τομείς, βοηθώντας τους έτσι να περιηγηθούν στον κοινωνικό λαβύρινθο στον οποίο ανήκουν.



Περιγραφή της συναισθηματικής νοημοσύνης και των συστατικών της

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

2.1. Η συναισθηματική νοημοσύνη ως επιστημονική έννοια - βιβλιογραφική ανασκόπηση

Η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να οριστεί με διάφορους τρόπους και υπάρχουν πολλοί ορισμοί στο διαδίκτυο. Αρκετές από αυτές τις έννοιες βασίζονται σε εκλαϊκευμένες ερμηνείες της συναισθηματικής νοημοσύνης που μπορεί να βρει κανείς σε δημοφιλή βιβλία και στα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Καθώς όμως λαμβάνονται σοβαρά υπόψη οι έννοιες του συναισθήματος και της διάνοιας, μπορεί να προσδιοριστεί ένας ακριβής και επιστημονικά πολύτιμος ορισμός της συναισθηματικής νοημοσύνης. Με άλλα λόγια, ο ορισμός της συναισθηματικής νοημοσύνης αναφέρεται συγκεκριμένα στην ευφυή αλληλεπίδραση των εννοιών και των συναισθημάτων. Για παράδειγμα: Η ικανότητα να χρησιμοποιούμε τα συναισθήματα για να υποστηρίξουμε τη σκέψη και να επιχειρηματολογούμε

ορθολογικά με αυτά είναι γνωστή ως συναισθηματική νοημοσύνη (Mayer, n.d.).

Ο όρος «συναισθηματική νοημοσύνη» χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τους Salovey και Mayer το 1990 και γνώριζαν προηγούμενες έρευνες σχετικά με τις μη γνωστικές πτυχές της νοημοσύνης. Σύμφωνα με τον ορισμό τους, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι «ένα είδος κοινωνικής νοημοσύνης που συνεπάγεται την ικανότητα να παρακολουθεί κανείς τις δικές του διαθέσεις και τα συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων, να διακρίνει μεταξύ τους και να χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να ενημερώνει τη σκέψη και τη δράση του». (Salovey & Mayer, 1990). Επιπλέον, οι Salovey και Mayer ξεκίνησαν μια μελέτη για τη δημιουργία αξιόπιστων τεστ συναισθηματικής νοημοσύνης και τη διερεύνηση της σημασίας της. Για παράδειγμα, ανακάλυψαν σε μια μελέτη ότι οι θεατές που σημείωσαν καλή βαθμολογία στη συναισθηματική σαφήνεια -την ικανότητα αναγνώρισης και κατηγοριοποίησης μιας βιωμένης διάθεσης- συνήλθαν πιο γρήγορα μετά την παρακολούθηση μιας δυσάρεστης ταινίας Salovey et al. (1995). Σύμφωνα με μια άλλη μελέτη, οι άνθρωποι που σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία στην ικανότητα να αισθάνονται, να κατανοούν και να κρίνουν αποτελεσματικά τα συναισθήματα των άλλων ήταν πιο ικανοί να προσαρμόζονται στις αλλαγές στο κοινωνικό τους περιβάλλον και να σχηματίζουν υποστηρικτικά κοινωνικά δίκτυα (Salovey, n.d.). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι κάποιος ήταν σε θέση να διαχέει το συναίσθημά του σε όλη την ομάδα και ότι τα θετικά συναισθήματα ενίσχυαν τη συνεργασία, τη δικαιοσύνη και τη συνολική απόδοση της ομάδας. Στην πραγματικότητα, οι μετρήσιμες μετρήσεις έδειξαν ότι οι ευτυχισμένες ομάδες ήταν πιο επιδέξιες στο να κατανέμουν τα κεφάλαια δίκαια και με τρόπο που ωφελούσε την επιχείρηση.

Οι ερευνητές έχουν αναγνωρίσει εδώ και καιρό ότι η συναισθηματική νοημοσύνη και ειδικότερα η ενσυναίσθηση παίζουν ρόλο στην επαγγελματική επιτυχία. Πριν από 20 και πλέον χρόνια, ο Rosenthal και οι συνάδελφοί του στο Χάρβαρντ διαπίστωσαν ότι τα άτομα που ήταν καλά στο να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων ήταν πιο επιτυχημένα τόσο στην επαγγελματική όσο

και στην κοινωνική τους ζωή (Rosenthal, 1979).

Ο Goleman έχει κάνει μια προσπάθεια να απεικονίσει αυτή την έννοια διαφοροποιώντας μεταξύ συναισθηματικής ικανότητας και συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι προσωπικές και κοινωνικές ικανότητες που οδηγούν σε μεγαλύτερες επιδόσεις στον εργασιακό χώρο αναφέρονται ως συναισθηματική επάρκεια. Η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί θεμέλιο και σχέση μεταξύ των συναισθηματικών ικανοτήτων. Η εκμάθηση των συναισθηματικών ικανοτήτων απαιτεί ένα ορισμένο ποσοστό συναισθηματικής νοημοσύνης, σύμφωνα με την κοινοπραξία για την έρευνα της συναισθηματικής νοημοσύνης στους οργανισμούς (Goleman, 1996). Ένα τέλειο παράδειγμα αυτού, είναι ότι μπορεί κανείς να οικοδομήσει ένα συγκεκριμένο ταλέντο, όπως η επιρροή, με το να είναι σε θέση να εντοπίζει με ακρίβεια τι αισθάνεται ένα άλλο άτομο. Παρόμοια με αυτό, όσοι είναι πιο επιδέξιοι στον έλεγχο των συναισθημάτων τους, θα έχουν ευκολότερο χρόνο να αναπτύξουν μια ικανότητα όπως η πρωτοβουλία ή η επιθυμία επίτευξης στόχων. Τελικά, αν θέλουμε να είμαστε σε θέση να προβλέψουμε την απόδοση, πρέπει να είμαστε σε θέση να εντοπίσουμε και να αξιολογήσουμε αυτές τις κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες (Goleman, 1996).

Σύμφωνα με τον Goleman, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια προοπτική που υπερβαίνει τις γνωστικές ιδιότητες της νοημοσύνης (όπως η μνήμη και η επίλυση προβλημάτων). Μιλάμε κυρίως για την ικανότητά μας να επικοινωνούμε με επιτυχία με τους άλλους και με τον εαυτό μας, να συνδεόμαστε με τα συναισθήματά μας και να τα διαχειριζόμαστε, να αυτο-οδηγούμε, να ελέγχουμε τις παρορμήσεις μας και να ξεπερνάμε τις απογοητεύσεις μας. Ο Goleman εξηγεί ότι η θεωρία του για τη συναισθηματική νοημοσύνη έχει τέσσερις θεμελιώδεις διαστάσεις: Η πρώτη είναι η επίγνωση του εαυτού μας (αυτογνωσία) και παραπέμπει στην ικανότητά μας να κατανοούμε πώς αισθανόμαστε, να είμαστε σε επαφή με τις βασικές μας αρχές. Η δεύτερη διάσταση είναι η αυτοπαρακίνηση, 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 (κοινωνική ευαισθητοποίηση). Έχει να κάνει με την ικανότητά μας να σχετιζόμαστε, να επικοινωνούμε, να καταλήγουμε σε συμφωνίες και να δημιουργούμε θετικές, με σεβασμό σχέσεις με τους ανθρώπους, η οποία αποτελεί αναμφισβήτητο τον τέταρτο κρίκο και τη φιλοσοφική λίθο της συναισθηματικής νοημοσύνης (Goleman, 1996).

Η συναισθηματική νοημοσύνη συνεπάγεται γενικά τη συνειδητοποίηση ότι τα συναισθήματα αποτελούν αναπόσπαστο συστατικό του ποιοι είμαστε και πώς ζούμε. Το να είμαστε ταλαντούχοι συναισθηματικά 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 γνωρίζουν οι εκπαιδευτικοί προκειμένου να βοηθήσουν τους μαθητές με μαθησιακά προβλήματα είναι η νοημοσύνη, ώστε να αυξήσουν τις επιδόσεις των μαθητών. Οι δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης να λειτουργούν σε συνέργεια με τις γνωστικές δεξιότητες, οι άνθρωποι που έχουν υψηλές επιδόσεις έχουν και τα δύο. Τα ανεξέλεγκτα συναισθήματα μπορούν να κάνουν τους ανθρώπους καλούς στο να είναι ηλίθιοι. Χωρίς συναισθηματική νοημοσύνη, οι άνθρωποι δεν θα είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν τις γνωστικές τους ικανότητες σύμφωνα με το μέγιστο δυναμικό τους.

Μια μελέτη προσδιορίζει πώς η συναισθηματική νοημοσύνη -που περιλαμβάνει την αυτογνωσία, την αυτοδιαχείριση, τα κίνητρα, την κοινωνική ευαισθητοποίηση και τη διαχείριση των σχέσεων- επηρεάζει εν μέρει και ταυτόχρονα την επίδοση των μαθητών. Το συμπέρασμα είναι ότι ο σκοπός της μελέτης The Impact of Emotional Intelligence Against Academic Success είναι να προσδιορίσει τον τρόπο με τον οποίο η συναισθηματική νοημοσύνη -η οποία περιλαμβάνει την αυτογνωσία, την αυτοδιαχείριση, τα κίνητρα, την κοινωνική

επίγνωση και τη διαχείριση των σχέσεων-επηρεάζει την ακαδημαϊκή επίδοση. 135 μαθητές από το SMP Negeri 4 Lalan Great Earth Village στο Banyuasin Regency χρησίμευσαν ως ερωτώμενοι. Στρατηγικές για την ανάλυση δεδομένων με χρήση ανάλυσης παλινδρόμησης, προκαταρκτική δοκιμή αποτελεσμάτων (t-test) Η αυτογνωσία, ο αυτοέλεγχος, τα κίνητρα, η κοινωνική ευαισθητοποίηση, η διαχείριση σχέσεων και η σημαντική ευνοϊκή επίδραση στην ακαδημαϊκή επίδοση είναι όλα παραδείγματα της συναισθηματικής νοημοσύνης που έχει αποδειχθεί. Η συναισθηματική νοημοσύνη περιλαμβάνει την αυτογνωσία, την αυτοδιαχείριση, την παρακίνηση, την κοινωνική ευαισθητοποίηση, τη διαχείριση σχέσεων και έχει σημαντική ευνοϊκή επίδραση στην ακαδημαϊκή επίδοση, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ταυτόχρονης δοκιμής (Test-F). Η κοινωνική επίγνωση έχει ισχυρότερο αντίκτυπο στην ακαδημαϊκή επιτυχία (GUIDENA: *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, n.d.).

2.2. Οι συνιστώσες της συναισθηματικής νοημοσύνης

Ο πιο βασικός ορισμός της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι η ικανότητα να αναγνωρίζουμε και να ελέγχουμε τα δικά μας συναισθήματα καθώς και αυτά των άλλων. Οι τέσσερις βασικοί τομείς της EI αυτού του ορισμού είναι οι εξής:

- ☉ **αυτογνωσία** - ορίζεται ως η ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει και να κατονομάζει τα δικά του/της συναισθήματα ανά πάσα στιγμή, έχοντας επίγνωση των δικών του σκέψεων και των ενδείξεων του σώματος,
- ☉ **αυτοδιαχείριση** - ορίζεται ως η ικανότητα ενός ατόμου να διαχειρίζεται την έκφραση των συναισθημάτων, δηλαδή τις συμπεριφορές και τις αντιδράσεις που προκαλούνται από τα συναισθήματά του/της, ανάλογα με την κατάσταση στην οποία βρίσκεται,
- ☉ **κοινωνική ευαισθητοποίηση** - ορίζεται ως η ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει και να κατονομάζει τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων μέσω των λεκτικών

(λέξεις), μη λεκτικών (μυμητική, χειρονομίες, στάση του σώματος, συμπεριφορές) και παραλεκτικών (χαρακτηριστικά της φωνής: τόνος, ένταση, κλίση κ.λπ.) ενδείξεων,

- ☉ **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 σε άλλα άτομα, επηρεάζοντας έτσι τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις συμπεριφορές των άλλων.



Σχήμα 1. Οι τέσσερις συνιστώσες της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι σαν τέσσερις διαφορετικά αρωματισμένες φέτες του ίδιου κέικ

Όλες οι βασικές παραλλαγές της θεωρίας της ΣΝ αναφέρονται σε αυτούς τους τέσσερις τομείς, αν και είναι γνωστοί με διαφορετικά ονόματα. Για παράδειγμα, οι τομείς της κοινωνικής επίγνωσης και της διαχείρισης των σχέσεων ανήκουν σε αυτό που ο Gardner (1983) ορίζει ως διαπροσωπική νοημοσύνη, ενώ οι τομείς της αυτογνωσίας και της αυτοδιαχείρισης ανήκουν σε αυτό που ο Gardner (1983) αποκαλεί ενδοπροσωπική νοημοσύνη. Ορισμένοι διακρίνουν μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης (ΣΝ) και της κοινωνικής νοημοσύνης (ΚΝ), θεωρώντας την ΣΝ ως την ικανότητα ενός ατόμου για προσωπική αυτοδιαχείριση, όπως ο έλεγχος των παρορμήσεων, και την ΚΝ ως διαπροσωπική ικανότητα. Η φράση κοινωνική και συναισθηματική μάθηση, ή SEL, χρησιμοποιείται γενικά για να αναφερθεί στο κίνημα στην εκπαίδευση που στοχεύει στην

ανάπτυξη προγραμμάτων σπουδών που διδάσκουν ικανότητες ΣΝ.

Αυτός ο τομέας είναι γνωστός ως το στάδιο της αυτογνωσίας, σύμφωνα με τον Goleman (1995), όπου κάποιος είναι σε θέση να αναγνωρίσει ένα συναίσθημα καθώς αυτό προκύπτει. Η ιδέα αυτή θεωρείται ο ακρογωνιαίος λίθος της συναισθηματικής νοημοσύνης. Η ικανότητα να αναγνωρίζει και να παρακολουθεί κανείς τα γνήσια συναισθήματά του βελτιώνει την αυτογνωσία και την ικανότητά του να παρακολουθεί και να διαχειρίζεται τη ζωή του. Η ιδέα αυτή επιτρέπει στο άτομο να επιλέγει συνειδητά τόσο σημαντικές όσο και ασήμαντες αποφάσεις ζωής.

Σύμφωνα με τον (Shapiro, 2010), η ικανότητα ενός παιδιού να λεκτικοποιεί τα συναισθήματα είναι μια κρίσιμη πτυχή της ικανοποίησης των βασικών επιθυμιών. Η απόκτηση συναισθηματικού ελέγχου και η αποτελεσματική επικοινωνία εξαρτώνται αμφότερες από την ικανότητα αναγνώρισης και έκφρασης των συναισθημάτων του ατόμου. Αυτή η ιδέα είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τη δημιουργία σχέσεων που είναι αγαπητικές και ικανοποιητικές. Η αφύπνιση του εαυτού είναι το πρώτο βήμα στην ιδέα της κατανόησης του εαυτού μας. Το άτομο αποκτά ως αποτέλεσμα την ικανότητα να αναστοχάζεται εσωτερικά για τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του. Είναι συγκρίσιμο με την ψυχανάλυση, όταν κάποιος χρησιμοποιεί την αυτο-αντανάκλαση για να αναπτύξει μια πιο ακριβή εικόνα για το ποιος είναι. Κάποιος αναπτύσσει συναισθηματική επάρκεια του εαυτού του με την τελειοποίηση του επιπέδου κατανόησης των συναισθημάτων του, όπου η συνειδητή και η ασυνείδητη σκέψη είναι ευαίσθητες σε ένα επίπεδο έρευνας Goleman (1995). Ακολουθεί ένα παράδειγμα της γνώσης των συναισθημάτων κάποιου: Οι γονείς της Άννας της έδωσαν την ευκαιρία να ζήσει την πρώτη της συναυλία ως δώρο γενεθλίων. Η Άννα μαθαίνει δύο ημέρες πριν από την παράσταση ότι το συγκρότημα έπρεπε να αναβάλει τη συναυλία λόγω ασθένειας ενός μέλους του. Η Άννα εκφράζει τη δυσαρέσκειά της με λόγια και περιμένει με ανυπομονησία την αναβληθείσα εκδήλωση.

Τα ερεθίσματα που αποστέλλονται στον εγκέφαλο συσχετίζονται άμεσα με την αιτία

και το αποτέλεσμα των συναισθημάτων. Σύμφωνα με τον Howard (2006), οι καταστάσεις που έχουν τη δυνατότητα να προκαλέσουν συναισθηματικές αντιδράσεις πρέπει πρώτα να περάσουν από τη διαδικασία αξιολόγησης του νου και του εγκεφάλου. Η δραστηριότητα αυτή θεωρείται ότι είναι μια γρήγορη αντίδραση που συμβαίνει στο διάστημα μεταξύ του ερεθίσματος και της αντίδρασης. Ως αποτέλεσμα, ο εγκέφαλος ρυθμίζει το πώς και πότε ενεργοποιούνται τα συναισθήματα. Ένα συγκεκριμένο συναίσθημα μεταδίδεται μέσω της επίδρασης του ερεθίσματος. Λόγω αυτής της σύνδεσης, ένα άτομο μπορεί να ελέγξει την ένταση και τη διάρκεια ενός συγκεκριμένου συναισθήματος. Εδώ είναι μια ένδειξη για το πώς να ελέγχετε τα συναισθήματά σας: Ο Τεντ έχει κολλήσει στην κίνηση στο δρόμο για το σπίτι του από τη δουλειά, επειδή ένα ρυμουλκούμενο ημιφορτηγού που έχει ανατραπεί μπλοκάρει όλες τις λωρίδες του αυτοκινητόδρομου. Ο Τεντ είναι προβληματισμένος από την τρέχουσα περίστασή του, αλλά επιλέγει να εκτονώσει το θυμό του κάνοντας βαθιές αναπνοές και ακούγοντας ηρεμιστική μουσική Gardner (1983).

Είναι κρίσιμο να λαμβάνει κανείς υπόψη του τα συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων ανθρώπων καθώς συνεχίζει να αναπτύσσει ένα υψηλό επίπεδο αυτογνωσίας. Οι κοινωνικές δεξιότητες, η ενσυναισθητική προοπτική και η κοινωνική επάρκεια του ατόμου διαμορφώνονται από αυτή την ευαισθησία. Σύμφωνα με τον Gardner (1983), το θεμελιώδες χαρακτηριστικό της διαπροσωπικής νοημοσύνης είναι «η ικανότητα να αναγνωρίζει και να κάνει διακρίσεις μεταξύ άλλων ατόμων» όσον αφορά τη διάθεση, την ιδιοσυγκρασία και τα κίνητρα. Συγκρίνει τη βασική μορφή της διαπροσωπικής νοημοσύνης με την ικανότητα ενός παιδιού να διακρίνει και να αναγνωρίζει τις διαθέσεις των άλλων ανθρώπων. Ακολουθεί ένα παράδειγμα για τον τρόπο αναγνώρισης των συναισθημάτων των άλλων: Στην παιδική χαρά, η Μάργκαρετ έπαιζε ποδόσφαιρο όταν σκόνταψε και γρατζούνισε το γόνατό της. Εκτός από τον Τζάστιν, ο οποίος παρακολουθούσε τη Μάργκαρετ από την άλλη πλευρά του γηπέδου, κανείς άλλος δεν παρενέβη για να βοηθήσει τη Μάργκαρετ καθώς το παιχνίδι συνεχιζόταν. Ο Τζάστιν

συνεχάρη τη Μάργκαρετ για την προσπάθειά της να σκοράρει ένα γκολ, καθώς τη βοήθησε να σηκωθεί στα πόδια της και την οδήγησε στη νοσοκόμα για να επιθεωρήσει το γόνατό της.

Ο βαθμός στον οποίο κάποιος οικοδομεί και διατηρεί σχέσεις είναι μια αντανάκλαση της αυτογνωσίας και της κοινωνικής εξειδίκευσης που διαθέτει. Κατά συνέπεια, η ανάπτυξη σχέσεων θεωρείται ως διαδικασία. Πρέπει να αναγνωρίσουμε ορισμένες απαιτήσεις που είναι εγγενείς στη διαδικασία διαμόρφωσης σχέσεων, όπως η δημιουργία, η διατήρηση και η διατήρηση δεσμών με ποικίλα επίπεδα οικειότητας. Δεδομένης της πολυπλοκότητας των συναισθημάτων και του τρόπου με τον οποίο επηρεάζουν τις αλληλεπιδράσεις με τους άλλους, η διαδικασία αυτή μπορεί να είναι μάλλον προκλητική. Η πιθανότητα διαμόρφωσης αποτελεσματικών σχέσεων βελτιώνεται με την έκθεση σε κοινωνικές συνθήκες (Gardner, 1983). Αποκτούμε μια αίσθηση ισορροπίας στην ανταλλαγή συναισθηματικών εκφράσεων και κοινωνικής επάρκειας συμμετέχοντας σε δραστηριότητες που διευρύνουν την οπτική μας γωνία και βελτιώνουν τις ικανότητες κοινωνικοποίησής μας. Επιπλέον, οι σχέσεις μπορούν να θεωρηθούν ως μια κατάσταση αμοιβαιότητας, όπου το δόσιμο και το δέξιμο των συναισθημάτων και των αλληλεπιδράσεων είναι μια αλληλοσεβαστική και αμοιβαία ανταλλαγή. Σύμφωνα με τους Hendrick & Hendrick, οι άνθρωποι έχουν ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων για άλλα άτομα. Ο βαθμός στον οποίο συμπαθούμε ή απεχθανόμαστε κάποιον θα μπορούσε να συνοψίσει τέτοιες συναντήσεις. Η ιδέα της διαπροσωπικής έλξης, ή απλώς της έλξης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον καθορισμό της συμπάθειας και της αντιπάθειας. Η κατανόηση των σχέσεων απαιτεί να ληφθούν υπόψη θέματα όπως η αλληλεπίδραση και η υπαγωγή ως ουσιώδη στοιχεία των εμπειριών και των συναναστροφών του ατόμου (Hendrick & Hendrick, 1992). Ακολουθεί ένα παράδειγμα διαχείρισης των σχέσεων: Η Τζούντι έγινε αρχηγός της ομάδας ποδοσφαίρου μετά από πέντε μήνες ως αρχηγός της ομάδας ποδοσφαίρου του σχολείου της. Ορισμένοι από τους συμπαίκτες της την εκτιμούν ιδιαίτερα ως διανοητικό, δημιουργικό και ευφάνταστο άτομο. Η Τζούντι γνωρίζει ότι ορισμένα μέλη

της ποδοσφαιρικής της ομάδας διαφωνούν με αυτόν τον διορισμό και έχουν αποφασίσει να μην υποστηρίξουν την απόφαση του προπονητή. Προκειμένου να κερδίσει την εμπιστοσύνη, τη συνεργασία και τον σεβασμό των συμπαίκτων της και να τους δώσει την ευκαιρία να εκφράσουν τις ιδέες τους για το μέλλον της ποδοσφαιρικής ομάδας του σχολείου, η Judy έχει επιλέξει να εφαρμόσει μια μηνιαία σειρά καφέ γεύματος.

Ο Goleman υποστηρίζει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΝ) είναι ένα φαινόμενο που διαφέρει από το IQ στο The Brain and Emotional Intelligence (Ο εγκέφαλος και η συναισθηματική νοημοσύνη): New Insights παραθέτοντας μελέτες για να υποστηρίξει τον ισχυρισμό του (IQ). Για παράδειγμα, ο Goleman περιγράφει μια σειρά από χαρακτηριστικά που συμβάλλουν στην EI, τα οποία είναι θεμελιωδώς διαφορετικά από το IQ ενός ατόμου. Η δημιουργικότητα, η επιθυμία, η επιμονή, τα κίνητρα, η σχέση και η ενσυναίσθηση είναι μερικά από αυτά τα χαρακτηριστικά. Ο ίδιος παραθέτει μια σειρά από δημοσιευμένα ερευνητικά ευρήματα που «μας πληροφορούν ότι υπάρχουν περιοχές του εγκεφάλου που διέπουν την EI, γεγονός που διακρίνει αυτή τη συλλογή ανθρώπινων ταλέντων από την ακαδημαϊκή (λεκτική, μαθηματική και χωρική) νοημοσύνη ή το IQ», στα οποία υποστηρίζει ότι υπάρχουν εγκεφαλικά κέντρα που διέπουν την EI (Goleman, 2012).



www.freepik.com

Η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και η σημασία της

Ο στόχος της εφηβείας στη διάρκεια της ανθρώπινης ύπαρξης είναι το άτομο να γνωρίσει τον εαυτό του και να μπορέσει να αντιληφθεί τους άλλους ως πρωτότυπα, αλλά κοινωνικά συνδεδεμένα όντα και να κατανοήσει ότι μεταξύ του εαυτού του και των άλλων μπορεί να δημιουργηθεί ένας τρόπος επικοινωνίας με τη χρήση των διαδικασιών της ενσυναίσθησης και του συντονισμού. Προϋπόθεση γι' αυτές είναι η αναγνώριση και η κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων. Καθώς η αφηρημένη σκέψη εξελίσσεται, οι έφηβοι είναι πιο ικανοί να προβλέπουν και να αντιδρούν στις αλλαγές της συναισθηματικής κατάστασης των άλλων και να εντοπίζουν τη συναισθηματική υποκρισία των άλλων.

3.1. Η σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης για τους εφήβους

Οι έφηβοι με υψηλό βαθμό συναισθηματικής νοημοσύνης:

- χρησιμοποιούν τα συναισθήματά τους με αποτελεσματικό και παραγωγικό τρόπο, με αποτέλεσμα να είναι σε θέση να έχουν καλύτερες σχέσεις,
- προσαρμόζονται καλύτερα και γρηγορότερα σε νέες προκλήσεις, οπότε νιώθουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση,
- είναι σε θέση να θέτουν προσωπικούς στόχους και να διατηρούν τα κίνητρά τους για την επίτευξή τους,
- μπορούν να ελέγχουν καλύτερα τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν όπως τα θέλουν, οπότε είναι πιο ευτυχισμένοι,

- είναι πιο αυτόνομοι, επειδή βασίζονται στις δικές τους δεξιότητες και ικανότητες για να επιτύχουν,
- είναι επιρρεπείς να τα πηγαίνουν καλύτερα στο σχολείο, επειδή προσέχουν, προσλαμβάνουν πληροφορίες, παρακινούνται και τα πάνε καλά με τους καθηγητές και τους συμμαθητές τους.

Επομένως, προκειμένου να τους προσφέρουμε ένα καλό ξεκίνημα στην ενήλικη ζωή και να τους κατευθύνουμε προς ένα υγιές, κοινωνικά και ηθικά λειτουργικό γίνεσθαι, η ανάπτυξη της συναισθηματικής τους νοημοσύνης και η βοήθειά τους στη διαμόρφωση των σχεσιακών και συναισθηματικών τους δεξιοτήτων είναι η πιο αποτελεσματική κατεύθυνση που πρέπει να ακολουθήσουμε.

Κοιτάζοντας πίσω, στους πανδημικούς καιρούς που αντιμετωπίζει πρόσφατα η ανθρωπότητα, μπορεί να δούμε άγχος και κρίσεις πανικού σε νεαρή ηλικία όταν έρχονται αντιμέτωποι με την προοπτική της ασθένειας ή του θανάτου, μπορεί να δούμε οργή για το εγκλωβισμό και την αδυναμία να ακολουθήσουν κανόνες, μπορεί να δούμε αδυναμία και έλλειψη κινήτρων για τον αυτοκαθορισμό μαθησιακών στόχων και την επίτευξή τους. Όλες αυτές οι επιπτώσεις και πολλές άλλες που μπορεί να μην έχουμε ακόμη πλήρη επίγνωση μπορούν να αντιμετωπιστούν με την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και, επομένως, με την παροχή στους εφήβους εργαλείων και ήπιων δεξιοτήτων που θα τους βοηθήσουν να εξισορροπήσουν τα συναισθήματά τους, να αναζητήσουν βοήθεια, να συνδεθούν με τους άλλους, να κατανοήσουν τις ηθικές έννοιες και τους κοινωνικούς νόμους και κανόνες, να θέσουν τους δικούς τους στόχους προσωπικής ανάπτυξης και να τους επιτύχουν.

Λόγω της καθοριστικής σημασίας της για την προσωπική ανάπτυξη και λειτουργία, καθώς και για την κοινωνική ανάπτυξη και την πολιτισμική εξέλιξη, η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης δεν θα πρέπει να αφεθεί στην τύχη ή σε σποραδικές πηγές, αλλά αντίθετα θα πρέπει να αναληφθεί επίσημα από το εκπαιδευτικό σύστημα σε όλο τον κόσμο. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να μνηθούν σε μεθόδους και τεχνικές για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης

των μαθητών και των συνιστωσών της στα σχολεία, αλλά και για την καθοδήγηση των γονέων προς μια καλύτερη κατανόηση της έννοιας και μια αποτελεσματικότερη πρακτική προσέγγιση στο σπίτι.

3.2. Μέθοδοι και τεχνικές για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης

Όπως αναγνωρίστηκε προηγουμένως, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι στην πραγματικότητα μια γενική ικανότητα, 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 σύντομα προσεγγίσουμε την εκπαίδευση της συναισθηματικής νοημοσύνης στη ζωή μας, τόσο καλύτερες επιδόσεις θα έχουμε. Παρόλα αυτά, αυτό δεν σημαίνει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη δεν μπορεί να αναπτυχθεί κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής ή σε μεγάλη ηλικία - στην πραγματικότητα μπορεί, αλλά ο καλύτερος τρόπος για να επωφεληθούμε από αυτήν είναι να την κατακτήσουμε πριν φτάσουμε στην ωριμότητα.

Πιο κάτω, παραθέτουμε ορισμένους εκπαιδευτικούς στόχους και μεθοδολογικές προσεγγίσεις που μπορούν να εφαρμοστούν προκειμένου να βελτιωθεί η συναισθηματική νοημοσύνη των εφήβων:

- © **Διδάξτε την αυτογνωσία:** Βοηθήστε τους εφήβους να κατανοήσουν και να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους ζητώντας τους να περιγράψουν αυτό που νιώθουν. Ενθαρρύνετέ τους να ονομάζουν τα συναισθήματά τους και διδάξτε τους ότι είναι εντάξει να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους, διδάσκοντάς τους τεχνικές αυτοκαταλλαγής, όπως βαθιές αναπνοές, μέτρημα μέχρι το δέκα ή ασκήσεις οραματισμού. Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για τα παιδιά που

παλεύουν με το άγχος ή είναι επιρρεπή σε συναισθηματικά ξεσπάσματα.

- © **Εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα:** Εισάγετε απλές ασκήσεις ενσυνειδητότητας, όπως η βαθιά αναπνοή ή ο διαλογισμός, για να βοηθήσετε τους εφήβους να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτογνωσία και να διαχειρίζονται καλύτερα τα συναισθήματά τους.
- © **Δημιουργήστε ανθεκτικότητα:** Βοηθήστε τους μαθητές να κατανοήσουν ότι οι αποτυχίες είναι φυσικό μέρος της ζωής και διδάξτε τους να ανακάμπτουν από τις απογοητεύσεις.
- © **Ενισχύστε την ενσυναίσθηση:** Ενθαρρύνετε τους εφήβους να μπαίνουν στη θέση των άλλων και να αναπτύσσουν αίσθημα ενσυναίσθησης προς τους άλλους. Διδάξτε τους να ακούνε ενεργά τις απόψεις των άλλων ανθρώπων και να δείχνουν ευγένεια και σεβασμό.
- © **Διδάξτε κοινωνικές δεξιότητες:** Διδάξτε στους εφήβους να αλληλεπιδρούν με σεβασμό με τους άλλους και να επικοινωνούν αποτελεσματικά. Ενθαρρύνετέ τους να μοιράζονται τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους με τους άλλους με θετικό τρόπο. Εξασκηθείτε σε κοινωνικές δεξιότητες όπως η ενεργητική ακρόαση, η έκφραση ενσυναίσθησης και η επίλυση συγκρούσεων. Η αναπαράσταση καταστάσεων ρόλων μπορεί να αποτελέσει μια διασκεδαστική και χρήσιμη προσέγγιση για να βοηθήσετε τους εφήβους να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες.
- © **Παρέχετε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον:** Δημιουργήστε ένα περιβάλλον όπου οι μαθητές αισθάνονται ασφαλείς να εκφράζονται και όπου εκτιμάται η συναισθηματική τους ανάπτυξη και εξέλιξη.
- © **Θετική αυτο-ομιλία:** Ενθαρρύνετε τους μαθητές να χρησιμοποιούν θετική αυτο-ομιλία, ακόμη και κατά τη διάρκεια δύσκολων καταστάσεων, για να αναπτύξουν ανθεκτικότητα και αυτοπεποίθηση. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω θετικών επιβεβαιώσεων, ασκήσεων οραματισμού ή τεχνικών mindfulness.

- ⊙ **Επίλυση προβλημάτων:** Διδάξτε στους μαθητές πώς να εντοπίζουν προβλήματα, να αναλύουν καταστάσεις και να αναπτύσσουν λύσεις. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω καταιγισμού ιδεών, ομαδικών συζητήσεων και δημιουργικού παιχνιδιού.

Περαιτέρω, οι έφηβοι έχουν ορισμένες ηλικιακές ιδιαιτερότητες, οι οποίες μπορούν να αξιοποιηθούν υπέρ μιας πιο διαφοροποιημένης εκπαιδευτικής προσέγγισης - να πώς:

- ⊙ Είναι επιρρεπείς στο να μαθαίνουν από τις εμπειρίες τους, εξερευνώντας, δοκιμάζοντας και αποτυγχάνοντας.
 - Χρησιμοποιήστε βιωματικές ασκήσεις για να προκαλέσετε προβληματισμό και να επισημάνετε έννοιες.
- ⊙ Προσπαθούν σκληρά να είναι ανεξάρτητοι και να ενεργούν ως ενήλικες και αισθάνονται προσβεβλημένοι αν τους συμπεριφέρονται σαν παιδιά.
 - Προκαλέστε τα με εργασίες που τα κάνουν να αισθάνονται πιο ενήλικα και ανεξάρτητα ή που μπορούν να δουν ότι συνήθως κάνουν οι ενήλικες- μπορείτε να συμπεριλάβετε κάποιες αφηρημένες έννοιες ή κάποιες δύσκολες ερωτήσεις.
- ⊙ Μαθαίνουν καλύτερα όταν διασκεδάζουν κατά τη διαδικασία.
 - Χρησιμοποιήστε την παιχνιδοποίηση και το χιούμορ.
- ⊙ Μαθαίνουν πιο διεξοδικά όταν αισθάνονται ότι τους τίθεται πρόκληση.
 - Δημιουργήστε ένα υγιές ανταγωνιστικό περιβάλλον (χωρίς να ξεχνάτε τη συνεργασία).
- ⊙ Αισθάνονται πιο παρακινημένοι αν βλέπουν άμεσα αποτελέσματα.
 - Διδάξτε αυτό που μπορούν να εφαρμόσουν στην καθημερινή τους ζωή.
- ⊙ Τους διεγείρει η καινοτομία και η ποικιλομορφία.
 - Χρησιμοποιήστε ποικίλα υλικά και εργαλεία, τους εξωτερικούς

χώρους και δημιουργήστε περιπέτειες.

- ⊙ Ενδιαφέρονται πολύ για το σώμα τους και τις μεταμορφώσεις που υφίστανται σε αυτό το στάδιο.
 - Η συμπερίληψη επιστημονικών γεγονότων σχετικά με τις φυσιολογικές πτυχές των συναισθημάτων τους μπορεί να είναι «κουλ» και ενδιαφέρουσα γι' αυτά.
- ⊙ Είναι ιδιαίτερα δημιουργικοί, αλλά δεν ξέρουν πάντα πώς να αξιοποιήσουν τις ικανότητές τους.
 - Επικυρώστε τους προσωπικούς τους πόρους και τις πρωτότυπες ιδέες τους, προσφέρετε τους έναν σκοπό- οι εικαστικές τέχνες, το θέατρο, η μουσική και η κίνηση είναι μέσα έκφρασης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να συνδυάσουν τη δημιουργικότητα με την αναπτυσσόμενη διαδικασία της συναισθηματικής νοημοσύνης.
- ⊙ Είναι πολύ κοινωνικοί και καθοδηγούνται από τις σχέσεις.
 - Χρησιμοποιήστε μικρές ομάδες εργασίας για να τα βοηθήσετε να αλληλεπιδράσουν μεταξύ τους και να τους προσφέρετε την ευκαιρία να ανακαλύψουν ο ένας τον άλλον και να συνδεθούν μέσω των ενδιαφερόντων και των παθών τους- προκαλέστε τα με δραστηριότητες και καταστάσεις που πιθανότατα συναντούν στην καθημερινή τους ζωή.
- ⊙ Μπορεί να είναι σκληροί μεταξύ τους.
 - Διατηρήστε τα ασφαλή μέσω αυστηρών κανόνων και διεγείρετε τη συναισθηματική σύνδεση.

Η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να αναπτυχθεί με συνεπή εξάσκηση και ενίσχυση. Χρησιμοποιώντας αυτές τις μεθόδους, οι εκπαιδευτές μπορούν να βοηθήσουν τους εφήβους να αναπτύξουν συναισθηματική ανθεκτικότητα, ενσυναίσθηση και κοινωνικές δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν σε όλη τους τη ζωή.

Επιπλέον, το κλειδί είναι να γίνει η μάθηση για τη συναισθηματική νοημοσύνη διασκεδαστική, ελκυστική και πρακτική. Αυτές οι τεχνικές θα πρέπει να βοηθήσουν τους εφήβους να αναπτύξουν κρίσιμες δεξιότητες και στρατηγικές που θα τους ωφελήσουν καθώς θα μεγαλώνουν και θα εξελίσσονται σε ώριμους και υπεύθυνους ενήλικες (Mba, 2023).

3.3. Αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης

Η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης θα πρέπει πάντα να ξεκινά από το τρέχον επίπεδο ικανοτήτων, επομένως το σημείο εκκίνησης κάθε αναπτυξιακής προσέγγισης θα πρέπει να είναι η ανάλυση των εκπαιδευτικών αναγκών.

Η αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης των εφήβων μπορεί να γίνει με διάφορες μεθόδους:

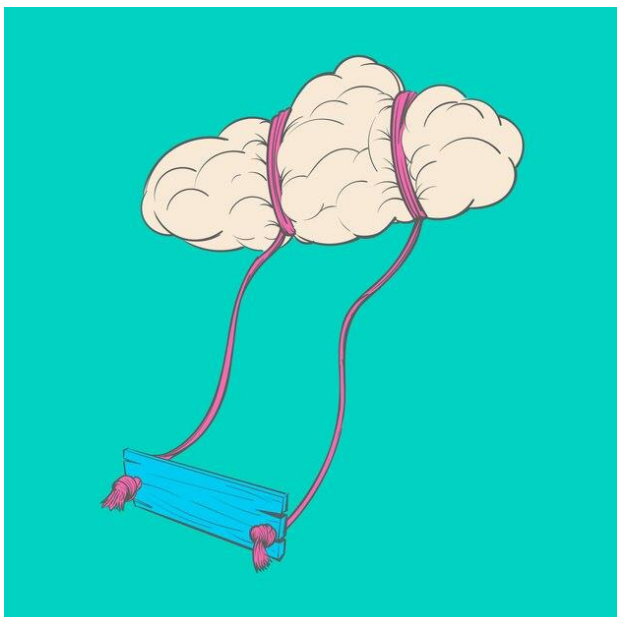
- **αξιολογήσεις μέσω παρατήρησης** - οι εκπαιδευτικοί ή οι γονείς μπορούν να παρατηρήσουν τη συμπεριφορά ενός εφήβου σε διάφορες καταστάσεις για να αποκτήσουν μια αίσθηση της συναισθηματικής του νοημοσύνης- για παράδειγμα, πώς χειρίζονται τις συγκρούσεις με τους συνομηλίκους, πώς αντιδρούν στα διάφορα συναισθήματα (τα δικά τους και των άλλων) και πώς επικοινωνούν τα συναισθήματά τους,
- **αυτοαξιολόγηση** - υπάρχουν διάφορα εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν τους εφήβους να αξιολογήσουν τη δική τους συναισθηματική νοημοσύνη, όπως ερωτηματολόγια ή έρευνες- τα εργαλεία αυτά μπορούν να βοηθήσουν τους εφήβους να κατανοήσουν τις δικές τους συναισθηματικές δυνάμεις και τους τομείς για βελτίωση,
- **διαδραστικές αξιολογήσεις** - υπάρχουν παιχνίδια και δραστηριότητες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης των εφήβων, όπως παιχνίδια ρόλων ή επιτραπέζια παιχνίδια που απαιτούν δεξιότητες συναισθηματικής

νοημοσύνης, όπως ενσυναίσθηση ή κοινωνική ευαισθητοποίηση,

- **ανατροφοδότηση από άλλους** - οι δάσκαλοι, οι γονείς ή οι συνομήλικοι μπορούν να παρέχουν ανατροφοδότηση σε έναν έφηβο σχετικά με τη συναισθηματική του νοημοσύνη, επισημαίνοντας τους τομείς στους οποίους υπερέχει και τους τομείς στους οποίους μπορεί να βελτιωθεί,
- **παρατήρηση της συναισθηματικής τους έκφρασης** - αναζητήστε σημάδια συναισθηματικής έκφρασης, όπως εκφράσεις του προσώπου, γλώσσα του σώματος και τόνος της φωνής. Οι έφηβοι που είναι συναισθηματικά ευφυείς τείνουν να έχουν επίγνωση των συναισθημάτων τους και να είναι σε θέση να τα εκφράζουν με υγιή τρόπο,
- **αξιολόγηση των συνιστωσών** - η ενσυναίσθηση, η ρύθμιση των συναισθημάτων, η έκφραση των συναισθημάτων είναι βασικές συνιστώσες της συναισθηματικής νοημοσύνης- η παρατήρηση ή η αξιολόγηση αυτών των ξεχωριστών συνιστωσών μπορεί να παρέχει μια καλύτερη προοπτική σχετικά με τη γενική ικανότητα των εφήβων να είναι συναισθηματικά ευφυείς,
- **τυποποιημένες δοκιμασίες** - υπάρχει ένας αριθμός τυποποιημένων δοκιμασιών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης των εφήβων, όπως το EQteens Test (που αναπτύχθηκε ως συμπληρωματικό εργαλείο του μοντέλου EQteens), το Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test - Youth Version (MSCEIT-YV) ή το Bar-On Emotional Quotient Inventory - Youth Version (Bar-OnEQ-i:YV).

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια σύνθετη κατασκευή η οποία μπορεί να είναι δύσκολο να αξιολογηθεί με ακρίβεια με μία μόνο μέθοδο. Ως εκ τούτου, ένας συνδυασμός μεθόδων μπορεί να είναι απαραίτητος για να έχουμε μια ολοκληρωμένη εικόνα της συναισθηματικής νοημοσύνης ενός ατόμου. Επιπλέον, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια δεξιότητα που μπορεί να αναπτυχθεί και να καλλιεργηθεί με την πάροδο του χρόνου, επομένως η παροχή ευκαιριών στους

εφήβους να εξασκηθούν και να αναπτύξουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη είναι ζωτικής σημασίας.



www.freepik.com

Ο ρόλος των εκπαιδευτικών στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης

Οι εκπαιδευτικοί αποτελούν πρότυπα για τους μαθητές ώστε να ρυθμίζουν κατάλληλα τα συναισθήματα στην τάξη. Ειδικά για τους μαθητές ηλικίας 11-15 ετών, οι εκπαιδευτικοί θεωρούνται πρότυπα και γι' αυτό ασκούν μεγάλη επιρροή στη ζωή τους.

4.1. Οι εκπαιδευτικοί ως οδηγοί προς την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης

Σε όλη την Ευρώπη οι έφηβοι περνούν, σε τακτική βάση, μεταξύ 5 και 8 ωρών στο σχολείο, 5 ημέρες την εβδομάδα. Αυτό αντιστοιχεί στο 1/3 της εφηβικής τους ζωής. Έτσι, τα πρότυπα που έχουν και οι άνθρωποι που συναντούν στο σχολείο αφήνουν αναμφίβολα το στίγμα τους στην ψυχοκοινωνική τους ανάπτυξη.

Εξετάζοντας βαθύτερα, την επιρροή που ασκούν οι εκπαιδευτικοί στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών τους, μπορούμε ίσως να εξάγουμε μερικές διαφορετικές λειτουργίες που διαδραματίζουν οι εκπαιδευτικοί σε αυτό το κρίσιμο στάδιο της προσωπικής ανάπτυξης και εξέλιξης με ξεχωριστή συμβολή στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης:

- **μοντελοποίηση της ρύθμισης των συναισθημάτων** - οι εκπαιδευτικοί μπορούν να επιδείξουν πώς να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα συναισθήματα, λειτουργώντας ως πρότυπα που οι μαθητές θα μιμηθούν,
- **δημιουργώντας ένα ασφαλές μαθησιακό περιβάλλον** - μια υποστηρικτική και

ενσυναισθητική ατμόσφαιρα στην τάξη επιτρέπει στους μαθητές να εκφράζουν τα συναισθήματά τους χωρίς φόβο, καλλιεργώντας τη συναισθηματική επίγνωση,

- **διδασκαλία του συναισθηματικού γραμματισμού** - οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διδάξουν ρητά το συναισθηματικό λεξιλόγιο και την αναγνώριση, βοηθώντας τους μαθητές να ονομάσουν και να κατανοήσουν τα συναισθήματά τους,
- **ενθάρρυνση της ενσυναίσθησης** - οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προωθήσουν την ενσυναίσθηση ενθαρρύνοντας τους μαθητές να λαμβάνουν υπόψη τους τις προοπτικές και τα συναισθήματα των άλλων,
- **εμπλουτίζοντας τις κοινωνικές δεξιότητες** - η διδασκαλία διαπροσωπικών δεξιοτήτων όπως η ενεργητική ακρόαση και η επίλυση συγκρούσεων βοηθά στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης,
- **προσφέροντας συναισθηματική υποστήριξη** - η αναγνώριση και η αντιμετώπιση των συναισθηματικών αναγκών των μαθητών τους βοηθά στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας και της αυτορρύθμισης,
- **προώθηση της αυτοεκτίμησης** - οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση των μαθητών μέσω της θετικής ενίσχυσης και της εποικοδομητικής ανατροφοδότησης.

Ουσιαστικά, οι εκπαιδευτικοί διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης, καθοδηγώντας τους μαθητές τους στο λαβύρινθο της κοινωνικής αλληλεπίδρασης μέσω του μοντέλου συμπεριφοράς που προσφέρουν, μέσω των γνώσεων που διδάσκουν για τις σχέσεις και μέσω των κοινωνικών δεξιοτήτων που διαμορφώνουν κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Επιπλέον, με την εφαρμογή δραστηριοτήτων που σχετίζονται με τη συναισθηματική νοημοσύνη στα καθημερινά σχέδια μαθημάτων τους, οι εκπαιδευτικοί θα μπορούσαν να οδηγήσουν το ρόλο τους στο επόμενο επίπεδο απόδοσης, προκειμένου να βοηθήσουν τους μαθητές να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους. Ας διερευνήσουμε

παρακάτω τα οφέλη που έχουν οι μαθητές από μια τέτοια πρακτική:

- **ολιστική ανάπτυξη:** Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια κρίσιμη πτυχή της ανθρώπινης ανάπτυξης, που περιλαμβάνει την αυτογνωσία, την αυτορρύθμιση, την ενσυναίσθηση και τις διαπροσωπικές δεξιότητες. Ενσωματώνοντας στοιχεία της νοητικής νοημοσύνης στα μαθήματα, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να εξελιχθούν σε ολοκληρωμένα άτομα που μπορούν να αντιμετωπίσουν όχι μόνο τις ακαδημαϊκές προκλήσεις αλλά και τις πολυπλοκότητες της προσωπικής και κοινωνικής τους ζωής.
- **βελτιωμένο μαθησιακό περιβάλλον:** Μια συναισθηματικά ευφυής τάξη προάγει ένα θετικό και χωρίς αποκλεισμούς μαθησιακό περιβάλλον. Όταν οι μαθητές διδάσκονται να κατανοούν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, είναι καλύτερα εξοπλισμένοι για να διαχειρίζονται το άγχος, τις συγκρούσεις και τις διαπροσωπικές σχέσεις, δημιουργώντας ένα πιο αρμονικό και αγωγίμο περιβάλλον για τη μάθηση.
- **ενισχύουν τις ακαδημαϊκές επιδόσεις:** Οι έρευνες δείχνουν θετική συσχέτιση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ακαδημαϊκής επίδοσης. Οι μαθητές με ισχυρές δεξιότητες EQ τείνουν να έχουν καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις, επειδή μπορούν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να επικεντρώνονται στα καθήκοντα και να επικοινωνούν αποτελεσματικά με τους καθηγητές και τους συμμαθητές τους.
- **μακροπρόθεσμη ευημερία:** Η συναισθηματική νοημοσύνη δεν έχει σημασία μόνο στο σχολείο- είναι μια δια βίου δεξιότητα που συμβάλλει στην προσωπική και επαγγελματική επιτυχία. Η ενσωμάτωση στοιχείων της EQ προετοιμάζει τους μαθητές για μελλοντικές προκλήσεις, εξοπλίζοντάς τους με τα εργαλεία για να διαχειρίζονται το άγχος, να δημιουργούν υγιείς σχέσεις και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις.
- **επίλυση συγκρούσεων:** Τα στοιχεία της EQ διδάσκουν στους μαθητές πώς να διαχειρίζονται εποικοδομητικά τις συγκρούσεις και τις διαφωνίες.

Μαθαίνουν να συμπάσχουν με τους άλλους, να επικοινωνούν αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους και να εργάζονται προς την κατεύθυνση της επίλυσης, μειώνοντας τη διασπαστική συμπεριφορά και προωθώντας μια πιο ειρηνική ατμόσφαιρα στην τάξη.

- **κοινωνικές δεξιότητες:** Οι συνιστώσες του EQ ενισχύουν τις κοινωνικές δεξιότητες των μαθητών, όπως η ενεργητική ακρόαση, η συνεργασία και η συνεργασία. Οι δεξιότητες αυτές δεν είναι πολύτιμες μόνο στο σχολείο, αλλά και, στην περαιτέρω σταδιοδρομία και στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.
- **συναισθηματική ανθεκτικότητα:** Η διδασκαλία της συναισθηματικής νοημοσύνης βοηθά τους μαθητές να αναπτύξουν ανθεκτικότητα απέναντι στις αντιξοότητες. Μαθαίνουν να ανακάμπτουν από τις αποτυχίες, να προσαρμόζονται στις αλλαγές και να διατηρούν μια θετική προοπτική, η οποία είναι απαραίτητη τόσο για την προσωπική όσο και για την ακαδημαϊκή ανάπτυξη.
- **πρόληψη του εκφοβισμού και της παρενόχλησης:** Η εκπαίδευση σε θέματα EQ μπορεί να συμβάλει στη μείωση των περιπτώσεων εκφοβισμού και παρενόχλησης. Οι μαθητές που κατανοούν τον αντίκτυπο των πράξεών τους στους άλλους είναι λιγότερο πιθανό να εμπλακούν σε αρνητικές συμπεριφορές, δημιουργώντας ένα ασφαλέστερο και χωρίς αποκλεισμούς σχολικό περιβάλλον.
- **αυτοσυνηγορία:** Οι μαθητές με ισχυρές δεξιότητες EQ είναι καλύτεροι στο να υπερασπίζονται τις δικές τους ανάγκες. Μπορούν να εκφράζουν τις ανησυχίες τους, να ζητούν βοήθεια όταν χρειάζεται και να συμμετέχουν πιο ενεργά στη δική τους εκπαιδευτική πορεία.
- **καλλιέργεια ενσυναίσθησης:** Τα στοιχεία του EQ διδάσκουν την ενσυναίσθηση, η οποία είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη αίσθησης κοινωνικής ευθύνης και συμπόνιας για τους άλλους. Αυτό προάγει μια πιο στοργική και συμπονετική κοινωνία.

Η συγκέντρωση των εκπαιδευτικών πόρων που έχουν στη διάθεσή τους οι εκπαιδευτικοί και η επικέντρωσή τους στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης με

συστηματικό τρόπο μοιάζει κατά κάποιο τρόπο με τον τρόπο που οι γιατροί χρησιμοποιούν ακτίνες λέιζερ για να λύσουν ένα ιατρικό πρόβλημα: μια μικρή, αλλά συγκεντρωμένη ακτίνα «συναισθηματικού φωτός» θα προκαλέσει τεράστια αποτελέσματα στη συνολική προσωπικότητα και ανάπτυξη του ατόμου.

4.2. Συμβουλές και κόλπα για τους εκπαιδευτικούς για την αντιμετώπιση των συναισθημάτων

Η αντιμετώπιση των συναισθημάτων είναι μια σύνθετη διαδικασία παράλληλη με τους εκπαιδευτικούς στόχους που έχουν ήδη τεθεί από το πρόγραμμα σπουδών και τους εκπαιδευτικούς, η οποία απαιτεί ένα συγκεκριμένο σύνολο δεξιοτήτων εκ μέρους των εκπαιδευτικών, αλλά μόλις αρχίσουμε να χρησιμοποιούμε αυτές τις δεξιότητες, συνειδητοποιούμε ότι έρχονται αρκετά φυσικά όταν αλληλεπιδρούμε με άλλους ανθρώπους, καθώς αποτελούν μέρος του ρεπερτορίου των ανθρώπινων λειτουργικών σχέσεων.

Να τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί:

🌀 Ενεργητική ακρόαση:

ο Δώστε πλήρη προσοχή όταν το παιδί μιλάει.
ο Διατηρήστε οπτική επαφή και χρησιμοποιήστε μη λεκτικές ενδείξεις για να δείξετε ότι ασχολείστε.

ο Αποφεύγετε να διακόπτετε ή να ολοκληρώνετε τις προτάσεις τους.

ο Σκεφτείτε αυτά που λένε πριν απαντήσετε.

🌀 Συμπάσχετε και επικυρώνετε:

ο Δείξτε ενσυναίσθηση αναγνωρίζοντας τα συναισθήματά τους.

ο Επικυρώστε τα συναισθήματά τους διαβεβαιώνοντάς τους ότι είναι εντάξει να αισθάνονται έτσι όπως αισθάνονται.

🌀 Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις ανοικτού τύπου:

ο Ενθαρρύνετε τη συζήτηση κάνοντας ερωτήσεις ανοικτού τύπου που απαιτούν περισσότερα από μια απλή απάντηση «ναι» ή «όχι» (π.χ. «Μπορείς να μου πεις περισσότερα για το τι σε ενοχλεί;»).

🌀 Προσφέρετε συναισθηματική υποστήριξη:

ο Να είστε διαθέσιμοι και δεκτικοί όταν το παιδί χρειάζεται να μιλήσει ή να εκφράσει τα συναισθήματά του.

ο Προσφέρετε σωματική παρηγοριά (π.χ. αγκαλιά, καθησυχαστικό άγγιγμα), όταν χρειάζεται.

🌀 Χρησιμοποιήστε τη γλώσσα τους:

ο Προσαρμόστε τη γλώσσα και το στυλ επικοινωνίας σας στην ηλικία και το αναπτυξιακό επίπεδο του παιδιού.

ο Αποφύγετε τη χρήση αργκό ή πολύπλοκων όρων που μπορεί να τα μπερδέψουν.

🌀 Σεβαστείτε το ρυθμό τους:

ο Δώστε στο παιδί χώρο και χρόνο για να ανοιχτεί. Ορισμένα παιδιά μπορεί να χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να νιώσουν άνετα να μοιραστούν τα συναισθήματά τους.

🌀 Αποφύγετε την κριτική:

🌀 ο Αποφύγετε να κρίνετε ή να επικρίνετε τα συναισθήματα ή τις αντιδράσεις τους.

🌀 ο Δημιουργήστε έναν ασφαλή και μη επικριτικό χώρο για να εκφραστούν.

🌀 Μοιραστείτε τα δικά σας συναισθήματα:

ο Όταν κρίνεται σκόπιμο, μοιραστείτε τα δικά σας συναισθήματα και εμπειρίες για να δείξετε ότι είναι φυσιολογικό να έχουν συναισθήματα και να δείξετε ευαλωτότητα.

🌀 Χρησιμοποιήστε την τέχνη και το παιχνίδι:

ο Τα μικρότερα παιδιά μπορεί να βρίσκουν ευκολότερο να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μέσω της τέχνης, της ζωγραφικής ή του παιχνιδιού. Παρέχετε ευκαιρίες για δημιουργική έκφραση.

🌀 Αφήγηση ιστοριών:

ο Μοιραστείτε ιστορίες ή βιβλία που αφορούν τα συναισθήματα και τις συγκινήσεις, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν και να μιλήσουν για τα δικά τους συναισθήματα.

🌀 Μοντέλο συναισθηματικής έκφρασης:

ο Επιδείξτε υγιή συναισθηματική έκφραση, διαχειριζόμενοι εποικοδομητικά τα δικά σας

συναισθήματα. Τα παιδιά συχνά μαθαίνουν παρατηρώντας τους ενήλικες.

☯ Αποφύγετε τις υπερβολικές αντιδράσεις:

ο Διατηρήστε μια ήρεμη και ψύχραιμη συμπεριφορά, ειδικά όταν το παιδί είναι αναστατωμένο. Η ηρεμία σας μπορεί να τα βοηθήσει να νιώσουν ασφάλεια.

☯ Διατηρήστε τη συνέπεια:

ο Να είστε συνεπείς στις αντιδράσεις και τη διαθεσιμότητά σας, ώστε το παιδί να γνωρίζει ότι μπορεί να βασίζεται στην υποστήριξή σας.

☯ Σεβαστείτε την ιδιωτική ζωή:

ο Αν το παιδί μοιραστεί κάτι προσωπικό, σεβαστείτε την ιδιωτική του ζωή και μην το μοιραστείτε με άλλους χωρίς την άδειά του.

☯ Παρακολουθήση:

ο Ελέγξτε το παιδί αργότερα για να δείτε πώς αισθάνεται. Αυτό δείχνει ότι ενδιαφέρεστε πραγματικά για τη συναισθηματική του ευημερία.

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

- *οικοδομήστε μια θετική σχέση.* Δημιουργήστε μια θετική & υποστηρικτική σχέση με ένα παιδί. Δείξτε ενσυναίσθηση, υπομονή και κατανόηση.

