

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ



Project No: 2021-1-EL01-KA220-SCH-000032806



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Αξιολόγηση και βελτίωση των κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων των μαθητών με την υποστήριξη ψηφιακών εργαλείων και στοχευμένων εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, που εφαρμόζονται σε φυσικές και διαδικτυακές τάξεις.



" Η εκπαίδευση του
μυαλού, χωρίς την
εκπαίδευση της καρδιάς,
δεν είναι εκπαίδευση"
Αριστοτέλης



<https://educardia.eu/>



<https://www.facebook.com/EduCardia>



<https://twitter.com/EduCardia>



https://www.instagram.com/educardia_eu/

Σε αυτό το εγχειρίδιο θα βρείτε:

Συγγραφείς	Σελίδα 4
Πρόλογος	Σελίδα 6
Ευχαριστίες	Σελίδα 8
Κεφάλαιο 1, Μεθοδολογία Educardia	Σελίδα 9
Κεφάλαιο 2, Επισκόπηση των Συναισθημάτων και ο ρόλος της Συναισθηματικής Αγωγής	Σελίδα 16
Κεφάλαιο 3, Το μοντέλο Συναισθηματικής Νοημοσύνης EmoSocio	Σελίδα 37
Κεφάλαιο 4, Το ψυχομετρικό εργαλείο EmoSociograms	Σελίδα 42
Κεφάλαιο 5, Το αποθετήριο δραστηριοτήτων SEL του EduCardia	Σελίδα 46
Κεφάλαιο 6, Οι κύριες συναισθηματικές δεξιότητες των εκπαιδευτικών	Σελίδα 84
Κεφάλαιο 7, Καλές πρακτικές για την εφαρμογή μεθοδολογιών SEL	Σελίδα 92
Κεφάλαιο 9, Ο αντίκτυπος του EduCardia	Σελίδα 94
Κεφάλαιο 10, Συμπεράσματα	Σελίδα 99
Κεφάλαιο 11, Βιβλιογραφία	Σελίδα 101

Συγγραφείς



NTUA



**Ελένη Φωτοπούλου
Αναστάσιος Ζαφειρόπουλος
Λυδία Μαυραειδή
Βασιλική Γιαννικοπούλου
Συμεών Παπαβασιλείου**

RIEEB



**Júlia Peris
Rafel Bisquerra**



USV

**Adina Colomeischi
Andreea Ursu
Diana Duca
Alina Ionescu-Corbu**

UB



**Èlia López Cassà
Jordi Méndez Ulrich
Mercedes Reguant Álvarez**

CPI



**Χριστίνα Παπασολομώντος
Μαρία Παπαμιχαήλ**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

**Άδεια Πνευματικής Ιδιοκτησίας
σύμφωνα με CC BY-NC-SA,
Υλικό που παρέχεται από το EduCardia
Erasmus+ έργο
(2021-1-EL01-KA220-SCH-000032806)**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πρόλογος

Αγαπητέ αναγνώστη,

Το EduCardia είναι ένα έργο Erasmus+ που ενώνει εκπαιδευτικά ιδρύματα, επαγγελματίες εκπαιδευτικούς και ερευνητές από τέσσερις ευρωπαϊκές χώρες, την Ελλάδα, την Ισπανία, τη Ρουμανία και την Κύπρο. Ο κύριος στόχος του EduCardia είναι ο σχεδιασμός και η πιλοτική εφαρμογή στα σχολεία μιας μεθοδολογίας Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (SEL) που βασίζεται στις Τεχνολογίες Πληροφορικής και Επικοινωνίας (ICT) και η οποία βοηθά στην αξιολόγηση και την προώθηση της ανάπτυξης των κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων των μαθητών. Η διάρκεια ζωής του EduCardia εκτείνεται από το 2022 έως το 2025, ωστόσο το τρέχον έγγραφο στοχεύει να εξυπηρετήσει την εκπαιδευτική κοινότητα διαχρονικά.

Το «EduCardia» λειτουργεί με βάση την πεποίθηση ότι η αξιολόγηση της μάθησης στα σύγχρονα ευρωπαϊκά σχολεία πρέπει να εκτείνεται πέρα από την απλή αξιολόγηση των γνώσεων και των ακαδημαϊκών επιτευγμάτων των μαθητών. Η αξιολόγηση θα έπρεπε να περιλαμβάνει προσεγγίσεις που παρατηρούν και προάγουν την προσωπική ανάπτυξη, τις κοινωνικές δεξιότητες και συμπεριφορές των νέων. Για το σκοπό αυτό, προτείνεται μια συλλογή πρακτικών εργαλείων και εκπαιδευτικού υλικού για την αξιολόγηση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο. Τα εργαλεία και το εκπαιδευτικό υλικό που αναπτύχθηκε έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε οι εκπαιδευτικοί σε συνεργασία με τους μαθητές τους, να προωθήσουν την υγιή ανάπτυξη της προσωπικότητας και τις θετικές σχέσεις μέσα στη σχολική τάξη.

Αυτό το εγχειρίδιο απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς που εργάζονται σε σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και συγκεκριμένα με παιδιά ηλικίας από 6 έως 18 ετών. Περιλαμβάνει τις βασικές αρχές για την επιτυχή εφαρμογή του SEL στο σχολείο, εστιάζοντας στο κομμάτι της αξιολόγησης. Το SEL είναι ένας ταχέως αναπτυσσόμενος τομέας όπου νέα ερευνητικά δεδομένα και εκπαιδευτικές πρακτικές εμφανίζονται καθημερινά σε όλο τον κόσμο. Το εγχειρίδιο δεν επιχειρεί να παρέχει πλήρη και ολοκληρωμένη γνώση για το SEL, αλλά στοχεύει να υποστηρίξει τους εκπαιδευτικούς στην πρακτική εργασία τους στο σχολείο και να προωθήσει την περαιτέρω ανάπτυξη των πρακτικών αξιολόγησης.



Αν και αυτό το εγχειρίδιο απευθύνεται κυρίως σε εκπαιδευτικούς σε σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί από εκπαιδευτικούς σε άλλους τομείς, συμπεριλαμβανομένου της εκπαίδευσης ενηλίκων, προπονητές αθλημάτων και άλλους ειδικούς που εργάζονται με παιδιά και νέους. Πιστεύουμε ότι είναι σημαντικό όλοι οι εκπαιδευτικοί που ασχολούνται με τα παιδιά και τους νέους να έχουν κοινή κατανόηση της κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης και να μοιράζονται αποτελεσματικές πρακτικές αξιολόγησης που προωθούν τη μάθηση.

Ελπίζουμε ότι τα αποτελέσματα του έργου EduCardia θα υποστηρίξουν τόσο τους μαθητές όσο και τους εκπαιδευτικούς στην πορεία τους για προσωπική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη.

Με εκτίμηση,
Η Ομάδα Έργου

Ευχαριστίες

Αυτό το εγχειρίδιο είναι αποτέλεσμα μιας μεγάλης προσπάθειας εκ μέρους της ερευνητικής ομάδας του έργου EduCardia Erasmus+. Ως ομάδα, θα θέλαμε να εκφράσουμε την ευγνωμοσύνη μας στο **Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών (ΙΚΥ)**, που ενεργεί ως η Εθνική Αρχή Συντονισμού Erasmus+ για την Ελλάδα, για την ευκαιρία που έδωσε στην ομάδα μας να συνεργαστεί και να καταλήξει σε καρποφόρα ερευνητικά αποτελέσματα. Επιπλέον, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους τους εταίρους του έργου: το Εργαστήριο **NETMODE (Εργαστήριο Διαχείρισης Δικτύων και Βέλτιστου Σχεδιασμού)** της Σχολής Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου, για την πολύτιμη τεχνική τους εμπειρία και συνεργασία, **το Παιδαγωγικό Τμήμα του Πανεπιστημίου της Βαρκελώνης**, το Rieeb (Red internacional de educación emocional y bienestar) και **το Παιδαγωγικό Τμήμα του Πανεπιστημίου Ștefan cel Mare της Σουτσεάβα** για την εμπειρία τους στον τομέα της συναισθηματικής αγωγής, και **το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου** για την διορατική τους συμβολή στην προώθηση των παιδαγωγικών μεθοδολογιών. Η διεπιστημονική μας ομάδα έχει ετοιμάσει παιδαγωγικό υλικό υψηλής ποιότητας, αλλά αυτό δεν θα ήταν τόσο αποτελεσματικό χωρίς τη συμμετοχή σχολείων πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σε όλη την Ελλάδα, την Ισπανία, τη Ρουμανία και την Κύπρο. Έτσι, η μεγάλη και ειλικρινής μας εκτίμηση απευθύνεται κυρίως στα συμμετέχοντα σχολεία που εφάρμοσαν την προτεινόμενη μεθοδολογία στις τάξεις τους. Ο ενθουσιασμός, η αφοσίωση και η πρακτική τους ανατροφοδότηση ήταν καθοριστικής σημασίας για την ανάπτυξη των αποτελεσμάτων αυτού του έργου. Αυτή η συλλογική προσπάθεια ήταν αναπόσπαστο κομμάτι της επιτυχίας του έργου και νιώθουμε πραγματικά μεγάλη τιμή που συνεργαστήκαμε με ένα ευρύ φάσμα σχολείων στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Κεφάλαιο 1

Η Μεθοδολογία Educardia



1.1 Κίνητρο

Η ανάπτυξη ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού σχολικού κλίματος εντός της τάξης μπορεί να προσφέρει νέες ευκαιρίες για τη βελτίωση των ακαδημαϊκών, κοινωνικών και σχεσιακών αποτελεσμάτων των παιδιών. Για να διευκολυνθεί η επιτυχία της ένταξης ως προσέγγισης και φιλοσοφίας, είναι σημαντικό όλα τα μέλη της τάξης καθώς και οι δάσκαλοί τους να αναπτύξουν τις δεξιότητες να κατανοούν ο ένας τον άλλον, να επικοινωνούν και να συνεργάζονται αποτελεσματικά.

Μέσω της μεθοδολογίας EduCardia, οι εκπαιδευτικοί **είναι σε θέση να εντοπίζουν μαθητές που βρίσκονται σε κίνδυνο και παραμελούνται στην τάξη, πιθανά θύματα εκφοβισμού καθώς και την ύπαρξη κλίκων.** Με την πρόσβαση στα αποτελέσματα αξιολόγησης της κοινωνικο-συναισθηματικής κατάστασης των μαθητών, προσφέρονται ομαδικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες για τη βελτίωση της ένταξης των μαθητών και την προώθηση της εκπαιδευτικής ισότητας.

Το όραμα του EduCardia είναι να διευκολύνει τη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού σχολικού κλίματος που βοηθά στην πρόληψη του εκφοβισμού και όλων των μορφών διακρίσεων και βίας και προωθεί τη συναισθηματική εκπαίδευση στα σχολεία.

Το EduCardia προσφέρει μια μεθοδολογία αξιολόγησης, η οποία εστιάζει στην αξιολόγηση και τη βελτίωση των κοινωνικοσυναισθηματικών ικανοτήτων των μαθητών στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Το EduCardia ασχολείται τόσο με την ανάπτυξη του κατάλληλου υλικού κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης (SEL), όσο και με την ανάπτυξη ενός διαδικτυακού εργαλείου (λογισμικού) που θα επιτρέψει στους εκπαιδευτικούς να εφαρμόζουν αποτελεσματικά τις διαδικασίες αξιολόγησης στις τάξεις τους και να παρακολουθούν την ανάπτυξη των κοινωνικο-συναισθηματικών ικανοτήτων των μαθητών.

Το κύριο χαρακτηριστικό του EduCardia σε σύγκριση με άλλες αντίστοιχες δραστηριότητες είναι ότι **εστιάζει στην αξιολόγηση και στην παροχή μεθοδολογιών και εργαλείων που θα διευκολύνουν τους εκπαιδευτικούς να τις εφαρμόσουν μέσα στις τάξεις.** Αν και υπάρχει πολύ διαθέσιμο υλικό SEL, παρέχονται λίγες μεθοδολογίες και εργαλεία όσον αφορά την αξιολόγηση. Στο EduCardia, οι διαδικασίες αξιολόγησης υποβοηθούνται από την ανάπτυξη εργαλείων Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΤΠΕ).

1.2 Στόχοι

#1



Να παρουσιαστεί η μεθοδολογία του EduCardia που βασίζεται στις ΤΠΕ για την αξιολόγηση και τη βελτίωση των κοινωνικοσυναισθηματικών ικανοτήτων μαθητών ηλικίας από 6 έως 18 ετών.

#2



Να γίνει σαφής ο ορισμός της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ) από τους εκπαιδευτικούς. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της παρουσίασης του μοντέλου ανοιχτής πρόσβασης EmoSocio, που περιγράφει λεπτομερώς ένα σύνολο δεξιοτήτων προσαρμοσμένων σε μαθητές πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

#3



Να διευκολυνθούν οι εκπαιδευτικοί κατά την εφαρμογή της προτεινόμενης μεθοδολογίας, μέσω μιας ψυχομετρικής εργαλειοθήκης ανοιχτού κώδικα που ονομάζεται EmoSociograms και στοχέует στην αξιολόγηση και την παρακολούθηση της εξέλιξης των κοινωνικοσυναισθηματικών ικανοτήτων των μαθητών.

#4



Να παρουσιαστεί το αποθετήριο SEL δραστηριοτήτων του EduCardia που φιλοξενεί ένα ευρύ σύνολο SEL δραστηριοτήτων που ευθυγραμμίζονται με το μοντέλο EmoSocio και μπορούν να εφαρμοστούν σε μαθητές πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

#5



Να διαδώσει και να κοινοποιήσει τον αντίκτυπο της μεθοδολογίας EduCardia.

1.3 Μεθοδολογία Educardia



Η μεθοδολογία αξιολόγησης EduCardia αποτελείται από επτά βήματα που πρέπει να ακολουθήσουν οι εκπαιδευτικοί για να αξιολογήσουν και να βελτιώσουν τις κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες των μαθητών τους [4], όπως απεικονίζεται στο Σχήμα 1. Στο βίντεο εμπεριέχεται μία σύντομη παρουσίαση της μεθοδολογίας EduCardia.

To Video είναι επίσης διαθέσιμο εδώ:
<https://educardia.eu/>

1. 3 Μεθοδολογία Educardia



Εικόνα 1: Η Μεθοδολογία EduCardia.

1.3 Μεθοδολογία Educardia



Το **πρώτο βήμα** αφορά στην εξοικείωση των εκπαιδευτικών με το παιδαγωγικό υλικό και τα εργαλεία που προσφέρει το EduCardia. Σε αυτή τη φάση, οι εκπαιδευτικοί καλούνται να μελετήσουν το προτεινόμενο υλικό SEL - συμπεριλαμβανομένου του τρέχοντος εγχειριδίου - και να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους σε θέματα που σχετίζονται με τη συναισθηματική νοημοσύνη, τη συναισθηματική εκπαίδευση και τις τεχνικές αξιολόγησης. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει επίσης να εξοικειωθούν με τη χρήση και τη διαμόρφωση των αναπτυγμένων εργαλείων ΤΠΕ.

Στο **δεύτερο βήμα** πραγματοποιείται η διαδικασία αξιολόγησης. Για να επιτευχθεί αυτό, χρησιμοποιείται το μοντέλο Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ) EmoSocio και το ψυχομετρικό εργαλείο EmoSociograms. Το μοντέλο ΣΝ EmoSocio περιλαμβάνει ένα σύνολο στοιχείων που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση των κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων των μαθητών, ενώ το EmoSociograms αφορά ένα εργαλείο λογισμικού που χρησιμοποιείται για τη συλλογή των προτιμήσεων των μαθητών με απλό και διαδικτυακό τρόπο.

Στο **τρίτο βήμα**, τα αποτελέσματα της αξιολόγησης τίθενται στη διάθεση του εκπαιδευτικού της τάξης. Μέσω ενός συνόλου αποτελεσμάτων ανάλυσης και διαδραστικών οπτικοποιήσεων, ο εκπαιδευτικός μπορεί να παρατηρήσει καλύτερα την κοινωνική δυναμική της τάξης καθώς και τις κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες των μαθητών.

Με αυτόν τον τρόπο, μπορεί να εντοπιστούν άτομα που έχουν ανάγκη, ενώ παρέχεται επίσης αξιολόγηση των ομαδικών δεικτών (π.χ. κατάσταση του κλίματος στην τάξη).

Στο **τέταρτο βήμα**, μπορούν να επιλεγούν παρεμβάσεις για τη βελτίωση συγκεκριμένων δεξιοτήτων σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο. Το Αποθετήριο Δραστηριοτήτων SEL του EduCardia φιλοξενεί ένα σύνολο δραστηριοτήτων που μπορούν να εφαρμοστούν.

Δεδομένου ότι πολλές από τις δραστηριότητες απαιτούν τον χωρισμό της τάξης σε υποομάδες, στο **πέμπτο βήμα**, προτείνεται ένας αυτόματος διαχωρισμός (σε υπο-ομάδες) της τάξης με βάση τα κοινωνιομετρικά και συναισθηματικά χαρακτηριστικά των μαθητών. Για να επιτευχθεί αυτό, εφαρμόζονται αλγόριθμοι ανάλυσης γράφων, με στόχο την παροχή βέλτιστων λύσεων όσον αφορά την κατανομή της τάξης σε μικρότερες ομάδες για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων (π.χ. βελτίωση του μέσου δείκτη ενσυναίσθησης).

Στο **έκτο βήμα**, οι επιλεγμένες δραστηριότητες SEL εφαρμόζονται δια ζώσης ή διαδικτυακά σε ομάδες μαθητών. Η επίβλεψη των μαθητών κατά τη διάρκεια τέτοιων δραστηριοτήτων είναι σημαντική για την εξασφάλιση της σωστής εφαρμογής των κοινωνικοσυναισθηματικών παρεμβάσεων.

Με την ολοκλήρωση κάθε δραστηριότητας, στο **έβδομο βήμα**, τόσο οι εκπαιδευτικοί όσο και προαιρετικά οι μαθητές μπορούν να αξιολογήσουν την εφαρμοσμένη δραστηριότητα. Με βάση τα συλλεχθέντα σχόλια, παρέχεται η βαθμολογία των δραστηριοτήτων στο αποθετήριο SEL του EduCardia, διευκολύνοντας τους εκπαιδευτικούς να επιλέξουν τις πιο αποτελεσματικές και ποιοτικές δραστηριότητες.



Η διενέργεια των δραστηριοτήτων μπορεί να επαναληφθεί πολλές φορές. Η διαδικασία αξιολόγησης μπορεί να πραγματοποιηθεί περιοδικά, ώστε να παρακολουθείται η εξέλιξη των κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων των μαθητών. Η συχνότητα της αξιολόγησης εξαρτάται από το είδος και τις ανάγκες της κάθε τάξης. Ο στόχος είναι να εντοπιστούν αλλαγές στις αξιολογούμενες ικανότητες, να γίνουν διορθωτικές ενέργειες (π.χ. εφαρμογή περαιτέρω δραστηριοτήτων) και να προωθηθεί η ανάπτυξη ενός υποστηρικτικού σχολικού κλίματος. Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να συμβάλουν στον εμπλουτισμό του αποθετηρίου δραστηριοτήτων SEL προσθέτοντας νέες δραστηριότητες ή/και τροποποιώντας τις υπάρχουσες. Οι πιθανές τροποποιήσεις θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν τη διαφοροποίηση συγκεκριμένων δραστηριοτήτων ανάλογα με τα μοναδικά χαρακτηριστικά των ομάδων (π.χ. ειδικές ανάγκες ή διαπολιτισμική ποικιλομορφία).

Κεφάλαιο 2

Επισκόπηση των Συναισθημάτων και ο ρόλος της Συναισθηματικής Αγωγής



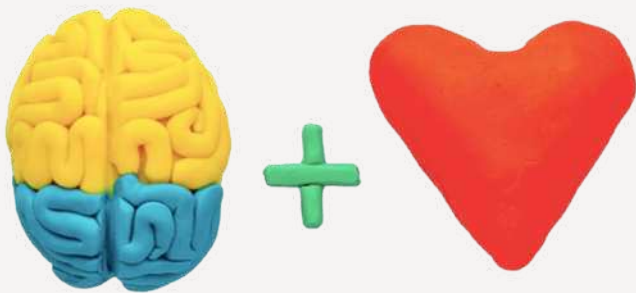
2.1 Τι είναι τα συναισθήματα;

Τι είναι το συναίσθημα;

Βιώνουμε συναισθήματα όλη την ώρα, γι' αυτό και θεωρούνται αναπόσπαστο μέρος της ανθρώπινης ύπαρξης, διαμορφώνοντας τις αντιλήψεις και τις πράξεις μας και καθορίζοντας την ευημερία μας.

Η κατανόηση της ουσίας των συναισθημάτων είναι απαραίτητη για την πλοήγηση στις πολυπλοκότητες της ζωής, όμως...

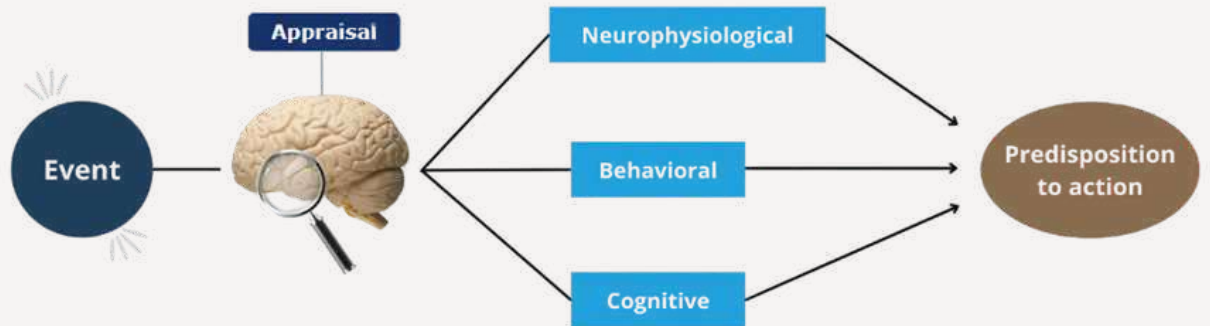
Τι είναι το συναίσθημα; Σύμφωνα με τον Bisquerra (2009), ορίζεται ως εξής:



Ένα συναίσθημα είναι μια πολύπλοκη κατάσταση του οργανισμού που χαρακτηρίζεται από διέγερση ή διαταραχή και προδιαθέτει σε δράση

Bisquerra, 2009

Η συναισθηματική απόκριση



Εικόνα 2 Χαρακτηριστικά μιας συναισθηματικής απόκρισης.

Σύμφωνα με τον Bisquerra (2009), η συναισθηματική απόκριση περιλαμβάνει διάφορους παράγοντες, όπως απεικονίζονται στην Εικόνα 2

Συμβάν

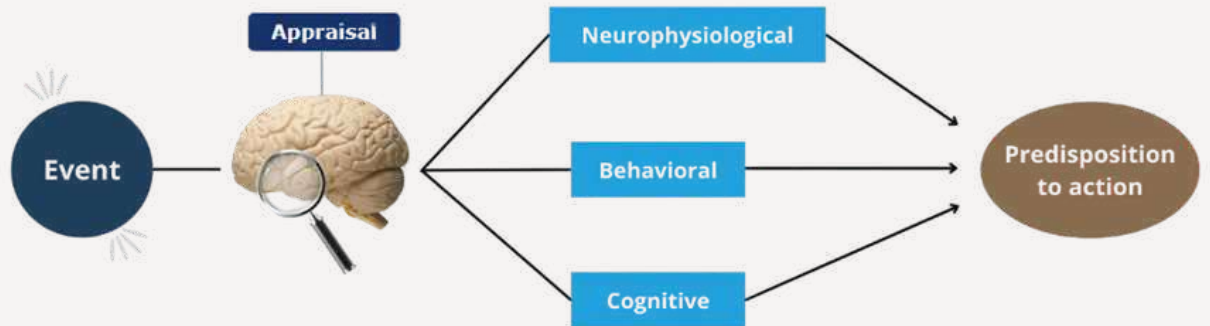
Κάθε συναισθηματική αντίδραση πυροδοτείται από ένα γεγονός, το οποίο μπορεί να είναι διαφορετικής φύσης: Μπορεί να είναι ένα **εξωτερικό συμβάν**, όπως ένα τροχαίο ατύχημα ή ένα **εσωτερικό συμβάν**, όπως μια σκέψη ή μια ανάμνηση.

Το γεγονός μπορεί να είναι **επίκαιρο**, να σχετίζεται με την παρούσα στιγμή ή από το **παρελθόν** ή ακόμη και **αναμενόμενο στο μέλλον**.

Μπορεί να είναι ένα **πραγματικό** γεγονός που συμβαίνει στην πραγματικότητα ή ένα **φανταστικό** γεγονός που δημιουργήθηκε στο μυαλό μας (δηλαδή, μέσω μελλοντικής πρόβλεψης ή προσομοίωσης γεγονότος).

