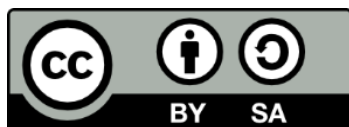


Εφαρμογές Σχολικής Ψυχολογίας

Ενότητα 12: Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

Βασιλική Γιαννούλη

Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Πανεπιστήμιο Μακεδονίας» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

---συναισθηματική ανάπτυξη = αναφέρεται στα συναισθήματα όπως τα βιώνει το άτομο κατά τη διάρκεια της ζωής του & αφετέρου στην ρύθμιση των συναισθημάτων, στη διαχείριση τους και την διαμόρφωση τους ανάλογα με την κατάσταση στην οποία βρίσκεται

---συναίσθημα = οτιδήποτε νιώθει το άτομο όταν αξιολογεί ένα γεγονός με ένα συγκεκριμένο τρόπο – συνοδεύεται με συγκεκριμένες αλλαγές στον οργανισμό και τη συμπεριφορά

---σχετίζεται με ενέργειες του ατόμου οι οποίες δηλώνουν ότι βρίσκεται σε κατάσταση ετοιμότητας προκειμένου να διατηρήσει ή/και να τροποποιήσει τη σχέση του με το περιβάλλον ή τον ίδιο του τον εαυτό (Fridja 2007)

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

---τα βασικά συναισθήματα είναι η χαρά, ο θυμός και ο φόβος –εμφανίζονται σταδιακά στον πρώτο χρόνο της ζωής του ατόμου

---τα βρέφη εκδηλώνουν συναισθηματικές αντιδράσεις σε καταστάσεις από **τον 3^ο μήνα** – αυτές διαφέρουν από τα συναισθήματα χαράς, φόβου, θυμού –**μέχρι τον 6^ο μήνα** δεν υπάρχει διαφοροποίηση (Wolf & Bell 2007)

---μετά τον **6^ο μήνα** μεγάλη διαφοροποίηση με εκδηλώσεις σε επίπεδο *facial expressions* (Makrodimitraki & Vitalaki, 2005)

---στα μέσα του 2^{ου} έτους αρχίζουν να κατανοούν τους κοινωνικούς κανόνες – ότι ορισμένες αντιδράσεις δεν είναι επιτρεπτές & είναι ευάλωτα στον πόνο των άλλων – δείχνουν ενσυναίσθηση (Zahn-Waxler et al., 1992)

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

---προς το τέλος του 2^{ου} έτους αρχίζουν να νιώθουν δυσφορία και άγχος

---επιπλέον εκδηλώνουν συναισθήματα όπως ντροπή, θετική αυτοαξιολόγηση = απαρχή της υπερηφάνειας

---τα συναισθήματα που εμφανίζονται στην νηπιακή ηλικία ονομάζονται = συναισθήματα αυτογνωσίας ή δευτερεύοντα συναισθήματα –διαφοροποιώντας τα με τον τρόπο αυτόν από τα βασικά συναισθήματα της χαράς, του θυμού, του φόβου, και της έκπληξης που χαρακτηρίζουν την βρεφική

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

---προσχολική ηλικία = αρχίζει η καλύτερη κατανόηση τους των αιτιών τους, ενώ αναπτύσσεται η ικανότητα ελέγχου των συναισθημάτων – τα παιδιά αρχίζουν και βιώνουν περισσότερο τα συναισθήματα που σχετίζονται με την αξιολόγηση του ιδίου του εαυτού τους (Eisenberg et al., 1993; Leerkes, Paradise, O'Brien, Calkins & Lange, 2008)

---στο **4^ο έτος** τα συναισθήματα επηρεάζονται και από το τι το άτομο περιμένει να συμβεί ή από το τι νομίζει ότι θα συμβεί

---στο τέλος του **6^{ου} έτους** =κατανοούν σύνθετες έννοιες, περιγράφουν συναισθηματικές καταστάσεις όπως τι σημαίνει να είναι κάποιος ζηλιάρης, υπερήφανος, αμήχανος ή στεναχωρημένος

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

---παιδική ηλικία (6-12) = βίωμα δευτερευόντων συναισθημάτων όπως ενοχή, υπερηφάνεια καθώς και τα αίτια που τα προκαλούν

---αναγνωρίζουν ότι διάφοροι παράμετροι μιας συγκεκριμένης κατάστασης μπορούν να τους δημιουργήσουν ευχάριστα ή δυσάρεστα συναισθήματα καθώς και ότι οι συναισθηματικές τους εμπειρίες δεν εξαρτώνται μόνο από την κατάσταση στην οποία βρίσκονται αλλά μπορούν να επηρεαστούν και από σκέψεις, συναισθήματα και προσδοκίες του παρελθόντος

Π.χ. ένα παιδί προσχολικής ενώ θα περίμενε να πάρει ένα μεγάλο βραβείο θα ένιωθε χαρά ακόμα και αν έπαιρνε ένα μικρό βραβείο – ένα παιδί όμως στην παιδική ηλικία θα ένιωθε πικρία στην ίδια κατάσταση

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

----επίσης υπάρχει η κατανόηση ότι διαφορετικά παιδιά μπορεί να έχουν διαφορετικά συναισθήματα για τις ίδιες καταστάσεις – ενώ η ενσυναίσθηση βελτιώνεται περισσότερο με έννοια πλέον του συμμερίζομαι τα συναισθήματα του άλλου

Εφηβική ηλικία =οι έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις συνδέονται με τις ραγδαίες αλλαγές στο ορμονικό σύστημα – περίοδος ψυχικού αναβρασμού και θυμικής αναστάτωσης (πολλές μεταπτώσεις =πάθος-αδιαφορία, φιλία-εχθρότητα, ευφορία-μελαγχολία)

---οι μεταπτώσεις αυτές αποτελούν προσπάθεια των παιδιών να αναπτύξουν την προσωπική τους ταυτότητα, να κατανοήσουν τον εαυτό τους & τις σχέσεις με τους άλλους

