



**Πανεπιστήμιο
Νεάπολις
Πάφου**

**Ανάπτυξη Εκπαιδευτικών Δεξιοτήτων για ένα
Παραγωγικό Σχολικό Έτος.**

«Ανάπτυξη Συναισθηματικών Δεξιοτήτων»

Δρ. Χριστίανα Κούνδουρου
Λέκτορας Ειδικής Αγωγής
(email: c.koundourou@nup.ac.cy)

5 Σεπτεμβρίου, 2018
Αμφιθέατρο Πανεπιστημίου Νεάπολις

«Ανάπτυξη Συναισθηματικών Δεξιοτήτων»

Στόχος Παρουσίασης:

Να προσφέρει πρακτικά παραδείγματα στους εκπαιδευτικούς για την καλλιέργεια της ανάπτυξης των συναισθηματικών δεξιοτήτων στους μαθητές.

Η ανάπτυξη συναισθηματικών δεξιοτήτων αποτελεί καταστατικό παράγοντα της ικανότητας των μαθητών:

- ✓ Να μπορούν να αναγνωρίζουν, να εκφράζουν αλλά και να διαχειρίζονται με τρόπο αποτελεσματικό τα συναισθήματά τους,
- ✓ Να είναι σε θέση να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων,
- ✓ Να μπορούν να διαμορφώνουν υγιείς σχέσεις με τους ανθρώπους γύρω τους,
- ✓ Να είναι σε θέση να μπορούν να επιλύουν με τρόπο αποτελεσματικό τα προβλήματα τους,
- ✓ Να είναι σε θέση να βάζουν ρεαλιστικά κίνητρα και στόχους για τον εαυτό τους.

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Μπορεί να λάβει χώρα μέσα από την ανάπτυξη των πιο κάτω παραμέτρων:

- Δεξιότητα αυτογνωσίας
- Αυτοδιαχείριση συναισθημάτων
- Ενίσχυση θέλησης για μάθηση
- Απόκτηση ενσυναίσθησης για περισσότερη κατανόηση
- Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ (SELF CONFIDENCE)

- η ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει και να κατανοεί τα συναισθήματά του και τις επιπτώσεις τους, (συναισθηματική επίγνωση), τα πλεονεκτήματα και τις αδυναμίες του ατόμου (με ακρίβεια αυτο-αξιολόγηση) καθώς και την ικανότητά του να δίνει μια ισχυρή αίσθηση της αυτοπεποίθησης, προκειμένου να είναι δημιουργική και να αποδίδει καλά
- επομένως οι μαθητές πρέπει να είναι σε θέση να καταλάβουν τα συναισθήματά τους εκτιμώντας πρώτα από όλα το γεγονός ότι οι διάφορες συγκινήσεις μπορούν να επηρεάσουν το τι σκέφτονται, λένε και κάνουν

Πρακτικές:

- οι μαθητές να γνωρίζουν την αξία τους μέσα στην τάξη, τι μπορεί να προσφέρει ο καθένας ξεχωριστά, να πιστεύουν στις αξίες και τα χαρίσματα τους, να αποκτήσουν μια ισορροπημένη άποψη για τα επιτεύγματα τους για να αποφεύγονται οι απογοητεύσεις
- οι μαθητές να μπορούν να σχεδιάσουν τον εαυτό τους πάνω σε ένα χαρτί και δίπλα να γράψουν/ζωγραφίσουν πράγματα στα οποία θεωρούν ότι είναι καλοί και να τα δικαιολογήσουν
- μέσο συζήτησης να παρουσιάσει ο καθένας τον εαυτό του, με τα θετικά του και τα αρνητικά του

Σε όλες τις περιπτώσεις είναι σημαντικό να λαμβάνει μέρος και ο δάσκαλος για να μπορεί να καθοδηγεί τη συζήτηση για να παροτρύνει τα παιδιά να εκφραστούν ελεύθερα

ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ (SELF AWARENESS)

είναι ένα γνωστικό μονοπάτι που απαιτεί συνεχή προσαρμογή των διαφόρων αποφάσεων που παίρνονται.