- *ορίστε σαφείς προσδοκίες.* επικοινωνήστε με σαφήνεια τους κανόνες και τις προσδοκίες της τάξης από την αρχή της σχολικής χρονιάς. Να είστε συνεπείς στην επιβολή αυτών των κανόνων και να παρέχετε τακτικές υπενθυμίσεις.

- *χρησιμοποιήστε θετική ενίσχυση.* αναγνωρίστε και επιβραβεύστε την καλή συμπεριφορά. Προσφέρετε έπαινο, αυτοκόλλητα ή μικρά κίνητρα για να ενισχύσετε τις θετικές ενέργειες, προκειμένου να παρακινήσετε τους μαθητές να επιδείξουν τις επιθυμητές συμπεριφορές.

- *παρέχετε δομή και ρουτίνα.* Τα παιδιά με προβλήματα συμπεριφοράς συχνά επωφελούνται από ένα δομημένο και προβλέψιμο περιβάλλον στην τάξη. Διατηρήστε ένα σταθερό ημερήσιο πρόγραμμα με σαφείς μεταβάσεις και ρουτίνες.

- *προσφέρετε επιλογές.* Δώστε στους μαθητές επιλογές εντός ορίων (π.χ. επιτρέψτε τους να επιλέξουν μεταξύ δύο εργασιών ή δραστηριοτήτων). Αυτό μπορεί να τους βοηθήσει να νιώσουν μια αίσθηση αυτονομίας και να μειώσουν τους αγώνες εξουσίας.

- *εφαρμόστε σχέδια συμπεριφοράς.* Συνεργαστείτε με την ομάδα ειδικής αγωγής του σχολείου ή τους συμβούλους για την ανάπτυξη εξατομικευμένων σχεδίων συμπεριφοράς για μαθητές με επίμονα προβλήματα. Τα σχέδια αυτά μπορούν να περιλαμβάνουν συγκεκριμένες στρατηγικές για τη διαχείριση και τη βελτίωση της συμπεριφοράς.

- *χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα.* Τα οπτικά χρονοδιαγράμματα, οι πίνακες ή οι υπενθυμίσεις μπορεί να είναι αποτελεσματικά για τα παιδιά με προβλήματα συμπεριφοράς. Τα οπτικά βοηθήματα τα βοηθούν να κατανοήσουν τις προσδοκίες και να διαχειριστούν τη συμπεριφορά τους.

- *διδάξτε την αυτορρύθμιση.* Διδάξτε στους μαθητές τεχνικές αυτορρύθμισης (π.χ. βαθιές αναπνοές, μέτρημα μέχρι το δέκα ή χρήση χώρου «ηρεμίας»), όταν αισθάνονται συγκλονισμένοι ή απογοητευμένοι.

- *παρέχετε άμεση ανατροφοδότηση.* Αντιμετωπίστε τα θέματα συμπεριφοράς αμέσως και ιδιαιτέρως, όταν είναι απαραίτητο. Χρησιμοποιήστε δηλώσεις «εγώ» για να εκφράσετε τα συναισθήματα και τις παρατηρήσεις σας αντί να κάνετε καταγγελτικές δηλώσεις.

- *διαφοροποιήστε τις οδηγίες.* Προσαρμόστε τις μεθόδους διδασκαλίας σας ώστε να ανταποκρίνονται στις ατομικές ανάγκες και το μαθησιακό στυλ του παιδιού. Η προσαρμογή της διδασκίας ύλης και η παροχή πρόσθετης υποστήριξης μπορεί να μειώσει την απογοήτευση και τη συμπεριφορά.

• *παρακολουθείτε την πρόοδο:* Αξιολογείτε και παρακολουθείτε συνεχώς τη συμπεριφορά και την πρόοδο του παιδιού. Κρατήστε αρχεία των περιστατικών και των βελτιώσεων για να παρακολουθείτε τις αλλαγές με την πάροδο του χρόνου.

• *πρότυπο κατάλληλης συμπεριφοράς:* Επιδείξτε τις συμπεριφορές και τις κοινωνικές δεξιότητες που περιμένετε από τους μαθητές. Τα παιδιά συχνά μαθαίνουν παρατηρώντας και μιμούμενα τους ενήλικες.

Και εδώ υπάρχουν επίσης μερικές ιδέες για το πώς να προσεγγίσετε ένα παιδί με προβλήματα συμπεριφοράς:

- ✓ *μη λεκτικές ενδείξεις:* Χρησιμοποιήστε μη λεκτικές ενδείξεις για να μεταδώσετε κατανόηση και ενσυναίσθηση. Διατηρήστε οπτική επαφή, χρησιμοποιήστε ήρεμο τόνο φωνής και αποφύγετε να σταυρώνετε τα χέρια σας, κάτι που μπορεί να εκληφθεί ως συγκρουσιακό.
- ✓ *ακούστε ενεργά:* επιτρέψτε στο παιδί να εκφράσει τα συναισθήματα και τις ανησυχίες του. Ακούστε ενεργά χωρίς να διακόπτετε ή να κρίνετε. Μερικές φορές, τα παιδιά ενεργούν επειδή νιώθουν ότι δεν εισακούγονται.
- ✓ *επικυρώστε τα συναισθήματα:* Αναγνωρίστε τα συναισθήματα και τα αισθήματα του παιδιού, ακόμη και αν δεν συμφωνείτε με τη συμπεριφορά του. Η επικύρωση των συναισθημάτων τους μπορεί να τα βοηθήσει να αισθανθούν κατανοητά και λιγότερο αμυντικά.
- ✓ *χρησιμοποιήστε θετική γλώσσα:* Διαμορφώστε θετικά τις οδηγίες και την ανατροφοδότηση: π.χ. αντί να πείτε «Σταμάτα να τρέχεις στο διάδρομο», πείτε «Σε παρακαλώ, περπάτα στο διάδρομο».
- ✓ *θέστε σαφή όρια:* Ενισχύστε τους κανόνες και τις προσδοκίες της τάξης με συνέπεια. Να είστε ξεκάθαροι σχετικά με τις συνέπειες ορισμένων συμπεριφορών, τονίζοντας παράλληλα ότι πιστεύετε στην ικανότητά τους να κάνουν καλύτερες επιλογές.
- ✓ *ενισχύστε τη θετική συμπεριφορά:* Αναγνωρίστε και επαινέστε το παιδί όταν

επιδεικνύει θετική συμπεριφορά. Η ενίσχυση μπορεί να τα παρακινήσει να συνεχίσουν να κάνουν καλές επιλογές.

- ✓ *παρέχετε συναισθηματική υποστήριξη:* Προσφέρετε παρηγοριά και καθησυχασμό όταν το παιδί είναι αναστατωμένο. Μερικές φορές, ένα σύντομο διάλειμμα ή λίγες στιγμές συναισθηματικής υποστήριξης μπορούν να τα βοηθήσουν να ανακτήσουν τον έλεγχο.
- ✓ *εξατομικευμένη προσέγγιση:* Αναγνωρίστε ότι κάθε παιδί είναι μοναδικό και ότι αυτό που λειτουργεί για το ένα μπορεί να μην λειτουργεί για το άλλο. Προσαρμόστε την προσέγγισή σας στις συγκεκριμένες ανάγκες και αλλαγές του παιδιού.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να επιλέξουν ανάμεσα σε τόσες διαφορετικές μορφές διδασκαλίας και τόσα διαφορετικά περιεχόμενα, τόσες μεθόδους και τόσους πόρους που μπορούν να χρησιμοποιήσουν, αλλά υπάρχει ένα πράγμα που πρέπει να παραμένει σταθερό για κάθε άτομο που επιλέγει αυτή τη θέση: η φροντίδα για τους εύθραυστους, αλλά γεμάτους δυνατότητες νέους ανθρώπους που κάθονται μπροστά τους και απορροφούν κάθε τους λέξη.



www.freepik.com

Η συστημική προοπτική των προβλημάτων συμπεριφοράς και δυσπροσαρμοστικότητας

Τα ανθρώπινα όντα αναπτύσσουν μια σχέση με το φυσικό και κοινωνικό τους περιβάλλον από τότε που ήρθαν σε αυτόν τον κόσμο. Ζουν σε κοινωνικά συστήματα - οικογένεια, ομάδες φίλων, κοινότητα - τα οποία μπορεί να επηρεάζουν, αλλά αφήνουν επίσης αποτύπωμα στην κοινωνική τους συμπεριφορά και στην ψυχολογική τους ανάπτυξη. Η ψυχολογική τους λειτουργία είναι επίσης ένα εσωτερικό σύστημα, καθώς όλες οι διεργασίες και οι λειτουργίες συνδέονται μεταξύ τους. Αυτό το κεφάλαιο πραγματεύεται τη συστημική οπτική πάνω στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του ατόμου και θα προσπαθήσει να εξηγήσει πώς τα προβλήματα συμπεριφοράς και δυσπροσαρμοστικότητας δεν είναι στην πραγματικότητα ατομικά, αλλά κοινωνικά.

5.1. Οι συστημικές αρχές και η γενική θεωρία των συστημάτων

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

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

- ⊙ μη αθροιστική ολότητα - το σύνολο αντιπροσωπεύει περισσότερα από το άθροισμα όλων των μερών του,
- ⊙ ανοικτό σύστημα/ κλειστό σύστημα - οι ανταλλαγές με το εξωτερικό περιβάλλον είναι αποδεκτές, αλλά φιλτραρισμένες προκειμένου να διατηρηθεί η ακεραιότητα και η ταυτότητα,
- ⊙ ομοιόσταση - η ισορροπία μεταξύ δύο τάσεων ενός συστήματος: αλλαγή και διατήρηση της υφιστάμενης κατάστασης- εκφράζει τη φυσική τάση ενός συστήματος να διατηρεί τη συνοχή, τη σταθερότητα, την ασφάλεια και την ισορροπία στο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον,
- ⊙ ισοδυναμία (αρχή του απρόβλεπτου) - σε ένα ανοικτό σύστημα κάθε δεδομένη κατάσταση μπορεί να επιτευχθεί με πολλούς πιθανούς τρόπους- δύο διαφορετικές ενδιάμεσες καταστάσεις μπορούν να οδηγήσουν στην ίδια τελική κατάσταση, γι' αυτό σε ένα ανοικτό σύστημα η πραγματική κατάσταση δεν μας επιτρέπει ούτε να συμπεράνουμε την ιστορία του, ούτε να προβλέψουμε το μέλλον του,
- ⊙ μηχανισμοί προσαρμογής - προκειμένου να διατηρήσει την ομοιόσταση, ένα σύστημα μπορεί να χρησιμοποιήσει:
 - γραμμική προσαρμογή - κατά την οποία ένα γεγονός Α καθορίζει ένα γεγονός Β, δηλαδή το Α επηρεάζει το Β και το Β δεν επηρεάζει το Α- σύμφωνα με αυτόν τον μηχανισμό, οι ανθρώπινες συμπεριφορές μπορούν να εξηγηθούν μέσω προηγούμενων εμπειριών,
 - κυκλική προσαρμογή - τα γεγονότα Α, Β και Γ επηρεάζουν το γεγονός Δ, το οποίο σε αντάλλαγμα θα επηρεάσει τα γεγονότα Α, Β και Γ, με αποτέλεσμα μια κυκλική σχέση, χωρίς αρχή και τέλος, στην οποία τα Α, Β, Γ, Δ επηρεάζουν το ένα το άλλο- σύμφωνα με αυτόν τον μηχανισμό οι ανθρώπινες συμπεριφορές μπορούν να εξηγηθούν μέσω της άμεσης παρατήρησης των σχεσιακών ανταλλαγών,
- ⊙ τάση για ανάπτυξη, εξέλιξη, αλλαγή - σε κάθε λειτουργικό σύστημα θα

εμφανιστούν διάφορες τροποποιήσεις στις οποίες το σύστημα πρέπει να προσαρμοστεί- η ανικανότητα προσαρμογής στην αλλαγή υποδηλώνει ένα άκαμπο και δυσλειτουργικό σύστημα,

- ⊙ ιεραρχική οργάνωση - κάθε σύστημα είναι ιεραρχικά οργανωμένο, έχοντας διάφορα υποσυστήματα- στο πλαίσιο της οικογένειας μπορούμε να εντοπίσουμε το γονικό υποσύστημα (γονείς), το υποσύστημα του ζευγαριού (η σχέση του ζευγαριού είναι διαφορετική από τη σχέση των γονέων), το αδελφικό υποσύστημα (παιδιά), λαμβάνοντας υπόψη την ιεραρχία μεταξύ των γονέων και των παιδιών.

5.2. Η οικογένεια ως σύστημα

Τα μέλη της οικογένειας έχουν καθιερώσει πρότυπα αλληλεπίδρασης και η οικογένεια είναι κάτι πολύ περισσότερο από το άθροισμα των μελών της. Έτσι, κάθε οικογένεια είναι ένα σύστημα που αποτελείται από τα μέλη της και όλα τα μοτίβα αλληλεπίδρασης μεταξύ τους και έχει όλα τα γενικά χαρακτηριστικά των συστημάτων.

Η ατομική εμπειρία και συμπεριφορά λαμβάνουν χώρα στο πλαίσιο ενός διαπροσωπικού συστήματος, στο οποίο η οικογένεια αποτελεί το πιο βασικό και ισχυρό σύστημα. Ό,τι σκέφτεται, αισθάνεται ή κάνει κανείς σχετίζεται με αυτό το σύστημα (Parsons, 1951).

Κάθε συμπεριφορά, όσο παράλογη κι αν φαίνεται όταν την βλέπουμε έξω από το σύστημα, έχει νόημα σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο και η ανάλυση κάθε προβληματικής συμπεριφοράς μπορεί να αποκαλύψει μια συγκεκριμένη λειτουργία του συμπτώματος. Οι συμπτωματικές συμπεριφορές εμφανίζονται συχνά σε στιγμές που καθίσταται αναγκαία η προσαρμογή ή η αλλαγή κανόνων που ίσχυαν μέχρι τότε και δεν είναι πλέον επαρκείς ή χρήσιμοι για το σύστημα: τέτοιες στιγμές μπορεί να αντιπροσωπεύουν η γέννηση ενός παιδιού, η έναρξη του σχολείου ή η ενηλικίωση του παιδιού, ο χωρισμός ή το διαζύγιο των γονέων, η αποχώρηση ή η εξαφάνιση ενός μέλους της οικογένειας κ.λπ. κατά τις οποίες

κλονίζεται η ομοιότητα της οικογένειας και πρέπει να επαναπροσδιοριστούν οι κανόνες και οι σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας. Στο πλαίσιο αυτό, κάθε «κακή» συμπεριφορά έχει «καλό» λόγο, δηλαδή κάθε σύμπτωμα έχει τη λειτουργία να προστατεύει το οικογενειακό σύστημα από οποιαδήποτε επικίνδυνη αλλαγή και παρά τον πόνο που μπορεί να προκαλέσει, αποφέρει οφέλη για κάθε μέλος της οικογένειας. Η δυσλειτουργική συμπεριφορά αντιπροσωπεύει έτσι την καλύτερη λύση που έχει βρει η οικογένεια για να εξασφαλίσει την επιβίωσή της (Dău-Gaşpar, Muranyi, Zamoşteanu, 2018).

5.3. Το σχολείο ως σύστημα

Δεν είναι λίγες οι φορές που το σχολείο συγκρίνεται με μια οικογένεια και αυτό γιατί οι κανόνες που διέπουν τη δυναμική των δύο μοιάζουν πολύ. Σε μια σχολική τάξη, για παράδειγμα, κάθε μαθητής αναλαμβάνει έναν συγκεκριμένο ρόλο - ο επαναστάτης, ο σπασίκλας, το κατοικίδιο του δασκάλου, ο караγκιόζης κ.λπ. - που φαίνεται να ικανοποιούν τις συναισθηματικές και κοινωνικές του ανάγκες μέσω διαφόρων μηχανισμών που έχει μάθει στην οικογένειά του και συμπεριφέρεται ανάλογα. Αν ο ρόλος που παίζει κάποιος συναντήσει έναν άλλο συμπληρωματικό ρόλο, τα δύο πρόσωπα που τους υποδύονται θα ξεκινήσουν μια ορισμένη δυναμική σχέση που θα τηρεί τις συστημικές αρχές. Περαιτέρω, αυτό μπορεί να προσελκύσει διαδοχικά και άλλα άτομα, δημιουργώντας έτσι ένα ευρύτερο σύστημα. Για παράδειγμα, αν ένας μαθητής ενεργεί ως επαναστάτης, ένας άλλος, ενδεχομένως ο δάσκαλος, μπορεί να ενεργήσει ως «δαμαστής», προσπαθώντας να ελέγξει τη συμπεριφορά του επαναστάτη, αλλά αν η μέθοδος καταστολής της εξέγερσης αποτύχει, σε άλλους μαθητές μπορεί να αρέσει η δύναμη που φαίνεται να έχει ο επαναστάτης και να ενταχθούν, σχηματίζοντας έτσι μια επαναστατική ομάδα. Άλλοι μαθητές θα πάψουν να έχουν την ευκαιρία να συμμαχήσουν με τον δάσκαλο και να γίνουν τα κατοικίδια του δασκάλου, οι χαφιέδες ή οι ήρωες που προσπαθούν να σώσουν την κατάσταση (Dău-Gaşpar, Muranyi, Zamoşteanu, 2018). Σταδιακά η

δυναμική αυτή εγκαθίσταται και αρχίζει να καθορίζει τη συγκεκριμένη σχολική ομάδα ή τάξη.

Αν κάνουμε ζουμ από τη σχολική ομάδα, συνειδητοποιούμε ότι στην πραγματικότητα η σχολική ομάδα είναι ένα υποσύστημα στο σύστημα ενός ολόκληρου σχολείου. Αν πρόκειται να προσδιορίσουμε ορισμένα από τα συστατικά στοιχεία του σχολείου που θεωρείται ως σύστημα, θα μπορούσαμε να αναφέρουμε: τη διεύθυνση, το διοικητικό προσωπικό, τους εκπαιδευτικούς, τους μαθητές, τους νοσηλευτές, τους συμβούλους κ.λπ. Όλες αυτές οι συνιστώσες συνδέονται μεταξύ τους και κάθε αλλαγή σε κάποια από αυτές θα επηρεάσει τελικά ολόκληρο το σύστημα. Για παράδειγμα, αν η γραμματέας δεν είναι παρούσα για μια εβδομάδα, δεν θα διαταραχθεί μόνο η δραστηριότητα του διοικητικού και διευθυντικού προσωπικού, καθώς μπορεί να κολλήσει ή να υπερφορτωθεί, αλλά και των μαθητών και των εκπαιδευτικών, οι οποίοι μπορεί να χάσουν κάποιες πληροφορίες ή να κληθούν να εργαστούν συμπληρωματικά για να συμπληρώσουν βάσεις δεδομένων ή άλλα παρόμοια.

Και αν μεγεθύνουμε ακόμη περισσότερο, θα μπορούσαμε να δούμε πώς κάθε σχολείο γίνεται υποσύστημα στο εκπαιδευτικό σύστημα μιας χώρας ή μιας συγκεκριμένης γεωγραφικής περιοχής. Οι συστημικές αρχές εφαρμόζονται σε κάθε επίπεδο, παρόλο που τα συστατικά στοιχεία μπορεί να είναι διαφορετικά. Οι δυσλειτουργικοί δεσμοί μεταξύ ορισμένων συνιστωσών θα αντανakλούν σε όλες τις άλλες (Jones 2015).

5.4. Συστημική σκέψη

Η **συστημική σκέψη** αναφέρεται στην ικανότητα να βλέπουμε τις σχέσεις μεταξύ των στοιχείων ενός συστήματος, να μπορούμε να βλέπουμε πέρα από τα γεγονότα και να κατανοούμε τις καταστάσεις σε σχέση με το πλαίσιο στο οποίο συνέβησαν, να εντοπίζουμε κανόνες και μοτίβα που δεν είναι ρητά και έχουν νόημα μόνο όταν τα βλέπουμε μέσα από τον φακό της διασύνδεσης.

Κάθε άτομο αντιπροσωπεύει ένα στοιχείο μέσα σε ένα ή περισσότερα συστήματα και

αλληλεπιδρά με άλλα στοιχεία των ίδιων συστημάτων - από αυτή την άποψη κάθε νέα αλληλεπίδραση με ένα στοιχείο από ένα διαφορετικό σύστημα δημιουργεί ένα νέο σύστημα και αν αυτά τα συστήματα περιλαμβάνονται σε άλλα μπορούμε να τα αναφέρουμε ως υποσυστήματα. Στην πράξη, ολόκληρη η κοινότητα είναι ένα μεγάλο σύστημα, στο οποίο περιλαμβάνονται οικογενειακά συστήματα, συστήματα υποστήριξης (φίλοι, γείτονες κ.λπ.), επαγγελματικά συστήματα και κάθε μικρό σύστημα θα μπορούσε να χωριστεί σε διάφορα υποσυστήματα (υποσύστημα ζευγαριού, υποσύστημα γονέων, υποσύστημα παιδιών, υποσυστήματα οργανωτικών τμημάτων, υποσυστήματα ομάδας έργου κ.λπ.) (Minuchin et al., 2015).

Τα χαρακτηριστικά που βοηθούν στην αναγνώριση κάθε στοιχείου είναι οι συμπεριφορές του και οι συμπεριφορές ενεργοποιούνται από τα πλαίσια, όχι μόνο από ένα πλαίσιο αλλά από πολλά ταυτόχρονα. Όπως μπορεί κανείς να δει στην εικόνα (εικ. 1.), ένα άτομο που λαμβάνεται σε οποιαδήποτε χρονική στιγμή μπορεί να επηρεαστεί από πολλά επίπεδα συστημάτων και υποσυστημάτων και όλες αυτές οι επιρροές θα αντικατοπτρίζονται σε μια απλή, σχεδόν ενστικτώδη, χειρονομία. Για παράδειγμα, αν ένα παιδί καταστρέφει ένα παιχνίδι στο νηπιαγωγείο, αυτό δεν συμβαίνει μόνο επειδή είχε τη διάθεση να το κάνει και οι συστημικοί στοχαστές θα πρέπει να είναι σε θέση να δουν μια ευρύτερη εικόνα προκειμένου να κατανοήσουν το κίνητρο. Αν εξετάσουμε το άμεσο πλαίσιο της συμπεριφοράς, μπορεί να διαπιστώσουμε ότι το μικρό αγόρι απογοητεύτηκε επειδή το παιχνίδι με το οποίο έπαιζε το πήρε ένα κοριτσάκι, ένα κορίτσι που του άρεσε πολύ. Είχε μάθει στην οικογένειά του ότι πρέπει να διαμαρτύρεται αν οι άλλοι άνθρωποι κάνουν πράγματα που τον ενοχλούν, οπότε θα ήθελε να διαμαρτυρηθεί με κάποιον τρόπο, αλλά είχε επίσης μάθει από τη δασκάλα του ότι είναι κακό πράγμα να καρδιοχτυπάμε τους ανθρώπους που αγαπάμε, οπότε δεν θα εκτονωθεί στο κορίτσι. Από την άλλη πλευρά, μπορεί επίσης να αισθάνεται την πίεση της ομάδας των συνομηλίκων που μπορεί να τον κοροϊδεύουν επειδή άφησε ένα κορίτσι να του πάρει το παιχνίδι, οπότε θέλει να φανεί δυνατός και να προσφέρει μια δήλωση ισχύος.

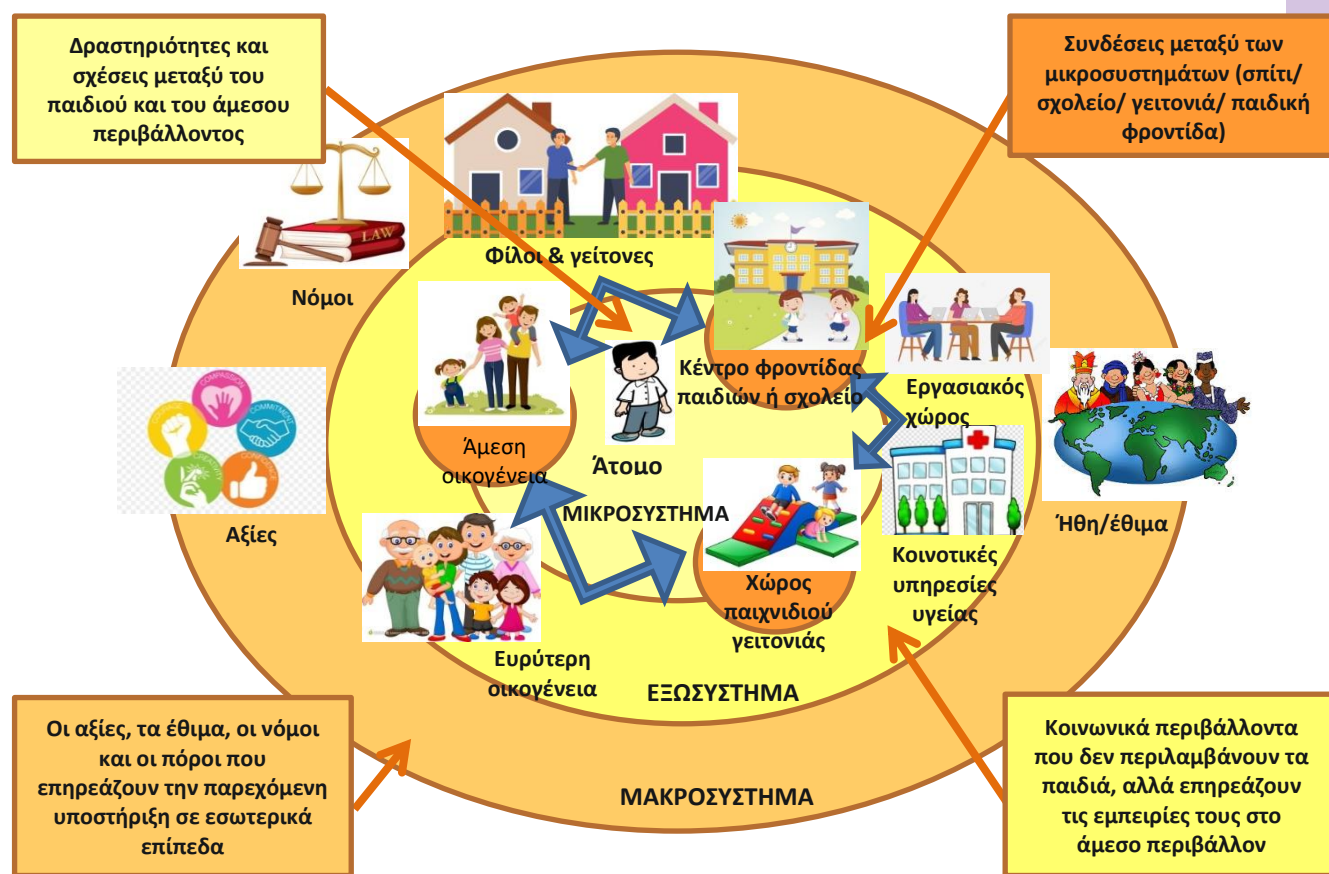
Ξέρει επίσης ότι το να τρέχει μακριά ή να φεύγει από το δωμάτιο είναι ένδειξη αδυναμίας, επειδή άκουσε τη γιαγιά του να λέει ότι «ενώ οι λαγοί τρέχουν μακριά, οι λύκοι μένουν και πολεμούν» και βίωσε επίσης κάποιο φόβο όταν άκουσε τον αστυνομικό να λέει στον πατέρα του για τον γείτονά τους, ο οποίος κατέστρεψε κάποια πράγματα από θυμό, ότι για κάποιο νομικό λόγο δεν μπορεί να κάνει τίποτα γι' αυτό. Όλες αυτές οι σκέψεις και τα συναισθήματα τον οδήγησαν λοιπόν σε μια μόνο λογική συμπεριφορά: να προστατεύσει το κορίτσι, αλλά να διαμαρτυρηθεί και να δείξει τη δύναμή του, παραμένοντας ανίκητος όπως ο γείτονας, μέσω της καταστροφής του παιχνιδιού. Φυσικά, θα υπήρχαν διαφορετικές επιλογές αντίδρασης, αλλά στο μυαλό του μικρού αγοριού αυτή η αντίδραση μπορεί να ήταν η πιο λογική (Weist et al., 2017).

Μαζί με τις βασικές αρχές των συστημάτων, η συστημική σκέψη προϋποθέτει την καλή χρήση ορισμένων εννοιών και όρων που εμφανίζονται με επαναλαμβανόμενο τρόπο στη συστημική-διαλεκτική προσέγγιση (Lipman, 1995):

- Ολοκληρωσιμότητα - αναφέρεται στην αλληλεξάρτηση και τις αλληλοσυσχετίσεις των συμπεριφορών των μελών μέσα σε ένα σύστημα,
- ανατροφοδότηση - αντιπροσωπεύει τις απαντήσεις ή τις αντιδράσεις που δίνει το σύστημα, τις περισσότερες φορές μέσω της ενίσχυσης ή της μείωσης ορισμένων μοτίβων αλληλεπίδρασης, ως αποτέλεσμα των πιέσεων ή των ερεθισμάτων από το εξωτερικό ή από το εσωτερικό του συστήματος,
- ισοδυναμία - τα ίδια αποτελέσματα όσον αφορά συμπεριφορές ή συναισθήματα μπορούν να επιτευχθούν με διάφορους τρόπους ή ξεκινώντας από διαφορετικά ερεθίσματα,
- κυκλικότητα ή κυκλικές αλληλεπιδράσεις - οι ανταλλαγές σε ένα σύστημα έχουν κυκλικό χαρακτήρα, επειδή κάθε συμπεριφορά είναι αντίδραση στις ενέργειες ενός άλλου ατόμου (τα λεγόμενα εναύσματα) και τις περισσότερες φορές η αρχική συμπεριφορά ολόκληρου του κυκλώματος παραμένει κρυμμένη στο παρελθόν του συστήματος,

• ιεραρχία - ο τρόπος με τον οποίο κατανέμεται η εξουσία μεταξύ των μελών και των υποσυστημάτων της οικογένειας,

• συμπληρωματικότητα - οι συμπεριφορές και οι ρόλοι που έχουν τα άτομα μέσα σε ένα σύστημα είναι συμπληρωματικοί με τις συμπεριφορές και τους ρόλους που έχουν άλλα μέλη του ίδιου συστήματος- αν ένα μέλος του συστήματος είναι χαμηλής λειτουργικότητας, ένα άλλο μπορεί να γίνει υπερλειτουργικό.

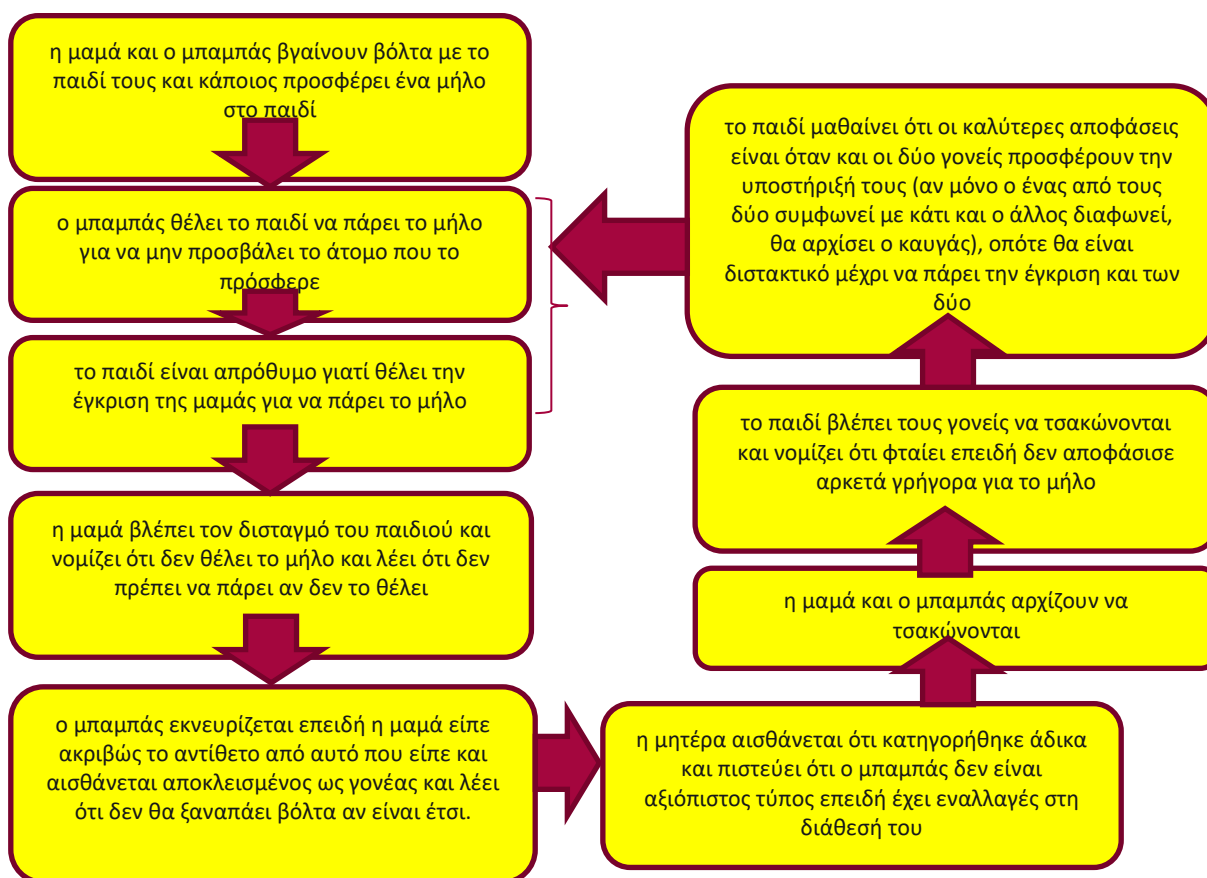


Σχήμα 2. Δομή συστημάτων και υποσυστημάτων στο κοινωνικό περιβάλλον

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

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

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



Σχήμα 3. Παράδειγμα κυκλικότητας στην οικογένεια

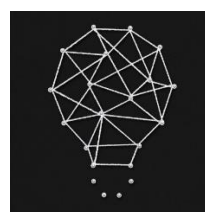
5.5. Πώς να εφαρμόσετε τον συστημικό φακό

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

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

συναισθηματικές του ανάγκες με διαφορετικό τρόπο; Ποιες εναλλακτικές συμπεριφορές υπάρχουν που δεν βλέπει;

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



www.freepik.com

ΜΕΡΟΣ 2. ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

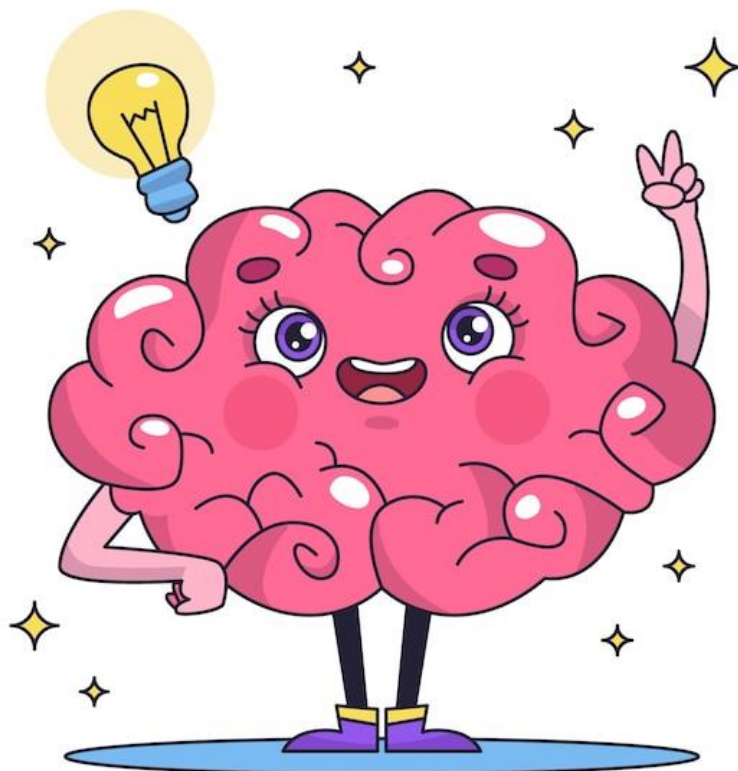
Κεφάλαιο 6. Κατευθυντήριες γραμμές για τους εκπαιδευτικούς

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

Οδηγίες για εκπαιδευτικούς

6.1. Αρχές διεπιστημονικής εργασίας

Η διεπιστημονική εργασία περιλαμβάνει τη συνεργασία μεταξύ διαφορετικών επιστημονικών κλάδων για την αντιμετώπιση πολύπλοκων προβλημάτων. Εκπαιδευτικές μελέτες έχουν από καιρό αποδείξει ότι η διαθεματική εργασία είναι πολύ αποτελεσματική, επειδή οι μαθητές είναι σε θέση να κάνουν συνδέσεις μεταξύ διαφορετικών εννοιών από διαφορετικά πεδία σπουδών και να κατανοούν καλύτερα τις γνώσεις που μαθαίνουν και το περιβάλλον στο οποίο ζουν. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι ο εγκέφαλός μας βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στη διαδικασία του συσχετισμού κατά τη μάθηση και την ενσωμάτωση νέων γνώσεων με τις παλιές, οπότε όσο περισσότερες συνδέσεις μπορεί να κάνει ένας μαθητής μεταξύ διαφορετικών εννοιών, τόσο καλύτερο επίπεδο κατανόησης και λογικής μάθησης θα επιτύχει.

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 επιστημονικών κλάδων,

• **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 αναστοχασμός** - αξιολογούν τακτικά την πρόοδο και τον αντίκτυπο της διεπιστημονικής εργασίας, κάνοντας προσαρμογές ανάλογα με τις ανάγκες.

Η διεπιστημονική εργασία μπορεί να οδηγήσει σε καινοτόμες λύσεις για πολύπλοκα ζητήματα, αλλά απαιτεί δέσμευση, ευελιξία και προθυμία να γεφυρωθούν τα πειθαρχικά χάσματα.

6.2. Αρχές εργασίας με μαθητές με προβλήματα συμπεριφοράς

Δεδομένου ότι οι συμπεριφορές που θεωρούνται αποκλίνουσες από τον κοινωνικό κανόνα δημιουργούν κοινωνικά προβλήματα, επηρεάζοντας το κοινωνικό περιβάλλον σε ευρύτερη κλίμακα, η διόρθωση και η πρόληψή τους εμπίπτει επίσης στο πεδίο της σχολικής εκπαίδευσης.

Ειδικά προβλήματα συμπεριφοράς που εμφανίζονται στην προεφηβική και εφηβική ηλικία:

- ✓ **αστάθεια προσοχής/ έλλειμμα προσοχής** - συχνά συνδέεται με υπερκινητικότητα - ο μαθητής βρίσκεται συνεχώς σε κίνηση, μιλάει δυνατά, απαντά χωρίς να ερωτηθεί, διαταράσσει τη μαθησιακή ατμόσφαιρα της τάξης, προκαλώντας ενίοτε γενική

απειθαρχία- οι μαθητές αυτοί δεν είναι σε θέση να συγκεντρώσουν την προσοχή τους για μεγάλα χρονικά διαστήματα, βαριούνται γρήγορα και επιλύουν εργασίες κάθε είδους με παρορμητικό τρόπο,

- ✓ **τεμπελιά/ τάση αποφυγής εργασιών** - μπορεί να έχει οργανικό υπόστρωμα, όταν χαρακτηρίζεται από μείωση της ικανότητας μελέτης ως αποτέλεσμα οργανικών διαταραχών, αισθησιοκινητικών ελαττωμάτων, πνευματικής υπερκόπωσης κ.λπ. ή μπορεί να σχετίζεται με τον χαρακτήρα, όταν πρόκειται για τάση εσκεμμένης μη εκτέλεσης σχολικών ή άλλων εργασιών, ως μορφή εναντίωσης στην πνευματική ή σωματική προσπάθεια ή σε ορισμένες καταστάσεις ή κανόνες, που θεωρούνται άδικοι,
- ✓ **το παθολογικό ψέμα** - εξαιρουμένων των μεμονωμένων περιπτώσεων ψεύδους για το φόβο της τιμωρίας, που συναντάται συχνά στα παιδιά - είναι προϊόν ανεπαρκούς αυτοελέγχου, έκφραση της συναισθηματικής φτώχειας του ατόμου, της ανεπαρκούς ανάπτυξης της προσωπικότητας ή της νοητικής ανεπάρκειας, και είναι συνήθως καταστροφικό,
- ✓ **κοπάνα από τα μαθήματα** - εμφανίζεται ως τάση του μαθητή να ξεφεύγει από το περιβάλλον, μερικές φορές μάλιστα γίνεται μορφή διαμαρτυρίας κατά των κανόνων που επιβάλλονται στο σχολείο: ο μαθητής που κοπανάει το σχολείο θεωρεί την πράξη του ως τιμωρία για τους δασκάλους που τον αναγκάζουν να κάνει πράγματα παρά τη θέλησή του, επιβάλλοντας κανόνες τους οποίους δεν καταλαβαίνει και δεν τηρεί,
- ✓ **περιπλάνηση** - ορίζεται ως η μη ύπαρξη μόνιμης κατοικίας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα (τουλάχιστον μερικές εβδομάδες)- το φαινόμενο αυτό μπορεί να οφείλεται σε δυσαρέσκεια για τις συνθήκες διαβίωσης στην οικογένεια (π.χ. σωματική ή ψυχική κακοποίηση, υπερβολική ανατροφή κ.λπ.) ή σε άλλες συγκρουσιακές ψυχολογικές καταστάσεις- μια ιδιαίτερη αιτία φυγής από το σπίτι είναι η υπερπροστατευτική στάση των γονέων απέναντι στα τέκνα τους, τα οποία έχουν φτάσει στην

εφηβεία και επιθυμούν μεγαλύτερη ανεξαρτησία,

- ✓ **εγκατάλειψη του σχολείου** - οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στην επανειλημμένη αποτυχία στις σχολικές εργασίες, με σημαντική επίδραση στην αυτοεκτίμηση του μαθητή και τάση διαφυγής από ένα περιβάλλον στο οποίο αισθάνεται άβολα- η υπερβολικά σκληρή και αναισθητη συμπεριφορά των εκπαιδευτικών και των γονέων συμβάλλει επίσης στην εγκατάλειψη του σχολείου,
- ✓ **αρνητικότητα** - συνίσταται στην έκφραση μιας φαινομενικά αδικαιολόγητης στάσης άρνησης εκτέλεσης καθηκόντων και παθητικής ή ενεργητικής αντίστασης σε εξωτερικές ή εσωτερικές απαιτήσεις- οι μαθητές αυτοί επιδεικνύουν αδιαφορία, απάθεια, πείσμα, αντίθεση, πείσμα, καταστροφή σχολικών ειδών ή παιχνιδιών κ.λπ,
- ✓ **επιθετικότητα** - είναι η τάση ενός ατόμου να ενεργεί βίαια και μπορεί να λάβει τη μορφή αυτοεπιθετικών πράξεων (π.χ. τράβηγμα μαλλιών, δάγκωμα νυχιών, κοπή δέρματος ή ακόμη και αυτοκτονία) ή ετεροεπιθετικών πράξεων, που στρέφονται εναντίον άλλων (από λεκτική βία έως σωματική επιθετικότητα)- συνήθως, η επιθετικότητα των μαθητών συνδέεται στενά με την απογοήτευση, που τις περισσότερες φορές προκαλείται από την έλλειψη στοργής ή από την επαγόμενη αίσθηση αυτοεκτίμησης, η οποία παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στις πράξεις αυτοτραυματισμού, με τις οποίες ο μαθητής προσπαθεί να τιμωρήσει τον εαυτό του,
- ✓ **κλοπή** - χαρακτηρίζεται από τη δόλια αφαίρεση ορισμένων αγαθών, μικρότερης ή μεγαλύτερης αξίας, που ανήκουν σε άλλο πρόσωπο ή ακόμη και στο σχολείο- η κλοπή μπορεί να έχει διάφορους λόγους: από ανάγκη, για εκπαιδευτικούς σκοπούς, την παρότρυνση άλλων, για να δοκιμάσει κανείς τις ικανότητές του, ως αντίδραση μίμησης ή ως πράξη διαμαρτυρίας ή εκδίκησης,
- ✓ **εθισμός στα ναρκωτικά και αλκοολισμός** - είναι συμπεριφορές εξάρτησης που περιλαμβάνουν την κατανάλωση ουσιών που είναι επιβλαβείς για τον οργανισμό- τις περισσότερες φορές, οι έφηβοι και οι έφηβες που καταλήγουν να κάνουν χρήση

αλκοόλ ή ναρκωτικών το κάνουν αρχικά από περιέργεια ή από επιθυμία επίδειξης προκειμένου να νιώσουν αποδεκτοί από μια συγκεκριμένη ομάδα συνομηλίκων και, σταδιακά, η περιστασιακή χρήση ναρκωτικών γίνεται συνήθεια, η κατανάλωση γίνεται εμπόριο, οδηγώντας έτσι σε πολλές περιπτώσεις σε σοβαρή εξάρτηση και τελικά στο θάνατο, αν δεν ληφθούν έγκαιρα μέτρα, δεν γίνονται εξαρτημένοι όλοι οι μαθητές που συναντούν ευκαιρίες κατανάλωσης, καθώς ο εθισμός σχετίζεται πάντα με μια ανεκπλήρωτη ανάγκη προσκόλλησης, την οποία τα άτομα προσπαθούν στην πραγματικότητα να αντισταθμίσουν με την επιβλαβή χρήση ουσιών,

- ✓ **δυσκολίες στη σφαίρα της σεξουαλικότητας** - δημιουργείται, αφενός, από την επιθυμία να είναι κανείς πρωτότυπος και να τραβήξει την προσοχή στον εαυτό του, ιδίως αν οι εν λόγω μαθητές προέρχονται από οικογενειακό περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από αδιαφορία και κακοποίηση, και, αφετέρου, κατευθύνεται για να πληγώσει εκείνους που υπήρξαν η αιτία της δικής τους δυστυχίας, ιδίως για να τιμωρήσει τους γονείς που δεν ήταν συναισθηματικά διαθέσιμοι και δεν έδειξαν αρκετή φροντίδα.

Τα μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισης των προβλημάτων συμπεριφοράς κατά την εφηβεία αποσκοπούν στην εξάλειψη ή τον μετριασμό των παραγόντων κινδύνου, οι οποίοι καθορίζουν, διαμορφώνουν ή πυροδοτούν την αποκλίνουσα συμπεριφορά. Τα μέτρα αυτά περιλαμβάνουν επίσης την εξασφάλιση των συνθηκών για την αρμονική ανάπτυξη της αναπτυσσόμενης προσωπικότητας και την ανάγκη προώθησης μιας κοινωνικής πολιτικής κατάλληλης για την καταπολέμηση της νεανικής παραβατικότητας.

Τα μέτρα για την πρόληψη και την καταπολέμηση των αποκλίνουσων συμπεριφορών μπορεί να στοχεύουν στο οικογενειακό περιβάλλον, στο σχολικό περιβάλλον ή στην κοινωνία στο σύνολό της. Τα κυριότερα μέτρα που πρέπει να ληφθούν κατά της αποκλίνουσας συμπεριφοράς στο σχολικό περιβάλλον είναι:

- ✍ η **αποφυγή της υπερφόρτωσης** με την κατάρτιση αναλυτικών προγραμμάτων κατάλληλων για την ηλικία και το στάδιο της πνευματικής ανάπτυξης του παιδιού,
- ✍ ο **σεβασμός των διακοπών και των περιόδων ανάπαυσης**, οι οποίες είναι απαραίτητες για τη σωματική και ψυχολογική αποκατάσταση του παιδιού που εντάσσεται στο εκπαιδευτικό σύστημα,
- ✍ **εκπαίδευση των εκπαιδευτικών**, ενθαρρύνοντάς τους να παρακολουθούν μαθήματα κατάρτισης και σεμινάρια και να μαθαίνουν νέες μεθόδους και πρακτικές διδασκαλίας,
- ✍ **συναισθηματική αγωγή** - καθώς αυτό το στάδιο της ζωής είναι ένα γόνιμο πεδίο για συντριπτικά συναισθήματα, οι έφηβοι πρέπει να λαμβάνουν υποστήριξη για την κατανόηση και την αντιμετώπιση των συναισθημάτων τους,
- ✍ **σεξουαλική αγωγή** - καθώς η σεξουαλική ζωή είναι μια φυσική πτυχή της ύπαρξης του ατόμου, αλλά μπορεί να προκαλέσει σημαντικές ενδοψυχικές συγκρούσεις, είναι απαραίτητο να ενημερωθούν οι νέοι για αυτή την πτυχή της ζωής,
- ✍ **σχολικός και επαγγελματικός προσανατολισμός** - η εκπαίδευση και η επαγγελματική ζωή είναι επίσης σημαντικά στοιχεία της ύπαρξης ενός ατόμου και η αποτυχία σε αυτούς τους τομείς αποτελεί σημαντικό παράγοντα απογοήτευσης για τους νέους, που μπορεί να οδηγήσει σε αποκλίνουσα συμπεριφορά.

Πρέπει να σημειωθεί ότι όλες οι σύνθετες προσεγγίσεις απαιτούν τη συνεργασία ειδικών από διάφορους τομείς δραστηριότητας. Έτσι, ο σχηματισμός διεπιστημονικών ομάδων αποτελεί βασικό στοιχείο για την επιτυχία των προγραμμάτων πρόληψης και αντιμετώπισης της αποκλίνουσας συμπεριφοράς των ανηλίκων.

Επίσης, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να έχουν κατά νου το γεγονός ότι οι έφηβοι που έχουν ήδη επιδείξει αποκλίνουσες συμπεριφορές θα αντιμετωπίσουν συνήθως μια αλλαγή της αντίληψης της κοινότητας γι' αυτούς, η οποία με τη σειρά της επισύρει την περιθωριοποίηση και τον αποκλεισμό. Επομένως, είναι χρήσιμο να δημιουργηθεί ένα

δίκτυο κοινωνικής υποστήριξης για τον έφηβο με προβλήματα συμπεριφοράς, προκειμένου να του παρασχεθεί η υποστήριξη που χρειάζεται για να ξεπεράσει αυτή την περίοδο - τα δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης μπορούν να αποτελέσουν καθοριστικό παράγοντα για την επιτυχία των προγραμμάτων αντιμετώπισης των προβλημάτων συμπεριφοράς. Το δίκτυο αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει επίσης τους δασκάλους των μαθητών ή τους διευθυντές των σχολείων, προκειμένου να αποτραπεί περαιτέρω σχολική δυσπροσαρμογή και να υποστηριχθεί η ένταξη και η σχολική λειτουργία των εφήβων.

6.3. Πρακτικές δραστηριότητες

Με κάθε ερώτηση που προκαλεί προβληματισμό, ο δάσκαλος μπορεί να αναπτύξει τη συναισθηματική νοημοσύνη των μαθητών.

Μια πολύ εναρκτήρια και ταυτόχρονα απλή μέθοδος για την επίτευξη διαφόρων αναπτυξιακών στόχων τόσο στην ατομική όσο και στην ομαδική εργασία είναι η μέθοδος των ημιτελών προτάσεων. Ο δάσκαλος ξεκινά την πρόταση και ο μαθητής ή οι μαθητές πρέπει να την ολοκληρώσουν.

Η μέθοδος αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για διάφορους σκοπούς: σύνοψη δραστηριοτήτων, επεξεργασία δυσκολιών, έκφραση συναισθημάτων, δημιουργία καλών σχέσεων στην ομάδα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο σε ατομική όσο και σε ομαδική εργασία, αν και όταν τη χρησιμοποιείτε σε ομαδική εργασία, να θυμάστε να αφήνετε στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να αρνηθούν να ολοκληρώσουν κάποιες προτάσεις αν, για παράδειγμα, το θέμα είναι πολύ δύσκολο.

Ο δάσκαλος καλεί όλους τους συμμετέχοντες έναν προς έναν να ολοκληρώσουν τις προτάσεις που δίνονται. Εάν κάποιος από τους συμμετέχοντες δεν θέλει να μιλήσει για ένα δεδομένο θέμα - ο εκπαιδευτικός αφήνει αυτή τη δυνατότητα και δεν πιέζει για δήλωση. Εάν άλλοι συμμετέχοντες θέλουν να προσθέσουν κάτι κατά τη διάρκεια της συμπλήρωσης των

προτάσεων - ο εκπαιδευτικός δεν τους το απαγορεύει. Η συζήτηση μπορεί να πάρει έναν τόνο ελεύθερου λόγου και όταν το θέμα εξαντληθεί, τότε ο εκπαιδευτικός προτείνει μια άλλη πρόταση προς συμπλήρωση.

Παραδείγματα, ανά κατηγορίες προτάσεων:

- περιγράφοντας τα γεγονότα:

ο Κατά τη διάρκεια της εργασίας μας, η εργασία μου ήταν...

ο Η δουλειά μου ήταν...

ο Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης της εργασίας συνέβη...

- περιγράφοντας τα δυνατά σημεία:

ο Κατά τη γνώμη μου, η καλύτερα υλοποιημένη πτυχή της εργασίας ήταν...

ο Αν έπρεπε να ξανακάνω αυτή την εργασία, θα επαναλάμβανα σίγουρα...

ο Τα κατάφερα καλύτερα...

- περιγράφοντας τομείς προς βελτίωση:

ο Κατά τη γνώμη μου, η χειρότερη πτυχή της εργασίας ήταν...

ο Αυτό που πήγε χειρότερα για μένα...

ο Αν έπρεπε να ξανακάνω αυτή την εργασία, σίγουρα θα έκανα διαφορετικά...

- συλλογή εκπαιδευτικών οφελών (αυτός ο τύπος πρότασης μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε καταστάσεις αποτυχίας και δυσκολίας):

ο Η εκτέλεση αυτής της εργασίας με δίδαξε...

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

ο Το στοιχείο του έργου που αποτέλεσε πρόκληση για μένα ήταν...

ο Αυτή η δυσκολία με δίδαξε...

- να σχεδιάζουν τις επόμενες ενέργειές 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 ένα συγκεκριμένο πράγμα που θα άλλαζα, αυτό θα ήταν...

- συνοψίζοντας και ανοίγοντας τα συναισθήματά μου:

ο Τέλος, θα ήθελα να προσθέσω ότι... (αυτή η πρόταση συνήθως αποκαλύπτει τι

πραγματικά ενδιαφέρει τους ανθρώπους και πώς αισθάνονται)

ο Θα ήθελα να σας ευχαριστήσω για...

ο Η πιο συγκινητική στιγμή ήταν...

ο Η μεγαλύτερη χαρά που μου προκάλεσε...

ο Η πιο παρακινητική πτυχή της εργασίας ήταν...

- η οικοδόμηση καλών σχέσεων στην ομάδα:

ο Αυτό που δεν ξέρετε ακόμα για μένα...

ο Μου αρέσει πολύ η ομάδα μας για...

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 συγγνώμη από όλους σας για...

ο Για να νιώσουν όλοι στην ομάδα μας καλύτερα, δεσμεύομαι να...



www.freepik.com

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



◎ Εστίαση στα συναισθήματα και τον εσωτερικό κόσμο:

1. Δημιουργία ενός ομαδικού γλωσσάριου συναισθημάτων και στάσεων

Εντοπίστε λέξεις που αντικατοπτρίζουν συναισθήματα και στάσεις που έχουν νόημα για την τάξη σας και αφιερώστε λίγα λεπτά από κάθε μάθημα για να ορίσετε μια τέτοια λέξη και βάλτε τα παιδιά να την καταγράψουν στα τετράδιά τους. Στο τέλος του εξαμήνου/χρονιάς, βάλτε τους μαθητές να οργανώσουν τις λέξεις με αλφαβητική σειρά και να τις αντιγράψουν σε ένα ειδικό τετράδιο ή ρεπερτόριο.

Παράδειγμα: ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

Η λέξη «προσαρμογή» έχει δύο σημασίες. Η πρώτη σημαίνει ότι προσαρμόζουμε κάτι σε μια άλλη χρήση, το ξαναφτιάχνουμε για να του δώσουμε ένα νέο χαρακτήρα. Επομένως, είναι δυνατόν να διασκευάσουμε ένα λογοτεχνικό έργο, δηλαδή να το προσαρμόσουμε στις ανάγκες του κινηματογράφου, του ραδιοφώνου, του θεάτρου ή της τηλεόρασης. Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε ένα κτίριο και να το κάνετε να εκπληρώσει μια εντελώς διαφορετική λειτουργία - για παράδειγμα, να μετατρέψετε ένα ξενοδοχείο σε νοσοκομείο. Η δεύτερη έννοια αναφέρεται στην ανθρώπινη ζωή και σημαίνει προσαρμογή σε νέες κοινωνικές συνθήκες ή σε ένα νέο περιβάλλον.

2. Τι προκαλεί τα συναισθήματά μου; Συμπληρώστε τις προτάσεις

Οι μαθητές κάθονται σε κύκλο. Ο δάσκαλος τους ζητά να συμπληρώσουν τις παρακάτω προτάσεις:

- Νιώθω ικανοποιημένος όταν...
- Αισθάνομαι απογοητευμένος όταν...
- Θυμώνω όταν...
- Φοβάμαι όταν...
- Εκπλήσσομαι όταν...

3. Όταν αισθάνομαι..., χρειάζομαι

Ολοκληρώστε την πρόταση:

- Όταν είμαι λυπημένος, χρειάζομαι...
- Όταν θυμώνω, χρειάζομαι...
- Όταν φοβάμαι, χρειάζομαι...
- Όταν νιώθω χαρά, θέλω να.../Μου αρέσει....

4. Συναισθήματα που προκαλούνται από το θέμα της τάξης

Κατά την παρουσίαση του σκοπού του μαθήματος ή τη σύνοψη του μαθήματος, ο δάσκαλος μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να ολοκληρώσουν μία από τις ακόλουθες προτάσεις:

- αισθάνομαι γι' αυτό...
- Το συναίσθημα που μου θυμίζει αυτό είναι...
- Όταν το σκέφτομαι, το πρώτο συναίσθημα που έρχεται στην καρδιά μου είναι...
- Η αίσθηση/συναίσθημα που με συνοδεύει τελευταία πιο συχνά είναι...

5. Κάτι για μένα

Στην αρχή ή στο τέλος της τάξης, ο δάσκαλος θέτει μια ερώτηση (σε έναν ή περισσότερους μαθητές) και θέτει την ίδια ερώτηση στις επόμενες τάξεις, μέχρι όλοι οι μαθητές να σχολιάσουν το θέμα.