Μπορεί να είναι κάτι που **γνωρίζουμε συνειδητά** ή κάτι που λειτουργεί σε **ασυνείδητο επίπεδο**, επηρεάζοντας τα συναισθήματά μας χωρίς να το αντιλαμβανόμαστε πλήρως.

Η συναισθηματική απόκριση



Εικόνα 2 Χαρακτηριστικά μιας συναισθηματικής απόκρισης.

Σύμφωνα με τον Bisquerra (2009), η συναισθηματική απόκριση περιλαμβάνει διάφορους παράγοντες, όπως απεικονίζονται στην Εικόνα 2

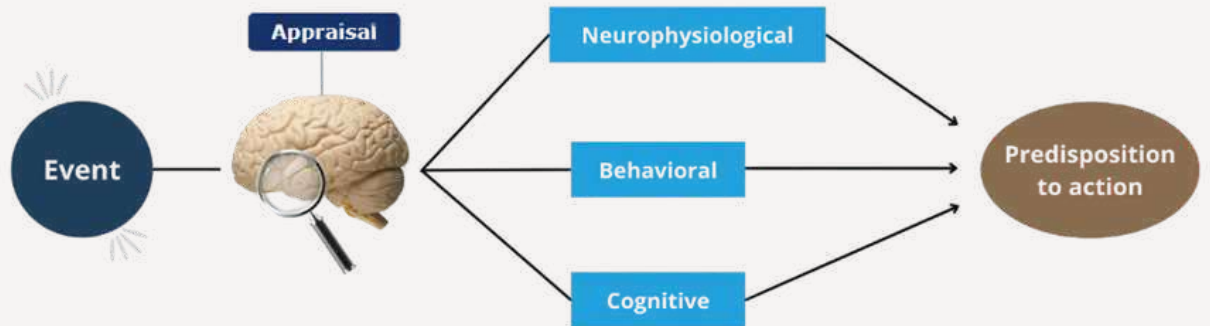
Εκτίμηση

Η συναισθηματική μας απόκριση επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων των προηγούμενων εμπειριών μας, των μαθησιακών μας προτύπων, των πεποιθήσεων και του πλαισίου μέσα στο οποίο λαμβάνουν χώρα τα γεγονότα. Η εκτίμηση αναφέρεται στην αξιολόγηση ή στην αποτίμηση που κάνουμε για το γεγονός και τη σημασία του για εμάς.

Υπάρχουν δύο στάδια κατά την εκτίμηση:

Μια πρώτη αυτόματη ή πρωταρχική αξιολόγηση (Arnold, 1960), στην οποία αναρωτιόμαστε: **«πώς επηρεάζει αυτό το γεγονός την επιβίωσή μου; Και πώς επηρεάζει την ευημερία μου;».**

Η συναισθηματική απόκριση



Εικόνα 2 Χαρακτηριστικά μιας συναισθηματικής απόκρισης.

Σύμφωνα με τον Bisquerra (2009), η συναισθηματική απόκριση περιλαμβάνει διάφορους παράγοντες, όπως απεικονίζονται στην Εικόνα 2

Εκτίμηση

Μια δεύτερη γνωστική ή δευτερογενής αξιολόγηση (Lazarus, 1991), μας κάνει να αναρωτηθούμε: **«είμαι σε θέση να ανταπεξέλθω σε αυτήν την κατάσταση;».**

Ανάλογα με την απάντηση, μπορεί να προκύψει η απόκριση πάλης ή φυγής (προσαρμοσμένη στη φύση και τα χαρακτηριστικά κάθε συμβάντος).

Η σημασία της αξιολόγησης αντανακλάται σε αυτά τα **περίφημα λόγια του Επίκτητου:**

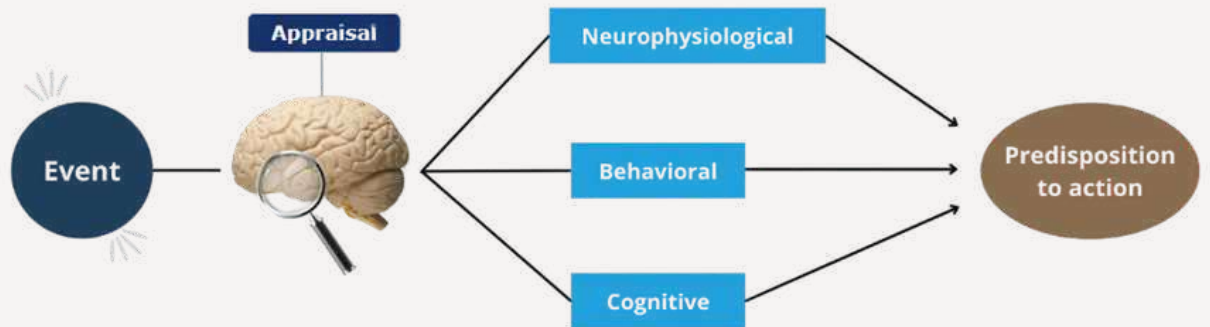


Δεν επηρεαζόμαστε από αυτό που μας συμβαίνει, αλλά από αυτό που λέμε στον εαυτό μας για αυτό που μας συμβαίνει



ΠΩΣ
ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ;

Η συναισθηματική απόκριση



Εικόνα 2 Χαρακτηριστικά μιας συναισθηματικής απόκρισης.

Σύμφωνα με τον Bisquerra (2009), η συναισθηματική απόκριση περιλαμβάνει διάφορους παράγοντες, όπως απεικονίζονται στην Εικόνα 2

Εκτίμηση

Τώρα φανταστείτε τον εαυτό σας εδώ, στη θέση της λεοπάρδαλης:



Ερώτηση για τον αναγνώστη: Τι θα κάνατε αν ένα λιοντάρι σας πλησίαζε με μεγάλη ταχύτητα;

Αυτό είναι ένα παράδειγμα των δύο σταδίων της αξιολόγησης: το λιοντάρι απειλεί την επιβίωσή μου και οι πιθανότητες που έχω να κερδίσω τον αγώνα είναι πολύ χαμηλές, οπότε τρέχω. Αποφέυγω - απομακρύνομαι από την κατάσταση.

Αντίδραση πάλης ή φυγής

Οι δύο βασικές συμπεριφορές που φυλογενετικά ήταν υπεύθυνες για τη διασφάλιση της επιβίωσης (Δαρβίνος):

Η **αντίδραση πάλης** εμφανίζεται όταν θεωρούμε ότι είμαστε σε θέση να αντιμετωπίσουμε μία κατάσταση, και η **αντίδραση φυγής** ενεργοποιείται όταν αξιολογούμε ότι ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος από τη δυνατότητά μας να τον αντιμετωπίσουμε.

Τα τρία συστατικά της συναισθηματικής απόκρισης

Νευροφυσιολογική:

φυσιολογικές αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα μας ως απόκριση σε ένα συναίσθημα, οι οποίες ελέγχονται από το αυτόνομο νευρικό σύστημα.

Για παράδειγμα, όταν νιώθουμε φόβο, ο καρδιακός μας ρυθμός μπορεί να αυξηθεί, οι παλάμες μας μπορεί να ιδρώσουν και οι μύες μας μπορεί να τεντωθούν.

Συμπεριφορική:

εξωτερικές εκφράσεις και ενέργειες που συνοδεύουν ένα συναίσθημα, που περιλαμβάνουν τις εκφράσεις του προσώπου μας, τη γλώσσα του σώματος και άλλες παρατηρήσιμες συμπεριφορές. Για παράδειγμα, όταν κάποιος είναι χαρούμενος, μπορεί να χαμογελάσει, να γελάσει ή να κάνει παιχνιδιάρικες χειρονομίες. Αντίθετα, όταν νιώθουμε θυμό, μπορεί να υψώσουμε τη φωνή μας, να σφίξουμε τις γροθιές μας ή να επιδείξουμε επιθετική συμπεριφορά.

Γνωστική:

υποκειμενική ερμηνεία του συναισθήματος, που περιλαμβάνει τις σκέψεις, τις πεποιθήσεις και τις ερμηνείες που συνδέουμε με τα συναισθήματά μας.

Για παράδειγμα, αν λάβουμε ένα κομπλιμέντο, μπορεί να το ερμηνεύσουμε ως ένδειξη εκτίμησης και να νιώθουμε περήφανοι, αλλά αν λάβουμε άσχημα σχόλια, μπορεί να το ερμηνεύσουμε ως προσωπική επίθεση και να νιώσουμε πληγωμένοι ή θυμωμένοι. Οι γνωστικές μας διαδικασίες παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση του τρόπου με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε και βιώνουμε τα συναισθήματα.

Αυτά τα τρία συστατικά επηρεάζουν το ένα το άλλο και η κατανόηση της αλληλεπίδρασής τους παρέχει πολύτιμες γνώσεις για την πολυπλοκότητα και τον πλούτο της συναισθηματικής μας εμπειρίας.

ΠΩΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ;

Όρεξη

Η όρεξη είναι η προδιάθεσή μας για δράση. Αναφέρεται στην εγγενή κλίση ή ετοιμότητα να εμπλακούμε σε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά με βάση τις συναισθηματικές εμπειρίες. Για παράδειγμα, όταν βιώνουμε φόβο, αυτή η προδιάθεση μπορεί να μας οδηγήσει να φύγουμε από μια επικίνδυνη κατάσταση για να διασφαλίσουμε την ασφάλειά μας. Εδώ, αυτή η ενέργεια θα θεωρηθεί λειτουργική, καθώς μας βοηθά να αποφύγουμε το κακό, αλλά δεν είναι πάντα έτσι. Όταν βιώνουμε θυμό, μπορεί να καταφύγουμε σε επιθετική συμπεριφορά, όπως η σωματική βία, που δεν είναι πλέον λειτουργική, καθώς μπορεί να βλάψει τους άλλους και να ενισχύσει τις συγκρούσεις. Η λειτουργική ή δυσλειτουργική φύση της δράσης εξαρτάται από το πλαίσιο, τους κοινωνικούς κανόνες και τις συνέπειες που επιφέρει, αλλά είναι σημαντικό να διαχειριστούμε αυτές τις προδιαθέσεις για να διασφαλίσουμε ότι οι πράξεις μας ευθυγραμμίζονται με τις αξίες μας και συμβάλλουν θετικά στην ευημερία τη δική μας και των άλλων.

Πώς μπορεί η Συναισθηματική Αγωγή να διαμορφώσει αυτά τα στοιχεία; (αξιολόγηση, εκτίμηση, όρεξη)

Υπάρχουν διαφορετικές τεχνικές για κάθε διάσταση:

Νευροφυσιολογική:

τεχνικές χαλάρωσης, αναπνοή, σωματικός έλεγχος του σώματος κ.λπ.



Συμπεριφορική:

κοινωνικές δεξιότητες, συναισθηματική ρύθμιση και συναισθηματική εκπαίδευση.

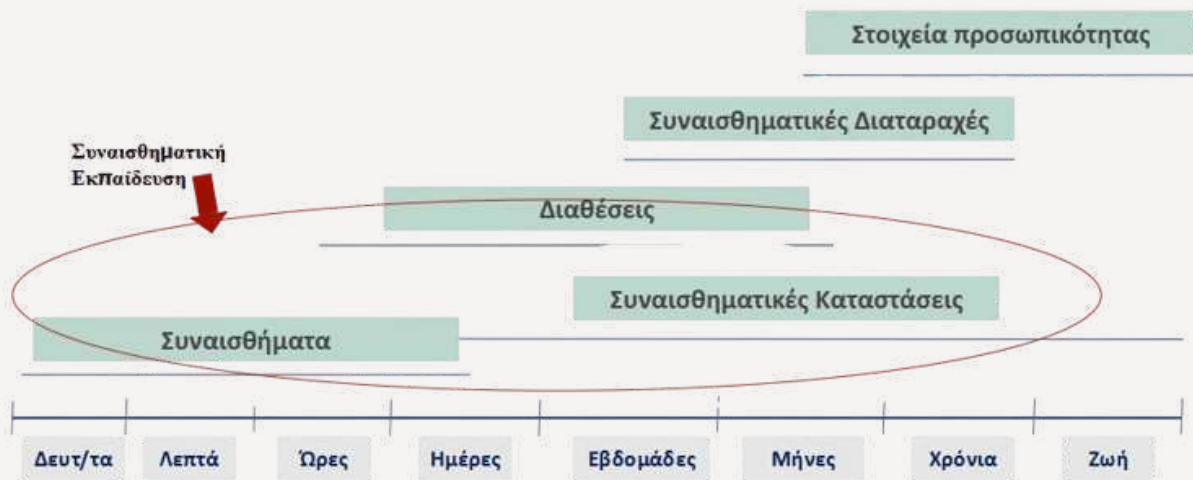


Γνωστική:

γνωστική αναδιάρθρωση, ενδοσκόπηση, διαλογισμός, αιτιώδης αλλαγή απόδοσης κ.λπ.



2.3 Συναισθήματα, συναισθηματικές καταστάσεις και συναισθηματικά φαινόμενα



Εικόνα 3 Συναισθηματικά φαινόμενα και η διάρκειά τους.

Οι κύριες λειτουργίες των συναισθημάτων αφορούν:

Προσαρμογή του οργανισμού στο περιβάλλον:

για παράδειγμα, είναι ξεκάθαρο στην περίπτωση του φόβου, ο οποίος πυροδοτεί μία φυσιολογική αντίδραση που προετοιμάζει το σώμα μας να ανταποκριθεί σε πιθανές απειλές.

Κίνητρο συμπεριφοράς :

Τα συναισθήματα χρησιμεύουν ως ισχυρά κίνητρα για τις πράξεις και τις συμπεριφορές μας (orexis). Μπορούν να μας οδηγήσουν να επιδιώξουμε στόχους και να ξεπεράσουμε τις προκλήσεις.

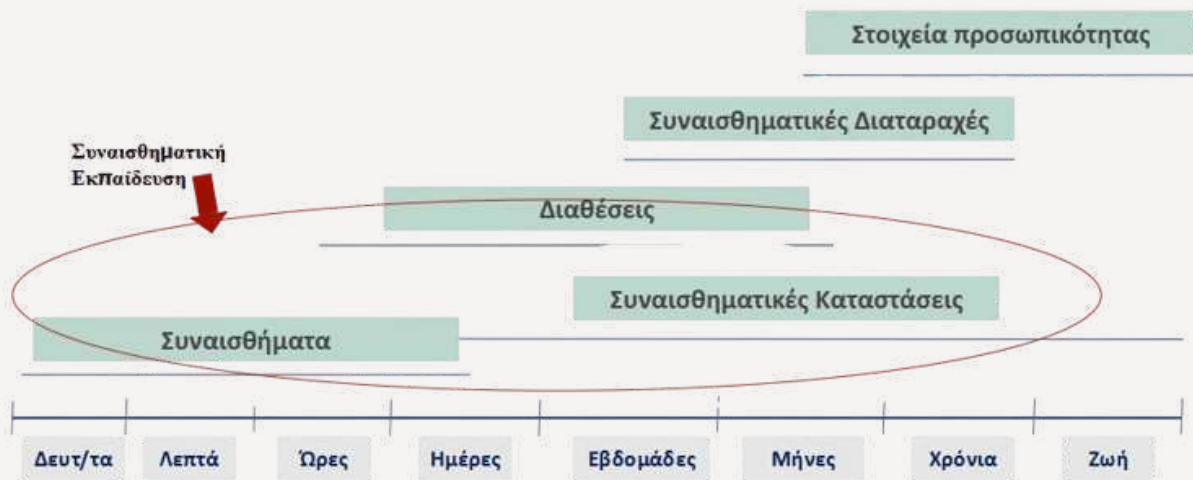
Πληροφόρηση:

Τα συναισθήματα μας παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες για την εσωτερική μας κατάσταση και βοηθούν στη διατήρηση της ενδοοργανικής μας ισορροπίας. Για παράδειγμα, τα αισθήματα κόπωσης σηματοδοτούν την ανάγκη του σώματός μας για ξεκούραση, προτρέποντάς μας να λάβουμε τις κατάλληλες ενέργειες για να αποκαταστήσουμε την ισορροπία.

Συμμετοχή σε άλλες νοητικές διεργασίες

όπως η αντίληψη, η προσοχή, η μνήμη, η αιτιολόγηση, η λήψη αποφάσεων και η δημιουργικότητα. Η συναισθηματική μας κατάσταση μπορεί να διαμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε και ερμηνεύουμε γεγονότα ή ερεθίσματα.

2. 4 Οι λειτουργίες των συναισθημάτων



Εικόνα 3 Συναισθηματικά φαινόμενα και η διάρκειά τους.

Οι κύριες λειτουργίες των συναισθημάτων αφορούν:

Λήψη απόφασης:

Τα συναισθήματα παίζουν σημαντικό ρόλο στην καθοδήγηση της λήψης των αποφάσεών μας, ειδικά όταν οι πληροφορίες είναι σπάνιες ή ελλιπείς, οπότε τα συναισθήματά μας παρέχουν διαισθητικές ιδέες ή προαισθήματα που μας βοηθούν να κάνουμε επιλογές.

Προσωπική ανάπτυξη:

Η συναισθηματική συμμετοχή και η δέσμευση είναι ζωτικής σημασίας για την προσωπική ανάπτυξη. Τα συναισθήματα μπορούν να τροφοδοτήσουν το πάθος, την αφοσίωση και την επιμονή μας για την επίτευξη προσωπικής ανάπτυξης και αυτοβελτίωσης.

Υποκειμενική ή συναισθηματική ευεξία

Τα συναισθήματα συμβάλλουν σημαντικά στην υποκειμενική ευημερία και τη συνολική εμπειρία μας. Η καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων και η εύρεση τρόπων διαχείρισης και ρύθμισης των αρνητικών είναι απαραίτητα για την ενίσχυση της συναισθηματικής ευεξίας.

Κοινωνικότητα:

Τα συναισθήματα είναι ζωτικής σημασίας για την κοινωνική αλληλεπίδραση, την επικοινωνία και την επιρροή στους άλλους, καθώς μας επιτρέπουν να εκφραζόμαστε και να συνδεόμαστε με τους άλλους (δηλαδή ενσυναίσθηση). Τα συναισθήματα παίζουν επίσης ρόλο στην επιρροή των συμπεριφορών και των στάσεων των άλλων μέσω μη λεκτικών ενδείξεων, εκφράσεων προσώπου και συναισθηματικής μετάδοσης.

2.5 Τα βασικά συναισθήματα και το κύριο μήνυμά τους

Ο Ekman (1984) προσδιορίζει 6 βασικά συναισθήματα που αντιπροσωπεύουν θεμελιώδεις ανθρώπινες εμπειρίες:



Φόβος:

Βιώνεται μπροστά σε πραγματικό και επικείμενο κίνδυνο.

Έχει διαδραματίσει κρίσιμο ρόλο στη φυλογένεση: προσαρμογή & επιβίωση.

Στοχεύει στο να διατηρήσει αυτό που είναι πιο σημαντικό για εμάς: τη ζωή μας.

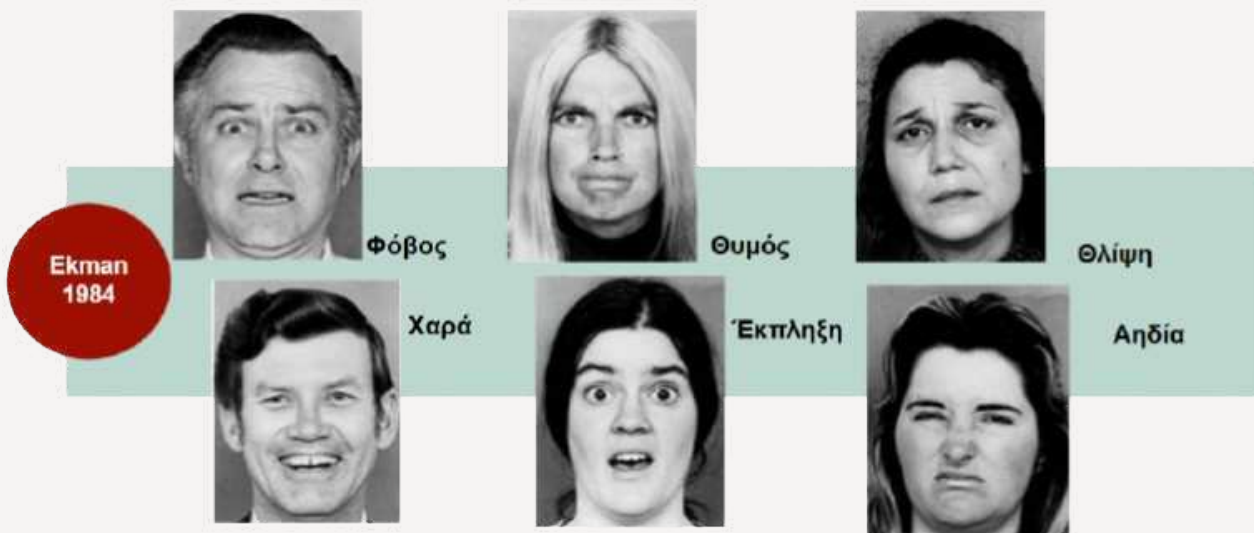
Το σύστημα επιβίωσής μας μπορεί να είναι χρήσιμο όταν προκύπτει ένας κίνδυνος, αλλά μπορεί επίσης να προκαλέσει προβλήματα προσαρμογής. Η υπερβολή, ως προς τη συναισθηματική εμπειρία, μπορεί να προκαλέσει συναισθηματικές διαταραχές (δηλαδή άγχος, στρες).

Θλίψη:

προέρχεται από την απώλεια εντός αντικειμένου ή ενός ανθρώπου. Είναι αναπόφευκτο να χάσουμε κάποιον ή να χάσουμε κάτι, επομένως πρέπει να μάθουμε πώς να την διαχειριζόμαστε σωστά. Δυστυχώς, μετά από μια απώλεια, μερικοί άνθρωποι παραμένουν σε **μόνιμη θλίψη που μπορεί να γίνει κατάθλιψη.**

2. 5 Τα βασικά συναισθήματα και το κύριο μήνυμά τους

Ο Ekman (1984) προσδιορίζει 6 βασικά συναισθήματα που αντιπροσωπεύουν θεμελιώδεις ανθρώπινες εμπειρίες:



Χαρά:

Βιώνεται μπροστά σε γεγονότα που σηματοδοτούν πρόοδο προς την ευημερία (επίτευξη ενός στόχου, επιβράβευση, προσωπικής αναγνώριση, προαγωγή κτλ.).

Πρέπει κανείς να έχει επίγνωση αυτού του συναισθήματος για να μπορέσει να το απολαύσει πλήρως.

Παρά το γεγονός ότι σε αυτή την περίπτωση δεν είναι τόσο δύσκολο, η χαρά πρέπει επίσης να ρυθμιστεί προκειμένου να αποφευχθεί ο εθισμός σε δυσλειτουργικές πηγές χαράς (ναρκωτικά, ανταμοιβές κ.λπ.).

Θυμός

Ο θυμός πυροδοτείται από καταστάσεις που εκτιμούμε ως άδικες ή που απειλούν τις ηθικές αξίες και την προσωπική μας ελευθερία (άτομα που μας κακοποιούν λεκτικά/σωματικά, κάποιος/κάτι που εμποδίζει τους στόχους μας...).

Εμφανίζεται κυρίως για δύο λόγους:

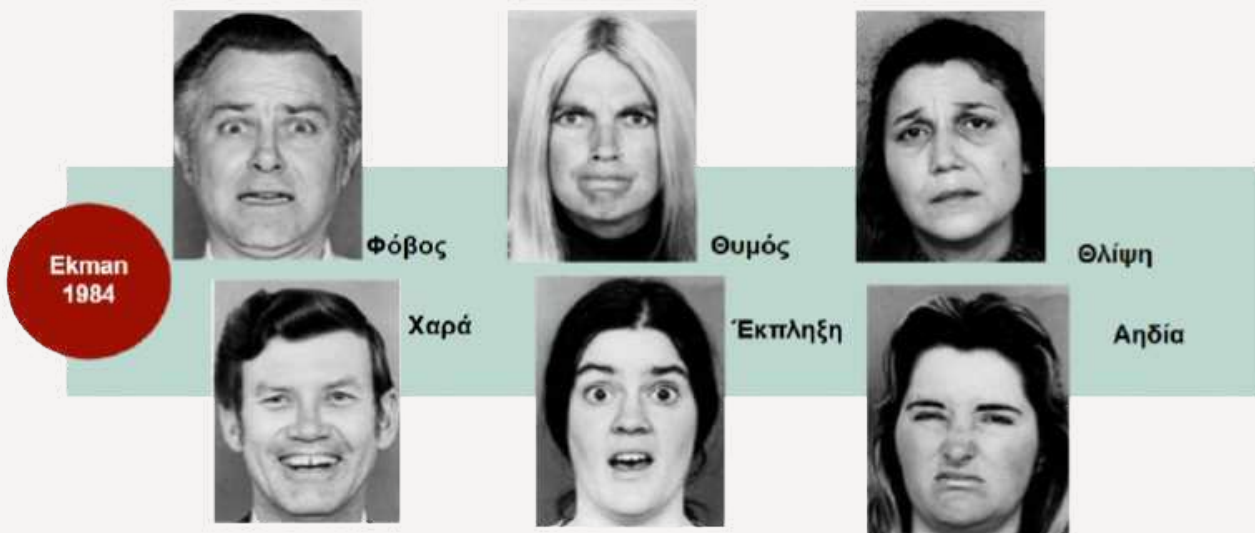
-- Όταν τα πράγματα δε γίνονται όπως τα θέλουμε.