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

- οι έφηβοι έχουν αναπτύξει ανεπτυγμένο λεξιλόγιο συναισθημάτων ενώ ο τρόπος διαχείρισης των συναισθημάτων επηρεάζει τη συμπεριφορά των ατόμων στο περιβάλλον τους*
- αναπτύσσουν ποικίλες προσδοκίες για τις αντιδράσεις των άλλων ατόμων στα συναισθήματα τους και προσπαθούν να ρυθμίσουν τις αντιδράσεις αυτές*
- τα αγόρια στην ηλικία αυτή τείνουν να κρύβουν τα συναισθήματα τους από τις μητέρες, επειδή δεν επιζητούν τη συναισθηματική στήριξη*
- την περίοδο αυτή η γνώμη των συνομηλίκων είναι εξαιρετικά σημαντική –νιώθουν έντονα την ανάγκη να αναπτύξουν στενές σχέσεις με τους συνομήλικους*

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

---σε περίπτωση αποτυχίας το συναίσθημα της μοναξιάς είναι έντονο –η μη ένταξη –οδηγεί στην απομόνωση και στον κοινωνικό αποκλεισμό

---η συναισθηματική κατάσταση των εφήβων είναι πιο έντονη καθώς ωριμάζει το άτομο και περνάει απο την πρώτη φάση της εφηβείας (13-17) στην δεύτερη (17-20)

---προς το τέλος της εφηβείας (Μάνου, 2000) το άτομο θεωρείται ότι έχει ωριμάσει και μπορεί να διαχειριστεί να ελέγξει την ένταση των συναισθημάτων του

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

---**η ρύθμιση των συναισθημάτων** =λαμβάνει χώρα ήδη από την προσχολική ηλικία – εκεί το παιδί επιστρατεύει ικανότητες για να υπομείνει την απογοήτευση (Bridges & Grolnich, 1995) – τα παιδιά μαθαίνουν σιγά σιγά να καταπιέζουν τα συναισθήματα τους ώστε να αισθάνονται λιγότερο αναστατωμένα –ενώ εδώ αρχίζει και η υιοθέτηση στρατηγικών

---**την περίοδο αυτή χαρακτηριστική** είναι και η αδιαφορία που μπορεί να δείχνει ένα παιδί για την άμεση ανταμοιβή των προσπαθειών του **π.χ.** ένα κομμάτι γλυκό που τόσο επιθυμεί προκειμένου να τύχει καλύτερη επιβράβευση αργότερα

---χαρακτηριστική είναι και η **εσωτερίκευση των κανόνων συμπεριφοράς την περίοδο αυτή** (Kochanska & Aksan, 1995)

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

---τα παιδιά σχολικής ηλικίας είναι πολύ καλά στην έκφραση των συναισθημάτων τους –προσπαθούν να αποκτήσουν έλεγχο μυών για καλύτερο έλεγχο των συναισθηματικών εκφράσεων έτσι ώστε να μπορούν να αποκρύψουν τα βαθύτερα συναισθήματα τους

---η έκφραση των συναισθημάτων διαφοροποιείται σε ηλικία 6-12 –σε μεγαλύτερη ηλικία (11-12) τα ίδια τα παιδιά αναφέρουν ότι οι παράγοντες που μπορούν να τους οδηγήσουν στην απόκρυψη των συναισθημάτων τους έχουν να κάνουν = με το άτομο που αλληλεπιδρούν, τη διαφορά θέσης και τη δυνατότητα έλεγχου των συναισθημάτων και των γεγονότων

Γενικά τα μικρά παιδιά κρύβουν το θυμό ενώ τα μεγαλύτερα την απογοήτευση τους

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

---σε σχέση με την αυτοεκτίμηση τα παιδιά σχολικής ηλικίας αποφεύγουν να εκδηλώσουν το φόβο ή τον πόνο διότι πιστεύουν ότι αυτό θα τα φέρει σε κατάσταση αμηχανίας (Saarni, 1992) – ιδίως τα αγόρια δεν εκφράζουν το φόβο για να μη φανούν δειλοί στους συνομήλικους τους, και αποκρύπτουν το συναίσθημα λύπης από τον πατέρα τους

----φυσικά στην έκφραση ή απόκρυψη των συναισθημάτων θα πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη και τις κοινωνικές νόρμες – τα κοινωνικά πρέπει-μέσα στα οποία μεγαλώνουν τα παιδιά

---οι έφηβοι συχνά έως ότου έρθει η εσωτερική ισορροπία & συναισθηματική ωρίμανση καταφεύγουν σε στρατηγικές εστιασμένες στο συναίσθημα =

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

---δηλ. αποφυγή, εκλογίκευση ή άρνηση αυτού που τους συμβαίνει

Ερμηνεία δυσάρεστων γεγονότων = σύμφωνα

Mander (1975) = η διάψευση των προσδοκιών του ατόμου, η διακοπή της εξελισσόμενης δραστηριότητας και η συνακόλουθη φυσιολογική διέγερση χαρακτηρίζουν όλες τις συναισθηματικές εμπειρίες –οι διαστάσεις αυτές όμως δεν εξηγούν επαρκώς τον τύπο της συναισθηματικής αντίδρασης του ατόμου σε κάθε κατάσταση –**σημαντικό ρόλο** **παίζουν και οι στόχοι που θέτει ένα άτομο και η διαδικασία με την οποία ένα απρόβλεπτο γεγονός επηρεάζει την πιθανότητα να κατακτήσει το άτομο τους επιδιωκόμενους στόχους του**

Στην προσπάθεια της ερμηνευτικής ανάλυσης των συναισθηματικών εμπειριών υπάρχουν **δύο τύποι προσδοκιών** =

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

---α) οι προσδοκίες που αφορούν την επιθυμία του ατόμου **να κάνει κάτι** {ένα άτομο επιθυμεί κάτι αλλά δεν επιτυγχάνει το στόχο του & ένα άτομο επιθυμεί κάτι και το επιτυγχάνει}

----β) οι προσδοκίες που αφορούν την επιθυμία του ατόμου **να μην κάνει κάτι** {ένα άτομο δεν επιθυμεί κάτι και δεν το επιτυγχάνει & ένα άτομο δεν επιθυμεί κάτι αλλά το επιτυγχάνει}