- Μέσα από τη μάθηση οι μαθητές μαθαίνουν να αποκτούν έγκυρη κατανόηση των διαφορετικών καταστάσεων, καθώς και να προβληματίζονται σχετικά με το πώς διάφορες δραστηριότητες σχετικές με τα συναισθήματα τους θα γίνονται, πώς θα γίνουν ή έχουν γίνει
- Κεντρικό ρόλο στην αυτορρύθμιση των δραστηριοτήτων αυτών έχει η αυτογνωσία, που παίζει σημαντικό ρόλο για την ολοκλήρωση μιας εργασίας, για την παρακολούθηση της προόδου τους, τις επιδόσεις τους, καθώς και την εξεύρεση νέων στρατηγικών όταν οι προηγούμενες δεν οδήγησαν σε επιτυχή ολοκλήρωση των εργασιών τους

Πρακτικές:

Μέσω συζήτησης ο ειδικός παιδαγωγός μπορεί να αναπτύξει θέματα τα οποία θεωρεί ο ίδιος σημαντικά η/και που παρουσιάζονται μέσα στην τάξη, όπως για παράδειγμα:

- Αντιλαμβάνομαι ότι παρουσιάζω δυσκολίες (π.χ) στην κατανόηση κειμένου, αντί να αρχίσω να ενοχλώ τους συμμαθητές μου επειδή δεν καταλαβαίνω μπορώ να ρωτήσω το/η δασκαλο/α να με βοηθήσει
- Με την ολοκλήρωση μιας εργασίας από τον μαθητή, αν το αποτέλεσμα δεν είναι ικανοποιητικό από τον ειδικό παιδαγωγό, ο ειδικός παιδαγωγός μπορεί να ενθαρρύνει το μαθητή να του περιγράψει τον τρόπο που εργάστηκε, και μαζί να δουν τι πήγε στραβά με τον τρόπο που χρησιμοποιήθηκε, και τι θα μπορούσε να κάνει διαφορετικά την επόμενη φορά ο μαθητής

- «Ο πίνακας για πορεία προς την επιτυχία»

Ο ειδικός παιδαγωγός παρότρυνε τα παιδιά να εμπλακούν σε διάφορες συζητήσεις προτρέποντας τους να σκέφτονται με τον εξής τρόπο:

«Θέλω να με παίζουν οι συμμαθητές μου τα διαλείμματα!»
«Γιατί δε με παίζουν;»
«Πώς με κάνει να νιώθω αυτό;»
«Πώς νιώθουν αυτοί;»
«Τί θα μπορούσα να κάνω, για να με παίζουν οι συμμαθητές μου;»
«Πώς θα με κάνει να νιώθω αυτό.»

- Μπορούν να διαβάζονται διάφορες ιστορίες στους μαθητές που να έχουν να κάνουν με τη διαχείριση συναισθημάτων, όπου θα ακολουθεί επεξεργασία του κειμένου και ταύτιση με παραδείγματα από την καθημερινή μας ζωή για παραδειγματισμό
- Να δημιουργηθεί ένα «Κουτί με συναισθήματα», όπου οι μαθητές θα μπορούν να γράφουν ανώνυμα κάποια συναισθήματα που νιώθουν δικαιολογώντας τα, και μια φορά τη βδομάδα ο/η δάσκαλος/α θα ανοίγει το κουτί, θα διαβάζει τις κάρτες και μαζί με τους μαθητές, να τα αναλύουν (γιατί να νιώθει έτσι ο μαθητής αυτός, τι το προκάλεσε) και όλοι μαζί μέσω συζήτησης να προτείνουν τρόπους διαχείρισης των συναισθημάτων αυτών, ούτω ώστε όταν οι μαθητές βρεθούν σε παρόμοια θέση να ξέρουν πώς να διαχειριστούν τα συναισθήματα αυτά