-- Όταν κάποιος δε μας συμπεριφέρεται όπως θεωρούμε ότι μας αξίζει.

Με τον θυμό μαθαίνουμε να αμυνόμαστε από ό,τι μπορεί να μας βλάψει, αλλά αν δεν διαχειριστεί σωστά, μπορεί να βλάψει τόσο το άτομο που τον αισθάνεται όσο και τον αποδέκτη και το περιβάλλον του.

2. 5 Τα βασικά συναισθήματα και το κύριο μήνυμά τους

Ο Ekman (1984) προσδιορίζει 6 βασικά συναισθήματα που αντιπροσωπεύουν θεμελιώδεις ανθρώπινες εμπειρίες:



Αηδία:

Βιώνεται όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με τρόφιμα σε κακή κατάσταση.

Η λειτουργία της χρησιμεύει στο να μας αποτρέψει από το να καταναλώσουμε κάτι το οποίο μπορεί να προκαλέσει ασθένεια ή ακόμη και θάνατο.

→ Αρχικά συσχετιζόταν πολύ με το φόβο.

Στην σύγχρονη κοινωνία υπάρχει μια μετατόπιση της αηδίας στους ανθρώπους μέσω της κοινωνικοποίησης (π.χ. είσαι αηδιαστικός).

Έκπληξη:

Βιώνεται πριν από ένα αναπάντεχο γεγονός. Μπορεί να είναι είτε θετικό είτε αρνητικό, είναι δηλαδή ένα διφορούμενο συναίσθημα. Η έκφραση του προσώπου πριν από μία πραγματική έκπληξη, δεν μπορεί να κρυφτεί. (Τουλάχιστον, για λίγα κλάσματα του δευτερολέπτου, υπάρχουν μικρο-εκφράσεις του προσώπου).

Ένας τρόπος πρόληψης των αρνητικών εκπλήξεων είναι μέσω της πρόβλεψης και της ενεργητικής δράσης.

2. 5 Τα βασικά συναισθήματα και το κύριο μήνυμά τους

Τα συναισθήματα είναι θετικά ή αρνητικά? Και τι σημαίνει αυτό?

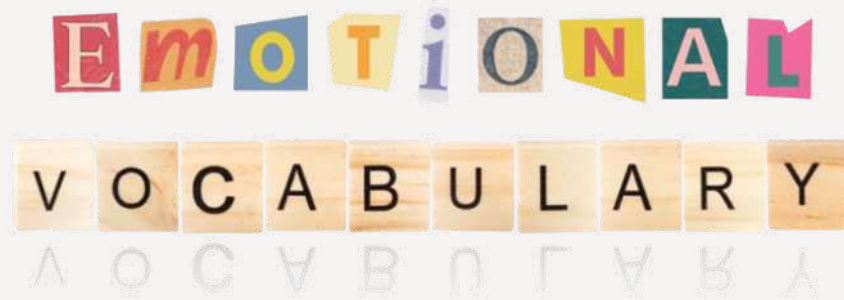
Αν και η κοινή κατηγοριοποίηση των συναισθημάτων είναι αυτή των θετικών ή αρνητικών, πρέπει να γνωρίζουμε ότι κάθε συναίσθημα εξυπηρετεί έναν σκοπό και φέρει πολύτιμες πληροφορίες. Για παράδειγμα, η ευτυχία συχνά θεωρείται θετικό συναίσθημα καθώς φέρνει χαρά και ικανοποίηση, ενώ ο θυμός μπορεί να θεωρηθεί ως αρνητικό συναίσθημα λόγω της συσχέτισής του με τη σύγκρουση. Ωστόσο, τόσο η ευτυχία όσο και ο θυμός έχουν τη δική τους σημασία και μπορούν να παρέχουν πληροφορίες για τις εμπειρίες και τις ανάγκες μας.

Όλα τα συναισθήματα είναι λειτουργικά, απαραίτητα και βοηθητικά. Όλα μεταφέρουν ένα μήνυμα που πρέπει να μάθουμε να το διαβάζουμε προκειμένου να έχουμε **μεγαλύτερη επίγνωση του τί το πυροδοτεί** (είτε πρόκειται για εσωτερικό ή εξωτερικό ερέθισμα) και **να είμαστε σε θέση να το διαχειριστούμε εφόσον χρειαστεί.**



2. 6 Συναισθηματικό Λεξιλόγιο

Ένας τρόπος για να συνειδητοποιήσουμε τα συναισθήματά μας και να είμαστε αποτελεσματικοί στη διαχείρισή τους είναι το...



που είναι απαραίτητο για να μπορούμε **να ονομάζουμε και να αναγνωρίζουμε αυτό που νιώθουμε**. Το συναισθηματικό λεξιλόγιο ενισχύει την **περαιτέρω κατανόηση των συναισθημάτων**: αν δεν ξέρουμε πώς να ονομάσουμε κάτι, αυτό δεν χαρακτηρίζεται πλήρως και, επομένως, δεν μπορεί να εντοπιστεί τόσο εύκολα (Gomis, García, Filella y Ros, 2022).

Ουσιαστικά, ο πλούτος του εξαρτάται κυρίως από το αν

- το βρέφος/παιδί/έφηβος είχε πρώιμη έκθεση ή όχι σε ένα ποικίλο και άφθονο συναισθηματικό λεξιλόγιο εντός της οικογένειάς του και στο σχολείο (ιδίως, στο πρωτοβάθμιο περιβάλλον του).
- η κουλτούρα και η γλώσσα έχουν περισσότερες ή λιγότερες λέξεις που αφορούν τα συναισθήματα.

Ερώτηση προς τον αναγνώστη:



Γενικά, όταν ζητείται στους ανθρώπους να σκεφτούν μια λίστα συναισθημάτων, θεωρείτε ότι είναι πιο ικανοί να απαριθμήσουν θετικά ή αρνητικά συναισθήματα; Γιατί το νομίζετε αυτό;



Μετά από συζήτηση, συνήθως δίνεται η απάντηση ότι υπερισχύουν τα αρνητικά συναισθήματα και κοινοποιούνται τα ακόλουθα δεδομένα:

- Η διάρκεια και η έντασή των αρνητικών συναισθημάτων είναι μεγαλύτερη από των θετικών.
- Υπάρχουν περισσότερες λέξεις στα λεξικά για να περιγράψουν τα αρνητικά συναισθήματα, γεγονός που αντικατοπτρίζει ότι, ιστορικά, έχει δοθεί περισσότερο έμφαση σε αυτά τα είδη των συναισθημάτων παρά στα θετικά (Bisquerra, 2009)

2. 6 Συναισθηματικό Λεξιλόγιο

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, η ανάλυση ενός συναισθηματικού λεξιλογίου είναι ένας τρόπος ενίσχυσης της συναισθηματικής επίγνωσης και προώθησης της συναισθηματικής διαχείρισης.

Όταν κάποιος λέει...

"Δεν ξέρω τί μου συμβαίνει"



αυτό που μπορεί πραγματικά να συμβαίνει είναι ότι **βιώνει ένα συναισθηματικό φαινόμενο που δεν μπορεί να αναγνωρίσει**, συνήθως λόγω περιορισμών στον τομέα του λεξιλογίου.

Όταν είμαστε σε θέση να λέμε με λόγια αυτό που μας συμβαίνει, έχουμε περισσότερες πιθανότητες να ρυθμίσουμε τα συναισθήματα μας με τον κατάλληλο τρόπο. Γι' αυτό λέμε ότι η ονομασία των συναισθημάτων είναι βασικός παράγοντας για τη συναισθηματική επίγνωση. Ωστόσο, δεν είναι σημαντικό μόνο να μπορούμε να ονομάσουμε το συναίσθημα που πιστεύουμε ότι βιώνουμε, αλλά και να παρατηρούμε κριτικά και να αναρωτιόμαστε αν αυτό είναι πραγματικά το αληθινό συναίσθημα που νιώθουμε ή αν είναι κάποιο που είναι ένα παρόμοιο αλλά διαφορετικό...

Για παράδειγμα, μερικές φορές μπορεί να πιστεύουμε ή να πούμε ότι είμαστε θυμωμένοι, αλλά αυτό μπορεί να είναι πολύ γενικό ή αταίριαστο για τη συγκεκριμένη κατάσταση. Ίσως, αν κοιτάξουμε λίγο βαθύτερα και εκπαιδεύσουμε τη συναισθηματική μας ικανότητα να αναγνωρίζουμε τι συμβαίνει μέσα μας, ίσως ανακαλύψουμε ότι αυτό που πραγματικά νιώθουμε είναι οργή, αγανάκτηση ή ζήλια.

Μπορείτε να αντιληφθείτε τη λεπτή διαφορά;

«Η ικανότητα ονομασίας των συναισθημάτων είναι ένας από τους πολλούς βασικούς παράγοντες που απαιτούνται για να σχηματιστούν συναισθηματικά ικανοί πολίτες και, με αυτόν τον τρόπο, να ευνοηθεί η δημιουργία μιας κοινωνίας με μεγαλύτερη συναισθηματική ευεξία και ψυχική υγεία».
(Gomis, et. al., 2022, p.116).

2. 7 Ποιες είναι οι συναισθηματικές δεξιότητες;

Στις μέρες μας, τα παιδιά και οι έφηβοι είναι προετοιμασμένοι να έχουν πολλές **τεχνικές και θεωρητικές γνώσεις για να έχουν επιτυχία στην επαγγελματική τους ζωή**, οι οποίες σχετίζονται με τεχνικοεπαγγελματικές ή εξειδικευμένες δεξιότητες.

Ωστόσο, τα συναισθήματα είναι παρόντα στην καθημερινότητα τους και θα κληθούν να ζήσουν και να συνυπάρξουν σε **πολύπλοκα κοινωνικά πλαίσια και κοινωνίες στις οποίες δεν εξαιρούνται οι συγκρούσεις** (διαπροσωπικές, οικογενειακές, οικονομικές, ανεργία, ασθένειες κ.λπ.). Το γεγονός αυτό, καθιστά ουσιαστική τη σημασία της συναισθηματικής εκπαίδευσης.

Εδώ στηρίζεται και καθίσταται ουσιαστική η σημασία της συναισθηματικής εκπαίδευσης.

Πρέπει επίσης να αναπτυχθεί ένα σύνολο συναισθηματικών ικανοτήτων, οι οποίες ορίζονται ως εξής:

«Ένα σύνολο γνώσεων, ικανοτήτων, δεξιοτήτων και στάσεων που είναι απαραίτητες για να συνειδητοποιήσουμε, να κατανοήσουμε, να εκφράσουμε και να ρυθμίσουμε τα κοινωνικά φαινόμενα με τον κατάλληλο τρόπο (Bisquerra, 2000, 2009; Bisquerra and Pérez, 2007) (Bisquerra, 2016, σ. 57)».

Η προώθηση της ανάπτυξης των συναισθηματικών δεξιοτήτων είναι ο βασικός στόχος της Συναισθηματικής Εκπαίδευσης.



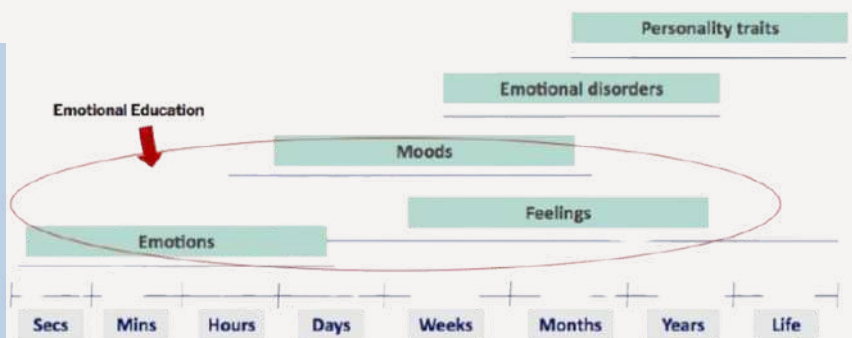
2. 8 Ποιος είναι ο ρόλος της Συναισθηματικής Εκπαίδευσης;

Η συναισθηματική εκπαίδευση είναι μια **συνεχής και μόνιμη εκπαιδευτική διαδικασία** που στοχεύει στην προώθηση των συναισθηματικών δεξιοτήτων ως ουσιαστικό στοιχείο της ανθρώπινης ανάπτυξης. Δυστυχώς, αυτές οι δεξιότητες είναι **πιο δύσκολο να αποκτηθούν**, καθώς μπορεί να είμαστε σε θέση να μάθουμε γρήγορα ιστορικά γεγονότα ή μαθηματικούς τύπους, αλλά το να μάθουμε να ρυθμίζουμε πλήρως τα συναισθήματά μας απαιτεί χρόνο, εκπαίδευση και εμπειρία, γι' αυτό χρειάζεται **επιμονή** και ολόκληρο το εκπαιδευτικό σύστημα να υποστηρίζει το **ολοκληρωμένο** μοντέλο - 24/7, το οποίο θα συζητηθεί εκτενέστερα αργότερα.

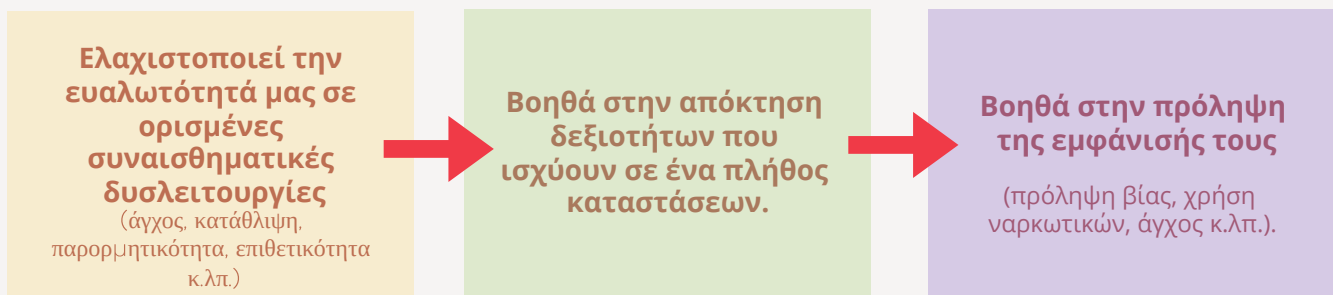
Ουσιαστικά, η συναισθηματική εκπαίδευση βελτιστοποιεί την ολοκληρωμένη ανάπτυξή μας (σωματική, διανοητική, ηθική, προσωπική και κοινωνική ευημερία κ.λπ.) (Bisquerra, 2009) και αυξάνει την προσωπική και κοινωνική μας ευημερία.

Γι' αυτό θεωρείται εκπαίδευση για τη ζωή.

Σύμφωνα με τα όσα είδαμε σχετικά με τα συναισθηματικά φαινόμενα (Εικόνα 3), πιστεύετε ότι η συναισθηματική εκπαίδευση επικεντρώνεται στην πρόληψη ή στην ψυχολογική παρέμβαση;



Εικόνα 3: Συναισθηματικά φαινόμενα και η διάρκειά τους.



Όταν δεν υπάρχει ακόμα δυσλειτουργία, η πρωτογενής πρόληψη τείνει να συγκλίνει με την εκπαίδευση για να **μεγιστοποιήσει τις εποικοδομητικές τάσεις** και να **ελαχιστοποιήσει τις καταστροφικές**.

Ποιος είναι ο κύριος στόχος της Συναισθηματικής Εκπαίδευσης;



Ερώτηση προς τον αναγνώστη:

είναι οι μαθητές, οι εκπαιδευτικοί, η οικογένεια, οι οργανισμοί, το σχολείο...;



Ο κύριος στόχος της συναισθηματικής εκπαίδευσης είναι οι **εκπαιδευτικοί**.

Γιατί?

- 1 Γιατί χρειάζονται συναισθηματικές δεξιότητες για να ασκήσουν το επάγγελμά τους και
- 2 για να μπορούν να συμβάλλουν στην ανάπτυξη των συναισθηματικών δεξιοτήτων των μαθητών τους.

Ουσιαστικά, μόνο **ένας καλά εκπαιδευμένος εκπαιδευτικός** είναι σε θέση να εφαρμόσει αποτελεσματικά προγράμματα συναισθηματικής εκπαίδευσης, γι' αυτό η εκπαίδευσή του είναι ζωτικής σημασίας.



Ποιος είναι ο ρόλος της οικογένειας;

Αν και οι εκπαιδευτικοί είναι ο κύριος στόχος, δεν μπορούμε να παραλείψουμε ότι **τα πρώτα συναισθήματα βιώνονται τους πρώτους μήνες της ζωής, και τότε είναι που προκύπτει η κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση** και ο λόγος για τον οποίο η συναισθηματική εκπαίδευση πρέπει να ξεκινά μέσα στην οικογένεια.



Οικογένεια

Επίσημη εκπαίδευση

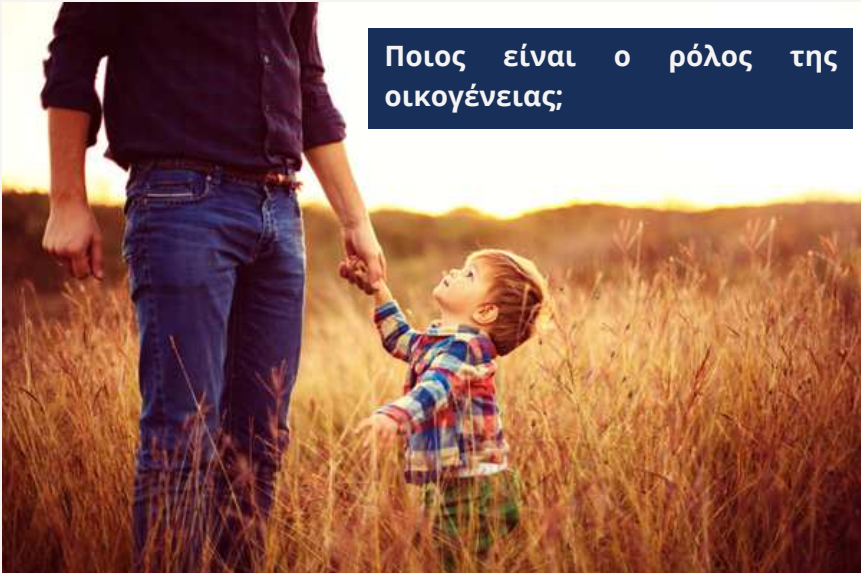
Μοιράζονται το ίδιο έργο

Την ολοκληρωμένη ανάπτυξη των παιδιών.



Πρέπει να υπάρχει μία **μόνιμη συνεργασία** μεταξύ τους.

Κανένας από τους δύο δεν μπορεί να απαλλάξει τον άλλον από τις ευθύνες του..



Ποιος είναι ο ρόλος της οικογένειας;

Τα παιδιά τείνουν να παίρνουν την **ενήλικη φιγούρα ως πρότυπο και ως αναφορά** (αυτό περιλαμβάνει τόσο τους εκπαιδευτικούς όσο και τα μέλη της οικογένειας)

και στη συνέχεια καταφεύγουν σε μιμητικές συμπεριφορές, οι οποίες ενσωματώνονται στα αναπτυξιακά τους σχήματα.

Αυτό αναδεικνύει τη σημασία του να είναι οι συμπεριφορές και οι στάσεις των ενηλίκων σύμφωνες με τις συναισθηματικές δεξιότητες.

Πρέπει να έχουμε κατά νου ότι ακόμη και οι μικρές αλλαγές σε μία οικογένεια μπορεί να έχουν σημαντικές επιπτώσεις στις ακαδημαϊκές επιδόσεις, τη συνύπαρξη και την ευημερία.

Τέλος, τα **εκπαιδευτικά κέντρα** βρίσκονται σε προνομιακή θέση για να ενθαρρύνουν τη **συμμετοχή των οικογενειών**. Αν και μπορεί να προκύψουν δυσκολίες (π.χ. συμμετοχή σε γενικές συνελεύσεις), είναι απαραίτητο να αναζητηθούν στρατηγικές και εναλλακτικές λύσεις που θα κάταστήσουν βιώσιμη την οικογενειακή εκπαίδευση.



Συμπερασματικά, για την ανάπτυξη συναισθηματικών δεξιοτήτων στα παιδιά, οι εκπαιδευτές (εκπαιδευτικοί και οικογένεια) είναι οι πρώτοι που πρέπει να εκπαιδευτούν συναισθηματικά.



2. 9 Τα στάδια της συναισθηματικής ανάπτυξης: Διαφορετικές ανάγκες & γνώσεις

Πρώιμη παιδική ηλικία (0-6 ετών)

Σε αυτό το στάδιο, τα παιδιά αναπτύσσουν τις γνωστικές, γλωσσικές, κινητικές, κοινωνικές και συναισθηματικές τους ικανότητες. Τα συναισθήματα μετατρέπονται από έμφυτα και για επιβίωση (κλάμα), σε μέσο επικοινωνίας και σχέσης με τον ενήλικα (López-Cassà, 2011), ο οποίος γίνεται συναισθηματικός συνρυθμιστής. Ομοίως, η πρώιμη παιδική ηλικία είναι κρίσιμη για την οικοδόμηση της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησης. Όλες οι αλλαγές σε αυτό το στάδιο μπορούν να αντιμετωπιστούν μέσω της υλοποίησης δραστηριοτήτων και ορισμένων προτεινόμενων πρακτικών που θα δοθούν μέσω της εκπαίδευσης.

Δημοτικό Σχολείο (6-8 ετών)

Τα παιδιά ηλικίας 6 ετών αρχίζουν να καταλαβαίνουν ότι αυτό που εξηγεί ένα συναίσθημα δεν είναι η αντικειμενική κατάσταση, αλλά η υποκειμενική τους αξιολόγηση (Aguilló, 2010). Τα παιδιά 7-8 ετών (Gallagher, 2002) αρχίζουν να αναπτύσσουν την ιδέα της ισότητας και οι τιμωρίες στοχεύουν στο να γίνει κατανοητό το αδίκημα (που έχει ηθικές και συναισθηματικές προεκτάσεις). Οι πρώτες σχέσεις συνεργασίας στο παιχνίδι προκύπτουν εδώ και τα παιδιά αρχίζουν να κατανοούν την πιθανότητα να συμβαίνουν διαφορετικά συναισθήματα τη φορά και να επηρεάζουν το ένα το άλλο.

Δημοτικό Σχολείο (8-12 ετών)

Αφού γίνουν 8, τα παιδιά κατανοούν καλύτερα πώς μπορούμε να βιώσουμε αντίθετα συναισθήματα (αγάπη-μίσος, λύπη-χαρά) στην ίδια κατάσταση (Aguilló, 2010). Ομοίως, είναι σε θέση να λαμβάνουν υπόψη πολλές απόψεις ταυτόχρονα και να τις συντονίζουν, υπερασπίζοντας τα συμφέροντά τους και εκτιμώντας τα συμφέροντα των άλλων. Είναι σημαντικό ότι υπάρχουν αλλαγές στην ηθική σκέψη: γεννιέται ο σκόπιμος και υπεύθυνος πολίτης, κάποιος ικανός να αναπτύξει μια στάση για τα δικά του συναισθήματα σύμφωνα με αυτά που δημιουργούν στο περιβάλλον του.

Γυμνάσιο (12-18 ετών)

Συνήθως προκύπτει συναισθηματική αστάθεια και ανάγκη για αποδοχή (στάδιο επαναεπιβεβαίωσης). Η φιγούρα των ίσων γίνεται καθοριστική και συνήθως νιώθουν μακριά από τους ενήλικες. Μερικά προβλήματα σε αυτό το στάδιο είναι: πειθαρχία, κίνητρο για μελέτη, προσαρμογή στο σχολείο, βία, χρήση ναρκωτικών, επικίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά, συναισθηματικές διαταραχές. Ευτυχώς, τα στοιχεία λένε ότι όσο περισσότερη αφοσίωση δίνεται στη συναισθηματική εκπαίδευση, τόσο λιγότερα είναι τα πειθαρχικά προβλήματα και τόσο μεγαλύτερο είναι το κίνητρο για μελέτη (Pérez-Escoda, 2010).

Η συναισθηματική εκπαίδευση έχει θέση σε όλους τους ακαδημαϊκούς τομείς και η κατάρτιση των εκπαιδευτικών είναι καθοριστικές όταν πρόκειται να βάλουν το συναίσθημα στη στρατηγική διδασκαλίας τους.

