

## «Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό για Α', Β' & Γ' Δημοτικού

### Τι είναι συναίσθημα;

Τα συναισθήματα αποτελούν φυσιολογικές εκφάνσεις του ανθρώπινου ψυχισμού. Σήμερα, στον τομέα της ψυχολογίας τα συναισθήματα θεωρούνται θεμελιώδους σημασίας, καθώς φαίνεται πως συμβάλλουν καθοριστικά σε διάφορες γνωστικές λειτουργίες, όπως η αντίληψη, η μάθηση, η μνήμη, η προσοχή. Ακόμη, επιπλέον σχετίζονται, και καθορίζουν την αίσθηση του εαυτού και την διαπροσωπική επικοινωνία.

#### Ορισμοί συναισθημάτων:

##### ➤ **Αγάπη**

Η αγάπη είναι ένα [συναίσθημα](#) έντονης στοργής και [προσωπικής αφοσίωσης](#). Στη [φιλοσοφία](#), η αγάπη είναι μια [αρετή](#) που εκπροσωπεί την ανθρώπινη [ευγένεια](#), [συμπόνια](#) και στοργή.



Η λέξη [αγάπη](#) μπορεί να αναφέρεται σε μία πληθώρα διαφορετικών συναισθημάτων, καταστάσεων και συμπεριφορών. Τα συναισθήματα αυτά μπορούν να ποικίλουν από την επιθυμία για ρομαντική αγάπη, την [πλατωνική αγάπη](#) που ορίζει τη [φιλία](#), την [οικογενειακή αγάπη](#) μεταξύ ατόμων με συγγενικούς δεσμούς έως και τη [θρησκευτική αγάπη](#) και αφοσίωση. Η μεγάλη αυτή ποικιλία των χρήσεων και εννοιών της λέξης, σε συνδυασμό με την πολυπλοκότητα των συναισθημάτων που περιλαμβάνει, καθιστά δύσκολο τον ορισμό της αγάπης συγκριτικά με άλλες συναισθηματικές καταστάσεις.

Η αγάπη, στις διάφορες μορφές της, αποτελεί κίνητρο σύναψης [διαπροσωπικών σχέσεων](#), και λόγω της μεγάλης ψυχολογικής σημασίας της, είναι ένα από τα πιο συχνά θέματα έμπνευσης στις [τέχνες](#).

Σύμφωνα με την [επιστήμη](#), η αγάπη είναι μία εξέλιξη του [ενστίκτου επιβίωσης](#), που αρχικά είχε ως σκοπό να κρατήσει τους ανθρώπους κοντά, απέναντι σε απειλές, καθώς και να διευκολύνει τη συνέχιση του είδους μέσω της [αναπαραγωγής](#)

Ευτυχία είναι η ψυχική ικανοποίηση του ανθρώπου, προερχόμενη από την εκπλήρωση των επιθυμιών και την επιτυχία των σκοπών του. Δεν υπάρχει μόνιμη ευτυχία, υπάρχουν μόνο στιγμές ευτυχίας.

Στη σύγχρονη εποχή οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν ευτυχία την υλική ευμάρεια, τα υλικά αγαθά, την ανάπτυξη της τεχνολογίας, τα κοινωνικά αξιώματα, τη δόξα, ενώ άλλοι πιστεύουν πως ο πλούσιος είναι ευτυχισμένος. Έτσι, όταν αυτά χαθούν, χάνεται και η ευτυχία τους.

Ο Αριστοτέλης στα ηθικά του συγγράμματα διακρίνει την ευτυχία, η οποία μπορεί να είναι προϊόν τύχης και πρόσκαιρη, από την ευδαιμονία, η οποία συνδέεται με τη διαβίωση και τη δράση σύμφωνα με τις ηθικές αρετές και τη λογική.



➤ **Ενθουσιασμός:**

Ο ενθουσιασμός είναι ένα ισχυρό συναίσθημα ενεργού ενδιαφέροντος για κάτι που μας αρέσει ή απολαμβάνουμε. Είναι ένα θετικό συναίσθημα, που κάποιες φορές, όμως, μπορεί να προβληματίσει τον εκπαιδευτικό, καθώς ο υπερβολικός ενθουσιασμός των μαθητών μπορεί να διαταράξει την ομαλή πορεία της τάξης, αφού τα παιδιά, όταν είναι ενθουσιασμένα μπορεί να φωνάζουν, να μιλούν μεταξύ τους, ή να μην μπορούν να κάτσουν στην θέση τους.

Ενώ το συναίσθημα αυτό, λοιπόν, είναι θετικό, και βιώνεται ευχάριστα από τα παιδιά, είναι χρήσιμο για τον εκπαιδευτικό να μπορεί να οριοθετήσει τις εκδηλώσεις της συμπεριφοράς που σχετίζονται με το συναίσθημα αυτό, χωρίς βέβαια, να αποστερήσει από τα παιδιά το αίτιο του ενθουσιασμού αυτού.