Ο ειδικός παιδαγωγός μπορεί να δουλέψει τόσο με αρνητικές όσο και με θετικές συμπεριφορές/συναισθήματα που παρουσιάζουν οι μαθητές. Αυτά αναλύονται και στη συνέχεια αποδοκιμάζονται/επικροτούνται από τους μαθητές:

- *Αρνητικά συναισθήματα* που μπορούν να αναλυθούν όπως λύπη, φόβος, ντροπή, ζήλια, κ.α.
«Νιώθω (π.χ) θυμό. Γιατί νιώθω έτσι; Τι το προκάλεσε; Τι έγινε μετά που θύμωσα; Την επόμενη φορά που θα νιώσω έτσι μπορώ να ...»
- *Θετικά συναισθήματα* που μπορούν να αναλυθούν όπως αγάπη, χαρά, ευτυχία, ενθουσιασμός, συμπάθεια, ευχαρίστηση, απόλαυση, κ.α
Είναι ωραίο να βλέπω τους μαθητές μου να (π.χ. μπαίνουν ήσυχα στην τάξη). Γιατί είναι καλό αυτό; Τι μας προσφέρει;

ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΘΕΛΗΣΗΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΣΗ (MOTIVATION)

- Τα κίνητρα μπορούν να έχουν σημαντικό αντίκτυπο στις ακαδημαϊκές επιδόσεις των μαθητών. Μπορεί να αποτελέσουν όμως και αιτία για τη δημιουργία προβλημάτων που μπορούν να βλάψουν σοβαρά τη μάθηση. Μπορεί επίσης να είναι η αιτία της ανάπτυξης σοβαρών προβλημάτων συμπεριφοράς.
- Υπάρχουν περιπτώσεις κατά τις οποίες τα κίνητρα μπορούν να δημιουργήσουν προβλήματα. Αυτά μπορούν να εκδηλωθούν με το χαμηλό επίπεδο προσπάθειας, έλλειψη συμμετοχής, απροθυμία να αναλάβουν ενδιαφέρουσες εργασίες, αφήνονται γρήγορα μπροστά σε δυσκολίες κ.α.

- **Εξωγενή κίνητρα:** μετά την ολοκλήρωση μιας εργασίας, οι μαθητές προσβλέπουν κάποια απτή ανταμοιβή (π.χ. καλούς βαθμούς, η αναγνώριση, ή χρυσά αστέρια). Να μην είναι όμως αυτοσκοπός η επιβράβευση αλλά τι μπορούμε να αποκομίσουμε μέσα από την πορεία αυτή.
- **Ενδογενή κίνητρα:** οι μαθητές ασχολούνται με δραστηριότητες για το δικό τους καλό, και η ανταμοιβή αποκομίζεται μέσα από τις δράσεις τους και βρίσκεται στον εσωτερικό κόσμο. Η επανάληψη μιας πράξης δεν εξαρτάται μόνο από εξωγενή κίνητρα, αλλά γίνεται περισσότερο για προσωπική ικανοποίηση που προέρχεται από προσωπική πρόκληση, τη θέληση για μάθηση.

Πρακτικές

- Επιβράβευση πρωτοβουλιών από τους μαθητές
- Επιβράβευση θετικών συμπεριφορών από τους μαθητές
- Να αναγνωρίζονται και να επιβραβεύονται οι προσπάθειες των μαθητών

ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ

- Η ικανότητα να κατανοούμε, να αισθανόμαστε, να είμαστε σε θέση να προσλαμβάνουμε και να είμαστε ευαίσθητοι στα μηνύματα που μας στέλνουν οι μαθητές σχετικά με τον τρόπο που σκέφτονται και αισθάνονται.
- Οι ειδικοί παιδαγωγοί πρέπει να προσπαθούν να κατανοήσουν την άποψη του μαθητή, να μπορούν να εκτιμήσουν και να αισθανθούν τον τρόπο με τον οποίο ο μαθητής σκέφτεται και αισθάνεται. Αυτό βοηθά στη δημιουργία θετικών σχέσεων μεταξύ δασκάλου-μαθητή.
- Η επικοινωνία και η εκτίμηση πρέπει να γίνεται με κατανόηση προς αυτά που βιώνει ο μαθητής. Με τον τρόπο αυτό δείχνουμε στο μαθητή, ότι σεβόμαστε τόσο τον ίδιο όσο και τις απόψεις του.