Κεφάλαιο 3

Το μοντέλο Συναισθηματικής Νοημοσύνης EmoSocio



Το **EmoSocio** αναπτύσσεται ως μοντέλο ανοιχτής πρόσβασης που συνδυάζει κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο (Φωτοπούλου, 2021, 2022) (López-Cassà, 2024). Περιλαμβάνει δεξιότητες για την αξιολόγηση της **Συναισθηματικής Νοημοσύνης** (ΣΝ), λαμβάνοντας υπόψη ενδοπροσωπικά και διαπροσωπικά χαρακτηριστικά, την Συλλογικής Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΣΝ) σε μια ομάδα και την **δυναμική μιας ομάδας** με βάση κοινωνιομετρικούς δείκτες.

Emo	Ατομική Νοημοσύνη Συναισθηματική Νοημοσύνη
Το Emo βασίζεται σε μια λεπτομερή σύγκριση και σύνθεση των κύριων δεξιοτήτων που αντιπροσωπεύονται σε ευρέως αποδεκτά μοντέλα ΣΝ. Οι επιμέρους δεξιότητες Emo ταξινομούνται σε δύο κατηγορίες ως ενδοπροσωπικές ή διαπροσωπικές. Οι ενδοπροσωπικές δομές ΣΝ είναι η αυτογνωσία, η συναισθηματική ρύθμιση, το αυτο-κίνητρο, η αισιοδοξία και η αυτοεκτίμηση. Οι διαπροσωπικές δομές ΣΝ είναι η ενσυναίσθηση, η ομαδική εργασία, η ευελιξία, η συναισθηματική έκφραση, η διεκδίκηση, η επιρροή και οι σχέσεις. 	Αυτογνωσία: Κατανόηση των δικών μας συναισθημάτων και των επιπτώσεων που έχουν πάνω μας. Ενσυναίσθηση: Αντίληψη των συναισθημάτων, των αναγκών και των προοπτικών των άλλων, δείχνοντας ενεργό ενδιαφέρον για τις ανησυχίες τους και προσπάθεια αποκωδικοποίησης αυτού που νιώθουν και σκέφτονται. Συναισθηματική ρύθμιση: Ρύθμιση ενός συναισθήματος ή ενός συνόλου συναισθημάτων και διατήρηση της αποτελεσματικότητας κάτω από στρεσογόνες συνθήκες. Ευελιξία: Ικανότητα προσαρμογής σε νέα περιβάλλοντα και συνθήκες. Επιρροή: Αποτελεσματική διαχείριση των συναισθημάτων των άλλων για την επίτευξη ενός επιθυμητού αποτελέσματος ή/και της αλλαγής της συμπεριφοράς τους. Συναισθηματική έκφραση: Κοινοποίηση των συναισθημάτων μας στους άλλους και έκφραση των συναισθημάτων με ακρίβεια και σαφήνεια. Αισιοδοξία: Η προσμονή για θετικά αποτελέσματα και πράγματα που θα συμβούν στη ζωή και η σιγουριά για την επίτευξη των επιθυμητών στόχων. Διεκδικητικότητα: Ένα προσαρμοστικό στυλ επικοινωνίας στο οποίο τα άτομα εκφράζουν άμεσα τα συναισθήματα και τις ανάγκες τους, διατηρώντας παράλληλα το σεβασμό για τους άλλους. Αυτοκίνητρο: Η ώθηση που δίνει σκοπό ή κατεύθυνση στη συμπεριφορά και λειτουργεί σε συνειδητό ή ασυνείδητο επίπεδο. Σχέσεις: Δημιουργία και διατήρηση συναισθηματικών δεσμών με άλλους, δημιουργία σχέσεων αμοιβαίας ικανοποίησης και ομαλής συσχέτισης με τους άλλους. Αυτοεκτίμηση: Ο βαθμός στον οποίο οι ιδιότητες και τα χαρακτηριστικά που περιέχονται στην αυτοαντίληψη κάποιου γίνονται αντιληπτά ως θετικά. Ομαδική εργασία: Συνεργασία με σκοπό την επίτευξη ενός κοινού στόχου, με ενεργό συμμετοχή και καταμερισμό των ευθυνών και των ανταμοιβών.

Socio

Οι κοινωνικές μετρικές που έχουν νόημα σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο ομάδας (π.χ. ένα άτομο μπορεί να είναι δημοφιλές σε μια ομάδα και μη δημοφιλές σε μια άλλη ομάδα). Επικεντρώνεται στην τοποθέτηση ενός μέλους μέσα σε μια ομάδα, λαμβάνοντας υπόψη τη σχέση του με τα μέλη της ομάδας. Συνηθισμένες μετρικές είναι η δημοτικότητα, η αντιπάθεια, η συναισθηματική σύνδεση, η κοινωνιομετρική θέση, η κοινωνική επέκταση και η ρεαλιστική αντίληψη. Σε επίπεδο ομάδας, η κοινωνική συνοχή παρατηρείται ως μια πολυδιάστατη δομή που αντανάκλα την τάση των μελών της ομάδας να μένουν μαζί και να παραμένουν ενωμένα. Οι έννοιες που προσδιορίζονται στη θεωρία της κοινωνιομετρίας και της ανάλυσης των κοινωνικών δικτύων εφαρμόζονται για τη μέτρηση των διαφορετικών διαστάσεων της κοινωνικής συνοχής.



Ευρετήρια Κοινωνιομετρικής Ανάλυσης και Κοινωνικών Δικτύων σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο

Δημοτικότητα: Ο αριθμός των αποδοχών που έλαβε κάθε μέλος της ομάδας σε σύγκριση με το μέγεθος της ομάδας.

Αντιπάθεια: Ο αριθμός των απορρίψεων που έλαβε κάθε μέλος της ομάδας σε σύγκριση με το μέγεθος της ομάδας.

Θετική κοινωνική επέκταση: Ο αριθμός των αποδοχών που κάνει ένα μέλος προς την υπόλοιπη ομάδα σε σύγκριση με το μέγεθος της ομάδας.

Αρνητική κοινωνική επέκταση: Ο αριθμός των απορρίψεων που κάνει ένα μέλος προς την υπόλοιπη ομάδα σε σύγκριση με το μέγεθος της ομάδας.

Συναισθηματική σύνδεση: Η αναλογία αντιστοιχίας μεταξύ της αμοιβαιότητας και των αποδοχών ενός μέλους.

Πυκνότητα γραφήματος: Η πυκνότητα γραφήματος είναι ο λόγος του αριθμού των ακμών (θετικές σχέσεις) ως προς τις μέγιστες δυνατές θετικές σχέσεις που μπορεί να έχει το γράφημα.

Δείκτης συσχέτισης: Εξετάζει τη συνοχή εντός της ομάδας λαμβάνοντας υπόψη τον αριθμό των αμοιβαίων εκλογών και το μέγεθος της ομάδας.

Κοινωνική Ένταση: Λαμβάνει υπόψη τον αριθμό των εκλογών και των απορρίψεων εντός της ομάδας για να καθορίσει τη συνολική κοινωνική επεκτατικότητα των μελών της ομάδας.

Αριθμός κλίκων: Ένας στενός αποκλειστικός κύκλος ή ομάδα μελών. Συνήθως συγκροτούνται από κοινά ενδιαφέροντα, απόψεις ή σκοπούς.

Μεταβατικότητα: Υψηλή μεταβατικότητα σημαίνει ότι η τάξη περιέχει κοινότητες ή ομάδες μαθητών που συνδέονται στενά εσωτερικά χωρίς να απομονώνονται από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Δείκτης Συνοχής: Η σχέση μεταξύ των αμοιβαίων προτιμήσεων στην τάξη και των συνολικών προτιμήσεων.

CEI	Συλλογική Συναισθηματική Νοημοσύνη
Το CEI εστιάζει στις συλλογικές συναισθηματικές ικανότητες της ομάδας στο σύνολό της. Λαμβάνονται υπόψη τρεις κύριες δεξιότητες: η ομαδική συναισθηματική επίγνωση, η ομαδική συναισθηματική ρύθμιση και το ομαδικό συναισθηματικό κλίμα. Η προδιαγραφή κάθε δεξιότητας προκύπτει από την σύνθεση των σχετικών ορισμών σύμφωνα με την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας.	Ομαδική συναισθηματική επίγνωση: Κατανόηση των συναισθημάτων που βιώνονται μέσα σε μια ομάδα από τα μέλη της ομάδας και των επιπτώσεων που έχουν στην ομάδα. Ομαδική συναισθηματική ρύθμιση: Διαχείριση των ατομικών συναισθημάτων και των συναισθημάτων των μελών της ομάδας, διευκολύνοντας την επίλυση συγκρούσεων. Ομαδικό συναισθηματικό κλίμα: Ανάπτυξη ισχυρής αίσθησης του ανήκειν, της συνεργασίας και της αλληλεγγύης από τα μέλη της ομάδας, δίνοντάς τη δυνατότητα για επίλυση των αρνητικών συναισθηματικών καταστάσεων και διατήρηση των θετικών.





The EmoSocio model is adapted to three target age groups with specific questionnaires adapted for each one of them.

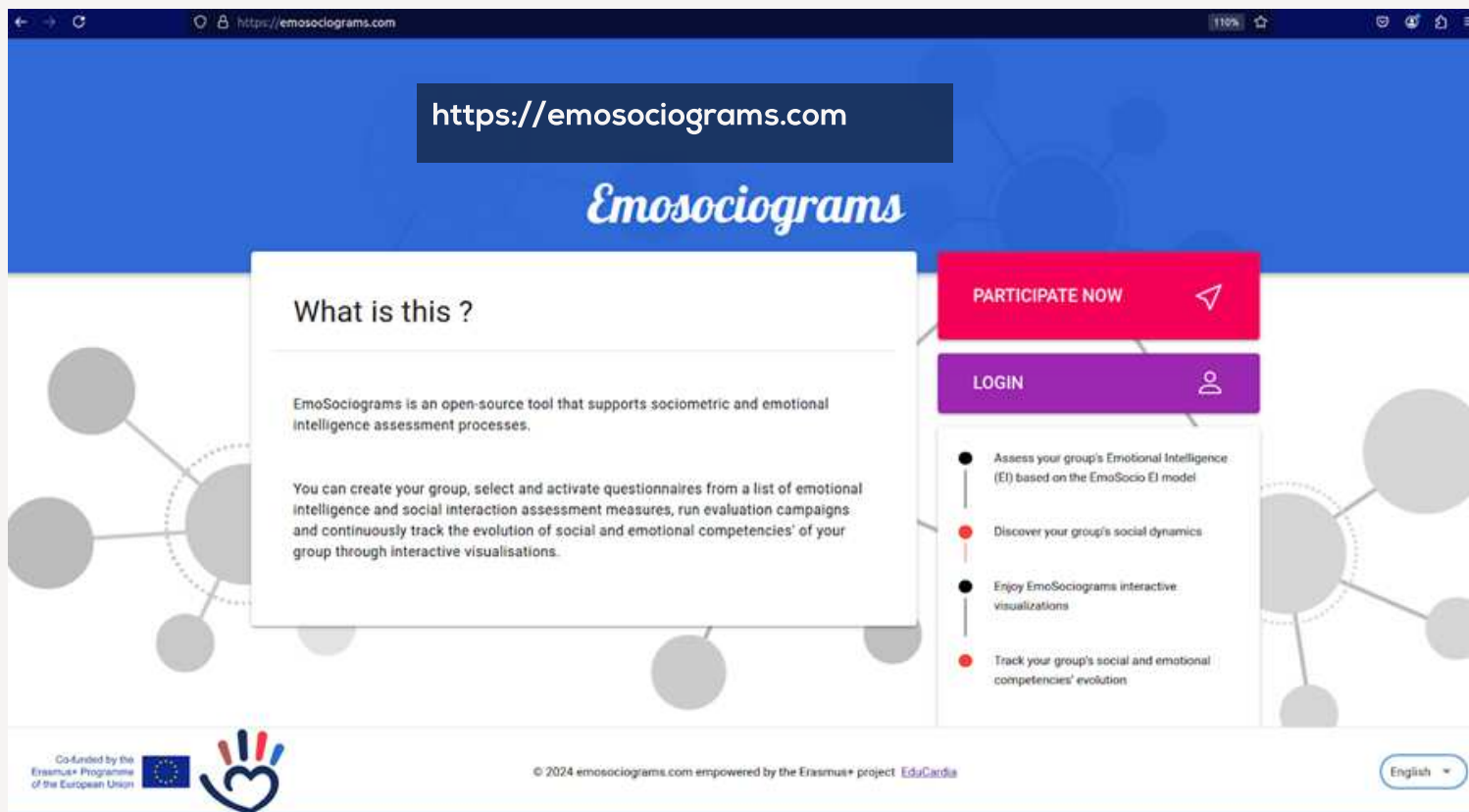
Ηλικία	Ερωτηματολόγιο	Λεπτομέρειες
6-8 ετών	Emo - Tutor	Κλίμακα παρατήρησης (40 στοιχεία). Ο εκπαιδευτικός είναι υπεύθυνος να απαντήσει εκ μέρους των μαθητών. Η κλίμακα είναι από 0 έως 10 (0=Ποτέ, 10=Πάντα) για κάθε στοιχείο.
6-8 ετών	CEI - Tutor	Κλίμακα παρατήρησης (7 στοιχεία). Ο εκπαιδευτικός είναι υπεύθυνος να απαντήσει εκ μέρους των μαθητών. Η κλίμακα είναι από 0 έως 10 (0=Ποτέ, 10=Πάντα) για κάθε στοιχείο.
6-8 ετών	Socio(S) - YoungChild	Ατομικό ερωτηματολόγιο με 4 κοινωνιομετρικές ερωτήσεις. Οι μαθητές μπορούν να απαντήσουν με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού.
9-12 ετών	Emo - Child	Απαντάται από τους μαθητές. Ατομικό ερωτηματολόγιο με 39 στοιχεία με βαθμολογία μεταξύ 0 και 10 (0 = Ποτέ, 10 = Πάντα).
9-12 ετών	CEI - Child	Απαντάται από τους μαθητές. Ατομικό ερωτηματολόγιο με 9 ερωτήσεις με βαθμολογία μεταξύ 0 και 10 (0 = Ποτέ, 10 = Πάντα).
9-12 ετών	Socio(S) - Child Socio(W) - Child	Απαντάται από τους μαθητές. Ατομικό ερωτηματολόγιο με 4 κοινωνιομετρικές ερωτήσεις. Απαντάται από τους μαθητές. Ατομικό ερωτηματολόγιο με 4 κοινωνιομετρικές ερωτήσεις.
13-18 ετών	Emo - Adolescent	Απαντάται από τους μαθητές. Ατομικό ερωτηματολόγιο με 44 στοιχεία με βαθμολογία μεταξύ 0 και 10 (0 = Ποτέ, 10 = Πάντα).
13-18 ετών	CEI - Adolescent	Απαντάται από τους μαθητές. Ατομικό ερωτηματολόγιο με 9 ερωτήσεις με βαθμολογία μεταξύ 0 και 10 (0 = Ποτέ, 10 = Πάντα).
13-18 ετών	Socio(S) - Adolescent Socio(W) - Adolescent	Απαντάται από τους μαθητές. Ατομικό ερωτηματολόγιο με 4 κοινωνιομετρικές ερωτήσεις. Απαντάται από τους μαθητές. Ατομικό ερωτηματολόγιο με 4 κοινωνιομετρικές ερωτήσεις.

Τα ερωτηματολόγια EmoSocio διατίθενται μέσω του [ψυχομετρικού εργαλείου EmoSociograms](#), που βοηθά τον εκπαιδευτικό να συλλέξει τα δεδομένα από τους μαθητές και να εξερευνήσει τα αποτελέσματα με έναν αυτοματοποιημένο, εύκολο στην ερμηνεία και φιλικό προς τον χρήστη τρόπο.

Κεφάλαιο 4

Το ψυχομετρικό εργαλείο EmoSociograms





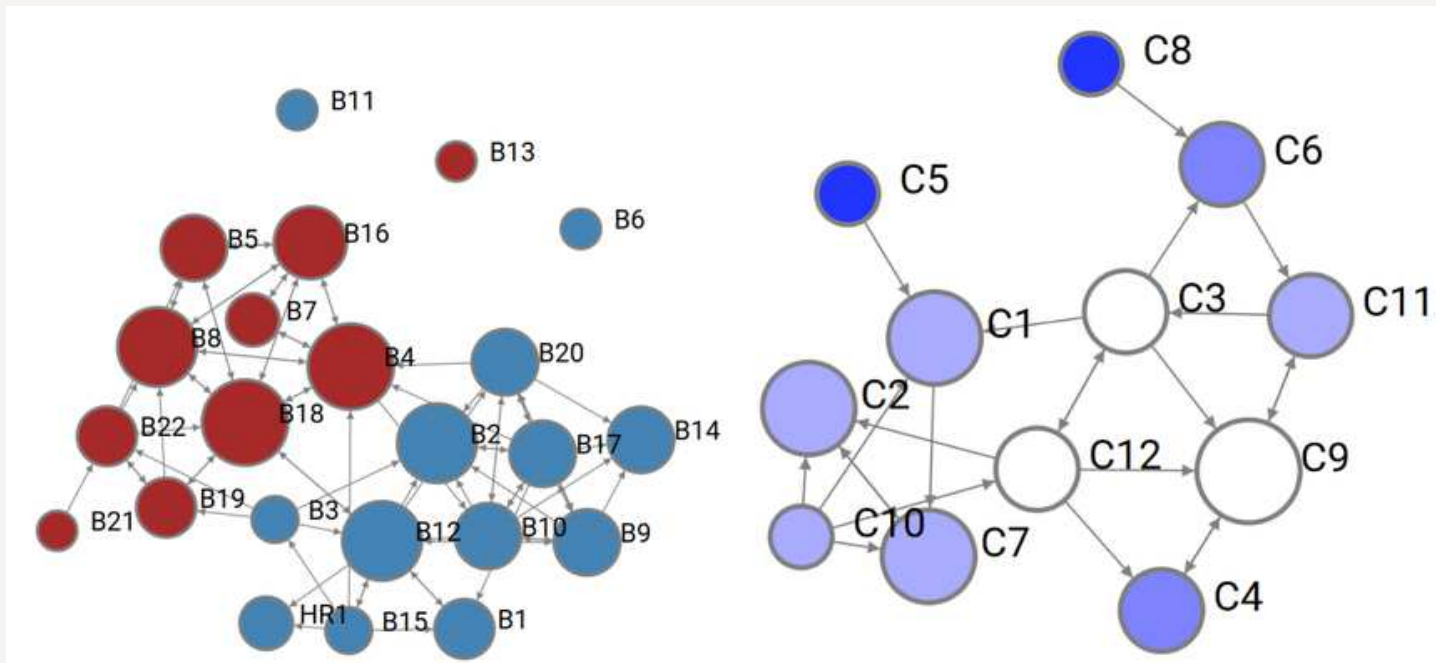
Εικόνα 4: Το ψυχομετρικό εργαλείο EmoSociograms.

Το EmoSociograms είναι ένα ψυχομετρικό λογισμικό ανοιχτού κώδικα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους εκπαιδευτικούς για την αξιολόγηση των κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων των μαθητών στο σχολείο (Φωτοπούλου, 2023). Κύριος στόχος του είναι η απλοποίηση της διαδικασίας αξιολόγησης για τους εκπαιδευτικούς. Με αυτό το εργαλείο, οι εκπαιδευτικοί μπορούν εύκολα να δημιουργήσουν και να διαχειριστούν τις τάξεις τους, να διαχειριστούν ερωτηματολόγια σε μορφή τεστ, να παρακολουθήσουν την ολοκλήρωση αυτών των τεστ και να δουν τα αποτελέσματα τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο. Επιπλέον, το EmoSociograms παρέχει συστάσεις για την ομαδοποίηση των μαθητών με σκοπό την υλοποίηση στοχευμένων δραστηριοτήτων SEL σύμφωνα με τις ανάγκες που εντοπίστηκαν από τη διαδικασία αξιολόγησης. Μπορεί να εφαρμοστεί σε φυσικές και διαδικτυακές τάξεις.

Η λειτουργικότητα του EmoSociograms μπορεί να συνοψιστεί στα ακόλουθα έντεκα βήματα. Ένα πλήρες εγχειρίδιο που εξηγεί βήμα προς βήμα πώς να χρησιμοποιήσετε το εργαλείο EmoSociograms μπορείτε να βρείτε εδώ (<https://emosociograms.com/>).

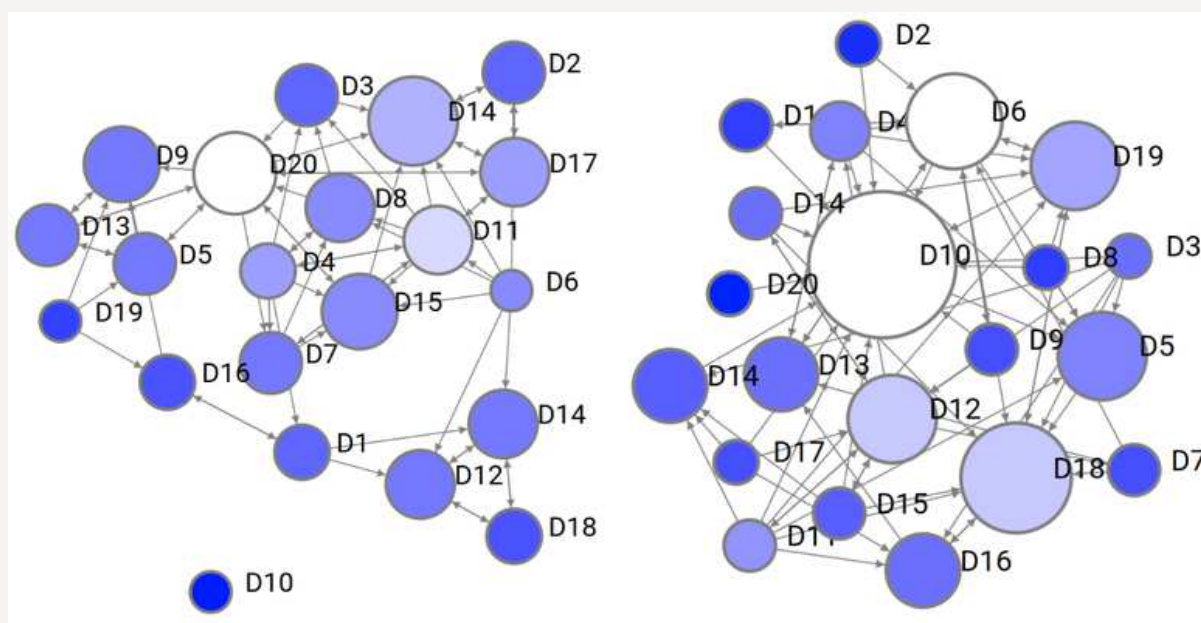
- Βήμα 1: Ανοίξτε το EmoSociograms
- Βήμα 2: Επιλέξτε τη γλώσσα της προτίμησής σας
- Βήμα 3: Ρίξτε μια ματιά στην αρχική σελίδα
- Βήμα 4: Δημιουργήστε έναν νέο λογαριασμό
- Βήμα 5: Συνδεθείτε στο EmoSociograms
- Βήμα 6: Δημιουργήστε μια νέα ομάδα για την τάξη σας
- Βήμα 7: Προσθέστε μέλη στην ομάδα
- Βήμα 8: Δημιουργήστε ένα τεστ
- Βήμα 9: Απαντήστε στο τεστ
- Βήμα 10: Δείτε τα αποτελέσματα
- Βήμα 11: Αντιστοιχίστε τους μαθητές σας σε ομάδες εργασίας

Στη συνέχεια, παρέχουμε μερικά ενδεικτικά στιγμιότυπα οθόνης σχετικά με τις πληροφορίες που παρέχονται στον εκπαιδευτικό, κατά τη χρήση του εργαλείου EmoSociograms.



