

«Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό για Δ', Ε' & Στ' Δημοτικού

Τι είναι συναίσθημα;

Είναι δύσκολο να δοθεί ένας μεμονωμένος, ολοκληρωμένος και πλήρης ορισμός του όρου συναίσθημα λόγω της ποικιλίας των συναισθηματικών καταστάσεων που βιώνουν οι άνθρωποι. Μία απόπειρα απόδοσης του ορισμού θα ήταν πως πρόκειται για την ψυχική κατάσταση που βιώνει το άτομο θετικά ή αρνητικά συναισθήματα ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες. Ορισμένοι ερευνητές θεωρούν ως συναισθήματα το ενδιαφέρον, τη χαρά, την έκπληξη, τη λύπη, το θυμό και την ντροπή άλλοι όμως αναφέρονται σε μικτές ψυχικές καταστάσεις όπως η αγάπη που περιλαμβάνει τη χαρά και την αποδοχή, τη φιλία που εμπεριέχει την αμοιβαιότητα χαράς και αποδοχής (Κακαβούλης, 1997).

Η φύση των συναισθημάτων εμπεριέχει πέντε βασικά χαρακτηριστικά. Πρώτον, τα ερεθίσματα που τα προκαλούν (εξωτερικές εικόνες, παραστάσεις), Δεύτερον, οι αντιδράσεις του νευρικού συστήματος. Τρίτον, οι μεταβολές στις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού (παλμός, πίεση αίματος). Τέταρτον, οι εξωτερικές αλλαγές του προσώπου (φωνή, συμπεριφορά) και πέμπτον, οι εμπειρίες του ατόμου ως αποτέλεσμα της βίωσης αυτών των συναισθημάτων.

Σύμφωνα με τον Goleman (1995) τα βασικά συναισθήματα είναι η χαρά, η λύπη, ο θυμός, η έκπληξη, ο φόβος και η αηδία. Υπάρχει όμως και μια ποικιλία συναισθημάτων με προσμίξεις και μεταλλάξεις, πχ στο συναίσθημα του θυμού υπάρχουν ο εκνευρισμός, η οργή, η εχθρικότητα, κ.ά.

Οι Leutenberg & Khalsa-Korb (1999) πρότειναν τον κατάλογο από 16 σε 63 συναισθήματα (Πλωμαρίτου, 2004). Τα 16 συναισθήματα που χρησιμοποιούμε όταν απευθυνόμαστε σε μικρότερα παιδιά είναι: η αγάπη, η απογοήτευση, η απόρριψη, ο εγωισμός, η ειλικρίνεια, η ενοχή, η επιθετικότητα, η ευγνωμοσύνη, η ζήλια, ο θυμός, η μοναξιά, η ντροπή, η περηφάνια, η συγκίνηση, ο φόβος και η χαρά. Σε μεγαλύτερα παιδιά και εφήβους χρησιμοποιούμε πιο σύνθετα συναισθήματα όπως ενθουσιασμός, ευγνωμοσύνη, έκπληξη, κακία, θαυμασμός, κολακεία, κόπωση, μίσος, ματαιώση, πλήξη, οδύνη, τρυφερότητα, προδοσία, σύγχυση, συγκίνηση, άγχος, κ.α.

«Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό για Δ', Ε' & Στ' 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 αυτορύθμιση, την ενσυναίσθηση και την ικανότητα στις σχέσεις με τους άλλους.



«Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό για Δ', Ε' & Στ' Δημοτικού

Σχολείο και συναισθηματική νοημοσύνη

Τα συναισθήματα είναι μέρος του εαυτού και επομένως υπάρχουν όπου υπάρχουν άνθρωποι. Αυτονόητο είναι επομένως ότι σε μια σχολική τάξη τα συναισθήματα είναι συνεχώς παρόντα. Αυτά είτε φανερώνονται, είτε μένουν καλά κρυμμένα, επηρεάζουν την πορεία της μαθησιακής διεργασίας και διαμορφώνουν το κλίμα στην τάξη και το ευρύτερο περιβάλλον.

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.



«Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό για Δ', Ε' & Στ' Δημοτικού

Στάδια της συναισθηματικής αγωγής

Σύμφωνα με τον Gottman μπορούμε να διακρίνουμε πέντε στάδια στη διαδικασία της συναισθηματικής αγωγής:

1. Επίγνωση Συναισθημάτων

Αναγνωρίζουμε και εκφράζουμε τα συναισθήματα και είμαστε ευαίσθητοι στην εκδήλωση των συναισθημάτων των άλλων. Εξαρτάται εν μέρει από το πολιτισμικό περιβάλλον. Τα δυο φύλα διαθέτουν παρόμοιες εσωτερικές συναισθηματικές εμπειρίες, αφού οι εμπειρικές έρευνες δεν έχουν καταδείξει κάποια σημαντική διαφορά. Επίσης σημαίνει και επίγνωση των διαφορετικών επιπέδων της συναισθηματικής αφύπνισης.

2. Αξιοποίηση Συναισθημάτων

Οι κρίσεις εμπεριέχουν ευκαιρίες. Η πρώιμη διάγνωση των συναισθημάτων αποτρέπει τη μεταγενέστερη κλιμάκωσή τους και τις εκρηκτικές καταστάσεις.

3. Ακρόαση με Ενσυναίσθηση

Ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να βάζεις τον εαυτό σου στη θέση του άλλου. Η ενσυναίσθηση εξαρτάται από τους εξής παράγοντες: ομοιότητα με το «θύμα», επικέντρωση της προσοχής στην κατάσταση, το γενικότερο πλαίσιο, το φύλο του «θύματος», το ατομικό συναισθηματικό προφίλ, τη συναισθηματική εκφραστικότητα και από τις θετικές αλληλεπιδράσεις με τους συνομηλίκους.

Η ενσυναίσθηση είναι ο θεμέλιος λίθος της συναισθηματικής αγωγής. Το κλειδί της ενσυναίσθησης είναι η ικανότητα αποκωδικοποίησης των μη λεκτικών στοιχείων της επικοινωνίας. Ο ενσυναισθητικός ακροατής επιστρατεύει όλες του τις αισθήσεις και τη φαντασία του. Αναδιατυπώνει με ήρεμο τρόπο τα όσα ακούει και εστιάζει στη γλώσσα του σώματος.

4. Βοήθεια για λεκτική έκφραση συναισθημάτων

Μέσω της λεκτικής έκφρασης των συναισθημάτων, το παιδί μπορεί να τοποθετήσει ένα άβολο και δυσάρεστο συναίσθημα μέσα στα πλαίσια της καθημερινότητάς του, να του δώσει μια λογική υπόσταση, να καταλάβει ότι είναι ένα φυσικό και αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής. Όταν δείχνουμε ενσυναίσθηση και χαρακτηρίζουμε ένα συναίσθημα, τότε φανερώνουμε το βαθμό κατανόησής μας και μορφοποιούμε, «σωματοποιούμε» το συναίσθημα, το εκλογικεύουμε. Ο λόγος δρα συχνά κατευναστικά και αποσυμφορητικά.

5. Οριοθέτηση

Η οριοθέτηση έγκειται στα εξής: α. θέσπιση ορίων: τα παιδιά πρέπει να καταλαβαίνουν την κακή συμπεριφορά τους. Είναι απαραίτητη η αποδοχή της παιδικότητας του παιδιού από την πλευρά των γονέων/εκπαιδευτικών. Η μέθοδος της απομάκρυνσης από το ερέθισμα είναι ιδιαίτερα αποδοτική για τη θέσπιση ορίων, εφόσον χρησιμοποιείται σωστά. β. καθορισμός στόχων: τα παιδιά ενθαρρύνονται να μιλήσουν, να σκεφτούν και να εκφραστούν. γ. σκέψεις για πιθανές λύσεις: αυτό μπορεί να επιτευχθεί μόνο μέσω της συνεργασίας και μέσα από μια διαδικασία καταιγισμού ιδεών. δ. εκτίμηση προτεινόμενων λύσεων με βάση τις οικογενειακές αξίες. ε. βοήθεια στο παιδί για επιλογή λύσης: όταν τα παιδιά επιλέξουν μια λύση που δεν αποδίδει, τότε τα βοηθάμε να ανακαλύψουν τι πήγε στραβά και να αναζητήσουν εναλλακτικές λύσεις.