➤ **Έκπληξη:**

Η έκπληξη είναι το συναίσθημα που νιώθει κάποιος όταν συμβαίνει κάτι ξαφνικό και αναπάντεχο. Η έκπληξη μπορεί να είναι ευχάριστη, όπως όταν οι μαθητές πηγαίνουν εκδρομή, ή όταν ο δάσκαλος εκτός προγράμματος αφιερώνει χρόνο από το σχολικό μάθημα για να παίξει ή να ζωγραφίσει με τους μαθητές των μικρότερων τάξεων, αλλά και δυσάρεστη, όταν ένας καλός μαθητής, παίρνει έναν κακό βαθμό σε ένα διαγώνισμα. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο ενθουσιασμός προκύπτει όταν οι προσδοκίες του μαθητή, διαψεύδονται ή ανατρέπονται από τη πραγματικότητα.



Οι χειρισμοί μας αναφορικά με το συναίσθημα της έκπληξης, πρέπει να καθορίζονται από το εάν η έκπληξη αυτή έχει ευχάριστη ή δυσάρεστη χροιά. Είναι χρήσιμο, να καλωσορίσουμε κάθε ευχάριστη έκπληξη, και να καθυστερήσουμε το παιδί στην περίπτωση που βιώνει μία δυσάρεστη έκπληξη, βοηθώντας το να κατανοήσει το γεγονός, τις αιτίες του και τις συνέπειές του.

➤ **Τρυφερότητα:**

Η τρυφερότητα είναι ένα αίσθημα βαθιάς στοργής. Σχετίζεται κυρίως με τα πρόσωπα φροντίδας της ζωής του μαθητή. Ο μαθητής λαμβάνει τρυφερότητα από τα πρόσωπα φροντίδας της ζωής του (μαμά, μπαμπάς, παππούς, γιαγιά κ.ά.), αλλά και εκδηλώνει και ο ίδιος τα ίδια συναισθήματα προς αυτούς. Πολύ συχνά, τα παιδιά είναι σε θέση να εκδηλώσουν και αυτό το συναίσθημα προς τους συμμαθητές τους με τους οποίους τους συνδέει μία βαθιά φιλία. Με την πάροδο του χρόνου, τα παιδιά εσωτερικεύουν τις γονεϊκές εκδηλώσεις τρυφερότητας, και με βάση τα πρότυπα αυτά, δημιουργεί τις δικές του σχέσεις αγάπης, έξω από το πλαίσιο της οικογένειας.



➤ **Θαυμασμός:**

Ο θαυμασμός είναι ένα συναίσθημα βαθιάς εκτίμησης, αναγνώρισης ή έκπληξης για κάποιον ή για κάτι εξαιρετικό. Ο θαυμασμός πολύ συχνά εκδηλώνεται προς τον δάσκαλο, τους γονείς ή τα μεγαλύτερα αδέρφια ή και κάποια άτομα τις δημόσιες ζωής (διασημότητες). Είναι πολύ πιθανό ο μαθητής να χρησιμοποιήσει το άτομο που θαυμάζει ως πρότυπο συμπεριφοράς, και να μιμηθεί τις συμπεριφορές που αυτός εκδηλώνει, υιοθετώντας τις συμπεριφορές και τις στάσεις του. Θα πρέπει, συνεπώς, να δοθεί προσοχή στα πρόσωπα προς τα οποία στρέφεται ο θαυμασμός του παιδιού, καθώς μπορεί αυτά να διατηρούν κάποιες ποιότητες που να εντυπωσιάζουν μεν το παιδί, αλλά να μην αποτελούν ένα δημιουργικό και λειτουργικό πρότυπο.



### ➤ Ζήλια

Η ζήλια μπορεί να χαρακτηριστεί ως ένα συναίσθημα που εμφανίζεται, όταν ένα άτομο υστερεί απέναντι σε κάποιο άλλο, από πλευράς πλούτου, ικανοτήτων, ταλέντου ή επιθυμεί διακαώς κάτι που κάποιος άλλος έχει στην κατοχή του. Σ' αυτή την περίπτωση η ζήλια εκδηλώνεται ως η επιμονή του ανθρώπου, να αποκτήσει κάτι που έχει ο συνάνθρωπός του, ή αν δε μπορεί να το αποκτήσει ο ίδιος, εύχεται (και συνήθως προσπαθεί να καταφέρει) να μην το έχει ούτε ο συνάνθρωπός του. Το συναίσθημα αυτό αρκετά συχνά αγγίζει τα όρια της εμμονής.



### ➤ Θυμός

Ο θυμός είναι ένα έντονο [συναίσθημα πάθους](#), προκαλούμενο συνήθως από κάποια [ταραχή](#), [προσβολή](#) ή [άρνηση](#). Ως αποτέλεσμα μπορεί να είναι η [αντεκδίκηση](#) ή η [σιωπή](#). Γενικά, οι [συνέπειες](#) που μπορεί να υπάρχουν είναι ψυχικές (όπως οι [ενοχές](#)) ή σωματικές (όπως ένα καρδιακό επεισόδιο). Το κίνητρο του θυμού είναι η αίσθηση του κινδύνου. Η αίσθηση αυτή δεν προέρχεται τόσο από την απειλή κατά της σωματικής ακεραιότητας, όσο από μια συμβολική απειλή της αυτοεκτίμησης ή της αξιοπρέπειας του ανθρώπου. Μια προσβολή, ένας «άδικος» ή βίαιος εκφοβισμός, ο εξευτελισμός, η απογοήτευση από τη μη επίτευξη σημαντικών στόχων, ξεκινούν συνήθως τη διαδικασία του θυμού. Η κατάσταση αυτής της συναισθηματικής εγρήγορσης, οφειλόμενης σε ένα τέτοιο γεγονός, η οποία είναι και η βάση για όλο και μεγαλύτερη αντίδραση σε ανάλογα ερεθίσματα, μπορεί να διαρκέσει για ώρες ή και ημέρες.