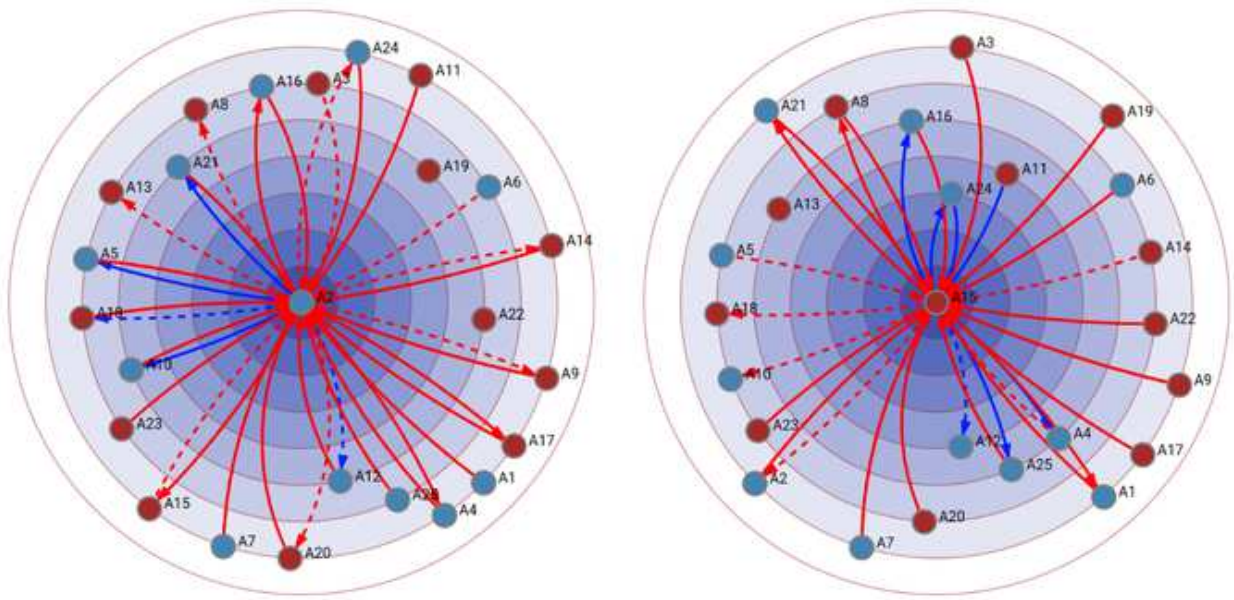
Εικόνα 5: (α) Κοινωνιογράφημα με ομάδες με βάση το φύλο. (β) Κοινωνιογράφημα χαμηλής πυκνότητας (Φωτοπούλου, 2023)

Στην Εικόνα 5α, παρέχεται ένα κοινωνιογράφημα από μια τάξη με μαθητές της ηλικιακής ομάδας από 13 έως 18 ετών. Το κοινωνιογράφημα απεικονίζει τις κοινωνικές προτιμήσεις των μαθητών. Παρατηρείται ισχυρός διαχωρισμός μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, ενώ ανιχνεύονται και τρεις απομονωμένοι κόμβοι. Στο Σχήμα 5β, παρέχεται ένα κοινωνιογράφημα χαμηλής πυκνότητας σε μια τάξη με μαθητές της ηλικιακής ομάδας από 6 έως 8 ετών, υποδεικνύοντας κακό κλίμα της ομάδας και πιθανά ζητήματα ένταξης.



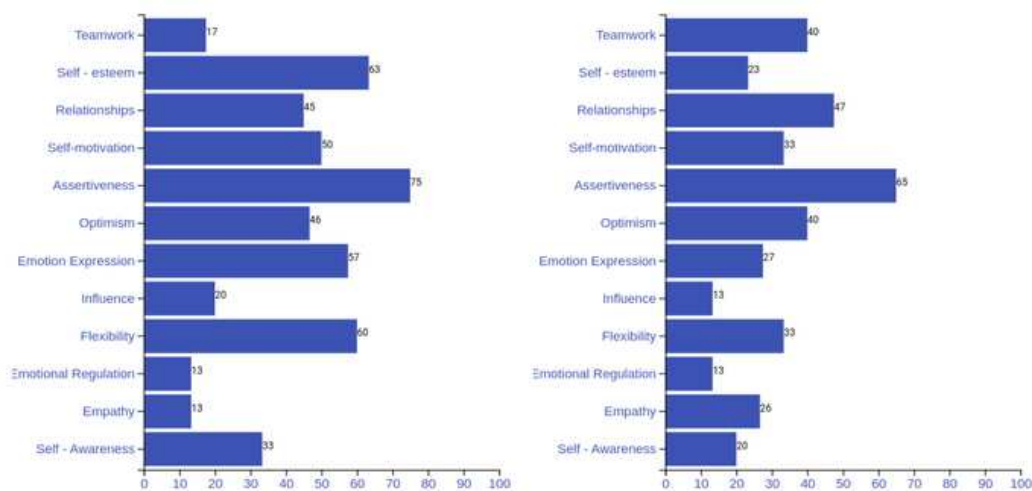
Εικόνα 6: (α) Κοινωνιογράφημα Προτιμήσεων. (β) Κοινωνιογράφημα Απόρριψης (Φωτοπούλου, 2023)

Στην Εικόνα 6 απεικονίζουμε τις προτιμήσεις (Εικόνα 6α) και τα κοινωνιογράμματα των απορρίψεων (Εικόνα 6β) μιας τάξης (ηλικιακή ομάδα 9 έως 12 ετών). Από το κοινωνιογράφημα προτιμήσεων, παρατηρείται ότι οι μαθητές Δ1 και Δ6 μπορούν να αναλάβουν το ρόλο των γεφυρών για τη βελτίωση της αλληλεπίδρασης μεταξύ όλων των μαθητών. Μια γέφυρα σε ένα κοινωνικό γράφημα είναι μια σχέση της οποίας η αφαίρεση προκαλεί τη διάσπαση της κοινωνικής ομάδας σε υποομάδες. Αυτό σημαίνει ότι η παρουσία πολλών μαθητών που λειτουργούν ως γεφυρες σε μια τάξη καθιστά την τάξη πιο ευάλωτη όσον αφορά τη συνοχή/κλίμα της ομάδας. Με την αφαίρεση τέτοιων γεφυρών η ομάδα χάνει μέρος της συνοχής της. Ταυτόχρονα, είναι πολύ σημαντικό να μπορούμε να ανιχνεύσουμε αυτούς τους μαθητές «γέφυρες» και να αξιοποιήσουμε τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζουν στην τάξη τους. Για παράδειγμα, σε περίπτωση προγραμματισμού δραστηριοτήτων SEL στην τάξη για τη βελτίωση του κλίματος της ομάδας, αυτοί οι μαθητές μπορούν να αναλάβουν ηγετικό ρόλο. Παρατηρείται επίσης ότι ο μαθητής D10 είναι ο μαθητής που απορρίπτεται περισσότερο στην τάξη (Εικόνα 6β). Αξίζει να σημειωθεί ότι ο D10 δεν εξέφρασε καμία προτίμηση στο κοινωνιομετρικό τεστ. Αυτό θα μπορούσε να οφείλεται σε μια αίσθηση απόρριψης που μπορεί να νιώθει ο μαθητής και στην τάξη του να αποφεύγει να απαντά σε ερωτηματολόγια.



Εικόνα 7: Ενδεικτικά EgoSociograms για δύο μαθητές (Φωτοπούλου, 2023)

Στη συνέχεια, στην Εικόνα 7 παρουσιάζουμε τα EgoSociograms για δύο μαθητές (ηλικιακή ομάδα 6 έως 8 ετών) που φαίνεται να απορρίπτονται έντονα από τους συμμαθητές τους. Σε αυτή την περίπτωση, στο κέντρο του σχήματος τοποθετείται κάθε ένας από τους μαθητές και γύρω του τοποθετούνται οι υπόλοιποι μαθητές μαζί με το είδος της σχέσης που διατηρούν μαζί του. Οι μπλε/κόκκινες άκρες αντιπροσωπεύουν τις προτιμήσεις/απορρίψεις προς τον μαθητή, ενώ οι διακεκομμένες γραμμές αντιπροσωπεύουν την αντίληψη του ατόμου σχετικά με την κοινωνική του θέση. Για παράδειγμα, μια κόκκινη διακεκομμένη γραμμή αντιπροσωπεύει ότι ο μαθητής στο κέντρο αντιλαμβάνεται/αισθάνεται ότι ένας άλλος μαθητής να τον/την απορρίπτει.



Εικόνα 8: Ενδεικτικά αποτελέσματα Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ) για δύο μαθητές (Φωτοπούλου, 2023).

Στην Εικόνα 8 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της αξιολόγησης των ικανοτήτων ΣΝ για αυτούς τους μαθητές. Ο Α15 απορρίπτεται ελαφρώς λιγότερο από τον Α2, αλλά μπορεί να θεωρηθεί ότι βρίσκεται σε πιο ευάλωτη κατάσταση, καθώς οι συναισθηματικές του δεξιότητες είναι πιο χαμηλόβαθμες. Όπως φαίνεται από το συναισθηματικό προφίλ του Α15, έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση, συναισθηματική ρύθμιση και επιρροή.

Κεφάλαιο 5

Το αποθετήριο δραστηριοτήτων SEL του EduCardia



5.1 Δομή αποθετηρίου και δραστηριοτήτων

Το Αποθετήριο Δραστηριοτήτων Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (SEL) EduCardia φιλοξενεί ένα σύνολο δραστηριοτήτων που μπορούν να εφαρμοστούν στα σχολεία για την προώθηση της ανάπτυξης κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων των μαθητών. Οι δραστηριότητες απευθύνονται σε διάφορες ηλικιακές ομάδες τόσο στην πρωτοβάθμια όσο και στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Παρέχεται ταξινόμηση των δραστηριοτήτων, με βάση τις βασικές κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες στις οποίες στοχεύουν και σύμφωνα με το μοντέλο Συναισθηματικής Νοημοσύνης (EI) EmoSocio. Μέσω του αποθετηρίου, οι εκπαιδευτικοί μπορούν εύκολα να πλοηγηθούν στη δεξαμενή των δραστηριοτήτων, να επιλέξουν αυτές που ταιριάζουν καλύτερα στις ανάγκες των μαθητών της τάξης τους και να τις εφαρμόσουν. Η παροχή σχολίων σχετικά με τη δυνατότητα εφαρμογής και την αποτελεσματικότητα των δραστηριοτήτων SEL είναι ευπρόσδεκτη καθώς βοηθάει την ομάδα EduCardia να βελτιώσει το υπάρχον περιεχόμενο.

Ο σχεδιασμός και η συλλογή των δραστηριοτήτων του αποθετηρίου ακολουθεί την προσέγγιση S.A.F.E. . Η προσέγγιση S.A.F.E. (Durlak et al., 2015) υπογραμμίζει ότι οι δραστηριότητες που βασίζονται στην τάξη πρέπει να είναι διαδοχικές (συνδεδεμένες και συντονισμένες για να ενθαρρύνουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων σε βάθος χρόνου), να περιλαμβάνουν ενεργές μορφές μάθησης (για να βοηθήσουν τους μαθητές να αποκτήσουν νέες δεξιότητες και να εφαρμόσουν νέες ικανότητες σε άλλους στόχους εκτός σχολείου) καθώς και να εστιάζουν σε συγκεκριμένες δεξιότητες και ικανότητες.

Η προσέγγιση **SAFE** βασίζεται στην ιδέα ότι οι προκλητικές συμπεριφορές υπογραμμίζουν στην πραγματικότητα την έλλειψη δεξιοτήτων. Έτσι, η συστηματική διδασκαλία των δεξιοτήτων που λείπουν, μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ικανότητα του παιδιού να διαχειρίζεται τις ποικίλες αισθητηριακές, κοινωνικές, συναισθηματικές και γνωστικές προκλήσεις που αντιμετωπίζονται καθημερινά.

Sequenced - **Διαδοχικές**

δραστηριότητες: Οι κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες αναπτύσσονται πιο αποτελεσματικά όταν βασίζονται σε άλλες γνώσεις. Για παράδειγμα, η εκμάθηση για την ενσυναίσθηση πριν από μια δραστηριότητα κατά του εκφοβισμού έχει μεγαλύτερη επίδραση.

Active - **Ενεργή** - **βιωματική μάθηση:**

Η μάθηση είναι πιο αποτελεσματική όταν περιλαμβάνει πράξη. Οι μαθητές θα πρέπει να έχουν ενεργή εμπειρία κατά την εφαρμογή των δραστηριοτήτων SEL.

Focused - **Εστιασμένες**

δραστηριότητες: Οι δραστηριότητες θα πρέπει να έχουν σαφείς στόχους σε συνδυασμό με διαφανείς διαδικασίες για τον τρόπο επίτευξής τους.

Explicit - **Σαφήνεια:** Οι δραστηριότητες πρέπει να είναι σαφείς σχετικά με τις ικανότητες και τις δεξιότητες που στοχεύουν. Μια τέτοια διευκρίνιση βοηθά τους μαθητές να είναι πιο συνειδητοποιημένοι και αυτόνομοι σχετικά με την δική τους συναισθηματική και κοινωνική μαθησιακή ανάπτυξη.

Το  **Αποθετήριο SEL Δραστηριοτήτων του Educardia** είναι μια πλατφόρμα όπου οι δραστηριότητες βελτιώνονται συνεχώς καθώς και εμπλουτίζεται με νέες δραστηριότητες (Εικόνα 10). Μέχρι τη στιγμή της επεξεργασίας του τρέχοντος εγχειριδίου, το αποθετήριο φιλοξενεί 155 δραστηριότητες στα αγγλικά, 124 δραστηριότητες στα ελληνικά, 158 δραστηριότητες στα ισπανικά και 117 δραστηριότητες στα ρουμανικά. Η δεξαμενή δραστηριοτήτων ενημερώνεται συνεχώς, με εισαγωγή νέων δραστηριοτήτων.



Εικόνα 10: Το αποθετήριο SEL δραστηριοτήτων του EduCardia .



Η βασική ιδέα του αποθετηρίου SEL του είναι η ίδια η δραστηριότητα. Μια δραστηριότητα αποτελείται από ένα σύνολο χαρακτηριστικών που παρουσιάζονται παρακάτω. Όλα τα διαθέσιμα χαρακτηριστικά λειτουργούν ως φίλτρα, πράγμα που σημαίνει ότι ο τελικός χρήστης μπορεί να αναζητήσει και να επιλέξει τις δραστηριότητες που τον ενδιαφέρουν περισσότερο με βάση τα μεταδεδομένα της δραστηριότητας.

Τίτλος	Ο τίτλος της δραστηριότητας.
Μαθησιακοί Στόχοι	Μια σύντομη περιγραφή του τι αναμένεται να επιτύχουν οι μαθητές ως αποτέλεσμα αυτής της δραστηριότητας.
Διδακτική Στρατηγική	Βιωματική μάθηση, Εκμάθηση από ομοτίμους, Παιχνιδοποίηση, Παιχνίδι ρόλων, Μάθηση βάσει έργου, Συνεργατική μάθηση, Μελέτη περιπτώσεων, Μάθηση επίλυσης προβλημάτων, Υπενθύμιση (Χαλάρωση, αναπνοή, Διαλογισμός, Ενσυνειδητότητα), OST (Εκτός Σχολικού Χρόνου) - Ολοκληρωμένη προσέγγιση, Διαθεματική μάθηση.
Περιγραφή	Η περιγραφή της δραστηριότητας. Εάν υπάρχει ανάγκη για συμμετοχή της οικογένειας, πρέπει να σημειωθεί σε αυτό το πεδίο.
Ηλικιακή ομάδα-στόχος	Η ηλικιακή ομάδα στόχος όπου μπορεί να εφαρμοστεί η δραστηριότητα: 6-8 ετών, 9-12 ετών, 13-18 ετών.
Περιοδικότητα	Η συχνότητα που θα πρέπει να εφαρμόζεται η δραστηριότητα. Οι προσφερόμενες επιλογές είναι: μια φορά, Καθημερινά, Εβδομαδιαία, Μηνιαία.
Διάρκεια	Τις διδακτικές ώρες που απαιτούνται για τη δραστηριότητα. Οι επιλογές που προσφέρονται είναι από 1 έως 3 διδακτικές ώρες. Εάν μια δραστηριότητα έχει διάρκεια μεγαλύτερη από 3 διδακτικές ώρες, συνιστάται να τεκμηριωθεί ως δύο διαδοχικές δραστηριότητες.
Παρουσία	Το είδος της δραστηριότητας ως προς την παρουσία των μαθητών: Διαδικτυακά, Δια ζώσης, Και τα δύο.
Δεξιότητες EmoSocio	Το σύνολο των ικανοτήτων EmoSocio που στοχεύει η δραστηριότητα σύμφωνα με το μοντέλο Συναισθηματικής Νοημοσύνης EmoSocio.
Υπο-ομαδοποίηση	Οι τύποι υποομάδων που ταιριάζουν καλύτερα για την εκτέλεση της δραστηριότητας: Ατομική, Μικρή Ομάδα (2 - 4), Μεσαία Ομάδα (5 - 7), Μεγάλη Ομάδα (8 - 10), Ολόκληρη τάξη. Για παράδειγμα, ολόκληρη η τάξη μπορεί να συμμετέχει ταυτόχρονα ή οι μαθητές μπορούν να χωριστούν σε ομάδες των πέντε ατόμων ή η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί ανά άτομο. Αξίζει να αναφερθεί ότι μέσω του εργαλείου EmoSociograms, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να λαμβάνουν αυτόματες συστάσεις για το πώς να συνδυάσουν καλύτερα τους μαθητές σε υποομάδες με βάση τα συναισθηματικά τους χαρακτηριστικά και τις κοινωνικές τους προτιμήσεις.



Η βασική ιδέα του αποθετηρίου SEL είναι η ίδια η δραστηριότητα. Μια δραστηριότητα αποτελείται από ένα σύνολο χαρακτηριστικών που παρουσιάζονται παρακάτω. Όλα τα διαθέσιμα χαρακτηριστικά λειτουργούν ως φίλτρα, πράγμα που σημαίνει ότι ο τελικός χρήστης μπορεί να αναζητήσει και να επιλέξει τις δραστηριότητες που τον ενδιαφέρουν περισσότερο με βάση τα μεταδεδομένα δραστηριότητας.

Ρόλος εκπαιδευτικού	Ο εκπαιδευτικός μπορεί να συμμετέχει, να διευθύνει τη δραστηριότητα χωρίς να είναι μέλος της ομάδας ή απλώς να παρατηρεί χωρίς καμία παρέμβαση στη διαδικασία. Επομένως, ο ρόλος του εκπαιδευτικού κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας μπορεί να είναι: Ηγέτης, Παρατηρητής, Διαμεσολαβητής.
Εκτίμηση	Περιγραφή του τρόπου με τον οποίο ο εκπαιδευτικός μπορεί να αξιολογήσει ότι η δραστηριότητα έχει υλοποιηθεί με επιτυχία.
Διδακτική Στρατηγική	Αναφορά σε μια ή περισσότερες διδακτικές στρατηγικές που ακολουθεί η δραστηριότητα: Βιωματική μάθηση, Μάθηση μεταξύ ομοτίμων, Παιχνιδοποίηση, Παιχνίδι ρόλων, Μάθηση βάσει έργου, Συνεργατική μάθηση, Μάθηση μέσω περιπτώσεων/λογικών μελετών, Μάθηση μέσω επίλυσης προβλημάτων, Υπενθύμιση (Χαλάρωση, αναπνοή, Διαλογισμός, Ενσυνειδητότητα), Χρόνος εκτός Σχολείου / Εξωσχολική δραστηριότητα, Ολοκληρωμένη προσέγγιση 24/7, Διαθεματική μάθηση.
Οδηγίες για την προσοχή στη διαφορετικότητα	Οδηγίες για το πώς μια δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί για μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.
Πηγή της δραστηριότητας	Αναφορά στην πηγή της δραστηριότητας που μπορεί να είναι: Βιβλίο, Περιοδικό, Εκπαιδευτικό πρόγραμμα, Ιστοσελίδα, Συνέδριο.
Περιγραφή υλικού	Η δήλωση κάθε απαραίτητου υλικού για την ολοκλήρωση της δραστηριότητας. Αυτό μπορεί να είναι με τη μορφή εικόνων, pdf, φυσικού υλικού (χρωματιστά μολύβια, φύλλα χαρτιού κ.λπ.) ή οπτικοακουστικό υλικό (ήχοι, βίντεο).
Γλώσσες	Οι γλώσσες (π.χ. Αγγλικά, Ισπανικά, Ελληνικά, Ρουμανικά) στις οποίες η δραστηριότητα είναι διαθέσιμη στο αποθετήριο.
Εξάρτηση από άλλες δραστηριότητες	Το είδος της δραστηριότητας ως προς την παρουσία των μαθητών: Διαδικτυακά, Δια ζώσης, Και τα δύο.

Η λειτουργικότητα του αποθετηρίου SEL δραστηριοτήτων του EduCardia μπορεί να συνοψιστεί σε δώδεκα βήματα.

Βήμα 1: Επισκεφθείτε το Αποθετήριο SEL Δραστηριοτήτων του Educardia

Βήμα 2: Επιλέξτε τη γλώσσα της προτίμησής σας

Βήμα 3: Ρίξτε μια ματιά στην αρχική σελίδα

Βήμα 4: Δείτε τη λίστα με τις προσφερόμενες δραστηριότητες

Βήμα 5: Χρησιμοποιήστε τα φίλτρα για να επιλέξετε τις δραστηριότητες υψηλού ενδιαφέροντος για την τάξη σας

Βήμα 6: Δείτε μια δραστηριότητα

Βήμα 7: Δημιουργήστε έναν νέο λογαριασμό

Βήμα 8: Συνδεθείτε στο Αποθετήριο SEL Δραστηριοτήτων του Educardia

Βήμα 9: Δημιουργήστε μια λίστα με τις αγαπημένες σας δραστηριότητες.

Βήμα 10: Βαθμολογήστε μια δραστηριότητα

Βήμα 11: Αξιολογήστε μια δραστηριότητα

Βήμα 12: Δημιουργήστε μια δραστηριότητα εφόσον όμως έρθετε σε επαφή με την ερευνητική ομάδα του EduCardia (προαιρετικό)

Ένα πλήρες εγχειρίδιο που εξηγεί βήμα προς βήμα πώς να επωφεληθείτε από το αποθετήριο SEL δραστηριοτήτων του EduCardia μπορείτε να βρείτε [εδώ](#). Οι δραστηριότητες SEL έχουν σχεδιαστεί ώστε να απαιτούν ελάχιστο υλικό, είναι εύκολο να εφαρμοστούν, είναι αρκετά σύντομες ώστε να μην υπερβαίνουν τις τρεις ώρες και μπορούν να παρατείνουν τον αντίκτυπο της εκπαίδευσης συναισθηματικής μάθησης από τη σχολική ώρα που ξεκινούν.



5.2 Συναισθηματικές ανάγκες και σχετικά θέματα

ΟΜΑΔΑ 6 ΕΩΣ 8 ΕΤΩΝ

Οι κύριες συναισθηματικές ανάγκες εστιάζουν στην αναγνώριση και έκφραση βασικών συναισθημάτων όπως χαρά, λύπη, φόβος ή θυμός. Καθώς και στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης, της αυτοαντίληψης και των πρώτων κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως το μοίρασμα, ο σεβασμός της σειράς ή η επίλυση απλών συγκρούσεων. Σε αυτό το στάδιο, είναι επίσης σημαντικό να γίνει έγκαιρη πρόληψη του εκφοβισμού και να προωθηθεί η ενσυναίσθηση και ο σεβασμός μεταξύ των συνομηλίκων, βασικά ζητήματα για τη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος από τα πρώτα χρόνια της σχολικής εκπαίδευσης.

ΟΜΑΔΑ 9 ΕΩΣ 12 ΕΤΩΝ

Οι συναισθηματικές ανάγκες προσανατολίζονται σε πιο περίπλοκη διαχείριση συγκρούσεων, αυξημένη προσωπική ευθύνη και ενσυναίσθηση, καθώς και στην ανάπτυξη ομαδικών δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων. Σε αυτό το στάδιο, ζητήματα που σχετίζονται με τον εκφοβισμό και τον διαδικτυακό εκφοβισμό γίνονται ιδιαίτερα σημαντικά, δεδομένης της αυξανόμενης χρήσης τεχνολογιών και κοινωνικών δικτύων από τα παιδιά. Είναι σημαντικό να διδάσκονται στρατηγικές για τον εντοπισμό και την πρόληψη αυτών των καταστάσεων, ενθαρρύνοντας την ανοιχτή επικοινωνία και συνεργασία. Επιπλέον, εργαζόμαστε σε θέματα που σχετίζονται με τη διαχείριση της κοινωνικής πίεσης και τη σημασία της συναισθηματικής αυτοφροντίδας, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα απέναντι σε πιθανές προκλήσεις.

ΟΜΑΔΑ 13 ΕΩΣ 18 ΕΤΩΝ

Οι συναισθηματικές ανάγκες σχετίζονται με την οικοδόμηση μιας ταυτότητας του εαυτού, τη ρύθμιση έντονων συναισθημάτων όπως η απογοήτευση ή το άγχος και την αντιμετώπιση της κοινωνικής πίεσης. Σε αυτό το στάδιο, εκτός από τη συνέχιση της αντιμετώπισης της πρόληψης του εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού, είναι απαραίτητο να εργαστούμε για την πρόληψη σοβαρότερων προβλημάτων όπως η κατάθλιψη και η αυτοκτονία, τα οποία αρχίζουν να έχουν υψηλότερη συχνότητα στην εφηβεία. Οι προτεινόμενες δραστηριότητες περιλαμβάνουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων για τη διαχείριση του άγχους, τον εντοπισμό σημείων συναισθηματικής δυσφορίας, την αναζήτηση υποστήριξης και την ενθάρρυνση του διαλόγου στο οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον. Προωθείται επίσης ο προβληματισμός σχετικά με τη δυναμική των διαπροσωπικών σχέσεων και τον αντίκτυπο των κοινωνικών δικτύων στην αυτοεκτίμηση και τη συναισθηματική ευεξία.