---τα δυσάρεστα συναισθήματα όπως ο θυμός, ή λύπη και ο φόβος εμφανίζονται όταν ένα άτομο επιθυμεί κάτι και δεν μπορεί να το επιτύχει ή όταν ένα άτομο δεν επιθυμεί κάτι αλλά το έχει

---ο φόβος απαιτεί διαφορετικό συνδυασμό του 'θέλω' και 'έχω' σε σύγκριση με τα λύπη και το θυμό = ο φόβος σχετίζεται με την πρόβλεψη δυσάρεστων αλλαγών που αναμένεται να συμβούν το μέλλον ενώ ο θυμός & η λύπη προκαλούνται εξαιτίας αλλαγών που έχουν συμβεί

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

---επομένως = όταν τα άτομα αναγνωρίζουν μια αντίδραση φόβου στους άλλους ή ονομάζουν το δικό τους συναίσθημα ως φόβο είναι δυνατόν να προβλέψουν την πιθανότητα αλλαγής στην πορεία επίτευξης των προσωπικών τους στόχων ακόμη και εάν αυτή δεν έχει συμβεί

---αντίθετα στην περίπτωση λύπης ή θυμού η αλλαγή αυτή έχει συμβεί και επηρέασε την πορεία επίτευξης των στόχων των ατόμου αυτού –ο θυμός ή λύπη προκαλείται όταν το παιδί επιθυμεί κάτι αλλά δεν μπορεί να το έχει ή όταν του συμβαίνει κάτι που δεν επιθυμεί

---επίσης ενήλικοι και παιδιά χρησιμοποιούν τη λέξη λύπη για να περιγράψουν καταστάσεις απώλειας που προκύπτουν από το γεγονός ότι βρίσκεται κανείς σε ανεπιθύμητες καταστάσεις

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

---επίσης τα παιδιά είναι πιθανότερο να αντιδράσουν σε μια κατάσταση με θυμό παρά με λύπη αν πιστεύουν ότι αυτός που τους εμπόδισε από την επίτευξη του στόχου τους το έκανε με πρόθεση

---τα παιδιά έχουν αναγνώριση και λεκτική έκφραση των προθέσεων των πράξεων τους από πολύ νεαρή ηλικία (Hood & Bloom, 1979; Huttenlocher, Smiley & Chamney, 1983)

Φόβος =η συχνότητα με την οποία εμφανίζονται οι φόβοι κατά την παιδική ηλικία μπορεί να αυξάνεται ή να μειώνεται ανάλογα με τις γνωστικές κατακτήσεις του παιδιού –το αντικείμενο του φόβου διαφοροποιείται καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν & συνειδητοποιούν πιθανούς κινδύνους στο περιβάλλον

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

Π.χ. 1^ο έτος = φόβος για άγνωστους, 2^ο έτος = φόβος του αλέτα, σκούπα ηλεκτρική, 3-4 έτος = για το σκοτάδι & αποχωρισμό από τους γονείς, 5-6^ο έτος = σωματικός τραυματισμός, φυσικά φαινόμενα

Σημαντικές επισημάνσεις =

- Εάν το παιδί επιζητά την αγκαλιά όταν είναι εκτεθειμένο σε φοβικό ερέθισμα είμαστε διαθέσιμοι & υποστηρικτικοί –είναι σημαντικό να καταλάβει ότι είναι φυσιολογικό να φοβόμαστε –ο φόβος δεν είναι ένδειξη αδυναμίας
- Όταν έρχεται σε επαφή με ένα νέο ερέθισμα να του δίνουμε χρόνο να εξοικειωθεί –επεξήγηση το φοβικού αντικειμένου – δίνουμε χρόνο για γνωστική επεξεργασία
- Η προσεκτική ακρόαση του φοβικού συναισθήματος και η έκφραση εμπιστοσύνης ότι είναι σε θέση να το αντιμετωπίσει είναι βοηθητικό

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

---το συναίσθημα του θυμού εμφανίζεται όταν απειλείται η αυτοεκτίμηση, η αξιοπρέπεια, η ακεραιότητα ή η ιδιοκτησία μας πράγματα τα οποία θεωρούμε κεκτημένα

---ο θυμός ελέγχεται δύσκολα από όλους

---ηδη από την ηλικία των 4 ετών τα παιδιά αξιολογούν όλες τις μορφές του θυμού ως αρνητική έκφραση –κατανοούν τη σχέση αίτιου-αιτιατού

---στην προσχολική ηλικία θα πρέπει να μαθαίνουν τη διαχείριση του θυμού και να κατανοούν την οπτική γωνία των άλλων

---σημαντικό ρόλο παίζει στην ηλικία αυτή οι προσδοκίες των γονέων για ολοένα αυξανόμενο έλεγχο των δυσάρεστων συναισθημάτων όπως και η ανάπτυξη του λεξιλογίου και της γλωσσικής έκφρασης του θυμού –μέσο κοινωνικοποίησης του θυμού –επίσης η κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων επιτυγχάνεται μέσω του παιχνιδιού με τους συνομήλικους

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

Επισημάνσεις για τη διαχείριση του θυμού =

- Η υιοθέτηση επιθετικής συμπεριφοράς όπως οι φωνές ή η σωματική τιμωρία για την αντιμετώπιση του θυμού των παιδιών δίνει αντίθετο πρότυπο
- Η έκφραση θυμού των παιδιών είτε με λεκτικό είτε με μη λεκτικό τρόπο μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στη διαχείριση της έντασης –είναι φυσιολογικό κάποιος να θυμώνει –δεχόμαστε το συναίσθημα όχι όμως την επιθετική έκφραση του
- Είναι σημαντικό να αναγνωριστεί από το παιδί ότι η βίωση δυσάρεστων καταστάσεων (απογοήτευσης ματαίωσης) μπορεί να το οδηγήσουν σε έντονο βαθμό συναίσθησης αυτών όπως ο θυμός
- Η ύπαρξη σαφών κανόνων-συνεπειών σε συνδυασμό με επιβραβεύσεις βοηθούν στην διαχείριση του θυμού
- Πολλές φορές ο έντονος θυμός είναι καλυμμένη λύπη-αίσθηση απώλειας ελέγχου