### ➤ Μίσος

Το μίσος είναι η έντονη [αντιπάθεια](#), η [απέχθεια](#) για κάποιον και η σφοδρή επιθυμία να του κάνεις κακό. Είναι πάθος της ανθρώπινης [ψυχής](#), το οποίο διαρκεί πολύ και δεν ικανοποιείται ποτέ, αντίθετα τρέφει την κακία και την έχθρα για να βλάψει. Έχουν τάση προς το μίσος άτομα αλκοολικά, τύποι με ψυχοπαθολογική κατάσταση.

Ο άνθρωπος που κατέχεται από μίσος χάνει την αυτοκυριαρχία του, γίνεται ηθικά ανελεύθερος, κάνει [αδικίες](#), πράξεις [βίαιες](#), που βλάπτουν τον ίδιο και το σύνολο. Το μίσος γεννά πολλά κακά, όπως τη [βία](#), το [έγκλημα](#), τις αντεκδικήσεις και οδηγεί σε πράξεις αντικοινωνικές. Είναι πάθος, που φέρνει τη [διχόνοια](#), τη [δυστυχία](#) και οδηγεί σε καταστροφή.



### ➤ Λύπη

Η λύπη είναι ψυχικό [συναίσθημα](#) με έκδηλα τα χαρακτηριστικά της [στενοχώριας](#), του πόνου ή της [οδύνης](#). Προέρχεται από την αναντιστοιχία που παρατηρείται μεταξύ πραγματικότητας και επιδιώξεων του ατόμου. Κάποιος λυπάται, επειδή αισθάνεται ότι η φορά των πραγμάτων δε δικαιώνει τις υλικές, πνευματικές ή ψυχικές προσδοκίες του. Δεν είναι ενιαία ως [συναίσθημα](#) αλλά έχει κάποιες διαβαθμίσεις. Μπορεί να πάρει το χαρακτήρα παροδικής [δυσαρέσκειας](#), μονιμότερης θλίψης ή και επίμονης [μελαγχολίας](#).



Μερικοί τη θεωρούν ως φαινόμενο στείρο και αρνητικό ή ως άγνη [απαισιοδοξία](#). Απομακρύνει το άτομο από το [κοινωνικό του περιβάλλον](#), ενώ ακόμη προκαλεί την χαλαρότητα στη δράση, την [αβουλία](#), την [παθητικότητα](#). Άλλοι πιστεύουν ότι είναι θετικό συναίσθημα γιατί οδηγεί στην [ωρίμανση](#) του ατόμου μέσω της συνειδητοποίησης κάποιων πραγμάτων.

Η λέξη λύπη όταν ενώνεται με τη χαρά δημιουργεί τη χαρμολύπη. Η λύπη λοιπόν εναλλάσσεται με τη χαρά και προκαλεί πλήθος ψυχικών διακυμάνσεων. Η λύπη στα παιδιά και ειδικά στο χώρο του σχολείου προκαλεί απομόνωση στους μαθητές που τη βιώνουν και απαιτεί την άμεση παρέμβαση της σχολικής κοινότητας, ώστε να βοηθηθεί ο μαθητής που βιώνει το συναίσθημα αυτό. Η καταγραφή των συναισθηματικών διακυμάνσεων θα βοηθήσει στην συναισθηματική ενδυνάμωση του παιδιού σε συνεργασία με το γονεϊκό περιβάλλον.

### ➤ Θλίψη

Η θλίψη αποτελεί ένα συναίσθημα που συχνά μπορεί να σχετίζεται με την ενοχή, την ντροπή ή και με την υπερευαισθησία στην κριτική. Παρόλο, που η θλίψη αποτελεί μία φυσιολογική έκφανση της ζωής, η παρατεταμένη και επίμονη θλίψη, μπορεί να αποτελέσει σημάδι κάποιας συναισθηματικής δυσκολίας του παιδιού. Γι' αυτό το λόγο τη διαχωρίζουμε και από τη λύπη. Η θλίψη εκδηλώνεται μέσα από συχνό κλάμα, συχνά χωρίς εμφανή λόγο, με δυσκολία στην έλευση του ύπνου, με ένα συνεχές αίσθημα κόπωσης, με απώλεια όρεξης για φαγητό, με δυσκολίες στην συγκέντρωση, αλλά και με διαταραχές της συμπεριφοράς.

### ➤ Φόβος

Ο φόβος είναι ένα βασικό [συναίσθημα](#) του ανθρώπου που προκαλείται από τη συνειδητοποίηση ενός πραγματικού ή πλασματικού [κινδύνου](#) ή απειλής. Είναι ένας [μηχανισμός](#) προστατευτικού χαρακτήρα, μια φυσιολογική αμυντική αντίδραση του οργανισμού χωρίς να απαιτείται συνειδητή σκέψη.