- Η αγαπημένη μου δραστηριότητα
- Ένα πρόσωπο που θαυμάζω
- Το πιο τρελό μου όνειρο
- Το αγαπημένο μου μέρος
- Η ιδέα μου για ένα τέλειο απόγευμα Σαββάτου
- Οι αγαπημένες μου διακοπές
- Κάτι που μου αρέσει να κάνω μόνη μου
- Κάτι που μου αρέσει να κάνω με την οικογένειά μου
- Ένα πράγμα που κάνω καλά
- Αν μπορούσα να έχω μια ευχή που θα εκπληρωνόταν, αυτή θα ήταν...
- Ποιος θα ήθελα να είμαι
- Κάτι από την κουλτούρα/ το υπόβαθρο/ την ιστορία μου που σέβομαι
- Κάτι που δεν θα γνωρίζατε ποτέ για μένα αν δεν σας το είχα πει

6. Στο σακίδιό μου

Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να επιλέξουν ένα αντικείμενο από το σακίδιό τους που λέει κάτι για αυτούς. Στη συνέχεια οι μαθητές θα πουν κάτι για τον εαυτό τους με βάση το αντικείμενο που επέλεξαν.

Παραδείγματα:

- *Είμαι συνεπής και οργανωμένος (σημειωματάριο),*
- *Μπορώ να λύσω δύσκολα θέματα (ψαλίδι),*
- *Μου αρέσει να είμαι σε επαφή με τους άλλους (τηλέφωνο) κ.λπ.*



◎ Εστιάζοντας στο σώμα:

7. Εναλλασσόμενες κινήσεις

Οι μαθητές εκτελούν ασκήσεις με ιδιαίτερη προσοχή στα σήματα που προέρχονται από το σώμα:

- Διασταύρωση των τεντωμένων χεριών μπροστά από το στήθος έτσι ώστε το αριστερό χέρι να είναι ψηλότερα και μετά το δεξί.
- Άγγιγμα του δεξιού αγκώνα με το αριστερό χέρι και το αντίστροφο
- Άγγιγμα του δεξιού αυτιού με το αριστερό χέρι και αντίστροφα.
- Άγγιγμα του δεξιού γόνατος με το αριστερό χέρι και αντίστροφα.
- Άγγιγμα της δεξιάς φτέρνας με το αριστερό χέρι και αντίστροφα.

8. Θέση ηρεμίας

Ο μαθητής κάθεται και παίρνει θέση κάνοντας τις παρακάτω κινήσεις με τη σειρά (χωρίς να εγκαταλείπει την προηγούμενη κίνηση):

1. Σταυρώνετε τα πόδια σας στους αστραγάλους,
2. τεντώστε τα χέρια σας μπροστά με τους αντίχειρες προς τα πάνω,
3. κάνει τους αντίχειρες προς τα κάτω,
4. σταυρώνετε τα χέρια σας (οι αντίχειρες δείχνουν πάντα προς τα κάτω),
5. διαπλέξτε τα δάχτυλά σας,
6. βάλτε τα δάχτυλά σας ενωμένα κάτω από το πηγούνι σας καθώς κινείστε προς το πάτωμα,
7. ακουμπήστε το πηγούνι σας άνετα στα χέρια που έχουν πιαστεί μεταξύ τους,
8. κλείστε τα μάτια σας,
9. η γλώσσα «κολλάει» στον ουρανίσκο,
10. αναπνεύστε ελεύθερα.

Χρόνος άσκησης περίπου 2 λεπτά. Χαμηλώστε σταδιακά τη φωνή, χαλαρώστε το σώμα.

9. Ασκήστε τον ελέφαντα

Τεντώστε το αριστερό σας χέρι προς τα εμπρός, το πίσω μέρος της παλάμης σας προς τα πάνω, βάλτε το κεφάλι σας στο μπράτσο του τεντωμένου χεριού, τα πόδια ελαφρώς λυγισμένα, μικρές αγκαλιές. Τραβάμε στον αέρα ογκώδη τεμπέλικα οκτάρια (το αυτί κολλημένο στον ώμο). Ευθυγραμμίζουμε όλο το σώμα. Στη συνέχεια το ίδιο με το δεξί χέρι.

10. Ζωγραφίζοντας και με τα δύο χέρια

Σχεδιάζοντας με τα δύο χέρια ταυτόχρονα γραμμές, σχήματα, φιγούρες, σχήματα, καθένα από τα οποία σχεδιάζεται με το ένα χέρι, είναι μια κατοπτρική αντανάκλαση του άλλου, που σχεδιάζεται ταυτόχρονα με το άλλο χέρι. Οποιοδήποτε λεγόμενο «μουτζούρωμα» ταυτόχρονα και με τα δύο χέρια (στον αέρα, σε ένα μεγάλο σχέδιο).

11. Άσκηση κουκουβάγιας

Με το ένα χέρι θα πρέπει να πιάσετε τους μύες του αντίθετου ώμου, να γυρίσετε αργά το κεφάλι σας προς τα αριστερά και στη συνέχεια προς τα δεξιά, κρατώντας το πηγούνι σας ίσιο. Με το κεφάλι μας, φτάνουμε όσο το δυνατόν περισσότερο δεξιά και αριστερά για να χαλαρώσουμε τους αυχενικούς μύες. Εισπνέουμε όταν το κεφάλι βρίσκεται στην ακραία

θέση όπου το χέρι κρατά το χέρι, εκπνέουμε κατά τη διάρκεια της περιστροφής του κεφαλιού.

ΑΥΤΟ-ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ



ΜΕΡΟΣ 2

ΑΥΤΟ-
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

1. Βαθιά ανάσα

Κλείστε τα μάτια σας, πάρτε μια βαθιά ανάσα και στη συνέχεια αφήστε αργά τον αέρα να βγει. Επικεντρωθείτε στην κίνηση του στήθους και προσπαθήστε να μην σκέφτεστε τίποτα άλλο. Αν έχετε μια κούρσα σκέψεων στο κεφάλι σας, αναγνωρίστε τις, αλλά μην εστιάζετε σε αυτές, αφήστε τις να φύγουν, εστιάζοντας αντ' αυτού στην αναπνοή.

2. Ανεμόμυλος - ασκήσεις αναπνοής

Σταθείτε ευθεία με τα χέρια σας τεντωμένα στα πλάγια. Εισπνεύστε βαθιά τον αέρα για να γεμίσει το κάτω μέρος των πνευμόνων σας και το διάφραγμα θα ανυψωθεί, δημιουργώντας χώρο για τον αέρα. Το κάτω μέρος των πλευρών και του στήθους σας ανεβαίνει και το μεσαίο μέρος των πνευμόνων σας γεμίζει. Κάντε ολόκληρη την άσκηση χωρίς διακοπή:

- στρίψτε τα χέρια σας προς τα πίσω αρκετές φορές,
- αλλάξτε κατεύθυνση και στρίψτε τα χέρια σας προς τα εμπρός ή το καθένα προς διαφορετική κατεύθυνση, σαν ανεμιστήρας,
- εκπνεύστε δυνατά από το στόμα σας,
- πάρτε μερικές βαθιές καθαριστικές αναπνοές.

3. Πικραλίδες

Φανταστείτε ένα λιβάδι γεμάτο πικραλίδες, αναπνεύστε ήρεμα για μια στιγμή, στη συνέχεια πάρτε μια βαθιά ανάσα και κάντε τους σπόρους των φανταστικών πικραλίδων να στροβιλίζονται στον αέρα με την εκπνοή σας. Επαναλάβετε αυτό αρκετές φορές.

4. Στοιχεία της εκπαίδευσης χαλάρωσης του Jacobson

Καθίστε αναπαυτικά:

- σφίξτε τις γροθιές σας όταν χαλαρώνετε τους υπόλοιπους μύες του σώματος,
- σφίξτε και χαλαρώστε τους κοιλιακούς μύες,
- σφίξτε τα βλέφαρα, τσαλακώστε το μέτωπό σας, κάντε ένα στόμιο από το στόμα σας, πιέστε τη γλώσσα σας στον ουρανίσκο.

Προσπαθήστε να αισθανθείτε τη διαφορά μεταξύ της σύσφιξης και της χαλάρωσης

5. Γράφοντας στον αέρα

Πάρτε μια βαθιά ανάσα και τεντώστε το δεξί σας χέρι μπροστά σας ή, αν είστε αριστερόχειρας, το αριστερό σας. Τώρα τεντώστε δύο δάχτυλα και αρχίστε να γράφετε το όνομά σας, προσπαθώντας να κάνετε τα μεμονωμένα γράμματα όσο το δυνατόν μεγαλύτερα. Κάντε το αυτό ήρεμα και προσεκτικά, προσπαθώντας να αναπνέετε βαθιά.

6. Εστίαση στο αντικείμενο

Επιλέξτε οποιοδήποτε αντικείμενο (μολύβι, ποντίκι από τον υπολογιστή σας) και επικεντρωθείτε πραγματικά σε αυτό για ένα λεπτό. Προσποιηθείτε ότι το βλέπετε για πρώτη φορά. Δείτε το σχήμα, την υφή και την κατασκευή του. Αυτό θα σας βοηθήσει να καθαρίσετε το μυαλό σας και να ξαναβρείτε την επαφή με όλα τα αντικείμενα γύρω σας.

7. Αντίστροφη μέτρηση

Μετρήστε αντίστροφα από το 100 στο 10, από το 3 στο 3.
Παράδειγμα: 100, 97, 94, 91....

8. Δημιουργική οπτικοποίηση - ορεινό τοπίο

Καθίστε αναπαυτικά και κλείστε τα μάτια σας. Φανταστείτε ότι βρίσκεστε στην κορυφή ενός βουνού. Κοιτάζετε γύρω σας και η θέα σας κόβει την ανάσα. Επικεντρωθείτε σε αυτά που βλέπετε, ακούτε και αισθάνεστε. Απολαύστε το.

9. Το χρώμα της ημέρας

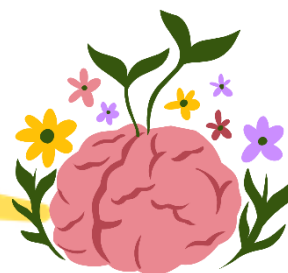
Αυτή η άσκηση βοηθά στην αύξηση της ενσυνειδητότητας και της αντιληπτικότητάς μας. Το πρωί, επιλέξτε το χρώμα που θα είναι το «χρώμα της ημέρας» σας. Θα μπορούσε να είναι ένα χρώμα που σας αρέσει ή (ειδικά στην αρχή) απλά ένα που είναι εύκολο να εντοπίσετε. Στη συνέχεια, καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, δώστε προσοχή σε αντικείμενα που έχουν αυτό το χρώμα, προσπαθήστε να τα κοιτάζετε για αρκετή ώρα ώστε να παρατηρήσετε όσο το δυνατόν περισσότερα από τα χαρακτηριστικά τους.

10. Προσεκτική ακρόαση

Κλείστε τα μάτια σας για λίγο και επικεντρωθείτε στους ήχους του περιβάλλοντος, παρατηρήστε όλους τους ήχους που προέρχονται από το δωμάτιο στο οποίο βρίσκεστε, αλλά και που προέρχονται πίσω από παράθυρα ή πόρτες. Προσπαθήστε να απορροφήσετε τους ήχους με κάθε κύτταρο του σώματός σας.



ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ



ΜΕΡΟΣ 2

1. Προσπαθήστε να με καταλάβετε

Οι μαθητές αντιστοιχίζονται σε ζεύγη. Ο ένας αφηγείται μια ιστορία από τη ζωή του. Ο άλλος ακούει και προσπαθεί να ονομάσει τα συναισθήματα που βίωσε ο ομιλητής εκείνη τη στιγμή. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους.

2. Τι αισθάνονται, σκέφτονται και λένε οι άνθρωποι που απεικονίζονται στις εικόνες;

Οι μαθητές δίνουν ανεξάρτητα προτάσεις για το τι μπορεί να αισθάνονται, να σκέφτονται και να λένε οι άνθρωποι που απεικονίζονται στις εικόνες (από τα βιβλία μελέτης τους). Είναι σημαντικό να συζητηθούν οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι δηλώσεις όλων των ανθρώπων που απεικονίζονται στις εικόνες κατά τη διάρκεια της συζήτησης.

3. Φανταστείτε το

Περιγράψτε μια κατάσταση από την καθημερινή ζωή. Ζητήστε από τους μαθητές να φανταστούν ότι τη ζουν.

Παράδειγμα:

- Ο μαθητής παίρνει πέντε μπράβο για το τεστ,
- ο μαθητής παίρνει κακό βαθμό, παρόλο που ξόδεψε πολύ χρόνο για την προετοιμασία του τεστ.

Ζητήστε από τους μαθητές να περιγράψουν:

- Τι αισθάνονται στη συγκεκριμένη κατάσταση;
- Πώς το εκφράζουν (στάση του σώματος, εκφράσεις του προσώπου;
- Πώς συμπεριφέρονται στη συγκεκριμένη κατάσταση;

4. Γιατί:!

Ένας εθελοντής από την τάξη παίρνει μια πόζα της επιλογής του (στάση σώματος, έκφραση προσώπου). Το καθήκον της τάξης είναι να υποδείξει ποια κατάσταση θα μπορούσε να έχει προκαλέσει μια τέτοια πόζα, να συζητήσει τα συναισθήματα και τις σκέψεις του ατόμου στη συγκεκριμένη πόζα - τις ιδέες των μαθητών και στη συνέχεια την ιδέα του εθελοντή.

5. Μιλώντας τη γλώσσα «κα»

Κάθε λέξη χωρίζεται σε συλλαβές και κάθε συλλαβή προηγείται από τη συγκεκριμένη συλλαβή «κα» (μπορείτε επίσης να επιλέξετε τη δική σας συλλαβή ή να την αλλάξετε σε διάφορες περιπτώσεις: για παράδειγμα: «με», «μο» κ.λπ.).

Παράδειγμα: η κα-μέ-κα-ρα κα-ξε-κα-κί-κα-νη-κα-σε κα-νω-κα-ρίς

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

6. Παντομίμα

Χωρίστε την τάξη σε 4 ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει έναν πίνακα με συναισθήματα. Ένας εκπρόσωπος της ομάδας τραβάει ένα σημείωμα που ονομάζει ένα συναίσθημα από ένα σακουλάκι. Στη συνέχεια, με τη βοήθεια χειρονομιών και εκφράσεων του προσώπου, θα δείξει στην ομάδα του το τυχαίο συναίσθημα και η ομάδα πρέπει να το μαντέψει. Εάν η ομάδα μαντέψει το συναίσθημα που παρουσιάζεται, λαμβάνει έναν πόντο.

<https://kreatywnapedagogika.files.wordpress.com/2017/02/emocje.pdf>

7. Πώς να το εξηγήσετε:

Ο δάσκαλος ενημερώνει τους μαθητές ότι η αποστολή τους είναι να αιτιολογήσουν την κατάσταση:

- Ένας νεαρός άνδρας τρέχει στο δρόμο.
- Η μητέρα δίνει ένα χαστούκι στο παιδί της.
- Ένας ηλικιωμένος άνδρας φεύγει από ένα κατάστημα αυτοεξυπηρέτησης με ένα ρολό που δεν πλήρωσε.
- Ένας μαθητής βάζει μια καρφίτσα σε μια καρέκλα.
- Στο διάλειμμα, ένας φίλος χτυπάει έναν συνάδελφο στην πλάτη.
- Ο ιδιοκτήτης του σκύλου βουρτσίζει σχολαστικά το ζώο κάθε μέρα.
- Σε ένα πάρτι, ο συμμαθητής σας πίνει αλκοόλ.
- Ένα επτάχρονο παιδί περπατάει στο δρόμο και κλαίει.
- Μια κρύα χειμωνιάτικη μέρα, ένα παιδί χωρίς μπουφάν κάθεται στη στάση του λεωφορείου.

Οι μαθητές απαριθμούν όσο το δυνατόν περισσότερες πιθανές αιτίες που θα μπορούσαν να εξηγήσουν τις συμπεριφορές των ανθρώπων στις παραπάνω καταστάσεις.

Τέλος, ο δάσκαλος μπορεί να ρωτήσει τους μαθητές:

- ❖ αν και ποιες δυσκολίες αντιμετώπισαν κατά την ολοκλήρωση της εργασίας,
- ❖ αν ξεπλάγησαν από τον αριθμό των πιθανών αιτιών της συμπεριφοράς των ανθρώπων,
- ❖ αν ερμηνεύουν την ανθρώπινη συμπεριφορά συχνότερα από μία μόνο αιτία ή αν λαμβάνουν υπόψη τους διάφορες πιθανότητες,
- ❖ ποια είναι η σημασία της ικανότητας να λαμβάνονται υπόψη διαφορετικά κίνητρα της ανθρώπινης συμπεριφοράς για τις σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων.

8. Ερμηνείες

Η εργασία αποσκοπεί στην ανάπτυξη της ικανότητας υιοθέτησης διαφορετικών οπτικών γωνιών κατά την ερμηνεία κοινωνικών καταστάσεων. Ανάδειξη της ποικιλομορφίας των κινήτρων της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Οι μαθητές λαμβάνουν περιγραφές διαφόρων καταστάσεων και χαρακτήρων και πρέπει να προβληματιστούν σχετικά:

I. Είναι καλοκαίρι. Ο όμορφος καιρός διατηρείται για μια εβδομάδα. Το βράδυ, ο προγνώστης που έχει βάρδια ανακοινώνει βροχοπτώσεις για αρκετές ημέρες. Πώς θα αντιδρούσαν στην είδηση αυτή οι εξής άνθρωποι: ένας παραθεριστής σε μια παραθαλάσσια πόλη, ένας αγρότης, ένας άστεγος, ένας άνθρωπος που πάσχει από υπέρταση, ένας γιατρός σε ένα σανατόριο για παιδιά που πάσχουν από ρευματισμούς;

II. Ένα ανασφάλιστο ιδιωτικό κατάστημα έπεσε θύμα πλήρους ληστείας. Λόγω έλλειψης στοιχείων, η έρευνα έκλεισε. Πώς θα αντιδρούσαν σε αυτή την είδηση οι ακόλουθοι άνθρωποι αν διάβαζαν τις πληροφορίες στην εφημερίδα: ο ιδιοκτήτης του

καταστήματος, ο κλέφτης, ο αστυνομικός που έκανε την έρευνα, ο τακτικός πελάτης του καταστήματος, ο διευθυντής της ασφαλιστικής εταιρείας;

III. Οι τηλεοπτικές ειδήσεις ανέφεραν ότι οι επιστήμονες βρήκαν μια αποτελεσματική θεραπεία για τον καρκίνο. Πώς θα αντιδρούσαν στην είδηση οι ακόλουθοι άνθρωποι: ένας καρκινοπαθής που περιμένει να χειρουργηθεί, ο διευθυντής του ογκολογικού τμήματος, ένας άνδρας που σκέφτεται να κόψει το κάπνισμα από φόβο για καρκίνο του πνεύμονα, ο υπουργός υγείας, ένα πεντάχρονο παιδί, ένα μέλος της επιτροπής απονομής του βραβείου Νόμπελ, ένας άνδρας που πάσχει από AIDS;

Επισκόπηση:

Τέλος, ο δάσκαλος μπορεί να ρωτήσει τους μαθητές:

- ❖ αν και ποιες δυσκολίες αντιμετώπισαν κατά την ολοκλήρωση της εργασίας,
- ❖ αν ξεπλάγησαν από τις διαφορετικές αντιλήψεις των ανθρώπων για την ίδια κατάσταση,
- ❖ από τι εξαρτάται η αντίληψη και η ερμηνεία της κατάστασης,
- ❖ ποια είναι η σημασία της ικανότητας να λαμβάνονται υπόψη τα διαφορετικά κίνητρα της ανθρώπινης συμπεριφοράς για τις σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων.

9. Στη θέση του/της - ανάπτυξη της ικανότητας να μπαίνει κανείς στη θέση των άλλων ανθρώπων

Ο δάσκαλος διαβάζει με τη σειρά τις περιγραφές των επιμέρους καταστάσεων. Οι μαθητές προβληματίζονται ατομικά για το πώς θα ενεργούσαν στη θέση του ήρωα της κατάστασης και στη συνέχεια στην τάξη ή σε ομάδες λένε ποιες λύσεις επέλεξαν και ποια ήταν τα κίνητρα για την απόφασή τους. Μαζί εξετάζουν και άλλες πιθανές λύσεις σε τέτοιες καταστάσεις.

Παραδείγματα καταστάσεων:

I. Η Εύα πηγαίνει στο τελευταίο έτος της τεχνικής σχολής. Έχει πάθος με τη φιλοσοφία εδώ και πολύ καιρό. Οι γονείς δεν συμφωνούν ότι η κόρη σπούδασε μια τόσο «μη πρακτική» κατεύθυνση. Θέλουν να περάσει στη νομική ή την ιατρική. Πλησιάζει ο χρόνος υποβολής των δικαιολογητικών για τις σπουδές. Αν ήσασταν η Εύα, τι θα κάνατε;

II. Ο Μαρκ βρήκε έναν άστεγο σκύλο στο δρόμο. Ξέρει ότι οι γονείς του δεν θα ήταν ευχαριστημένοι αν τον έφερνε στο σπίτι. Τι θα έκανες εσύ στη θέση του Μαρκ;

III. Ο Ανδρέας και ο Παύλος είναι φίλοι εδώ και πολλά χρόνια. Πρόσφατα, οι επαφές τους έχουν χαλαρώσει λίγο. Ο Ανδρέας έμαθε τυχαία ότι ο Παύλος είχε εμφανιστεί σε παρέα με χρήστες ναρκωτικών. Τι θα έκανες εσύ στη θέση του Ανδρέα;

IV. Αρκετοί μαθητές της τάξης εγκατέλειψαν την ιδέα να ξεφύγουν από τα μαθηματικά. Άλλοι συνάδελφοι εξέφρασαν την προθυμία τους να κάνουν μαζί κοπάνα. Η Άννα πιστεύει ότι η ιδέα είναι ανόητη - δεν θέλει να το σκάσει από τα μαθήματα. Τι θα κάνατε αν ήσασταν στη θέση της Άννας;

Επισκόπηση:

Οι μαθητές μπορούν να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- ❖ αν ξεπλάγησαν από το πλήθος των πιθανών λύσεων και των κινήτρων για τις ενέργειες των ανθρώπων σε ορισμένες καταστάσεις,
- ❖ πώς συνήθως κρίνουν τις πράξεις των ανθρώπων: καθοδηγούμενοι από την άποψή τους ή προσπαθώντας κυρίως να κατανοήσουν τα κίνητρά τους,
- ❖ ποιες συνέπειες μπορεί να έχει το να κρίνει κανείς τους άλλους ανθρώπους μόνο από την οπτική γωνία των δικών του εμπειριών και απόψεων,
- ❖ τι έμαθαν για τον εαυτό τους.

10. Καλειδοσκόπιο αντιδράσεων - ανάπτυξη της ικανότητας πρόβλεψης και κατανόησης των αντιδράσεων των άλλων

Οι συμμετέχοντες αντιστοιχίζονται σε ζεύγη. Το καθήκον τους είναι να καθορίσουν πώς θα συμπεριφερόταν ο σύντροφός τους στις ακόλουθες καταστάσεις:

- ✓ κάποιος σας σκούντησε,
- ✓ η πωλήτρια δεν σας επέστρεψε το σωστό χρηματικό ποσό,
- ✓ πήρατε τιμωρία επειδή μιλήσατε στην τάξη,
- ✓ ο σκύλος σας πέθανε,
- ✓ χάθηκες στο δάσος.

Οι μαθητές έρχονται αντιμέτωποι με τις υποθέσεις τους. Η άσκηση μπορεί να επαναληφθεί αλλάζοντας παρτενέρ.

Επισκόπηση:

Οι μαθητές μοιράζονται τις εμπειρίες τους:

- ❖ σε ποιο βαθμό οι υποθέσεις τους αποδείχθηκαν σωστές- από τι εξαρτιόταν,
- ❖ σε τι βασίστηκαν όταν διατύπωσαν τις προβλέψεις τους σχετικά με την αντίδραση του εταίρου τους.

11. Παντομίμα έκφρασης συναισθημάτων

Ο δάσκαλος ζητά από εθελοντές να μιμηθούν διάφορα συναισθήματα (π.χ. φόβο, θυμό, απελπισία, ντροπή, εκνευρισμό, εχθρότητα, καχυποψία). Οι υπόλοιποι μαθητές, μέσω της ανάλυσης των μη λεκτικών μηνυμάτων, πρέπει να μαντέψουν ποιο συναίσθημα είναι.

Η συζήτηση θα πρέπει να επικεντρωθεί στην αναζήτηση καθολικών νοημάτων των μη λεκτικών σημάτων:

- τι συμβαίνει στο πρόσωπο ενός χαρούμενου, ανήσυχου, φοβισμένου ατόμου;
- τι συμβαίνει στα χέρια ενός εκφοβισμένου, νευρικού, φιλικού ατόμου;
- τι συμβαίνει στον κορμό ενός ατόμου που ενδιαφέρεται για την κατάσταση, που βρίσκεται σε αμηχανία;
- τι συμβαίνει στα πόδια ενός ανήμπορου ατόμου που θέλει να έρθει σε επαφή με κάποιον;



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ

**1. Δημιουργική σκέψη¹**

Ο καθένας τραβάει ένα κομμάτι χαρτί και απαντά στην ερώτηση που αναγράφεται στην κάρτα:

- Τι χρειάζεται για την επιστημονική ανακάλυψη;
- Τι χρειάζεται για να ανέβει κανείς σε ένα ψηλό βουνό;
- Τι χρειάζεται για να βοηθήσετε τους άλλους;
- Τι μπορεί να μετρηθεί;
- Τι μπορεί να ανοιχτεί;
- Τι μπορεί να διορθωθεί;
- Τι μπορεί να μπερδευτεί;
- Τι μπορεί να εξαντληθεί;
- Τι έχει ο άνθρωπος πάρα πολύ;
- Τι έχει ο άνθρωπος πολύ λίγο;
- Τι δεν μπορεί να παραλειφθεί;
- Τι δεν μπορεί να φανεί;
- Τι είναι ενδιαφέρον στη σκόνη;
- Τι είναι ενδιαφέρον στα ξερά φύλλα;
- Τι είναι ενδιαφέρον σε ένα σαλιγκάρι;
- Τι είναι ροζ και μαλακό;
- Τι είναι κίτρινο και βρώσιμο;
- Τι είναι μικρό και εξωτικό;
- Τι είναι γυαλιστερό και ακριβό;
- Τι είναι λευκό, μαλακό και βρώσιμο;
- Τι είναι πράσινο, στρογγυλό και σκληρό;
- Τι θα γινόταν αν τα παπούτσια ζωντάνευαν;
- Τι θα γινόταν αν όλοι οι άνθρωποι έμοιαζαν ίδιοι;
- Τι θα γινόταν αν οι βλεφαρίδες μας μεγάλωναν τόσο γρήγορα όσο και τα μαλλιά μας;
- Τι θα γινόταν αν ο αριθμός 3 καταργούνταν από αύριο;
- Τι είναι αυτό: ένα τέτοιο πράγμα, με ένα τέτοιο πράγμα, αλλά χωρίς ένα τέτοιο πράγμα;
- Τι ανακοινώνει ο ήχος κλήσης;
- Τι θα μπορούσε να είναι πιο γλυκό;
- Τι θα μπορούσε να είναι μεγαλύτερο;

2. Αντεστραμμένες ερωτήσεις²

Οι μαθητές τραβούν κάρτες με τις απαντήσεις. Έχουν το καθήκον να βρουν τις σωστές ερωτήσεις για αυτές ή να σκεφτούν όσο το δυνατόν περισσότερες ερωτήσεις για την επιλεγμένη απάντηση.

- Γιατροί.

¹ Source: <https://drive.google.com/file/d/1rbyHXoDx8nuGQkBZwCZJ0ksMa5PCCMUM/view>

² Source: www.eduspecialni.blogspot.com

- Προσωπικά, θα το ελέγξω.
- Οποσδήποτε!
- Αυτό μπορεί να ισχύει, αν και εξαρτάται από τον καιρό.
- Θάλασσα.
- Με την οικογένειά μου.
- Μετά το μεσημεριανό γεύμα.
- Στης γιαγιάς.
- Στα μαθηματικά.
- Στην τάξη.
- Στα διαλείμματα.
- Σάντουιτς με τυρί.
- Εγώ δεν το κάνω.
- Αύριο
- Ναι.
- Πολύ.
- Λίγο.
- Θα σου πω.
- Σούπα και κυρίως πιάτο.
- Έφυγαν.
- Μερικές φορές συμβαίνει αυτό.
- Αρκετά.
- Γάτες.
- Μου αρέσουν, αλλά μόνο όταν έχω καλή διάθεση.
- Κάποια στιγμή.
- Κάθε δεύτερη εβδομάδα.
- Με κίτρινο.
- Με αυτοκίνητο ή τρένο.
- Πήρα κάτω από το χριστουγεννιάτικο δέντρο.
- Στο μεγαλύτερο μέγεθος.
- Σε ένα τόσο σπουδαίο επιτραπέζιο παιχνίδι.
- Αχ, έχω πολύ καιρό να πάω εκεί!
- Πρέπει να αστειεύεσαι!
- Ποτέ στη ζωή μου!
- Μόνο σε παιχνίδια στον υπολογιστή.
- Πρέπει να ζητήσω την άδεια των γονιών μου.
- Ήμουν εκεί.
- Συνήθως τα καταφέρνω.
- Μόνο με τον φίλο μου.
- Στο θέατρο.
- Στο βιβλίο.
- Στην ταινία.
- Ναι, είναι το αγαπημένο μου!
- Όχι, ποτέ στη ζωή μου!
- Μέσω του διαδικτύου.
- Μούδιασμα.
- Με έκαναν να γελάσω μέχρι δακρύων!
- Πάντα!

3. Τι σκέφτομαι:

Ένας από τους μαθητές επιλέγει (νοερά) ένα αντικείμενο από την τάξη (πρέπει να είναι ορατό σε όλους). Οι υπόλοιποι πρέπει να μαντέψουν ποιο είναι το αντικείμενο. Μπορούν να κάνουν ερωτήσεις που αρχίζουν μόνο με το «Αν... "Είναι μεγάλο; Είναι φυτό;" Το άτομο απαντά μόνο με ναι/όχι. Ο στόχος της ομάδας είναι να μαντέψει το αντικείμενο όσο το δυνατόν γρηγορότερα, κάνοντας όσο το δυνατόν λιγότερες ερωτήσεις.

4. Δύο αλήθειες, ένα ψέμα

Ο μαθητής λέει τρεις δηλώσεις για τον εαυτό του - δύο αληθινές και μία ψευδής. Το καθήκον της ομάδας είναι να μαντέψει ποια πρόταση είναι ψευδής. Τα ασυνήθιστα γεγονότα και τα ψέματα μπορεί να είναι πολύ αστεία.

Το παιχνίδι μπορεί να εξαπλωθεί σε βάθος χρόνου - σε μια τάξη, μόνο λίγοι άνθρωποι παρέχουν πληροφορίες για τον εαυτό τους.

5. Τηλέφωνο κωφών που εμφανίζεται

Χωρίζουμε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες. Και οι δύο ομάδες σκέφτονται έναν κωδικό πρόσβασης για να τον δείξουν η μία στην άλλη ή τον σκέφτεται ο αρχηγός. Στη συνέχεια, οι ομάδες παρατάσσονται, το ένα άτομο πίσω από το άλλο, με την πλάτη τους στον αρχηγό. Το πρώτο άτομο (που στέκεται με την πλάτη στον αρχηγό) γυρίζει και πρέπει να δείξει τον κωδικό πρόσβασης που σκέφτηκε η προηγούμενη ομάδα. Ο στόχος της είναι να θυμηθεί αυτόν τον κωδικό πρόσβασης και να τον δείξει στο άλλο άτομο από την ομάδα. Το άλλο άτομο πρέπει να καταλάβει ποιος είναι ο κωδικός πρόσβασης και να τον δείξει στο τρίτο άτομο κ.ο.κ. Το τελευταίο άτομο στη σειρά πρέπει να δείξει ποιο είναι αυτό το σύνθημα και να πει τι σημαίνει. Κατά τη διάρκεια όλου του παιχνιδιού, η αντίπαλη ομάδα παρακολουθεί πώς πάει αυτός που δείχνει αυτή τη στιγμή.

6. Κωδικός πρόσβασης

Χωριζόμαστε σε δύο ομάδες. Οι συμμετέχοντες στέκονται σε δύο σειρές, η μία πίσω από την άλλη. Ο αρχηγός δίνει στον πρώτο στις σειρές τον κωδικό πρόσβασης. Ο κωδικός πρόσβασης πρέπει να δοθεί στο επόμενο άτομο γράφοντας γράμματα στην πλάτη του με το δάχτυλό του. Το τελευταίο άτομο στη σειρά εισάγει τον κωδικό πρόσβασης. Η ομάδα που θα πληκτρολογήσει πρώτη σωστά τον κωδικό πρόσβασης κερδίζει.

7. Ελάτε σε επαφή

Οι μαθητές επιλέγονται σε ομάδες πολλών ατόμων. Σε ομάδες, σκέφτονται τρόπους για να έρθουν σε επαφή στις ακόλουθες καταστάσεις:

- βρίσκεστε σε ένα πάρτι όπου δεν γνωρίζετε κανέναν άλλο εκτός από τον οικοδεσπότη,
- πρέπει να φροντίσετε τους φίλους των γονέων σας κατά την απουσία τους,

Φτάσατε μια μέρα αργότερα για την κατασκήνωση (αποικίες) - μπαίνετε στην κοινή αίθουσα.

Μπορείτε να παίξετε ένα παιχνίδι ρόλων στην τάξη. Οι μαθητές επιλέγουν τις καλύτερες λύσεις από τις παρουσιαζόμενες σκηνές. Σε μικρές ομάδες, οι μαθητές που δυσκολεύονται να δημιουργήσουν επαφές δημιουργούν και εξασκούνται σε πρότυπες λύσεις.

Στην περίληψη μπορούν να εξεταστούν τα ακόλουθα θέματα:

- ❖ πώς αισθανόμαστε όταν οι εταίροι δεν δείχνουν πρωτοβουλία στις επαφές,

- ❖ σε ποιες καταστάσεις είμαστε κυρίως υπεύθυνοι για την εγκαθίδρυση και τη διατήρηση της επαφής,
- ❖ ποιες συμπεριφορές διευκολύνουν τη δημιουργία επαφών.

8. Ακρίβεια έκφρασης

Συνειδητοποίηση της σημασίας της ακριβούς επικοινωνίας και εκμάθηση των αρχών που ευνοούν τη σαφήνεια της έκφρασης.

Υλικά: δύο διαφορετικά τοπία

Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει τους μαθητές ότι σκοπός της δραστηριότητας είναι η εξάσκηση στην ακριβή επικοινωνία. Οι μαθητές αντιστοιχίζονται σε ζευγάρια. Το άτομο Α κλείνει τα μάτια του. Ο δάσκαλος δείχνει το πρώτο τοπίο. Το άτομο Α σχεδιάζει ένα τοπίο χρησιμοποιώντας τις οδηγίες του ατόμου Β, το οποίο «καθοδηγεί» το χέρι του μόνο με λόγια.

Αφού κάνουν τις ζωγραφιές, οι μαθητές τις συγκρίνουν με το πρωτότυπο και συζητούν τις εμπειρίες τους: αν οι οδηγίες ήταν σαφείς, ποια μηνύματα και χαρακτηριστικά του μηνύματος (π.χ. τονισμός της φωνής, ταχύτητα ομιλίας) βοήθησαν περισσότερο το άτομο που σχεδίασε και ποια το ενόχλησαν- αν και τα δύο μέρη είναι ικανοποιημένα από το αποτέλεσμα. Οι μαθητές αλλάζουν ρόλους και σχεδιάζουν ένα δεύτερο σχέδιο. Τέλος, όπως και πριν, αναλύουν τα χαρακτηριστικά της επικοινωνίας και το τελικό αποτέλεσμα.

Επισκόπηση:

- ❖ ποιο είδος καθοδήγησης ήταν πιο χρήσιμο και ποιο ήταν παραπλανητικό και συγκεχυμένο,
- ❖ ποια χαρακτηριστικά του μηνύματος ήταν χρήσιμα και ποια ενοχλητικά
- ❖ ποιοι παράγοντες επηρέασαν σε μεγαλύτερο βαθμό τα τελικά αποτελέσματα
- ❖ ήταν τα αποτελέσματα καλύτερα στον δεύτερο γύρο από ό,τι στον πρώτο (γιατί).

9. Αξιολογήσεις και κριτικές

Εξάσκηση στην ικανότητα μετατροπής μιας βαθμολογίας σε γνώμη. Ανάπτυξη της ικανότητας να εκφράζει κανείς με αυτοπεποίθηση τις δικές του απόψεις

Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τη διαφορά μεταξύ αξιολόγησης και γνώμης. Γνώμη είναι η κοινοποίηση υποκειμενικών κρίσεων ή προτιμήσεων. Η αξιολόγηση είναι μια δήλωση που παρουσιάζει υποκειμενικές κρίσεις ως αλήθειες.

Το καθήκον των μαθητών είναι να μετατρέψουν τους βαθμούς σε γνώμες:

- Αυτή η μπλούζα είναι απαίσια.
- Έχει μια όμορφη φωνή.
- Τα μπουλντόγκ είναι τρομερά.
- Κάνει πολύ κρύο.
- Αυτό το βίντεο είναι εξαιρετικό.

Δείγμα απαντήσεων:

- Γνώμες:
 - Δεν μου αρέσει αυτή η μπλούζα.
 - Η φωνή της με συναρπάζει.
 - Τα μπουλντόγκ μου φαίνονται επικίνδυνα - φοβάμαι αυτά τα σκυλιά.
 - Κρυώνω τρομερά.
 - Μου άρεσε πολύ αυτή η ταινία - κατά τη γνώμη μου είναι σπουδαία.

10. Πρόταση με διαφορετικούς τονισμούς

Βελτίωση της ικανότητας επικοινωνίας και ανάγνωσης μη λεκτικών σημάτων. Ανάπτυξη της ενσυναίσθησης.

Υλικά: μικρές κάρτες με τα ονόματα διαφόρων συναισθηματικών καταστάσεων - τόσες κάρτες όσοι είναι οι μαθητές στην τάξη (π.χ. με χαρά, με θυμό, με τρόμο, με πόνο, με ενθουσιασμό, με λύπη, με αδιαφορία, με έκπληξη, με απόγνωση).

Ο δάσκαλος δίνει στους μαθητές μια πρόταση με αδιάφορο περιεχόμενο (μπορεί να την γράψει στον πίνακα), π.χ. «Η παράσταση θα αρχίσει στις 19:00» ή «Χθες είχε αρκετή ζέστη, αν και έβρεχε». Μοιράζει τυχαία κάρτες με γραπτά συναισθήματα. Κάθε μαθητής με τη σειρά του προφέρει αυτή την πρόταση, προσπαθώντας να μεταφέρει μια συγκεκριμένη συναισθηματική κατάσταση χρησιμοποιώντας τον τονισμό της φωνής, και η ομάδα μαντεύει ποιο συναίσθημα συμπεριέλαβε ο συνάδελφος στην προφορική πρόταση. Η ομάδα αναλύει πώς ένας συγκεκριμένος τρόπος επικοινωνίας (τόνος φωνής, τονισμός, εκφράσεις προσώπου, στάση σώματος) επηρεάζει την πρόσληψη του περιεχομένου του μηνύματος.

11. Μια ιστορία που δεν τελειώνει ποτέ

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο ή ορίζεται μια σειρά. Επιλέγεται το κεντρικό θέμα (π.χ. Χριστούγεννα, ταξίδια, ιστορία ενός παραμυθένιου χαρακτήρα). Το πρώτο άτομο ξεκινά την ιστορία (μπορεί να ξεκινήσει με λίγες λέξεις για να δώσει το κλίμα) και οι επόμενοι προσθέτουν μία λέξη κάθε φορά. Αν κάποιος νομίζει ότι η λέξη του τελειώνει μια πρόταση, λέει «τελεία» και ο επόμενος αρχίζει μια νέα πρόταση.

Όσο περισσότερο παίζει αυτό το παιχνίδι, τόσο πιο καταπληκτικές ιστορίες βγαίνουν.



Κατευθυντήριες γραμμές για ειδικούς για ατομική εργασία

7.1. Αρχές εργασίας με μαθητές με προβλήματα συμπεριφοράς

Η επιστημονική βιβλιογραφία αιτιολογεί το μεγάλο ενδιαφέρον για την αποκλίνουσα συμπεριφορά των προεφήβων και των εφήβων σήμερα με:

- την αυξημένη συχνότητα δυσπροσαρμογής στην οικογένεια και το σχολείο,
- την αυξημένη συχνότητα αποκλίνουσας συμπεριφοράς με αντικοινωνικό περιεχόμενο μεταξύ των προεφήβων και των εφήβων,
- τη σημασία του ρόλου που διαδραματίζει η αποκλίνουσα συμπεριφορά κατά την προεφηβεία και την εφηβεία στην εμφάνιση της νεανικής παραβατικότητας.

Το έργο των ειδικών όσον αφορά τα προβλήματα συμπεριφοράς διαρθρώνεται σε δύο διαφορετικές κατευθύνσεις:

- α) πρόληψη των αποκλίνουσων συμπεριφορών,
- β) θεραπεία των προβληματικών συμπεριφορών.

Προκειμένου να διασφαλιστεί η αποτελεσματικότητα των ψυχοκοινωνικών προγραμμάτων για την πρόληψη και την αντιμετώπιση των αποκλίνουσων συμπεριφορών, οι ειδικοί πρέπει να τηρούν μια σειρά αρχών:

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

- ✓ η εφαρμογή του προγράμματος πρέπει να πραγματοποιείται από διεπιστημονική ομάδα (π.χ. ψυχολόγος, σχολικός σύμβουλος, κοινωνικός λειτουργός, δάσκαλος, μέλη της οικογένειας κ.λπ.) και να περιλαμβάνει επίσης συμμετέχοντες από δομές εξουσίας, μέλη της κοινότητας κ.λπ. προκειμένου να διατηρηθούν οι δράσεις,
- ✓ οι διαδικασίες παρέμβασης πρέπει να έχουν χρονική συνέχεια, η οποία εξασφαλίζεται από τη μακροχρόνια εμπλοκή της οικογένειας και του σχολείου,
- ✓ όποια προσέγγιση για την αντιμετώπιση της αποκλίνουσας συμπεριφοράς και αν επιλεγεί, τόσο οι δικαιούχοι όσο και όλα τα μέρη που εμπλέκονται στη διαδικασία θα πρέπει να ενημερώνονται σχετικά με τα οφέλη, το κόστος 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 έχει δημιουργηθεί με τον μαθητή και από τον τρόπο με τον οποίο ο ειδικός αλληλεπιδρά με τον έφηβο. Η θεραπευτική συμμαχία - που αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο ο ειδικός καταφέρνει να επιτύχει ένα υγιές επίπεδο εμπιστοσύνης από το άτομο που δέχεται την παρέμβαση - παίζει εδώ καθοριστικό ρόλο. Προκειμένου να εδραιωθεί η θεραπευτική συμμαχία, πρέπει να τηρούνται ορισμένες αρχές αλληλεπίδρασης:

- ✓ **εμπιστευτικότητα** - η τήρηση της ιδιωτικότητας των πληροφοριών που λαμβάνονται από τον μαθητή δεν είναι μόνο ηθικός κανόνας, αλλά και νομικός και έχει πολύ λίγες εξαιρέσεις, όπως περιπτώσεις στις οποίες η διατήρησή τους θα έθετε σε κίνδυνο τη ζωή ή την ελευθερία του μαθητή ή άλλου προσώπου ή στις οποίες θα ήταν αντίθετη προς το συμφέρον του μαθητή,
- ✓ **επίγνωση των δικών του περιορισμών** - ο ειδικός πρέπει να έχει επίγνωση των δικών του/της ικανοτήτων και δεξιοτήτων και να ζητά υποστήριξη από τη διεπιστημονική ομάδα ή να παραδίδει περιπτώσεις στις οποίες η πολύπλοκη φύση της παρέμβασης υπερβαίνει τις ικανότητές του/της,

- ✓ **αποφυγή υπερβολικών αιτημάτων για άσχετες λεπτομέρειες** - μην χάνετε χρόνο και μην κατακλύζετε τον μαθητή με περιττές ερωτήσεις, καθώς η αναμνησία δεν είναι ο τελικός στόχος και το αίτημα για πληροφορίες πρέπει να εξισορροπείται από τις ενέργειες παρέμβασης,
- ✓ **στάση αποδοχής** - ο μαθητής, ανεξάρτητα από το πόσο νέος είναι ή ποιο πρόβλημα συμπεριφοράς τον συνέστησε για παρέμβαση, πρέπει να αντιμετωπίζεται με σεβασμό, ευγένεια, ειλικρίνεια και αποδοχή, αποφεύγοντας τον στιγματισμό και την υποτίμηση- λάβετε υπόψη ότι η στάση αποδοχής αφορά το πρόσωπο και όχι τις συμπεριφορές του μαθητή,
- ✓ και **όχι παροχή συμβουλών** - καθήκον του ειδικού είναι να ενθαρρύνει τους μαθητές να ανακαλύψουν νέες εναλλακτικές λύσεις για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της ζωής και όχι να τους πει τι να κάνουν και πώς να ενεργήσουν- οι μαθητές με προβλήματα συμπεριφοράς συνήθως βιώνουν συγκρούσεις αποφάσεων και αισθήματα μπλοκαρίσματος στη σκέψη και τη συμπεριφορά τους, γι' αυτό πρέπει να τους δοθεί μια νέα προοπτική, να βοηθηθούν να ξεπεράσουν τα άκαμπτα μοτίβα δυσπροσαρμοστικής συμπεριφοράς και να βρουν λύσεις στο πρόβλημά τους, ώστε να μπορέσουν να ενδυναμωθούν και να αυτονομηθούν,
- ✓ **επαναπροσδιορισμός του προβλήματος** ώστε να μπορεί να επιλυθεί - με βάση τις πληροφορίες που παρέχει ο μαθητής, ο ειδικός θα αφαιρέσει την ευθύνη και την αδυναμία, επαναπροσδιορίζοντας το πρόβλημα και τους στόχους της παρέμβασης, ώστε να γίνουν επιλύσιμοι, εφικτοί, ρεαλιστικοί και ενδυναμωτικοί.

Τα μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισης των προβλημάτων συμπεριφοράς κατά την εφηβεία αποσκοπούν στην εξάλειψη ή τον μετριασμό των παραγόντων κινδύνου, οι οποίοι καθορίζουν, διαμορφώνουν ή πυροδοτούν την αποκλίνουσα συμπεριφορά. Τα μέτρα αυτά περιλαμβάνουν επίσης την εξασφάλιση των συνθηκών για την αρμονική ανάπτυξη της αναπτυσσόμενης προσωπικότητας και την ανάγκη προώθησης μιας κοινωνικής πολιτικής κατάλληλης για την

καταπολέμηση της νεανικής παραβατικότητας. Τα μέτρα που μπορούν να ληφθούν από τους ειδικούς για την πρόληψη και την καταπολέμηση των αποκλίνουσων συμπεριφορών μπορούν να στοχεύουν στο οικογενειακό περιβάλλον ή στην κοινότητα - που αντιπροσωπεύεται από όλες τις κοινωνικές ομάδες που αλληλεπιδρούν ή επηρεάζουν τους εφήβους.

Τα πιο σημαντικά μέτρα που πρέπει να ληφθούν στο οικογενειακό περιβάλλον για την πρόληψη και τη μείωση της αποκλίνουσας συμπεριφοράς των εφήβων είναι

- διασφάλιση της παρουσίας των γονέων στο μέτρο του δυνατού - η απουσία γονέα από την οικογενειακή μικροομάδα αποτελεί παράγοντα ανισορροπίας της προσωπικότητας, που οδηγεί σε διαταραχές της κοινωνικής ταυτότητας και τάση για δυσπροσαρμοστικά πρότυπα συμπεριφοράς,
- παροχή ευκαιριών για διανοητική ανάπτυξη - τόνωση, εποπτεία και έλεγχος της διανοητικής ανάπτυξης του ατόμου,
- παροχή ευκαιριών για συναισθηματική ωρίμανση - διατήρηση ενός σταθερού περιβάλλοντος που χαρακτηρίζεται από στοργή, κατανόηση και προστασία, αλλά και παροχή εκπαίδευσης και ερεθισμάτων για συναισθηματική ενδοσκόπηση και ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων,
- αποφυγή ακραίων συμπεριφορών - η υπεραυτονομία ή η υπερπροστασία του μαθητή είναι και οι δύο ιδιαίτερα επιβλαβείς για την ανάπτυξη των εφήβων,
- εκπαίδευση μέσω προσωπικού παραδείγματος - ενθάρρυνση των γονέων να παρέχουν προσαρμοστικά και κοινωνικά επιθυμητά πρότυπα για τα παιδιά τους,
- εκπαίδευση και προετοιμασία των γονέων για τα καθήκοντα που συνδέονται με αυτόν τον ρόλο - οι συνεδρίες γονέων ή οι συνεδρίες οικογενειακής ψυχοθεραπείας είναι συχνά μια καλή οδός για την επανατοποθέτηση των σχέσεων στην οικογένεια και την εξασφάλιση μιας υψηλότερης λειτουργικότητας ολόκληρου του συστήματος, ώστε να είναι σε θέση να υποστηρίξει μια καλύτερη κοινωνική προσαρμογή των εφήβων.

Τα πιο αντιπροσωπευτικά γενικά μέτρα που συνιστώνται να λαμβάνονται στην κοινότητα για την πρόληψη και την καταπολέμηση των αποκλίνουσων συμπεριφορών των εφήβων επικεντρώνονται κυρίως στη διαμόρφωση υγιών προσωπικών και κοινωνικών συμπεριφορών. Αυτά μπορεί να αναφέρονται σε:

- 🕒 προώθηση της ορθολογικής και ισορροπημένης διατροφής,
- 🕒 ανακούφιση από ενδοψυχικές εντάσεις μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων,
- 🕒 εξασφάλιση βέλτιστων συνθηκών υγείας και υγιεινής,
- 🕒 τόνωση και βελτιστοποίηση των υγιών διαπροσωπικών σχέσεων,

- 🕒 υποστήριξη της διαμόρφωσης μιας ισορροπημένης προσωπικότητας, ικανής να βρει νόημα στη ζωή.

Τα μέτρα αυτά αποδεικνύονται πιο αποτελεσματικά εάν είναι κοινά και εφαρμόζονται για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα, ακόμη και μετά την ύφεση της συμπεριφοράς, έτσι ώστε τα προβλήματα συμπεριφοράς να αποτρέπονται από το να επανεμφανιστούν μετά από κάποιο χρονικό διάστημα. Σε αυτό το πλαίσιο, είναι απαραίτητο να διασφαλιστεί η εποπτεία του εφήβου από τα πρώτα στάδια εντοπισμού της αποκλίνουσας συμπεριφοράς μέχρι την πλήρη ανάρρωση και την κοινωνική επανένταξη.

7.2. Συνεδρίες

Εισαγωγική συνεδρία

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 1	
Τίτλος/θέμα:	
➤ Δημιουργία θεραπευτικής σχέσης	
Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:	
➤ μάθουν για τον τομέα δραστηριότητας του ειδικού και για το πώς μπορεί να του/της είναι χρήσιμος/η, ➤ αισθάνονται κατανοητοί, ασφαλείς και σημαντικοί, ➤ είναι σε θέση να προβληματιστούν σχετικά με τη δική τους συμπεριφορά, ➤ αποκτήσουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη ότι η βοήθεια που λαμβάνουν είναι πραγματική.	
Προετοιμασία:	
➤ Ο χώρος της ατομικής συνεδρίας πρέπει να είναι φιλικός και ιδιωτικός. ➤ Ο ειδικός θα καλέσει τον έφηβο να βουλευτεί και να εξερευνήσει το χώρο. ➤ Ο ειδικός θα περιγράψει τον τομέα δραστηριότητάς του/της και θα εξηγήσει πώς ο μαθητής θα επωφεληθεί από τις ατομικές συνεδρίες. ➤ Το ζητούμενο αυτής της συνεδρίας είναι να γνωριστούμε καλύτερα και να δημιουργήσουμε μια σχέση εμπιστοσύνης.	
Πηγές:	
➤ μια θεραπευτική ιστορία σχετικά με τη χρησιμότητα του να λαμβάνεις καθοδήγηση όταν το έχεις ανάγκη, ➤ χαρτί γραφής και όργανα για να κρατάτε σημειώσεις.	
Κύρια δραστηριότητα:	
➤ Ο ειδικός θα ρωτήσει τον έφηβο αν κάτι από το χώρο του τράβηξε την προσοχή και θα ήθελε να εκφράσει τη γνώμη του ή να κάνει μια ερώτηση σχετικά με αυτό. Οι απαντήσεις του ειδικού πρέπει να είναι ειλικρινείς και ενθαρρυντικές. Εάν ο μαθητής αποφεύγει να επιλέξει κάποιο αντικείμενο, ο ειδικός μπορεί να προσφερθεί να μοιραστεί κάποια ενδιαφέροντα πράγματα ή να προσφερθεί να απαντήσει σε ερωτήσεις για τον εαυτό του/της. ➤ Στη συνέχεια, ο ειδικός θα διερευνήσει τα χόμπι και την προσωπικότητα του εφήβου μέσα από μια σειρά ερωτήσεων, προσπαθώντας να διατηρήσει έναν παραλληλισμό μεταξύ του αντικειμένου που τράβηξε την προσοχή του μαθητή και των ενδιαφερόντων, των χαρακτηριστικών, των επιθυμιών κ.λπ. του (π.χ. αν ο έφηβος επέλεξε να συζητήσει για ένα βιβλίο, ο ειδικός μπορεί να ρωτήσει: Σου αρέσει να διαβάζεις; Τι διαβάζεις; Ποιο βιβλίο σου έχει κάνει μεγάλη εντύπωση; αν ο μαθητής/τρια επιλέξει να συζητήσει για ένα προσωπικό αντικείμενο, όπως ένα τηλέφωνο ή ένα σημειωματάριο, ο ειδικός μπορεί να τον/την ρωτήσει: Για ποιο λόγο χρησιμοποιείς το τηλέφωνο/ σημειωματάριό σου; Τι αποθηκεύεις/ γράφεις σε αυτό; Πώς το εξατομικεύεις; Με ποιον μοιράζεσαι το περιεχόμενό του;). ➤ Είναι πολύ σημαντικό να ακούσετε τι έχει να πει ο μαθητής/η μαθήτρια για οτιδήποτε και να απαντήσετε στις ερωτήσεις ή τους φόβους του/της με ειλικρινή τρόπο.	

- Προς το τέλος της συνεδρίας, ο ειδικός θα παρουσιάσει μια θεραπευτική ιστορία σχετικά με τη σημασία της καθοδήγησης όταν την έχει ανάγκη και θα ζητήσει από τον μαθητή να γράψει ό,τι του περνάει από το μυαλό ενώ την ακούει. Το νόημα της ιστορίας δεν πρέπει να συζητηθεί σε αυτό το σημείο.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο μαθητής/τρια μπορεί να πάρει μαζί του/της σημειώσεις που έκανε κατά την ακρόαση της μεταφορικής ιστορίας.
- Ανάλογα με τα δεδομένα αυτής της συνεδρίας, ο ειδικός θα προσφέρει μία από τις δύο επιλογές: (α) μέχρι την επόμενη φορά που θα συναντηθούν, ο/η έφηβος θα πρέπει να σκεφτεί τι είδους καθοδήγηση επιθυμεί από τον/την ειδικό ή (β) ο/η έφηβος δεν θα σκεφτεί σε καμία περίπτωση ξανά την ιστορία που άκουσε κατά τη διάρκεια της συνεδρίας (παράδοση συνταγή).



ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2

Τίτλος/θέμα:

- Ο κόσμος των συναισθημάτων ενός εφήβου

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- μάθουν για τον κόσμο των συναισθημάτων,
- αναπτύξουν τις ικανότητές τους να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και να επισημαίνουν ποια συναισθήματα νιώθουν συχνότερα,
- μαθαίνουν για τις καταστάσεις στις οποίες νιώθουν συχνότερα ένα συγκεκριμένο συναίσθημα και πώς να εντοπίζουν τους εκλυτικούς παράγοντες των συναισθημάτων τους.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός χαιρετάει τον έφηβο και τον ρωτά πώς αισθάνεται. Ερωτήσεις επιλογής: (1) Πώς ήταν η μέρα σου; (2) Πώς αισθάνεσαι; (3) Τι συνέβη σήμερα ή αυτή την εβδομάδα που σε έκανε χαρούμενο; (4) Τι συνέβη σήμερα ή αυτή την εβδομάδα που σε έκανε λυπημένο; (5) Τι συνέβη σήμερα ή αυτή την εβδομάδα που σε αναστάτωσε; Ο εκπαιδευτικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις στον έφηβο και μπορεί να ρωτήσει για διαφορετικά συναισθήματα.

Πηγές:

- φύλλο εργασίας «Ημερολόγιο συναισθημάτων»,
- φύλλο εργασίας «Παλέτα συναισθημάτων».

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εισάγει τον έφηβο στο θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης.
- Ως εισαγωγή, ο ειδικός δίνει μια μίνι διάλεξη για τα 6 βασικά συναισθήματα: θυμός, φόβος, χαρά, λύπη, αμηχανία, έκπληξη. Επισημαίνει ότι όλοι νιώθουμε τα ίδια συναισθήματα, αλλά διαφέρουμε ως προς την έντασή τους και τον τρόπο έκφρασής τους.
- Ο ειδικός δίνει στον έφηβο μια διασπορά συναισθημάτων (κομμένη κάρτα #2 - «Παλέτα συναισθημάτων»). Επισημαίνει ότι εκτός από τα βασικά συναισθήματα, υπάρχουν πολλά άλλα που σχετίζονται με τη βασική ομάδα. Ζητά από τον έφηβο να ταξινομήσει τα διάσπαρτα συναισθήματα σε 5 ομάδες: 1) συναισθήματα που σχετίζονται με θυμό 2) συναισθήματα που σχετίζονται με χαρά 3) συναισθήματα που σχετίζονται με φόβο 4) συναισθήματα που σχετίζονται με θλίψη 5) σύνθετα συναισθήματα (δηλαδή δεν σχετίζονται ρητά με ένα από τα βασικά συναισθήματα, τα σύνθετα συναισθήματα συχνά σχετίζονται με πολλά συναισθήματα, π.χ. η ζήλια μπορεί να σχετίζεται τόσο με τη θλίψη όσο και με το θυμό. Τα σύνθετα συναισθήματα δημιουργούνται από το συνδυασμό πολλών βασικών συναισθημάτων που νιώθουμε ταυτόχρονα). Κατά τη διάρκεια του διαχωρισμού, ο εκπαιδευτικός βεβαιώνεται ότι ο έφηβος γνωρίζει κάθε συναίσθημα, εξηγώντας ενδεχομένως τι είναι το συναίσθημα. Ο εκπαιδευτικός παρακολουθεί τη σωστή εκτέλεση της εργασίας σε συνεχή βάση, διορθώνοντας τα

κακώς διαχωρισμένα συναισθήματα ή βοηθώντας στο διαχωρισμό εκείνων με τα οποία ο έφηβος δυσκολεύεται.

- ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΘΥΜΟ: απογοήτευση, μίσος, ενόχληση, οργή, τσαντίλα, θυμός, αναστάτωση, εκνευρισμός, ανυπομονησία, αγανάκτηση, αγανάκτηση, περιφρόνηση, εκδικητικότητα, απελπισία, οργή, αγανάκτηση, οργή, ταραχή.
- ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΧΑΜΟΓΕΛΟΝΙΑ: ευδαιμονία, ευτυχία, διασκέδαση, ενθουσιασμός, ικανοποίηση, ευχαρίστηση, ευχαρίστηση, ενθουσιασμός, ευγνωμοσύνη, ενθουσιασμός, στοργή, καλοσύνη, ικανοποίηση, χαλάρωση, αναζωογόνηση, εγκαρδιότητα, τρυφερότητα, ανακούφιση, ανεμελιά, εκπλήρωση, εκτίμηση, ευχαρίστηση, ευφορία.
- ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ: πικρία, απελπισία, θλίψη, ανησυχία, καρφιά, κατάθλιψη, απογοήτευση, πόνος, πληγή, απογοήτευση.
- ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ: άγχος, φόβος, τρόμος, πανικός, ανησυχία, αβεβαιότητα, δειλία, ντροπαλότητα, συστολή, σύγχυση, δισταγμός, καχυποψία, πανικός.
- ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΗ: ντροπή, ενοχή, αμηχανία, έκπληξη, απέχθεια, λαχτάρα, δυσφορία, τραύμα, ταπείνωση, αδιαφορία, αμηχανία, ζήλια, ανακούφιση, ανησυχία, αδυναμία, αβοήθητο, ένταση, συμπόνια, κόπωση, απορία, αμηχανία, περιφρόνηση, τύψεις, έκπληξη, δυσaráεσκεια, αποδοχή, αγάπη, εμπιστοσύνη.
- Ο ειδικός μαζί με τον έφηβο συνοψίζουν την εργασία.
- Ο ειδικός ρωτά τον έφηβο για την ένταση των 6 βασικών συναισθημάτων που νιώθει (χαρά, θυμός, φόβος, άγχος, αηδία, έκπληξη). *Ποιο από τα βασικά συναισθήματα αισθάνεσαι πιο συχνά και ποιο αισθάνεσαι λιγότερο συχνά;* Απαριθμήστε παραδείγματα καταστάσεων που προκαλούν καθένα από τα βασικά συναισθήματα σε εσάς.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Περίληψη της συνεδρίας. Ο ειδικός θέτει ερωτήσεις σχετικά με τους προβληματισμούς των εφήβων μετά το μάθημα π.χ. *Πώς σου φάνηκε το σημερινό μάθημα και γιατί; Ποια νέα πράγματα έμαθες; Τι ήταν δύσκολο για σένα; Τι σε έκανε ιδιαίτερα περίεργο;*
- Ο ειδικός εξηγεί στον έφηβο ότι όλοι έχουμε ευαίσθητα σημεία στη ζωή μας, σκανδάλες, - οι οποίες, όταν «πατηθούν», προκαλούν ένα συγκεκριμένο συναίσθημα π.χ. θυμό, θλίψη, χαρά, φόβο, αηδία, έκπληξη. Ζητά από τον έφηβο να καταγράψει το «Ημερολόγιο συναισθημάτων» (φύλλο εργασίας #1) κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας. Στο ημερολόγιο πρέπει να καταγράψει πότε και ποιο συναίσθημα ένιωσε και τι το προκάλεσε. Στόχος της εργασίας είναι να εντοπίσει συγκεκριμένα άτομα και καταστάσεις που προκάλεσαν συγκεκριμένα συναισθήματα. Γνωρίζοντας ποιοι και τι είναι οι εκλυτικοί παράγοντες του συγκεκριμένου συναισθήματος του εφήβου, είναι δυνατόν να εξαλειφθεί το φαινόμενο του αιφνιδιασμού και να αντιμετωπιστούν καλύτερα τα συναισθήματα που συνοδεύουν τον έφηβο εκείνη τη στιγμή.



Ημερομηνία	Συναίσθημα	Κατάσταση

ΠΑΛΕΤΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Αγανάκτηση	Απογοήτευση	Χαρά	Ανυπομονησία
Περιφρόνηση	Ευγένεια	Ντροπή	animation
Ευγνωμοσύνη	Οργή	Ενοχή	Εγκαρδιότητα
Εκδικητικότητα	Χαρά	Αμηχανία	Τρυφερότητα
Θλίψη	Δυσaréσκεια	Εκπληξη	Ανακούφιση
Ενθουσιασμός	Χαλάρωση	Απώθηση	Απροσεξία
Οργή	Ενθουσιασμός	Λαχτάρα	Εκπλήρωση
Ευδαιμονία	Ικανοποίηση	Δυσφορία	Εκτίμηση
Διασκέδαση	Ικανοποίηση	Αγανάκτηση	Οργή
Τραύμα	Ευχαριστηση	Αδιαφορία	Εκνευρισμός
Ταπείνωση	Ευφορία	Διέγερση	Καχυποψία
Συστολή	Δειλία	Αβεβαιότητα	Ανησυχία
Πανικός	Τρόμος	Σύγχυση	Άγχος
Μισος	Ενόχληση	Αγάπη	Ανυσυχία
Φόβος	Επαγρύπνηση	Διστακτικότητα	Χαμένος/η
Απογοήτευση	Πληγωμένος/η	Πόνος	Απελπισία
Κατάθλιψη	Κατάθλιψη	Ανησυχία	Θλίψη
Απελπισία	Πικρία	Φρενίτιδα	Νευρική/τητα
Αυτοσυγκράτηση	Ζήλια	Τρόμος	Αηδία
Αδυναμία	Αβοήθητος/η	Ένταση	Συμπάθεια
Συμπόνια	Σύγχυση	Απόσπαση προσοχής	Ενδιαφέρον
Τύχεις	Εμπιστοσύνη	Έκπληξη	Δυσaréσκεια
Αποδοχή	Αγάπη	Περίπλοκα συναισθήματα	
Συναισθήματα σχετικά με θυμό		Συναισθήματα σχετικά με χαρά	
Συναισθήματα σχετικά με λύπη		Συναισθήματα σχετικά με φόβο	

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 3

Τίτλος/θέμα:

- Συναισθήματα και σώμα

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- αναπτύξουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν στον εαυτό τους τα 6 βασικά συναισθήματα: θυμό, φόβο, χαρά, θλίψη, αηδία, έκπληξη από την έκφραση του προσώπου, τις χειρονομίες, τη στάση του σώματος, τη θέση του σώματος.
- γνωρίσουν τα σωματικά, γνωστικά και συμπεριφορικά συμπτώματα που συνοδεύουν το θυμό, το άγχος, τη θλίψη, τη χαρά, την αηδία και την έκπληξη.

Προετοιμασία:

- Χαιρετήστε τον/την έφηβο/η και ρωτήστε τον/την πώς αισθάνεται.
- Ο ειδικός ζητά από τον/την έφηβο/η να παρουσιάσει το «Ημερολόγιο συναισθημάτων» του/της. Μαζί συζητούν για τα συναισθήματα που είναι γραμμένα σε αυτό και τις καταστάσεις που τα προκάλεσαν. Ο εκπαιδευτικός εφιστά την προσοχή σε επαναλαμβανόμενα συναισθήματα ή καταστάσεις. Μπορεί να ρωτήσει τον/την έφηβο πώς ενήργησε εκείνη τη στιγμή ή πώς έληξε η κατάσταση και τι σκέψεις έχει μετά από αυτό.

Πηγές:

Φύλλο εργασίας «Ημερολόγιο συναισθημάτων» (δείτε στο παράρτημα σελ. 57).

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός παρουσιάζει στον έφηβο το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης.
- Ξεκινάμε τη δραστηριότητα με χαρά. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τον έφηβο να θυμηθεί μια κατάσταση (μία ή περισσότερες) στην οποία ένιωσε χαρούμενος/η. Μπορείτε να ανατρέξετε στα συναισθήματα και τις καταστάσεις στο «Ημερολόγιο συναισθημάτων». Μόλις ο/η έφηβος θυμηθεί μια τέτοια κατάσταση, ζητήστε του/της να κλείσει τα μάτια του/της (αν θέλει) και να θυμηθεί πώς ένιωσε εκείνη τη χαρά; Πώς ήταν το σώμα του ευτυχισμένο εκείνη τη στιγμή; Ο εκπαιδευτικός κάνει σιγά-σιγά τις ακόλουθες ερωτήσεις (συνιστάται ο/η έφηβος/η να κρατήσει στη συνέχεια τα μάτια του/της κλειστά και να απαντήσει στις ερωτήσεις που του/της τίθενται διαδοχικά): 1) Ποιες σκέψεις σε συνόδευαν εκείνη τη στιγμή; 2) Τι συνέβαινε στο μυαλό σου; 3) Πώς συμπεριφερόταν η καρδιά σου; 4) Τι συνέβαινε με τα χέρια σου; 5) Πώς αντιδρούσαν τα πόδια σας; 6) Πώς ήταν η στάση του σώματός σας; 7) Πώς αναπνέατε; 8) Τι αισθανόσασταν/αισθάνεστε στην κοιλιά/στο στήθος σας; 9) Πώς ακουγόταν η φωνή σας; 10) Ποιο ήταν το επίπεδο της ενέργειάς σας; Μετά από όλες τις ερωτήσεις, ο έφηβος ανοίγει τα μάτια του και ο εκπαιδευτής οδηγεί σε μια ενημέρωση. Μιλάει για το πόσο σημαντικό είναι να γνωρίζουμε την αντίδραση του σώματός μας σε κάθε συναίσθημα, γιατί τότε μας είναι πιο εύκολο να τα αναγνωρίσουμε και έτσι να κατανοήσουμε τον εαυτό μας.
- Ο ειδικός επαναλαμβάνει την άσκηση με τον ίδιο τρόπο διαδοχικά για όλα τα βασικά συναισθήματα (θλίψη, θυμός, φόβος, έκπληξη και αηδία). Είναι σημαντικό να κάνετε μια παύση για λίγο μετά από κάθε άσκηση, ειδικά για τα δυσάρεστα συναισθήματα. Να θυμάστε ότι τα συναισθήματα, ιδίως τα δυσάρεστα, είναι συχνά δύσκολα για τους εφήβους, οπότε αξίζει να χρησιμοποιήσετε το διάλειμμα για να κάνετε μια σύντομη συζήτηση για τα ενδιαφέροντα/παθήματα/όνειρα του εφήβου σας.
- Ο ειδικός ρωτά τον έφηβο ποιο άλλο συναίσθημα νιώθει συχνά ότι θα ήθελε να εξασκηθεί προκειμένου να μάθει να το αναγνωρίζει καλύτερα.

- Ο ειδικός δίνει μια μίνι διάλεξη για τη σημασία του να μπορούν όλοι να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα. Εξάλλου, τα συναισθήματα είναι αυτά που μας κινούν εσωτερικά και μας κάνουν να νιώθουμε κάποιου είδους διέγερση. Νιώθουμε ότι κάτι αλλάζει στο κεφάλι μας και σε όλο μας το σώμα. Έρευνες έχουν δείξει ότι όλοι οι άνθρωποι στον κόσμο νιώθουν τα ίδια συναισθήματα. Ωστόσο, διαφέρουν στον τρόπο που τα εκφράζουν, γι' αυτό και είναι σημαντικό για κάθε άνθρωπο να μάθει να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Περιήληψη της δραστηριότητας. Ο εκπαιδευτικός θέτει ερωτήσεις σχετικά με τους προβληματισμούς των εφήβων μετά τη δραστηριότητα π.χ. Πώς σου άρεσε η σημερινή δραστηριότητα και γιατί; Ποια νέα πράγματα έμαθες; Τι ήταν δύσκολο για σένα; Τι σε έκανε ιδιαίτερα περίεργο;
- Ο ειδικός υπενθυμίζει στον έφηβο να συμπληρώνει τακτικά το «Ημερολόγιο συναισθημάτων» και να το φέρνει στην επόμενη τάξη. (καταγράφει τις ερωτήσεις που θα πρέπει να απαντήσει ο μαθητής/τρια, τα πράγματα που θα πρέπει να παρατηρήσει ή να εφαρμόσει την επόμενη περίοδο κ.λπ.)

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 4

Τίτλος/θέμα:

- Ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα,
- αναγνωρίζουν τα ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα που συνοδεύουν συχνότερα έναν έφηβο.

Προετοιμασία:

- Χαιρετήστε τον έφηβο και ρωτήστε τον πώς αισθάνεται.
- Ο εκπαιδευτικός ζητά από τον έφηβο να παρουσιάσει το «Ημερολόγιο συναισθημάτων» του από την προηγούμενη εβδομάδα. Μαζί συζητούν για τα συναισθήματα που είναι γραμμένα σε αυτό και τις καταστάσεις που τα προκάλεσαν. Ο εκπαιδευτικός εφιστά την προσοχή σε επαναλαμβανόμενα συναισθήματα ή καταστάσεις. Μπορεί να ρωτήσει τον/την έφηβο πώς ενήργησε εκείνη τη στιγμή ή πώς έληξε η κατάσταση και τι σκέψεις έχει μετά από αυτό;

Πηγές:

- Φύλλο εργασίας «Ημερολόγιο συναισθημάτων»,
- Φύλλο εργασίας «Παλέτα συναισθημάτων»,
- Φύλλο εργασίας «Πυραμίδα»,
- μαρκαδόροι/ στυλό.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός εισάγει τον έφηβο στο θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης.
- Ο ειδικός δίνει στον έφηβο τα κομμένα συναισθήματα από το φύλλο εργασίας 2 («Παλέτα συναισθημάτων») και του ζητά να τα ταξινομήσει σε 2 ομάδες ευχάριστα και δυσάρεστα. Τα ταξινομημένα συναισθήματα αφήνονται στο τραπέζι ως βοήθημα για την επόμενη δραστηριότητα.
- Ο ειδικός δίνει στον έφηβο το φύλλο εργασίας «Πυραμίδα». Η πρώτη κάρτα συμπληρώνεται από τον/την έφηβο με τα ευχάριστα συναισθήματα που βιώνει στη ζωή του/της. Στη βάση (κάτω μέρος) γράφει το συναίσθημα που τον συνοδεύει πιο συχνά - όσο πιο κοντά στην κορυφή, τόσο λιγότερο συχνά νιώθει το συναίσθημα. Κάθε

συναίσθημα που γράφει ο έφηβος διαχωρίζεται με μια οριζόντια γραμμή από πλευρά σε πλευρά της πυραμίδας. Ο έφηβος περιλαμβάνει στην πυραμίδα μόνο τα ευχάριστα συναισθήματα που αναγνωρίζει στον εαυτό του. Μπορεί να χρησιμοποιήσει τη βοήθεια των συναισθημάτων που έχει ταξινομήσει προηγουμένως ή το «Ημερολόγιο συναισθημάτων» του από τις προηγούμενες εβδομάδες. Μετά τη συμπλήρωση της πυραμίδας, ο εκπαιδευτικός ζητά από τον έφηβο να ανακαλέσει στη μνήμη του και να απαριθμήσει παραδείγματα καταστάσεων που πυροδοτούν στη ζωή του/της τα αναφερόμενα συναισθήματα. Στη συνέχεια, γύρω από τη συμπληρωμένη πυραμίδα, ο/η έφηβος/η γράφει πώς εκφράζει τα συγκεκριμένα συναισθήματα (Τι λέει; Πώς συμπεριφέρεται;). Ο εκπαιδευτής ρωτά τον/την έφηβο: Ποιες είναι οι σκέψεις του/της μετά την ολοκλήρωση αυτής της εργασίας;

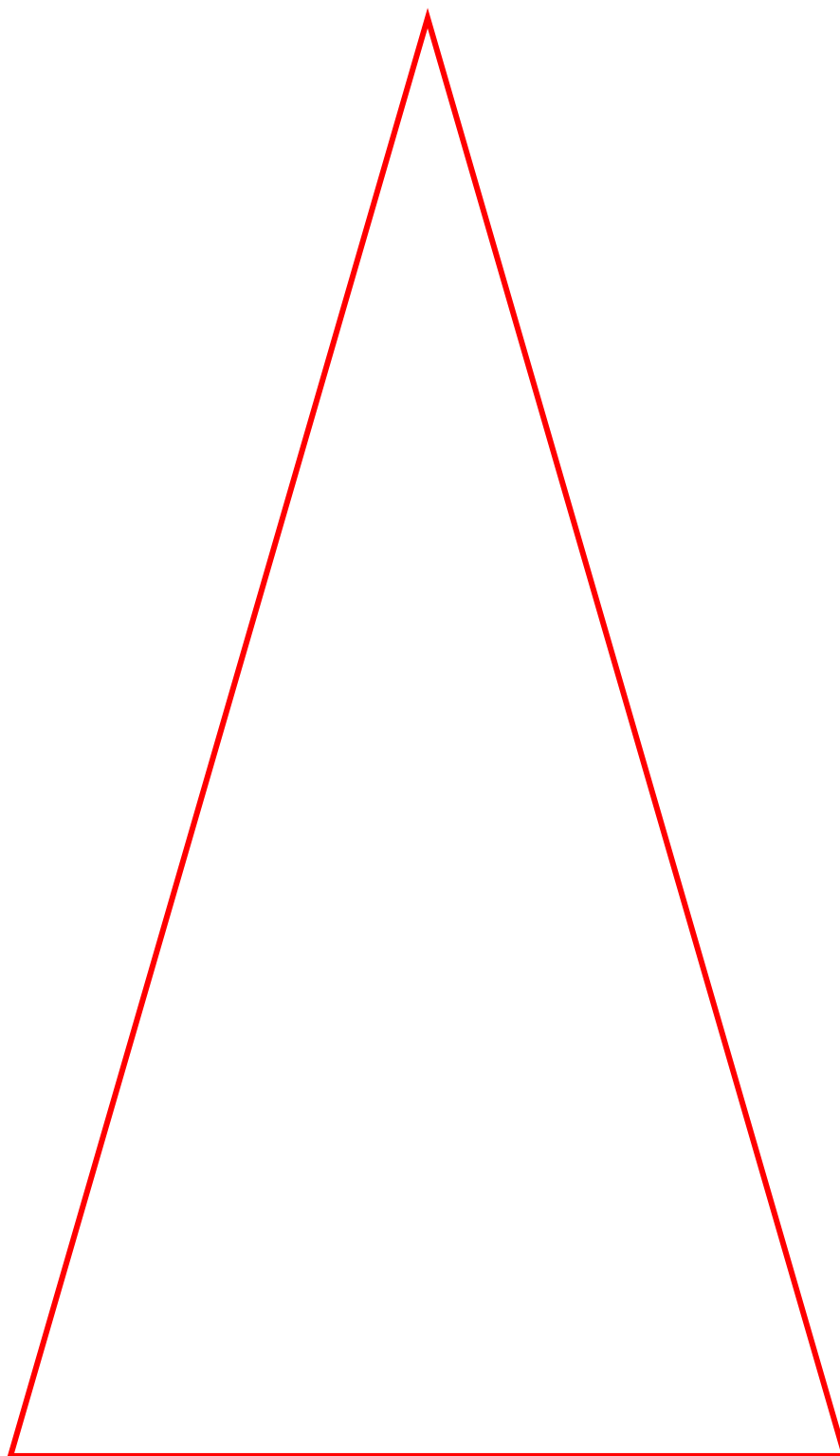
- Ο ειδικός δίνει στον έφηβο μια άλλη κάρτα «Πυραμίδα» (κάρτα 3) και επαναλαμβάνουν την προηγούμενη εργασία - αυτή τη φορά για τα δυσάρεστα συναισθήματα.
- Ο ειδικός ολοκληρώνει τη δραστηριότητα. Κάνει μια μίνι διάλεξη σχετικά με το γεγονός ότι δεν υπάρχουν κακά και καλά συναισθήματα, αλλά υπάρχουν ευχάριστα και δυσάρεστα, δύσκολα και εύκολα στην έκφραση. Κάθε συναίσθημα είναι απαραίτητο στη ζωή μας γιατί μεταφέρει πληροφορίες (π.χ. ο θυμός μας ενημερώνει ότι παραβιάστηκαν τα όριά μας- η θλίψη μας ενημερώνει ότι χάσαμε κάτι σημαντικό για εμάς- το άγχος/φόβος μας προστατεύει από τον κίνδυνο- η ντροπή μας ενημερώνει ότι έχουμε παραβιάσει κάποιους κανόνες- η χαρά μας ενημερώνει ότι νιώθουμε ικανοποιημένοι και ευτυχισμένοι). Ο ειδικός επισημαίνει ότι είναι σημαντικό να γνωρίζει κανείς τους τρόπους έκφρασης ορισμένων συναισθημάτων για να μπορεί να τα αναγνωρίζει και έτσι να κατανοεί τον εαυτό του και τη συμπεριφορά/αντιδράσεις του.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Περίληψη της δραστηριότητας. Ο εκπαιδευτικός θέτει ερωτήσεις σχετικά με τους προβληματισμούς των εφήβων μετά τη δραστηριότητα π.χ. Πώς σου άρεσε η σημερινή δραστηριότητα και γιατί; Ποια νέα πράγματα έμαθες; Τι ήταν δύσκολο για σένα; Τι σε έκανε ιδιαίτερα περίεργο;
- Ο εκπαιδευτικός υπενθυμίζει στον έφηβο να συμπληρώνει τακτικά το «Ημερολόγιο συναισθημάτων» και να το φέρει στην επόμενη συνεδρία.



ΠΥΡΑΜΙΔΑ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 5**Τίτλος/θέμα:**

- Συναισθηματική αστάθεια και αμφιθυμία - πώς είναι για μένα;

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- μάθουν την έννοια της συναισθηματικής αστάθειας και της αμφιθυμίας,
- θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τη συναισθηματική αστάθεια και την αμφιθυμία στη δική τους ζωή.

Προετοιμασία:

- Χαιρετήστε τον έφηβο και ρωτήστε τον πώς αισθάνεται.
- Ο ειδικός ζητά από τον έφηβο να παρουσιάσει το «Ημερολόγιο συναισθημάτων» του από την προηγούμενη εβδομάδα. Μαζί συζητούν για τα συναισθήματα που είναι γραμμένα σε αυτό και τις καταστάσεις που τα προκάλεσαν. Ο ειδικός εφιστά την προσοχή σε επαναλαμβανόμενα συναισθήματα ή καταστάσεις. Μπορεί να ρωτήσει τον/την έφηβο πώς ενήργησε εκείνη τη στιγμή ή πώς έληξε η κατάσταση και τι σκέψεις έχει μετά από αυτό;

Πηγές:

- Φύλλο εργασίας «Swing», (δείτε το παράρτημα σελ. 65)
- Φύλλο εργασίας «Φωτιά και νερό». (δείτε το παράρτημα σελ. 66)

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός παρουσιάζει στον έφηβο το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης.
- Ο ειδικός μιλάει στον έφηβο για: Τι είναι η συναισθηματική αστάθεια. Εάν είναι απαραίτητο, συμπληρώνει τις γνώσεις του/της ή διευκρινίζει το θέμα. Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει παραδείγματα αστάθειας στους εφήβους.
- Ο/Η ειδικός καλεί τον/την έφηβο να ανακαλέσει από τη μνήμη του/της καταστάσεις στις οποίες βίωσε συναισθηματική αστάθεια. Του/της δίνει το φύλλο εργασίας «Κούνια» (κάρτα 4), στο οποίο ο/η έφηβος περιγράφει την κατάσταση στην οποία βίωσε ασταθή συμπεριφορά, σημειώνει και στις δύο πλευρές της κούνιας τα ακραία συναισθήματα που βίωσε εκείνη τη στιγμή, καθώς και την κατεύθυνση της μετάβασης από το ένα συναίσθημα στο άλλο και εκτιμά το χρόνο κατά τον οποίο έλαβε χώρα μια τέτοια αλλαγή. Στις επόμενες κάρτες μπορούν να περιγραφούν 2-3 άλλες καταστάσεις. Στο τέλος αυτής της εργασίας, ο εκπαιδευτικός ρωτά τον/την έφηβο τι σκέψεις έχει για τις συναισθηματικές του/της καταστάσεις.
- Ο/Η ειδικός συζητά με τον/την έφηβο για το: Τι είναι η συναισθηματική αμφιθυμία. Εάν είναι απαραίτητο, συμπληρώνει τις γνώσεις του/της ή διευκρινίζει το θέμα. Ο εκπαιδευτικός δίνει παραδείγματα συναισθηματικής αμφιθυμίας στους εφήβους.
- Ο/Η ειδικός καλεί τον/την έφηβο να ανακαλέσει από τη μνήμη του/της καταστάσεις στις οποίες βίωσε συναισθηματική αμφιθυμία. Του/της παραδίδει το φύλλο εργασίας «Φωτιά και νερό», στο οποίο ο/η έφηβος περιγράφει την κατάσταση στην οποία βίωσε αμφιθυμία, σημειώνοντας τα ακραία συναισθήματα που ένιωσε εκείνη τη στιγμή - από την πλευρά της φωτιάς και από την πλευρά του σύννεφου. Στις επόμενες κάρτες μπορούν να περιγραφούν 2-3 άλλες καταστάσεις. Στο τέλος αυτής της εργασίας, ο εκπαιδευτικός ρωτά τον/την έφηβο ποιους προβληματισμούς έχει σχετικά με τις συναισθηματικές του/της καταστάσεις.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

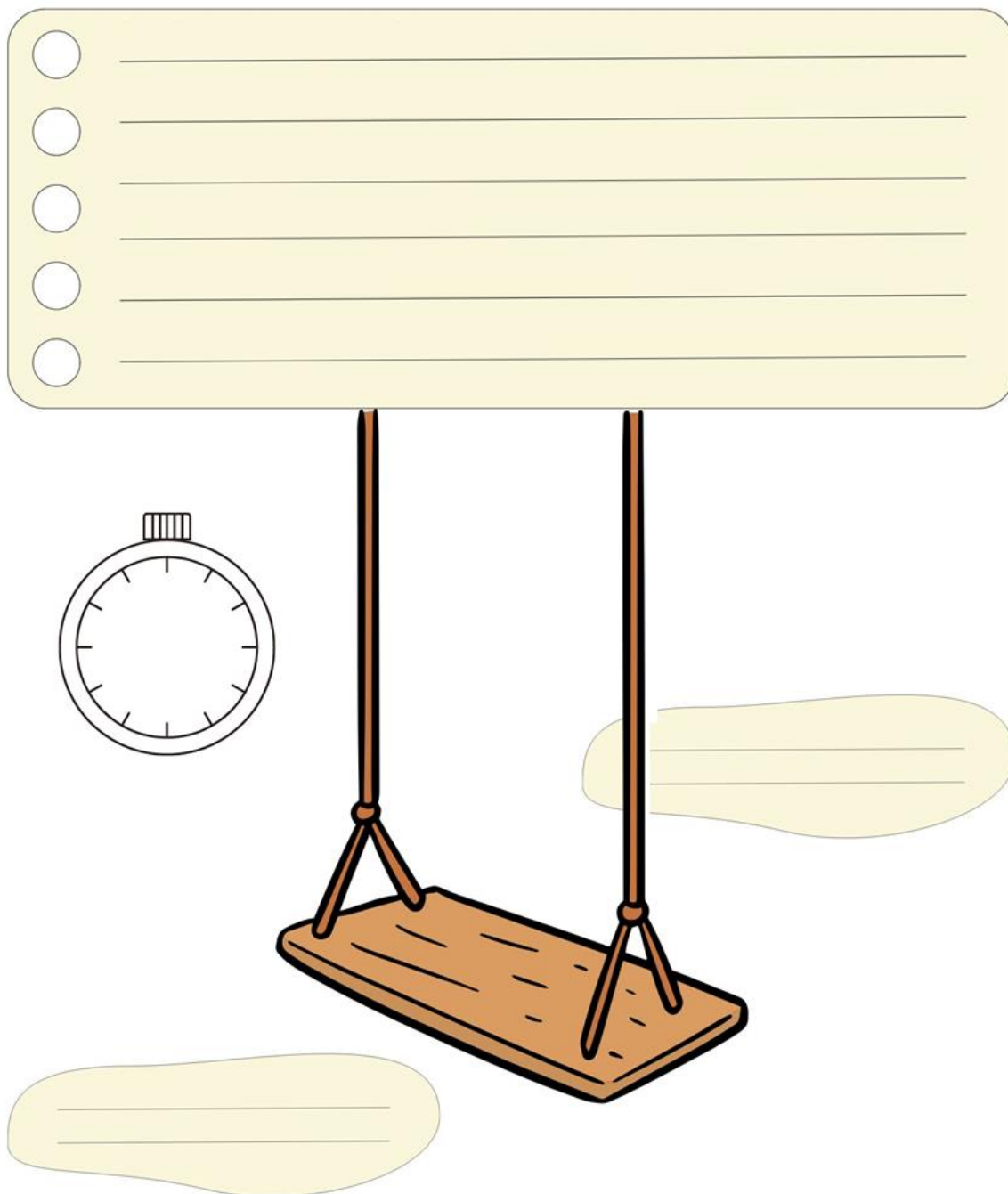
- Περίληψη της δραστηριότητας. Ο ειδικός θέτει ερωτήσεις σχετικά με τους προβληματισμούς των εφήβων μετά τη δραστηριότητα π.χ. Πώς σου άρεσε η σημερινή δραστηριότητα και γιατί; Ποια νέα πράγματα έμαθες; Τι ήταν δύσκολο για σένα; Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον;
- Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τον/την έφηβο να συνεχίσει να τηρεί μόνος/η του/της το «Ημερολόγιο Συναισθημάτων». Επισημαίνει τα οφέλη της αυτοανάπτυξης της συναισθηματικής σφαίρας και συνεπώς της καλύτερης γνώσης/κατανόησης του εαυτού του και των συναισθημάτων του. Αναζητά μαζί με τον/την έφηβο/η ενήλικες εμπιστοσύνης στο περιβάλλον του/της, στους οποίους μπορεί να απευθυνθεί αν χρειαστεί να συζητήσει το ημερολόγιο ή μια συγκεκριμένη κατάσταση/συναίσθημα που περιέχεται σε αυτό.



www.freepik.com

ΚΟΥΝΙΑ

Περιγράψτε την κατάσταση:



ΜΕΡΟΣ 2

ΑΥΤΟ-
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

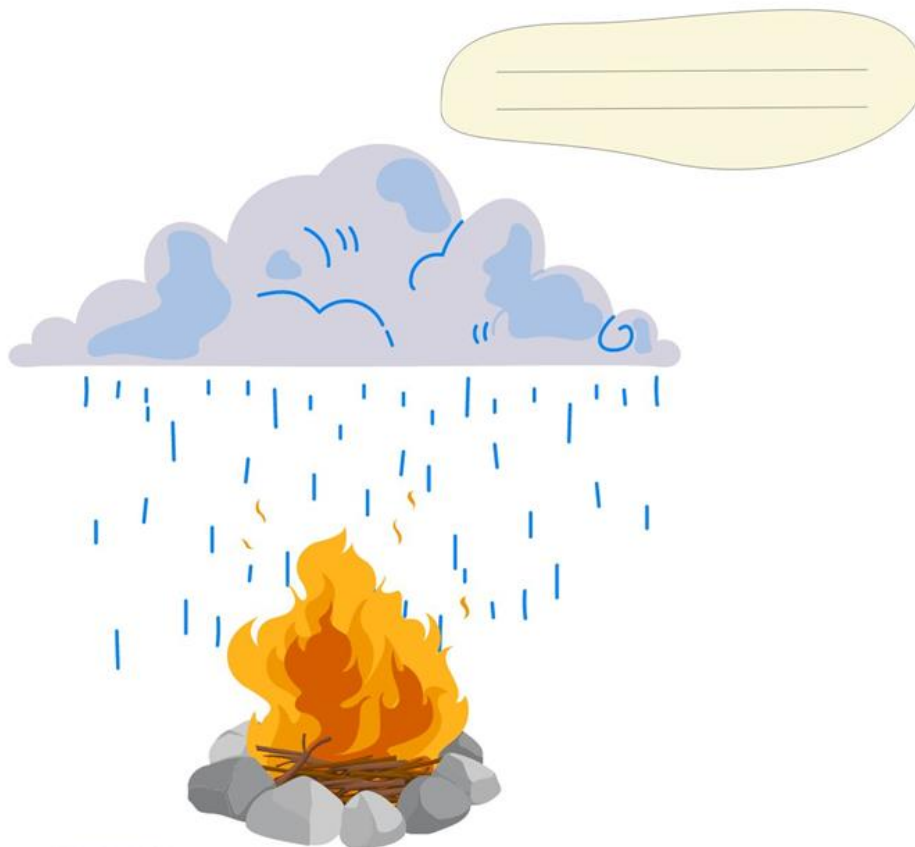
ΦΩΤΙΑ ΚΑΙ ΝΕΡΟ

Περιγράψτε την κατάσταση:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

ΜΕΡΟΣ 2

ΑΥΤΟ-
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ



ΑΥΤΟ-ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ



ΜΕΡΟΣ 2

ΑΥΤΟ-
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 6

Τίτλος/θέμα:

- «Ο κύκλος ελέγχου μου» - Εισαγωγή στην αυτοδιαχείριση και στο εύρος του ατομικού ελέγχου

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- κατανοήσουν την έννοια της αυτοδιαχείρισης.
- θα είναι σε θέση να εντοπίσουν τους προσωπικούς τους πόρους που μπορεί να είναι χρήσιμοι στην αυτοδιαχείριση,
- θα είναι σε θέση να εντοπίζουν τα πράγματα που βρίσκονται υπό τον έλεγχό τους και εκείνα που δεν είναι,
- να εφαρμόζουν χρήσιμες στρατηγικές για την προσαρμογή σε καταστάσεις που δεν είναι υπό τον έλεγχό τους.
- να είναι πιο ανοιχτοί στις καινοτομίες.

Προετοιμασία:

- Προετοιμασία: Γρήγορο τσεκ ιν με τον έφηβο. Πιθανές ερωτήσεις:
 - ο Πώς ήταν η μέρα σου;
 - ο Πώς αισθάνεσαι σήμερα;
 - ο Τι συνέβη σήμερα ή αυτή την εβδομάδα που σε έκανε ευτυχισμένο;
 - ο Τι συνέβη σήμερα ή αυτή την εβδομάδα που σε στεναχώρησε;
 - ο Τι συνέβη σήμερα ή αυτή την εβδομάδα που σας αναστάτωσε;

Ο σύμβουλος/θεραπευτής προσαρμόζει τις ερωτήσεις και ρωτά για διαφορετικά συναισθήματα.

Πηγές:

- Φύλλο Α4,
- στυλό/ μολύβια/ μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στο παιδί το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης. Ρωτά τον/την έφηβο αν γνωρίζει τι σημαίνει αυτοδιαχείριση και τι συνεπάγεται. Στη συνέχεια, ζητείται από τον/την έφηβο να δώσει κάποια παραδείγματα όπου επιδεικνύει αυτοδιαχείριση (προτροπές: να ακολουθεί οδηγίες και να τηρεί ρουτίνες, να μπορεί να συγκρατηθεί από το να κάνει πράγματα που δεν θα έπρεπε, να επιδεικνύει αυτοέλεγχο, να μπορεί να ηρεμεί όταν αντιμετωπίζει δύσκολα συναισθήματα, να λύνει προβλήματα ή να λαμβάνει αποφάσεις κ.λπ.) Ο ειδικός μπορεί να συζητήσει και να βοηθήσει στον εντοπισμό αυτών των δεξιοτήτων που διαθέτει ο έφηβος.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός εξηγεί ότι, αν και η διαχείριση και ο έλεγχος του εαυτού μας είναι σημαντικά, υπάρχουν πάντα πράγματα που δεν ελέγχονται από εμάς. Ο μαθητής καλείται να εξηγήσει πώς αντιλαμβάνεται το να βρίσκεται υπό έλεγχο και εκτός ελέγχου και ποια συναισθήματα συνοδεύουν κάθε κατάσταση. Στη συνέχεια, του/της ζητείται

να σχεδιάσει έναν κύκλο σε ένα κομμάτι χαρτί. Αυτός αναπαριστά τον κύκλο του ελέγχου, που περιλαμβάνει όλα τα πράγματα που εμπίπτουν στην εμβέλεια και τον έλεγχό μας. Του/της ζητείται να γράψει αυτά τα πράγματα μέσα στον κύκλο και τα πράγματα που δεν είναι υπό τον έλεγχό του/της έξω από τον κύκλο. Ο ειδικός μπορεί να βοηθήσει με κάποιες προτροπές αν ο έφηβος δυσκολεύεται να βρει κάποιες (προτροπές: η στάση μου, τα συναισθήματά μου, η διάθεσή μου, ο καιρός, η γνώμη κάποιου άλλου, ο τρόπος που αντιδρώ σε καταστάσεις, ο τρόπος που αντιδρούν οι άλλοι, τα λόγια που λέω, το ύψος μου, η αγαπημένη εκπομπή του φίλου μου, η γλώσσα του σώματός μου κ.λπ.)

- Στη συνέχεια, ο ειδικός εξηγεί ότι παρόλο που πολλά πράγματα δεν είναι υπό τον έλεγχό μας, μπορούμε να ελέγξουμε τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε στην κατάσταση, καθώς και τη δική μας στάση. Ο ειδικός συνεχίζει να ζητά από τον έφηβο να σκεφτεί πώς θα μπορούσε να αντιδράσει στις καταστάσεις που δεν ελέγχει και που έχουν καταγραφεί. Ο ειδικός μπορεί να ξεκινήσει με ένα παράδειγμα (π.χ. «Είχα προγραμματίσει να πάω μια ημερήσια εκδρομή την Κυριακή, αλλά θα βρέξει. Έτσι, αντ' αυτού, αποφάσισα να καλέσω τους φίλους μου και να φάμε μαζί μεσημεριανό»).
- Το ότι ο ειδικός είναι εκτός ελέγχου συχνά μας κάνει να νιώθουμε ανίσχυροι και προκαλεί δυσάρεστα συναισθήματα. Είναι σημαντικό να μάθουμε πώς να προσαρμοζόμαστε σε αυτές τις καταστάσεις και να τις αντιμετωπίζουμε με ευελιξία και ανοιχτό μυαλό, έτσι ώστε, ακόμη και αν δεν μπορούμε να ελέγξουμε την κατάσταση, μπορούμε να ελέγξουμε το πώς αισθανόμαστε γι' αυτήν και πόσο μακριά θα την αφήσουμε να μας επηρεάσει.
- Ο έφηβος μπορεί να κρατήσει τον κύκλο ελέγχου και να τον τοποθετήσει σε εμφανές σημείο ως υπενθύμιση για τα πράγματα που είναι υπό τον έλεγχό του.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Περίληψη της δραστηριότητας. Ο εκπαιδευτικός κάνει ερωτήσεις σχετικά με τους προβληματισμούς του παιδιού για τις δραστηριότητες:
 - ο Πώς σου φάνηκε η σημερινή δραστηριότητα και γιατί;
 - ο Ποια νέα πράγματα έμαθες;
 - ο Τι ήταν δύσκολο για σένα;
 - ο Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον;
 - ο Τι θα κάνεις διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 7

Τίτλος/θέμα:

- Αντιμετώπιση της ανησυχίας, του στρες και του άγχους

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- είναι σε θέση να εντοπίσουν τους παράγοντες ή τις καταστάσεις που προκαλούν ανησυχία, άγχος, φόβο, άγχος,
- καταφέρουν να ηρεμήσουν τον εαυτό τους και να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις.

Προετοιμασία:

- Χαιρετισμός του εφήβου και ερώτηση για το πώς αισθάνεται. Πιθανές ερωτήσεις:
 - ο Πώς ήταν η μέρα σου;
 - ο Πώς αισθάνεσαι;
 - ο Τι συνέβη σήμερα ή αυτή την εβδομάδα που σε έκανε χαρούμενο/ λυπημένο/ θυμωμένο/ κ.λπ.
 - ο Πώς το χειρίστηκες;

- Τι θα μπορούσατε να είχατε κάνει διαφορετικά;

Ο σύμβουλος/θεραπευτής προσαρμόζει τις ερωτήσεις και ρωτά για διαφορετικά συναισθήματα και συμπεριφορές.

Πηγές:

- Φύλλα A4,
- στυλό/ μολύβια/ μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στον έφηβο το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης. Εξηγεί ότι η εφηβεία είναι μια μεταβατική περίοδος με πολλές αλλαγές που συμβαίνουν μέσα και έξω από το σώμα του εφήβου. Νέο σχολικό περιβάλλον, περισσότερες ευθύνες, αλλαγές στις σχέσεις, προσπάθεια για ανεξαρτησία και κατασκευή του εαυτού, ανάπτυξη του σώματος κ.λπ. Όλες αυτές οι νέες καταστάσεις και αλλαγές μπορεί να προκαλέσουν συναισθήματα ανησυχίας, άγχους, φόβου και άγχους. Αυτά τα συναισθήματα, αν και δυσάρεστα, είναι πολύ σημαντικά καθώς μπορούν να μας ωθήσουν σε δράση. Σε αυτό το σημείο, ο ειδικός μπορεί να μοιραστεί μια προσωπική εμπειρία ενός στρεσογόνου παράγοντα και τον τρόπο αντιμετώπισής του.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός ζητά από τον έφηβο να σκεφτεί και να καταγράψει έναν κατάλογο καταστάσεων ή πραγμάτων που μπορεί να τον/την κάνουν να νιώθει ανησυχία, άγχος ή φόβο. Ο έφηβος καλείται να πει λίγα λόγια για κάθε στρεσογόνο παράγοντα που εντοπίστηκε, όπως πόσο συχνά συμβαίνει, την έντασή του, πώς τον κάνει να αισθάνεται και πώς τον αντιμετωπίζει -αν το αντιμετωπίζει καθόλου.
- Αντλώντας από το προηγούμενο μάθημα για τον κύκλο του ελέγχου, ο έφηβος καλείται στη συνέχεια να τοποθετήσει στον κύκλο εκείνα τα πράγματα που μπορεί να ελέγχει (π.χ., αν αναφέρει ότι ανησυχεί για τη σχολική του επίδοση, αυτό μπορεί να εμπίπτει στον έλεγχό του, ώστε να διαβάσει περισσότερο ή να αναζητήσει φροντιστήριο για επιπλέον βοήθεια). Όπως και προηγουμένως, τοποθετεί τα πράγματα που δεν μπορεί να ελέγξει έξω από τον κύκλο (π.χ. αν η οικογένεια περνάει δύσκολες στιγμές). Για τα πράγματα που είναι υπό τον έλεγχό του/της, ο/η ειδικός και ο/η έφηβος αναζητούν από κοινού τρόπους με τους οποίους μπορεί να τα χειριστεί, λύσεις που μπορούν να βρεθούν για να απαλύνουν τα δυσάρεστα συναισθήματα που συνδέονται με αυτές τις καταστάσεις. Το ίδιο γίνεται και για τα πράγματα που δεν είναι υπό τον έλεγχό του/της- ο ειδικός και ο έφηβος σκέφτονται πώς μπορεί να αλλάξει η οπτική γωνία ή η στάση του/της σχετικά με αυτές τις καταστάσεις, ώστε να έχουν μικρότερο αντίκτυπο στον/στην έφηβο.
- Σε αυτό το σημείο, θα ήταν επίσης καλή ιδέα να ζητηθεί από τον έφηβο να αξιολογήσει την ένταση αυτών των στρεσογόνων ή φοβικών ή αγχωτικών περιστάσεων, από τη χαμηλότερη προς την υψηλότερη. Με αυτόν τον τρόπο, ο έφηβος μπορεί επίσης, για παράδειγμα, να ενθαρρυνθεί να ξεκινήσει το ταξίδι αντιμετώπισης με τη χαμηλότερη σε ένταση κατάσταση, για να αποκτήσει εμπιστοσύνη στις δεξιότητές του και να ανακουφιστεί ή να ανακουφιστεί, και από εκεί να ανεβεί προς τα πάνω.
- Μια άλλη άσκηση που μπορεί να ακολουθήσει είναι η αξιολόγηση της πιθανότητας να συμβούν αυτές οι καταστάσεις. Υπάρχουν πολλά πράγματα που προκαλούν συναισθήματα άγχους ή φόβου τα οποία σκεφτόμαστε, αλλά τελικά δεν συμβαίνουν ποτέ. Αν αυτό μπορεί να εφαρμοστεί στις καταστάσεις που ο έφηβος έχει εντοπίσει κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίας, θα μπορούσε να αποτελέσει μια καλή άσκηση εκλογίκευσης και διαχείρισης του άγχους, ώστε η εστίαση να μετατοπιστεί στη συνέχεια αλλού.
- Προς το τέλος της συνεδρίας, θα ήταν χρήσιμο ο ειδικός να συζητήσει κάποιες τεχνικές ηρεμίας που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο έφηβος όταν αισθάνεται αγχωμένος/η ή φοβισμένος/η, όπως το να πάρει χρόνο για να ηρεμήσει, να κάνει μια δραστηριότητα

που τον/την κάνει χαρούμενο/η, να ζητήσει βοήθεια και να μιλήσει σε κάποιον/α που εμπιστεύεται, να κάνει κάποια μορφή άσκησης ή άθλησης κ.λπ.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Περίληψη της δραστηριότητας. Ο εκπαιδευτικός ζητά από το παιδί να αναστοχαστεί τη συνεδρία:
 - ο Πώς σου φάνηκε η σημερινή δραστηριότητα και γιατί;
 - ο Ποια νέα πράγματα έμαθες;
 - ο Τι ήταν δύσκολο για σένα;
 - ο Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον;
 - ο Τι θα κάνεις διαφορετικά από εδώ και πέρα;

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 8

Τίτλος/θέμα:

- Καθορισμός στόχων με πρόθεση

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- είναι σε θέση να θέτουν και να προγραμματίζουν αποτελεσματικά τους επιθυμητούς στόχους.

Προετοιμασία:

- Προετοιμασία: Γρήγορος έλεγχος με τον έφηβο σχετικά με τα συναισθήματά του κατά τη διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας. Πιθανές ερωτήσεις:
 - ο Τι συνέβη σήμερα ή αυτή την εβδομάδα που σε έκανε ευτυχισμένο/ λυπημένο/ θυμωμένο;
 - ο Πώς το χειρίστηκες;
 - ο Πιστεύεις ότι θα μπορούσες να είχες κάνει κάτι διαφορετικό;

Ο σύμβουλος/θεραπευτής προσαρμόζει τις ερωτήσεις και ελέγχει αν υπάρχουν διαφορετικές συμπεριφορές που αφορούν την αυτοδιαχείριση.

Πηγές:

- εκτύπωση του φύλλου εργασίας για τον καθορισμό στόχων SMART (παραδείγματα μπορείτε να βρείτε εδώ: <https://www.yourtherapysource.com/blog1/2021/12/29/smart-goals-examples-for-students/>),
- στυλό/ μολύβια.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός παρουσιάζει το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης στον έφηβο και τον ρωτά πώς πραγματοποιούνται τα όνειρα και οι στόχοι σύμφωνα με τη γνώμη του. Έχει να κάνει μόνο με την τύχη ή παίζουν ρόλο και άλλοι παράγοντες;
- Στη συνέχεια, ο ειδικός ρωτά τον/την έφηβο για μερικά από τα όνειρα, τους στόχους και τις φιλοδοξίες του/της. Αυτά μπορεί να είναι είτε δια βίου, είτε μεγάλα είτε μικρά, που θα πραγματοποιηθούν στο εγγύς ή στο απώτερο μέλλον. Ο ειδικός μπορεί στη συνέχεια να μοιραστεί ένα δικό του όνειρο ή στόχο, είτε ένα όνειρο που έχει επιτευχθεί είτε ένα επίδοξο. Ο ειδικός μπορεί να μοιραστεί πώς αυτό το όνειρο πραγματοποιήθηκε ή πώς πρόκειται να επιτευχθεί στο μέλλον. Στη συνέχεια εξηγεί στον έφηβο ότι οι στόχοι πρέπει να σχεδιάζονται και να μελετώνται προσεκτικά για να υλοποιηθούν. Ένας τρόπος για να γίνει αυτό είναι να αναλυθεί ο στόχος σε μικρότερα, εύκολα εφικτά βήματα (δίνει ένα παράδειγμα). Ένας άλλος τρόπος είναι ο σχεδιασμός σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές καθορισμού στόχων SMART.
- Στη συνέχεια, ο ειδικός παρουσιάζει στον έφηβο το φύλλο εργασίας για τον καθορισμό στόχων SMART. Ζητά από τον/την έφηβο να επιλέξει έναν στόχο που θα ήθελε να

πραγματοποιήσει τον επόμενο μήνα, για παράδειγμα, και να τον προγραμματίσει σύμφωνα με το φύλλο εργασίας SMART. Ο ειδικός εξηγεί τι σημαίνει το ακρωνύμιο SMART (Specific, Measurable, Attainable, Relevant, and Time-bound) και βοηθάει τον έφηβο σε κάθε βήμα της διαδικασίας, καθώς αυτό θα είναι κάτι που ο έφηβος πιθανόν δεν έχει ξανακάνει. Ο ειδικός μπορεί να ανατρέξει στον παραπάνω σύνδεσμο για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις κατευθυντήριες γραμμές του SMART Goal Setting για να μπορέσει να υποστηρίξει καλύτερα τον έφηβο στη διαδικασία.

- Αφού καταρτιστεί το σχέδιο, ο ειδικός και ο έφηβος μπορούν να συνεργαστούν για να καθορίσουν τα επόμενα βήματα που πρέπει να γίνουν για την επίτευξη αυτού του στόχου. Τα βήματα αυτά θα πρέπει να είναι σαφή και σχετικά εύκολα να γίνουν. Ο έφηβος θα πρέπει να κρατάει το φύλλο εργασίας και να το συμβουλευέται συχνά, για να μπορεί να ελέγχει την πρόοδό του, αλλά και για να κάνει προσαρμογές και αλλαγές αν χρειαστεί.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Περίληψη της δραστηριότητας. Ο εκπαιδευτικός κάνει ερωτήσεις σχετικά με τους προβληματισμούς του παιδιού μετά τη δραστηριότητα:
 - Πώς σου φάνηκε η σημερινή δραστηριότητα και γιατί;
 - Ποια νέα πράγματα έμαθες;
 - Τι ήταν δύσκολο για σένα;
 - Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον;
 - Τι θα κάνεις διαφορετικά από εδώ και στο εξής;



www.freepik.com

SMART ΣΤΟΧΟΘΕΣΙΑ

S

Συγκεκριμένη

M

Μετρήσιμη

A

Εφικτή

R

Σχετικότητα

T

Χρόνος

ΜΕΡΟΣ 2

 Ποιος είναι
ο στόχος
σας;

 Πώς θα το
μετρήσετε;

 Τι θα σας
βοηθήσει
να το
επιτύχετε;

 Πόσο
σχετικό
είναι;

 Πόσο καιρό
θα
χρειαστεί
για να το
πετύχετε;

 ΑΥΤΟ-
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 9

Τίτλος/θέμα:

- Αναγνώριση και εκτίμηση των ατομικών δυνατών σημείων

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- θα μπορέσουν να αναγνωρίσουν τις δυνάμεις τους και να σκεφτούν πώς θα μπορούσαν να τις χρησιμοποιήσουν.
- αποκτήσουν καλύτερη κατανόηση του εαυτού τους.

Προετοιμασία:

- Προετοιμασία: Γρήγορο τσεκ ιν με τον έφηβο. Πιθανές ερωτήσεις:
 - ο Πώς ήταν η εβδομάδα σου;
 - ο Συνέβη κάτι που σε έκανε χαρούμενο/ λυπημένο/ θυμωμένο κ.λπ.
 - ο Πώς το χειρίστηκες;
 - ο Τι θα μπορούσες να είχες κάνει διαφορετικά;
 - ο Υπάρχει κάτι άλλο που θα θέλατε να συζητήσετε από την τελευταία μας συνάντηση;

Ο ειδικός προσαρμόζει τις ερωτήσεις και ελέγχει για ενδείξεις δεξιοτήτων αυτοδιαχείρισης στις απαντήσεις.

Πηγές:

- εκτύπωση του σύννεφου λέξεων για τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα (βλ. παράρτημα στη σελίδα 69),
- φορητός υπολογιστής ή smartphone με πρόσβαση στο διαδίκτυο,
- Φύλλα A4 και στυλό/μολύβια.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στον έφηβο το θέμα και τους στόχους της συνεδρίας. Εξηγεί στον/στην έφηβο ότι, αν και είναι ευκολότερο να εντοπίσουμε και να επισημάνουμε τα «ελαττώματα» ή τις «αδυναμίες» του χαρακτήρα κάποιου, είναι εξίσου σημαντικό να εντοπίσουμε τα δυνατά του σημεία, κάτι που μερικές φορές μπορεί να είναι πιο δύσκολο. Έτσι, αυτή η συνεδρία θα περιστραφεί γύρω από τον εντοπισμό των δικών τους δυνατών σημείων από τον έφηβο και θα κληθεί να σκεφτεί τις καταστάσεις που είχε για να τα αξιοποιήσει (αν υπάρχει χρόνος, μπορεί να δει το παρακάτω βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=U3nT2KDAGOc>).
- Ξεκινάμε τη δραστηριότητα δείχνοντας στον έφηβο το σύννεφο λέξεων Character Strengths (Παράρτημα 1). Ο ειδικός εξηγεί ότι τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα είναι προσωπικές ιδιότητες που σε κάνουν αυτό που είσαι, σε βοηθούν να προχωρήσεις στη ζωή σου, αλλά και να γίνεις καλύτερος άνθρωπος. Μερικοί άνθρωποι είναι ισχυρότεροι σε αυτά τα χαρακτηριστικά από άλλους, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι είναι ανώτεροι από τους άλλους. Ο καθένας διαθέτει διαφορετικές δυνάμεις και αρετές, αλλά το να γνωρίζετε τις δικές σας θα σας βοηθήσει να τις χρησιμοποιήσετε για να είστε πιο ευτυχισμένοι στη ζωή σας. Ο/η έφηβος καλείται να κοιτάξει το σύννεφο λέξεων και να επιλέξει ποια από αυτά τα χαρακτηριστικά τον/την περιγράφουν καλύτερα, ποια του/της ταιριάζουν περισσότερο και ποια θα ήθελε να διαθέτει.
- Στη συνέχεια, για κάθε δύναμη που έχει εντοπίσει ο έφηβος (ή αν είναι πολλές, ίσως να επιλέξει τις 5 καλύτερες), ο ειδικός ζητά από τον έφηβο να σκεφτεί και να γράψει σε ένα χαρτί μια κατάσταση στην οποία την έχει χρησιμοποιήσει και ποια ήταν τα αποτελέσματα.
- Αν υπάρχει χρόνος προς το τέλος της συνεδρίας, ο έφηβος μπορεί να συμμετάσχει στην έρευνα VIA Character Strengths Survey

(<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>) που θα τον βοηθήσει να προσδιορίσει τις δυνάμεις του χαρακτήρα του, αφού απαντήσει σε μια σειρά ερωτήσεων. Τα αποτελέσματα μπορούν να μεταφορτωθούν και ο/η έφηβος μπορεί να κρατήσει ένα αντίγραφο τους για να έχει μια πλήρη εικόνα των ισχυρότερων χαρακτηριστικών του/της.

- Σημείωση: Για να μπορέσει ο έφηβος να ολοκληρώσει την έρευνα, ο ειδικός πρέπει να έχει εγγραφεί προηγουμένως με όνομα, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και κωδικό πρόσβασης. Στη συνέχεια, ο ειδικός πρέπει να επιλέξει την έρευνα για νέους, να εισάγει τα στοιχεία του εφήβου και στη συνέχεια να δώσει 10-15 λεπτά στον έφηβο να συμπληρώσει το ερωτηματολόγιο όσο πιο ειλικρινά και αληθινά μπορεί.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Περίληψη της δραστηριότητας. Ο εκπαιδευτικός θέτει ερωτήσεις σχετικά με τους προβληματισμούς των εφήβων μετά τη δραστηριότητα:
 - Πώς σου φάνηκε η σημερινή δραστηριότητα και γιατί;
 - Ποια νέα πράγματα έμαθες;
 - Τι ήταν δύσκολο για σένα;
 - Τι βρήκες ιδιαίτερα ενδιαφέρον;
 - Τι σου έκανε εντύπωση περισσότερο;



ΣΥΝΝΕΦΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ

Δημιουργικότητα

Προοπτική
Περίεργεια

Κρίση

Ειλικρίνεια

Γενναιότητα

Δικαιοσύνη

Ζεστασιά

Humor

ΑΝΤΟΧΗ

Ομαδικότητα

Αγάπη

Ευγένεια

Αρχηγεία

Κοινωνική νοημοσύνη

Αγάπη για μάθηση

ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

ΕΛΠΙΔΑ

Σύνεση

Εκτίμηση της ομορφιάς και της αριστείας

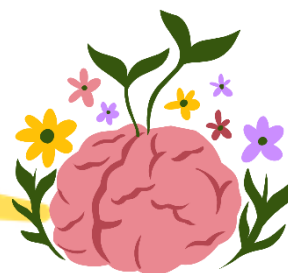
ΑΥΤΟ-ΡΥΘΜΙΣΗ

Ταπεινότητα

Ευγνωμοσύνη

Πνευματικότητα

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 10

Τίτλος/θέμα:

- «Αισθάνομαι αυτό που βλέπω»

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- κατανοήσουν τις έννοιες της κοινωνικής ευαισθητοποίησης και της ενσυναίσθησης,
- θα είναι σε θέση να εστιάζουν και να αναγνωρίζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα των άλλων.