5.3 Παράδειγμα δραστηριότητας

Επιλέξαμε μια ενδεικτική δραστηριότητα από το αποθετήριο για να δείξουμε πώς μια δραστηριότητα μπορεί να εφαρμοστεί στην τάξη. Το όνομα της δραστηριότητας είναι **+** «Οι Φύλακες Άγγελοι» και είναι ένα απλό αλλά ισχυρό παράδειγμα του πώς η συναισθηματική εκπαίδευση μπορεί να ξεκινήσει στην τάξη, αλλά να επεκταθεί και έξω από αυτήν ολλαπλασιάζοντας τον αντίκτυπο της συναισθηματικής εκπαίδευσης.

 9 - 12

 2 Διδακτικές ώρες

 Μηνιαία

 Δια ζώσης

 Μικρή ομάδα (2-4)

 Παρατηρητής

Η δραστηριότητα απευθύνεται σε μαθητές 9 έως 12 ετών και χρειάζεται δύο διδακτικές ώρες για να ολοκληρωθεί. Η πρώτη ώρα αφορά την παρουσίαση της δραστηριότητας στους μαθητές και η δεύτερη τον προβληματισμό σχετικά με την εμπειρία που αποκτήθηκε κατά την υλοποίησή της. Συνιστάται η επανάληψη αυτής της δραστηριότητας σε μηνιαία βάση, ωστόσο αυτό είναι προαιρετικό. Αυτή είναι μια δραστηριότητα που προτείνεται επίσης να εκτελεστεί κατά προτίμηση δια ζώσης (όχι διαδικτυακά) και υπάρχει ανάγκη να χωριστούν οι μαθητές σε μικρές υποομάδες για να την ολοκληρώσουν. Επιπλέον, ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι να παρατηρεί τους μαθητές όταν τους δίνει τις αρχικές οδηγίες.

Στο πεδίο περιγραφής της δραστηριότητας παρέχεται ένα σύντομο κείμενο σχετικά με τον τρόπο υλοποίησής της. Ο εκπαιδευτικός καλείται να δημιουργήσει ομάδες των τριών μαθητών. Οι μαθητές δεν χρειάζεται να γνωρίζουν την ομάδα στην οποία ανήκουν. Είναι σημαντικό να ταιριάζουν οι μαθητές έχοντας κατά νου τις κοινωνικές προτιμήσεις και τις απορρίψεις μεταξύ τους καθώς και το συναισθηματικό τους προφίλ. Μπορεί να είναι χρήσιμο να αποκτήσετε πρόσβαση σε αυτές τις πληροφορίες μέσω του εργαλείου **+** EmoSociograms και συγκεκριμένα της παρεχόμενης δυνατότητας κατάτμησης ομάδας. Το εργαλείο EmoSociograms λαμβάνει υπόψη ένα σύνολο κριτηρίων και προσπαθεί να δημιουργήσει τις καλύτερες αντιστοιχίσεις μεταξύ των μαθητών. Για παράδειγμα, ταιριάζει με μαθητές που μπορεί να έχουν κοινούς φίλους ή ταιριάζει λιγότερο δημοφιλείς μαθητές, με μαθητές με υψηλή βαθμολογία στην ενσυναίσθηση και την ομαδική εργασία. Εναλλακτικά, ο εκπαιδευτικός μπορεί να αναθέσει τους φύλακες άγγελους με τυχαίο τρόπο, αν και προτείνεται να ρίξει μια ματιά στις προτεινόμενες ομάδες πρώτα.





Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές ότι, μέχρι το τέλος της σχολικής ώρας, κάθε μαθητής (φύλακας άγγελος) θα λάβει ένα χαρτί με τα ονόματα δύο συμμαθητών που πρέπει να φροντίσει διακριτικά κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας. Οι «φύλακες άγγελοι» πρέπει να βοηθούν κρυφά τους μαθητές που προστατεύουν, χωρίς να αποκαλύπτονται ή να κάνουν υπερβολικές ενέργειες.

Με αυτόν τον τρόπο, όλη η τάξη μπαίνει σε μια διαδικασία αυτοφροντίδας κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας και ασκεί ενεργά τις ικανότητες της ενσυναίσθησης και των σχέσεων μεταξύ τους. Μετά από μια εβδομάδα, γίνεται μια δράση συνέχειας όπου όλοι οι μαθητές κάθονται σε κύκλο και στοχάζονται τις εμπειρίες τους. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να αναλογιστούν την εμπειρία τους.

Μερικές ενδεικτικές ερωτήσεις θα μπορούσαν να είναι:

- Νιώσατε ότι κάποιος σας φρόντιζε πραγματικά;
- Νιώσατε ότι οι φύλακες άγγελοί σας φρόντιζαν για εσάς με διακριτικό τρόπο;
- Νιώσατε υπερπροστατευμένοι;
- Μπορείτε να μαντέψετε ποιοι ήταν οι φύλακες άγγελοί σας;
- Νιώσατε ότι ήσασταν καλός φύλακας άγγελος;
- Τι είδους ενέργειες θα θέλατε να λάβετε από τους φύλακες άγγελούς σας;
- Τι είδους αλληλεπιδράσεις με τους συμμαθητές σας εκτιμήσατε περισσότερο την περασμένη εβδομάδα; Κάποιες από αυτές έγιναν από τους φύλακες άγγελούς σας;

Η αξιολόγηση της δραστηριότητας προτείνεται να βασίζεται στην ανατροφοδότηση των μαθητών κατά τη φάση του προβληματισμού. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια της συνεδρίας παρακολούθησης, οι μαθητές μπορούν να αξιολογήσουν τον εαυτό τους εάν υπήρξαν καλοί φύλακες άγγελοι ή όχι, ανάλογα με τον τρόπο με τον οποίο φρόντισαν τους συμμαθητές τους.

Η δραστηριότητα μπορεί να επαναλαμβάνεται κατά καιρούς κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς. Κάθε φορά, αναμένεται ότι τα παιδιά θα είναι πιο συναισθηματικά, αξιοποιώντας τις προηγούμενες γνώσεις τους για το πώς να φροντίζουν τους φίλους τους.

Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει σε ένα σύνολο ικανοτήτων όπως η ενσυναίσθηση, οι κοινωνικές σχέσεις, η ομαδική συναισθηματική επίγνωση και το ομαδικό συναισθηματικό κλίμα. Οι διδακτικές στρατηγικές που χρησιμοποιούνται είναι η βιωματική μάθηση, το παιχνίδι ρόλων, ενώ η δραστηριότητα πραγματοποιείται και εκτός τάξης ενισχύοντας τη θετική επίδραση της συναισθηματικής εκπαίδευσης.



5.4 Διδακτικές στρατηγικές

Οι διδακτικές στρατηγικές περιλαμβάνουν μια συλλογή μεθόδων και διαδικασιών που οργανώνονται σε ένα λειτουργικό πλαίσιο και χρησιμοποιούνται στο πλαίσιο της διδασκαλίας, της μάθησης και της αξιολόγησης. Ένα σύνολο διδακτικών στρατηγικών έχουν επιλεγεί από την ομάδα του έργου EduCardia για την προώθηση της υλοποίησης των δραστηριοτήτων συναισθηματικής εκπαίδευσης.

Βιωματική Μάθηση (BM)

Η Βιωματική Μάθηση είναι μια διδακτική φιλοσοφία που εστιάζει στη μάθηση μέσω της **ενεργού συμμετοχής και του προβληματισμού**. Γεφυρώνει τη θεωρία με τον πραγματικό κόσμο, ενισχύοντας την ανάπτυξη γνώσεων, δεξιοτήτων και αξιών. Στο EduCardia, η Βιωματική Μάθηση υιοθετείται για την ενίσχυση των συναισθηματικών ικανοτήτων μέσω της εμπλοκής των μαθητών σε πρακτικές εμπειρίες, ακολουθούμενες από δομημένο προβληματισμό.

Η εφαρμογή της Βιωματικής Μάθησης βασίζεται στο μοντέλο Βιωματικής Μάθησης του Kolb που περιλαμβάνει μια κυκλική διαδικασία (Kolb, 1984):

-  **Δράση** – Συμμετοχή σε μια ουσιαστική εμπειρία..
-  **Αναστοχασμός** – Ανάλυση και στοχασμός πάνω στην εμπειρία..
-  **Μάθηση** – Αποκτηση γνώσεων ή νέες γνώσεις..
-  **Εφαρμογή** – Εφαρμογή νέας κατανόησης σε διαφορετικό πλαίσιο, επανεκκινώντας τον κύκλο.

Αναλυτικές πληροφορίες παρέχονται στο βίντεο στη παρακάτω διεύθυνση:



<https://experientiallearninginstitute.org/resources/what-is-experiential-learning/>

Οι βασικές αρχές που πρέπει να ληφθούν υπόψη από τους εκπαιδευτικούς για την εφαρμογή της Βιωματικής Μάθησης περιλαμβάνουν:

- ➡ Την **ιεράρχηση της μαθησιακής διαδικασίας** με αναγνώριση των αποτελεσμάτων.
- ➡ Την **χρήση προσωπικών και κοινωνικών εμπειριών** ως βασικών εργαλείων μάθησης.
- ➡ Την **ενθάρρυνση της αλληλεπίδρασης και της συνεργασίας** για αμοιβαία υποστήριξη.

Η Βιωματική Μάθηση τοποθετεί τους μαθητές στο κέντρο της διαδικασίας μέσω των ακόλουθων σταδίων (Kolb, 1984):

- Εξερεύνηση ("Κάντο"): Ασχοληθείτε με ανεξάρτητες ή καθοδηγούμενες δραστηριότητες όπως παιχνίδια ρόλων ή επίλυση προβλημάτων.
- Εξωτερίκευση ("Τι συνέβη"): Συζητήστε ελεύθερα τα αποτελέσματα, τα συναισθήματα και τις παρατηρήσεις.
- Επεξεργασία ("Τι είναι σημαντικό;"): Αναλογιστείτε τη δραστηριότητα, προσδιορίζοντας θέματα και επιλύοντας προκλήσεις.
- Γενικεύση («Και λοιπόν;»): Συνδέστε την εμπειρία με αρχές της πραγματικής ζωής.
- Εφαρμογή ("Τώρα τι;"): Εφαρμόστε τις νεοαποκτηθείσες γνώσεις σε νέα σενάρια.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να διευκολύνει τη μαθησιακή εμπειρία μέσω πολλών ερωτήσεων που υποστηρίζουν τον προβληματισμό και τον καταγιισμό ιδεών. Κάθε μία από αυτές τις ερωτήσεις έχει σχεδιαστεί για να ενθαρρύνει την περιέργεια, καθώς και να διευκολύνει την ανάπτυξη κρίσιμων ικανοτήτων και συμπεριφορών που έχουν προηγουμένως αναγνωριστεί ως σημαντικές. Ακολουθούν ορισμένες ενδεικτικές ερωτήσεις.

Ερωτήσεις προβληματισμού:

Τι συνέβη;
Τι έκανες;
Πώς ένιωσες;
Πες μου περισσότερα για αυτό...
Παρακαλώ, επεκτείνετε την άποψή σας.
Τι προσέξατε;
Τι ήταν δύσκολο;
Τι ήταν το πιο εύκολο;

Ερωτήσεις εννοιολόγησης:

Γιατί συμβαίνει αυτό;
Ποιος είναι ο τρόπος που αυτό σχετίζεται με τον εαυτό σας;
Σας συμβαίνει αυτό;
Συμβαίνει αυτό στη ζωή;
Τι έμαθες;
Πώς σχετίζονται αυτά που μαθαίνετε με άλλα πράγματα που μαθαίνετε;
Τι παρόμοιες εμπειρίες είχατε;

Μάθηση μεταξύ ομοτίμων

Η μάθηση μεταξύ ομοτίμων είναι μια προσέγγιση αμοιβαίας μάθησης και κατάρτισης όπου οι συμμετέχοντες στο ίδιο επίπεδο συμμετέχουν σε συνεργατικές εκπαιδευτικές διαδικασίες. Αυτή η μέθοδος εμπλέκει ενεργά τους μαθητές τόσο σε μαθησιακούς όσο και σε διδακτικούς ρόλους, ενισχύοντας ένα περιβάλλον συνεργασίας. Οι μαθητές μπορούν να ενεργούν και ως εκπαιδευτές και ως εκπαιδευόμενοι, υποστηρίζοντας ο ένας τον άλλον στην εκπαιδευτική τους ανάπτυξη. Ο συνομήλικος εκπαιδευτής είναι κάποιος που βρίσκεται σε παρόμοια θέση με τον εκπαιδευόμενο, που λειτουργεί ως ενεργός και συνεργάσιμος εταίρος στη μαθησιακή διαδικασία. Είναι σημαντικό να διευκρινιστεί ότι οι μαθητές δεν είναι υπεύθυνοι για την παράδοση ή την εισαγωγή νέου εκπαιδευτικού υλικού, αλλά ακολουθούν τις οδηγίες που παρέχει ο εκπαιδευτικός τους. Η μάθηση από συνομηλίκους έχει τη δυνατότητα να προσφέρει άμεση ανατροφοδότηση και να καλλιεργήσει ένα ευρύ φάσμα πρακτικών ικανοτήτων. Υποστηρίζει βελτιωμένη ευθυγράμμιση μεταξύ των επιπέδων κατανόησης των μαθητών, των ικανοτήτων κριτικής σκέψης, της ευρύτερης συμμετοχής των μαθητών, της βελτιωμένης ανατροφοδότησης και της αυξημένης δέσμευσης με το αντικείμενο (Stigmar, 2016).

Παιχνιδοποίηση

Η παιχνιδοποίηση στη μάθηση ενσωματώνει στοιχεία που μοιάζουν με παιχνίδι (π.χ. βαθμολόγηση πόντων, ανταγωνισμός από ομοτίμους, ομαδική εργασία, πίνακες κατάταξης) για να ενισχύσει τη δέσμευση, να διευκολύνει την αφομοίωση νέων πληροφοριών και να αξιολογήσει τις γνώσεις των μαθητών.

Ο πρωταρχικός στόχος της χρήσης της παιχνιδοποίησης σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα είναι η προώθηση της θετικής συμπεριφοράς και η ενίσχυση της εμπλοκής των μαθητών, διευκολύνοντας πιο ευχάριστες μαθησιακές εμπειρίες (Kim and Lee, 2015). Η χρήση της παιχνιδοποίησης είναι σημαντική στους τομείς της γνώσης, των συναισθημάτων και των κοινωνικών τομέων. Σχετικά με συναισθηματικούς τομείς, τα παιχνιδοποιημένα συστήματα παρέχουν ανατροφοδότηση στους παίκτες σε καταστάσεις όπου αποτυγχάνουν να επιτύχουν συγκεκριμένες εργασίες (π.χ. συγκεντρώνουν τους απαραίτητους πόντους) και επομένως είναι υποχρεωμένοι να προσπαθήσουν ξανά, ενώ μειώνουν τον φόβο που σχετίζεται με πιθανή αποτυχία (Lee and Hammer, 2011).

Παιχνίδι ρόλων

Το παιχνίδι ρόλων είναι ένας τύπος βιωματικής μάθησης όπου στους μαθητές ανατίθενται συγκεκριμένοι ρόλοι και ενεργούν βάσει αυτών μέσω ενός γραπτού σεναρίου. Αυτό μπορεί να γίνει μεμονωμένα (ένας προς έναν παιχνίδι ρόλων) ή σε ομάδες, με κάθε συμμετέχοντα να αναλαμβάνει έναν συγκεκριμένο ρόλο ή χαρακτήρα. Τα οφέλη των δραστηριοτήτων παιχνιδιού ρόλων στην εκπαίδευση περιλαμβάνουν:

- **διευκολύνουν την εμφάνιση του επιθυμητού γεγονότος:** επιτρέπουν στους μαθητές να συμμετέχουν σε γεγονότα που μπορεί να μην είναι εύκολα προσβάσιμα σε πραγματικές καταστάσεις. Οι μαθητές μπορεί να αντιμετωπίσουν μια κατάσταση ή μια περίπτωση που παρουσιάζει είτε μια κρίση ή μια ευκαιρία, η οποία μπορεί να απαιτήσει μια παρατεταμένη περίοδο αναμονής στον πραγματικό κόσμο.
- **προσφέρει ένα ασφαλές και προστατευμένο περιβάλλον:** οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες χωρίς να ανησυχούν για σημαντικές συνέπειες εξαιτίας των λαθών που διαπράττουν.
- **διευκολύνει την εκδήλωση της θετικής δυναμικής της ομάδας:** έχει την ικανότητα να αναδεικνύει τις καλές πτυχές της δυναμικής της ομάδας και να κατευθύνει τη συλλογική ενέργεια προς συγκεκριμένους στόχους ή έννοιες που σχετίζονται με την επιθυμητή κοινωνική αλλαγή. Οι προσεγγίσεις παιχνιδιού ρόλων χρησιμοποιούν στοιχεία συναισθηματικής επίγνωσης και δυναμικής ομάδας για να διευκολύνουν την προσωπική και συλλογική ανάπτυξη των συμμετεχόντων.
- **Ο χρόνος μπορεί να μειωθεί:** η διαδικασία εφαρμογής εμπειριών από την πραγματική ζωή σε δραστηριότητες παιχνιδιού ρόλων επιτρέπει σημαντική μείωση του απαιτούμενου χρόνου, καθώς εμπειρίες ημερών μπορούν να προσομοιωθούν σε λίγα μόνο λεπτά. Επιπλέον, η παροχή ανατροφοδότησης στους μαθητές μπορεί να επιταχυνθεί, με αποτέλεσμα μια πιο αποτελεσματική διαδικασία (Joyce et al., 2004).

Μάθηση βάσει έργου

Η μάθηση βάσει έργου είναι μια **διδακτική προσέγγιση** που έχει σχεδιαστεί για να δώσει στους μαθητές την ευκαιρία να **αναπτύξουν γνώσεις και δεξιότητες μέσω της εμπλοκής τους σε έργα για την αντιμετώπιση των πραγματικών προκλήσεων**. Ενθαρρύνει τους μαθητές να συμμετέχουν ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία, με τον δάσκαλο να αναλαμβάνει το ρόλο του συντονιστή. Διευκολύνει την ανάπτυξη διαφόρων δεξιοτήτων στους μαθητές, συμπεριλαμβανομένων των **ικανοτήτων επίλυσης προβλημάτων, της δημιουργικότητας, της αυτοκατευθυνόμενης μάθησης, της κριτικής νοοτροπίας, της αποτελεσματικής επικοινωνίας, της συνεργατικής ομαδικής εργασίας, της σωστής λήψης αποφάσεων, της μεγαλύτερης εμπιστοσύνης στους συνομηλίκους** (Valdez & Bungihan, 2019). Επιπλέον, **προωθεί την ανάπτυξη της δημιουργικότητας, της αυτονομίας και των κινήτρων**. Κατά τη διάρκεια των αρχικών σταδίων της μαθησιακής διαδικασίας, αναπτύσσονται σαφή και απαιτητικά κριτήρια και κανόνες για να ενισχυθεί η εμπλοκή τους, με τον εκπαιδευτή να αναλαμβάνει το ρόλο του συντονιστή μάθησης (Alacapinar, 2008).



Συνεργατική Μάθηση

Η συνεργασία μπορεί να θεωρηθεί ως η διαδικασία κατανομής των λειτουργιών μεταξύ των μαθητών ανάλογα με την κατανομή των καθηκόντων, που τελικά καταλήγει στο σχηματισμό μιας ομάδας συναρμολόγησης σε επόμενο στάδιο. Για τους σκοπούς αυτού του εγχειριδίου, η συνεργατική μάθηση μπορεί να οριστεί ως ένας ευρύς όρος που περιλαμβάνει διάφορες εκπαιδευτικές μεθόδους που περιλαμβάνουν κοινές πνευματικές προσπάθειες μεταξύ μαθητών ή μεταξύ μαθητών και δασκάλων. Συνήθως, περιλαμβάνει μαθητές που εργάζονται σε ζευγάρια ή ομάδες, αναζητώντας συλλογικά την κατανόηση, την επίλυση προβλημάτων, την εξερεύνηση των νοημάτων ή την παραγωγή ενός κοινού αποτελέσματος.

Μάθηση μέσω περιπτωσιολογικών μελετών

Οι μελέτες περίπτωσης είναι μια εκπαιδευτική μέθοδος όπου δίνεται ένα σενάριο στους μαθητές, βάσει του οποίου μπορούν να παρατηρήσουν, να αναλύσουν, να εφαρμόσουν, να ολοκληρώσουν ή να προτείνουν ενέργειες. Θεωρούνται ως εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την προώθηση της ανάλυσης και της συζήτησης. Είναι μια μέθοδος εις βάθος ανάλυσης μιας κατάστασης, πλαισίου, ομάδας. Γενικά, η δομή μιας μελέτης περίπτωσης είναι:

- **Εισαγωγή:** επιχειρήματα για το θέμα.
- **Στόχοι που πρέπει να επιτευχθούν:** ερωτήσεις που πρέπει να απαντηθούν.
- **Θεωρητικά μοντέλα και προοπτικές που υποστηρίζουν την προσέγγιση αυτής της μελέτης** (η βιβλιογραφία θα χρησιμοποιηθεί για την οικοδόμηση της θεωρητικής βάσης της μελέτης περίπτωσης).
- **Ορισμός της κατάστασης/περίπτωσης:** κατηγοριοποίηση του προβλήματος.
- **Περιγραφή της κατάστασης/περίπτωσης:** περιγράφοντας σημαντικές πτυχές από συμπεριφορική, νοοτροπική, γνωστική, συναισθηματική άποψη.

- **Προσδιορισμός παραγόντων που διαμορφώνουν και αναπτύσσουν την κατάσταση/περίπτωση:** αναγνώριση των πλαισίων, των ανθρώπων και των επιπτώσεων τους στην εξέλιξη/δυναμική της κατάστασης/υπόθεσης.
- **Προσδιορισμός παραγόντων/προβλημάτων κινδύνου στην κατάσταση/περίπτωση:** που εμποδίζουν τη δημιουργία επιθυμητών σχέσεων.
- **Συμπεράσματα:** τους στόχους της εισαγωγής και τον τρόπο επίτευξής τους παρουσιάζοντας τις διαστάσεις και τη δυναμική της υπόθεσης.

Μάθηση μέσω επίλυσης προβλημάτων

Η μάθηση μέσω επίλυσης προβλημάτων (PBL) είναι μια **εκπαιδευτική στρατηγική που τοποθετεί τους μαθητές υπεύθυνους για το μαθησιακό τους ταξίδι**. Χρησιμοποιώντας περίπλοκα προβλήματα του πραγματικού κόσμου ως κεντρικό θέμα της τάξης, το PBL ενθαρρύνει τους μαθητές να αναπτύξουν ικανότητες επίλυσης προβλημάτων και να κατανοήσουν έννοιες πέρα από την απλή απομνημόνευση γεγονότων. Αυτή η προσέγγιση δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες συμμετέχοντας ενεργά στην επίλυση προβλημάτων, με την υποστήριξη ενός συντονιστή. Οι μαθητές διερευνούν ένα σύνθετο θέμα χωρίς μια ενιαία, σαφή απάντηση, εργάζονται συχνά σε ομάδες συνεργασίας. Αναλαμβάνουν αυτοκατευθυνόμενη μάθηση (SDL), εφαρμόζοντας τις πρόσφατα ανακαλυφθείσες γνώσεις τους για να αντιμετωπίσουν το ζήτημα και στοχάζονται τόσο για το ταξίδι μάθησης όσο και για την αποτελεσματικότητα των προσεγγίσεών τους. Σε αυτό το πλαίσιο, ο ρόλος του εκπαιδευτικού μεταβαίνει από άμεσο εκπαιδευτή σε διευκολυντή μάθησης.





Υπενθύμιση (Χαλάρωση, αναπνοή, Διαλογισμός, Ενσυνειδητότητα)

Η εκπαίδευση ενσυνειδητότητας, η οποία περιλαμβάνει μαθήματα για **τεχνικές ηρεμίας για το μυαλό και το σώμα**, μπορεί να μετριάσει τις αρνητικές επιπτώσεις του στρες και να βελτιώσει τα επίπεδα δέσμευσης των μαθητών. Αυτές οι τεχνικές βοηθούν τους μαθητές να διατηρήσουν την εστίασή τους στους ακαδημαϊκούς και μαθησιακούς τους στόχους, ενώ παράλληλα αποτρέπουν προβλήματα συμπεριφοράς.

Χρόνος Εκτός Σχολείου

Ο χρόνος εκτός σχολείου αναφέρεται σε **οργανωμένες δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν με συνέπεια οι μαθητές κατά τις ώρες εκτός σχολείου**. Αυτό περιλαμβάνει προγράμματα στους **χώρους του σχολείου** πριν και μετά την κανονική σχολική ημέρα, καθώς και εκείνα που διεξάγονται σε εναλλακτικές τοποθεσίες. Αυτά τα προγράμματα μπορεί να επικεντρωθούν σε **ακαδημαϊκό αντικείμενο** όπως η ανάγνωση ή τα μαθηματικά, να προσφέρουν εξειδικευμένες ασχολίες όπως αθλητικές ομάδες, STEM και τέχνες ή να παρέχουν ένα **συνδυασμό δραστηριοτήτων σε εγκαταστάσεις πολλαπλών χρήσεων**.