Ο φόβος πρέπει να διακρίνεται από τη σχετική συναισθηματική κατάσταση του άγχους, το οποίο εκδηλώνεται ως εσωτερική ένταση και το οποίο συνήθως συμβαίνει χωρίς την ύπαρξη οποιασδήποτε εξωτερικής απειλής, απειλής μάλιστα που γίνεται αντιληπτής ως ανεξέλεγκτης ή αναπόφευκτης. Στην περίπτωση της συναισθηματικής κατάστασης του φόβου έχουμε να κάνουμε σχεδόν πάντα με μελλοντικά γεγονότα, με καταστάσεις ή συμπεριφορές τις οποίες μπορούμε να διαφύγουμε ή να αποφύγουμε. Ο φόβος θα μπορούσε επίσης να είναι μια στιγμιαία αντίδραση σε κάτι που συμβαίνει στο παρόν.

Όταν όμως ο φόβος συνεχίζει να υφίσταται, ενώ δεν υπάρχει πραγματικός κίνδυνος και σε καταστάσεις υπερβολικού στρες, τότε μετατρέπεται σε φοβία και γίνεται εμπόδιο στην φυσιολογική αντιμετώπιση της καθημερινότητας του ατόμου. Η φοβία είναι ένας επίμονος και παράλογος φόβος κάποιου συγκεκριμένου αντικειμένου ή κατάστασης, που έχει ως αποτέλεσμα την επιθυμία αποφυγής αυτού του αντικειμένου που στην πραγματικότητα δεν αποτελεί σπουδαία πηγή κινδύνου.

### ➤ Άγχος

Το άγχος αποτελεί ένα γνώριμο συναίσθημα για όλους τους ανθρώπους. Τόσο οι ενήλικες, όσο και τα παιδιά βιώνουν άγχος, ανησυχία και φόβο σε ορισμένες καταστάσεις. Το άγχος αποτελεί ένα λειτουργικό συναίσθημα, το οποίο συχνά μας διευκολύνει να αντιμετωπίζουμε τις δύσκολες καταστάσεις που συναντάμε στην ζωή μας, θέτοντας τον οργανισμό σε κατάσταση ετοιμότητας.



Όταν, όμως, το συναίσθημα του άγχους, είναι υπερβολικό σε ένταση, δυσανάλογο με το ερέθισμα που το προκαλεί και εμμένον στο χρόνο, τότε το άγχος χάνει την λειτουργικότητά του, και ενδέχεται να αποτελέσει ένδειξη κάποιας αγχώδους διαταραχής. Το άγχος, μπορεί να γίνει αντιληπτό από τα παιδιά, μέσα από τις σωματικές του εκδηλώσεις, όπως είναι η αδιαθεσία, η εφίδρωση, η διαταραχές του γαστρεντερικού συστήματος, η ζάλη, η ταχυπαλμία κ.ά.

## «Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό για Α', Β' & Γ' Δημοτικού

### Συναισθηματική Νοημοσύνη. Η Θεωρία του Goleman

Ο Goleman υποστηρίζει ότι έχουμε δύο είδη νοημοσύνης, τη διανοητική και τη συναισθηματική. Η πορεία μας στη ζωή καθορίζεται από την ισορροπία ανάπτυξης και των δύο καθώς η διανοητική διάσταση δεν εξασφαλίζει την επιτυχία στον άνθρωπο όταν ο συναισθηματικός τομέας δεν έχει αναπτυχθεί εξίσου ισορροπία.

Με τον όρο «συναισθηματική νοημοσύνη» αναφερόμαστε στην ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τόσο τα δικά του συναισθήματα όσο και των άλλων, να δημιουργεί κίνητρα για τον εαυτό του και να χειρίζεται σωστά τα συναισθήματά του όσο και τις σχέσεις του με τους άλλους ανθρώπους. Ο όρος σαφώς περιγράφει δεξιότητες που είναι διαφορετικές αλλά και συμπληρωματικές με την ακαδημαϊκή γνώση δηλαδή τις καθαρά γνωστικές ικανότητες.

Επίσης, η συναισθηματική νοημοσύνη δε σημαίνει να εκφράζεις ανεξέλεγκτα τα συναισθήματά σου ή να εκδηλώνεις ακριβώς ότι αισθάνεσαι αλλά να χειρίζεσαι ορθά τα συναισθήματά σου ώστε να εκφράζονται αποτελεσματικά και με τον κατάλληλο τρόπο. Η συναισθηματική νοημοσύνη μας καθορίζει τις δυνατότητες που έχουμε ώστε να μάθουμε τις πρακτικές δεξιότητες που βασίζονται στα πέντε στοιχεία της: την αυτοεπίγνωση, τα κίνητρα συμπεριφοράς, την αυτορρύθμιση, την ενσυναίσθηση και την ικανότητα στις σχέσεις με τους άλλους.