Προετοιμασία:

- Πριν νοηματοδοτήσουμε υπερβολικά αυτό που βλέπουμε στις συμπεριφορές των άλλων και στις σχέσεις μιας ομάδας, θα πρέπει να προσπαθήσουμε να εντοπίσουμε τι συμβαίνει μέσα μας σε σχέση με το περιβάλλον μας, ώστε να ενεργοποιήσουμε όχι ένα γνωστικό επίπεδο, αλλά ένα συναισθηματικό: «πώς θα νιώθαμε εμείς σε αυτή την κατάσταση;» Ξεκινάμε λοιπόν από την ενσυναίσθηση, από το «σαν να...», ώστε να προετοιμαστούμε καλά για το επόμενο βήμα της υγιούς διαχείρισης των σχέσεων και όχι της εργαλειοποίησής τους.
- Σε αυτή τη συνεδρία η εστίαση θα γίνει στα εξής:
 - ο παρουσίαση του κύκλου των συνεδριών, για να δώσουμε στον έφηβο έναν απλό και ξεκάθαρο χάρτη του τι θα συμβεί στις συνεδρίες και να τον ενδυναμώσουμε να γνωρίζει και να διαχειρίζεται πού βρίσκεται και τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια της εργασίας των 4 συνεδριών.
 - ο παρουσίαση της έννοιας της κοινωνικής ευαισθητοποίησης: πώς αισθάνεται ο φίλος μου; Πώς είναι οι φίλοι μου;
 - ο εξοικείωση με την έννοια της ενσυναίσθησης: πώς θα ένιωθα εγώ σε αυτή την κατάσταση;

Ο επαγγελματίας έχει συγκεντρώσει προηγουμένως πληροφορίες για τον έφηβο, δηλαδή πώς τον/την αντιλαμβάνονται/περιγράφουν στο οικογενειακό και σχολικό πλαίσιο, ώστε να προετοιμάσει και να υποθέσει πιθανές ad hoc στρατηγικές επικοινωνίας.

Προετοιμάζει μερικές επιλογές δραστηριοτήτων/παιχνιδιών που σπάνε τον πάγο και μπορούν να προσφερθούν στον έφηβο με φυσικό τρόπο για να ξεκινήσει η σχέση. Οι δραστηριότητες σε αυτή την περίπτωση μπορούν να έχουν κάποιο χαρακτηριστικό πρόκλησης και ανταγωνισμού για να προσελκύσουν την προσοχή. Για παράδειγμα, δομημένα παιχνίδια με κάρτες ή παιχνίδια προσοχής όπως το «ένα» ή το «διπλό».

Εάν η σχέση έχει ήδη ξεκινήσει, προετοιμάστε μόνο το υλικό που αφορά ειδικά τη συνεδρία:

- Μια ομάδα χαρακτήρων. Μπορούν να είναι φιγούρες δράσης ή Lego. Είναι σημαντικό να είναι επαρκής αριθμός για να προσομοιώνουν τη δυναμική δύο ή μικρών ομάδων, 3-5 στοιχεία. (Να χρησιμοποιηθεί με εφήβους που μπορεί να έχουν ενδιαφέρον για τη χρήση ενός διαμεσολαβητικού αντικειμένου αντιπαράθεσης και συζήτησης).
- 5 εικόνες με πρόσωπα που εκφράζουν τα 5 βασικά συναισθήματα (μοντέλο Ekman): χαρά, φόβος, θυμός, αηδία, λύπη.

Πηγές:

- Lego: φιγούρες δράσης/ Lego,
- 5 εικόνες προσώπων που εκφράζουν τα συναισθήματα της χαράς, του φόβου, του θυμού, της αηδίας και της θλίψης.

Κύρια δραστηριότητα:

- Παρουσίαση του κύκλου της συνεδρίας. Αφού σπάσει ο πάγος με κάποια παιχνίδια και γνωριστείτε μεταξύ σας, παρουσιάστε τις εργασίες που πρόκειται να γίνουν κατά τη διάρκεια των συνεδριών.
 - Μέρος 1: Παρουσίαση των 5 εικόνων που παρουσιάζονται και περιγράφονται μαζί με τον έφηβο και αφήγηση των καταστάσεων ερεθισμάτων, εάν είναι απαραίτητο με τη χρήση χαρακτήρων.
 - Μοιράζονται δύο ή τρεις καταστάσεις που χαρακτηρίζονται ακριβώς από ένα από αυτά τα συναισθήματα, όσο το δυνατόν πιο παρόμοιες με το πλαίσιο του εφήβου, π.χ. το σχολείο, το άθλημα που ασκεί, ένα πάρτι, μια έξοδος με φίλους. Για παράδειγμα, πείτε για μια εκδρομή με φίλους όπου δεν έχετε αποφασίσει πού να πάτε και τι να κάνετε, αλλά ένας από τους φίλους δεν έχει αρκετά χρήματα για να πάει σε ένα συγκεκριμένο μέρος για φαγητό.
 - Ακριβώς όπως ήταν μια ιστορία, με λεπτομέρειες και παράπλευρα στοιχεία, περιμένετε από τον έφηβο να ενεργοποιηθεί και να συμμετάσχει, οπότε και εισάγετε τις ερωτήσεις του κύριου ερεθίσματος:
 - Πώς αισθάνεται αυτό το άτομο;
 - Πώς θα ένιωθες εσύ εκείνη τη στιγμή;
 - Πώς γίνεται αυτό;
 - Τι νομίζεις ότι σκέφτηκε; Τι ήθελε;
 - Πώς θα ήθελε να αισθάνεται; Τι θα ήθελε να συμβεί;
 - Συνοδεύστε την ανταλλαγή απόψεων με τη χρήση καρτών ή τουλάχιστον κρατήστε τες ορατές στο χέρι σας.
 - Την κατάλληλη στιγμή, με λίγες λέξεις, ιδίως χρησιμοποιώντας τη γλώσσα του εφήβου, συμπυκνώστε και καταστήστε σαφές το νόημα της κοινωνικής ευαισθητοποίησης και της ενσυναίσθησης.
 - Διευκολύνετε στο τέλος της αφήγησης μια πιθανή συνδιαμορφωμένη λύση με τον έφηβο, όπου υπάρχει μια κατάσταση ικανοποίησης και ολοκλήρωσης των γεγονότων.
-
- Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:
 - Χρησιμοποιήστε κάρτες εξόδου, συσκευασμένες ή δημιουργημένες ad hoc, για να ολοκληρώσετε τη συνεδρία και να αποχαιρετήσετε τον έφηβο ζητώντας του να μοιραστεί την εμπειρία που ζήσαμε μαζί.
 - Οι κάρτες εξόδου αποτελούν μια παιχνοποίηση του τερματισμού μιας εμπειρίας. Κάθε κάρτα ζητά ένα συγκεκριμένο στοιχείο για να το μοιραστείτε, για παράδειγμα:
 - Μια νέα λέξη που έμαθες.
 - Η πιο δύσκολη στιγμή.
 - Ένα πράγμα που προσπαθείτε να καταλάβετε.
 - Την πιο αστεία στιγμή.
 - Πώς αισθάνεστε αυτή τη στιγμή.
 - Ένας ήχος που αντιπροσωπεύει το πώς ήταν η εμπειρία που ζήσατε μαζί.
 - Φτιάξτε ένα άγαλμα που αντιπροσωπεύει το πώς ήταν η εμπειρία που ζήσατε μαζί.
 - Είτε πρόκειται για μια κάρτα, είτε πρόκειται για κάποιο παιχνίδι είτε για ένα άμεσο αίτημα, προσφέρετε την ευκαιρία να δώσετε ανατροφοδότηση/να μοιραστείτε.
 - Σε αυτή τη συνεδρία δεν είναι απαραίτητο να αναθέσετε καθήκοντα, αλλά είναι δυνατόν να προβλέψετε ότι αν ο/η έφηβος/η θέλει την επόμενη φορά μπορεί να πει για μια κατάσταση παρόμοια με αυτές που είδατε μαζί και στην οποία πραγματικά βρέθηκε.

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 11

Τίτλος/θέμα:

- Αναγνωρίζοντας τις διαφορές

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- αναγνωρίζουν τα διαφορετικά επίπεδα συναισθηματικής έκφρασης (πρόσωπο, στάση και φωνή).

Προετοιμασία:

- Θα υπάρχουν τρία επίπεδα συναισθηματικής έκφρασης στα οποία θα επικεντρωθεί η συνεδρία:

ο πρόσωπο: τα κύρια σχήματα που μπορούν να εντοπιστούν (στόμα και γραμμή φρυδιών) χρησιμοποιώντας ένα στυλιζαρισμένο πρόσωπο για να μετακινήσετε τις γραμμές.

ο στάση του σώματος: αναγνώριση των φυσικών μακροδομών (μακροσχήματα ετοιμότητας/απόρριψης και έντασης/χαλάρωσης) μέσω δραστηριοτήτων προσομοίωσης με το ίδιο το σώμα.

ο φωνή: αναγνώριση των κύριων συναισθηματικών τόνων που σχετίζονται με το συναίσθημα του Ekman μέσω δραστηριοτήτων προσομοίωσης με κλειστά μάτια και χρήση της φωνής.

- Για την εργασία στο πρόσωπο πρέπει να προετοιμαστούν τρεις φάσεις:

ο πρώτη φάση με emoticons που αντιπροσωπεύουν απλά συναισθήματα, όπως τα βασικά σύμφωνα με τον Ekman, 5 κάρτες με emoticons.

ο δεύτερη φάση ένα λευκό φύλλο με τυπωμένα/σχεδιασμένα μάτια και κομμένες κάρτες που μπορούν να μετακινηθούν και να τοποθετηθούν στο φύλλο. Οι κάρτες πρέπει να είναι: δύο ευθείες γραμμές που αντιπροσωπεύουν τα φρύδια και μία καμπύλη γραμμή, σε σχήμα τόξου, που αντιπροσωπεύει το στόμα.

ο τρίτη φάση με φωτογραφίες προσώπων εφήβων/ενήλικων που νιώθουν συναισθήματα (υπάρχουν πολλά στο διαδίκτυο), σίγουρα τα βασικά αλλά και ανάμεικτα και πιο περίπλοκα συναισθήματα.

- Για την εργασία πάνω στη στάση επαναχρησιμοποιήστε emoticons ή φωτογραφίες των εφήβων/ενήλικων.
- Για τη φωνητική εργασία, δεν χρειάζονται υλικά ή επαναχρησιμοποιήστε φωτογραφίες των προσώπων των εφήβων/ενήλικων.

Πηγές:

- 5 κάρτες με emoticons (βλ. παράρτημα στη σελίδα 74),
- ένα φύλλο με τυπωμένα/σχεδιασμένα μάτια και κομμένες κάρτες με φρύδια και στόματα,
- φωτογραφίες προσώπων εφήβων/ενήλικων που αισθάνονται συναισθήματα.

Κύρια δραστηριότητα:

- Παρουσιάζοντας με λίγα σαφή λόγια τις εργασίες σχετικά με τρεις πτυχές της αναγνώρισης συναισθημάτων. Προσφέρετε επίσης χώρο για ερωτήσεις ή ανταλλαγή απόψεων σχετικά με την προηγούμενη συνεδρίαση.
- Μέρος 1: Συναισθήματα μέσω του προσώπου. Εξηγήστε πώς λειτουργεί αυτό το παιχνίδι και γιατί: ανακαλύψτε συναισθήματα από τις εκφράσεις του προσώπου και φανταστείτε πώς αισθάνεστε μιμούμενοι την έκφραση. Χρησιμοποιώντας τα υλικά που περιγράφονται παραπάνω και με τη συμφωνημένη σειρά, ξεκινήστε παρουσιάζοντας τα συναισθηματικά σύμβολα και παίζοντας το παιχνίδι «μαντέψτε πώς αισθάνεστε» με το πρόσωπό σας σε αυτή την έκφραση, προσπαθώντας να τη μιμηθείτε. Ξεκινήστε δίνοντας προσοχή σε δύο λεπτομέρειες, το σχήμα των φρυδιών και του στόματος και μελετήστε τις διαφορές στην εικόνα και στο δικό σας πρόσωπο καθώς τη μιμείστε.

Δεύτερο στάδιο: παίξτε με τις κάρτες και σχολιάστε τα αποτελέσματα και τις αλλαγές του προσώπου που μεταμορφώνεται στο φύλλο χαρτιού. Προσπαθήστε να διατηρήσετε έναν καλό ρυθμό ακολουθώντας την προθυμία και την προσοχή του εφήβου, προχωρήστε στην τρίτη φάση δείχνοντας τις εικόνες και παίζοντας στο να φανταστείτε τι λέει ή σκέφτεται ο έφηβος εκείνη τη στιγμή. Επιστρέψτε στο τι αισθάνεται αν μιμηθεί αυτό το πρόσωπο.

- Μέρος 2: Τα συναισθήματα μέσω ολόκληρου του σώματος. Σε αυτή την περίπτωση επαναχρησιμοποιήστε πρώτα τα emoticons και στη συνέχεια με πιο σύνθετο τρόπο τις φωτογραφίες για να ζητήσετε από τον έφηβο να παίξει με το σώμα του υποδυόμενος αγάλματα που αντιπροσωπεύουν ένα συναίσθημα, η καθοδηγητική ερώτηση είναι πώς θα έμοιαζε η θέση του σώματος αυτής της έκφρασης του προσώπου; Πώς θα περπατούσε; Μπορεί να είναι δύσκολο να εμπλακεί ο/η έφηβος/η, οπότε μπορώ να ρωτήσω πώς θα καθόταν ενώ θα ένιωθε ένα συγκεκριμένο συναίσθημα.
- Αφού πειραματιστείτε παίζοντας, επιστρέψτε σε κάποιες στάσεις διερευνώντας πώς είναι το σώμα: ποιο μέρος του σώματος είναι σφιγμένο και ποιο χαλαρό; δώστε ένα παράδειγμα ανοιχτού ή κλειστού χεριού για να διαφοροποιηθεί. Ή απλά περιγράψτε πώς αισθάνονται οι ώμοι ή τα χέρια σε αυτή τη στάση. Και τέλος προσπαθήστε να ρωτήσετε τι θέλετε όταν βρίσκεστε σε αυτή την κατάσταση, προσπαθώντας να φανταστείτε πιθανά αποτελέσματα.
- Μέρος 3: Συναισθήματα μέσω της φωνής. Σε αυτό το σημείο επιστρέψτε, αν είναι δυνατόν, στο κάθισμα για να παίξετε με τη φωνή εξηγώντας ότι τώρα ο στόχος είναι να προσπαθήσουμε να ανακαλύψουμε αν είναι δυνατόν να κατανοήσουμε τα συναισθήματα με κλειστά μάτια. Προσπαθήστε μαζί με τον έφηβο να επιλέξετε μια φράση που μπορεί να τύχει να πει σε κάποιον συμμαθητή ή δάσκαλο ή μέλος της οικογένειας, π.χ. «Δάνεισέ μου το τηλέφωνο!», «Μπορώ να πάω στην τουαλέτα;» κ.ά. Κρατήστε εναλλάξ τα μάτια κλειστά (χωρίς να χρησιμοποιήσετε παρωπίδες για προφανείς λόγους ελευθερίας να ανοίγουν και να κλείνουν τα μάτια ελεύθερα) και προσπαθήστε να μαντέψετε τι είδους συναίσθημα μπορεί να είναι, ονομάζοντάς το ή επιλέγοντας πάλι ένα πρόσωπο που αντιπροσωπεύει τη φωνή αυτή.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Όπως και στην προηγούμενη συνεδρία, προσφέρετε την ευκαιρία να δώσετε ανατροφοδότηση/ να μοιραστείτε με μια κάρτα, μια άμεση ερώτηση ή όποιο άλλο εργαλείο είναι πιο χρήσιμο.
- Πιθανή εργασία για την επόμενη συνεδρία: Προσκαλέστε τον/την έφηβο/η να προσπαθήσει να δει αν υπάρχουν φίλοι/ες στην τάξη του/της ή στην ομάδα φίλων του/της, που νιώθουν συχνά ένα συναίσθημα αντί για ένα άλλο, εξηγώντας ότι τα συναισθήματα είναι σαν τη θάλασσα και δεν μένουν ποτέ ακίνητα, αλλάζουν συχνά όπως τα ρούχα, αλλά και ότι μερικές φορές φοράμε τα ίδια ρούχα για πολλές μέρες. Αν ο/η έφηβος/η θέλει, μπορεί να μοιραστεί αν κάποιοι φίλοι κάνουν συχνά μια συγκεκριμένη έκφραση με το πρόσωπό τους ή αν κινούνται ή μιλούν συχνά με έναν τρόπο που διερευνήθηκε κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.

ΕΝΟΤΗΤΑ 7

	ΑΠΟΛΑΥΣΗ
	ΛΥΠΗ
	ΘΥΜΟΣ
	ΦΟΒΟΣ
	ΑΗΔΙΑ
	ΕΚΠΛΗΞΗ

ΜΕΡΟΣ 2

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 12

Τίτλος/θέμα:

- Ονομάζοντας τις διαφορές

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- περιγράψουν με λεπτομέρεια και να διαφοροποιήσουν τα συναισθήματα που αναγνωρίζουν,
- εξοικειωθούν με την έννοια της συναισθηματικής έντασης.

Προετοιμασία:

- Επαναχρησιμοποιήστε τα υλικά από την προηγούμενη συνεδρία και προσθέστε δύο αντίγραφα για κάθε emoticon.
- Προσθέστε μερικά ακόμη emoticons που είναι πιο σύνθετα και περίπλοκα στην ερμηνεία, αλλά εξακολουθούν να είναι συναισθηματικά προσδιορίσιμα με ακρίβεια.
- Εάν είναι δυνατόν, ανάλογα με την ικανότητα του εφήβου, εισαγάγετε τη μεταβλητή της συναισθηματικής έντασης (υψηλή/χαμηλή). Ετοιμάστε ξεχωριστές κάρτες με ονόματα συναισθημάτων για κάθε emoticon και για κάθε ένα ένα πιο έντονο συναίσθημα και ένα λιγότερο έντονο. Για παράδειγμα: η ευτυχία, ως συναίσθημα μέτριας έντασης- ο ενθουσιασμός υψηλής έντασης και η ευχαρίστηση χαμηλής έντασης. Ανατρέξτε στις μελέτες του Ekman και στην επιστημονική πλατφόρμα www.atlasofemotions.org.

Πηγές:

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

Κύρια δραστηριότητα:

- Παρουσιάστε με λίγα σαφή λόγια τις εργασίες που θα πραγματοποιηθούν. Κρεμάστε την εργασία με τη δραστηριότητα ή το γενικό χάρτη που χρησιμοποιήθηκε στην πρώτη συνεδρία. Προσφέρετε επίσης χώρο για ερωτήσεις ή ανταλλαγή απόψεων σχετικά με την προηγούμενη συνάντηση.
- Μέρος 1: Παρουσιάστε ξανά τα συναισθήματα και εισάγετε με κάρτες τα ονόματα κάθε συναισθήματος που αντιπροσωπεύουν. Κάντε το με τον έφηβο παίζοντας και περιγράφοντας τις ιδιαιτερότητες της συγκεκριμένης εικόνας.
- Πριν προχωρήσετε στο επόμενο βήμα επιλέξτε ή βάλτε τον έφηβο να επιλέξει με ποιο συναίσθημα θα ξεκινήσει και καθαρίστε το τραπέζι, το χώρο εργασίας, από τις άλλες εικόνες, αφήνοντας μόνο το συναισθηματικό σύμβολο αναφοράς.
- Μέρος 2: προτείνουμε να μειώσουμε λίγο την ένταση αυτού του συναισθήματος, σαν να μπορούσαμε να χαμηλώσουμε την ένταση, σαν να είχαμε, για παράδειγμα, «λίγη» ευτυχία, αλλά ακόμα ευτυχία. Βασικό ερώτημα: τι θα συνέβαινε στο πρόσωπο; Στο σώμα; Στη φωνή; Παίξτε με αυτές τις μεταβλητές και στο τέλος τροποποιήστε την εικόνα του emoticon (χρησιμοποιήστε ένα αντίγραφο γι' αυτό), μαζί με τον έφηβο ή αφήστε τον να το κάνει, και στη συνέχεια προτείνετε να το ονομάσετε με την κάρτα που έχετε ετοιμάσει, για παράδειγμα «ευχαρίστηση». Η τροποποίηση μπορεί να είναι πολύ δημιουργική: ένα συγκεκριμένο σημείο, μια αλλαγή στη θέση κάποιου στοιχείου, η εισαγωγή μιας λέξης.
- Ίδια διαδικασία με την αύξηση της έντασης χρησιμοποιώντας το δεύτερο αντίγραφο των emoticons. Επαναλάβετε το παιχνίδι με τα συναισθήματα που ενδιαφέρουν περισσότερο τον έφηβο και μην το κάνετε απαραίτητα με όλα τα συναισθήματα.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Όπως και στην προηγούμενη συνεδρία, προσφέρετε την ευκαιρία να δώσετε ανατροφοδότηση/να μοιραστείτε την εμπειρία χρησιμοποιώντας μια κάρτα, άμεσες ερωτήσεις ή όποιο άλλο εργαλείο είναι πιο χρήσιμο.
- Πιθανή εργασία για την επόμενη συνεδρία: Την επόμενη φορά πείτε μου αν υπάρχει κάποιος φίλος σας τον οποίο παρακολουθείτε να βιώνει περισσότερο ή λιγότερο έντονα συναισθήματα από αυτά που συζητήσαμε μαζί σήμερα.

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 13

Τίτλος/θέμα:

- **Μαθήματα**

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- θα μπορέσουν να εδραιώσουν την κατανόηση των εννοιών και της προόδου.

Προετοιμασία:

- Παρουσιάστε με λίγα και σαφή λόγια τις εργασίες που θα πραγματοποιηθούν. Προσφέρετε επίσης χώρο για ερωτήσεις ή ανταλλαγή απόψεων σχετικά με την προηγούμενη συνεδρίαση.

Πηγές:

- Κάρτες με emoticons,
- Φύλλο εργασίας με τον τροχό των συναισθημάτων (βλ. παράρτημα στη σελίδα 77),
- φωτογραφίες με πρόσωπα εφήβων/ενηλίκων που νιώθουν συναισθήματα.

Κύρια δραστηριότητα:

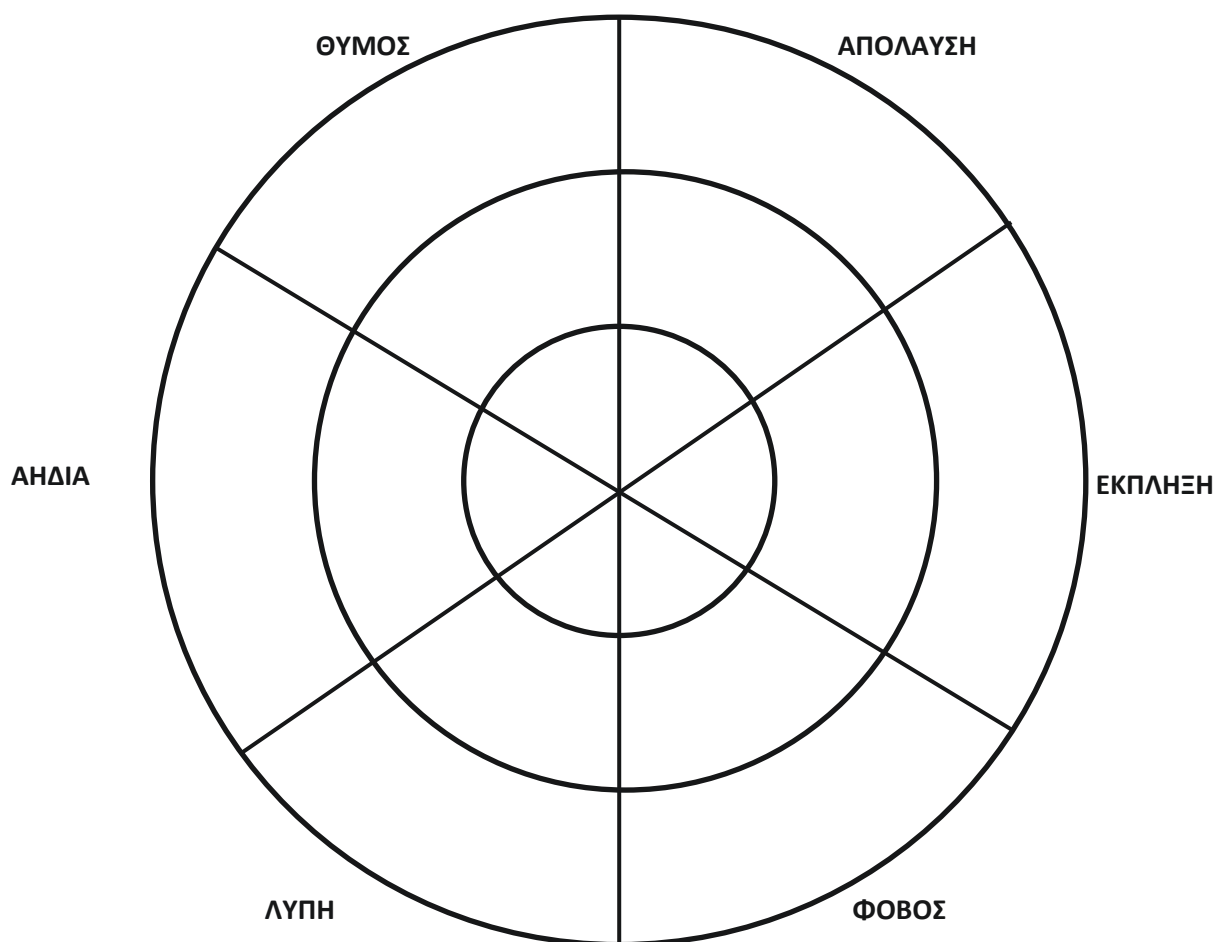
- Η καθοδηγητική ερώτηση που τίθεται εμμέσως και τελικά και ρητά είναι «τι έμαθες;».
- Για να δώσετε αυτή την ευκαιρία για εστίαση πείτε τι έγινε στις προηγούμενες συναντήσεις, αλλά όχι απλώς απαριθμώντας δραστηριότητες. Επισημάνετε επίσης παρατηρήσεις σχετικά με τον μαθητή, για παράδειγμα, «είδα ότι διασκέδασες όταν...» ή «αυτό το παιχνίδι αντ' αυτού ήταν πιο δύσκολο, και κατάφερες να....»
- Προσπαθήστε να οικοδομήσετε την αφήγηση ενθαρρύνοντας την αλληλεπίδραση και, όπου είναι δυνατόν, χειριστείτε τα υλικά και προσφέρετε την ευκαιρία να επιστρέψετε στην εμπειρία επαναλαμβάνοντας κάποιες από τις δραστηριότητες που έγιναν στις συναντήσεις.
- Η τελευταία δραστηριότητα που μπορεί να προταθεί είναι η κατασκευή ενός τροχού/ λουλουδιού/ στόχου συναισθημάτων (χρησιμοποιήστε την πιο κατάλληλη μεταφορά). Μαζί, χρησιμοποιώντας κάποια περιοδικά, κόβουμε εικόνες προσώπων με αντιληπτές συναισθηματικές εκφράσεις και στη συνέχεια τις κολλάμε στο φύλλο εργασίας, μέσα στους τρεις ομόκεντρους κύκλους. Κάθε κλαδί ανήκει σε μια βασική συναισθηματική οικογένεια: χαρά, λύπη, θυμός, έκπληξη, αηδία, φόβος, ενώ από μέσα προς τα έξω υπάρχει μια αύξηση της έντασης: ο πιο εσωτερικός κύκλος θα περιέχει εικόνες προσώπων με ήπια συναισθήματα, ο μεσαίος κύκλος αυτά με μέτρια ένταση, ο πιο εξωτερικός κύκλος, από την άλλη, θα έχει συναισθήματα με έντονη εκφραστικότητα.
- Ο σκοπός είναι να οριστικοποιηθεί μια ολοκληρωμένη κατανόηση των βασικών συναισθηματικών συντεταγμένων, χωρίς καμιά αξίωση να ολοκληρωθεί ολόκληρο το κολάζ. Έτσι, ένα καλό αποτέλεσμα θα είναι να σχολιάζει κανείς τις εικόνες που βρίσκει, ακόμη και με το πλαίσιο προέλευσής τους, και να προσπαθεί με κάποιο τρόπο να τις τοποθετήσει στο κολάζ και να τις συνδέσει ως ένα βαθμό και με τη δική του κοινωνική εμπειρία.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Όπως και στην προηγούμενη συνεδρία, δώστε την ευκαιρία να δώσετε ανατροφοδότηση/ να μοιραστείτε με μια κάρτα, μια άμεση ερώτηση ή το εργαλείο που είναι πιο χρήσιμο, αυτή τη φορά εκφράζοντας μια ανατροφοδότηση όχι για τη συνεδρία αλλά για ολόκληρο το ταξίδι στην κοινωνική ευαισθητοποίηση.

Ο ΤΡΟΧΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΕΡΟΣ 2

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 14

Τίτλος/θέμα:

- Τι είναι η διαχείριση σχέσεων;

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

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

Προετοιμασία:

- Ετοιμάστε το γραφείο/το χώρο εργασίας σας: ωραίο φυσικό φως, άνετα καθίσματα.
- Συμβουλή: Θα ήταν καλύτερο να μην κάθεται απέναντι από τον μαθητή πίσω από ένα γραφείο. Σκεφτείτε να καθίσετε δίπλα του/της ή σε έναν καναπέ μαζί (αλλά σε κάθε περίπτωση, να βρίσκεστε στο ίδιο φυσικό επίπεδο με τον μαθητή).
- Ετοιμάστε το υλικό σας και βεβαιωθείτε ότι έχετε σύνδεση στο διαδίκτυο, αν σκοπεύετε να προβάλτε το προτεινόμενο βίντεο.

Πηγές:

- Φύλλο εργασίας και κάρτες (βλ. τα παραρτήματα στις σελίδες 80-81),
- κενά χαρτιά,
- μολύβια, μολύβια χρωματισμού, λάστιχο, ξύστρα, γόμα, μαρκαδόροι,
- σύνδεση στο διαδίκτυο.

Κύρια δραστηριότητα:

- Εάν δεν γνωρίζετε καλά τον μαθητή ή δεν έχετε συναντηθεί ποτέ πριν, αφιερώστε ένα λεπτό για να συστηθείτε και να κάνετε στο παιδί μερικές ερωτήσεις.
- Προτεινόμενες ερωτήσεις:
- Ποιο είναι το όνομά σου/η ηλικία σου;
- Ποιο είναι το αγαπημένο σου πράγμα που κάνεις εκτός σχολείου;
- Τι σε προκαλεί στο σχολείο;
- Τι σε προκαλεί περισσότερο εκτός σχολείου;
- Για ποιο πράγμα είσαι πιο περήφανος;
- Σε τι θέλεις να γίνεις καλύτερος/η;
- Ποιοι είναι οι φίλοι σου στο σχολείο;
- Ποιο είναι κάτι που θα ήθελες να ξέρω για σένα;
- Ποιο είναι κάτι στο σχολείο σου που αγαπάς;
- Ποιο είναι κάτι στο σχολείο σου που θα ήθελες να αλλάξεις;
- Ποιο είναι κάτι που μπορείς να βοηθήσεις τους άλλους να κάνουν ή να μάθουν;
- Ποιο είναι κάτι που οι άλλοι μπορούν να σε βοηθήσουν να κάνεις ή να μάθεις;
- Εξηγήστε ότι πρόκειται να μιλήσετε για τη διαχείριση σχέσεων. Ρωτήστε τον μαθητή τι νομίζει ότι σημαίνει αυτό.
- Προαιρετικά, μπορείτε να δείξετε αυτό το βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=ELLaMPiPqPM>.
- Συνεχίστε με τη δραστηριότητα «Η πυραμίδα των αξιών»: οι μαθητές καλούνται να εξετάσουν τις κάρτες που περιέχουν διαφορετικές αξίες και να επιλέξουν τις έξι κορυφαίες αξίες τους. Σημείωση: κατά την επιλογή τους, οι μαθητές θα πρέπει να σκεφτούν ποιοι είναι οι ίδιοι ως άτομο και τι θέλουν από τους άλλους. Στη συνέχεια, θα δημιουργήσουν την πυραμίδα των αξιών, οργανώνοντας τις έξι αξίες τους

ανάλογα με τη σημασία τους (η πιο σημαντική θα είναι στην κορυφή) και γράφοντάς τες στην πυραμίδα που περιλαμβάνεται στο φύλλο εργασίας. Στόχος είναι οι μαθητές να προβληματιστούν σχετικά με τις αξίες τους και να τις επικοινωνήσουν.

- Πώς θα αισθανόσασταν και τι θα κάνατε αν; Δώστε στους μαθητές ορισμένα σενάρια και ρωτήστε τους πώς θα ένιωθαν σε αυτές τις καταστάσεις και πώς θα αντιδρούσαν, σύμφωνα με τις αξίες που έχουν διακρίνει. Σενάρια:
 1. Ζητήσατε από έναν φίλο σας να σας δανείσει το φορητό του υπολογιστή για να κάνετε μια εργασία, αλλά τώρα φαίνεται να έχει καταρρεύσει.
 2. Έχετε αποκτήσει ένα ολοκαίνουργιο κινητό τηλέφωνο και ο φίλος σας ρωτάει αν μπορεί να το χρησιμοποιήσει για να βγάλει φωτογραφίες.
 3. Βρίσκεστε στο εμπορικό κέντρο και ο φίλος σας έχει πραγματικά ναυτία στο στομάχι.
 4. Ο καθηγητής σας σας ζητά να λύσετε ένα πολύ δύσκολο μαθηματικό πρόβλημα στον πίνακα.
 5. Η μαμά σας σας είπε ότι μπορεί να σας πάει με το αυτοκίνητο στο σπίτι του φίλου σας αργότερα σήμερα. Σας έχει πει την ακριβή ώρα που θα φύγετε από το σπίτι σας. Έχετε ήδη ρωτήσει τη μαμά σας αν μπορείτε να πάτε νωρίτερα, αλλά σας είπε ότι έχει κάποια άλλα πράγματα να κάνει πρώτα. Θέλεις πραγματικά να πας τώρα.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ρωτήστε τους μαθητές τι πιστεύουν ότι πρέπει να κάνουν ή πώς θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν την πυραμίδα στην καθημερινή τους ζωή και στις σχέσεις τους.
- Ζητήστε από τους μαθητές να σας δώσουν παραδείγματα περιπτώσεων που οι αξίες τους έγιναν σεβαστές και περιπτώσεων που δεν έγιναν. Ζητήστε τους να περιγράψουν πώς ένιωσαν και τι έκαναν και στις δύο περιπτώσεις.
- Βοηθήστε τους να συνειδητοποιήσουν ότι οι αξίες τους, το ποιοι είναι οι ίδιοι ως άτομο και τι χρειάζονται από τους άλλους είναι το θεμέλιο όλων των σχέσεων.
- Εργαστείτε μέχρι να συναντηθείτε ξανά: Βάλτε ως στόχο οι μαθητές να επικοινωνούν με σαφήνεια πώς αισθάνονται και τι χρειάζονται τουλάχιστον μία φορά την ημέρα με ένα άτομο από την οικογένειά τους, έναν συμμαθητή/ φίλο, τον δάσκαλό τους. Την επόμενη φορά θα πρέπει να σας μιλήσουν για τρεις περιπτώσεις στις οποίες επικοινωνήσαν με σαφήνεια το πώς αισθάνονται και τι χρειάζονται σύμφωνα με τις αξίες τους.

ΕΝΟΤΗΤΑ 7

ΜΕΡΟΣ 2

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ
ΣΧΕΣΕΩΝ

ΑΠΟΔΟΧΗ

ΣΥΜΠΟΝΙΑ

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΑΡΡΟΣ

ΣΥΜΠΑΘΕΙΑ

ΙΣΟΤΗΤΑ

ΓΕΝΝΑΙΟΔΩΡΙΑ

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ

ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ

ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ

ΑΝΤΟΧΗ

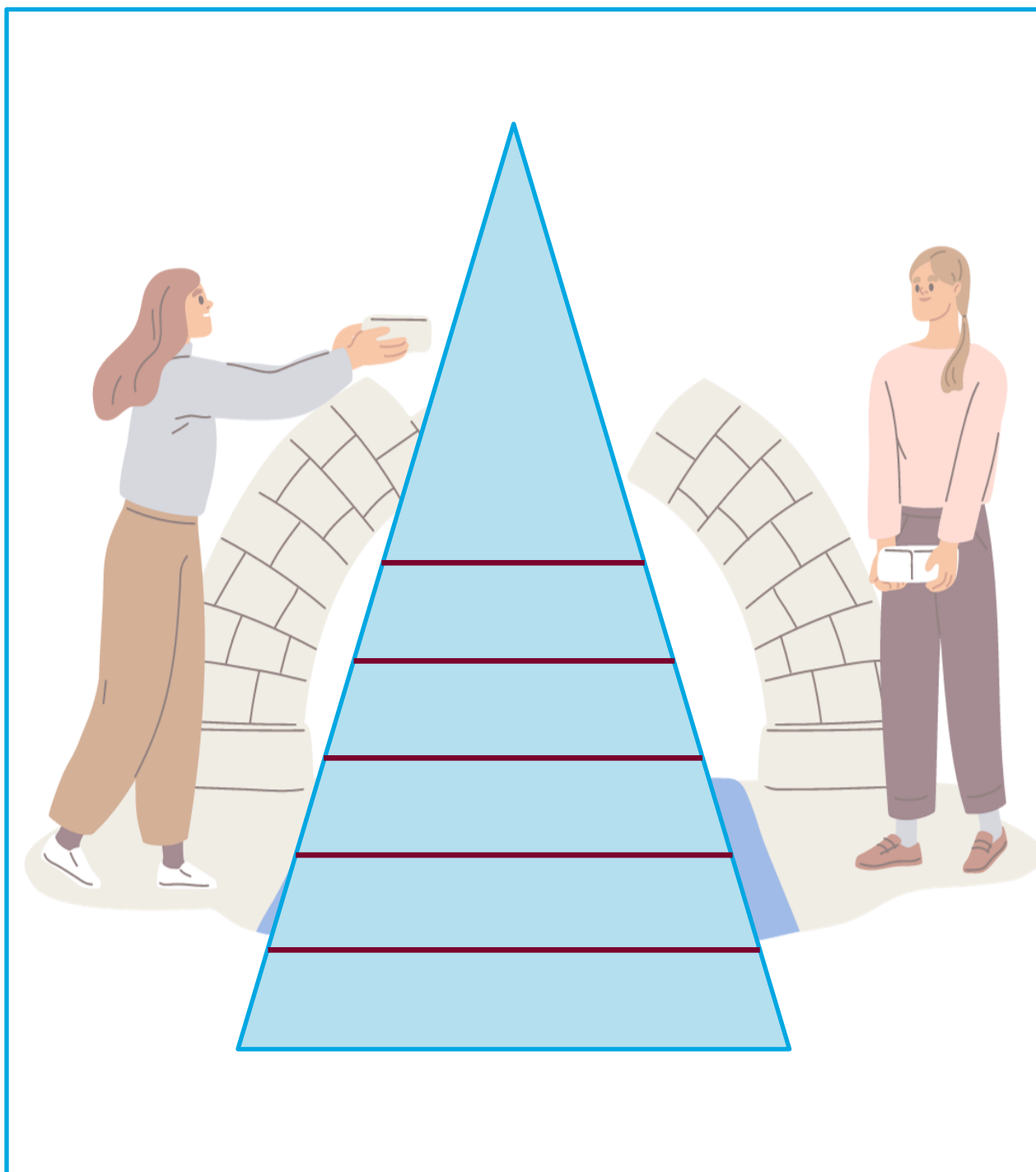
ΣΕΒΑΣΜΟΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ

ΑΥΤΟ-ΕΛΕΓΧΟΣ

ΜΟΙΡΑΣΜΑ

Η ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΑΞΙΩΝ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 15**Τίτλος/θέμα:**

- Ας συνδεθούμε!

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να δίνουν προσοχή στα συναισθήματα των άλλων,
- κατανοήσουν ότι όλα τα συναισθήματα είναι έγκυρα και αποδεκτά, αλλά όχι όλες οι συμπεριφορές,
- συνδεθούν με τους άλλους με τρόπους που θα τους βοηθήσουν να νιώσουν κατανοητοί και υποστηριζόμενοι.

Προετοιμασία:

- Ετοιμάστε το γραφείο/το χώρο εργασίας σας: ωραίο φυσικό φως, άνετα καθίσματα.
- Συμβουλή: Θα ήταν καλύτερο να μην κάθεστε απέναντι από τον μαθητή πίσω από ένα γραφείο. Σκεφτείτε να καθίσετε δίπλα του/της ή σε έναν καναπέ μαζί (αλλά σε κάθε περίπτωση, να βρίσκεστε στο ίδιο φυσικό επίπεδο με τον μαθητή).
- Ετοιμάστε το υλικό σας και θυμηθείτε να ρωτήσετε τον μαθητή για την εργασία της προηγούμενης συνεδρίας.

Πηγές:

- Φύλλο εργασίας και κάρτες (βλέπε παράρτημα στη σελίδα 83),
- κενά φύλλα χαρτιού,
- μολύβια, μολύβια χρωματισμού, λάστιχο, ξύστρα, γόμα, μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Δείξτε τις κάρτες με τα emojis συναισθημάτων στους μαθητές και δώστε τους τις ετικέτες συναισθημάτων και ζητήστε τους να αντιστοιχίσουν τα συναισθήματα με τα ονόματά τους. Μπορείτε να ζητήσετε από το παιδί να ζωγραφίσει ένα νέο emoji και να γράψει μια ετικέτα γι' αυτό.
- Περαιτέρω, καλέστε τους μαθητές να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους προκειμένου να περιγράψουν πώς θα ενεργούσαν σε ορισμένες καταστάσεις: δώστε στους μαθητές διάφορες καταστάσεις και ρωτήστε τους τι θα έκαναν σε κάθε κατάσταση. Σημείωση: Δώστε προσοχή στα συναισθήματα των άλλων και ενεργήστε με ενσυναίσθηση και συμπόνια αλλά χωρίς να ατιμάσετε τις αξίες σας. Σενάρια:
 1. Σε ένα αεροπλάνο, ένας ηλικιωμένος άνδρας σας ζητάει να αλλάξετε θέση με τη γυναίκα του για να καθίσουν μαζί. Ήρθατε νωρίς για να πάρετε θέση στο παράθυρο και δεν σας αρέσει η θέση της γυναίκας του. Τι κάνετε;
 2. Ο φίλος/η φίλη σας δεν θέλει να βγει μαζί σας το Σαββατοκύριακο και φαίνεται να έχει κάποιους νέους φίλους. Τι κάνετε;
 3. Συνειδητοποιείτε ότι πληγώσατε τα συναισθήματα ενός φίλου/μιας φίλης σας μοιράζοντας τα προσωπικά του/της μυστικά με έναν άλλο φίλο/μία άλλη φίλη. Τι κάνετε;
 4. Βρίσκεστε στο εμπορικό κέντρο και ένας φίλος σας έχει ξεχάσει να φέρει μαζί του/της χρήματα για να πληρώσει το φαγητό. Έχετε κάποια, αλλά δεν είναι αρκετά και για τους δυο σας. Τι κάνετε;
 5. Ο φίλος/η φίλη σας έχει χάσει το τηλέφωνό του/της και κάποια άλλα παιδιά λένε ότι το έχετε εσείς, παρόλο που αυτό δεν είναι αλήθεια. Αυτά τα άλλα παιδιά επιμένουν ότι εσείς έχετε το τηλέφωνο. Τι κάνετε;

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Συζητήστε τις απαντήσεις του μαθητή σχετικά με τα σενάρια. Εξηγήστε ότι όλα τα συναισθήματα είναι έγκυρα και αποδεκτά αλλά όχι όλες οι συμπεριφορές.

- Εργασία μέχρι να συναντηθείτε ξανά: Βάλτε ως στόχο ο μαθητής να βοηθήσει 3 άτομα που έχουν ανάγκη (φίλους, συμμαθητές, μέλη της οικογένειας) να περάσουν ένα δύσκολο συναίσθημα, είτε ρωτώντας τους αν χρειάζονται βοήθεια είτε άμεσα κάνοντας κάτι καλό γι' αυτούς. Αυτή η εργασία βοηθά τους μαθητές να εξασκηθούν στην αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων και να συνδεθούν με τους άλλους με τρόπους που τους βοηθούν να νιώσουν ότι τους καταλαβαίνουν και τους υποστηρίζουν.

ΕΜΟΤΙCΟΝS ΚΑΙ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΘΥΜΟS

ΛΥΠΗ

ΦΟΒΟS

ΑΠΟΛΑΥSΗ

ΑΓΑΠΗ

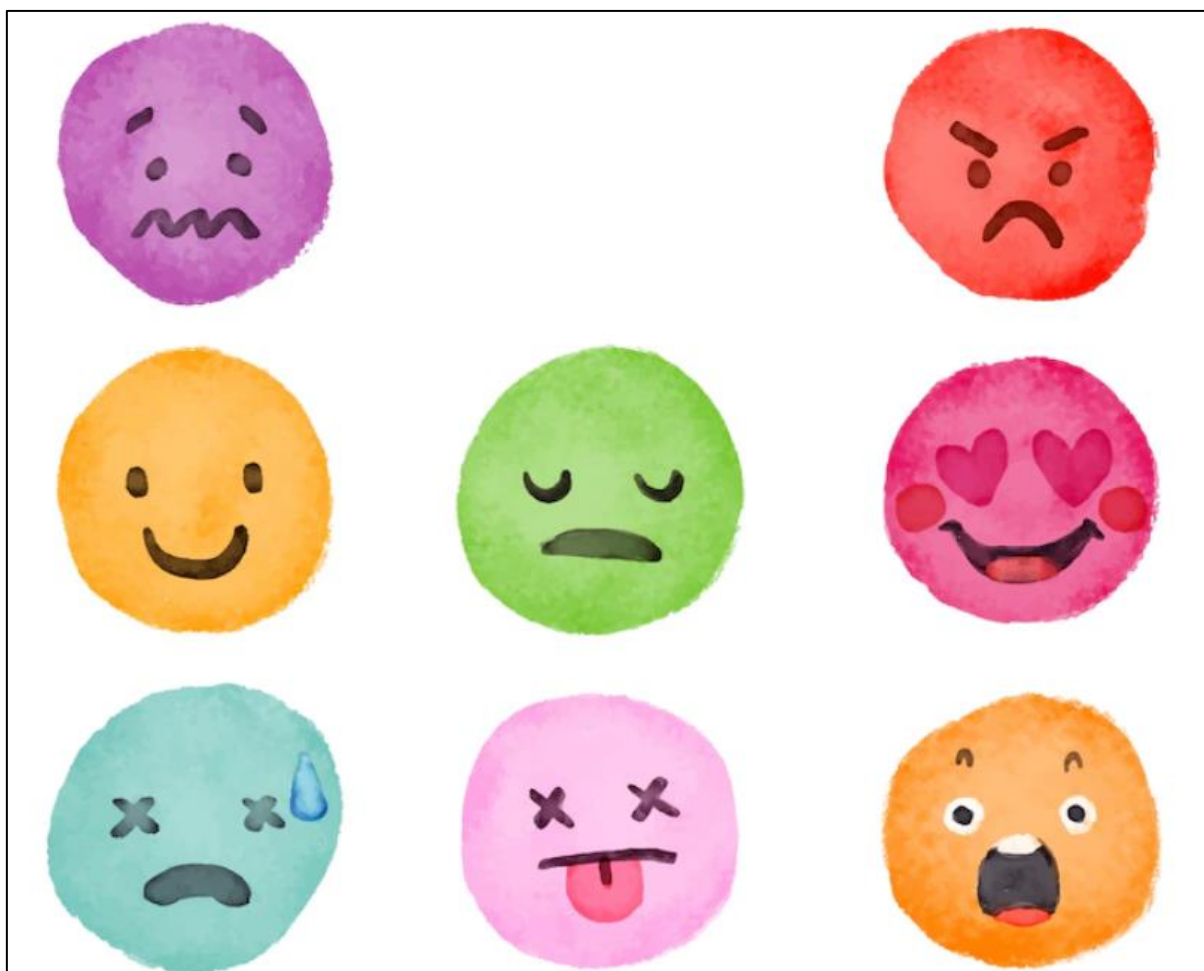
ΕΚΠΛΗΞΗ

ΑΗΔΙΑ

ΝΤΡΟΠΗ

ΜΕΡΟS 2

ΕΝΟΤΗΤΑ 7

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ
ΣΧΕΣΕΩΝ

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 16

Τίτλος/θέμα:

- Υγιής οριοθέτηση - Τι πρέπει να λέμε και τι δεν πρέπει να λέμε

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

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

Προετοιμασία:

- Ετοιμάστε το γραφείο/το χώρο εργασίας σας: ωραίο φυσικό φως, άνετα καθίσματα.
- Συμβουλή: Θα ήταν καλύτερο να μην κάθεστε απέναντι από τον μαθητή πίσω από ένα γραφείο. Σκεφτείτε να καθίσετε δίπλα του/της ή σε έναν καναπέ μαζί (αλλά σε κάθε περίπτωση, να βρίσκεστε στο ίδιο φυσικό επίπεδο με τον μαθητή).
- Ετοιμάστε το υλικό σας και θυμηθείτε να ρωτήσετε τον μαθητή για την εργασία της προηγούμενης συνεδρίας.

Πηγές:

- Φύλλο εργασίας και κάρτες (βλ. τα παραρτήματα στις σελίδες 85-90),
- κενά φύλλα χαρτιού,
- μολύβια, μολύβια χρωματισμού, λάστιχο, ξύστρα, γόμα, μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Εξηγήστε ότι τα προσωπικά όρια είναι τα όρια και οι κανόνες που θέτουμε για τον εαυτό μας μέσα στις σχέσεις. Ένα άτομο με υγιή όρια μπορεί να λέει «όχι» στους άλλους όταν το θέλει. Τα όρια πρέπει να βασίζονται στις αξίες σας ή στα πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς.
- Δώστε στο μαθητή τις κάρτες με τα Πράγματα που πρέπει να πούμε και ζητήστε του να τα ταξινομήσει ως εξής:

1. πράγματα που πρέπει να λέτε και τα οποία βοηθούν στη θέσπιση σαφών ορίων και

2. πράγματα που πρέπει να λέτε και που δεν βοηθούν τόσο πολύ στον καθορισμό σαφών ορίων.

- Παρουσιάστε στο μαθητή κάποιες καταστάσεις (διαβάστε τις χρησιμοποιώντας τις κάρτες με τις καταστάσεις ορίων) που προκαλούν τα όρια και ρωτήστε τον πώς θα αντιδρούσε. Οι μαθητές θα περιγράψουν τι θα έκαναν και τι θα έλεγαν στη συγκεκριμένη κατάσταση.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Συζητήστε τις απαντήσεις των μαθητών σχετικά με τα σενάρια που συζητήθηκαν. Επισημάνετε τα υγιή όρια και τη διαδικασία της οριοθέτησης.
- Εργασία μέχρι να συναντηθείτε ξανά: Θέστε ως στόχο ο μαθητής να θέτει σαφή όρια σε 3-5 περιπτώσεις κατά τη διάρκεια των καθημερινών αλληλεπιδράσεων. Ο μαθητής θα πρέπει να μοιραστεί τις εμπειρίες του/της σχετικά με τη θέσπιση ορίων στην επόμενη συνάντηση. Μια άλλη επιλογή είναι να θέσετε ως στόχο ο μαθητής να σέβεται τα όρια των άλλων ανθρώπων σε τουλάχιστον 3-5 περιπτώσεις και να μοιραστεί αυτές τις εμπειρίες στην επόμενη συνεδρία.

Τι να πείτε

‘Δεν είμαι άνετα με αυτό.’

‘Δεν μπορώ να το κάνω αυτό για σένα.’

‘Σε παρακαλώ, μην το κάνεις αυτό.’

‘Αυτό δεν δουλεύει για μένα.’

‘Αποφάσισα να μην το κάνω.’

‘Αυτό δεν είναι αποδεκτό.’

‘Θα το κάνω, αν θέλεις.’

“Ίσως.”

“Θα δούμε.”

“Δεν θα έχω χρόνο να ξεκουραστώ, αλλά πάμε.”

“Λυπάμαι, αλλά δεν μπορώ.”

“Ω, όχι! Αισθάνομαι ενοχές που δεν έρχομαι”.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗΣ

Έχετε καλέσει έναν φίλο στο σπίτι σας για να δείτε μια ταινία, αλλά τώρα είναι αργά. Θα θέλατε να ετοιμαστείτε για ύπνο, αλλά ο φίλος σας δεν φαίνεται να γνωρίζει πόσο αργά είναι.

Έχασες αρκετές ημέρες στο σχολείο λόγω προβλήματος στο σπίτι. Όταν επιστρέφετε, κάποιος συμμαθητής σας ρωτάει τι συνέβη. Νιώθετε ότι αυτή η πληροφορία είναι προσωπική και δεν θέλετε να τη μοιραστείτε.

Οι φίλοι σου τρώνε μπουκιές από τα σνακ που φέρνεις στο σχολείο στο διάλειμμα. Ποτέ δεν συζητήσατε σχέδια για να μοιραστείτε το φαγητό και δεν θέλετε να τρώνε ό,τι έχετε φέρει μαζί σας.

Ο συμμαθητής σας είναι αναστατωμένος επειδή έχασε σε έναν διαγωνισμό. Αρχίζει να φωνάζει και να χτυπάει τη γροθιά του/της στο θρανίο του/της. Αυτό σε κάνει να νιώθεις πολύ άβολα.

Ο συμμαθητής σας σας ζητάει συνεχώς να του/της κάνετε χάρες. Για παράδειγμα, σου ζητάει να πάρεις το παλτό του/της στην τάξη ή να πας να του/της φέρεις νερό. Δεν θέλεις να φέρεις σαν υπηρέτης τους.

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 17

Τίτλος/θέμα:

- Διαχείριση συγκρούσεων

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- θα είναι σε θέση να διαχειρίζονται τις συγκρούσεις.

Προετοιμασία:

- Ετοιμάστε το γραφείο/το χώρο εργασίας σας: ωραίο φυσικό φως, άνετα καθίσματα.
- Συμβουλή: Θα ήταν καλύτερα να μην κάθεστε απέναντι από τον μαθητή πίσω από ένα γραφείο. Σκεφτείτε να καθίσετε δίπλα του/της ή σε έναν καναπέ μαζί (αλλά σε κάθε περίπτωση, να βρίσκεστε στο ίδιο φυσικό επίπεδο με τον μαθητή).
- Ετοιμάστε το υλικό σας και θυμηθείτε να ρωτήσετε τον μαθητή για την εργασία της προηγούμενης συνεδρίας.

Πηγές:

- Φύλλο εργασίας και κάρτες (βλ. τα παραρτήματα στις σελίδες 88-89),
- κενά φύλλα χαρτιού,
- μολύβια, μολύβια χρωματισμού, λάστιχο, ξύστρα, γόμα, μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Συζητήστε υγιείς και ανθυγιεινούς τρόπους αντιμετώπισης των συγκρούσεων. Χρησιμοποιήστε τις κάρτες Τρόποι αντιμετώπισης των συγκρούσεων και ζητήστε από τους μαθητές να τους κατατάξουν ως υγιείς ή ανθυγιεινούς. Συζητήστε τις επιλογές.
- Ξεκινήστε μια συζήτηση σχετικά με τα μεγάλα προβλήματα έναντι των μικρών προβλημάτων. Προσπαθήστε να συνδέσετε το μέγεθος ενός προβλήματος με διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης των συγκρούσεων.
- Οι στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων περιλαμβάνουν τη διαπραγμάτευση, τη διαμεσολάβηση και τη διαιτησία.
- Ανάλογα με το είδος της σύγκρουσης που αντιμετωπίζουν τα παιδιά, μπορεί να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν τη σύγκρουση αυτή μόνα τους (μικρά προβλήματα) ή μπορεί να χρειαστεί να εμπλέξουν έναν ενήλικα στην κατάσταση (διαμεσολάβηση/διαιτησία για μεγάλα προβλήματα).
- Χρησιμοποιήστε το φύλλο εργασίας Μεγάλα προβλήματα έναντι μικρών προβλημάτων. Ο μαθητής μπορεί να γράψει παραδείγματα προβλημάτων. Για το μέρος που αφορά τον τρόπο αντιμετώπισής τους, ο μαθητής μπορεί να χρησιμοποιήσει τις στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων που έχετε συζητήσει προηγουμένως ή να εξηγήσει πώς θα συμπεριφερόταν.
- Ιδέες επίλυσης συγκρούσεων: ζητήστε βοήθεια, διαπραγματευτείτε, συμβιβαστείτε, αποφύγετε το πρόβλημα.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Συζητήστε τις απαντήσεις του/της μαθητή/τριας σχετικά με τον πιθανό τρόπο επίλυσης των μικρών, μεσαίων και μεγάλων προβλημάτων του/της. Κάντε προτάσεις και ζητήστε προβληματισμούς σχετικά με τα αποτελέσματα κάθε κατάστασης.
- Ζητήστε από τον μαθητή να προχωρήσει σε φιλτράρισμα σκέψεων όταν συναντάει σύγκρουση. Ακολουθούν ορισμένες ερωτήσεις για να καθοδηγήσουν τον προβληματισμό:

ο Γιατί το σκέφτομαι αυτό;

ο Με πληγώνει;

ο Είναι επιζήμιο για το άλλο άτομο;

- ο Λειτουργεί για μένα;
- ο Λειτουργεί για το άλλο άτομο;
- ο Τι λειτουργεί και για τους δύο;
- ο Μπορώ/πρέπει να συμβιβαστώ;

Τρόποι αντιμετώπισης συγκρούσεων

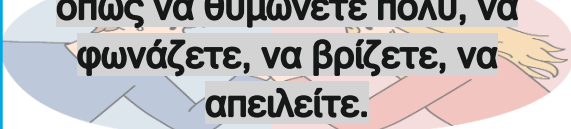
Δεν πρέπει να σας ενδιαφέρει η άποψη του άλλου.



Παραιτηθείτε από κάτι που είναι σημαντικό για εσάς.



Συνιστώνται έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις, όπως να θυμώνετε πολύ, να φωνάζετε, να βρίζετε, να απειλείτε.



Ποτέ μη συμβιβάζεστε.



Κρατήστε κακία!



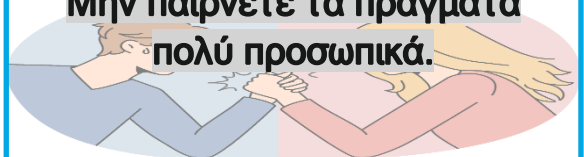
Να ενδιαφέρεστε για την άποψη του άλλου.



Χρησιμοποιήστε την ήρεμη και διεκδικητική φωνή σας για να εκφράσετε τα συναισθήματά σας.



Μην παίρνετε τα πράγματα πολύ προσωπικά.