Πρακτικές

- Όταν βλέπουμε προβληματισμένο ένα μαθητή μπορούμε να καθίσουμε μαζί του, να συζητήσουμε και με τρόπο να τον κάνουμε να μας ανοιχτεί και ταυτόχρονα να μάθουμε τι έχει, και χωρίς να επηρεαστούμε από αυτά που θα μας πει να τον συμβουλευόμαστε αναλόγως.
- Οι μαθητές σε ομάδες θα μπορούσαν να συζητούν διάφορα θέματα που τους απασχολούν μέσα στη τάξη ή στο σχολείο (π.χ η συμπεριφορά κάποιων συμμαθητών τους), να ανταλλάζουν απόψεις για τις συμπεριφορές αυτές, πως νιώθουν όταν τους συμπεριφέρονται έτσι, τι θα μπορούσαν να κάνουν για να βελτιώσουν αυτήν τη συμπεριφορά των συμμαθητών τους, να μοιράζονται εμπειρίες από την καθημερινότητα και ταυτόχρονα να συμβουλευόουν ο ένας τον άλλο.

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

- Αναφέρονται στην ικανότητα του ατόμου να επικοινωνεί με άλλους που έχουν πράγματι ακούσει και οι οποίοι έχουν καταλήξει να εκτιμούν ότι η κατανόησή τους μπορεί να είναι πολύ διαφορετική από εκείνη των άλλων. Οι δεξιότητες που απαιτούνται για την επικοινωνία έχουν να κάνουν με το πώς τα άτομα αυτά επηρεάζουν και βοηθούν άλλους ανθρώπους να καλύψουν τις δικές τους ανάγκες.
- Η καλή γνώση των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων στους μαθητές θα τους επιτρέψει να επικοινωνούν κατάλληλα με τους γύρω τους και ταυτόχρονα τους δίνεται και η δυνατότητα να μοιραστούν τις εμπειρίες, τις γνώσεις και την ίδια στιγμή να εμπνευστούν και να ενθαρρύνονται να συνεχίσουν το έργο τους για μάθηση.

- Ορισμένες από αυτές περιλαμβάνουν δεξιότητες, όπως η διακριτική χρήση των κατάλληλων οπτικών επαφής: όπως οι εκφράσεις του προσώπου, ο τόνος και ο όγκος του λόγου, η στάση του σώματος, η χρήση του χιούμορ, του χαμόγελου, του γέλιου και το να αναζητούν βοήθεια, όταν χρειαστεί.
- Αυτά ρυθμίζουν τις σχέσεις με τους άλλους συμμαθητές τους, όπως να υπερασπίζονται τον εαυτό τους, να μαθαίνουν να μοιράζονται, να περιμένουν τη σειρά τους, να αναγνωρίζουν τα λάθη τους και ούτω καθεξής.

ΓΙΑΤΙ ΑΥΤΗ Η ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ;

- Είναι βασισμένη στο διάλογο και την επικοινωνία με τα παιδιά
- Δεν χρειάζεται ιδιαίτερη προετοιμασία – παίρνουμε ένα θέμα που μας απασχολεί ή που θέλουμε να συζητήσουμε και χτίζουμε πάνω σε αυτό με διάφορες δραστηριότητες (διάλογος, ζωγραφιές, με ερωτηματολόγια, με έρευνα)
- Η διάφορες συζητήσεις/δραστηριότητες μπορούν να γίνουν και για όλους τους μαθητές – με τον τρόπο αυτό δεν στιγματίζεται κανένας
- Δίδεται η ευκαιρία στους μαθητές που παρουσιάζουν “προβληματικές συμπεριφορές” να συζητήσουν τα διάφορα προβλήματα μαζί με τους συμμαθητές τους – οι ίδιοι οι μαθητές να ενθαρρύνονται να βγάλουν πορίσματα και συμπεράσματα και να παραδειγματίζονται