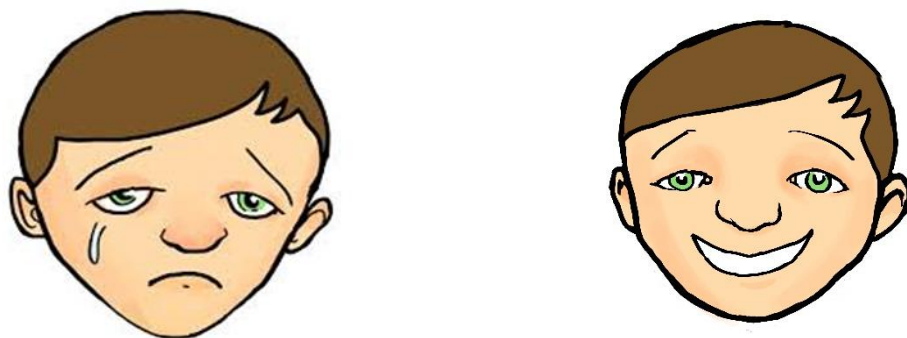
«Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό για Δ', Ε' & Στ' Δημοτικού

Στρατηγικές στο Σχολείο

Ένα σχολείο προσανατολισμένο στο συναισθηματικό κλίμα, μπορεί να ικανοποιήσει τις ψυχολογικές ανάγκες των μαθητών για επάρκεια, αυτονομία και αίσθηση του ανήκειν. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα παιδιά που στερούνται συναισθηματικών δεσμών μέσα στην οικογένεια.

Ο συναισθηματικός ρόλος του εκπαιδευτικού είναι σημαντικός, για να αναπτύξει ένα θετικό κλίμα αλληλεπίδρασης στην τάξη, όπου θα μπορούν οι μαθητές να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, τις απόψεις και τις επιλογές τους. Ο εκπαιδευτικός δημιουργεί μια σχέση κατανόησης και σεβασμού με το παιδί. Κατανοεί τα συναισθήματά του χωρίς να εκφέρει γνώμη, έτσι το διευκολύνει να διερευνήσει τα συναισθήματά του που πολλές φορές τα καταπιέζει και δεν τα εκφράζει. Η ενεργητική παρουσία του εκπαιδευτικού, η χρήση μη λεκτικής επικοινωνίας, η μέτρια φυσική απόσταση, οι θετικές ενθαρρύνσεις είναι μερικά από τα στοιχεία που πρέπει να ακολουθήσει ο εκπαιδευτικός. Η αναδιατύπωση ή η παράφραση είναι απαραίτητη για να γίνουν πιο σαφή τα νοήματα που δίνονται. Έπειτα προχωρά στην αντανάκλαση των συναισθημάτων του παιδιού όπου εκφράζει ρητά τα συναισθήματά του και κατανοεί τι είναι αυτό που τον οδήγησε σε αυτό το συναίσθημα. Η επιδοκιμασία από μέρους του εκπαιδευτικού είναι σημαντική προκειμένου να δείξει την συμπαράστασή του σ' αυτό που του συμβαίνει. Η αυτοαποκάλυψη ή η έμμεση καθοδήγηση και όχι υπόδειξη βοηθά τα παιδιά να αντιληφθούν τα συναισθήματά τους και να φτάσουν σε μια μορφή συνειδητοποίησης σχετικά με τον εαυτό τους.



Γι 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 ωριαίο 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 ανωνυμίες 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 εξωδιδακτικές δραστηριότητες**

Ο εκπαιδευτικός συμμετέχει σε εξωδιδακτικές 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. Μεριμνά ώστε ο κάθε μαθητής να είναι αποδεκτός ως πρόσωπο, ιδιαίτερα στις περιπτώσεις που σφάλλει 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.