## «Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό για Α', Β' & Γ' Δημοτικού

### Τα συναισθήματα στο σχολείο

Τα συναισθήματα είναι μέρος του εαυτού και επομένως υπάρχουν όπου υπάρχουν άνθρωποι. Αυτονόητο είναι επομένως ότι σε μια σχολική τάξη τα συναισθήματα να είναι συνεχώς παρόντα. Αυτά είτε φανερώνονται, είτε μένουν καλά κρυμμένα, επηρεάζουν την πορεία της μαθησιακής διεργασίας και διαμορφώνουν το κλίμα στην τάξη και στο ευρύτερο περιβάλλον. Υπάρχουν εκατοντάδες συναισθήματα μαζί με τις προσμίξεις τους, τις ποικιλίες και τις αποχρώσεις τους. Ένα παράδειγμα ανάμειξης συναισθημάτων είναι το δέος, το οποίο προκύπτει αν στο θαυμασμό προσθέσουμε και το φόβο.

Οι επτά κύριες οικογένειες συναισθημάτων, σύμφωνα με τον Goleman (1998), είναι:

- Θυμός: οργή, εχθρότητα, απόγνωση, μίσος, λύσσα, αναβρασμός, ενόχληση, εχθρότητα, βία.
- Θλίψη: λύπη, μελαγχολία, απελπισία, ακεφιά, κατήφεια, αυτολύπηση, μοναξιά, μιζέρια, κατάθλιψη.
- Φόβος: άγχος, αναστάτωση, νευρικότητα, έγνοια, κατάπληξη, τρομάρα, ανησυχία, σκιάξιμο, δέος, φρίκη, τρόμος.
- Ευτυχία: απόλαυση, χαρά, ηδονή, τέρψη, αγάπη, αποδοχή, φιλία, έρωτας, αφοσίωση, ανακούφιση, ικανοποίηση, καμάρι, ευφορία, λατρεία, ξεμυάλισμα.
- Έκπληξη: σάστισμα, σοκ, θαυμασμός, απορία, κατάπληξη.
- Αποστροφή: περιφρόνηση, απέχθεια, φρίκη, αηδία, σιχασιά, βδελυγμία.
- Ντροπή: ενοχή, αμηχανία, απογοήτευση, εξευτελισμός, συστολή, τύψεις, ταπείνωση, καταισχύνη, μετάνοια.

#### Αυτοεκτίμηση και συναισθηματικός εαυτός

Όπως τονίζουν σημαντικοί μελετητές του ανθρώπου, αυτό που έχουν ανάγκη οι μαθητές είναι ένα σχολείο το οποίο να μπορεί να καλύπτει όχι μόνον τις βασικές αλλά και τις ανώτερες ανθρώπινες ανάγκες τους, όπως είναι η αυτοεκτίμηση. Η αυτοεκτίμηση αντιπροσωπεύει τη συναισθηματική πλευρά του εαυτού και αναφέρεται στη σφαιρική εικόνα που έχει κάποιος για την αξία του ως ατόμου. Είναι η ικανότητα του ατόμου να δίνει αξία στον εαυτό του και να τον μεταχειρίζεται με αγάπη, με αλήθεια, με αξιοπρέπεια.



Ο εκπαιδευτικός ασκεί σημαντικές επιδράσεις στους μαθητές τόσο στην ποιότητα της σχέσης όσο και στην αυτοεικόνα ή την ανάπτυξη της ταυτότητάς του. Η ανώτερη μορφή μάθησης εμφανίζεται όταν ο εκπαιδευτικός αγαπά και δέχεται τους μαθητές πλήρως, οπότε και αυτοί αισθάνονται ασφαλείς να συναντήσουν τις νέες προκλήσεις της ζωής τους. Σε αυτό το πλαίσιο η μάθηση νοείται ως αποτέλεσμα αμοιβαιότητας μεταξύ εκπαιδευτικού και μαθητή και όχι ως αποτέλεσμα μονόδρομης επιβολής συμπεριφορών και πράξεων.

Ανάγκη ανάπτυξης της αυτοεκτίμησης έχουν όλοι οι μαθητές, περισσότερο όμως εκείνοι που παρουσιάζουν αδυναμίες που συνδέονται με προσωπικά χαρακτηριστικά και καταστάσεις ή με το οικογενειακό τους περιβάλλον. Το σχολείο λοιπόν και οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται σε αυτό, πρέπει να συζητήσουν τη συμβολή τους στην ολόπλευρη ανάπτυξη των μαθητών. Να διδάξουν στους μαθητές τις έννοιες της αυτοαξιολόγησης και αυτεπίγνωσης για να αναγνωρίζουν τα ισχυρά και τα αδύνατα σημεία τους και για να βλέπουν τον εαυτό τους μέσα από ένα θετικό και ρεαλιστικό πρίσμα, αποφεύγοντας έτσι τη συνηθισμένη παγίδα της υπεροψίας αλλά και την ταπεινωτική κατάσταση της αυτολύπησης. Όταν οι μαθητές θα έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση, δηλαδή καλές σχέσεις με τον εαυτό τους, τότε θα είναι πιο ευτυχείς, ενώ με χαμηλή αυτοεκτίμηση θα νιώθουν απομονωμένοι και θα είναι ευάλωτοι στις διαπροσωπικές τους σχέσεις.