Παραδείγματα:
Φύλα Δραστηριοτήτων

Σχέδιο Μαθήματος 1

Στόχος μαθήματος: Αλλαγές που μπορώ να κάνω στον εαυτό μου

- ◆ Συζήτηση και συμπλήρωση φύλου εργασίας με τις παρακάτω ερώτησης

A. Ξέρω διάφορους τρόπους που με βοηθούν να μάθω να κάνω διάφορα πράγματα:

- Ακούω τους γονείς μου και τη δασκάλα μου που με συμβουλεύουν
- Διαβάζω βιβλία
- Βλέπω επιμορφωτικά προγράμματα στην τηλεόραση
- Μιμούμαι τους συμμαθητές μου που συμπεριφέρονται σωστά (κ.λ.π.)

B. Μπορώ να μιλήσω για αλλαγές που μπορώ να κάνω εγώ

- Να βελτιώσω την εμφάνιση μου
- Να βελτιώσω την συμπεριφορά προς τη δασκάλα και τους συμμαθητές μου
- Να βελτιώσω την επίδοσή μου στα μαθήματα (κ.λ.π.)

Γ. Μπορώ να κάνω κάποιες αλλαγές εύκολα και γρήγορα

- Από το A + B ποια μπορούν να γίνουν εύκολα και με ποιο τρόπο

Δ. Ξέρω ότι για να αλλάξω κάποια πράγματα χρειάζεται σκληρή δουλειά και χρόνος

- Από το A + B ποια χρειάζονται σκληρή δουλειά και χρόνο και με ποιο τρόπο μπορώ να βελτιωθώ

Φύλο Αξιολόγησης:

Αλλαγές που μπορώ να κάνω στον εαυτό μου

- Ξέρω διάφορους τρόπους που με βοηθούν να μάθω να κάνω διάφορα πράγματα
.....
- Μπορώ να μιλήσω για αλλαγές που μπορώ να κάνω εγώ
.....
- Μπορώ να κάνω κάποιες αλλαγές εύκολα και γρήγορα
.....
- Ξέρω ότι για να αλλάξω κάποια πράγματα χρειάζεται σκληρή δουλειά και χρόνος
.....

Σχέδιο Μαθήματος 2

Στόχος μαθήματος: **Αλλάζουμε την συμπεριφορά μας**

- Κατανόηση του όρου συνήθεια
- Κατανόηση σωστών και λάθος πράξεων που γίνονται από εμάς
- Γνωρίζω ότι ο τρόπος συμπεριφοράς μου είναι δική μου επιλογή

Συζήτηση στην τάξη:

- Τι εννοούμε με τον όρο συνήθεια?
- Πέστε μου κάποιες από τις συνήθειες σας?
- **Καλές** (να πηγαίνω σχολείο, να βλέπω τηλεόραση, να διαβάζω βιβλία, να βοηθώ τους φίλους μου ...)
- **Κακές** (να τσακάνομαι με τους συμμαθητές μου, να μην ακούω τη δασκάλα μου, να διακόπτω το μάθημα, να ενοχλώ τους συμμαθητές μου όταν διαβάζουν, ...)

(κατανόηση γιατί οι πιο πάνω συνήθειες θεωρούνται καλές/κακές)

- **Οι κακές συνήθειες** δεν με αφήνουν να γίνω καλός μαθητής, να παρακολουθήσω μέσα στην τάξη, ενοχλώ τους συμμαθητές μου που προσέχουν στο μάθημα ...
- Κατανόηση ότι ο τρόπος συμπεριφοράς μας είναι δική μας επιλογή
- Μπορώ να αλλάξω τη συμπεριφορά μου αυτή φτάνει να το θέλω πραγματικά
- Αναφορά στο πως μπορεί κάποιος να καλυτερεύσει την συμπεριφορά του