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

Συναίσθημα ζήλιας = ανταγωνισμός – έκπληξη των γονέων από την ένταση του συναισθήματος της ζήλιας των παιδιών που θέλουν να προκαλέσουν τον πόνο (το ένα παιδί στο άλλο)

- Σημαντική η διασφάλιση ήρεμου κλίματος χωρίς σωματική λεκτική βία – η ύπαρξη σαφών και αυστηρών κανόνων που αν μην επιτρέπουν την άσκηση βίας
- Όσον αφορά την επίλυση καβγάδων μπορεί να αποφευχθούν με την μετάθεση της προσοχής των παιδιών σε άλλα ερεθίσματα (βασικό πλεονέκτημα η πρόβλεψη ξεσπάσματος του καβγά)
- Η αποφυγή διακρίσεων και χαρακτηρισμών βοηθάει στην εκτόνωση των αισθημάτων ζήλιας
- Η συμμετοχή σε διαφορετικές δραστηριότητες, και η παροχή διαφορετικών αντικειμένων, ρούχων μοναδικά για το κάθε παιδί

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

----συναίσθημα λύπης = η έκφραση της αποτελεί έκκληση βοήθειας –υποστήριξης από το περιβάλλον

- Είναι σημαντικό να ενθαρρύνεται το παιδί να εντοπίζει και να αξιοποιεί τις δυνάμεις και τα θετικά στοιχεία του ακόμα και όταν αντιμετωπίζει δύσκολες καταστάσεις
- Προσεκτική ακρόαση των ανησυχιών του παιδιού και παροχή ευκαιριών για να ελέγξει το περιβάλλον του μπορεί να το βοηθήσει να αποκτήσει αίσθηση ασφάλειας
- Η προσαρμογή της συμπεριφοράς των γονέων (αποφυγή συγκρούσεων, επικρίσεων, απόρριψης, παραμέλησης)
- Η θλίψη είναι ένα συναίσθημα που συνοδεύει το αίσθημα της μοναξιάς & πιθανώς να οδηγήσει στην περιθωριοποίηση από την ομάδα των συνομήλικων γεγονός που επιδρά στην αυτοεκτίμηση
- Το μοίρασμα του συναισθήματος και η περιγραφή του βοηθά στην αντιμετώπιση του

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

Γενικές αρχές διαχείρισης δυσάρεστων συναισθημάτων

- Η διαμόρφωση ήρεμου περιβάλλοντος στο οποίο να επικρατεί η καθημερινή ρουτίνα (με ύπαρξη κανόνων, τακτικότητα, καθημερινές συνήθειες, συζήτηση της καθημερινότητας τους, παροχή ευκαιριών για εκτόνωση των εντάσεων) βοηθάει στην αποτελεσματικότερη διαχείριση των συναισθημάτων
- Ανάπτυξη λειτουργικών στρατηγικών για τον έλεγχο των δυσάρεστων συναισθημάτων (όταν τα παιδιά βιώνουν δυσάρεστες καταστάσεις δεν θα πρέπει να τιμωρούνται, ούτε να απορρίπτονται) αλλά αντιθέτως θα πρέπει να βοηθούνται να κατανοήσουν τι ακριβώς νιώθουν μέσω συζήτησης-συνειδητοποίησης ότι όλα τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και αποδεκτά
- Θα πρέπει να έχουν την ευκαιρία έκφρασης των συναισθημάτων που βιώνουν χωρίς πίεση –χρειάζονται αρκετό χρόνο για εξωτερίκευση δυσάρεστου συναισθήματος

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

---όταν το οικογενειακό περιβάλλον είναι αρνητικό = τότε το παιδί δεν έχει τα περιθώρια να διδαχθεί λειτουργικούς τρόπους διαχείρισης των δυσάρεστων συναισθημάτων

Συναισθήματα και μαθησιακή διαδικασία = οι έρευνες που σχετίζονται με τα συναισθήματα που βιώνουν οι μαθητές σε εκπαιδευτικά πλαίσια και κατά τη διαδικασία της μάθησης υποστηρίζουν ότι **αυτά είναι ποικίλα (Schutz & DeCuir, 2002) και επιδρούν σημαντικά στη μάθηση στη μνήμη στην ανάπτυξη και στην προαγωγή της ψυχικής υγείας των παιδιών (Corrigan & Richardson, 2005; Krapp, 2005)**

---νεότερες έρευνες υποστηρίζουν την επίδραση των συναισθημάτων στην ακαδημαϊκή επίδοση, στην αυτορρύθμιση και στα κίνητρα (Perkrun, Frenzel, Goetz, & Perry, 2007)

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

Δεξιότητες συναισθηματικής επάρκειας ***=

- Επίγνωση της συναισθηματικής κατάστασης ενός ατόμου συνυπολογίζοντας την πιθανότητα το άτομο να βιώνει ποικίλα συναισθήματα
- Αναγνώριση & διαφοροποίηση των συναισθημάτων των άλλων με βάση το πολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο αναπτύσσονται
- Χρήση του λεξιλογίου των συναισθημάτων που ταιριάζει στην κουλτούρα του εκάστοτε ατόμου
- Ενσυναίσθηση όσον αφορά στις συναισθηματικές εμπειρίες των άλλων
- Αναγνώριση του γεγονότος ότι η εσωτερική συναισθηματική κατάσταση του ατόμου δε συμφωνεί πάντα με την εκδήλωση της στο επίπεδο συμπεριφοράς

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

- Επίγνωση των πολιτισμικών κανόνων ρύθμιση της συμπεριφοράς
- Επισήμανση των ιδιαίτερων πληροφοριών που έχουμε για κάποιο άτομο και οι οποίες ενδέχεται να μην επιβεβαιώνουν τη συμπεριφορά που αναμένουμε από το άτομο αυτό στο πολιτισμικό πλαίσιο που ζεί
- Κατανόηση του γεγονότος ότι η συναισθηματική μας έκφραση επηρεάζεται και επηρεάζει τη συμπεριφορά των άλλων
- Ικανότητα διαχείρισης των δυσάρεστων συναισθημάτων μέσω στρατηγικών αυτορρύθμισης που ως στόχο έχουν να μειώνουν την ένταση και τη διάρκεια των συγκεκριμένων συναισθηματικών καταστάσεων