Διαθεματική Μάθηση

Η διαθεματική μάθηση βασίζεται στην **καθιέρωση προτύπων πληροφοριών μεταξύ διαφορετικών ακαδημαϊκών μαθημάτων**. Αυτή η προσέγγιση βοηθά τους μαθητές να βελτιώσουν την κατανόησή τους **συνδυάζοντας έννοιες από διαφορετικούς κλάδους και προωθώντας συνδέσμους στον πραγματικό κόσμο**. Προσφέρει επίσης στους μαθητές ευκαιρίες να εφαρμόσουν τις δεξιότητές τους σε διαφορετικά πλαίσια. Για παράδειγμα, ένας μαθητής που είναι ενθουσιώδης με την επιστήμη μπορεί να εμπλακεί περισσότερο όταν εφαρμόζει μαθηματικές έννοιες σε επιστημονικά ζητήματα. Ομοίως, ένας μαθητής που αισθάνεται ανασφαλής για το γράψιμο αλλά έχει πάθος για την ιστορία μπορεί να καλλιεργήσει μια πιο ευνοϊκή προοπτική και αυξημένη δέσμευση όταν οι εργασίες γραφής περιλαμβάνονται στα μαθήματα κοινωνικών σπουδών. Η διδασκαλία σε διάφορα θέματα είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για τη μάθηση βάσει έργου, η οποία παρέχει στους μαθητές έναν πραγματικό και εφαρμόσιμο τρόπο χρήσης της γνώσης τους. Αυτή η μέθοδος επιτρέπει στους μαθητές να **δημιουργήσουν σημαντικές συνδέσεις μεταξύ διαφόρων θεμάτων, ενώ αντιλαμβάνονται την εκπαίδευσή τους ως μια ενοποιημένη και ολοκληρωμένη εμπειρία**.



Διδασκαλία με βάση τις τέχνες

Η παιδαγωγική που βασίζεται στις τέχνες είναι μια δημιουργική στρατηγική που χρησιμοποιεί μια μορφή τέχνης για να διευκολύνει τη μάθηση για ένα άλλο θέμα (Rieger et al., 2013) σε μη καλλιτεχνικούς κλάδους και τομείς. Η υιοθέτηση ενός διεπιστημονικού προγράμματος σπουδών που περιλαμβάνει μουσική, χορό, θέατρο και εικαστικές τέχνες μπορεί να αποτελέσει ένα ολοκληρωμένο παράδειγμα ενός σχολείου. Αυτό το μοντέλο περιλαμβάνει την ενεργό συμμετοχή του σχολικού προσωπικού, των καλλιτεχνών και της κοινότητας. Ένα εκπαιδευτικό ίδρυμα που βασίζεται στις τέχνες χαρακτηρίζεται από την ενσωμάτωση καλλιτεχνικών κλάδων σε όλα τα τμήματα του προγράμματος σπουδών.

Με βάση την υπάρχουσα επιστημονική βιβλιογραφία, έχει παρατηρηθεί ότι η χρήση μεθοδολογιών διδασκαλίας με βάση τις τέχνες ενισχύει αποτελεσματικά τη συναισθηματική ανάπτυξη του μαθητή μέσω της διέγερσης του ενδιαφέροντος, των κινήτρων και του ενθουσιασμού τους προς τη διαδικασία απόκτησης γνώσης. Η παιδαγωγική που βασίζεται στις τέχνες διευκολύνει τη βιωματική μάθηση θεωρώντας την αισθητηριακή εμπειρία και τον αισθητικό προβληματισμό ως ανεξάρτητες πηγές γνώσης και νόησης (Archibald, 2021).



Ολοκληρωμένο Μοντέλο

Ο στόχος του ολοκληρωμένου μοντέλου είναι να υποστηρίξει την «αυθεντική μάθηση», δηλαδή «μια μεγάλη ποικιλία εκπαιδευτικών τεχνικών που επιτρέπουν στους μαθητές να σχετίζονται και πιθανώς να λύνουν προβλήματα της πραγματικής ζωής» (Great Schools Partnership, 2013). Οι ακόλουθες έννοιες διδασκαλίας και μάθησης προσδιορίζονται ως οι θεμελιώδεις αρχές του ολοκληρωμένου μοντέλου.

- **μάθηση μέσω της πράξης** - χαρακτηρίζεται από τη συμμετοχή των μαθητών σε αυτοκατευθυνόμενες δραστηριότητες. Αυτή η εκπαιδευτική μέθοδος περιλαμβάνει την παροχή κατάλληλου εκπαιδευτικού υλικού με τη μορφή δραστηριοτήτων, που επιτρέπουν στους μαθητές να αναλαμβάνουν ανεξάρτητα καθήκοντα με στόχο την επίτευξη συγκεκριμένων μαθησιακών στόχων. Μέσω της ενεργού συμμετοχής σε αυτές τις δραστηριότητες, οι μαθητές όχι μόνο επιτυγχάνουν τα επιθυμητά αποτελέσματα αλλά και ενισχύουν τη μάθησή τους μέσω της βιωματικής διαδικασίας.

- **ευελιξία** - εμπλοκή των μαθητών στη διαδικασία προσδιορισμού των επιθυμητών περιοχών ανάπτυξής τους, διασφαλίζοντας παράλληλα την ευθυγράμμιση με το συγκεκριμένο πλαίσιο και την πρακτικότητα.

- **Η μάθηση που βασίζεται σε σενάρια** είναι μια διδακτική προσέγγιση που προωθεί τη χρήση των προϋπαρχουσών γνώσεων, εμπειριών και δεξιοτήτων κριτικής σκέψης των εκπαιδευομένων σε ένα ασφαλές και ρεαλιστικό περιβάλλον.

5.5 Συναισθηματικές Ικανότητες

Οι SEL δραστηριότητες που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του έργου Educardia επικεντρώνονται στις συγκεκριμένες ικανότητες του μοντέλου EmoSocio. Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζονται μερικά θεωρητικά στοιχεία και συγκεκριμένες συμβουλές για κάθε μία από αυτές τις ικανότητες.

Διεκδικητική επικοινωνία

Η διεκδικητική επικοινωνία αναφέρεται στην **ικανότητα του ατόμου να εκφράζει αποτελεσματικά τις απόψεις, τα συναισθήματα και τις απαιτήσεις του ενώ ταυτόχρονα δείχνει σεβασμό για τα δικαιώματα των άλλων**. Η διεκδίκηση είναι μια δεξιότητα που επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς και στους μαθητές να εκφράσουν τις ανάγκες τους με θετικό και παραγωγικό τρόπο (Kolb & Griffith, 2009). Αυτή η δεξιότητα μπορεί να αποκτηθεί μέσω της άσκησης και περιλαμβάνει:

- ✓ **Γλώσσα** – χρήση δηλώσεων «Εγώ».
- ✓ **Στάση** – υιοθέτηση χαλαρής στάσης.
- ✓ **Οπτική Επαφή** – διατήρηση οπτικής επαφής όταν απευθύνεστε σε άλλους.
- ✓ **Έκφραση συναισθημάτων** – έκφραση συναισθημάτων που προκαλούνται

Η διεκδικητική επικοινωνία διαφοροποιείται από τα παθητικά και τα επιθετικά στυλ επικοινωνίας. Η παθητική απάντηση τείνει να σημαίνει συμμόρφωση με τις επιθυμίες των άλλων και μπορεί να υπονομεύσει τα ατομικά δικαιώματα και την αυτοπεποίθηση, ενώ με το να είσαι επιθετικός απέναντι σε κάποιον άλλο, τα δικαιώματα των άλλων υπονομεύονται. Ένα επιθετικό στυλ επικοινωνίας μειώνει την αυτοεκτίμηση και την ακαδημαϊκή επίδοση (Ogunyemi & Olagbaju, 2020). Το να είσαι διεκδικητικός συνεπάγεται το να λαμβάνει κανείς υπόψη τα δικαιώματα, τις επιθυμίες και τις ανάγκες τόσο τις δικές του όσο και των άλλων ανθρώπων. Για παράδειγμα, προκειμένου να βελτιωθεί η διεκδικητική επικοινωνία στην τάξη, ο εκπαιδευτικός μπορεί να παρουσιάσει την ακόλουθη κατάσταση: Ο συμμαθητής σας μόλις είπε το μυστικό σας σε μερικούς άλλους συμμαθητές. Μετά από αυτό, ο εκπαιδευτικός θα παρουσιάσει ένα μήνυμα συγκεκριμένο για κάθε στυλ επικοινωνίας:

- **Παθητικός:** "Υποθέτω ότι είναι εντάξει. Δεν ήταν και κάτι σπουδαίο. Συγγνώμη."
- ✓ **Διεκδικητικός:** "Όταν λες τα μυστικά μου σε άλλους συμμαθητές, νιώθω ότι δεν έχω τον έλεγχο και δεν μπορώ να σε εμπιστευτώ. Θα μπορούσες να μου μιλήσεις πρώτα την επόμενη φορά;"
- ✗ **Επιθετικός:** "Πώς μπόρεσες να το κάνεις αυτό; Δεν θέλω να σου ξαναμιλήσω!"

Αυτοεκτίμηση

Η αυτοεκτίμηση **αντανακλά το πώς αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας και την αίσθηση της αυτοεκτίμησής μας.** Η υψηλή αυτοεκτίμηση ενισχύει τα συναισθήματα αξίας, ενισχύει την αυτοπεποίθηση, βελτιώνει την απόδοση και προάγει τη συνολική ευημερία και την ψυχολογική υγεία. Υποστηρίζει την προσωπική ανάπτυξη και δρα ως φραγμός έναντι των οπισθοδρομήσεων και των αποτυχιών (Jordan, Zeigler-Hill, & Cameron, 2017). Αντίθετα, η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να έχει το αντίθετο αποτέλεσμα, οδηγώντας δυνητικά σε αρνητικές αντιλήψεις, ακόμη και σε αντιπάθεια, για τον εαυτό του (Abdel-Khalek, 2016· Orth, 2017). Για ορισμένους μαθητές, η αυτοπεποίθηση στην τάξη έρχεται αβίαστα. Προσεγγίζουν το νέο υλικό με ευκολία και επικοινωνούν αποτελεσματικά τις ιδέες τους. Ωστόσο, για τους μαθητές με χαμηλότερη αυτοπεποίθηση, οι καθημερινές απαιτήσεις του σχολείου μπορεί να οδηγήσουν σε άγχος και απογοήτευση. Μπορεί να αμφιβάλλουν για τις ικανότητές τους και να τους είναι δύσκολο να διαχειριστούν τα πάντα. Οι εκπαιδευτικοί διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην υποστήριξη αυτών των μαθητών, βοηθώντας τους να χτίσουν αυτοπεποίθηση και να υπερηφανεύονται για τις δεξιότητες και τα επιτεύγματά τους.



#1 Γιορτάστε τα επιτεύγματα

Οι μαθητές που δεν έχουν μεγάλη αυτοπεποίθηση τείνουν να εστιάζουν μόνο στις αρνητικές πτυχές αυτού που κάνουν. Η θετική και συγκεκριμένη ενίσχυση βοηθά τους μαθητές να γνωρίζουν ότι τους δίνετε προσοχή και τους βοηθά να αναγνωρίσουν τις δικές τους μικρές νίκες. Η παροχή σύντομων σχολίων που επαινεί τους μαθητές ή η αναγνώριση μιας επιτυχίας τους σε επίπεδο τάξης μπορεί να κάνει σημαντική διαφορά.

#3 Ενθαρρύνετε τους μαθητές να είναι οι ηγέτες της δικής τους μαθησιακής διαδικασίας

Ενδυναμώστε τους μαθητές να παρακολουθούν μόνοι τους τη μάθησή τους παρέχοντάς τους ευκαιρίες για λήψη αποφάσεων όταν πρόκειται για καθημερινές εργασίες ή κανόνες στην τάξη.

Η προσφορά επιλογών, όπως μια λίστα εργασιών που «πρέπει να γίνουν» και που «μπορεί να γίνουν προαιρετικά», τους δίνει τον έλεγχο του μαθησιακού τους ταξιδιού.

Οι εργασίες "Μπορεί να γίνουν προαιρετικά" δίνουν την αίσθηση ελευθερίας στους μαθητές σχετικά με τη μελλοντική ενασχόλησή τους με πιο προηγμένο εκπαιδευτικό υλικό. Οι μαθητές θα αναπτύξουν μια μεγαλύτερη αίσθηση αυτο-κίνητρου στη μάθησή τους όταν αισθάνονται μια αίσθηση ελέγχου.

#2 Βεβαιωθείτε ότι οι προσδοκίες σας είναι ρεαλιστικές

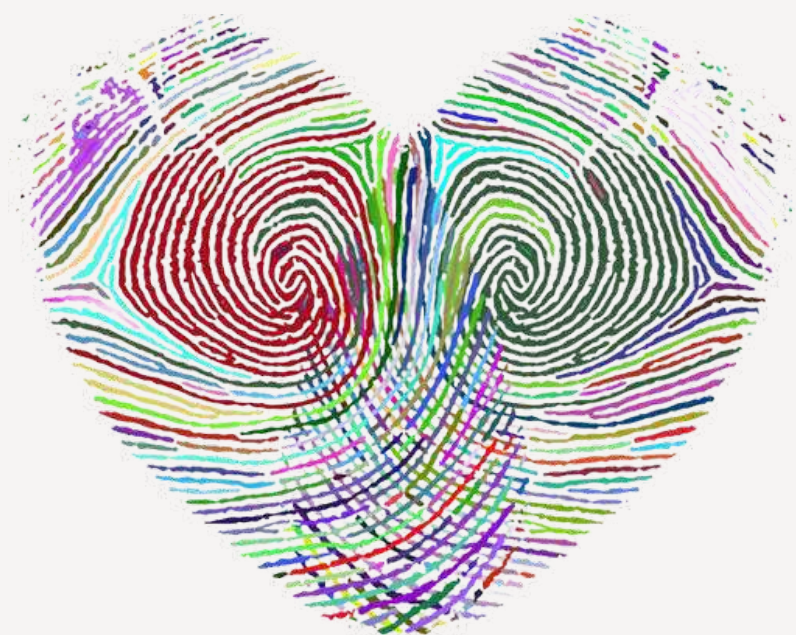
Βοηθήστε τους μαθητές να δώσουν προτεραιότητα σε ρεαλιστικούς στόχους βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα. Η επανεξέταση αυτών των στόχων μαζί τους επιτρέπει να παρακολουθούν την πρόοδό τους και να έχουν επίγνωση της δικής τους ανάπτυξης. Προσπαθήστε να διαφοροποιήσετε τη διδασκαλία σας και να δημιουργήσετε εξατομικευμένους στόχους για κάθε μαθητή. Χρησιμοποιήστε λάθη ή παραλείψεις ως ευκαιρίες διδασκαλίας για τους μαθητές. Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι δεν καθορίζονται από τις ελλείψεις τους αλλά από την προσπάθεια που καταβάλλουν για τους στόχους τους.

#4 Αναγνωρίστε ότι κάθε μαθητής είναι μοναδικός

Κάθε μαθητής έχει τις δικές του δυνάμεις και ανάγκες. Η εφαρμογή διαφοροποιημένων στρατηγικών μάθησης μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να προσδιορίσουν πώς μαθαίνουν καλύτερα. Προσέξτε τα διαφορετικά στυλ μάθησης στην τάξη σας και δημιουργήστε ένα περιβάλλον που προάγει τις ατομικές ικανότητες των μαθητών. Όταν οι μαθητές καταλαβαίνουν πώς μαθαίνουν, είναι πιο οξυδερκείς στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης μεταξύ των συμμαθητών τους.

Αυτοκίνητρο

Το αυτο-κίνητρο είναι η **εσωτερική ώθηση που μας οδηγεί να αναλάβουμε δράση για την επίτευξη ενός στόχου**. Δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να συνεχίσουν να αντιμετωπίζουν προκλήσεις, να αρπάξουν ευκαιρίες και να παραμείνουν αφοσιωμένα στους στόχους τους. **Οι μαθητές που παρακινούνται από τον εαυτό τους τείνουν να είναι πιο αφοσιωμένοι, και προσεκτικοί, καταβάλλοντας μεγαλύτερη προσπάθεια και δείχνοντας βαθύτερο ενδιαφέρον για τη μάθησή τους**. Ως αποτέλεσμα, αυτοί οι μαθητές όχι μόνο μαθαίνουν πιο αποτελεσματικά αλλά και κάνουν τη διδακτική εμπειρία πιο ευχάριστη και ανταποδοτική.



Συμβουλές για να ενισχύσετε το αυτο-κίνητρο των μαθητών στην τάξη:

#1 Θέστε ξεκάθαρους και ουσιαστικούς στόχους

Βοηθήστε τους μαθητές να θέσουν συγκεκριμένους, εφικτούς και σχετικούς στόχους που έχουν νόημα για αυτούς. Όταν οι μαθητές έχουν ξεκάθαρους στόχους, είναι πιο πιθανό να παρακινηθούν να εργαστούν για την επίτευξή τους.

#2 Ενθαρρύνετε το εσωτερικό κίνητρο

Επικεντρωθείτε στην προώθηση των εγγενών κινήτρων ενισχύοντας την περιέργεια και την αγάπη για τη μάθηση. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να εξερευνήσουν θέματα για τα οποία είναι παθιασμένοι και παρέχετε ευκαιρίες για αυτοκατευθυνόμενη μάθηση.

#3 Παρέχετε Αυτονομία

Επιτρέψτε στους μαθητές να έχουν κάποιο έλεγχο στη μαθησιακή τους διαδικασία. Προσφέρετε επιλογές όποτε είναι δυνατόν, όπως η επιλογή έργων, ερευνητικών θεμάτων ή μεθόδων μελέτης. Όταν οι μαθητές νιώθουν μια αίσθηση αυτονομίας, είναι πιο πιθανό να παρακινηθούν να συμμετάσχουν στην εκπαίδευσή τους.

#4 Κάντε τη μάθηση σχετική

Συνδέστε τα μαθήματα στην τάξη με πραγματικές καταστάσεις και δείξτε τις πρακτικές εφαρμογές αυτών που μαθαίνουν οι μαθητές. Όταν οι μαθητές βλέπουν τη συνάφεια της εκπαίδευσής τους, έχουν περισσότερα κίνητρα να μάθουν.

#6 Δημιουργήστε ένα θετικό μαθησιακό περιβάλλον

Πρωθήστε μια θετική και υποστηρικτική ατμόσφαιρα στην τάξη όπου οι μαθητές αισθάνονται ασφαλείς να εκτεθούν κάνοντας ερωτήσεις και εκφράζοντας τις ιδέες τους χωρίς φόβο κρίσης.

#5 Παρέχετε εποικοδομητική ανατροφοδότηση.

Προσφέρετε εποικοδομητική ανατροφοδότηση για να βοηθήσετε τους μαθητές να κατανοήσουν τα δυνατά τους σημεία και πώς μπορούν να βελτιώσουν τον εαυτό τους στο μέλλον. Η ανατροφοδότηση πρέπει να επικεντρώνεται στην προσπάθεια και τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι μαθητές και όχι αποκλειστικά στο αποτέλεσμα.

#8 Ενθαρρύνετε την Αυτοαξιολόγηση

Ενσωματώστε τακτικές δραστηριότητες όπου οι μαθητές μπορούν να αξιολογήσουν την πρόοδό τους, να θέσουν νέους στόχους και να εντοπίσουν τομείς για αυτοβελτίωση. Η αυτογνωσία είναι απαραίτητη για την ενίσχυση των κινήτρων.

#7 Χρησιμοποιήστε καθηλωτικές μεθόδους διδασκαλίας

Χρησιμοποιήστε μια ποικιλία μεθόδων διδασκαλίας, όπως ομαδικές δραστηριότητες, συζητήσεις, εκπαιδευτικό υλικό βασισμένο στην τέχνη, πρακτικά έργα και συμμετοχικές παρουσιάσεις. Η ενεργός μάθηση μπορεί να ενισχύσει τα κίνητρα και την απομνημόνευση.

#9 Ενθαρρύνετε την υποστήριξη από ομοτίμους

Πρωθήστε περιβάλλοντα συνεργατικής μάθησης όπου οι μαθητές μπορούν να υποστηρίξουν και να παρακινήσουν ο ένας τον άλλον. Η ενθάρρυνση των συνομηλίκων μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στα κίνητρα.

#10 Γίνετε παράδειγμα προς μίμηση

Γίνετε πρότυπο για αυτοκίνητρο και δείξτε ενθουσιασμό για μάθηση. Το πάθος και η αφοσίωσή σας στη διδασκαλία μπορούν να εμπνεύσουν τους μαθητές να γίνουν μαθητές με κίνητρα.

Συναισθηματική ρύθμιση

Η συναισθηματική ρύθμιση αντιπροσωπεύει όλες τις διαδικασίες που χρησιμοποιούνται από τα άτομα για να αποφασίσουν ποια συναισθήματα βιώνουν, πότε να τα βιώσουν και πώς να τα εκφράσουν έχοντας κατά νου τους προσωπικούς, διαπροσωπικούς ή κοινωνικούς στόχους τους (Gross, 2013).

Η ρύθμιση των συναισθημάτων των εκπαιδευτικών έχει οριστεί ως η ικανότητα τους να διαχειρίζονται τις συναισθηματικές τους εμπειρίες στο πλαίσιο της τάξης (Fried, 2011).

Επιπλέον, προτάθηκε ότι η ρύθμιση των συναισθημάτων του εκπαιδευτικού είναι **«η ικανότητα να ανταποκρίνεται στις συνεχείς απαιτήσεις με τρόπο κοινωνικά ανεκτό και αρκετά ευέλικτο ώστε να επιτρέπει την αυθόρμητη αντίδραση καθώς και την ικανότητα να καθυστερεί τις αυθόρμητες αντιδράσεις όταν απαιτείται»**. (Cole & Deater-Deckard, 2009, p. 1327).

Ο ρόλος της ρύθμισης των συναισθημάτων δεν είναι να εξαλείψει τα αρνητικά συναισθήματα και να τα αντικαταστήσει με θετικά συναισθήματα, αλλά να επηρεάσει τη δυναμική ενός συναισθήματος ώστε να παράγει μια λειτουργική αντίδραση στο πλαίσιο της τάξης.



#1 Βοηθήστε τα παιδιά να ηρεμήσουν

Όταν ένας μαθητής φαίνεται να είναι αναστατωμένος, μερικές φορές είναι χρήσιμο να προσφέρετε τη βοήθειά σας. Για παράδειγμα: "Φαίνεται να είσαι αναστατωμένος αυτή τη στιγμή. Ας πάρουμε μια βαθιά ανάσα μαζί". Ενημερώστε τους μαθητές σας ότι είστε εκεί για να τους βοηθήσετε, δίνοντάς τους χώρο και χρόνο να χαλαρώσουν και να μπορέσουν να εκφράσουν τις ανάγκες και τις σκέψεις τους.

#3 Γίνετε πρότυπο και σκεφτείτε δυνατά

Για παράδειγμα, "Αισθάνομαι απογοητευμένος-η επειδή δεν μπορώ να βρω το παραμύθι που επρόκειτο να σας διαβάσω. Θα πρέπει να σκεφτώ πού το έβαλα. Το είχα χθες στο γραφείο μου, ίσως το έβαλα στη βιβλιοθήκη. Θα πάω εκεί να ψάξω."

#5 Ξεκαθαρίστε ότι όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά, αλλά όχι όλες οι συμπεριφορές

Για παράδειγμα, «Είναι εντάξει να νιώθεις απογοήτευση όταν πρέπει να περιμένεις τη σειρά σου, αλλά δεν είναι εντάξει να σπρώχνεις το συμμαθητή σου».

#2 Βοηθήστε τα παιδιά να εκφράσουν λεκτικά πώς αισθάνονται

Αφού ο μαθητής ηρεμήσει, ενισχύστε τον με μία ενθαρρυντική συζήτηση στοχευμένη στην επίλυση προβλημάτων. "Καταφέρεις να ηρεμήσεις, τώρα μπορείς να μου πεις πώς αισθάνεσαι και ποιο είναι το πρόβλημα. Εάν θέλεις μπορώ να σε βοηθήσω να λύσουμε το πρόβλημα μαζί."

#4 Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μοιραστούν τα συναισθήματά τους με τους συνομηλίκους τους

Αυτό τους βοηθά να ηρεμήσουν, να αναπτύξουν την ενσυναίσθησή τους προς τους άλλους και αυξάνει την πιθανότητα να βρουν λύση στο πρόβλημά τους.