### **Καλές πρακτικές στο σχολείο και στην τάξη**

Ο μαθητής, βρίσκεται σε μια προσωπική πορεία προς την ενηλικίωση στη διάρκεια της οποίας πρέπει να αναπτύξει και το γνωστικό και το συναισθηματικό εαυτό. Το σχολείο και η ευρύτερη κοινωνία όμως δίνουν μεγαλύτερη προσοχή στην ανάπτυξη του γνωστικού μέρους με το ενδιαφέρον τους να περιορίζεται κυρίως στη βελτίωση της επίδοσης/βαθμολογίας τους. Ο εκπαιδευτικός όμως που επιθυμεί να συμβάλει στην ολόπλευρη ανάπτυξη των μαθητών, δηλαδή στην ανάπτυξη και του συναισθηματικού μέρους, θα πρέπει να ελέγξει όλες τις εκφράσεις του ρόλου του μέσα στο σχολείο.

## «Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό για Α', Β' & Γ' Δημοτικού

### Σχολείο και συναισθηματική νοημοσύνη

Τα σύγχρονα πορίσματα των ψυχολογικών και εκπαιδευτικών ερευνών επισημαίνουν την αναγκαιότητα για τη στροφή της εκπαίδευσης που θα βασίζεται εξίσου και στον κοινωνικοσυναισθηματικό τομέα εάν όχι περισσότερο αλλά σε ίσες αναλογίες με τον νοητικό. Βασικός πυρήνας μιας τέτοιας εκπαίδευσης είναι τα συναισθήματα των παιδιών, η ανάπτυξη και καλλιέργειά τους, η έκφραση της δημιουργικότητας αλλά και η καλλιέργεια των διαπροσωπικών σχέσεων.

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερα εκπαιδευτικά προγράμματα δίνουν έμφαση στη συναισθηματική αγωγή και οι κυριότεροι στόχοι τους είναι: α) η κατανόηση των συναισθημάτων των ίδιων των παιδιών, β) η έμφαση στη συναισθηματική σχέση παιδαγωγού- παιδιών, γ) η επιλογή δραστηριοτήτων που να λαμβάνουν υπόψιν τους τις συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών και δ) η ανάπτυξη θετικών συναισθηματικών καταστάσεων στα πλαίσια ενός υγιούς παιδαγωγικού πλαισίου.

Καταλυτικό ρόλο λοιπόν παίζει η ένθερμη σχέση του/της παιδαγωγού με τα παιδιά καθώς ο/η εκπαιδευτικός λειτουργεί ως πρότυπο για τα παιδιά, δέχεται τα συναισθήματά τους και τους ενθαρρύνει να τα εκφράσουν, ενώ παράλληλα τους παροτρύνει να κατανοήσουν τα συναισθήματα, τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των άλλων παιδιών.

**Για αυτόν τον εκπαιδευτικό συστήνονται οι παρακάτω ενέργειες και στάσεις:**

#### ➤ Άσκηση γνωριμίας και το «συμβόλαιο» συνύπαρξης

Μια άσκηση γνωριμίας με τους μαθητές στα πρώτα μαθήματα του σχολικού έτους, διευκολύνει στη δημιουργία θετικού κλίματος. Έτσι οι μαθητές γνωρίζουν καλύτερα τους συμμαθητές τους και τον εκπαιδευτικό. Η άσκηση γνωριμίας μπορεί να συνοδεύεται με την έκφραση προσδοκιών σχετικά με το μάθημα και το σχολείο. Έτσι οι μαθητές, από την αρχή του σχολικού έτους, καταθέτουν ένα προσωπικό στοιχείο με κοινωνούς τους συμμαθητές και τον καθηγητή τους. Παράλληλα με την άσκηση γνωριμίας μπορεί να συμφωνηθούν και κάποιοι όροι συνύπαρξης, δηλαδή

ένα είδος «συμβολαίου» που θέτει τις προϋποθέσεις συνύπαρξης μαθητών και εκπαιδευτικού και αφορά κυρίως σε θέματα συμπεριφοράς τους.

➤ **Η αίθουσα διδασκαλίας**

Στα σχολεία εκείνα που οι αίθουσες διδασκαλίας ή εργαστηρίων είναι στην ευθύνη των εκπαιδευτικών μπορεί να γίνει η κατάλληλη διαμόρφωση του χώρου, ώστε οι μαθητές να νιώθουν ότι βρίσκονται σε φιλικό περιβάλλον στο οποίο μπορεί να προωθηθεί η μαθησιακή διεργασία. Αλλά και στα σχολεία στα οποία οι αίθουσες ανήκουν σε συγκεκριμένα «τμήματα» μπορεί σε συνεργασία με τους μαθητές να συμφωνηθούν κάποιοι κανόνες που θα εφαρμόζονται για να προστατεύουν την αισθητική και τη λειτουργικότητα της αίθουσας.

➤ **Ο εκπαιδευτικός και το ψυχολογικό κλίμα του μαθήματος**

Ένα ωραίο μάθημα έχει αρχή, μέση και τέλος. Έχει σημασία ο εκπαιδευτικός να είναι παρών όταν οι μαθητές εισέρχονται στην αίθουσα. Η παρουσία του επηρεάζει το κλίμα στην αίθουσα θέτοντας προοδευτικά τέλος στο διάλειμμα. Η καθυστερημένη προσέλευση του εκπαιδευτικού στην αίθουσα, όταν μάλιστα συμβαίνει συστηματικά, προτρέπει τους μαθητές σε ενέργειες «αταξίας».