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

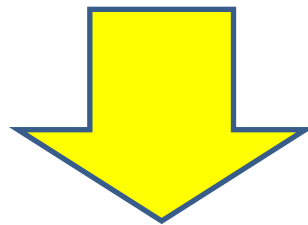
- Συνειδητοποίηση ότι η δομή ή η φύση των διαπροσωπικών σχέσεων καθορίζεται τόσο από το βαθμό γνησιότητας της συναισθηματικής έκφρασης όσο και από την ισοτιμία των σχέσεων
- Αποδοχή της συναισθηματικής έκφρασης των άλλων

---οι περισσότεροι άνθρωποι αναπτύσσουν τις έξι πρώτες δεξιότητες συναισθηματικής επάρκειας – αντίθετα οι τελευταίες 5 ενδέχεται να μην αναπτυχθούν από άτομα που αντιμετωπίζουν τις σχέσεις με τους άλλους με εγωκεντρική διάθεση ή δεν είναι σε θέση να διαφοροποιήσουν τα συναισθήματα τους από τη συναισθηματική κατάσταση των άλλων με αποτέλεσμα να επηρεάζονται σε υπερβολικό βαθμό από αυτή

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

Συναισθηματική νοημοσύνη = ικανότητα αντίληψης, έκφρασης και διαχείρισης των συναισθημάτων, αυτοέλεγχος, ενσυναίσθηση, ποιότητα επικοινωνίας, ικανότητα στην επίλυση συγκρούσεων, στη διεκδικητική στάση, στην προσωπική υπευθυνότητα, στην αυτό-εκτίμηση, στην αυτό-επίγνωση και αυτό-αποδοχή

---ο Gottman 2000 =πρότεινε 4 τύπους γονέων ως φορείς κοινωνικοποίησης που μπορούν να καλλιεργήσουν τη συναισθηματική νοημοσύνη



Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

Αποστασιοποιημένοι γονείς = αποστασιοποιούνται ή αγνοούν τα συναισθήματα των παιδιών

- Επιθυμούν τη γρήγορη εξαφάνιση όλων των δυσάρεστων συναισθημάτων των παιδιών
- Χρησιμοποιούν διάφορους περισπασμούς για να αναστείλουν τα συναισθήματα των παιδιών τους
- Μπορεί να μην έχουν πλήρη επίγνωση των δικών τους συναισθημάτων ή εκείνων των άλλων
- Επικεντρώνονται περισσότερο στο ξέσπασμα των συναισθημάτων παρά στο νόημα αυτών των ιδίων των συναισθημάτων
- Νιώθουν αβέβαιοι για το τι πρέπει να κάνουν με τα συναισθήματα του παιδιού

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

- Δε λύνουν το πρόβλημα με το παιδί πιστεύοντας ότι η λύση θα έρθει με το πέρασμα του χρόνου

Επικριτικοί-αποδοκιμαστικοί γονείς =

- Κρίνουν και επικρίνουν τις συναισθηματικές εκφράσεις του παιδιού
- δίνουν έμφαση στη συμμόρφωση με καλά πρότυπα ή συμπεριφορές
- Πιστεύουν ότι η έκφραση δυσάρεστων συναισθημάτων πρέπει να έχει περιορισμένη χρονική διάρκεια
- Πιστεύουν ότι τα δυσάρεστα συναισθήματα είναι δείγματα κακού χαρακτήρα
- Πιστεύουν ότι τα παιδιά χρησιμοποιούν τα δυσάρεστα συναισθήματα για να πετύχουν κάποιο σκοπό

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

- Πιστεύουν ότι τα συναισθήματα αποδυναμώνουν τους ανθρώπους και ότι τα παιδιά για να επιβιώσουν πρέπει να είναι συναισθηματικά σκληρά

Επιτρεπτικοί – παραχωρητικοί γονείς =

- Αποδέχονται ελεύθερα την κάθε συναισθηματική έκφραση του παιδιού
- Προσφέρουν παρηγοριά στο παιδί που βιώνει δυσάρεστα συναισθήματα
- Η καθοδήγηση τους σε θέματα συμπεριφοράς είναι ελάχιστη
- Επιτρέπουν γενικά και δε θέτουν όρια
- δε διδάσκουν στο παιδί μεθόδους επίλυσης προβλημάτων

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

Ψ
υ
χ
ο
σ
υ
ν
α
ι
σ
θ
η
μ
α
τ
ι
κ
ή
α
γ
ω
γή

- Θεωρούν ότι δεν μπορείς να κάνεις και πολλά πράγματα για τα δυσάρεστα συναισθήματα πέραν του να τα ξεπεράσεις

Συναισθηματικοί μέντορες =

- Αξιολογούν τα δυσάρεστα συναισθήματα των παιδιών σαν μία ευκαιρία δημιουργίας μιας φιλικής ατμόσφαιρας και οικειότητας
- Δίνουν χρόνο στην έκφραση των συναισθημάτων
- Έχουν επίγνωση και εκτιμούν τα δικά τους συναισθήματα
- δεν μπερδεύονται αυτές αγχώνονται για τις εκφράσεις των συναισθημάτων του παιδιού
- δεν λένε στο παιδί πώς να νιώσει –θέτουν όρια

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

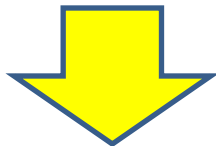
- Καθοδηγούν και διδάσκουν στο παιδί μεθόδους επίλυσης προβλημάτων

Η συναισθηματική αγωγή αφορά ενήλικες και παιδιά

—προϋποθέτει εκμάθηση νέων δεξιοτήτων από τους ενήλικες ώστε να είναι σε θέση να εκπαιδεύσουν τα παιδιά σε κοινωνικές και συναισθηματικές δραστηριότητες