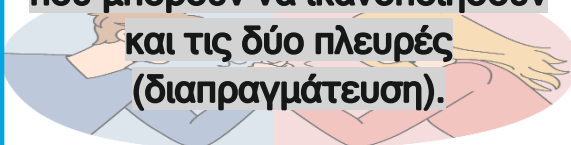
Μάθετε να συγχωρείτε.



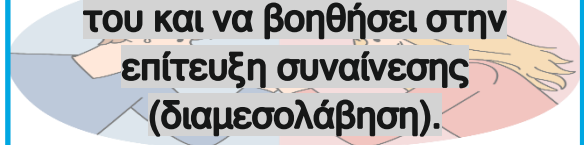
Γίνετε ικανοί να συμβιβάζεστε.



Προσπαθήστε να βρείτε λύσεις που μπορούν να ικανοποιήσουν και τις δύο πλευρές (διαπραγμάτευση).



Ζητήστε από ένα ουδέτερο άτομο να εκφράσει τη γνώμη του και να βοηθήσει στην επίτευξη συναίνεσης (διαμεσολάβηση).



Μεγάλα προβλήματα VS Μικρά προβλήματα

Και πώς να τα αντιμετωπίσετε

ΤΥΠΟΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ	ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ
ΜΕΓΑΛΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ		
ΜΕΤΡΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ		
ΜΙΚΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ		

ΜΕΡΟΣ 2

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ
ΣΧΕΣΕΩΝ

ΤΕΛΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

ΣΥΝΕΔΡΙΑ 18	
Τίτλος/θέμα: ➤ Απόσπασμα σημαντικών μαθημάτων και σοφίας για το μέλλον	
Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα: ➤ θα είναι σε θέση να αναστοχαστούν πάνω σε αυτά που έμαθαν και να αξιολογήσουν το επίπεδο που έχουν αλλάξει, ➤ θα είναι σε θέση να αντλήσουν σημαντικά διδάγματα για τη συμπεριφορά τους στο μέλλον, ➤ αισθάνονται ενδυναμωμένοι και υπεύθυνοι για τις σχέσεις τους.	
Προετοιμασία: ➤ Ο ειδικός θα δημιουργήσει μια ζεστή ατμόσφαιρα και θα ανακοινώσει ότι αυτή θα είναι η τελευταία συνεδρία. ➤ Προκειμένου να προωθήσει την ασφάλεια και την ενδυνάμωση, ο ειδικός θα επιβεβαιώσει εκ νέου τη διαθεσιμότητά του/της στο μέλλον, εάν προκύψουν δύσκολες καταστάσεις. ➤ Σκοπός αυτής της συνεδρίας είναι να βοηθήσει τον μαθητή να συνοψίσει όσα έμαθε κατά τη διάρκεια των συνεδριών και να νιώσει την εξουσία να εφαρμόσει τα μαθήματα αυτά στην πράξη.	
Πηγές: ➤ χαρτί γραφής και όργανα για την τήρηση σημειώσεων.	
Κύρια δραστηριότητα: ➤ Ο ειδικός θα διευκολύνει τον αναστοχασμό σχετικά με την ανάπτυξη του μαθητή, βοηθώντας τον να θυμηθεί πώς συμπεριφέρθηκε ή τι είπε κατά τη διάρκεια των πρώτων συνεδριών. ➤ Στη συνέχεια, ο ειδικός θα ζητήσει από τον μαθητή να εκφράσει τη γνώμη του/της για την παρούσα στιγμή σε σύγκριση με την αρχική στιγμή των σχέσεών τους. Ο μαθητής μπορεί να ενθαρρυνθεί να κρατήσει σημειώσεις. Ακολουθούν ορισμένες ερωτήσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν: ο Πώς αισθάνεσαι τώρα σε σύγκριση με τότε; ο Πώς έχει αλλάξει η ζωή σου/ η συμπεριφορά σου/ οι σχέσεις σου; Έχουν βελτιωθεί; Πώς μπορείς να το εξηγήσεις αυτό; ο Ποια συμπεράσματα έχετε βγάλει από την εργασία μας; Πού και πώς μπορείτε να τα εφαρμόσετε; ο Πώς θα διατηρήσετε την ανάπτυξή σας; Πώς θα αποτρέψετε την υποτροπή στις παλιές, όχι και τόσο υγιείς συνήθειες/συμπεριφορές σας; ο Ποιοι είναι οι τομείς που πιστεύετε ότι πρέπει ακόμη να βελτιώσετε/αναπτύξετε;	
Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο: ➤ Ο μαθητής μπορεί να πάρει μαζί του/της σημειώσεις με προβληματισμούς. ➤ Ο ειδικός θα συνοψίσει τους προβληματισμούς και θα δώσει ένα μήνυμα παρακίνησης στο μαθητή/τρια, προκειμένου να τον/την ενθαρρύνει να εφαρμόσει τα διδάγματα που πήρε και να αναλάβει την ευθύνη για τη δική του/της ανάπτυξη.	

Κατευθυντήριες γραμμές για ειδικούς για ομαδική εργασία

8.1. Αρχές εργασίας με ομάδα/τάξη

Ακριβώς όπως και στην περίπτωση της ατομικής εργασίας, για να σημειώσουν πρόοδο και να αυξήσουν τις ικανότητές τους, τα μέλη μιας ομάδας κατάρτισης/μάθησης πρέπει να αισθάνονται ασφάλεια και να τους ακούνε. Το επίπεδο εμπιστοσύνης που έχουν στον εκπαιδευτικό και στα άλλα μέλη της ομάδας μάθησης θα παρακινήσει τους μαθητές να θέσουν και να επιτύχουν μαθησιακούς στόχους. Έτσι, ο βασικός κανόνας όταν εργάζεστε με μια ομάδα ή μια τάξη είναι να διευκολύνετε τη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για μάθηση και ανάπτυξη.

Ο όρος «ασφαλής χώρος» ορίζει μια κοινότητα, μια φυσική τοποθεσία ή ένα ψυχοκοινωνικό στάδιο μιας ομάδας ατόμων όπου άτομα με διαφορετικό πολιτισμικό, κοινωνικό ή/και ψυχολογικό υπόβαθρο μπορούν να μιλήσουν ελεύθερα για την ταυτότητά τους και για θέματα που επηρεάζουν τη ζωή τους.

Η δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για μια ομάδα εφήβων που συμμετέχουν σε δραστηριότητες προσωπικής ανάπτυξης είναι απαραίτητη, καθώς οι μαθητές αναπτύσσονται και μαθαίνουν περισσότερο όταν αισθάνονται ασφαλείς και κινούνται μέσα σε μια ατμόσφαιρα ανεκτικότητας. Επίσης, το έργο αυτό μπορεί να θέτει κάποιες προκλήσεις και περιορισμούς: όσο περισσότερα μέλη περιλαμβάνει η ομάδα και όσο πιο ετερογενείς είναι, τόσο περισσότερος χρόνος απαιτείται και τόσο πιο δύσκολο μπορεί να αποδειχθεί να δημιουργηθεί ο ασφαλής χώρος.

Προκειμένου να δημιουργηθεί ένας ασφαλής χώρος σε μια μαθησιακή ομάδα εφήβων,

υπάρχουν ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

- Οι μαθητές θα πρέπει να αισθάνονται ότι μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες, τις ιστορίες, τα δυνατά σημεία και τις δυσκολίες τους στην ομάδα, όπου οι συμμαθητές και οι μέντορες τους ακούν και σέβονται την εμπιστευτικότητα.
- Οι εκπαιδευτικοί και οι μέντορες μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο με τη μοντελοποίηση και την καθοδήγηση.
- Η εμπιστευτικότητα συζητείται, συμφωνείται και διατηρείται καθ' όλη τη διάρκεια των ομαδικών συνεδριών. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να κατανοήσουν ότι όσα λένε οι ίδιοι, οι μέντορες και οι συμμαθητές τους, θα παραμείνουν εντός της ομάδας, ειδικά όταν μοιράζονται πολύ προσωπικές λεπτομέρειες.
- Τα όρια και οι βασικοί κανόνες καθορίζονται με σαφήνεια από τους εκπαιδευτικούς, αλλά και από τους ίδιους τους μαθητές, διότι με αυτόν τον τρόπο οι μαθητές θα κατανοήσουν και θα αναλάβουν την ευθύνη των ορίων και των βασικών κανόνων.
- Ιδιαίτερα σημαντικό σε μια ομάδα εφήβων είναι να τεθούν κατευθυντήριες γραμμές για τον τρόπο λειτουργίας της ομάδας, ώστε να αποφευχθούν καταπιεστικά σχόλια και να ενθαρρυνθούν οι δεξιότητες επικοινωνίας, επίλυσης προβλημάτων και επίλυσης συγκρούσεων. Συνιστάται να καθοριστούν αυτές οι κατευθυντήριες γραμμές μαζί με τους μαθητές και να καθοριστεί ο τρόπος με τον οποίο θα επιβληθούν. Αναρτήστε τις κατευθυντήριες γραμμές σε εμφανές σημείο κατά τη διάρκεια κάθε συνεδρίας.
- Κρατήστε τους συμμετέχοντες σε πρότυπα που έχουν σχεδιαστεί ειδικά γι' αυτούς. Αυτά μπορεί να διαφέρουν από τη μία ομάδα εφήβων στην άλλη.
- Διασφαλίστε ότι η εμπειρία είναι προσβάσιμη και χωρίς αποκλεισμούς, ανεξάρτητα από το επίπεδο ικανοτήτων, την οικονομική κατάσταση, τη διαφορά φύλου, τον σεξουαλικό προσανατολισμό ή την κουλτούρα. Λάβετε υπόψη τις διαφορές των μαθητών, συμπεριλαμβανομένων των ικανοτήτων, των φυλών, των θρησκευτικών πεποιθήσεων, της κοινωνικοοικονομικής

κατάστασης, της ταυτότητας φύλου και του σεξουαλικού προσανατολισμού τους, κατά τον σχεδιασμό δραστηριοτήτων και τη διευκόλυνση των συζητήσεων.

- ❶ Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να μην συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα ή συζήτηση, αν αισθάνονται άβολα να μοιραστούν ορισμένες σκέψεις, συναισθήματα κ.λπ.

Η δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου μπορεί να είναι μια συνεχής διαδικασία. Ο ασφαλής χώρος πρέπει να διατηρείται διαρκώς και η πραγματικότητα είναι ότι μερικές φορές μπορούμε μόνο να δημιουργήσουμε ασφαλέστερους χώρους. Είναι σημαντικό οι ομάδες να είναι ήπιες αλλά και να επαγρυπνούν με συνεχή έλεγχο.

Ο ασφαλής χώρος για μάθηση και ανάπτυξη δημιουργείται αμοιβαία από όλα τα μέλη της ομάδας και αυτή η ιδέα πρέπει να ενισχύεται συνεχώς στους έφηβους συμμετέχοντες, ώστε να αναλαμβάνουν την ευθύνη για τη συμπεριφορά τους μέσα στην ομάδα και να συμβάλλουν στη δική τους μαθησιακή διαδικασία και τη διαδικασία μάθησης των συνομηλίκων τους.

Όταν εργάζεστε με μια τάξη στην οποία υπάρχουν παιδιά με προβλήματα συμπεριφοράς, οι πιο σημαντικές αρχές είναι η ένταξη και η ενσωμάτωση. Ανεξάρτητα από το πόσο ετερογενής είναι η ομάδα, η τάξη πρέπει να προσεγγίζεται ως σύνολο και οι μαθητές με προβλήματα συμπεριφοράς δεν πρέπει να διαφοροποιούνται με κανένα τρόπο από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Η ισότιμη και δίκαιη μεταχείρισή τους είναι η πρώτη προϋπόθεση για να τους βοηθήσουμε να νιώσουν ασφάλεια και να ενταχθούν.

Ακολουθούν ορισμένες στρατηγικές που μπορούν να βοηθήσουν τους εφήβους με προβλήματα συμπεριφοράς να νιώσουν ενσωματωμένοι στην τάξη τους:

- ❖ **αύξηση της εποπτείας** - κατά τη διάρκεια περιόδων υψηλού κινδύνου ή σε συνεδρίες ομαδικής εργασίας, η πρόσθετη εποπτεία μπορεί να είναι ένα χρήσιμο βήμα για την πρόληψη προβλημάτων ή κλιμάκωσης,
- ❖ **κάντε τις εργασίες διαχειρίσιμες** - βεβαιωθείτε ότι όλες οι εργασίες που

αναθέτετε μπορούν να παρέχουν στους μαθητές μικρά κομμάτια πληροφοριών ταυτόχρονα- χωρίζοντας ένα μάθημα σε κομμάτια, είναι λιγότερο πιθανό να κατακλύσετε τους μαθητές και να χάσουν την προσοχή τους,

- ❖ **προσφέρετε επιλογές όποτε είναι δυνατόν** - αντί να δημιουργήσετε μια αυστηρή ρουτίνα στην τάξη, δώστε στους μαθητές επιλογές (για παράδειγμα, αφήστε τους μαθητές να επιλέξουν σε ποιο έργο θα εργαστούν ή σε ποια ομάδα εργασίας θα ενταχθούν, προκειμένου να τους κάνετε να νιώσουν αποδεκτοί και δυνατοί),
- ❖ **εξασφαλίστε ότι οι μαθητές θα απευθύνονται για βοήθεια** - σε ορισμένες περιπτώσεις, τα προβλήματα συμπεριφοράς εμφανίζονται επειδή ο μαθητής δεν γνωρίζει πώς μπορεί να λάβει βοήθεια ή δεν αισθάνεται, για κάποιο λόγο, ότι η βοήθεια είναι διαθέσιμη- διαβεβαιώστε τους εφήβους ότι μπορούν να απευθυνθούν για τη βοήθεια που χρειάζονται,
- ❖ **μνημονική διδασκαλία** - η μνημονική διδασκαλία έχει αποδειχθεί αποτελεσματική στη διδασκαλία μαθητών με μαθησιακά προβλήματα και προβλήματα συμπεριφοράς, αλλά είναι επίσης κατάλληλη για μαθητές με φυσιολογικές ή προχωρημένες επιδόσεις- χρησιμοποιήστε εργαλεία ενίσχυσης της μνήμης κατά τη διδασκαλία των μαθητών σας, ιδίως εκείνων με συναισθηματικές και συμπεριφορικές διαταραχές,
- ❖ **αποτρέψτε την ενοχοποίηση, τον εξευτελισμό και τον εκφοβισμό** - οι μαθητές που διαφέρουν σημαντικά από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας μπορεί να γελάσουν, να εκφοβιστούν, να απορριφθούν ή να κατηγορηθούν για τη συμπεριφορά ή τα χαρακτηριστικά τους- γίνετε πρότυπο ανεκτικότητας μεταξύ των μαθητών σας και διδάξτε τους πώς να αποδέχονται τις διαφορές μεταξύ τους χωρίς βία και να προσφέρουν ο ένας στον άλλον υποστήριξη όταν το έχουν ανάγκη- τα ολοκληρωμένα σχολικά προγράμματα στα οποία οι μαθητές φοιτούν μαζί με άτομα με αναπηρίες έχουν αποδείξει εδώ και καιρό τα οφέλη τους για τους μαθητές με κανονική επίδοση, κάνοντάς τους πιο ανεκτικούς, πιο υποστηρικτικούς και πιο

αφοσιωμένους στις κοινές δραστηριότητες.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι οι ανάγκες κάθε μαθητή είναι διαφορετικές και απαιτούν ατομική προσοχή και φροντίδα. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να μάθουν πώς να αποφεύγουν καταστάσεις που μπορούν να πατήσουν το κουμπί σε αυτά τα παιδιά και να διασφαλίζουν ότι το σχέδιο μαθήματος της τάξης διερευνάται πλήρως και ότι όλοι οι μαθητές λαμβάνουν την ίδια προσοχή.



www.freepik.com

8.2. Συνεδρίες

Εισαγωγική συνεδρία

Συνεδρία 1
Τίτλος/ Θέμα: ➤ Δημιουργία μιας ασφαλούς ομάδας για ανάπτυξη και εξέλιξη
Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα: ➤ μαθαίνουν νέα πράγματα για τα άλλα μέλη της ομάδας, ➤ είναι σε θέση να συμμετέχουν στην επεξεργασία και να αποδέχονται τους κανόνες της ομάδας, ➤ αισθάνονται ενταγμένοι ως μέλη μιας ομάδας, ➤ νιώθουν κίνητρο να αναλάβουν την ευθύνη για τη συνδιαμόρφωση της ασφαλούς ομάδας για μάθηση και ανάπτυξη
Προετοιμασία: ➤ Το τμήμα που φιλοξενεί τα ομαδικά μαθήματα πρέπει να είναι φιλικό και να επιτρέπει τη συχνή αναδιοργάνωση 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 παρουσιάσει τον εαυτό του/της και θα εξηγήσει το σκοπό των ομαδικών μαθημάτων που ξεκινούν από κοινού, τονίζοντας επίσης πώς οι μαθητές θα ωφεληθούν από αυτά τα ομαδικά μαθήματα. ➤ Σκοπός αυτής της συνάντησης είναι να γνωριστούν μεταξύ τους και να δημιουργήσουν μια σχέση εμπιστοσύνης. Πόροι:: ➤ μια δέσμη διαφόρων εικόνων που έχουν αποκοπεί από περιοδικά ή κάρτες με διάφορες μεταφορικές εικόνες, ➤ flipchart και μαρκαδόρους.
Κύρια δραστηριότητα: ➤ Ο ειδικός θα δώσει εντολή στα μέλη της ομάδας να επιλέξουν τουλάχιστον δύο εικόνες από το σωρό με τις οποίες θα απαντήσουν σε δύο ερωτήσεις: "Ποιος είναι κατά τη γνώμη σας ένας ασφαλής χώρος για μάθηση και προσωπική ανάπτυξη;" και "Ποιους προσωπικούς πόρους είστε πρόθυμοι να φέρετε στην τρέχουσα εκπαιδευτική ομάδα προκειμένου να διευκολύνετε έναν ασφαλή χώρο για μάθηση και προσωπική ανάπτυξη;". Όλοι οι συμμετέχοντες θα προσφέρουν απαντήσεις και θα μοιραστούν τις εικόνες με τους άλλους. ➤ • Αφού δοθούν όλες οι απαντήσεις, ο ειδικός θα συνοψίσει τα κύρια σημεία και θα επισημάνει ότι οι άνθρωποι πρέπει να αισθάνονται ασφαλείς για να μπορούν να μάθουν και να αναπτυχθούν, ότι ο ασφαλής χώρος για μάθηση περιλαμβάνει τόσο φυσικές όσο και ψυχολογικές πτυχές και ότι κάθε μέλος της ομάδας είναι υπεύθυνο για τη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για μάθηση και προσωπική ανάπτυξη. ➤ • Στη συνέχεια, ο ειδικός θα προκαλέσει την ομάδα να καθορίσει τους βασικούς κανόνες που θα ρυθμίζουν τις συνεδρίες και τη συμμετοχή τους στην ομάδα

μάθησης, ενώ παράλληλα θα τους γράψει σε ένα φύλλο flip-chart. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέλη προσφέρουν τη συμβολή και τις απόψεις τους.

- Επίσης, ο ειδικός θα πρέπει να παρατηρήσει τη δυναμική της ομάδας και να επισημάνει την ανάγκη ασφάλειας (να κάθονται μαζί με άτομα που ήδη γνωρίζουν κ.λπ.) και τη συνδημιουργία του μαθησιακού περιβάλλοντος (οι άνθρωποι βοηθούν ο ένας τον άλλον, καθοδηγούν κ.λπ.).

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να καθοδηγήσουν τη συζήτηση στην ομάδα:
 - Τι σημαίνει για εσάς "ένας ασφαλής χώρος που καλλιεργεί την ανάπτυξη και την εξέλιξη";
 - ο Τι είστε διατεθειμένοι να κάνετε μέσα σε αυτή την ομάδα για να βοηθήσετε την ομάδα να επιτύχει αυτόν τον στόχο;
 - ο Ποιους προσωπικούς πόρους είστε διατεθειμένοι να φέρετε σε αυτή την ομάδα και να τους χρησιμοποιήσετε για να την υπηρετήσετε;
- Οι συνεδρίες ολοκληρώνονται με μια σύνοψη των κανόνων της ομάδας και ένα μήνυμα παρακίνησης για να εμπνεύσει τα μέλη της ομάδας να φροντίζουν ο ένας τον άλλον και να διευκολύνουν μια φιλική ατμόσφαιρα.



ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



Ομαδική Συνεδρία 2

Τίτλος/Θέμα:

- Ο κόσμος των συναισθημάτων - ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα, συναισθήματα που εκφράζονται εύκολα ή δύσκολα

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- ανακαλύψτε τον κόσμο των συναισθημάτων,
- να εντοπίζουν ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα,
- εντοπίζουν συναισθήματα που εκφράζονται εύκολα ή δύσκολα.

Προετοιμασία:

- Ο εκπαιδευτικός κάθεται με τους εφήβους σε κύκλο και τους χαιρετά.
- Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε συμμετέχοντα, προχωρώντας δεξιόστροφα, να συμπληρώσει την πρόταση "ΣΗΜΕΡΑ ΝΟΙΩΘΩ σαν...". Ο εκπαιδευτικός επισημαίνει ότι τα συναισθήματα πρέπει να περιγραφούν με μεταφορικό/παραστατικό τρόπο και ότι είναι σημαντικό να χρησιμοποιηθεί για τη σύγκριση το πρώτο πράγμα που έρχεται στο μυαλό των μαθητών.
- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στους εφήβους το θέμα και τους στόχους της συνάντησης.

Υλικά:

- 2 φύλλα χαρτιού flipchart και μαρκαδόρους,
- 2 σετ που περιέχουν: χρωματιστά μπαλόνια, καλαμάκια, ξυλάκια, κολλητική ταινία, πλαστελίνη, μπάλες του πινγκ-πονγκ, σπάγκο, χρωματιστούς μαρκαδόρους.

Κύρια Δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτικός καλεί τους νέους να εργαστούν σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει το δικό της σετ: μπαλόνια σε διάφορα χρώματα, καλαμάκια, μαστούνια, κολλητική ταινία, μπάλες πινγκ-πονγκ, πλαστελίνη, σπάγκο, χρωματιστούς μαρκαδόρους. Το καθήκον και των δύο ομάδων είναι να κατασκευάσουν το ηλιακό σύστημα με την υπόθεση ότι κάθε πλανήτης είναι ένα συναίσθημα. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δώσουν νόημα στο μέγεθος και την απόσταση του πλανήτη-συναίσθηματος από τον ήλιο. Μετά την ολοκλήρωση της εργασίας, κάθε ομάδα παρουσιάζει τη διάταξη των συναισθημάτων της. Ο εκπαιδευτικός ολοκληρώνει την άσκηση λαμβάνοντας υπόψη τα ακόλουθα ερωτήματα (εάν οι απαντήσεις δεν έχουν ήδη δοθεί κατά την παρουσίαση των συστημάτων που κατασκεύασαν οι ομάδες):
 - ο Ποια συναισθήματα έχουν χρησιμοποιηθεί και ποια λείπουν;
 - ο Ποιο συναίσθημα βρίσκεται στο κέντρο του συστήματος και ποιο είναι το πιο απομακρυσμένο από τον Ήλιο; Γιατί;
 - ο Ποιο συναίσθημα είναι το μεγαλύτερο και ποιο το μικρότερο; Γιατί;
 - ο Ποιες είναι οι διαφορές και οι ομοιότητες μεταξύ των συστημάτων των ομάδων;
- Ο εκπαιδευτικός καλεί και πάλι τους εφήβους να εργαστούν σε δύο ομάδες (είναι σημαντικό να μην είναι οι ίδιες ομάδες με τις προηγούμενες). Κάθε ομάδα παίρνει

ένα φύλλο χαρτιού flipchart και μαρκαδόρους. Το καθήκον της μιας ομάδας είναι να γράψει όσο το δυνατόν περισσότερα ευχάριστα και εύκολα στην έκφραση συναισθήματα και της άλλης να γράψει δυσάρεστα και δύσκολα στην έκφραση συναισθήματα. Αφού ολοκληρώσουν τη δουλειά τους, οι ομάδες ανταλλάσσουν τις αφίσες που δημιούργησαν, έχοντας έτσι την ευκαιρία να προσθέσουν τις δικές τους ιδέες, αν αυτές δεν έχουν ήδη εμφανιστεί στην αφίσα της άλλης ομάδας. Όταν ολοκληρωθεί η εργασία, ο εκπαιδευτικός συζητά και τις δύο αφίσες, συμπληρώνοντάς τις με συναισθήματα που δεν αναφέρθηκαν.

- Ο εκπαιδευτικός δίνει μια μίνι διάλεξη εξηγώντας ότι τα συναισθήματα δεν είναι καλά ή κακά, μπορούν μόνο να ταξινομηθούν ως ευχάριστα ή δυσάρεστα και ως εύκολα ή δύσκολα εκφραζόμενα. Ολοκληρώνει το μάθημα.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ομάδες ανεξάρτητα (βάσει ατομικών συζητήσεων μεταξύ των συμμετεχόντων ή συζητήσεων στο πλαίσιο ολόκληρης της τάξης), ανάλογα με το πώς αισθάνονται στο τέλος του μαθήματος: χαρούμενοι, λυπημένοι, θυμωμένοι, βαριεστημένοι, περίεργοι (ο εκπαιδευτικός μπορεί να εισάγει ένα διαφορετικό σύνολο συναισθημάτων - ανάλογα με την ιδιαιτερότητα της ομάδας). Αφού η τάξη χωριστεί σε υποομάδες, τα μέλη κάθε ομάδας στέκονται μαζί και παρουσιάζουν την κραυγή της ομάδας σύμφωνα με το συναίσθημα της ομάδας: 1) Νιώθουμε χαρά! 2) Αισθανόμαστε λυπημένοι! 3) Νιώθουμε θυμό! 4) Νιώθουμε βαρεμάρα! 5) Είμαστε περίεργοι!
- Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει την ομάδα για το θέμα της επόμενης συνεδρίασης της ομάδας. Ζητάει από τους συμμετέχοντες να προσπαθήσουν να απαντήσουν στο ακόλουθο ερώτημα την επόμενη εβδομάδα: Ποιες καταστάσεις σας κάνουν χαρούμενους/ φοβισμένους/ θυμωμένους/ λυπημένους/ αηδιασμένους/ έκπληκτους;

Ομαδική Συνεδρία 3

Τίτλος/Θέμα:

- Συναισθήματα στην εφηβεία

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- μαθαίνουν το μηχανισμό σχηματισμού των συναισθημάτων,
- να γνωρίζουν την ιδιαιτερότητα της συναισθηματικής ανάπτυξης στην εφηβεία,
- να κατανοήσουν το ρόλο των συναισθημάτων στην ανθρώπινη ζωή.

Προετοιμασία:

- Ο εκπαιδευτικός κάθεται με τους εφήβους σε κύκλο και τους χαιρετά.
- Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε συμμετέχοντα, προχωρώντας δεξιόστροφα, να συμπληρώσει την πρόταση "ΣΗΜΕΡΑ ΝΟΙΩΘΩ σαν...". Ο εκπαιδευτικός υποδεικνύει ότι τα συναισθήματα πρέπει να περιγραφούν με μεταφορικό/παραστατικό τρόπο και ότι είναι σημαντικό να χρησιμοποιηθεί για τη σύγκριση το πρώτο πράγμα που έρχεται στο μυαλό των μαθητών.

Υλικά:

- 6 φύλλα χαρτιού flipchart,
- μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Κύρια δραστηριότητα:

- (νευρομηχανική των συναισθημάτων, φλοιώδεις και υποφλοιώδεις δομές του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για το σχηματισμό των συναισθημάτων). Με βάση αυτό, οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες για να δημιουργήσουν ένα σχέδιο/ γραφική παράσταση στα φύλλα χαρτιού flipchart προκειμένου να οπτικοποιήσουν τον μηχανισμό σχηματισμού συναισθημάτων.
- Σε μια συζήτηση με εφήβους, ο ειδικός περιγράφει την ιδιαιτερότητα της συναισθηματικής ανάπτυξης στην εφηβεία (είναι σημαντικό η συζήτηση να περιλαμβάνει την επίδραση των ορμονικών αλλαγών στη συναισθηματικότητα του εφήβου, τη συναισθηματική αστάθεια, τη συναισθηματική αμφιθυμία, τη μετάβαση στον ώριμο έλεγχο των συναισθημάτων).
- Ο εκπαιδευτικός ξεκινά έναν καταιγισμό ιδεών: γιατί χρειαζόμαστε τα συναισθήματα; Ο εκπαιδευτικός καταγράφει τις ιδέες των εφήβων στον πίνακα.
- Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός καλεί τους νέους να εργαστούν σε 6 ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει ένα φύλλο χαρτιού flipchart και μαρκαδόρους. Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα βασικό συναίσθημα (χαρά, θυμός, λύπη, φόβος, αηδία, έκπληξη). Το καθήκον κάθε ομάδας είναι να απαριθμήσει όσο το δυνατόν περισσότερα παραδείγματα καταστάσεων που προκαλούν το συγκεκριμένο συναίσθημα. Αφού ολοκληρώσει την εργασία, κάθε ομάδα παρουσιάζει την αφίσα της. Μετά την παρουσίαση κάθε συναισθήματος, ο εκπαιδευτικός διεξάγει έναν καταιγισμό ιδεών σχετικά με το τι μας λέει το συγκεκριμένο συναίσθημα; Με βάση τις καταστάσεις που αναγράφονται στην αφίσα ή τη δική τους εμπειρία, οι έφηβοι προσπαθούν να απαντήσουν στο παραπάνω ερώτημα (π.χ. ο θυμός μας ενημερώνει ότι παραβιάστηκαν τα όριά μας- η θλίψη μας ενημερώνει ότι χάσαμε κάτι σημαντικό για εμάς- το άγχος/ο φόβος μας προστατεύει από τον κίνδυνο- η ντροπή μας ενημερώνει ότι ξεπεράσαμε κάποια πρότυπα- η χαρά μας ενημερώνει για το αίσθημα πληρότητας και ευτυχίας).

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ομάδες ανεξάρτητα (βάσει ατομικών συζητήσεων μεταξύ των συμμετεχόντων ή συζητήσεων στο πλαίσιο ολόκληρης της τάξης), ανάλογα με το πώς αισθάνονται στο τέλος του μαθήματος: χαρούμενοι, λυπημένοι, θυμωμένοι, βαριεστημένοι, περίεργοι (ο εκπαιδευτικός μπορεί να εισάγει ένα διαφορετικό σύνολο συναισθημάτων - ανάλογα με την ιδιαιτερότητα της ομάδας). Αφού η τάξη χωριστεί σε υποομάδες, τα μέλη κάθε ομάδας στέκονται μαζί και παρουσιάζουν την κραυγή της ομάδας σύμφωνα με το συναίσθημα της ομάδας: 1) Νιώθουμε χαρά! 2) Αισθανόμαστε λυπημένοι! 3) Νιώθουμε θυμό! 4) Νιώθουμε βαρεμάρα! 5) Είμαστε περίεργοι!
- Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει την ομάδα για το θέμα της επόμενης διδακτικής ώρας. Ζητά από τους συμμετέχοντες να κοιτάξουν καλά τον εαυτό τους την επόμενη εβδομάδα όταν βιώνουν ένα από τα βασικά συναισθήματα (χαρά, λύπη, θυμός, πλῆξη, περιέργεια). Οι έφηβοι θα πρέπει να δώσουν προσοχή στον τρόπο με τον οποίο αντιδρά το σώμα τους στο συγκεκριμένο συναίσθημα.

Ομαδική Συνεδρία 4

Τίτλος/Θέμα:

- Πώς μπορώ να εντοπίσω τα συναισθήματά μου;

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους,
- να είναι σε θέση να χαρακτηρίζουν τα συναισθήματά τους..

Προετοιμασία:

- Ο εκπαιδευτικός κάθεται με τους εφήβους σε κύκλο και τους χαιρετά.
- Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε συμμετέχοντα, προχωρώντας δεξιόστροφα, να συμπληρώσει την πρόταση "ΣΗΜΕΡΑ ΝΟΙΩΘΩ σαν...". Ο εκπαιδευτικός υποδεικνύει ότι τα συναισθήματα πρέπει να περιγραφούν με μεταφορικό/παραστατικό τρόπο και ότι είναι σημαντικό να χρησιμοποιηθεί για τη σύγκριση το πρώτο πράγμα που έρχεται στο μυαλό των μαθητών.
- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στους εφήβους το θέμα και τους στόχους της ομαδικής συνεδρίας..

Πόροι:

- φύλλα χαρτιού flipchart,
- μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτικός καλεί τους νέους να εργαστούν σε δύο ομάδες. Το καθήκον κάθε ομάδας είναι να φτιάξει ένα γλυπτό συναισθημάτων με το σώμα τους. Ο εκπαιδευτικός παρέχει ένα συναίσθημα, π.χ. χαρά. Οι ομάδες έχουν στη διάθεσή τους λίγα λεπτά για να προετοιμάσουν την παρουσίαση του γλυπτού της χαράς χρησιμοποιώντας τα σώματά τους, τις χειρονομίες και τις εκφράσεις του προσώπου τους που αντιστοιχούν στο συγκεκριμένο συναίσθημα. Στη συνέχεια, μία από τις ομάδες παρουσιάζει το γλυπτό της και η άλλη ομάδα απαντά ταυτόχρονα στις ερωτήσεις του εκπαιδευτικού: Πώς σας φαίνεται το γλυπτό που παρουσιάζεται; Πόσο επαρκές είναι για το συναίσθημα που εκφράζεται; (δικαιολογήστε τις απαντήσεις σας). Στη συνέχεια, οι ομάδες αλλάζουν θέσεις - η ομάδα που μόλις παρουσίασε το γλυπτό της παρακολουθεί και σχολιάζει το γλυπτό της άλλης ομάδας.
- Η άσκηση επαναλαμβάνεται και για τα 6 βασικά συναισθήματα: θυμός, φόβος, χαρά, θλίψη, αηδία και έκπληξη. Καλό είναι να αλλάζει η σύνθεση των ομάδων.
- Ο εκπαιδευτικός καλεί τους νέους να εργαστούν σε 6 ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού flipchart και μαρκαδόρους. Ο εκπαιδευτικός μοιράζει τυχαία τα 6 βασικά συναισθήματα στις ομάδες. Καθήκον της κάθε ομάδας είναι να δώσει όσο το δυνατόν περισσότερα παραδείγματα για το πώς μπορεί να αναγνωρίσει κανείς ότι ένας έφηβος βιώνει το συγκεκριμένο συναίσθημα. Οι μαθητές μπορούν να ανατρέξουν στα παραδείγματα που παρέχονται στο παιχνίδι γλυπτικής συναισθημάτων, καθώς και στις δικές τους εμπειρίες. Μόλις ολοκληρωθεί η εργασία, κάθε ομάδα παρουσιάζει τα αποτελέσματα της συνεργασίας της. Αφού συζητηθούν όλες οι αφίσες, ο εκπαιδευτικός ρωτά όλους αν θα μπορούσαν να προσθέσουν κάτι που δεν έχει αναφερθεί στις αφίσες. Ο εκπαιδευτικός μπορεί επίσης να δώσει πρόσθετα παραδείγματα.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ομάδες ανεξάρτητα (βάσει ατομικών συζητήσεων μεταξύ των συμμετεχόντων ή συζητήσεων στο πλαίσιο ολόκληρης της τάξης), ανάλογα με το πώς αισθάνονται στο τέλος του μαθήματος: χαρούμενοι, λυπημένοι, θυμωμένοι, βαριεστημένοι, περίεργοι (ο εκπαιδευτικός μπορεί να εισάγει ένα διαφορετικό σύνολο συναισθημάτων - ανάλογα με την ιδιαιτερότητα της ομάδας). Αφού η τάξη χωριστεί σε υποομάδες, τα μέλη κάθε ομάδας στέκονται μαζί και παρουσιάζουν την κραυγή της ομάδας σύμφωνα με το συναίσθημα της ομάδας: 1) Νιώθουμε χαρά! 2) Αισθανόμαστε λυπημένοι! 3) Νιώθουμε θυμό! 4) Νιώθουμε βαρεμάρα! 5) Είμαστε περίεργοι!
- Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει την ομάδα για το θέμα του επόμενου μαθήματος. Ζητά από τους συμμετέχοντες να κοιτάξουν καλά τον εαυτό τους την επόμενη εβδομάδα

όταν βιώνουν ένα από τα βασικά συναισθήματα. Πώς αντιδρούν; Πώς εκφράζουν το θυμό/ τη χαρά/ το φόβο/ τη λύπη/ την αηδία/ την έκπληξή τους;

Ομαδική Συνεδρία 5

Τίτλος/Θέμα:

- Πώς μπορώ να εκφράσω τα συναισθήματά μου;

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- να μπορούν να εκφράζουν τα συναισθήματά τους μπροστά σε μια ομάδα,
- να είναι σε θέση να εκφράζουν τα συναισθήματά τους τόσο λεκτικά όσο και μη λεκτικά μέσω της κίνησης, των χειρονομιών, της έκφρασης του προσώπου.

Προετοιμασία:

- Ο εκπαιδευτικός κάθεται με τους εφήβους σε κύκλο και τους χαιρετά.
- Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε συμμετέχοντα, προχωρώντας δεξιόστροφα, να συμπληρώσει την πρόταση "ΣΗΜΕΡΑ ΝΟΙΩΘΩ σαν...". Ο εκπαιδευτικός υποδεικνύει ότι τα συναισθήματα πρέπει να περιγραφούν με μεταφορικό/παραστατικό τρόπο και ότι είναι σημαντικό να χρησιμοποιηθεί για τη σύγκριση το πρώτο πράγμα που έρχεται στο μυαλό των μαθητών.
- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στους εφήβους το θέμα και τους στόχους της ομαδικής συνεδρίας.

Υλικά:

- σπάγκος - κόψτε τον σε 10 κομμάτια - μερικά μπορεί να είναι κοντά (μερικά εκατοστά), άλλα μακριά (περίπου 50 εκατοστά),
- 6 φύλλα χαρτιού flipchart,
- αυτοκόλλητες σημειώσεις,
- μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός παρέχει στους συμμετέχοντες αυτοκόλλητες σημειώσεις και μαρκαδόρους. Κρεμάει ένα φύλλο χαρτιού flipchart με ένα από τα βασικά συναισθήματα (θυμός, φόβος, χαρά, λύπη, αηδία, έκπληξη). Καθήκον κάθε συμμετέχοντα είναι να σκεφτεί έναν εποικοδομητικό/ ώριμο τρόπο έκφρασης του κάθε συναισθήματος και να καταγράψει τις ιδέες του/της στις αυτοκόλλητες σημειώσεις, οι οποίες στη συνέχεια προσαρτώνται στο flipchart (μία σημείωση = ένας τρόπος έκφρασης ενός συναισθήματος- οι συμμετέχοντες μπορούν να δώσουν περισσότερα από ένα παραδείγματα). Όταν όλες οι σημειώσεις τοποθετηθούν, ο εκπαιδευτικός τις διαβάζει στην τάξη. Παράλληλα, επισημαίνει στην επαναληπτικότητα των τρόπων έκφρασης ενός συγκεκριμένου συναισθήματος, προσθέτει και άλλους τρόπους στο flipchart, αν δεν έχουν ήδη αναφερθεί, αλλά γίνονται αποδεκτοί/μοιράζονται από την τάξη.
- Ο εκπαιδευτικός επαναλαμβάνει την ίδια άσκηση για καθένα από τα 6 βασικά συναισθήματα (θυμός, φόβος, χαρά, λύπη, αηδία, έκπληξη).
- Ο/η εκπαιδευτικός κρατάει στο χέρι του/της τη δέσμη του σπάγκου. Καλεί τους συμμετέχοντες και τους δίνει ένα συναίσθημα (επιλέγοντας από τα βασικά συναισθήματα που συζητήθηκαν στην προηγούμενη άσκηση). Ο/η έφηβος/η επιλέγει ένα κομμάτι σπάγκου και τυλίγοντάς το αργά γύρω από το δάχτυλό του/της απαριθμεί τους τρόπους με τους οποίους εκφράζει το συναίσθημα που του/της έδωσε ο/η εκπαιδευτικός. Όσοι διαλέξουν σχετικά μικρά κομμάτια θα μπορέσουν να

παρουσιάσουν περιορισμένο αριθμό τρόπων, αλλά όσοι διαλέξουν το μακρύ κομμάτι θα πρέπει να αναφέρουν αρκετούς.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ομάδες ανεξάρτητα (βάσει ατομικών συζητήσεων μεταξύ των συμμετεχόντων ή συζητήσεων στο πλαίσιο ολόκληρης της τάξης), ανάλογα με το πώς αισθάνονται στο τέλος του μαθήματος: χαρούμενοι, λυπημένοι, θυμωμένοι, βαρεστημένοι, περίεργοι (ο εκπαιδευτικός μπορεί να εισάγει ένα διαφορετικό σύνολο συναισθημάτων - ανάλογα με την ιδιαιτερότητα της ομάδας). Αφού η τάξη χωριστεί σε υποομάδες, τα μέλη κάθε ομάδας στέκονται μαζί και παρουσιάζουν την κραυγή της ομάδας σύμφωνα με το συναίσθημα της ομάδας: 1) Νιώθουμε χαρά! 2) Αισθανόμαστε λυπημένοι! 3) Νιώθουμε θυμό! 4) Νιώθουμε βαρεμάρα! 5) Είμαστε περίεργοι!



www.freepik.com

ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ



ΜΕΡΟΣ 2

ΑΥΤΟ-
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 6

Τίτλος/θέμα:

- Τι σημαίνει αυτοδιαχείριση;

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- να είναι σε θέση να εξερευνήσουν τις πολλές μορφές και τα σχήματα της αυτοδιαχείρισης στην εφηβεία,
- να αισθάνονται ενθαρρυμένοι να εντοπίσουν συγκεκριμένες συμπεριφορές αυτοδιαχείρισης μέσω της συνεργασίας και του εκπαιδευτικού παιχνιδιού.

Προετοιμασία:

- Η τάξη μπορεί να ξεκινήσει με τον κύκλο συναισθημάτων που περιγράφεται στα σενάρια του μαθήματος που επικεντρώνονται στην αυτογνωσία. Αυτή θα είναι μια καλή άσκηση για να δώσει τον τόνο και τη διάθεση για το υπόλοιπο μάθημα.
- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στην τάξη το θέμα και τους στόχους αυτού του μαθήματος.

Πόροι/Υλικά:

- φύλλα flipchart,
- μαρκαδόροι/ μαρκαδόροι υπογράμμισης,
- εκτυπωμένες κάρτες μίνγκο αυτοδιαχείρισης (μια διαφορετική για κάθε μαθητή) - μπορούν να δημιουργηθούν και να εκτυπωθούν εδώ: <https://bingobaker.com/view/2499283>.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει το δικό της φύλλο flipchart και μαρκαδόρους. Οι μαθητές, δουλεύοντας στις ομάδες τους, καλούνται να γράψουν τι νομίζουν ότι είναι/σημαίνει αυτοδιαχείριση. Μπορούν να οργανώσουν τη διάταξη του φύλλου όπως θέλουν και μπορούν να χρησιμοποιήσουν λέξεις-κλειδιά, συγκεκριμένα παραδείγματα της καθημερινότητας ή δεξιότητες για να τα περιγράψουν. Δώστε τους περίπου 10-15 λεπτά για να συζητήσουν μεταξύ τους και να προετοιμάσουν τις ιδέες τους.
- Αφού ολοκληρωθεί η άσκηση, κάθε ομάδα παρουσιάζει με τη σειρά της τα ευρήματα και τον ορισμό της και στο τέλος ο εκπαιδευτικός τα συνοψίζει και τα συμπληρώνει, ώστε να έχουν μια ολοκληρωμένη αντίληψη για το τι συνεπάγεται η αυτοδιαχείριση στην εφηβεία.
- Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός μοιράζει σε κάθε μαθητή μια κάρτα μίνγκο, καθώς και ένα μαρκαδόρο. Εξηγεί πώς παίζεται το παιχνίδι: κάθε κάρτα περιέχει φράσεις σχετικές με συμπεριφορές αυτοδιαχείρισης (με διαφορετική σειρά). Ο εκπαιδευτικός ενεργεί ως καλών, φωνάζοντας διαφορετικές φράσεις από την κάρτα με τυχαία σειρά. Οι μαθητές πρέπει να σημειώσουν τη συγκεκριμένη φράση όταν την ακούσουν. Ο πρώτος που θα σημειώσει μια πλήρη γραμμή (είτε κάθετα, είτε οριζόντια, είτε διαγώνια) πρέπει να φωνάξει BINGO! και κερδίζει το παιχνίδι. Ο

χώρος "ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ" μπορεί να σημειωθεί αμέσως στην αρχή από όλους, καθώς δεν απαιτείται να τον φωνάξει ο δάσκαλος.

- Μετά το παιχνίδι, η τάξη μπορεί να συζητήσει ποιες από τις φράσεις του παιχνιδιού θα αποτελούσαν αποτελεσματικές συμπεριφορές αυτοδιαχείρισης και ποιες όχι. Μπορούν επίσης να σκεφτούν άλλα παραδείγματα για το τι δεν αποτελεί τέτοια συμπεριφορά.
- Ο εκπαιδευτικός επαναλαμβάνει τα όσα συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος και μπορεί επίσης να ρωτήσει τους μαθητές τι βρήκαν πιο ενδιαφέρον ή τι τους έμεινε περισσότερο.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο εκπαιδευτικός θέτει μια πρόκληση για την επόμενη εβδομάδα: Προσπαθήστε να ασκήσετε αυτοέλεγχο σε έναν πειρασμό, π.χ. να μην ελέγχετε συνεχώς το TikTok ή το Instagram ή να αντισταθείτε στο να φάτε αυτή τη σοκολάτα αντί για πραγματικό φαγητό κ.λπ. Κάθε μαθητής μπορεί να εντοπίσει την ισχυρότερη "αδυναμία" του ή τον ισχυρότερο πειρασμό του και να προσπαθήσει να ασκήσει αυτοέλεγχο πάνω του και να δει πώς αισθάνεται. Οι μαθητές μπορούν να ενθαρρυνθούν να καταγράφουν την πρόοδο ή τα ευρήματά τους σε ένα ημερολόγιο, καθώς αποτελεί μια καλή μέθοδο για να παρακολουθούν τις σκέψεις, τα επιτεύγματα, τα συναισθήματα κ.λπ. και να ανατρέχουν εύκολα σε αυτά.
- Στο τέλος του μαθήματος, αν υπάρχει χρόνος, ο εκπαιδευτικός ζητά από την ομάδα να αυτοεπιλεχθεί (είτε σε ατομικές συζητήσεις μεταξύ των συμμετεχόντων είτε σε κοινή συζήτηση ολόκληρης της ομάδας) σε ομάδες ανάλογα με το τι αισθάνονται στο τέλος της δραστηριότητας: χαρά, λύπη, θυμός, πλήξη, περιέργεια (ο εκπαιδευτικός μπορεί να υποδείξει ένα διαφορετικό σύνολο συναισθημάτων - ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες της ομάδας). Όταν η ομάδα χωριστεί σε υποομάδες, κάθε ομάδα στέκεται η μία δίπλα στην άλλη και φωνάζει μαζί ανάλογα με την ομαδική της ιδιότητα: 1) Νιώθουμε χαρά! 2) Νιώθουμε θλίψη! 3) Νιώθουμε θυμό! 4) Νιώθουμε βαρεμάρα! 5) Νιώθουμε περιέργεια!

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 7

Τίτλος/ Θέμα:

- Πώς λαμβάνονται οι αποφάσεις; - Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων στην εφηβεία

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- διερευνήσουν τους κανόνες και την ηθική που διέπουν τη διαδικασία λήψης αποφάσεων,
- μάθουν για τη λήψη αποφάσεων σε διφορούμενες καταστάσεις,
- μάθουν να έχουν κατά νου τόσο τις θετικές όσο και τις αρνητικές συνέπειες κατά τη λήψη μιας απόφασης.

Προετοιμασία:

- Η τάξη μπορεί να ξεκινήσει με τον κύκλο συναισθημάτων που περιγράφεται στα μαθήματα που επικεντρώνονται στην αυτογνωσία. Αυτή θα είναι μια καλή άσκηση για να δώσει τον τόνο και τη διάθεση για το υπόλοιπο μάθημα.
- Εναλλακτικά, ο δάσκαλος μπορεί να ρωτήσει αν υπάρχει κάποιος που θα ήθελε να μοιραστεί την προσωπική του "νίκη" επί ενός πειρασμού, δηλαδή μια φορά που κατάφερε να επιδείξει αυτοέλεγχο ή διαχείριση.
- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στους νέους το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης.

Πόροι/Υλικά:

- φύλλα flipchart,
- μαρκαδόροι,
- σενάρια λήψης αποφάσεων (βλέπε παράρτημα στη σελίδα 103).

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτικός ξεκινά μια συζήτηση για την ηθική και πώς αυτή επηρεάζει τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων. Ζητά από τους μαθητές να μοιραστούν κάποιες προσωπικές ή ευρέως αποδεκτές κοινωνικές ηθικές αξίες. Στη συνέχεια, η τάξη συζητά εν συντομία για τους κανόνες και τι συμβαίνει όταν αυτοί παραβιάζονται. Ο εκπαιδευτικός και οι μαθητές μπορούν να μοιραστούν κάποια προσωπικά ή ευρέως γνωστά παραδείγματα (π.χ. αν σκοτώσεις κάποιον, πας φυλακή). Ρωτήστε τους μαθητές: "Σε ποιες περιπτώσεις είναι δύσκολο να ακολουθήσετε τους κανόνες; Είναι ποτέ εντάξει να παραβιάζουμε έναν κανόνα;"
- Ο εκπαιδευτικός λέει ότι ορισμένες επιλογές είναι πιο δύσκολο να γίνουν σε σύγκριση με άλλες. Στη συνέχεια χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες (το πολύ έως 5, ανάλογα με τον αριθμό των μελών της ομάδας). Δίνει ένα σενάριο σε κάθε ομάδα (βλ. παράρτημα στη σελίδα 99) και τους λέει να συζητήσουν πώς θα χειρίζονταν την κάθε κατάσταση, τι θα έκαναν, ποια απόφαση θα έπαιρναν και γιατί. Τους ζητείται επίσης να εξετάσουν τις συνέπειες κάθε απόφασης που θα λάβουν. Αφού συζητήσουν για 5 λεπτά στις ομάδες τους, ο εκπαιδευτικός ζητά στη συνέχεια από κάθε ομάδα να παρουσιάσει το σενάριό της, την απόφαση που έλαβε, τον λόγο και τις συνέπειες που τη συνοδεύουν. Υπενθυμίστε στους μαθητές να αναγνωρίσουν και να σεβαστούν ότι οι επιλογές μπορεί να διαφέρουν όταν η απάντηση δεν είναι ξεκάθαρη.
- Στη συνέχεια, ο δάσκαλος χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες, παρέχοντας σε κάθε μία από αυτές ένα φύλλο flipchart και μαρκαδόρους. Τους διαβάζει το ακόλουθο σενάριο:
- "Είστε μέλος της εφορευτικής επιτροπής για τις εκλογές του σχολικού συμβουλίου. Μετράτε τις ψήφους που θα αναδείξουν τον πρόεδρο του μαθητικού συμβουλίου και διαπιστώνετε ότι ο μαθητής Α κερδίζει τον μαθητή Β με μόλις μία ψήφο! Αν και ο μαθητής Β δείχνει απογοητευμένος, δίνουν τα χέρια και η ανακοίνωση του νικητή γίνεται στο σχολείο. Αργότερα, καθώς συμμαζεύετε, βρίσκετε δύο ψήφους που δεν υπολογίστηκαν και δίνουν τη νίκη στον μαθητή Β. Τι κάνετε; Ποιες θα είναι οι συνέπειες της επιλογής σας;"
- Η μία ομάδα είναι υπεύθυνη να πάρει την απόφαση να επισημάνει το λάθος και να αλλάξει τα αποτελέσματα, ενώ η άλλη να μην κάνει τίποτα. Και οι δύο πρέπει να σταθμίσουν τις θετικές και αρνητικές συνέπειες της επιλογής τους και να τις καταγράψουν. Τους δίνονται 5-10 λεπτά για να συζητήσουν μεταξύ τους και να γράψουν τις απαντήσεις τους. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα παρουσιάζει την περίπτωση της και γίνεται μια συνοπτική συζήτηση.
- Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός επαναλαμβάνει τα όσα συζητήθηκαν σχετικά με τη λήψη δύσκολων αποφάσεων. Υπενθυμίζει στους μαθητές ότι βρίσκονται σε μια ηλικία που θα πρέπει να αρχίσουν να παίρνουν όλο και πιο δύσκολες αποφάσεις για τον εαυτό τους. Ένας καλός τρόπος για να βεβαιωθούν ότι παίρνουν αποφάσεις με υπευθυνότητα είναι να προσπαθούν να σταθμίζουν όλες τις πτυχές και τις συνέπειες, φυσικά όταν οι καταστάσεις το επιτρέπουν και να προσπαθούν να βασίζονται στις αποφάσεις στον ηθικό τους κώδικα (ο οποίος θα είναι διαφορετικός για τον καθένα).

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ως εργασία για την επόμενη περίοδο, οι μαθητές ενθαρρύνονται να γράψουν στο ημερολόγιό τους για μια φορά (ή φορές) που βρέθηκαν αντιμέτωποι με μια δύσκολη απόφαση ή κατάσταση και πώς την αντιμετώπισαν. Επίσης, αν μια κατάσταση

απαιτούσε να πάνε ενάντια στον ηθικό τους κώδικα ή τους κανόνες, θα μπορούσαν να γράψουν πώς τους έκανε να νιώσουν αυτό.

- Αν υπάρχει χρόνος στο τέλος, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από την ομάδα να αυτοεπιλεχθεί (είτε σε ατομικές συζητήσεις μεταξύ των συμμετεχόντων είτε σε κοινή συζήτηση όλης της ομάδας) σε ομάδες ανάλογα με το τι αισθάνονται στο τέλος της δραστηριότητας: χαρά, λύπη, θυμός, πλήξη, περιέργεια (ο εκπαιδευτικός μπορεί να υποδείξει ένα διαφορετικό σύνολο συναισθημάτων - ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες της ομάδας). Όταν η ομάδα χωριστεί σε υποομάδες, κάθε ομάδα στέκεται η μία δίπλα στην άλλη και παρουσιάζει ένα κοινό επιφώνημα ανάλογα με τη συμμετοχή της στην ομάδα: 1) Νιώθουμε χαρά! 2) Νιώθουμε θλίψη! 3) Νιώθουμε θυμό! 4) Νιώθουμε βαρεμάρα! 5) Νιώθουμε περιέργεια!

ΣΕΝΑΡΙΑ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Σενάριο 1: Επιστρέφετε στο σπίτι με τον φίλο σας μετά το σχολείο. Έχετε προπόνηση ποδοσφαίρου σε λίγο και πρέπει να πάτε γρήγορα στο σπίτι για να ετοιμαστείτε. Ξαφνικά, ο φίλος σας αρχίζει να κλαίει και σας ρωτάει αν μπορείτε να μείνετε λίγο και να μιλήσετε μαζί του. Τι κάνεις;

Σενάριο 2: Ο φίλος σας ξέχασε το σνακ του στο σπίτι και δεν έχει αρκετά χρήματα για να αγοράσει κάτι από την καφετέρια. Έχετε πάρει μαζί σας ένα μεγάλο σνακ, αλλά σας έχουν πει να μην μοιράζεστε το φαγητό σε περίπτωση αλλεργιών ή ιών. Τι κάνετε;

Σενάριο 3: Η μητέρα σας σας είπε να πάτε κατευθείαν στο σπίτι μετά το σχολείο για να φροντίσετε το μικρότερο αδελφάκι σας όσο οι γονείς σας δεν είναι στο σπίτι. Ωστόσο, μια παρέα φίλων σου αποφασίζουν να κάνουν παρέα μετά το σχολείο και να πάνε σε ένα μέρος που ήθελες πολύ να πας. Τι θα κάνεις;

Σενάριο 4: Περπατάτε στο διάδρομο και ακούτε μια ομάδα μεγαλύτερων μαθητών να λένε άσχημα πράγματα σε έναν μικρότερο μαθητή. Ο νεότερος μαθητής φαίνεται αναστατωμένος αλλά δεν λέει τίποτα καθώς οι άλλοι απομακρύνονται. Τι κάνετε;

Σενάριο 5: Σπάτε κατά λάθος ένα ποτήρι στο σπίτι, αλλά οι γονείς σας δεν είναι εκεί για να το προσέξουν. Καθαρίζετε τα ποτήρια πριν έρθει κανείς στο σπίτι. Τι κάνετε; Τους το λέτε ή όχι όταν γυρίσουν;

ΜΕΡΟΣ 2

ΑΥΤΟ-
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 8

Τίτλος/ Θέμα:

- Πώς να πετύχετε τους στόχους σας - Ο καθορισμός στόχων στην εφηβεία

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- αισθάνονται ενθαρρυνόμενοι να σκεφτούν στρατηγικές καθορισμού στόχων προκειμένου να επιτύχουν με μεγαλύτερη επιτυχία την επίτευξη των στόχων τους,
- να είναι σε θέση να καταστρώσουν ένα σχέδιο για έναν τρέχοντα στόχο που έχουν και να σκεφτούν τα βήματα προς αυτόν.

Προετοιμασία:

- Η τάξη μπορεί να ξεκινήσει με τον κύκλο συναισθημάτων που περιγράφεται στα μαθήματα που επικεντρώνονται στην αυτογνωσία. Αυτή θα είναι μια καλή άσκηση για να δώσει τον τόνο και τη διάθεση για το υπόλοιπο μάθημα.
- Εναλλακτικά, ο δάσκαλος μπορεί να ρωτήσει αν υπάρχει κάποιος που θα ήθελε να μοιραστεί την προσωπική του ιστορία μιας δύσκολης απόφασης που χρειάστηκε να πάρει, πώς την πήρε, ποιες ήταν οι συνέπειες, πώς ένωσε μετά, κ.λπ.
- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στην ομάδα το θέμα και τους στόχους της σημερινής συνάντησης.