Το μάθημα αρχίζει με ένα καλωσόρισμα. Στη συνέχεια, ο τόνος και η ένταση της φωνής, ο ρυθμός της ομιλίας, η γενικότερη διάθεση της «γλώσσας του σώματος», πρέπει να υπακούν σε κανόνες που επιτρέπουν την ομαλή επικοινωνία μέσα στην αίθουσα. Ο μονόλογος αποφεύγεται. Αν όμως είναι απαραίτητος, θα πρέπει να διανθίζεται με εποπτικά μέσα και με συνεχείς ερωτήσεις με τις οποίες ενεργοποιούνται οι μαθητές. Γενικά επιλέγονται διδακτικές τεχνικές που προωθούν την ενεργό συμμετοχή των μαθητών.

Ο εκπαιδευτικός αποκαλεί τους μαθητές με τα ονόματά τους και αποφεύγει αντωνυμίες ή χαρακτηρισμούς (εσύ στο τελευταίο θρανίο, εσύ με τα γυαλιά, ο ξανθός με το σκουλαρίκι κ.λπ.). Όταν απευθύνεται σε ένα μαθητή, τον κοιτάζει στα μάτια κι όταν απαντάει ο μαθητής τον ακούει προσεκτικά, απαιτώντας κι από όλους τους άλλους να ακούνε προσεκτικά.

Η διδακτική ώρα πλησιάζει στη λήξη της. Ο εκπαιδευτικός παρακολουθεί την ώρα, προετοιμαζόμενος για το κουδούνι του διαλείμματος. Πρέπει να έχει ολοκληρώσει τη συγκεκριμένη στιγμή. Όχι πολύ πριν, για να μην περισσέψει χρόνος που απαιτεί «γέμισμα». Όχι πολύ μετά, γιατί το διάλειμμα είναι του μαθητή και δεν είναι ώρα μαθήματος. Την κατάλληλη στιγμή δηλώνει ο ίδιος τη λήξη του μαθήματος, προσθέτοντας μια πρόταση σχετική («καλή όρεξη» αν είναι η τελευταία ώρα της ημέρας, «σήμερα πολύ το ευχαριστήθηκα το μάθημα», κοκ)

➤ **Το παρουσιαστικό του εκπαιδευτικού**

Είναι ένα θέμα που σχετίζεται με την προσωπικότητα του εκπαιδευτικού. Πρέπει όμως να αποφεύγονται οι ακρότητες, ιδιαίτερα εκείνες που δεν προσιδιάζουν στο ρόλο του ενήλικα και παιδαγωγού.

➤ **Συμμετοχή σε εξωδιδασκτικές δραστηριότητες**

Ο εκπαιδευτικός συμμετέχει σε εξωδιδασκτικές δραστηριότητες που δίνουν την ευκαιρία να προωθηθούν οι συναλλαγές με τους μαθητές του. Συμμετέχει ενεργά στις προγραμματισμένες εκδρομές, στους περιπάτους, στις πολιτιστικές δραστηριότητες και εκμεταλλεύεται τις δυνατότητες για συζήτηση, ανταλλαγή απόψεων, διάλογο σε θέματα που ενδιαφέρουν τους μαθητές. Ειδικότερα η εμπλοκή του σε προγράμματα Αγωγής Υγείας, του προσφέρουν την ευκαιρία να διαπραγματευτεί με τους μαθητές του θέματα λεπτά, όπως η προαγωγή της συναισθηματικής υγείας, η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης κ.λπ.

➤ **Η επίκληση για βοήθεια**

Δεν είναι σπάνιο, ένας εκπαιδευτικός να βρεθεί σε κατάσταση απόγνωσης, λόγω της αδυναμίας του να αντιμετωπίσει μια συγκεκριμένη κατάσταση στην οποία εμπλέκονται ένας ή περισσότεροι μαθητές. Τέτοιες στιγμές, ο εκπαιδευτικός πρέπει να αποδεχτεί την αδυναμία του και να ζητήσει βοήθεια. Βοήθεια μπορεί να του προσφέρουν οι συνάδελφοί του που φαίνεται να έχουν αντιμετωπίσει αποτελεσματικά την κατάσταση, ο Διευθυντής του σχολείου, οι γονείς των μαθητών και ειδικοί επιστήμονες. Πριν όμως ζητήσει βοήθεια, θα πρέπει να έχει εξαντλήσει δύο σημαντικές δυνατότητες. Πρώτον, τη δυνατότητα να συζητήσει το θέμα με τον εμπλεκόμενο μαθητή και δεύτερον να συζητήσει το θέμα με όλους τους μαθητές μέσα στην αίθουσα. Αν μάλιστα έχει συμφωνηθεί και ένα είδος «συμβολαίου» αυτό μπορεί να είναι η εγγύηση ενός καλού αποτελέσματος. Βεβαίως, κάποιες φορές, οι ανεπιθύμητες καταστάσεις που προκαλούν οι μαθητές δεν έχουν ως στόχο τους τον εκπαιδευτικό αλλά μπορεί αυτός να εισπράξει τα αποτελέσματά τους εκ παραδρομής. Άλλες φορές, πρόκειται περί τυπικών παρεξηγήσεων που επιλύονται εύκολα μέσω αμοιβαίων και ειλικρινών επεξηγήσεων.