---η συναισθηματική αγωγή δεν είναι δεδομένη και δεν καλλιεργείται στον ίδιο βαθμό από όλους

---ο Gottman 2011 προτείνει 5 στάδια όσον αφορά τη συναισθηματική αγωγή και διαπαιδαγώγηση των παιδιών



Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

- 1. Επίγνωση των συναισθημάτων των παιδιών** =στο 1^ο στάδιο βοηθούμε τα παιδιά να κατανοήσουν ένα συναίσθημα τη στιγμή που το βιώνουν και να μπορούν να το ονομάσουν – παράλληλα είναι σημαντικό να συμβάλλουμε στην ανάπτυξη της ικανότητας των παιδιών να αντιλαμβάνονται την εκδήλωση αντίστοιχων συναισθημάτων και στους άλλους
- 2. Αναγνώριση** = η αναγνώριση των δυσάρεστων συναισθημάτων αποτελεί μία σημαντική διαδικασία αφού μπορεί να αποτελέσει τη βάση πάνω στην οποία θα δομηθούν και άλλες ικανότητες όπως η αντιμετώπιση των συναισθημάτων που προκαλούν θυμό, φόβο, άγχος ή η εκμάθηση διαδικασιών επίλυσης προβλημάτων
- 3. Ακρόαση –ενσυναίσθηση – επιβεβαίωση των συναισθημάτων=**

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

Στο τρίτο αυτό στάδιο ο γονέας ή ο εκπαιδευτικός δεν έχουν σαν σκοπό να ακούσουν απλώς το συναίσθημα που βιώνει το παιδί – αλλά προσπαθεί/θουν μέσω λεκτικών και μη λεκτικών διόδων να κατανοήσει/σουν την οπτική γωνία των παιδιών να τα βοηθήσει/σουν να κατανοήσουν τα συναισθήματα τους και κυρίως να προσφέρουνε τον εαυτό τους ως στήριγμα στην περίπτωση που τα συναισθήματα που εκφράζονται είναι δυσάρεστα και οδηγούν σε συγκρούσεις –χρησιμοποιούν την ενσυναίσθηση που αποτελεί τη βάση για τη συναισθηματική αγωγή

4. Καθορισμός στο παιδί να κατανοήσει λεκτικά τα συναισθήματα του

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

5. Καθορισμός ορίων παράλληλα με παροχή βοήθειας στη διερεύνηση στρατηγικών για την επίλυση των προβλημάτων =θέτουμε όρια σε συμπεριφορές που χαρακτηρίζονται ανάρμοστες –το βίωμα του δυσάρεστου συναισθήματος είναι επιτρεπτό αλλά δεν είναι επιτρεπτή η έκφραση αυτού με επιθετική συμπεριφορά

6. Αναγνωρίζουμε και καθορίζουμε τους στόχους για την επίλυση του προβλήματος που υπάρχει =το παιδί χρειάζεται χρόνο και ενθάρρυνση όταν βιώνει μια συγκεκριμένη κατάσταση ένα συγκεκριμένο πρόβλημα για να το εκφράσει –ιδιαίτερα βοηθητικές στις συζητήσεις μπορεί να είναι οι ανοικτές ερωτήσεις που διευκρινίζουν καλύτερα τις διαστάσεις του προβλήματος και τους στόχους που θέλει να επιτύχει το άτομο –σε μερικές περιπτώσεις το ροβόλημα μπορεί να μην έχει λύση και ο στόχος μπορεί να είναι η παρηγοριά και η αποδοχή της απώλειας

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

- 7. Σκέψη για πιθανές λύσεις και εναλλακτικές επιλογές για την αντιμετώπιση του προβλήματος** =σημαντικό βήμα αποτελεί η ενθάρρυνση του ατόμου που αντιμετωπίζει τη δυσκολία να διατυπώσει τις δικές του ιδέες και να τις επεξεργαστεί –άλλες βοηθητικές τεχνικές είναι να προταθούν εναλλακτικές λύσεις ιδίως όταν το άτομο που αντιμετωπίζει το πρόβλημα είναι μικρής ηλικίας –π.χ. καταιγισμός ιδεών, τα παιχνίδια ρόλων και οι φαντασιώσεις
- 8. Εκτιμούμε τις προτεινόμενες λύσεις σε συνάρτηση με τις αξίες του σχολείου και του κοινωνικού περιβάλλοντος**
- 9. Βοηθούμε το παιδί να επιλέξει λύση** =δεν υποδεικνύουμε την πιο αποτελεσματική και σωστή λύση –τα παιδιά μπορεί να επιλέξουν μία λύση η οποία δε θα φέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα –στην περίπτωση που η λύση είναι ακίνδυνη είναι καλό να δοκιμάσει το παιδί και να μάθει από τυχόν λάθη που θα κάνει – ιδιαίτερα βοηθητική μπορεί να είναι στο πλαίσιο της καθοδήγησης

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

Και η αυτοαποκάλυψη των ενηλίκων για το πώς χειρίστηκαν ανάλογα προβλήματα και τι έμαθαν οι ίδιοι από τα λάθη και τις εμπειρίες τους

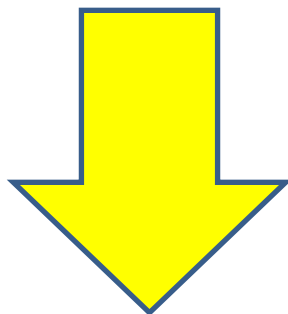
Συναισθηματική αγωγή στο σχολικό πλαίσιο = οι εκπαιδευτικοί μέσω επιμορφωτικών σεμιναρίων μπορούν να αποτελέσουν τους φορείς της συναισθηματικής αγωγής δίνοντας νέο περιεχόμενο στα μαθήματα που διδάσκονται στη σχολική τάξη

Τα προγράμματα ΣΑ δεν αφορούν μόνο συγκεκριμένες ώρες στις οποίες αυτές εφαρμόζονται – αποτελούν μέρος της σχολικής πραγματικότητας – οι μαθητές έρχονται καθημερινά αντιμέτωποι με ποικίλες καταστάσεις – μετάβαση από το δημοτικό στο γυμνάσιο -προσαρμογή