Πόροι/Υλικά:

- φύλλα A4,
- στυλό/ μολύβια.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός ρωτά τα μέλη της ομάδας για τους στόχους και την τύχη: Πώς οι άνθρωποι επιτυγχάνουν τους στόχους τους; Είναι τυχεροί; Δουλεύουν γι' αυτούς; Μπορούν επίσης να διαλέξουν μερικούς διάσημους επιτυχημένους ανθρώπους που έχουν πραγματοποιήσει τους στόχους τους (π.χ. Μέσι ή Τέιλορ Σουίφτ) και να σκεφτούν πώς τα κατάφεραν. Ήταν απλώς τυχεροί; Είχαν καταστρώσει ένα σχέδιο προς την κατεύθυνση των στόχων τους;
- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι, αν και η τύχη είναι ένας σημαντικός παράγοντας, ο καλύτερος τρόπος για να πετύχετε τους στόχους σας είναι να τους σχεδιάσετε. Ο πιο ξεκάθαρος τρόπος για να το κάνετε αυτό είναι, πρώτα, να ξεκαθαρίσετε ποιος είναι ο ακριβής στόχος σας. Μπορεί να είναι κάτι "μικρό", όπως το να περάσετε τις εξετάσεις για την αγγλική γλώσσα ή κάτι "μεγαλύτερο", όπως το να εισαχθείτε στο πανεπιστήμιο/τμήμα των ονείρων σας. Στη συνέχεια, πρέπει να σπάσετε τον στόχο σας σε μικρότερα, εφικτά βήματα, που ένα προς ένα μπορούν να ολοκληρωθούν μέχρι να επιτευχθεί ο τελικός στόχος. Στη συνέχεια, ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να σκεφτούν ο καθένας έναν στόχο που θα ήθελε να επιτύχει τις επόμενες ημέρες, εβδομάδες ή μήνες και να σχεδιάσουν μια σκάλα που να αναπαριστά τα βήματα που θέλουν να κάνουν για να "ανέβουν" στον στόχο τους, ο οποίος θα πρέπει να βρίσκεται στην κορυφή της σκάλας. Ο μαθητής βρίσκεται φυσικά στο κάτω μέρος της σκάλας και το καθήκον είναι να καθορίσει τα επόμενα βήματα που πρέπει να κάνει. Τι πρέπει να κάνουν ή με τι χρειάζονται βοήθεια για να κάνουν το όνειρό τους πραγματικότητα; Τα βήματα μπορούν να είναι όσα θέλει ο κάθε μαθητής. Δώστε τους τουλάχιστον 15 λεπτά για να ολοκληρώσουν την άσκηση.
- Αφού υπολογίσουν τα βήματα προς τον στόχο/το όνειρό τους, ζητήστε τους να αφιερώσουν λίγο χρόνο για να σκεφτούν τα εμπόδια που θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν στην επιδίωξη του στόχου τους. Αυτά θα μπορούσαν να είναι

κάποιοι προσωπικοί φόβοι ή αδυναμίες ή κάποιοι εξωτερικοί παράγοντες. Δώστε τους λίγο ακόμα χρόνο να τα σκεφτούν και να τα καταγράψουν στο φύλλο τους.

- Αφού ολοκληρωθεί η ατομική άσκηση, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ενθαρρύνει τους μαθητές να μοιραστούν τους στόχους τους και τα βήματα που εντόπισαν για την επίτευξή τους, καθώς και τα πιθανά εμπόδια που θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν. Υπενθυμίστε τους ότι όλοι αντιμετωπίζουμε αντιξοότητες όταν επιδιώκουμε τους στόχους μας, αλλά είναι σημαντικό να ανακάμπτουμε και να βρίσκουμε τρόπους να τις παρακάμψουμε, να τις ξεπεράσουμε ή να προσαρμόσουμε το σχέδιο και τα βήματά μας ανάλογα.
- Ο εκπαιδευτικός συνοψίζει τα όσα συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος και ενθαρρύνει τους μαθητές να χρησιμοποιούν αυτή τη στρατηγική της ανάλυσης των βημάτων προς τους στόχους/όνειρά τους για όλες τις μελλοντικές τους προσπάθειες, καθώς ακόμη και η ικανοποίηση του να προχωράς βήμα προς βήμα προς τον στόχο σου μπορεί να σε κινητοποιήσει περαιτέρω.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ως πρόκληση/εργασία για την επόμενη περίοδο, οι μαθητές έχουν δύο δυνατότητες:
 - μπορούν είτε να αρχίσουν να εργάζονται για να κάνουν το πρώτο βήμα προς τον στόχο τους (σκεπτόμενοι τι πρέπει να κάνουν, πώς μπορούν να το κάνουν, αν θα χρειαστούν υποστήριξη, πόσος χρόνος θα χρειαστεί κ.λπ.
 - μπορούν να επαναλάβουν τη διαδικασία ανάλυσης των βημάτων και εντοπισμού πιθανών εμποδίων για ένα άλλο όνειρο/στόχο που μπορεί να έχουν.
- Ο εκπαιδευτικός ζητά από την ομάδα να αυτοεπιλεγεί (είτε σε ατομικές συζητήσεις μεταξύ των συμμετεχόντων είτε σε κοινή συζήτηση ολόκληρης της ομάδας) σε ομάδες ανάλογα με το τι αισθάνονται στο τέλος της δραστηριότητας: χαρά, λύπη, θυμός, πλήξη, περιέργεια (ο εκπαιδευτικός μπορεί να υποδείξει ένα διαφορετικό σύνολο συναισθημάτων - ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες της ομάδας). Όταν η ομάδα χωριστεί σε υποομάδες, κάθε ομάδα στέκεται η μία δίπλα στην άλλη και φωνάζει από κοινού ανάλογα με τη συμμετοχή της στην ομάδα: 1) Νιώθουμε χαρά! 2) Νιώθουμε θλίψη! 3) Νιώθουμε θυμό! 4) Νιώθουμε πλήξη! 5) Νιώθουμε περιέργεια!

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 9

Τίτλος/ Θέμα:

- Αντιμετώπιση της αλλαγής (και άλλων δυσάρεστων συναισθημάτων)

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- εντοπίσουν τις αλλαγές που συνέβησαν στη ζωή τους, την έντασή τους και το πώς τους έκαναν να αισθανθούν,
- • μάθουν κάποιες τεχνικές για να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους, όταν τα συναισθήματα αυτά τείνουν να είναι πολύ έντονα.

Προετοιμασία:

- Η τάξη μπορεί να ξεκινήσει με τον κύκλο συναισθημάτων που περιγράφεται στα μαθήματα που επικεντρώνονται στην αυτογνωσία. Αυτή θα είναι μια καλή άσκηση για να δώσει τον τόνο και τη διάθεση για το υπόλοιπο μάθημα.
- Εναλλακτικά, ο δάσκαλος μπορεί να ρωτήσει αν υπάρχει κάποιος που θα ήθελε να μοιραστεί την προσωπική του ιστορία είτε για ένα βήμα που έκανε προς τον στόχο του είτε για κάποιο άλλο θέμα που συζητήθηκε στα προηγούμενα μαθήματα (αυτοέλεγχος ή λήψη αποφάσεων).

- Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στην ομάδα το θέμα και τους στόχους του σημερινού μαθήματος.

Πόροι/Υλικά:

- φύλλα A4 ή ατομικό ημερολόγιο,
- στυλό/ μολύβια/ μαρκαδόροι,
- φύλλα flipchart,
- μαρκαδόροι,
- αυτοκόλλητες σημειώσεις.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι η αλλαγή είναι μέρος της ζωής και συμβαίνει φυσικά και συχνά, αλλά δεν είναι πάντα ευπρόσδεκτη ή εύκολη στη διαχείρισή της. Μπορεί να προχωρήσει στην προσφορά ενός παραδείγματος μιας προσωπικής αλλαγής που συνέβη και πώς έγινε δεκτή η αλλαγή αυτή και τι συναισθήματα προκάλεσε. Στη συνέχεια ζητά από τους μαθητές να δώσουν παραδείγματα αλλαγών και τι συναισθήματα μπορεί να προκαλέσουν.
- Στη συνέχεια ο/η εκπαιδευτικός δίνει στους/στις μαθητές/τριες λίγο χρόνο (10-15 λεπτά) για να σκεφτούν και να καταγράψουν (σε ένα φύλλο A4 ή στο ημερολόγιό τους) κάποιες αλλαγές που έχουν παρατηρήσει στη ζωή τους τα τελευταία χρόνια, μήνες, εβδομάδες. Για κάθε αλλαγή που εντοπίστηκε, οι μαθητές καλούνται να γράψουν αν ήταν καλοδεχούμενη ή ανεπιθύμητη, πώς επηρέασε τη ζωή τους, καθώς και ποια συναισθήματα προκάλεσε. Στη συνέχεια, οι μαθητές καλούνται να βαθμολογήσουν αυτές τις αλλαγές, από τις μικρότερες ή λιγότερο σημαντικές έως τις μεγαλύτερες ή πιο σημαντικές. Σε ένα φύλλο flipchart ο εκπαιδευτικός σχεδιάζει μια αντίστοιχη κλίμακα και ζητά από τους μαθητές να διαλέξει ο καθένας μία από τις αλλαγές που σημείωσε και να τη γράψει σε ένα post-it. Στη συνέχεια, οι μαθητές καλούνται να τοποθετήσουν το post-it κατά μήκος της κλίμακας, ανάλογα με το πόσο μεγάλη ή μικρή ήταν η αλλαγή. Μπορούν επίσης να πουν λίγα λόγια γι' αυτήν, αλλά δεν πρέπει να πιεστούν. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι υπάρχει μεγάλη ποικιλία στο πώς γίνεται αντιληπτή μια αλλαγή, καθώς το ίδιο πράγμα που μπορεί να είναι μικρό για κάποιον, μπορεί να είναι μεγάλο για κάποιον άλλο, και το ίδιο ισχύει και για τα συναισθήματα που προκαλούν οι αλλαγές.
- Στη συνέχεια οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και τους δίνεται ένα φύλλο flipchart και μαρκαδόροι. Εκεί τους ζητείται να συνεργαστούν και να σκεφτούν τρόπους, στρατηγικές ή τεχνικές που μπορεί να χρησιμοποιήσει κάποιος για να αντιμετωπίσει όταν η αλλαγή είναι δυσάρεστη ή προκαλεί δύσκολα συναισθήματα. Μπορούν να αντλήσουν από την προσωπική τους εμπειρία ή από γενικές γνώσεις. Τους ζητείται επίσης να σκεφτούν σε ποιες άλλες περιπτώσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν αυτές οι τεχνικές (προτροπή: όταν κάποιος νιώθει θυμό, ανησυχία, θλίψη, άγχος κ.λπ.) Αφού καταγράψουν τις ιδέες τους, τις παρουσιάζουν και συζητούν μαζί στην τάξη. Ο δάσκαλος μπορεί να προσθέσει τυχόν τεχνικές ή στρατηγικές που μπορεί να μην έχουν αναφερθεί.
- Προς το τέλος του μαθήματος, η τάξη μπορεί να εξασκηθεί από κοινού σε μια τεχνική ηρεμίας της επιλογής τους (π.χ. αναπνοή ή αισθητηριακή άσκηση).

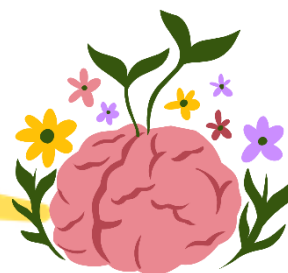
Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο::

- Ο εκπαιδευτικός επαναλαμβάνει όσα συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος και ενθαρρύνει τους μαθητές να σημειώσουν μερικές τεχνικές ηρεμίας που τους προκαλούν μεγαλύτερη απήχηση και να προσπαθήσουν να τις χρησιμοποιήσουν την επόμενη φορά που θα βρεθούν αντιμέτωποι με δύσκολα ή δυσάρεστα συναισθήματα. Καλούνται επίσης να συνεχίσουν να ενημερώνουν το ημερολόγιό τους με τις αλλαγές που παρατηρούν και τα αποτελέσματά τους επίσης (φυσικά, θα πρέπει να ενθαρρυνθούν να χρησιμοποιούν το ημερολόγιό τους για να

παρακολουθούν όλες τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης που καλύφθηκαν στα προηγούμενα μαθήματα).

- Αν υπάρχει χρόνος στο τέλος του μαθήματος, ο εκπαιδευτικός ζητά από την ομάδα να αυτοεπιλεχθεί (είτε σε ατομικές συζητήσεις μεταξύ των συμμετεχόντων είτε σε κοινή συζήτηση ολόκληρης της ομάδας) σε ομάδες ανάλογα με το τι αισθάνονται στο τέλος της δραστηριότητας: χαρά, λύπη, θυμός, πλήξη, περιέργεια (ο εκπαιδευτικός μπορεί να υποδείξει ένα άλλο σύνολο συναισθημάτων - ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες της ομάδας). Όταν η ομάδα χωριστεί σε υποομάδες, κάθε ομάδα στέκεται η μία δίπλα στην άλλη και παρουσιάζει ένα κοινό επιφώνημα ανάλογα με τη συμμετοχή της στην ομάδα: 1) Νιώθουμε χαρά! 2) Νιώθουμε θλίψη! 3) Νιώθουμε θυμό! 4) Νιώθουμε βαρεμάρα! 5) Νιώθουμε περιέργεια!

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ



ΜΕΡΟΣ 2

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 10

Τίτλος/ Θέμα:

- Προώθηση της συναισθηματικής σύνδεσης

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- βελτιώσουν τις εκπαιδευτικές τους αλληλεπιδράσεις στην τάξη, βελτιστοποιώντας έτσι τον χρόνο στο σχολείο,
- αναπτύξουν και ενισχύσουν την αυτόνομη και ομότιμη μάθηση,
- θα είναι σε θέση να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε άτομα που χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη.

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός κάθεται με τους εφήβους σε κύκλο και τους χαιρετά. Ζητά από κάθε μαθητή, προχωρώντας δεξιόστροφα, να βάλει το ένα χέρι στον ώμο του διπλανού του και να συμπληρώσει την πρόταση *Σήμερα ο συνάδελφός μου αισθάνεται ότι....* Ο ειδικός υποδεικνύει ότι τα συναισθήματα πρέπει να περιγραφούν με μεταφορικό/παραστατικό τρόπο.
- Ο ειδικός παρουσιάζει στους εφήβους το θέμα και τους στόχους της συνάντησης.

Πόροι/ Υλικό:

- χαρτί γραφής, στυλό,
- οποιοδήποτε είδος μουσικής, megάφωνα

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός χωρίζει την ομάδα σε ζεύγη. Τα μέλη κάθε ζεύγους στέκονται αντικριστά, διασκορπισμένα σε όλη την αίθουσα (πρέπει να προβλεφθεί αρκετός χώρος για κίνηση για κάθε ζεύγος). Το καθήκον των μαθητών είναι να μιμηθούν τις κινήσεις του άλλου, όπως ακριβώς τις βλέπουν στον καθρέφτη, χωρίς να μιλούν. Κάθε μέλος του ζευγαριού μπορεί να ηγείται των κινήσεων ή να είναι ο καθρέφτης- οι ρόλοι μεταξύ των δύο συμμετεχόντων πρέπει να αλλάζουν απρόσκοπτα. Μετά από λίγα λεπτά, κάθονται όλοι σε έναν κύκλο και ο ειδικός τους καλεί να μοιραστούν την εμπειρία τους: *Πώς αισθανθήκατε; Πώς αποφασίσατε ποιος ηγείται των κινήσεων και ποιος είναι ο καθρέφτης; Ποιο ήταν το δύσκολο και ποιο το εύκολο μέρος; Τι παρατηρήσατε;*
- Για την επόμενη δραστηριότητα, ο εμπειρογνώμονας μπορεί να αποφασίσει να διατηρήσει την ίδια οργάνωση της ομάδας ή να καλέσει τους εφήβους να αλλάξουν τους συνεργάτες τους και να εργαστούν σε διαφορετικό ζευγάρι. Τα μέλη κάθε ζεύγους στέκονται αντικριστά, απλωμένα σε όλη την αίθουσα. Για ένα λεπτό, οι σύντροφοι καλούνται να κοιτάξουν προσεκτικά ο ένας τον άλλον, να παρατηρήσουν όσο το δυνατόν περισσότερα για την εμφάνιση του άλλου. Αφού περάσει ο χρόνος, γυρίζουν ανάποδα, πλάτη με πλάτη και καλούνται να αλλάξουν κάτι στην εμφάνισή τους, κάτι μικρό, που δεν μπορεί να παρατηρηθεί εύκολα (π.χ. να λύσουν ένα κορδόνι παπουτσιού, να αλλάξουν τα δαχτυλίδια/βραχιόλια από το ένα χέρι στο άλλο, να κλείσουν/ανοίξουν το φερμουάρ μιας τσέπης κ.λπ.) Όταν ο καθένας έχει

αλλάξει κάτι, γυρίζουν ξανά προς τον/την παρτενέρ τους. Ο καθένας από αυτούς πρέπει να μαντέψει τι έχει αλλάξει στην εμφάνιση του άλλου. Μετά τη δραστηριότητα, ο ειδικός καλεί τους εφήβους να καθίσουν και να μοιραστούν την εμπειρία τους: *Πώς αισθανθήκατε; Καταφέρατε να μαντέψετε τι έχει αλλάξει; Ποιο ήταν το δύσκολο και ποιο το εύκολο μέρος; Τι παρατηρήσατε;*

- Για την επόμενη δραστηριότητα, ο ειδικός μπορεί να αποφασίσει να διατηρήσει την ίδια οργάνωση της ομάδας ή να καλέσει τους εφήβους να αλλάξουν τους συνεργάτες τους και να εργαστούν σε διαφορετικό ζευγάρι. Τα μέλη κάθε ζεύγους κάθονται αντικριστά. Η άσκηση έχει δύο μέρη: στο πρώτο μέρος ο ένας από τους εφήβους του ζευγαριού παίζει το ρόλο Α και ο άλλος το ρόλο Β, ενώ στο δεύτερο μέρος αλλάζουν ρόλους. Ο ειδικός εξηγεί τους ρόλους: ενώ παίζει μουσική (κατά προτίμηση οργανική, χωρίς στίχους/ λόγια και διάρκειας περίπου 3-5 λεπτών), ο Α πρέπει να θυμηθεί και να σκεφτεί μια στιγμή στη ζωή του/της κατά την οποία τα πράγματα ήταν δύσκολα (εναλλακτικά, οι μαθητές μπορούν να σκεφτούν κάτι από το παρελθόν τους με υψηλό συναισθηματικό αντίκτυπο, ανεξάρτητα από το αν η κατάσταση ήταν ευχάριστη ή δυσάρεστη- η μουσική που επιλέχθηκε για την άσκηση αυτή μπορεί να προδιαθέτει τους εφήβους να αναλογιστούν πιο χαρούμενες/ λυπηρές/ θυμωμένες στιγμές από τη ζωή τους), ενώ ο Β πρέπει να ακολουθήσει τα συναισθήματα του Α και να προσφέρει υποστήριξη με τέτοιο τρόπο ώστε ο Α να νιώσει ότι τον καταλαβαίνει και τον στηρίζει. Δεν επιτρέπεται να μιλήσουν, αλλά μπορούν να αγγίξουν αν το επιλέξουν. Αφού ολοκληρωθεί το πρώτο μέρος της άσκησης, ο ειδικός μπορεί να επιτρέψει στην ομάδα 1 λεπτό απόλυτης σιωπής πριν ξεκινήσει το δεύτερο μέρος, προκειμένου οι μαθητές να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους και να επανέλθουν σε μια πιο συγκροτημένη ψυχική κατάσταση. Μετά τη δραστηριότητα, ο ειδικός καλεί τους εφήβους να καθίσουν σε κύκλο και να μοιραστούν την εμπειρία τους: *Πώς αισθανθήκατε στο ρόλο Α; Πώς αισθανθήκατε στο ρόλο Β; Ποιο ήταν το δύσκολο και ποιο το εύκολο μέρος; Τι παρατηρήσατε;*

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός συνοψίζει τη συνεδρία και καλεί τους εφήβους να προβληματιστούν και να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με τη μη λεκτική συναισθηματική σύνδεση, ενώ επισημαίνει σημαντικές πτυχές της συνεδρίας που πρέπει να ληφθούν υπόψη (η σημασία της προσοχής στη μη λεκτική γλώσσα: μίμηση, χειρονομίες, στάση του σώματος- η σημασία της παρατήρησης μικρών αλλαγών στη συμπεριφορά του άλλου- η ανθρώπινη ανάγκη για συναισθηματική υποστήριξη και τα βασικά στοιχεία της προσφοράς υποστήριξης/της αίσθησης υποστήριξης).
- Ο ειδικός μπορεί να καλέσει τους εφήβους να βγάλουν από μια τσάντα/ κουτί ένα χαρτί με το όνομα ενός συμμαθητή τους γραμμένο πάνω του (που έχει προετοιμαστεί εκ των προτέρων): καθήκον τους είναι να φροντίσουν κρυφά το άτομο αυτό κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας, όπως ακριβώς θα έκανε ένας φύλακας άγγελος, προσπαθώντας να είναι όσο το δυνατόν πιο διακριτικοί.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 11

Τίτλος/ Θέμα:

- Ενεργητική ακρόαση

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- μάθουν τις αρχές της ενεργητικής ακρόασης,
- να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους ενεργητικής ακρόασης,
- να αναπτύξουν ανοχή και κατανόηση για τους συνομηλίκους τους

Προετοιμασία:

- Ο ειδικός κάθεται με τους εφήβους σε κύκλο και τους χαιρετά. Ζητά από κάθε μαθητή, προχωρώντας δεξιόστροφα, να βάλει το ένα χέρι στον ώμο του διπλανού του και να συμπληρώσει την πρόταση *Σήμερα ο συνάδελφός μου αισθάνεται ότι...* Ο ειδικός υποδεικνύει ότι τα συναισθήματα πρέπει να περιγραφούν με μεταφορικό/παραστατικό τρόπο.
- Εναλλακτικά, ο ειδικός μπορεί να καλέσει τους εφήβους να μοιραστούν τις εμπειρίες τους ως φύλακες-άγγελοι και ως φυλασσόμενα πρόσωπα.
- Ο ειδικός παρουσιάζει στους εφήβους το θέμα και τους στόχους της συνάντησης.

Πηγές:

- χαρτί flipchart, μαρκαδόροι,
- post-it,
- μολύβια, στυλό.

Κύρια δραστηριότητα:

- Ο ειδικός χωρίζει την ομάδα σε ζεύγη. Τα μέλη κάθε ζεύγους κάθονται αντικριστά. Η άσκηση αποτελείται από δύο μέρη, διάρκειας 2 λεπτών το καθένα: στο πρώτο μέρος ο ένας από τους εφήβους του ζευγαριού παίζει το ρόλο Α και ο άλλος το ρόλο Β, ενώ στο δεύτερο μέρος αλλάζουν ρόλους. Ο ειδικός εξηγεί τους ρόλους: Ο Α θα αφηγηθεί μια ταινία ή ένα βιβλίο που του/της άρεσε για 2 λεπτά, ενώ ο Β θα ακούσει προσεκτικά την αφήγηση του Α για 1 λεπτό και θα σκεφτεί κάτι άλλο και δεν θα ακούσει την ιστορία του Α για άλλο ένα λεπτό- ο Β δίνει τη χειρονομία να αποφασίσει ο ίδιος τη σειρά αυτών των 1-λεπτών εργασιών. Μετά την ολοκλήρωση του πρώτου μέρους της άσκησης, οι μαθητές στα ζευγάρια μπορούν να συζητήσουν την εμπειρία τους. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους. Μετά το τέλος της δραστηριότητας, ο ειδικός καλεί τους εφήβους να καθίσουν σε κύκλο και να μοιραστούν την εμπειρία τους: *Πώς αισθανθήκατε στο ρόλο Α; Πώς αισθανθήκατε στο ρόλο Β; Ποιο ήταν το δύσκολο και ποιο το εύκολο μέρος; Τι παρατηρήσατε;*
- Ο ειδικός καλεί κάθε μαθητή/τρια να πει τρεις δηλώσεις για τον εαυτό του/της, δύο από τις οποίες είναι αληθείς και μία ψευδής. Το καθήκον της ομάδας είναι να μαντέψει ποια πρόταση είναι ψευδής. Οι έφηβοι ενθαρρύνονται να αναμειγνύουν ψέματα με ασυνήθιστα αληθινά γεγονότα για τον εαυτό τους, προκειμένου να αυξηθεί το επίπεδο δυσκολίας. Μετά τη δραστηριότητα, ο ειδικός καλεί τους εφήβους να μοιραστούν την εμπειρία τους: *Τι προσέξατε κατά την προσπάθειά σας να μαντέψετε το ψέμα; Ποιο ήταν το δύσκολο και ποιο το εύκολο μέρος; Τι παρατηρήσατε;*
- Ο ειδικός καλεί τους μαθητές να καθίσουν σε έναν κύκλο και να παίξουν το παιχνίδι «Το τηλέφωνο χωρίς ονόματα»: αποστολή των μαθητών είναι να ζητήσουν να μιλήσουν στο τηλέφωνο με έναν συνάδελφο που ταιριάζει σε μια συγκεκριμένη περιγραφή και χωρίς να χρησιμοποιήσουν το όνομά του/της- πρέπει να προσθέσουν όσες λεπτομέρειες χρειάζονται ώστε ο αντίστοιχος συνάδελφος να αναγνωρίσει τον εαυτό του/της στην περιγραφή και να απαντήσει στο τηλέφωνο. Ο εμπειρογνώμονας ξεκινά το παιχνίδι: *Θα ήθελα να μιλήσω στο τηλέφωνο με ένα άτομο που...* Οι έφηβοι ενθαρρύνονται να χρησιμοποιήσουν τις πληροφορίες που γνωρίζουν ο ένας για τον άλλον από το προηγούμενο παιχνίδι, αλλά και από τις καθημερινές τους συναναστροφές. Το άτομο που αναγνωρίζει τον εαυτό του συνεχίζει το παιχνίδι.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο::

- Ο ειδικός συνοψίζει τη συνεδρία και καλεί τους εφήβους να προβληματιστούν και να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με την ενεργητική ακρόαση, ενώ επισημαίνει τη σημασία και τις αρχές της ενεργητικής ακρόασης (δεν χρησιμοποιούμε μόνο το αυτί μας για την ενεργητική ακρόαση, αλλά και τα μάτια,

το στόμα, τα χέρια κ.λπ.). Κάθε μαθητής μπορεί να γράψει μία ιδέα σε ένα post-it και να την κολλήσει σε ένα φύλλο flipchart που παραμένει σε εμφανές σημείο της τάξης. Εναλλακτικά, ο ειδικός μπορεί να γράψει σε ένα φύλλο flipchart τις κύριες ιδέες των μαθητών και τα συμπεράσματα σχετικά με την ενεργητική ακρόαση.

- Ο εμπειρογνώμονας μπορεί να καλέσει τους εφήβους να εξασκηθούν συνειδητά στην ενεργητική ακρόαση κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας και να παρακολουθούν τα αποτελέσματα αυτών των καταστάσεων στα ημερολόγιά τους.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 12

Τίτλος/ Θέμα:

- Debate - κατασκευή επιχειρημάτων και δεξιότητες δημόσιας ομιλίας

Θεραπευτικοί στόχοι/ προσδοκώμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή/ την εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, οι έφηβοι θα:

- μάθουν τις αρχές της επιχειρηματολογίας,
- εξασκηθούν στην επιχειρηματολογία,
- αναπτύξουν σεβασμό και κατανόηση για τις απόψεις των άλλων.

Προετοιμασία:

- Η συζήτηση είναι μια αποτελεσματική μέθοδος διδασκαλίας που προάγει τη μάθηση με αυθεντικό και τοποθετημένο τρόπο: είναι αυθεντική επειδή οι μαθητές είναι υπεύθυνοι για την κατασκευή των εννοιών και της επιχειρηματολογίας που χρησιμοποιούν στις ομιλίες τους- είναι τοποθετημένη επειδή ο μαθητής μαθαίνει μέσω της ενεργού συμμετοχής σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο: το πλαίσιο της συζήτησης. Ονομάζεται επίσης ακαδημαϊκή συζήτηση, ανταγωνιστική συζήτηση ή συζήτηση στην τάξη, το ντιμπέιτ είναι γενικά μια ρυθμισμένη αντιπαράθεση μεταξύ ομάδων, για αμφιλεγόμενα θέματα, που διεξάγεται μέσω της ανταλλαγής επιχειρημάτων και αντεπιχειρημάτων μπροστά σε κριτική επιτροπή. Το ντιμπέιτ προάγει στους μαθητές τις ευγενέστερες και πιο πολιτισμένες πτυχές και δεξιότητες των ανθρώπινων όντων: τον σεβασμό για τις απόψεις που αντιτίθενται στις δικές μας και για όσους εκφράζουν αυτές τις απόψεις, καθώς και την οικειοποίηση τεχνικών που οδηγούν στην κριτική σκέψη και στην παρουσίαση των θέσεών μας με επιχειρήματα. Οι κανόνες αποτελούν ουσιαστικό στοιχείο του Debate. Καθορίζουν τη λειτουργία των ανταλλαγών, τη διάρκεια κάθε ομιλίας και τη σειρά των παρεμβάσεων σε κάθε συζήτηση. Με αυτόν τον τρόπο, στο Debate εξασφαλίζεται μια γραμμική, προοδευτική και συμπερασματική πορεία, σε αντίθεση με κάποιες λιγότερο δομημένες ανταλλαγές όπως ο διάλογος, η συζήτηση ή το στενότερο debate. Ένα θεμελιώδες στοιχείο είναι η επιχειρηματολογία. Χωρίς επιχειρηματολογικές ανταλλαγές, μια Συζήτηση δεν θα ήταν Συζήτηση, διότι θα μετατρεπόταν σε άλλου είδους ανταλλαγή, όπως η συζήτηση ή ο διάλογος ή, με υποτιμητικούς όρους, η επιχειρηματολογία. Η Συζήτηση, από την άλλη πλευρά, σημαίνει να γνωρίζουμε πώς να εφαρμόζουμε τα πρότυπα στα οποία πρέπει να συμμορφώνεται η επιχειρηματολογία προκειμένου να εξάγουμε συμπεράσματα που συνάδουν με τις προκείμενες προϋποθέσεις- σημαίνει να γνωρίζουμε πώς να προσαρμόζομαστε στον συνομιλητή και στο ακροατήριο επιλέγοντας τα καταλληλότερα επιχειρήματα, αλλά και πώς να προσαρμόζουμε τα κριτήρια με τα οποία οι κριτές αξιολογούν τους άλλους μαθητές.

- Οι ακόλουθοι πόροι μπορούν να χρησιμοποιηθούν για περαιτέρω τεκμηρίωση:
 - ο <https://www.youtube.com/watch?v=1TSkx8on0>
 - ο <https://www.youtube.com/watch?v=F84Y0jQwG0w>
 - ο <https://www.youtube.com/watch?v=GJkF1OYncfw>

Υλικό:

- Κανόνες debate
- χαρτί γραφής, στυλό,
- πρόσβαση σε βιβλία, διαδικτυακές πληροφορίες κ.λπ. (που θα χρησιμοποιηθούν για τεκμηρίωση και αποδείξεις).

Κύρια δραστηριότητα:

- Ø Αυτός ο ειδικός χωρίζει τους εφήβους σε 3 ομάδες: ομάδα ΝΑΙ (που συζητά υπέρ της πρότασης), ομάδα ΟΧΙ (που συζητά κατά της πρότασης), ομάδα ΜΠΟΡΕΙ (η κριτική επιτροπή). Οι ομάδες θα καθίσουν μαζί, η καθεμία από αυτές σε ένα καθορισμένο χώρο στην αίθουσα (κατά προτίμηση, οι αντίπαλες ομάδες θα είναι αντικριστές και οι κριτές θα έχουν καλή πλευρική θέα και στις δύο ομάδες). Στο πάτωμα, θα σημειωθεί μια περιοχή, στην οποία οι μαθητές θα τοποθετηθούν (φυσικά, θα σταθούν μέσα στη σημειωμένη περιοχή). Ο εμπειρογνώμονας θα εξηγήσει τους κανόνες (ή μπορεί να έχει προετοιμαστεί εκ των προτέρων ένα φυλλάδιο):
 - ο Οι μαθητές (από τις ομάδες ΝΑΙ και ΟΧΙ) πρέπει να επιλέξουν την ομάδα τους πριν από την ανακοίνωση της πρότασης ή κατανέμονται σε ομάδες ανεξάρτητα από την προσωπική τους γνώμη για το θέμα που συζητείται.
 - ο Οι μαθητές (από τις ομάδες ΝΑΙ και ΟΧΙ) μιλούν εναλλάξ, ένας ανά ομάδα.
 - ο Κάθε μαθητής/τρια εκφράζει τις σύντομες, σύντομες απόψεις του/της μέσα σε ένα σύντομο χρονικό πλαίσιο που ορίζεται από την αρχή (1 λεπτό, για παράδειγμα).
 - ο Κάθε μαθητής προσφέρει τουλάχιστον ένα επιχειρήμα για το θέμα που συζητήθηκε.
 - ο Οι μαθητές μπορούν να μιλήσουν περισσότερες από μία φορές, υπό την προϋπόθεση ότι η παρέμβαση αποτελεί απάντηση στην παρέμβαση της αντίπαλης ομάδας ή περαιτέρω παρέμβαση της δικής τους ομάδας.
 - ο Κάθε ομάδα έχει στη διάθεσή της λίγα λεπτά (5-6 λεπτά) πριν από τη συζήτηση για να προετοιμάσει την επιχειρηματολογία της (κατά τη διάρκεια αυτού του χρόνου μπορούν να συμβουλευτούν βιβλία, πηγές από το διαδίκτυο κ.λπ.), αλλά συμπληρώνουν τα επιχειρήματά τους και στην πορεία, δεδομένου του νήματος της συζήτησης (δεν επιτρέπεται να συμβουλευονται πηγές κατά τη διάρκεια της πραγματικής συζήτησης).
 - ο Η σειρά των ομιλητών εντός της ίδιας ομάδας καθορίζεται από τις ομάδες (εναλλακτικά, οι μαθητές σηκώνουν το χέρι τους για να ζητήσουν το λόγο και ο εμπειρογνώμονας επιλέγει ποιος θα μιλήσει).
 - ο Κάθε ομιλητής προσπαθεί, μέσω των επιχειρημάτων που προσφέρει, να πείσει τους κριτές.
 - ο Η συζήτηση ολοκληρώνεται αφού όλοι οι μαθητές προσφέρουν τουλάχιστον ένα επιχειρήμα ή μετά από ορισμένο χρονικό διάστημα.
 - ο Η κριτική επιτροπή αναλύει τα κύρια επιχειρήματα που παρουσιάστηκαν και αποφασίζει ποια από τις ομάδες παρείχε πιο πειστικά επιχειρήματα, προκειμένου να ανακηρυχθεί νικητής της συζήτησης. Πρέπει να αιτιολογήσουν την επιλογή τους.
- Ο ειδικός παραδίδει την πρόταση προς συζήτηση: *μία αμφιλεγόμενη πρόταση με την οποία οι έφηβοι μπορούν να συσχετιστούν: Η ποπ/κλασική μουσική πρέπει να απαγορευτεί για τους εφήβους. Οι έφηβοι θα πρέπει να έχουν πρόσβαση σε ηλεκτρονικές συσκευές μόνο από 18 ετών. Η ελάχιστη ηλικία για την απόκτηση άδειας οδήγησης θα πρέπει να οριστεί στα 12 έτη.* Η ομάδα ΝΑΙ υποστηρίζει την πρόταση ως έχει, ενώ η ομάδα ΟΧΙ αντιτίθεται σε αυτήν.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός συνοψίζει τη συνεδρία και καλεί τους εφήβους να προβληματιστούν και να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με τη συζήτηση, ενώ επισημαίνει τη σημασία και τις αρχές της επιχειρηματολογίας, της ενεργούς

ακρόασης των ομιλητών και της παρατήρησης του ακροατηρίου, της αυτογνωσίας και της αυτοδιαχείρισης κατά την ομιλία. Ακολουθούν ορισμένες κατευθυντήριες ερωτήσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν: *Τι προσέχατε κατά την ομιλία/ακρόαση; Ποιες αποφάσεις πήρατε μέσα στην ομάδα για να αλλάξετε την επιχειρηματολογία ή να τη διατηρήσετε; Ποιο ήταν το δύσκολο και ποιο το εύκολο μέρος; Τι παρατηρήσατε; Τι μάθατε; Τι θα κάνατε διαφορετικά;*

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ13

Τίτλος/ Θέμα:

- Ενσυναίσθηση - θέατρο φόρουμ

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- ενισχύσουν τα μαθησιακά στυλ και τις εμπειρίες τους, τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους,
- συμμετέχουν περισσότερο στην ανταλλαγή απόψεων,
- αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας, συνεργασίας και διαχείρισης συγκρούσεων,
- αναπτύξουν προσωπική αυτονομία, την ικανότητα να σχεδιάζουν, να λαμβάνουν αποφάσεις και στρατηγικές.

Προετοιμασία:

- Η τέχνη του θεάτρου συνδέεται στενά με την εργασία πάνω στα συναισθήματα, τις ψυχολογικές παρεμβάσεις και τις νευροεπιστήμες (βλ. την εμπειρία του Jacob Levi Moreno, που θεωρείται πατέρας του Ψυχόδραμα ως μορφή ψυχοθεραπείας, ο οποίος χρησιμοποίησε τεχνικές δράματος στην εργασία του με άτομα με ψυχικά και συναισθηματικά προβλήματα- ή την εμπειρία και το έργο του Giacomo Rizzolatti και της ομάδας του εργαστηρίου Νευροφυσιολογίας στο Πανεπιστήμιο της Πάρμας: ανακάλυψη των νευρώνων καθρέφτη, που θεωρούνται η βάση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της ενσυναίσθησης).
- Η υλοποίηση θεατρικών δραστηριοτήτων, όπως το παιχνίδι ρόλων, περιλαμβάνει τη συνεργασία, την αμοιβαία προσοχή και υποστήριξη, την προσωπική ενόραση, τις δεξιότητες αυτογνωσίας και κοινωνικής επίγνωσης.
- Η δραματική τεχνική που παρουσιάζεται σε αυτή τη συνεδρία είναι εμπνευσμένη από το θέατρο φόρουμ, στο οποίο όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να γίνουν ηθοποιοί, σκηνοθέτες, θεατές. Το ερέθισμα μπορεί να είναι εμπνευσμένο από τις πραγματικές εμπειρίες της ομάδας ή μπορεί να είναι φανταστικό.
- Ο εμπειρογνώμονας παρουσιάζει στους εφήβους το θέμα και τους στόχους της συνάντησης.

Πηγές:

- φορητός υπολογιστής, βιντεοπροβολέας, ηχεία, σύνδεση στο διαδίκτυο

Κύρια δραστηριότητα:

- Ø Ο ειδικός δείχνει στους εφήβους μερικές φωτογραφίες προσώπων (που προέρχονται από μεγαλύτερες φωτογραφίες) χωρίς κανένα πλαίσιο και τους καλεί να κάνουν εικασίες σχετικά με το τι αισθάνονται ή σκέφτονται.
- Ø Εναλλακτικά, μπορεί να παρουσιαστούν σύντομα αποσπάσματα βίντεο από καλλιτεχνικές ταινίες, ενώ οι έφηβοι καλούνται να κάνουν εικασίες σχετικά με το τι αισθάνονται ή σκέφτονται οι χαρακτήρες σε αυτή την κατάσταση.
- Ø Μετά από αυτή τη δραστηριότητα, ο εμπειρογνώμονας επισημαίνει τη σημασία του πλαισίου κατά τη διατύπωση εικασιών και δίνει μια μίνι διάλεξη για την

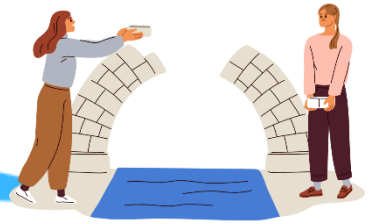
ενσυναίσθηση (εάν κριθεί σκόπιμο, μπορεί να προβληθεί το ακόλουθο βίντεο σχετικά με τη διαφορά μεταξύ ενσυναίσθησης και συμπάθειας: <https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>).

- Περαιτέρω, ο ειδικός περιγράφει μια πιθανή κατάσταση από τη ζωή ενός εφήβου (π.χ. Ένας έφηβος που θέλει να πάει σε μια συναυλία/ένα μουσικό φεστιβάλ με τους φίλους του/της και οι γονείς του/της αντιδρούν σε αυτό για το φόβο των κινδύνων από την κατανάλωση αλκοόλ/ναρκωτικών σε αυτό το πλαίσιο. Ένα θύμα ενδοοικογενειακής βίας που γίνεται θύτης στο σχολείο. κ.λπ.) και ζητά από τους μαθητές να το αναπαραστήσουν σε ένα παιχνίδι ρόλων, όπως ένα θεατρικό έργο: κάθε χαρακτήρα θα υποδυθεί ένας εθελοντής μαθητής. Οι υπόλοιποι μαθητές, οι οποίοι δεν έχουν μοιραστεί ως χαρακτήρες, θα λειτουργούν ως κοινό, αλλά μπορούν να παρέμβουν στο έργο όταν κληθούν. Αφού οι μαθητές παίξουν για πρώτη φορά τους ρόλους τους, ο ειδικός καλεί άλλους μαθητές να παίξουν τους ρόλους: *Πώς θα έπαιζες εσύ αυτόν τον ρόλο; Θα ήθελε κάποιος να παίξει αυτόν τον ρόλο με διαφορετικό τρόπο;* Οι μαθητές επαναλαμβάνουν το παιχνίδι ρόλων με διαφορετικούς τρόπους χωρίς να αλλάζουν το αφηγηματικό νήμα. Στη συνέχεια, ο ειδικός καλεί τους μαθητές να παίξουν τους ρόλους με τέτοιο τρόπο ώστε να υπάρξει διαφορετική έκβαση της όλης κατάστασης από ό,τι προηγουμένως: *Τι πιστεύετε ότι θα έπρεπε να πράξουν οι χαρακτήρες προκειμένου να επιτύχουν ένα διαφορετικό αποτέλεσμα/ προκειμένου να κατανοήσουν καλύτερα ο ένας τον άλλον; Ποιος θέλει να δοκιμάσει να γίνει ο σκηνοθέτης του έργου;* Οι μαθητές παίζουν το ρόλο ακολουθώντας τις υποδείξεις ενός ή περισσότερων σκηνοθετών.
 - επιλογή φόντου, επιλογή μουσικής, τραγούδι στις βάσεις
 - Τελικό μάθημα: Δραστηριότητα εργαστηρίου: υποκριτική σε *tableaux vivants* σε θεατρική σκηνή..

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο ειδικός συνοψίζει τη συνεδρία και καλεί τους εφήβους να συζητήσουν την εμπειρία τους στο παιχνίδι ρόλων, ενώ επισημαίνει τη σημασία της ενσυναίσθησης και της υιοθέτησης νέων προοπτικών στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις και στις ανθρώπινες σχέσεις γενικότερα. Ακολουθούν ορισμένες κατευθυντήριες ερωτήσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν: *Τι σκέφτηκε/αισθάνθηκε ο κάθε χαρακτήρας σε αυτή την κατάσταση; Πώς άλλαξαν οι σκέψεις/ συναισθήματά τους κατά τη διάρκεια των διαφορετικών ερμηνειών των ρόλων; Τι έφεραν οι νέες προοπτικές στους χαρακτήρες; Τι ήταν δύσκολο και τι εύκολο; Τι παρατηρήσατε; Ποια συμπεράσματα μπορούμε να βγάλουμε; Τι μπορεί να εφαρμοστεί στην πραγματική ζωή;*

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ



ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 14

Τίτλος/ Θέμα:

- Διέγερση της διαπροσωπικής γνώσης - πρώτη προϋπόθεση για την έναρξη σχέσεων

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- εξοικειωθούν με την έννοια της διαχείρισης σχέσεων και τι είναι αυτή,
- εξοικειωθούν με την ενεργητική ακρόαση και θα έχουν εξασκηθεί σε αυτήν.

Προετοιμασία:

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε προετοιμάσει όλα τα υλικά.
- Παρουσιάστε το θέμα στην τάξη.

Resources:

- φύλλα εργασίας,
- γραπτή εργασία,
- στυλό, μολύβια, χρωματιστά μολύβια, λάστιχο, ξύστρα, γόμα, μαρκαδόροι..

Κύρια δραστηριότητα:

- Προθέρμανση (10 λεπτά) - ο εκπαιδευτικός γράφει στον πίνακα τη λέξη "σχέσεις" και ανακαλεί σχετικές λέξεις - συζητήστε τι χτίζει μια καλή σχέση καθώς και τι την καταστρέφει.
- Ποιος είναι ποιος; (25 λεπτά) - οι μαθητές μπαίνουν σε ζευγάρια και κάθε μαθητής κάνει στο σύντροφό του κάποιες ερωτήσεις για τον εαυτό του, ώστε να γνωριστούν μεταξύ τους, κρατάει σημειώσεις και στη συνέχεια κάθε μαθητής παρουσιάζει το σύντροφό του στην τάξη.
- Συζητήστε για την ενεργητική ακρόαση.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Οι μαθητές ψηφίζουν για την πιο ακριβή περιγραφή.
- Προκειμένου να ενεργοποιήσουν την κατανόηση των κοινωνικών αρχών και της ενεργητικής ακρόασης, καθώς και των κανόνων επικοινωνίας, αναλύουν τα βασικά στοιχεία και τις στάσεις που εμφανίστηκαν κατά τη διάρκεια της άσκησης αμοιβαίας παρουσίας (προστασία, βοήθεια, ενίσχυση κ.λπ.).

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 15

Τίτλος/ Θέμα:

- Οι αξίες είναι σημαντικές για τη διατήρηση των διαπροσωπικών σχέσεων

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: Συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- εξοικειωθούν με την έννοια των αξιών,
- παρακινηθούν να μην συμβιβάζουν τις αξίες τους για να ικανοποιούν τους άλλους.

Προετοιμασία:

➤ Βεβαιωθείτε ότι έχετε προετοιμάσει όλα τα υλικά. ➤ Παρουσιάστε το θέμα στην τάξη. Υλικό/πόροι: ➤ φύλλο εργασίας (βλ. παράρτημα στη σελίδα 78), ➤ χαρτί γραφής, ➤ στυλό, μολύβια, χρωματιστά μολύβια, λάστιχο, ξύστρα, γόμα, μαρκαδόροι, ➤ σύνδεση στο διαδίκτυο, βιντεοπροβολέας, φορητός υπολογιστής, ηχεία. Κύρια δραστηριότητα: ➤ Προθέρμανση (10 λεπτά) - Ο δάσκαλος προβάλλει ένα βίντεο, π.χ. https://www.youtube.com/watch?v=He9JqYX85qU και συζητά τις διαφορετικές αξίες που απαιτούνται για την οικοδόμηση μιας καλής σχέσης. ➤ Λήψη αποφάσεων - Πυραμίδα αξιών (25 λεπτά) - Οι μαθητές μπαίνουν σε ομάδες των 3 ατόμων και χρησιμοποιώντας το σχετικό φύλλο εργασίας καταγράφουν τις 6 κορυφαίες κοινές αξίες. Όταν το οριστικοποιήσουν, ο εκπαιδευτικός εφιστά την προσοχή τους στις 3 κορυφαίες αξίες τους. Επισημαίνει ότι οι μαθητές δεν πρέπει να συμβιβάζουν τις αξίες τους για να αποφύγουν τη σύγκρουση ή για να ικανοποιήσουν ένα άλλο άτομο. Ένας μαθητής από κάθε ομάδα παρουσιάζει τις 3 κορυφαίες αξίες του στην τάξη. Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο: ➤ Αφού όλες οι μικρές ομάδες παρουσιάσουν τις 3 κορυφαίες αξίες τους, ο εκπαιδευτικός ξεχωρίζει τις αξίες που έχουν κοινές σε όλες τις ομάδες και διευκολύνει την τάξη να επιλέξει τις 3 κορυφαίες κοινές αξίες ολόκληρης της τάξης (αργότερα μπορούν να εκτυπωθούν και να αναρτηθούν στην τάξη).

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ16
Τίτλος/ Θέμα: ➤ Διαχείριση συγκρούσεων
Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα: συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα: ➤ μάθουν στρατηγικές για τη διαχείριση των συγκρούσεων, ➤ θα είναι σε θέση να διαχειρίζονται τις συγκρούσεις, ➤ θα παρακινηθούν να συνεργαστούν προκειμένου να διαχειριστούν τις συγκρούσεις.
Προετοιμασία: ➤ Βεβαιωθείτε ότι έχετε προετοιμάσει όλα τα υλικά. ➤ Παρουσιάστε το θέμα στην τάξη. Resources: ➤ λίστες με καταστάσεις/σενάρια (βλ. παράρτημα στη σελίδα 118), ➤ χαρτί γραφής, ➤ στυλό, μολύβια, χρωματιστά μολύβια, λάστιχο, ξύστρα, γόμα, μαρκαδόροι. Κύρια δραστηριότητα: ➤ Προθέρμανση (10 λεπτά) - Παρουσιάστε στους μαθητές διάφορες καταστάσεις. Οι μαθητές πρέπει να καταγράψουν τα συναισθήματα που προκαλούνται από αυτές τις καταστάσεις. Συζητήστε τις απαντήσεις, συγκρίνετε και αντιπαραβάλλετε. ➤ Παιχνίδι ρόλων - Επίλυση προβλημάτων (25 λεπτά) - Οι μαθητές μπαίνουν σε ομάδες των 3 ατόμων και τους δίνονται σενάρια σύγκρουσης. Οι μαθητές πρέπει να

συνεργαστούν για να βρουν πώς μπορούν να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα. Μπορούν να γράψουν τις ιδέες τους σε ένα κομμάτι χαρτί. Ένα μέλος από κάθε ομάδα παρουσιάζει τις ιδέες που έχουν βρει στην τάξη. Συζητούνται οι στρατηγικές διαχείρισης των συγκρούσεων και ο εκπαιδευτικός συνοψίζει το μάθημα επισημαίνοντας ότι έχουμε να επιλέξουμε ανάμεσα σε μια ποικιλία λύσεων, ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες της κατάστασης.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Οι μαθητές καλούνται να παρακολουθήσουν τον τρόπο με τον οποίο συνήθως χειρίζονται τις συγκρούσεις και να εφαρμόσουν και άλλες στρατηγικές που έμαθαν πρόσφατα.

Καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν διαφορετικά συναισθήματα για συζητήσεις

Σενάριο 1:

Ζητήσατε από έναν φίλο σας να σας δανείσει το φορητό του υπολογιστή για να κάνετε μια εργασία, αλλά τώρα φαίνεται να έχει καταρρεύσει.

Σενάριο 2:

Ο φίλος σας ρωτάει αν μπορεί να το χρησιμοποιήσει για να τραβήξει φωτογραφίες.

Σενάριο 3:

Ο φίλος σας φαίνεται πραγματικά πληγωμένος από ένα σχόλιο που προέρχεται από έναν άλλο μαθητή. Κλαίει.

Σενάριο 4:

Ο καθηγητής σας ζητά να λύσετε ένα πολύ δύσκολο μαθηματικό πρόβλημα στον πίνακα.

Σενάριο 5:

Η μαμά σας σας είπε να ετοιμαστείτε γιατί θα σας πάει στο εμπορικό κέντρο για να δείτε τους φίλους σας.

Σενάριο 6:

Οι γονείς σας σας κάνουν έκπληξη με ένα δώρο που πραγματικά θέλατε για τα γενέθλιά σας.

Σενάριο 7:

Έχετε δώσει το ολοκαίνουργιο κινητό σας τηλέφωνο στο φίλο σας για να το δει, αλλά του έπεσε κατά λάθος.

Σενάρια σύγκρουσης για συζητήσεις

Σενάριο 1:

Ο καλύτερός σας φίλος περνάει το μισό χρόνο που είστε μαζί στέλνοντας μηνύματα σε άλλους φίλους. Σκέφτεσαι να στείλεις στο φίλο σου ένα μήνυμα που να λέει: "ΚΛΕΙΣΕ ΤΟ %#@& ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΣΟΥ ΚΑΙ ΜΙΛΑ ΜΟΥ!", αλλά ίσως υπάρχει μια καλύτερη λύση. Ποια είναι αυτή;

Σενάριο 2:

Οι φίλοι σας είναι εξαιρετικοί ένας προς έναν. Αλλά όταν μαζεύονται μαζί, είναι σαν άξεστοι επιδρομείς. Σας ενοχλεί πραγματικά όταν κοροϊδεύουν τα άτομα με αναπηρία. Πώς μπορείτε να το αντιμετωπίσετε αυτό χωρίς να τραβηχτείτε και εσείς;

Σενάριο 3:

Ένας από τους φίλους σας μασάει πάντα με το στόμα ανοιχτό. Είναι αηδιαστικό - όλα αυτά τα σάλια που βγάζουν σάλια, τα σκουλήκια, οι μασημένες μπουκίτσες από το ψιλοκομμένο φαγητό. (Σας είπα ότι είναι αηδιαστικό.) Πώς θα μπορούσατε να αντιμετωπίσετε αυτό το λεπτό θέμα με τον φίλο σας;

Σενάριο 4:

Ένας φίλος σας δημοσίευσε μια φωτογραφία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όπου σας τρέχουν τα σάλια στον ύπνο σας. Είστε θυμωμένος και ταπεινωμένος. Σκεφτείτε έναν αγενή τρόπο για να απαντήσετε και στη συνέχεια έναν ευγενικό τρόπο. Ποιος είναι καλύτερος και γιατί;

Σενάριο 5:

Ο φίλος σας αργεί χρόνια και πάντα το αποσιωπά με άθλιες δικαιολογίες. Θα μπορούσατε να του δώσετε λίγο από το δικό του φάρμακο στέκοντάς τον όρθιο, αλλά αυτό απλώς φέρνει περισσότερη αγένεια στον κόσμο. Ποιος είναι ένας καλύτερος τρόπος για να το επιλύσετε αυτό;

Σενάριο 6:

Η φίλη σας πάντα προσκαλεί τον εαυτό της στο σπίτι σας και μετά δεν φεύγει ποτέ. Εκτός από το να φωνάξετε, "INCOMING MISSILE" και να κλειδώσετε τις πόρτες αφού βουτήξει από το παράθυρο, ποιος θα ήταν ένας ευγενικός τρόπος να το αντιμετωπίσετε αυτό;

Σενάριο 7:

Ένας φίλος σας κατακλύζει με εκατοντάδες ανεπιθύμητα μηνύματα την ημέρα. Σκεφτείτε έναν αγενή και έναν ευγενικό τρόπο να απαντήσετε. Ποιος πιστεύετε ότι θα λειτουργούσε καλύτερα και γιατί;

Σενάριο 8:

Η φίλη σας απέφυγε να πάει σινεμά μαζί σας λέγοντας ότι είναι άρρωστη. Αργότερα μαθαίνετε ότι βγήκε με κάποιον άλλο. Αντί να εκδικηθείτε δίνοντάς της ιλαρά, πώς θα μπορούσατε να το χειριστείτε ευγενικά;

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 17**Τίτλος/ Θέμα:**

- Διαχείριση συγκρούσεων και διαπροσωπική υποστήριξη

Θεραπευτικοί στόχοι/ προσδοκώμενα αποτελέσματα: Με τη συμμετοχή/ εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, οι έφηβοι θα:

- κατανοήσουν τις αρνητικές και θετικές πτυχές των σχέσεων,
- μάθουν ότι όλα τα συναισθήματα είναι έγκυρα αλλά όχι όλες οι αντιδράσεις,
- θα είναι σε θέση να βοηθήσουν τους άλλους στη διαχείριση δύσκολων καταστάσεων.

Προετοιμασία:

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε προετοιμάσει όλα τα υλικά.
- Παρουσιάστε το θέμα στην τάξη..

Υλικό/Πόροι:

- λίστες με καταστάσεις για παιχνίδι ρόλων (βλ. παράρτημα στη σελίδα 120),
- χαρτί γραφής,
- στυλό, μολύβια, χρωματιστά μολύβια, λάστιχο, ξύστρα, γόμα, μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- Προθέρμανση (5 λεπτά) - Οι μαθητές εργάζονται σε ζευγάρια και τους ζητείται να γράψουν μια λίστα με τα αρνητικά πράγματα/ αυτά που δεν τους αρέσουν σε μια σχέση και μια λίστα με τα θετικά πράγματα/ τα όμορφα πράγματα σε μια σχέση. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι οι σχέσεις έχουν τις καλές και τις δύσκολες στιγμές τους.
- Παιχνίδι - "Σκέψου έξω από το κουτί" (35 λεπτά) - Οι μαθητές χωρίζονται σε τρεις ομάδες των 5 ατόμων. Τους δίνονται καταστάσεις τις οποίες καλούνται να παίξουν ρόλους (να συσχετιστούν με τους χαρακτήρες) και στις οποίες ένα από τα μέλη της ομάδας πρέπει να αντιμετωπίσει κάποια προβλήματα/ δύσκολες καταστάσεις στις σχέσεις, ενώ οι υπόλοιποι αναλαμβάνουν το ρόλο να τους υποστηρίξουν, να "σκεφτούν έξω από το κουτί" της κατάστασης και να τους βοηθήσουν. Οι μαθητές πρέπει να συνεργαστούν για να βρουν πώς μπορούν να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα. Μπορούν να γράψουν τις ιδέες τους σε ένα κομμάτι χαρτί.
- Ο εκπαιδευτικός διευκολύνει την ανταλλαγή απόψεων και συναισθημάτων σχετικά με το παιχνίδι ρόλων και επισημαίνει υγιείς τρόπους επικύρωσης των συναισθημάτων και προσφοράς υποστήριξης.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ καθήκοντα για την επόμενη περίοδο:

- Ο εκπαιδευτικός τονίζει ότι όλα τα συναισθήματα είναι έγκυρα και αποδεκτά. Ωστόσο, δεν είναι όλες οι αντιδράσεις αποδεκτές! Η απελευθέρωση μεγάλων συναισθημάτων είναι υγιής, αν γίνεται με τον κατάλληλο τρόπο. Ενώ δεν είναι εντάξει να φωνάζετε και να ουρλιάζετε στους άλλους, η πράξη της φωνής μπορεί να είναι αρκετά θεραπευτική. Η παροχή στα παιδιά ενός ασφαλούς χώρου για να φωνάξουν, ακολουθούμενη από έναν υγιή τρόπο να προχωρήσουν μπροστά, μπορεί να είναι ισχυρή.

Καταστάσεις για το παιχνίδι ρόλων

Σενάριο 1:

Ένα μεγαλύτερο παιδί απαιτεί να αλλάξετε θέση με τον φίλο του για να καθίσουν μαζί. Ήρθατε νωρίς για να πάρετε θέση στο παράθυρο και δεν σας αρέσει η θέση του φίλου του.