➤ **Η συμβολή στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης των μαθητών**

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να συμβάλλει στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης των μαθητών όταν:

α. Αναγνωρίζει και επιβραβεύει τους μαθητές για τα επιτεύγματά τους. Είναι δίκαιος στην αξιολόγησή του αλλά αποφεύγει να «τσιγκουνεύεται» τους βαθμούς.

β. Δημιουργεί για όλους τους μαθητές ευκαιρίες να βιώσουν την επιτυχία και την αναγνώριση. Ακόμη και οι πιο «αδύνατοι» μαθητές να έχουν την ευκαιρία να πάρουν ένα «άριστα», ένα «μπράβο».



γ. Παροτρύνει τους μαθητές να θέτουν στόχους που είναι ανάλογοι των δυνατοτήτων τους. Οι στόχοι που δεν είναι επιτεύξιμοι αποκαλύπτουν τα ελλείμματα των μαθητών και δημιουργούν πόνο και απογοήτευση.

δ. Μερικώς ώστε ο κάθε μαθητής να είναι αποδεκτός ως πρόσωπο, ιδιαίτερα στις περιπτώσεις που σφάλει ή που αποκαλύπτεται μια αδυναμία του.

ε. Καλλιεργεί στη σχολική αίθουσα κλίμα ασφάλειας και εμπιστοσύνης. Δε δημιουργεί ο ίδιος κλίμα ανταγωνισμού και επιπλέον αμύνεται στη δημιουργία του κλίματος ανταγωνισμού από τους μαθητές και τους γονείς τους.

ζ. Δέχεται ότι το σχολείο υπάρχει για τους μαθητές και ότι ο ίδιος «υπηρετεί» την κοινωνική ανάγκη για μάθηση και αγωγή των μαθητών.



## «Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό για Α', Β' & Γ' Δημοτικού

### Χρήσιμες συμβουλές για το δάσκαλο

Θα ήταν βοηθητικό τόσο για τον εκπαιδευτικό όσο και για το ίδιο το παιδί, ο δάσκαλος να έρθει σε επαφή με το ιατροπαιδαγωγικό κέντρο του τομέα του και στη συνέχεια με τον γονέα/κηδεμόνα του παιδιού στις περιπτώσεις που αναγνωρίσει σ ένα μαθητή τα παρακάτω:

- Υπάρχουν σημεία δυσλειτουργίας του αυτόνομου νευρικού συστήματος (π.χ. ιδρώτας ή υπέρπνοια);
- Το παιδί δίνει την εντύπωση ότι πρόκειται να βάλει τα κλάματα, ότι είναι υπερευαίσθητο, καχύποπτο ή ότι βρίσκεται σε σύγχυση;
- Παρουσιάζει συναισθηματική απροσφορότητα (δηλαδή η συναισθηματική αντίδραση είναι δυσανάλογη του ερεθίσματος, για παράδειγμα ενώ του κάνετε παρατήρηση γελάει χαρούμενο);
- Υπάρχει διακύμανση στο συναίσθημα (εκδηλώνει δηλαδή το παιδί συναισθήματα μεγάλου εύρους, όλης της γκάμας);
- Εκδηλώνει το παιδί ανυψωμένη συναισθηματική διάθεση δυσανάλογη με τις καταστάσεις; (υπερθυμία ή απερίσκεπτη ευθυμία);

### Παράγοντες που θα ήταν καλό να ληφθούν υπόψη κατά την αξιολόγηση της συμπεριφοράς του παιδιού

Δεδομένου ότι οι σημερινές τάξεις περιλαμβάνουν μαθητές διαφορετικών εθνικοτήτων και πολιτισμών, κατά την αξιολόγηση της συμπεριφοράς ενός μαθητή, ο δάσκαλος θα ήταν καλό να αναρωτηθεί σχετικά με τα παρακάτω:

- Ποιες είναι οι πεποιθήσεις του συγκεκριμένου λαού σχετικά με την έκφραση των συναισθημάτων;
- Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της εθνικής και πολιτιστικής ταυτότητας του παιδιού;
- Πως η ταυτότητα αυτή επηρεάζει την εκδήλωση της συμπεριφοράς του;
- Ποια συναισθήματα και ποιες σκέψεις θεωρούνται απαγορευμένες;



- Ποια είδη συναισθημάτων και σκέψεων διευκολύνονται και προωθούνται στο συγκεκριμένο πολιτιστικό πλαίσιο;
- Ποιους τύπους προκατάληψης και περιθωριοποίησης έχουν αντιμετωπίσει το παιδί και η οικογένεια του; Πως οι εμπειρίες αυτές έχουν διαμορφώσει την έκφραση των συναισθημάτων;

**Πηγές:**

Mahoney, M. (1991). *Human change processes*. Basic Books: A division of Harper Collins Publishers.

Κακούρος, Ε., Μανιαδάκη, Κ. (2004). *Ψυχοπαθολογία Παιδιών και Εφήβων. Αναπτυξιακή Προσέγγιση*. Τυπωθήτω:

Γιώργος Δαρδανός.

[www.alfavita.gr](http://www.alfavita.gr)

[www.livepedia.gr](http://www.livepedia.gr)

[el.wikipedia](http://el.wikipedia).