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

Η ΣΑ + η καλλιέργεια της ΣΝ =προετοιμάζουν τους μαθητές να γίνουν δεκτικοί σε έννοιες όπως η διαφορετικότητα, ο αμοιβαίος σεβασμός, η κατανόηση απέναντι στο συνάνθρωπο –τους δίνεται η δυνατότητα καλύτερης κατανόησης του εαυτού τους –που σημαίνει αξιοποίηση καλύτερα των δυνατοτήτων του

---η συναισθηματική αγωγή σε επίπεδο δραστηριοτήτων στοχεύει =



Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

- **Στη γνωριμία των μαθητών με τον κόσμο των συναισθημάτων** = ανάπτυξη λεξιλογίου-διαφοροποίηση μεταξύ ευχάριστων και δυσάρεστων συναισθημάτων-αποδοχή συναισθημάτων
- **στην αναγνώριση + έκφραση των συναισθημάτων** = αναγνώριση ποικίλων συναισθημάτων και κατανόηση από πλευράς των μαθητών ότι το ίδιο το συναίσθημα μπορεί να εκφράζεται ε διαφορετικές καταστάσεις
- **κατανόηση της οπτικής αντίληψης του άλλου – διαχείριση συναισθημάτων με εναλλακτικούς τρόπους** = να νιώσουν καλύτερα τα παιδιά σε δυσάρεστες καταστάσεις, να ανακαλύψουν ότι υπάρχουν εναλλακτικοί τρόποι έκφρασης των δυσάρεστων συναισθημάτων

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

1. *Κρυμμένα συναισθήματα** =μοιράζουμε φυλλάδιο που περιέχει 15 συναισθήματα αναγραμματισμένα –οι μαθητές τα βρίσκουν –τα 15 συναισθήματα καταγράφονται στον πίνακα και χωρίζονται σε δύο κατηγορίες –ευχάριστα και δυσάρεστα

Άξονες συζήτησης =τα παιδιά αναφέρουν προσωπικές εμπειρίες και παραδείγματα σε σχέση με κάποια από τα συναισθήματα

Επισημαίνουμε τα ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα

Τονίζουμε ότι όλα όσα νιώθουμε είναι αποδεκτά

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

2. Ένα συναίσθημα πολλές καταστάσεις ***=

χωρίζουμε τα παιδιά σε μικρές ομάδες 4-5- ατόμων –στην συνέχεια κάθε ομάδα παίρνει ένα χρωματιστό χαρτόνι ένα φάκελο που περιέχει το λεξιλόγιο των συναισθημάτων και έναν αριθμό σκίτσων που απεικονίζουν διάφορες καταστάσεις της καθημερινής ζωής –τα παιδιά καλούνται να κολλήσουν τα σκίτσα με τις καταστάσεις στο χαρτόνι και κατόπιν να αποφασίσουν ποιες από τις λέξεις που τους έχουν δοθεί ταιριάζουν για να περιγράψουν τα συναισθήματα που βιώνουν οι ήρωες των σκίτσων έχοντας τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν για ένα σκίτσο παραπάνω από συναίσθημα –όταν η δραστηριότητα ολοκληρωθεί κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τα χαρτόνια

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

Άξονες συζήτησης = για την ίδια κατάσταση μπορεί να υπάρχουν διαφορετικά συναισθήματα

---ποια είναι η σημασία της αναγνώρισης και την έκφρασης των συναισθημάτων τόσο από εμάς όσο και από τους άλλους

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

3. Το θερμόμετρο των συναισθημάτων *=σκοπός να κατανοήσουν τα παιδιά ότι αρκετές φορές τα συναισθήματα μπορεί να αλλάξουν όταν αλλάζει μια κατάσταση –να κατανοήσουν ότι το ίδιο τα συναισθήματα μπορεί να εκδηλωθεί με διαφορετικό βαθμό έντασης**

Διαδικασία =συζητούμε στην τάξη γεγονότα που μπορεί να τους έχουν προκαλέσει φόβο ή άγχος παίρνοντας παραδείγματα από προσωπικά βιώματα π.χ. μπορούμε να ρωτήσουμε πως αισθάνθηκαν πριν από ένα σημαντικό διαγώνισμα και τι ακριβώς σκέφτονται –τι αισθάνθηκαν όταν η διαδικασία έληξε

Στην συνέχεια χωρίζουμε τους μαθητές σε 4-5 ομάδες και τους μοιράζεται ένα θερμόμετρο

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

«θερμόμετρο συναισθημάτων» και κάρτες στις οποίες έχουμε γράψει σύντομα κάποιες καταστάσεις που μπορεί να βίωσαν οι μαθητές στην ηλικία που βρίσκονται

-κάθε ομάδα σκέφτεται τα συναισθήματα που τους προκαλεί η συγκεκριμένη κατάσταση και καταλήγουν σε ένα κοινό συναίσθημα το οποίο γράφουν πάνω στην κάρτα

Αφού γραφεί το συναίσθημα ο εκπρόσωπος της κάθε ομάδας παρουσιάζει την κατάσταση και παράλληλα δείχνει στο θερμόμετρο το βαθμό έντασης του συναισθήματος στην κλίμακα 1-10

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

4. Πως θα αισθανόμουν εάν*** = να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν τα παιδιά με διαφορετικούς τρόπους τα συναισθήματα τους σε ποικίλες περιστάσεις

Διαδικασία =ετοιμάζουμε κάρτες όπου αναφέρουμε ποικίλες καταστάσεις –δηλ. πάνω σε κάθε κάρτα γράφουμε μία πρόταση που αναφέρεται σε κάποια κατάσταση π.χ. χάλασε το αγαπημένο Η παιχνίδι, πήρες τον καλύτερο βαθμό σε ένα κριτήριο στην τάξη, τσακώθηκες με έναν φίλο, όλοι ήταν καλεσμένοι στα γενέθλια ενός συμμαθητή σου εκτός από σένα