Σενάριο 2:

Ο φίλος σας δεν θέλει να κάνει παρέα μαζί σας και φαίνεται να έχει νέους φίλους και να σας αφήνει ήσυχους.

Σενάριο 3:

Ένας φίλος σας πλήγωσε με το να μοιραστεί τα προσωπικά σας μυστικά με έναν άλλο φίλο.

Σενάριο 4:

Βρίσκεστε σε ένα εστιατόριο με τους φίλους σας και έχετε ξεχάσει να έχετε μαζί σας χρήματα. Πεινάτε πολύ.

Σενάριο 5:

Ο φίλος σας έχασε το κινητό του τηλέφωνο και κάποια άλλα παιδιά λένε ότι το πήρατε εσείς, παρόλο που αυτό δεν είναι αλήθεια. Αυτά τα παιδιά επιμένουν ότι εσείς είστε αυτός που το έχει.

Σενάριο 6:

Η μαμά σας λέει ότι δεν μπορείτε να συναντήσετε τους φίλους σας αυτό το Σαββατοκύριακο.

Τελική Συνεδρία

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 18

Τίτλος/ Θέμα:

- Αυτοαξιολόγηση της προόδου και διδάγματα

Θεραπευτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα Συμμετέχοντας/ κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα, οι έφηβοι θα:

- μαθαίνουν πώς να αξιολογούν και να συνοψίζουν τις μαθησιακές τους εμπειρίες,
- να είναι σε θέση να αναστοχάζονται και να αναγνωρίζουν την πρόοδό τους,
- να έχουν κίνητρα για περαιτέρω ανάπτυξη και εξέλιξη.

Προετοιμασία:

-
- Στόχος της είναι η αυτοκριτική της προόδου και η εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με τα διδάγματα που αντλήθηκαν.

Resources:

- (βλ. παράρτημα στη σελίδα 126),
- χαρτί γραφής, στυλό, μολύβια, χρωματιστά μολύβια, μαρκαδόροι.

Κύρια δραστηριότητα:

- *Η κλίμακα/θερμόμετρο της προόδου.* Ζητείται από τους μαθητές να θυμηθούν τη στιγμή που ξεκίνησαν τις ομαδικές συνεδρίες και το επίπεδο γνώσης τους σχετικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη τότε και πώς έχουν προοδεύσει με τη συμμετοχή τους στις ομαδικές συνεδρίες και το σημερινό επίπεδο γνώσεων και δεξιοτήτων τους όσον αφορά τις συνιστώσες της συναισθηματικής νοημοσύνης. Τους ζητείται να εκφράσουν τους προβληματισμούς τους κάνοντας χρήση του σώματός τους ενώ στέκονται όρθιοι, σαν το σώμα τους να ήταν ένα θερμόμετρο ή μια κάθετη κλίμακα και να δείξουν με τα χέρια τους το προηγούμενο επίπεδο γνώσης και δεξιότητας και στη συνέχεια το σημερινό.
- Στη συνέχεια, οι μαθητές καλούνται να καταγράψουν στο φύλλο εργασίας τις εντυπώσεις και τα συναισθήματα σχετικά με όσα έμαθαν και βίωσαν και τις ιδέες τους για το πώς σκοπεύουν να χρησιμοποιήσουν το τρέχον επίπεδο γνώσεων και δεξιοτήτων τους. Ενθαρρύνετέ τους να σκιαγραφήσουν στόχους μάθησης/ανάπτυξης για τον εαυτό τους.

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- *Το σακίδιο για τη ζωή.* Στο τέλος της συνεδρίας, οι μαθητές καλούνται να φανταστούν ότι στη μέση της αίθουσας υπάρχει ένα σακίδιο που θα πάρει ο καθένας τους κατά τη διάρκεια του ταξιδιού του στη ζωή και ο καθένας τους μπορεί να βάλει μέσα ένα σημαντικό πράγμα που θέλει να θυμάται και να συνεχίσει να εφαρμόζει από τις ομαδικές συνεδρίες για τη συναισθηματική νοημοσύνη.
- Ως συνέχεια του αναστοχασμού σχετικά με την πρόοδο και τα πράγματα που έμαθαν, οι μαθητές θα μπορούσαν να λάβουν οδηγίες για να:
 - ο να σχεδιάσουν μια ατομική/ομαδική αφίσα με κανόνες ή πράγματα που πρέπει να συνεχίσουν να κάνουν προκειμένου να διατηρήσουν την αυτογνωσία και την κοινωνική τους επίγνωση και να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους και τις σχέσεις τους,
 - ο να δημιουργήσουν μια σελίδα ημερολογίου (μπορούν να χρησιμοποιήσουν ζωγραφιές, σύμβολα, λέξεις, αυτοκόλλητα κ.λπ.) για να θυμούνται τα πράγματα που έμαθαν και τις δεξιότητες που ανέπτυξαν,

- να φτιάξουν ένα κολλάζ από φωτογραφίες με δύσκολα συναισθήματα και πιθανές ιδέες για το πώς να τα αντιμετωπίσουν με υγιή και λειτουργικό τρόπο.

ΕΝΟΤΗΤΑ 8

ΜΕΡΟΣ 2



ΤΙ ΕΜΑΘΑ;



ΠΩΣ ΑΝΑΠΤΥΧΘΗΚΑ;



ΤΙ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ;



ΤΙ ΘΑ ΑΛΛΑΖΑ;



ΤΙ ΘΑ ΕΦΑΡΜΟΣΩ;

ΤΙ ΣΚΟΠΕΥΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΣΤΗ
ΣΥΝΕΧΕΙΑ;

Υποστήριξη γονέων

9.1 Ο ρόλος των γονέων στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. **Συναισθηματική μοντελοποίηση.** Τα παιδιά μαθαίνουν παρατηρώντας τη συμπεριφορά των γύρω τους, κυρίως των γονέων τους. Οι γονείς λειτουργούν ως συναισθηματικά πρότυπα για τα παιδιά τους. Όταν οι γονείς επιδεικνύουν υγιή συναισθηματική διαχείριση, τα παιδιά είναι πιο πιθανό να μιμηθούν αυτές τις συμπεριφορές. Αντίθετα, οι γονείς που δυσκολεύονται με τη συναισθηματική ρύθμιση μπορεί να μεταδώσουν ακούσια αυτές τις προκλήσεις στα παιδιά τους.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- **συναισθηματική επίγνωση** - τα παιδιά μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν τα συναισθήματα παρακολουθώντας τους γονείς τους- όταν οι γονείς εκφράζουν ανοιχτά τα συναισθήματά τους και τα χαρακτηρίζουν (π.χ. νιώθω απογοητευμένος αυτή τη στιγμή), τα παιδιά είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν ένα πλούσιο συναισθηματικό λεξιλόγιο και μια επίγνωση των δικών τους συναισθηματικών καταστάσεων,

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

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

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

- **ενσυναίσθηση και κατανόηση** - η παρακολούθηση του τρόπου με τον οποίο οι γονείς αντιδρούν στα συναισθήματα των άλλων μπορεί να καλλιεργήσει την ενσυναίσθηση στα παιδιά- όταν οι γονείς δείχνουν συμπόνια και κατανόηση προς τα συναισθήματα του άλλου, τα παιδιά μαθαίνουν τη σημασία της ενσυναίσθησης και πώς να προσφέρουν υποστήριξη στους άλλους σε στιγμές συναισθηματικής ανάγκης,

- **επίλυση συγκρούσεων** - οι γονείς συχνά υποδεικνύουν δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων όταν διαχειρίζονται διαφωνίες ή συγκρούσεις με την οικογένειά τους- τα παιδιά που παρατηρούν τους γονείς να αντιμετωπίζουν τις συγκρούσεις με σεβασμό και να βρίσκουν αμοιβαία ικανοποιητικές λύσεις είναι πιο πιθανό να μιμηθούν αυτές τις προσεγγίσεις επίλυσης προβλημάτων στις δικές τους σχέσεις.

Αντλώντας από αυτές τις γραμμές επιρροής, τα παιδιά που μεγαλώνουν σε ένα συναισθηματικά εκφραστικό και υποστηρικτικό περιβάλλον τείνουν να έχουν υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη, καλύτερη ψυχική υγεία και υγιέστερες σχέσεις στην ενήλικη ζωή. Είναι πιο πιθανό να περιηγηθούν στις πολυπλοκότητες της ζωής με ανθεκτικότητα και ενσυναίσθηση, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.

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

- ✓ **αυτογνωσία** - οι γονείς πρέπει πρώτα να αναπτύξουν τη δική τους αυτογνωσία, κατανοώντας τα συναισθήματά τους, τα εναύσματα και τα μοτίβα συναισθηματικής έκφρασης, και αυτό περιλαμβάνει την αναγνώριση και την αναγνώριση των συναισθημάτων τους, τόσο των θετικών όσο και των αρνητικών- η αυτογνωσία αποτελεί το θεμέλιο της αποτελεσματικής συναισθηματικής διαμόρφωσης,
- ✓ **συναισθηματική ρύθμιση** - οι γονείς πρέπει να επιδεικνύουν υγιείς τρόπους διαχείρισης των συναισθημάτων τους και αυτό περιλαμβάνει τεχνικές όπως η βαθιά αναπνοή, η ενσυνειδητότητα και η θετική αυτο-ομιλία,
- ✓ **έκφραση συναισθημάτων** - οι γονείς θα πρέπει να ενθαρρύνουν την ανοιχτή και ειλικρινή έκφραση συναισθημάτων μέσα στην οικογένεια και θα πρέπει να αισθάνονται άνετα να συζητούν τα συναισθήματά τους και, όταν είναι σκόπιμο, να τα μοιράζονται με τα παιδιά τους- αυτό βοηθά τα παιδιά να δουν ότι είναι φυσιολογικό και υγιές να εκφράζουν ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων,
- ✓ **επίδειξη ενσυναίσθησης** - οι γονείς θα πρέπει να δείχνουν ενσυναίσθηση προς τους άλλους, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών τους- όταν τα παιδιά είναι αναστατωμένα, οι γονείς πρέπει να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να επικυρώνουν τις εμπειρίες τους και αυτή η πρακτική διδάσκει στα παιδιά τη σημασία της κατανόησης και της υποστήριξης των συναισθημάτων των άλλων,
- ✓ **αποτελεσματική επίλυση των συγκρούσεων** - η μοντελοποίηση της αποτελεσματικής επίλυσης των συγκρούσεων εντός της οικογένειας περιλαμβάνει την ενεργή ακρόαση, τη χρήση δηλώσεων "εγώ" για την έκφραση των συναισθημάτων και την αναζήτηση

αμοιβαία επωφελών λύσεων- η επίδειξη επικοινωνίας με σεβασμό κατά τη διάρκεια διαφωνιών αποτελεί θετικό παράδειγμα για τα παιδιά,

- ✓ **αυτοφροντίδα** - οι γονείς υποτίθεται ότι πρέπει να τονίζουν τη σημασία της αυτοφροντίδας και να δίνουν προτεραιότητα στη σωματική και συναισθηματική τους ευεξία, δείχνοντας έτσι στα παιδιά ότι η φροντίδα του εαυτού τους είναι απαραίτητη για τη διατήρηση μιας υγιούς συναισθηματικής ισορροπίας,
- ✓ **αναζήτηση βοήθειας όταν χρειάζεται** - είναι σημαντικό οι γονείς να αναγνωρίζουν πότε χρειάζονται βοήθεια για τις δικές τους συναισθηματικές προκλήσεις- η αναζήτηση θεραπείας ή συμβουλευτικής όταν είναι απαραίτητο αποτελεί πολύτιμο παράδειγμα ότι η αναζήτηση υποστήριξης είναι ένας υγιής τρόπος αντιμετώπισης των συναισθηματικών δυσκολιών,
- ✓ **συνέπεια** - είναι ζωτικής σημασίας στη συναισθηματική μοντελοποίηση, καθώς τα παιδιά μαθαίνουν από επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές και παρατηρήσεις με την πάροδο του χρόνου- ως εκ τούτου, οι γονείς θα πρέπει να προσπαθούν να διατηρούν ένα συνεπές και θετικό συναισθηματικό πρότυπο στην καθημερινή τους ζωή,
- ✓ **διδασκαλία στρατηγικών αντιμετώπισης** - οι γονείς θα πρέπει να διδάσκουν ενεργά στα παιδιά τους στρατηγικές αντιμετώπισης δύσκολων συναισθημάτων, εξηγώντας τους πώς διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και εμπλέκοντας τα παιδιά σε κατάλληλες για την ηλικία τους πρακτικές- αυτό βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν τη συναισθηματική τους εργαλειοθήκη,
- ✓ **επικοινωνία** - οι γονείς θα πρέπει να προάγουν την ανοιχτή και αποτελεσματική επικοινωνία μέσα στην οικογένεια και να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να κάνουν ερωτήσεις σχετικά με τα συναισθήματα και να παρέχουν εξηγήσεις κατάλληλες για την ηλικία τους- οι γονείς υποτίθεται ότι δημιουργούν έναν ασφαλή

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

Η γονική συναισθηματική διαμόρφωση είναι μια ισχυρή και διαρκής δύναμη στην ανάπτυξη του παιδιού. Οι γονείς που αναγνωρίζουν το ρόλο τους ως συναισθηματικά πρότυπα έχουν την ευκαιρία να διαμορφώσουν θετικά τη συναισθηματική νοημοσύνη και την ευημερία των παιδιών τους. Επικεντρώνοντας πρώτα στη δική τους συμπεριφορά, οι γονείς μπορούν να δημιουργήσουν ένα συναισθηματικά γαλουχημένο περιβάλλον που δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά τους να αναπτύξουν βασικά εργαλεία για μια επιτυχημένη και γεμάτη ζωή. Η αναγνώριση της σημασίας του γονικού συναισθηματικού μοντέλου υπογραμμίζει τη σημασία της καλλιέργειας συναισθηματικά υγιών νοικοκυριών που προωθούν τη συναισθηματική ανάπτυξη και την ανθεκτικότητα της επόμενης γενιάς.

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

9.3 Εργαλεία για γονείς που επιθυμούν να μεγαλώσουν συναισθηματικά ευφυή παιδιά

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9.4 Σχέδια εργαστηρίων

Εισαγωγικό εργαστήριο

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1

Τίτλος/ Θέμα:

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

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

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

Προετοιμασία:

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

Υλικό/ πόροι:

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

Κύρια δραστηριότητα:

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

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

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

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



ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2

Τίτλος/ Θέμα:

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

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

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

Προετοιμασία:

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

Υλικό/Πόροι:

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

Κύρια δραστηριότητα:

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

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

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

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

- Ο εκπαιδευτής προτείνει τη χρήση ενός ημερολογίου συναισθημάτων: δουλέψτε με τον έφηβο για να δημιουργήσετε έναν χάρτη των συναισθημάτων του/της. Ετοιμάστε φύλλα εργασίας για κάθε ημέρα της άσκησης - η μισή σελίδα θα πρέπει να συμπληρώνεται με καταστάσεις και συναισθήματα που βιώνει ο έφηβος και η άλλη μισή με τα συναισθήματα που ο γονέας αναγνωρίζει στο έφηβο παιδί του εκείνη τη στιγμή. Στο τέλος κάθε ημέρας, ο γονέας και ο έφηβος θα πρέπει να συζητήσουν για τα συναισθήματα που ένιωσε ο έφηβος εκείνη την ημέρα και να

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



ΑΥΤΟ-ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ



ΜΕΡΟΣ 2

ΑΥΤΟ-
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3

Τίτλος/ Θέμα:

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

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

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

Προετοιμασία:

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

Υλικό/Πόροι:

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

Κύρια δραστηριότητα:

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

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

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

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ καθήκοντα για την επόμενη περίοδο:

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

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

ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

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

Τι συνέβη;

Γιατί συνέβη αυτή η κατάσταση;

Πώς αισθανθήκατε, τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά;

Τι σκέψεις κάνατε εκείνες τις στιγμές;

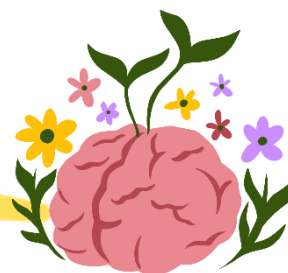
Πώς θέλατε να αντιδράσετε σε αυτή την κατάσταση;

Πώς αντιδράσατε;

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

Πώς σας επηρέασαν τα συναισθήματα και οι πράξεις σας αργότερα;

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ



ΜΕΡΟΣ 2

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4

Τίτλος/ Θέμα:

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

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

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

Προετοιμασία:

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

Resources:

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

Κύρια δραστηριότητα:

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

γονέα που ήρθε στο συμβούλιο ρωτώντας τι ένιωσε και πώς πιστεύει η ομάδα ότι ένιωσε.

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

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

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

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



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 5

Τίτλος/ Θέμα:

- Διαχείριση σχέσεων - ένας δρόμος προς την επιτυχία

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

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

Προετοιμασία:

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

Υλικό/ πόροι:

- βιντεοπροβολέας πολυμέσων,
- θέματα συζήτησης,
- πορτοκάλια.

Κύρια δραστηριότητα:

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

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

Αναστοχασμός/ συζήτηση/ εργασίες για την επόμενη περίοδο:

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

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



www.freepik.com

Διαπολιτισμικές βέλτιστες πρακτικές

Το τελευταίο κεφάλαιο αυτού του μοντέλου είναι αφιερωμένο στις βέλτιστες πρακτικές ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης στην Ευρώπη και σε όλο τον κόσμο, παρέχοντας παραπομπές για περαιτέρω τεκμηρίωση. Το κεφάλαιο αυτό δεν απευθύνεται μόνο σε εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες ή γονείς, αλλά και σε όλους τους εμπλεκόμενους στα εκπαιδευτικά συστήματα και σε ολόκληρη την κοινότητα που θα μπορούσε να οργανωθεί γύρω από τις αξίες της ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης.

ΒΕΛΤΙΣΤΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ 1

ΧΩΡΑ:  ΙΤΑΛΙΑ



Τίτλος/ Θέμα:

Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ-ΣΧΕΣΙΑΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΣΤΗΝ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: ΕΡΓΑΣΙΑ ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ 1ΗΣ Β ΚΑΙ 1ΗΣ Γ ΤΑΞΗΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΚΑΜΠΟΡΑΣ

Περιγραφή:

Στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, η αφήγηση ιστοριών και η φαντασία των παραμυθιών παίζουν θεμελιώδη ρόλο στη μάθηση και την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης. Γι' αυτό το λόγο το Ενιαίο Ινστιτούτο "Campora S.G. - Aiello C." από την Amantea έχει χρησιμοποιήσει την τεχνική του παραμυθιού ως θεραπευτική δραστηριότητα σε εργαστήρια που πραγματοποιούνται τόσο στην τάξη όσο και εξ αποστάσεως. Χρησιμοποιώντας τη μεταφορά του δυϊσμού πρωταγωνιστής/ανταγωνιστής - καλός/κακός, τα παιδιά μπόρεσαν να αναπτύξουν τον συναισθηματικό γραμματισμό που είναι απαραίτητος για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης. Συγκεκριμένα, οι μαθητές κλήθηκαν να δημιουργήσουν και να επινοήσουν ιστορίες, ώστε να ταυτιστούν με τα γεγονότα των χαρακτήρων που παρουσιάζονταν.

Η εργασία πραγματοποιήθηκε σε μια διαδικασία τριών σταδίων. Η πρώτη φάση περιλαμβάνει, μέσω της χρήσης της πλατφόρμας που υιοθέτησε το σχολείο για τα μαθήματα βίντεο, την ακρόαση της θεματικής ιστορίας για τον Covid-19 (γνωστότερο ως Coronavirus) που απεικονίζεται ως ένας κακός βασιλιάς που έχει γίνει συντριπτικά μέρος της ζωής μας. Αυτό είναι το παραμυθένιο incipit με το οποίο ξεκινά η δεύτερη φάση, κατά την οποία οι μαθητές δημιούργησαν τη δική τους ιστορία, καθιστώντας την ένα ισχυρό εργαλείο μάθησης. Η τρίτη και τελευταία φάση ασχολείται με τη μετάφραση της μεταφορικής γλώσσας που παρουσίασαν οι μαθητές σε πειθαρχικό περιεχόμενο, αποτελώντας εργαλείο για την αρμονική ανάπτυξη της προσωπικότητας. Στα διάφορα στάδια της κατασκευής της ιστορίας μαζί με τα παιδιά, χρησιμοποιήθηκαν διάφορες τεχνικές εργασίας, όπως η συνεργατική μάθηση και ο καταιγισμός ιδεών, προκειμένου να αυξηθεί η αλληλοϋποστήριξη και η συναισθηματική εγγύτητα των μαθητών, ώστε να μάθουν να επικοινωνούν με ενσυναίσθηση.

Ο πρωταρχικός στόχος του εργαστηρίου ήταν, επομένως, να διευκολύνει την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης. Πράγματι, η εξ αποστάσεως μάθηση επέτρεψε στον συναισθηματικά πιο έξυπνο μαθητή να αναπτύξει ισχυρή ανθεκτικότητα και σε εκείνον με περισσότερες δυσκολίες να ανοιχτεί περισσότερο. Καταδείχθηκε πώς, μέσω των βιωματικών εργαστηρίων και της χρήσης διαφορετικών τεχνικών μάθησης, οι μαθητές παρακινήθηκαν να ξεπεράσουν τη συναισθηματική δυσφορία που είχαν εκφράσει στην αρχή της χρονιάς. Πολύ σημαντικός είναι ο ρόλος του εμπειρογνώμονα ο οποίος, ωθώντας το ημισφαίριο της δημιουργικότητας, της προσαρμογής και της αποκλίνουσας σκέψης, εξασφάλισε ότι οι μαθητές διατήρησαν 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>

ΒΕΛΤΙΣΤΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ 2

ΧΩΡΑ:  ΙΤΑΛΙΑ

Τίτλος/ Θέμα:

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ - ΜΙΑ ΚΑΤΑΓΙΔΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ (ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΠΡΩΤΟΓΕΝΩΝ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ)

Περιγραφή:

Η δραστηριότητα πραγματοποιήθηκε από το Ινστιτούτο "Bastiano Genovese" της Μεσσήνης σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης προκειμένου να τους βοηθήσει να κατανοήσουν τη διαφορά μεταξύ πρωτοβάθμιων και δευτεροβάθμιων συναισθημάτων. Η δραστηριότητα μπορεί να διεξαχθεί στην τάξη, καθώς και με άλλες κοινωνικές ομάδες ανάλογα με την ηλικία.

Οι μαθητές χωρίστηκαν σε μικρές ομάδες και τους ζητήθηκε να καταγράψουν όλα τα συναισθήματα που τους έρχονται στο μυαλό σε περιορισμένο χρονικό διάστημα (περίπου 5 λεπτά). Στη συνέχεια, οι εκπαιδευτικοί τους σταμάτησαν και τους καθοδήγησαν στο επόμενο στάδιο της εργασίας: για κάθε συναίσθημα στο χαρτί τους ζητήθηκε να προσθέσουν μια στιγμή/μία κατάσταση κατά την οποία το ένιωσαν (περίπου 10-15 λεπτά). Στη συνέχεια, κάθε ομάδα επέλεξε έναν εκπρόσωπο, ο οποίος μίλησε εκ μέρους όλων και ο εκπαιδευτικός ζήτησε στη συνέχεια από κάθε ομάδα να μοιραστεί αυτά που κατέγραψε. Από αυτά που ανέφεραν τα παιδιά ο εκπαιδευτικός οδήγησε τη συζήτηση προς την κατεύθυνση της διαφοροποίησης των τύπων των συναισθημάτων (π.χ. η ευτυχία, η θλίψη, ο φόβος, ο θυμός, η αγδία και η έκπληξη είναι πρωτογενή συναισθήματα) και παρακίνησε τους μαθητές να καταλήξουν σε έναν ορισμό των δευτερογενών συναισθημάτων (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 ασυνείδητα, ενώ τα δευτερογενή συναισθήματα απαιτούν αυτογνωσία, η οποία προϋποθέτει συνείδηση, μια "αίσθηση του εαυτού μου" και επίγνωση των άλλων. Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να αναγνωρίσουν και να κατανοήσουν τις διαφορές μεταξύ πρωτογενών και δευτερογενών συναισθημάτων.

Η δραστηριότητα εμπλέκει τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς στη διατύπωση ορισμένων ερωτήσεων και τροφών 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 προσαρμόζοντάς την, π.χ. χρησιμοποιώντας εικόνες προσώπων που εκφράζουν πρωτογενή συναισθήματα και χρησιμοποιώντας μια απλούστερη γλώσσα κατάλληλη για την ηλικία.

Σύνδεσμοι:

<https://www.icgenovese.it/>

<https://www.icgenovese.it/Attivit%C3%A0%20su%20competenza%20emotiva%20ed%20empatia.pdf>

ΒΕΛΤΙΣΤΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ 3

ΧΩΡΑ:  ΚΥΠΡΟΣ

Τίτλος/ Θέμα:

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΟΥ ΔΙΟΡΙΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΚΥΠΡΙΑΚΑ ΔΗΜΟΣΙΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ ΕΝΤΟΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Περιγραφή:

Σήμερα, η συναισθηματική νοημοσύνη έχει γίνει όλο και πιο κρίσιμη και σημαντική για το επάγγελμα του εκπαιδευτικού. Παρ' όλα αυτά, ο ρόλος της στη διαχείριση ενδοσχολικών συγκρούσεων που αφορούν εκπαιδευτικούς δεν έχει διερευνηθεί επαρκώς, ούτε στα ελληνικά ούτε στα κυπριακά σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η παρούσα διατριβή εξέτασε τη συναισθηματική νοημοσύνη των εκπαιδευτικών που διορίζονται σε κυπριακά δημόσια σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης καθώς και τις τεχνικές διαχείρισης ενδοσχολικών συγκρούσεων, τόσο σε θεωρητικό επίπεδο όσο και ερευνητικά. Ακολούθως, διερεύνησε τη συσχέτιση μεταξύ του βαθμού συναισθηματικής νοημοσύνης των εκπαιδευτικών και της επιλογής της τεχνικής τους για την αποτελεσματική διαχείριση ενός περιστατικού σύγκρουσης. Η εμφάνιση συγκρούσεων μεταξύ των μελών του σχολικού εργατικού δυναμικού δεν είναι ούτε αποφεύξιμο ούτε σπάνιο φαινόμενο. Συνεπώς, τα συναισθήματα καθώς και οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται για τη διαχείριση τέτοιων ξεσπασμάτων είναι υψίστης σημασίας για την επιτυχή επίλυσή τους.

Σύμφωνα με την επιστημονική βιβλιογραφία, οι ενδοσχολικές συγκρούσεις διακρίνονται σε διάφορους τύπους, προκαλούνται από διάφορους παράγοντες, ακολουθούν ορισμένα στάδια εξέλιξης και διαχειρίζονται με τεχνικές όπως η αποφυγή, η κυριαρχία, η συνεργασία, ο συμβιβασμός και η εξομάλυνση. Ανεξάρτητα από τη θεωρητική της προσέγγιση, η επίδραση της συναισθηματικής νοημοσύνης κρίνεται από τους ερευνητές ως καθοριστική τόσο ως προς τη διαδικασία κατανόησης, διαχείρισης και εξομάλυνσης των συναισθημάτων των άλλων κατά τη διάρκεια της σύγκρουσης, όσο και ως προς την επιλογή της κατάλληλης τεχνικής διαχείρισης των συγκρούσεων, ώστε οι συνέπειες τόσο για τα εμπλεκόμενα μέρη όσο και για το σχολείο να μην είναι δυσμενείς αλλά, αντίθετα, επωφελείς.

Αρχικά, η παρούσα διατριβή, μέσω ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς, παρείχε μια εκτίμηση της συναισθηματικής νοημοσύνης των εκπαιδευτικών, μελέτησε τη συχνότητα, την ένταση και τα αίτια που οδηγούν σε ενδοσχολικές συγκρούσεις και, τέλος, αξιολόγησε τις τεχνικές διαχείρισης που χρησιμοποιούν οι εκπαιδευτικοί για τη διευθέτηση των διαφορών τους. Επιπλέον, διαπιστώθηκε σύνδεση μεταξύ του βαθμού συναισθηματικής νοημοσύνης των εκπαιδευτικών και της επιλογής της τεχνικής διαχείρισης των συγκρούσεων. IV Μέσω της στατιστικής ανάλυσης των δεδομένων που συγκεντρώθηκαν, διαπιστώθηκε ο υψηλός βαθμός συναισθηματικής νοημοσύνης των εκπαιδευτικών, με τις γυναίκες να υπερτερούν των ανδρών. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι οι εκπαιδευτικοί θεωρούν τη σύγκρουση ως συχνό φαινόμενο στο σχολικό περιβάλλον, το οποίο περιγράφουν ως ήπιο και υποστηρίζουν ότι η συνηθέστερη αιτία της είναι η κακή επικοινωνία. Επιπλέον, η μελέτη έδειξε ότι η τεχνική της συνεργασίας αποτελεί την πρώτη επιλογή για την πλειοψηφία των εκπαιδευτικών που ασχολούνται με τη διαχείριση και επίλυση συγκρούσεων εντός του σχολείου. Επιπλέον, αποκαλύφθηκε ότι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία, πιο έμπειροι εκπαιδευτικοί είναι πιο συναισθηματικά ευφείς από τους νεότερους, λιγότερο έμπειρους. Όσον αφορά την επιλογή της τεχνικής διαχείρισης των συγκρούσεων, διαπιστώθηκε ότι η ηλικία και τα χρόνια υπηρεσίας ενός εκπαιδευτικού επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο επιλέγουν να χειριστούν τις ενδοσχολικές συγκρούσεις. Τέλος, σύμφωνα με τα ερευνητικά δεδομένα, υπήρξε θετική συσχέτιση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και της τεχνικής της συνεργασίας.

Σύνδεσμος:

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

ΒΕΛΤΙΣΤΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ 4

ΧΩΡΑ:  ΚΥΠΡΟΣ

Τίτλος/ Θέμα:

ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ**Περιγραφή:**

Η βάση δεδομένων προσφέρει μια σειρά από επιστημονικά άρθρα σχετικά με έρευνες που διεξάγονται για τη συναισθηματική νοημοσύνη των μαθητών, επισημαίνοντας τον ζωτικό ρόλο που διαδραματίζει η συναισθηματική νοημοσύνη στην ανάπτυξη μιας υγιούς και ισορροπημένης προσωπικότητας των παιδιών, καθώς και στη μελλοντική τους επιτυχία, ανάπτυξη και ευτυχία. Οι μελέτες υπογραμμίζουν επίσης τη σημασία των γονέων και των εκπαιδευτικών στην ανάπτυξη των συναισθηματικών δεξιοτήτων των παιδιών και των ιδιοτήτων των ανθρώπων με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη, όπως, ενσυναίσθηση, κοινωνικές δεξιότητες, αυτονομία και τα οφέλη των συναισθηματικά επαρκών ανθρώπων.

Τα άρθρα παρουσιάζουν θεωρητικά πλαίσια και διαφορετικές προοπτικές για τη συναισθηματική νοημοσύνη, τεχνικές αξιολόγησης, προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής εκπαίδευσης που μπορούν να εφαρμοστούν από εκπαιδευτικούς, συμβούλους ή ακόμη και γονείς.

Οι ενήλικες γενικά και οι γονείς ειδικά παίζουν το μεγαλύτερο ρόλο στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών, λόγω του ότι συχνά θεωρούνται πρότυπα. Παρέχονται επιστημονικές αποδείξεις για την ιδέα ότι οι γονείς που λειτουργούν ως "συναισθηματικοί μέντορες" και στοχεύουν στην εφαρμογή της συναισθηματικής αγωγής, είναι ικανοί να δώσουν αξία σε όλα τα συναισθήματα που βιώνουν τα παιδιά τους, ενώ παράλληλα αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και χρησιμοποιούν την έκφραση των συναισθημάτων ως έναν τρόπο να δεθούν με τα παιδιά τους και να τα υποστηρίξουν μέσω της 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>

ΒΕΛΤΙΣΤΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ 5

ΧΩΡΑ:  ΕΛΛΑΔΑ

Τίτλος/ Θέμα:

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ, ΤΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

Περιγραφή:

Η συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας αναφέρεται στις προδιαθέσεις συμπεριφοράς και στις προσωπικές εκτιμήσεις των ικανοτήτων του ατόμου. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τη συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό των παιδιών προεφηβικής ηλικίας που φοιτούν στις δύο τελευταίες τάξεις του Δημοτικού Σχολείου. Πιο συγκεκριμένα, διερευνά 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.

Στην έρευνα συμμετείχαν 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 Ε' τάξη και 275 στην ΣΤ' τάξη. Οι μαθητές συμπλήρωσαν (α) το Ερωτηματολόγιο "Η συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώσης για τα παιδιά - Σύντομη έκδοση", το οποίο είναι η ελληνική μετάφραση-προσαρμογή του ερωτηματολογίου Trait Emotional Intelligence-Child Short Form (προσωπική ιστοσελίδα Πετρίδη, <http://www.psychometriclab.com>) και (β) το Ερωτηματολόγιο "Η ζωή στη σχολική τάξη", το οποίο είναι η ελληνική μετάφραση-προσαρμογή του ερωτηματολογίου Classroom Life Measure (Johnson & Johnson, 1983. Johnson, Johnson, Buckman, & Richards, 1985. Βογιατζόγλου & Γαλανάκη, 2008. Γαλανάκη, 2005. Babalis, 2009. Babalis, Galanaki, & Stavrou, 2007). Οι εκπαιδευτικοί συμπλήρωσαν την Κλίμακα Σχολικής Επίδοσης, η οποία αξιολογεί τη σχολική επίδοση των μαθητών στα μαθήματα των Μαθηματικών, της Γλώσσας και της Ιστορίας.

Τα παιδιά είχαν συνολικά υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό, είχαν καλή απόδοση στα μαθήματα και αξιολογούσαν θετικά το κλίμα της τάξης. Συγκεκριμένα, ανέφεραν ότι ο δάσκαλος της τάξης τους τα υποστηρίζει τόσο ακαδημαϊκά όσο και προσωπικά και ότι δεν αισθάνονται αποξενωμένα από την τάξη. Η συνολική συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό δεν βρέθηκε να σχετίζεται με τη σχολική επίδοση των παιδιών. Διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα ήταν πιθανό να αναφέρουν υψηλά επίπεδα συνεργασίας και τα παιδιά που φοιτούν σε μια τάξη που χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα συνοχής ήταν πιθανό να έχουν υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα. 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, με βάση τα ευρήματα αυτής της έρευνας.

Σύνδεσμος:

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



www.freepik.com

ΒΕΛΤΙΣΤΗ 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 να διερευνήσει την επίδραση ενός προγράμματος κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης στη συναισθηματική νοημοσύνη των μαθητών του δημοτικού σχολείου. Επιπλέον, η παρούσα μελέτη διερεύνησε την επίδραση του προγράμματος στο κλίμα της τάξης, την ψυχική ανθεκτικότητα και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις των μαθητών, καθώς και τη διαφοροποίηση με βάση την τάξη και το φύλο.

Στην έρευνα συμμετείχαν εκατόν σαράντα πέντε (145) μαθητές της Δ' και Στ' τάξης 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 της Ελληνικής Γλώσσας ένα παρεμβατικό πρόγραμμα με την ονομασία "Ευμενίδες", και την ομάδα ελέγχου με εβδομήντα (70) μαθητές. Όλοι οι μαθητές συμπλήρωσαν σε τρεις χορηγήσεις (pre-test, post-test και follow-up) τα ακόλουθα ερωτηματολόγια: α) Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Trait Emotional Intelligence Questionnaire): Child Form (TEIQue-CF), β) Classroom Life Measure (CLM), γ) Classroom Maps και δ) Ερωτηματολόγιο δημογραφικών χαρακτηριστικών. Επιπλέον, ελήφθησαν υπόψη οι βαθμολογίες 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, επίσης, βελτίωσε το κλίμα της τάξης και την ψυχική τους ανθεκτικότητα και την ακαδημαϊκή τους επίδοση. Το πρόγραμμα είχε μεγαλύτερο αντίκτυπο στους μαθητές της έκτης τάξης και στα κορίτσια, ο οποίος παρέμεινε στατιστικά σημαντικός ακόμη και κατά την παρακολούθηση. Τα ευρήματα αυτά πρέπει να ληφθούν υπόψη από όσους εμπλέκονται στο εκπαιδευτικό γίγνεσθαι για τη δημιουργία υπεύθυνων και ψυχοκοινωνικά ισορροπημένων μαθητών.

Σύνδεσμος:

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


ΒΕΛΤΙΣΤΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ 7

ΧΩΡΑ:  ΕΛΛΑΔΑ

Τίτλος/ Θέμα:

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ, ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΟ ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ, ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΣΤΙΒΑΡΗΣ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΤΟΥΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Περιγραφή:

Η έννοια της πρόληψης της φροντίδας ψυχικής υγείας αποτελεί συστατικό στοιχείο μελέτης και έρευνας στους τομείς των κοινωνικών επιστημών τις τελευταίες δεκαετίες. Οι ενήλικες, οι οποίοι εργάζονται με παιδιά ως επαγγελματίες, δίνουν ιδιαίτερη προσοχή σε παράγοντες, οι οποίοι δεν περιορίζονται μόνο στον τομέα της απόκτησης γνώσεων, αλλά επεκτείνονται στην καλλιέργεια εκείνων των δεξιοτήτων, που θα βοηθήσουν τους νέους να εξελιχθούν σε ενδυναμωμένους ψυχικά ενήλικες. Η καλλιέργεια των αρετών που εμπεριέχονται στην έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης θα δώσει στους μαθητές την ευκαιρία να ανακαλύψουν θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, καθώς και θετικά συναισθήματα, που ενυπάρχουν τόσο στους ίδιους όσο και στους συνομηλίκους τους.

Η παρούσα μελέτη εξετάζει την εφαρμοσιμότητα και τον βαθμό αποτελεσματικότητας ενός δημιουργικού, διαδραστικού ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος για παιδιά του δημοτικού σχολείου, για την ενίσχυση της στιβαρής δράσης και τη διαμόρφωση της συναισθηματικής τους ανθεκτικότητας. Στο πρόγραμμα, το οποίο διήρκεσε σχεδόν ενάμιση χρόνο (πilotική φάση και κύρια έρευνα), έλαβαν μέρος συνολικά 362 παιδιά, ηλικίας 9 -10 ετών. Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε στη σχολική τάξη μία ή δύο φορές την εβδομάδα (παρέμβαση) και διήρκεσε μία σχολική ώρα. Κάθε παρέμβαση περιελάμβανε παιγνιώδεις ασκήσεις και πρωτότυπες δημιουργικές δραστηριότητες βασισμένες στις αρχές της γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας και ήταν ειδικά σχεδιασμένες ώστε να ανταποκρίνονται στους στόχους της κάθε παρέμβασης και να είναι διαχειρίσιμες από τους μαθητές όσον αφορά την ηλικία τους. Επιπλέον, το περιεχόμενο του προγράμματος παρέμβασης ήταν προσαρμοσμένο στο πρόγραμμα κάθε δημοτικού σχολείου, εφαρμόστηκε. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων υποστηρίζει την αποτελεσματικότητα του προγράμματος και καταδεικνύει την καταλληλότητά του για τα παιδιά του δημοτικού σχολείου.

Σύνδεσμος:

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



ΒΕΛΤΙΣΤΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ 8

ΧΩΡΑ:  ΠΟΛΩΝΙΑ

Τίτλος/ Θέμα:

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΝΕΟΥΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ**Περιγραφή:**

Στην Πολωνία, παρατηρείται αξιοσημείωτη αύξηση της έκδοσης βιβλίων με έτοιμα προληπτικά και θεραπευτικά προγράμματα για παιδιά σχολικής ηλικίας. Οι επαγγελματίες/εκπαιδευτικοί έχουν όλο και μεγαλύτερη πρόσβαση σε έτοιμα σχέδια μαθημάτων που αναπτύσσουν, μεταξύ άλλων, τη συναισθηματική νοημοσύνη. Τα βιβλία χωρίζονται σε επιμέρους μαθήματα, τα οποία περιλαμβάνουν: τους στόχους του μαθήματος, τη θεωρία του θέματος που εξετάζεται καθώς και περιγραφή των ασκήσεων (βήμα προς βήμα).

Εκτός από τα βιβλία, παράλληλα εκδίδονται φάκελοι με έτοιμα φύλλα εργασίας, τα οποία οι επαγγελματίες/εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν όπως περιγράφεται στο βιβλίο ή να τα εισάγουν ως εργαλείο για τα δικά τους σχέδια μαθήματος. Αξίζει να σημειωθεί ότι τα φύλλα εργασίας προσαρμόζονται άμεσα για χρήση στην τάξη (τα φύλλα εργασίας για τους μαθητές είναι σε μαλακό χαρτί, ώστε να μπορούν εύκολα να φωτοτυπηθούν, ενώ τα φύλλα εργασίας για την παρουσίαση είναι κατασκευασμένα σε σκληρό χαρτί, πλαστικοποιημένο).

Παραδείγματα:

- "Συναισθήματα Επικοινωνία Αποδοχή - Ένα πρόγραμμα πρόληψης και θεραπείας για παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας". Συγγραφείς: Agnieszka Lasota και Dominika Jońca SM. Εκδοτικός οίκος Difin. Το βιβλίο, που εκδόθηκε το 2021, περιέχει σενάρια που υλοποιούν το θέμα - τον κόσμο των συναισθημάτων και των συναισθημάτων. Ενδεικτικά κεφάλαια:

- "Στη χώρα των συναισθημάτων - τι αισθάνομαι εγώ; τι αισθάνεσαι εσύ;"

- "Στη χώρα των συναισθημάτων - τα συναισθήματα αλλάζουν".

- "Στη χώρα των συναισθημάτων - τα παράθυρα των συναισθημάτων"

- "Στη χώρα των συναισθημάτων - παίζουμε με τα συναισθήματα".

- "Στη χώρα των συναισθημάτων - ένα καπέλο από συναισθήματα".

- "Εκπαίδευση συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων για παιδιά - Κάρτες θεραπείας και φύλλα εργασίας", που εκδόθηκε το 2021. Συγγραφέας: Agnieszka Lasota. Εκδοτικός οίκος Difin. Η έκδοση περιέχει κάρτες εργασίας και κάρτες επίδειξης. Κάρτες παραδειγμάτων:

- Συναισθήματα. Κάρτα επίδειξης

- Πώς φαίνομαι όταν νιώθω θλίψη/αγωνία/χαρά; Κάρτες επίδειξης

- Θλίψη/αγωνία/χαρά - αιτίες

- Θυμός/ χαρά/ λύπη - Συναισθήματα - Συμπεριφορές

- Τι αισθάνεται το σώμα μου όταν φοβάμαι/αγχώνομαι/χαίρομαι

- Τι μπορώ να κάνω όταν φοβάμαι/αγχώνομαι/στενοχωριέμαι/χαίρομαι; Κάρτα επίδειξης

Σύνδεσμος:

ΒΕΛΤΙΣΤΗ 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 χρησιμοποιούνται όλο και περισσότερο όχι μόνο από τους γονείς, αλλά και από επαγγελματίες/εκπαιδευτικούς. Το μεγαλύτερο πλεονέκτημα αυτών των παιχνιδιών είναι η δυνατότητα μάθησης μέσω του παιχνιδιού. Τα συναισθήματα είναι πολύ συχνά ένα δύσκολο θέμα συζήτησης, ιδίως κατά τη διάρκεια της εφηβείας, αλλά και σε μικρότερη ηλικία, όταν συζητάμε με τα παιδιά για δυσάρεστα συναισθήματα. Σε τέτοιες στιγμές είναι χρήσιμο να μιλάμε για τα συναισθήματα κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Παραδείγματα:

- "Το βουνό των συναισθημάτων" - ένα παιχνίδι που ετοίμασε η ψυχοθεραπεύτρια Dagmara Teczek. Εκδόσεις Heim Publishing.

Πρόκειται για ένα θεραπευτικό και εκπαιδευτικό παιχνίδι που υποστηρίζει το έργο των επαγγελματιών αλλά και των γονέων που θέλουν να γνωρίσουν καλύτερα το παιδί τους. Στόχος του παιχνιδιού είναι να μοιραστείτε συναισθήματα, συγκινήσεις και εμπειρίες με έναν 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 κάνετε σοβαρές συζητήσεις για τα συναισθήματα.

- "Παίζοντας με τα συναισθήματα" - Συγγραφέας Victoire de Taillac. Εκδόθηκε από την Nasza Księgarnia.

Το παιχνίδι περιέχει περισσότερες από 100 κάρτες με εικονίδια, με τις οποίες οι παίκτες θα αναπαραστήσουν διαφορετικά συναισθήματα. Κάθε ένα από αυτά μπορεί να συσχετιστεί με πολλά πράγματα, γεγονός που εγγυάται μεγάλη διασκέδαση. Ο παίκτης θέτει μια ερώτηση που αρχίζει με το ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΟΤΑΝ... (π.χ. Πώς αισθάνομαι όταν αργώ στο πρώτο ραντεβού;) οι υπόλοιποι παίκτες τοποθετούν από μία κάρτα εικονιδίων - αυτή που πιστεύουν ότι ταιριάζει καλύτερα με την απάντηση στην ερώτηση. Το άτομο που κάνει την ερώτηση επιλέγει αυτό που πιστεύει ότι αντιπροσωπεύει καλύτερα το συναισθημά του. Το άτομο του οποίου η κάρτα επιλέγεται κερδίζει έναν πόντο. Η ερώτηση τίθεται τώρα από τον επόμενο παίκτη. Ο πρώτος που θα συγκεντρώσει 3 πόντους κερδίζει το παιχνίδι. Εκτός από τις περισσότερες από 100 κάρτες εικονιδίων που αναφέρθηκαν προηγουμένως, το σετ παιχνιδιού περιλαμβάνει: κενές κάρτες για να δημιουργήσετε τα δικά σας εικονίδια, κάρτες με έτοιμες ερωτήσεις ΠΩΣ ΝΟΙΩΘΩ, ΠΟΤΕ... καθώς και κενές κάρτες προετοιμασμένες για να γράψετε τις δικές σας ερωτήσεις.

Σύνδεσμος:



ΒΕΛΤΙΣΤΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ 10

ΧΩΡΑ:  ΡΟΥΜΑΝΙΑ

Τίτλος/ Θέμα:

ΣΥΛΛΟΓΗ ΜΕΘΟΔΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΣΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ (ΔΗΜΟΣΙΕΥΘΗΚΕ ΥΠΟ ΤΟΝ ΤΙΤΛΟ "ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ - ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ")

Περιγραφή:

Πρόκειται για έναν μεθοδολογικό οδηγό που έχει σχεδιαστεί ειδικά για εκπαιδευτικούς 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 εργασία για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών.

Ο οδηγός είναι αρκετά συνεκτικός (πάνω από 200 σελίδες) και προσφέρει τεκμηριωμένες θεωρητικές πληροφορίες σχετικά με την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης, καθώς και μια ποικιλία ήδη δοκιμασμένων και αποδεδειγμένα αποτελεσματικών τεχνικών εργασίας με παιδιά διαφορετικών ηλικιών μέσα στο σχολικό περιβάλλον για να επιλέξουν. Περιέχει επίσης συστάσεις για τους γονείς και τα μέλη της οικογένειας. Είναι διαθέσιμο για δωρεάν λήψη στη ρουμανική γλώσσα.

Σύνδεσμος:

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



ΒΕΛΤΙΣΤΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ 11

ΧΩΡΑ:  ROYMANIA

Τίτλος/ Θέμα:

ΠΙΛΟΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ "RADU PETRESCU" (PRUNDU BĂRGĂULUI, BISTRITA-NĂȘĂUD) (2016-2018)

Περιγραφή:

Το γυμνάσιο εφάρμοσε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την ανάπτυξη της κοινωνικής και συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών του δημοτικού μεταξύ 2016 και 2018. Το πρόγραμμα επικεντρώθηκε σε δύο βασικές συνιστώσες: (1) στην αναγνώριση των συναισθημάτων και (2) στην αντιμετώπιση αυτών των συναισθημάτων και αποσκοπούσε στη βελτίωση του συναισθηματικού αυτοελέγχου, στη διευκόλυνση της προσαρμογής στο σχολικό περιβάλλον, στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης, στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης, στη βελτίωση της αυτοσυνειδησίας και της αυτοευθύνης έναντι των άλλων, στην ανάπτυξη των σχέσεων, στη βελτίωση των στρατηγικών επίλυσης συγκρούσεων, στη μείωση της σωματικής και λεκτικής επιθετικότητας, στην αύξηση της αυτοεκτίμησης και της αυτοκατανόησης.

Οι μέθοδοι παρέμβασης που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων ήταν: αφήγηση ιστοριών, κολάζ, δομημένα παιχνίδια, νοητικά πειράματα πιθανών καταστάσεων, θεματικός διάλογος, παιχνίδι ρόλων, αυτοαναστοχασμός, παρουσίαση, καταιγισμός ιδεών, εργασία με μεταφορές κ.λπ.

Παραδείγματα δραστηριοτήτων από το πρόγραμμα:

- **Το κουτί με τα συναισθήματα** - κάθε μαθητής/τρια γράφει σε ένα χαρτί πώς αισθάνεται σε μια δεδομένη στιγμή (ανώνυμα) και όλα τα χαρτιά συγκεντρώνονται σε ένα κουτί. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός εξάγει τα σημειώματα με τα συναισθήματα και τα διαβάζει δυνατά, χρησιμοποιώντας την ευκαιρία να μιλήσει για ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (πώς το αναγνωρίζουμε, τις καταστάσεις στις οποίες το νιώθουμε κ.λπ.), ζητώντας επίσης από τους μαθητές της τάξης να προτείνουν λύσεις για τη ρύθμιση του αντίστοιχου συναισθήματος. Η επικύρωση όλων των συναισθημάτων ως φυσικών είναι πολύ σημαντική.
- **Το βασίλειο των συναισθημάτων** - μια δραστηριότητα κατά την οποία οι μαθητές μαθαίνουν για την ποικιλία των συναισθημάτων και τις διαφορετικές εντάσεις τους (μπορούν να χρησιμοποιηθούν εικόνες ή cards), πώς να τα αναγνωρίζουν μέσα στο δικό τους σώμα και στους άλλους. Τα αρνητικά συναισθήματα αντιμετωπίζονται και επισημαίνονται ως φυσιολογικά, ενώ παρουσιάζονται επίσης ορισμένοι μηχανισμοί αντιμετώπισης.
- **Είμαι αυτό που κάνω με χαρά και ευγνωμοσύνη** - οι μαθητές προσανατολίζονται 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 ό,τι έχουν και είναι στο παρόν.
- **Το ταξίδι μου** - οι μαθητές καλούνται να βιώσουν μια αισιόδοξη στάση απέναντι στο μέλλον τους και να καταρτίσουν ένα σχέδιο ζωής που θα τους φέρει πιο κοντά στο όνειρο/στόχο τους, εντοπίζοντας και διατυπώνοντας στόχους, προσδιορίζοντας τις απαραίτητες ενέργειες και τους πόρους, αξιολογώντας από καιρό σε καιρό πού βρίσκονται σε σχέση με το όνειρο/στόχο τους και πώς να προσαρμόσουν τις ενέργειές τους.
- **Εσύ κι εγώ** - οι μαθητές εξασκούνται μέσω παιχνιδιού ρόλων στο να προσφέρουν και να δέχονται κομπλιμέντα, στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων και διαχείρισης

άγχους και θυμού. Θα μπορέσουν να εκπαιδεύσουν την ανθεκτικότητά τους στο άγχος και να εφαρμόσουν λύσεις σε καταστάσεις της καθημερινής ζωής.

- **Η γραμμή της ζωής μου** - οι μαθητές μαθαίνουν για τον άξονα της ζωής και για το πλέγμα ταυτότητας, τα οποία τους βοηθούν να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους και να βελτιώσουν την ικανότητά τους να λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με το μέλλον τους. Καλούνται να ταξιδέψουν δέκα χρόνια στο μέλλον τους και να προβάλουν πώς βλέπουν τον εαυτό τους τότε. Στη συνέχεια καλούνται να προβληματιστούν σχετικά με το τι πρέπει να κάνουν τώρα για να επιτύχουν τους στόχους τους.
- **Ο μικρός συγγραφέας και η αποστολή ζωής** - χρησιμοποιούνται μεταφορές προκειμένου να δημιουργηθεί μια ιστορία στην οποία συνοψίζονται οι κύριες τεχνικές και τα μαθήματα που διδάχθηκαν και η οποία θα βοηθήσει τους μαθητές να ενδυναμώσουν τους μαθητές να συνεχίσουν να εφαρμόζουν όσα έχουν μάθει και εξασκηθεί.

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/>



www.freepik.com

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ	Σύνολο ειδικών δεξιοτήτων που επιτρέπουν σε ένα άτομο να αναγνωρίζει, να κατανοεί και να εκφράζει κατάλληλα τα δικά του/της συναισθήματα, αλλά και να αναγνωρίζει, να κατανοεί και να αντιμετωπίζει ή να επηρεάζει τα συναισθήματα των άλλων. Αν η νοημοσύνη είναι μια γενική δεξιότητα που επιτρέπει την επίλυση προβλημάτων, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια γενική δεξιότητα που επικεντρώνεται στην επίλυση συναισθηματικών και κοινωνικών προβλημάτων, όπως η κατανόηση της εμφάνισης συναισθημάτων στον εαυτό και στους άλλους, η εξεύρεση λειτουργικών τρόπων έκφρασης συναισθημάτων σε διάφορες καταστάσεις, η έναρξη και διατήρηση σχέσεων, η ένταξη σε ομάδες, η επίλυση συγκρούσεων κ.λπ.
ΠΗΛΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ (EQ)	Μια ποσοτικοποίηση, ένας αριθμός που αντανακλά το επίπεδο της συναισθηματικής νοημοσύνης που μετράται με τη βοήθεια τυποποιημένων δοκιμασιών και αναφέρεται σε μια νόρμα στον πληθυσμό για τον οποίο σχεδιάστηκε η δοκιμασία. Χρησιμοποιείται συχνά σε αντιδιαστολή με το πηλίκο νοημοσύνης (IQ), το οποίο αναφέρεται στο επίπεδο νοημοσύνης που χρησιμοποιείται για την επίλυση προβλημάτων.
ΣΥΜΠΑΘΕΙΑ	Η ικανότητα να καταλαβαίνεις τι και γιατί νιώθουν οι άλλοι και να συνδέσαι με αυτά τα συναισθήματα σε προσωπικό επίπεδο. Συνεπάγεται διαφορετικά επίπεδα βάθους: (1) η γνωστική ενσυναίσθηση αντιπροσωπεύει την ικανότητα κατανόησης της λογικής των συναισθημάτων του άλλου, (2) η συναισθηματική ενσυναίσθηση αντιπροσωπεύει την ικανότητα να αισθάνεσαι αυτό που αισθάνεται ο άλλος, (3) η συμπονετική ενσυναίσθηση αναφέρεται στην ικανότητα να έχεις μια σαφή εικόνα της κατάστασης του άλλου και των βημάτων που πρέπει να γίνουν προκειμένου να αντιμετωπιστεί η κατάσταση αυτή.
ΕΥΦΥΪΑ	Μια γενική δεξιότητα, η οποία καθορίζεται εν μέρει από τη γενετική του ατόμου και κυρίως από τη διαδικασία αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον του, η οποία επιτρέπει στο άτομο να αποκτά γνώσεις και να εφαρμόζει τις γνώσεις αυτές προκειμένου να επιλύει προβλήματα και να προσαρμόζεται καλύτερα στο περιβάλλον του.
ΣΧΕΣΗ	Σύνδεση μεταξύ δύο ανθρώπων που συνεπάγεται 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 των στόχων και την καλλιέργεια της ανάπτυξης).
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ	Η ικανότητα χρήσης των συναισθημάτων για τη σύνδεση με άλλους ανθρώπους και η χρήση της γλώσσας και της μη λεκτικής συμπεριφοράς για τη ρύθμιση ή την επιρροή των συναισθημάτων των άλλων. Η επιδέξια χρήση αυτής της ικανότητας οδηγεί σε λειτουργικές και μακροχρόνιες σχέσεις, εξ ου και το όνομά της.
ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ	Η ικανότητα να έχει κανείς συνείδηση της φυσικής του κατάστασης και των συναισθημάτων του και να συνδέει τις σωματικές αισθήσεις και τις ψυχολογικές εκδηλώσεις με τις καταστάσεις της ζωής και τα κοινωνικά ερεθίσματα που τις προκάλεσαν ή τις επηρέασαν με κάποιο τρόπο.
ΑΥΤΟ-ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ	Η ικανότητα έκφρασης όλων των συναισθημάτων με λειτουργικό τρόπο και ανάλογα με την κατάσταση, διαχειριζόμενη τόσο τις λεκτικές όσο και τις μη λεκτικές αντιδράσεις. Περιλαμβάνει επίσης την ικανότητα να λεκτικοποιεί και να περιγράφει κανείς τα δύσκολα, αρνητικά συναισθήματα που νιώθει με σαφή και κατανοητό τρόπο και να ζητά υποστήριξη.
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ	Η ικανότητα επεξεργασίας της γλώσσας του σώματος, των φωνητικών ενδείξεων και των λεκτικών εκφράσεων των άλλων, ώστε να εντοπίζονται τα συναισθήματα που νιώθουν και να συνδέονται με τις καταστάσεις ζωής που τα έχουν προκαλέσει. Περιλαμβάνει επίσης την ικανότητα να αισθάνεται κανείς 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>
- Boda, G. (2001). *Life skill e peer education: strategie per l'efficacia personale e collettiva*. La Nuova Italia.
- 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.
- Delquadri, J., Greenwood, C. R., Whorton, D., Carta, J. J., Hall, R. V. (1986). Class-wide peer tutoring. *Exceptional children*, 52(6), 535-542.
- 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>
- Gagliardini, I. (2010). L'aiuto reciproco in classe: esperienze di Peer tutoring. *Psicologia e scuola*, January-February, 11-18.
- Gardner, H., Print, O. O. (1983). *Frames Of Mind*.
- Gaustad, J. (1993). Peer and Cross-Age Tutoring. *ERIC Digest*, no. 79.
- 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.
- Kalkowski, P. (1995). Peer and cross-age tutoring. *School Improvement Research Series*, 18, 1-27.
- Kourakos, M., Papoutsis, D., Tzitiridou, 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 pupils. *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/>
- 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 vârștelor*. București: ed. Pro Humanitate.
- Wahyu, E. S., S., & Ginting, E. M. (2017). The Effect of Problem Based Learning (PBL) Model toward Pupil'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.