Χωρίζουμε τους μαθητές σε μικρές ομάδες 3-4 ατόμων και σε κάθε ομάδα δίνουμε μία κάρτα – ζητούμε από το παιδί να σκεφτεί πως θα ένιωθε αν βίωνε τη συγκεκριμένη κατάσταση

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

Στη συνέχεια όλα τα παιδιά κάθε ομάδας δείχνουν στην τάξη με τη σειρά τι νιώθουν χωρίς να το εκφράζουν λεκτικά και τα υπόλοιπα παιδιά προσπαθούν να αναγνωρίσουν τα διάφορα συναισθήματα

Άξονες συζήτησης = ένα ερέθισμα ή μία κατάσταση προκαλεί τα ίδια συναισθήματα σε όλους τους ανθρώπους

Υπάρχουν σωστά και λανθασμένα συναισθήματα για ένα γεγονός

Όλα είναι αποδεκτά και φυσιολογικά

Με ποιους τρόπους μπορούμε να εκφράσουμε ένα συναίσθημα – λεκτικοί και μη λεκτικοί τρόποι έκφρασης των συναισθημάτων

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

Για ποιο λόγο είναι καλό να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας

Επιτρέπουμε στους άλλους να γνωρίζουν πως αισθάνονται στη συγκεκριμένη περίπτωση, βελτιώνουμε την επικοινωνία μας ανακουφιζόμαστε, βρίσκουμε τρόπους να διαχειριστούμε τα συναισθήματά μας

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

5. Εκφράζουμε δυσάρεστα συναισθήματα *** = να κατανοήσουν τα παιδιά ότι αρκετές φορές τα δυσάρεστα μπορεί να εκφράζονται με διαφορετικούς τρόπους
Να ασκηθούν τα παιδιά στην έκφραση των δυσάρεστων συναισθημάτων

Διαδικασία = προβάλλουμε στην τάξη επιλεγμένο απόσπασμα ταινίας ή φωτογραφίες ή εικόνες –μετά την προβολή καλούμε τους μαθητές να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα όλων των ηρώων και να παρατηρήσουν τους τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων

Άξονες συζήτησης =πόσο συχνά εκφράζονται τα δυσάρεστα συναισθήματα στην καθημερινή ζωή με ποιόν τρόπο γίνεται αυτό, τι μας δυσκολεύει

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

Στην έκφραση των δυσάρεστων συναισθημάτων – συνήθως δεν αντέχουμε τόσο για εμάς του ίδιους όσο και για τους άλλους την έκφραση πόνου, λύπης, θυμού γι' αυτό και προσπαθούμε είτε να αρνηθούμε την ύπαρξη τους είτε να μην τα εκφράσουμε είτε να τα ξεπεράσουμε πολύ γρήγορα

Πως αισθανόμαστε όταν καταφέρνουμε να εκφράσουμε τα δυσάρεστα συναισθήματα

Ανακουφιζόμαστε, επικοινωνούμε καλύτερα με τους άλλους κατανοούμε και αποδεχόμαστε τα συναισθήματα μας καθορίζουμε ευκολότερα του στόχους

Με ποιους τρόπου μπορούμε να νιώσουμε καλύτερα όταν βιώνουμε δυσάρεστα συναισθήματα

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

6. Ακου τι νιώθουν *** = να αναγνωρίσουν οι μαθητές τα συναισθήματα σε μια δεδομένη κατάσταση

Να κατανοήσουν οι μαθητές ότι μια κατάσταση μπορεί να προκαλέσει διαφορετικά συναισθήματα στα άτομα που εμπλέκονται σε αυτήν

Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές τη σημασία της έκφρασης των συναισθημάτων

Διαδικασία = χωρίζουμε την τάξη σε 3 ομάδες = σε κάθε ομάδα δίνεται ένα φύλλο χαρτί στο οποίο αναγράφεται το παρακάτω σενάριο «Ο Γιώργος ζητάει από τους γονείς του να τον αφήσουν να δει τηλεόραση ο πατέρας του δεν τον αφήνει γιατί δεν έχει διαβάσει τα μαθήματα του – η μητέρα του προσπαθεί να συμφιλιώσει

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

τα δύο μέρη –(πατέρα και γιό)»

Η πρώτη ομάδα θα έχει το ρόλο του πατέρα

Η δεύτερη το ρόλο της μητέρας και η τρίτη ομάδα το ρόλο του Γιώργου

Η κάθε ομάδα θα επεξεργαστεί το ρόλο που της έχει ανατεθεί και στη συνέχεια θα επιλέξει ένα μέλος για να αναπαραστήσει το ρόλο που έχει αναλάβει

Οι τρεις μαθητές που θα επιλεγούν θα αναπαραστήσουν την κατάσταση που περιγράφεται στο σενάριο με αυθόρμητο διάλογο –μετά την ολοκλήρωση της δραματοποίησης ακολουθεί συζήτηση με τους παρακάτω κανόνες

Ψυχοσυναισθηματική αγωγή

Άξονες συζήτησης =πόσο βοηθάει τις σχέσεις να λέμε αυτό που νιώθουμε στους άλλους

Τι συμβαίνει όταν δεν εκφράζουμε τα συναισθήματα μας στους άλλους

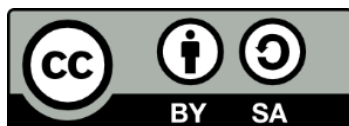
Οι εικασίες για αυτό που νιώθει ο άλλος / ή οι άλλοι επηρεάζουν ανάλογα τη συμπεριφορά μας απέναντι τους

Τι μας δυσκολεύει να μοιραζόμαστε τα συναισθήματα μας

Δεν έχουμε μάθει να το κάνουμε φοβόμαστε τις αντιδράσεις δεν μας το ζητάει ποτέ κανείς

Πόσο βοηθάει στην καθημερινή μας ζωή να εκφράζουμε τα συναισθήματα μας –οι σχέσεις μας είναι πιο ειλικρινείς οι άλλοι δεν μπαίνουν στη διαδικασία να βγάζουν αυθαίρετα συμπεράσματα για το πως νιώθουμε

Τέλος Ενότητας



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