#6 Συγχαίρετε τους μαθητές όταν καταφέρνουν να λύσουν ένα πρόβλημα

Για παράδειγμα, "Γιάννη, ηρέμησες και είπες στο Νίκο πώς νιώθεις. Στη συνέχεια, μιλήσατε για το πώς να λύσετε το πρόβλημα, ώστε να μπορείτε και οι δύο να παίξετε με τα τουβλάκια. Ήσασταν και οι δύο καταπληκτικοί λύτες προβλημάτων!"
Να είστε συγκεκριμένοι όταν ενισχύετε στα παιδιά τις προσπάθειές τους για επίλυση προβλημάτων.

Αυτογνωσία

Η αυτογνωσία αντιπροσωπεύει την **ικανότητα των μαθητών να αναγνωρίζουν και να μιλάνε για τα συναισθήματα, τις σκέψεις ή/και τις πράξεις τους**. Επηρεάζεται από όλους όσους εμπλέκονται στην εκπαιδευτική διαδικασία (εκπαιδευτικοί, γονείς, συνομήλικοι κ.λπ.). Σύμφωνα με τον Cook (Cook, 1999), **η αυτογνωσία επιτυγχάνεται όταν ο μαθητής αναπτύσσει την κατανόηση των διαφόρων προσωπικών του ιδιοτήτων**. Οι παράγοντες που περιλαμβάνονται σε αυτήν την κατηγορία αποτελούνται από αξίες, στάσεις, προκαταλήψεις, πεποιθήσεις, υποθέσεις, συναισθήματα, προσωπικούς λόγους και ανάγκες, ικανότητες και περιορισμούς. **Όταν τα άτομα κατανοούν τη μη λεκτική επικοινωνία, την ικανότητά τους να αλληλεπιδρούν προσεκτικά με τους άλλους και να αναγνωρίζουν την πιθανή επίδραση της συμπεριφοράς τους στους άλλους, έχουν επιτύχει αυτογνωσία.**



Συμβουλές για την ενίσχυση της αυτογνωσίας των μαθητών:

Προκειμένου να αναπτύξουν την αυτογνωσία στους μαθητές, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προωθήσουν τις ακόλουθες πτυχές στις τάξεις τους (DeMink-Carthew et al., 2020):

#1 Προτιμήσεις μαθητών

Λάβετε υπόψη τις προτιμήσεις των μαθητών όταν προτείνετε μια μαθησιακή δραστηριότητα. Αφήστε τους μαθητές να κάνουν τις επιλογές που ταιριάζουν καλύτερα στις μαθησιακές τους στρατηγικές

#2 Αναγνώριση προκλήσεων

Δώστε στους μαθητές την ευκαιρία να κάνουν ερωτήσεις που τους αφορούν και επικοινωνήστε τις δικές σας αγωνίες στους μαθητές

#3 Αναγνώριση συναισθημάτων και συναισθηματικών καταστάσεων

Ρωτήστε τους μαθητές πώς αισθάνονται για τις προτεινόμενες δραστηριότητες στην τάξη. Είναι αυτές οι δραστηριότητες αγχωτικές/ διασκεδαστικές; Επιτρέψτε την ανοιχτή συζήτηση για αυτά τα θέματα

#4 Αυτο - αποτελεσματικότητα

Ενισχύστε την εμπιστοσύνη των μαθητών στην ικανότητά τους να λαμβάνουν αποφάσεις. Ρωτήστε «Ποιες είναι μερικές παρόμοιες δραστηριότητες που εμπλακήκατε με επιτυχία στο παρελθόν;»

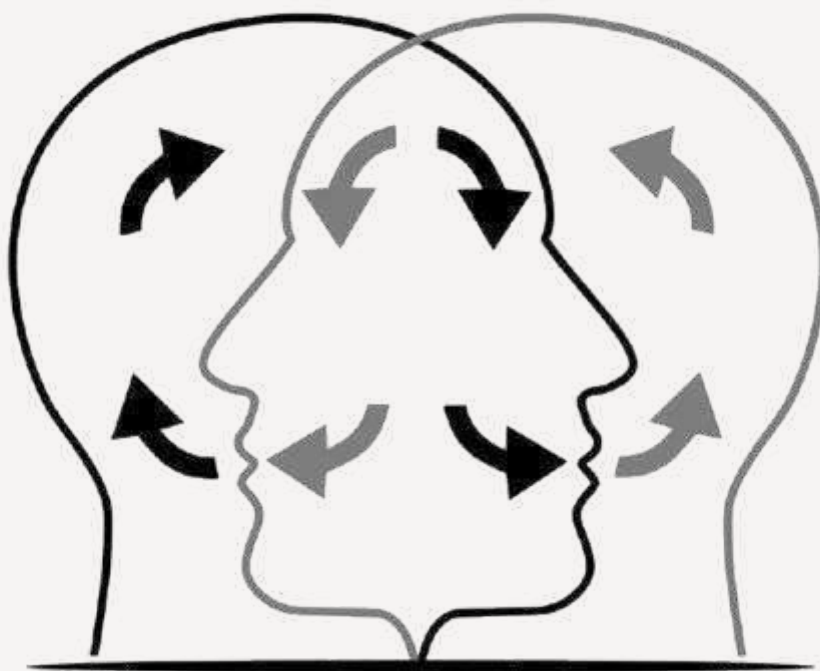
#5 Αναγνώριση δυνατών σημείων

Δώστε έμφαση και μοιραστείτε τα δυνατά σημεία των μαθητών. Δείξτε και εκτιμήστε την πρόοδο των μαθητών στις εκπαιδευτικές δραστηριότητες.



Ενσυναίσθηση

Ενσυναίσθηση σημαίνει ότι μπορείς να «**αισθανθείς τα συναισθήματα, τις ανάγκες και τις προοπτικές των άλλων, να ενδιαφερθείς ενεργά για τις ανησυχίες τους και να εντοπίζεις ενδείξεις για αυτό που νιώθουν και σκέφτονται**» (Φωτοπούλου et al., 2021). Μελέτες έχουν βρει ότι η ενσυναίσθηση σχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή, την ευημερία και την αυτό-αποτελεσματικότητα, την εξάλειψη του εκφοβισμού και τις καλύτερες σχέσεις με τους συνομηλίκους (Dionigi et al, 2020).



#1

Γίνετε υπόδειγμα ενσυναίσθητου ανθρώπου

Όταν προκύψει ένα πρόβλημα μέσα στην τάξη και νιώθετε απογοήτευση, προσπαθήστε να κάνετε μια παύση. Είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσετε την άποψη των μαθητών σας πριν απαντήσετε. Όταν ένας μαθητής είναι αναστατωμένος, είναι πιο αποτελεσματικό να κατανοήσει τα συναισθήματά του πριν προσπαθήσετε να τον καθοδηγήσετε προς οποιαδήποτε ενέργεια. Δώστε επίσης προσοχή στη μη λεκτική επικοινωνία. Πριν βγάλετε βιαστικά συμπεράσματα, είναι πάντα πιο ασφαλές να ρωτήσετε τον μαθητή εάν κάτι τον/την ενοχλεί. Τέλος, η συμμετοχή των μαθητών σε αποφάσεις όπως η δημιουργία κανόνων στην τάξη ή η συμμετοχή σε εργασίες καταιγισμού ιδεών προωθεί μια τάξη χωρίς αποκλεισμούς και με ενσυναίσθηση.

#2

Διδάξτε τι είναι ενσυναίσθηση και γιατί είναι σημαντική

Εξηγήστε ξεκάθαρα ότι ενσυναίσθηση σημαίνει (i) κατανόηση των συναισθημάτων και της άποψης ενός άλλου ατόμου και (ii) επίσης συμμετοχή σε ενέργειες φροντίδας για να βοηθήσετε άλλους. Κάντε τους να καταλάβουν γιατί αυτή η ικανότητα είναι η βάση μιας τάξης και ενός σχολείου χωρίς αποκλεισμούς. Είναι επίσης σημαντικό να διευκρινιστεί ότι η ενσυναίσθηση υπερβαίνει τους άμεσους φίλους. Η ενσυναίσθηση περιλαμβάνει εκείνους που είναι διαφορετικοί ή συχνά είναι αόρατοι σε κοινωνικό επίπεδο. Τέλος δώστε συγκεκριμένα παραδείγματα για το πώς οι μαθητές μπορεί να έχουν ενσυναίσθηση, όπως να βοηθούν, να είναι ευγενικοί και να ακούν ενεργά τους συμμαθητές τους.

#3

Εξάσκηση

Εμπλέξτε τους μαθητές σας σε προγράμματα SEL που βασίζονται σε στοιχεία. Δημιουργήστε ευκαιρίες για να εξασκήσετε την ενσυναίσθηση μέσα στην τάξη βοηθώντας τους μαθητές σας να δουν την οπτική του άλλου και να προσπαθήσουν να μαντέψουν τι σκέφτονται οι συνομήλικοί τους. Το παιχνίδι ρόλων, η ανάγνωση λογοτεχνίας ή καλά επιλεγμένες ταινίες μπορεί να είναι εξαιρετικές πηγές νοητικών προβολών «τι θα κάνατε εσείς σε αυτή την περίπτωση». Ονομάστε τα εμπόδια του να είσαι ένα άτομο με ενσυναίσθηση. Η κοινωνική πίεση, τα στερεότυπα ή το άγχος μπορεί να εμποδίσουν τους μαθητές να βοηθήσουν τους πιο ευάλωτους συμμαθητές. Σε τέτοιες περιπτώσεις είναι σημαντικό να τους ενθαρρύνουμε να προσφέρουν την υποστήριξή τους ιδιωτικά με υποστηρικτικά λόγια και πράξεις.

#4

Καθιερώστε σαφείς δεοντολογικές κατευθυντήριες γραμμές

Να είστε συγκεκριμένοι για το τι περιμένετε και αποδέχεστε ως συμπεριφορά από τους μαθητές σας. Μην δημιουργείτε απλώς μια αφίσα ή μην κάνετε μια μεμονωμένη δραστηριότητα στην τάξη. Μιλήστε για την ενσυναίσθηση, μοντελοποιήστε την και υπενθυμίστε στους μαθητές σας να σκέφτονται συνεχώς τις πράξεις τους. Κάντε μια άσκηση για να τους βοηθήσετε να ορίσουν τον δικό τους κύκλο φίλων. Πώς συμπεριφέρονται σε όσους βρίσκονται εκτός κύκλου; Θυμίστε τους ότι μπορεί να εκτιμούν αυτό που θέλουν, αλλά θα πρέπει να σέβονται όλα τα άτομα. Καθιερώστε συγκεκριμένες κατευθυντήριες γραμμές για απαράδεκτη γλώσσα και συμπεριφορές. Η επιθετική και ειρωνική γλώσσα πρέπει να απορριφθεί. Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν γιατί μια τέτοια γλώσσα μπορεί να είναι βλαβερή. Η διαμεσολάβηση από ομοτίμους όταν προκύπτει σύγκρουση είναι μια εξαιρετική στρατηγική για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης μεταξύ των συνομηλίκων. Σταματήστε να είστε ο λύτης συγκρούσεων για όλα όσα συμβαίνουν στην τάξη και αναθέστε αυτή τη δύναμη στους μαθητές σας.

Ευελιξία

Η ευελιξία ορίζεται ως «**τροποποίηση ή προσαρμογή της συμπεριφοράς κάποιου όταν συναντά διαφορετικές περιστάσεις ή διαφορετικά άτομα. Η ικανότητα προσαρμογής σε νέα περιβάλλοντα και συνθήκες**» (Fotopoulou et al., 2021). Η ανθεκτικότητα είναι μια δυναμική και πολυπαραγοντική έννοια και αναφέρεται στη διαδικασία με την οποία ένα άτομο ξεπερνά, προσαρμόζεται και αποκτά δεξιότητες, ενώ αντιμετωπίζει αντίξοες συνθήκες και διατηρεί θετική νοοτροπία. Η ανθεκτικότητα μπορεί να αναπτυχθεί δουλεύοντας σε προστατευτικούς παράγοντες που μπορεί να είναι τόσο εσωτερικές ατομικές δεξιότητες (π.χ. ενσυναίσθηση, διαπροσωπικές δεξιότητες, συναισθηματική ρύθμιση, δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων) όσο και εξωτερικές πτυχές του περιβάλλοντος (π.χ. ποιότητα περιβάλλοντος-οικογενειακό, κοινωνικό και κοινοτικό), που οδηγούν στον μετριασμό των επιπτώσεων των παραγόντων κινδύνου.



Συμβουλές για την ενίσχυση της ευελιξίας και της ανθεκτικότητας των μαθητών στην τάξη:

#1 Ενθαρρύνετε τους μαθητές να ξεπεράσουν τα όριά τους

Οι μαθητές αντιμετωπίζουν καθημερινά εμπόδια. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκέφτονται διαφορετικά και να αναπτύξουν κριτική σκέψη μέσα από ασκήσεις που στοχεύουν στον εντοπισμό θετικών αποτελεσμάτων μέσα από δύσκολες καταστάσεις.

#2 Βοηθήστε τον μαθητή σας να παραμείνει περίεργος

Οι μαθητές με υψηλές δεξιότητες προσαρμογής συνηθίζουν να είναι πιο περίεργοι γιατί δεν φοβούνται τις αλλαγές που μπορεί να αντιμετωπίσουν. Η περιέργεια είναι η βάση για να βρεις νέους τρόπους να κάνεις πράγματα και να κάνεις νέες ανακαλύψεις.

#3 Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις δεξιότητες ομαδικής εργασίας

Το να είσαι μέλος μιας ομάδας προϋποθέτει ευελιξία. Οι ομαδικές εργασίες βοηθούν τους μαθητές να προσαρμοστούν στη συνεχώς μεταβαλλόμενη δυναμική της ομάδας, η οποία θα τους χρησιμεύσει πέρα από τα όρια του σχολείου.

#4 Να είστε χαρούμενοι

Τα παιδιά υποφέρουν όταν δεν μπορούν να προσαρμοστούν στην αλλαγή. Αρνητικά συναισθήματα όπως ο θυμός, η απογοήτευση και η ευερεθιστότητα μπορούν να τα καταλάβουν. Το να μοιράζεστε χαρούμενες στιγμές με τους μαθητές σας τους κάνει δυνατούς και ανθεκτικούς σε πιθανές αντιξοότητες.



Επιρροή

Επιρροή είναι **η δύναμη να έχει κάποιος μια σημαντική επίδραση σε κάποιον ή κάτι**. Εάν κάποιος επηρεάζει κάποιον άλλο, αλλάζει ένα πρόσωπο ή ένα πράγμα με έμμεσο αλλά σημαντικό τρόπο. Στο σχολικό πλαίσιο, επιρροή σημαίνει **να καθοδηγείς και να εμπνέεις τους άλλους** μέσω των πράξεων, των ιδεών και των αξιών σου αντί να βασίζεσαι αποκλειστικά στην εξουσία ή τη θέση. Περιλαμβάνει τη δημιουργία ισχυρών σχέσεων, αξιοπιστίας και εμπιστοσύνης. Οι μαθητές θα πρέπει να ενθαρρύνονται να αντιλαμβάνονται την επιρροή ως δεξιότητα καλής συνεργασίας και ενδυνάμωσης παρά ως ικανότητα υπαγόρευσης εντολών ή επιβολής συμμόρφωσης.



#1 Γίνετε πρότυπο

Γίνετε πρότυπο για τους μαθητές σας με τις πράξεις και τα λόγια σας. Προσπαθήστε να παραμείνετε ήρεμοι και να αντιμετωπίζετε καθημερινά προβλήματα ακολουθώντας διαφανείς τεχνικές επίλυσης προβλημάτων.

#2 Εμπνεύστε τους μαθητές σας με θετικά παραδείγματα

Ενθαρρύνετε τους μαθητές σας να διαβάσουν λογοτεχνία, ιστορία, ταινίες και βιογραφίες για να τονίσουν τις αρετές των χαρακτήρων και τη χρήση της θετικής ψυχολογίας.

Ακολουθήστε αυτές τις δραστηριότητες με συζητήσεις για τους χαρακτήρες και προσπαθήστε να τις συσχετίσετε με προσωπικές στιγμές και εμπειρίες των μαθητών. Επισημάνετε παραδείγματα καλοσύνης και φροντίδας μαθητών μέσα και γύρω από το σχολείο. Συζητήστε τα διλήμματα της πραγματικής και φανταστικής ζωής και τις αξίες που απαιτούν. Προωθήστε τη λήψη ηθικών αποφάσεων και την κριτική σκέψη κυρίως σε καταστάσεις όπου η κοινωνική πίεση μπορεί να είναι βαριά.



Συναισθηματική Έκφραση

Η συναισθηματική έκφραση είναι η διαδικασία με την οποία τα άτομα επικοινωνούν τα εσωτερικά τους συναισθήματα στον έξω κόσμο. Είναι μια **πολύπλοκη αλληλεπίδραση λεκτικής επικοινωνίας, γλώσσας του σώματος, εκφράσεων του προσώπου, ακόμη και φυσιολογικών απαντήσεων**. (Modern Recovery Services, 2025). Ένας τρόπος για να ενισχύσουμε τη συναισθηματική έκφραση είναι μέσω του συναισθηματικού λεξιλογίου, το οποίο είναι απαραίτητο για να μπορούμε να ονομάζουμε και να αναγνωρίζουμε αυτό που νιώθουμε. Το συναισθηματικό λεξιλόγιο ενισχύει την περαιτέρω κατανόηση των συναισθημάτων: αν δεν ξέρουμε πώς να ονομάσουμε κάτι, αυτό το πράγμα δεν χαρακτηρίζεται πλήρως και, επομένως, δεν μπορεί να εντοπιστεί τόσο εύκολα (Gomis, García, Filella y Ros, 2022).



#1 Ρωτήστε σε καθημερινή βάση τους μαθητές σας πώς αισθάνονται

Βοηθήστε τους να καταλάβουν ότι τα συναισθήματά τους αλλάζουν κατά τη διάρκεια της ημέρας και ότι τα αρνητικά συναισθήματα είναι επίσης λειτουργικά και χρήσιμα. Βοηθήστε τους να εκφραστούν υποδειγματικά. Εκφράστε πώς νιώθετε κάποια στιγμή δίνοντας συγκεκριμένες λεπτομέρειες και σκεπτόμενοι δυνατά. Κατευθύνετε επίσης τα παιδιά να κοιτάξουν τις εκφράσεις του προσώπου και τη γλώσσα του σώματός σας και να προσπαθήσουν να μαντέψουν πώς αισθάνεστε.

#2 Χρησιμοποιήστε τη λογοτεχνία

Όταν διαβάζετε βιβλία ή ιστορίες στα παιδιά, προσπαθήστε να επισημάνετε τα συναισθήματα των χαρακτήρων και να επισημάνετε την έκφραση του προσώπου και τη γλώσσα του σώματος των χαρακτήρων στα βιβλία. Μιλήστε για το πώς μπορεί να αισθάνονται οι άνθρωποι σε διαφορετικές καταστάσεις για να βοηθήσετε τα παιδιά να κατανοήσουν τα διαφορετικά πλαίσια συναισθημάτων και ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν συναισθήματα.

#3 Επισημάνετε και ορίστε τα συναισθήματα των παιδιών όταν εκείνα δυσκολεύονται να εκφραστούν

Για παράδειγμα, "Φαίνεται ότι μπορεί να ανησυχείς ότι δεν θα έρθει η σειρά σου για τις κούνιες σήμερα. Αυτό το συναίσθημα ονομάζεται ανησυχία. Ας δούμε πώς μπορούμε να το διορθώσουμε εάν αισθάνεσαι έτσι."



Αισιοδοξία

Αισιοδοξία είναι να περιμένεις καλά πράγματα στη ζωή σου. **Τέτοιες θετικές προσδοκίες συνδέονται με υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευεξίας, καλύτερη σωματική υγεία και υψηλότερη ποιότητα κοινωνικών σχέσεων.** Τα οφέλη της αισιοδοξίας αποδίδονται εν μέρει στον τρόπο με τον οποίο οι αισιόδοξοι και οι απαισιόδοξοι αντιμετωπίζουν τις αντιξοότητες. Οι αισιόδοξοι τείνουν να αντιμετωπίζουν τις αντιξοότητες ενεργά, προσπαθώντας να λύσουν προβλήματα όταν μπορούν, αποδεχόμενοι προβλήματα που δεν μπορούν να επιλύσουν και εστιάζοντας στις θετικές πτυχές των εμπειριών τους. Εκτός από το να αντιμετωπίζουν καλύτερα τις αντιξοότητες, **οι αισιόδοξοι φαίνεται επίσης να συμμετέχουν σε προληπτικές προσπάθειες για την πρόληψη προβλημάτων στο μέλλον, συμπεριλαμβανομένης της λήψης μέτρων για την ελαχιστοποίηση διαφόρων ειδών κινδύνων.** (Mens et al, 2021).



#1 Μιλώντας θετικά στον εαυτό σας

Η συμμετοχή των παιδιών σε απλές συζητήσεις σχετικά με το τι απόλαυσαν κατά τη διάρκεια της ημέρας, τι τα έκανε να αισθάνονται απογοητευμένα και τα σχέδιά τους για την επόμενη μέρα μπορεί να είναι ένας απλός αλλά ισχυρός τρόπος για να τους καλλιεργήσετε θετική σκέψη.

#3 Ανακαλέστε χαρούμενες αναμνήσεις

Η αρνητική σκέψη μπορεί να κάνει ένα παιδί να πιστέψει ότι οι κακές στιγμές δεν τελειώνουν ποτέ. Ως εκπαιδευτικοί και γονείς, μπορούμε να παρακινήσουμε τα παιδιά να θυμηθούν προηγούμενες εμπειρίες όπου τα παιδιά αρχικά ένιωθαν θλίψη αλλά αργότερα ξεπέρασαν τις προκλήσεις.

#4 Αλλαγή από αρνητική σε θετική προοπτική

Μια τέτοια αλλαγή μπορεί να είναι και αιτία και αποτέλεσμα αισιοδοξίας. Το να βοηθήσουμε τα παιδιά να καταλάβουν ότι τα πράγματα δεν είναι πάντα άσπρα ή μαύρα είναι ένα σημαντικό βήμα προς την ανάπτυξη αισιοδοξίας. Μόλις μάθουν να διαχειρίζονται τις προσδοκίες τους, μπορούν πιο εύκολα να αξιοποιήσουν τον αισιόδοξο εαυτό τους.

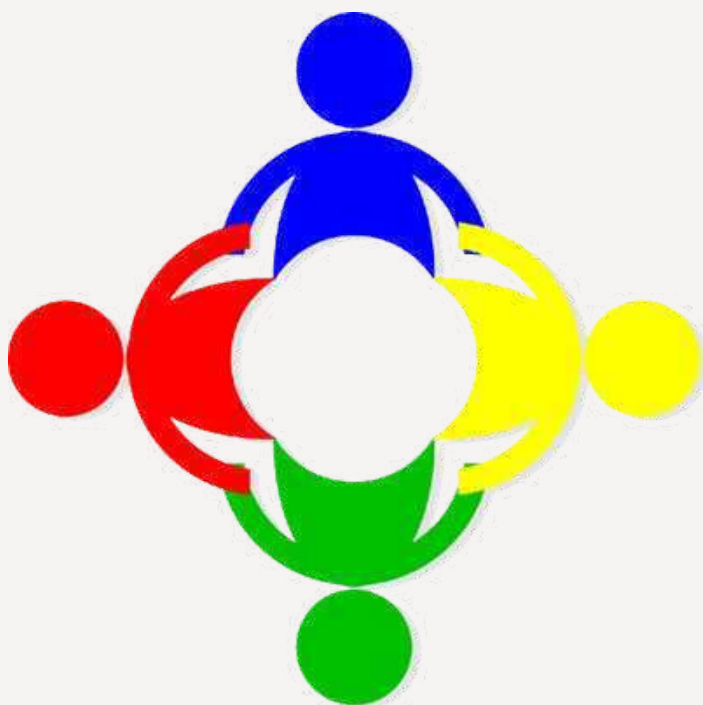
#2 Δείξτε ενσυναίσθηση στις ανησυχίες και τις προσπάθειες των παιδιών

Όταν τα παιδιά νιώθουν ότι ακούγονται στο σπίτι και στο σχολείο, είναι πιο πιθανό να εξελιχθούν σε άτομα με ενσυναίσθηση. Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν απλές φράσεις όπως «καταλαβαίνω πώς νιώθεις» ή «θα ένιωθα το ίδιο στην περίπτωσή σου». Η εστίαση στην προσπάθεια και όχι στα αποτελέσματα ενθαρρύνει τη σωστή στάση στην οικοδόμηση αισιοδοξίας (Seligman, 2006). Η ενθάρρυνση των παιδιών να συμμετέχουν σε δραστηριότητες χωρίς να έχει σημασία ποιος κερδίζει και ποιος χάνει είναι ένα μεγάλο μήνυμα για την καλλιέργεια της αισιοδοξίας. Όταν οι γονείς εκτιμούν τις προσπάθειες των παιδιών τους, ενσταλάζουν την πίστη στις ικανότητές τους και τα ενθαρρύνει να επιμείνουν και να μην τα παρατάνε ποτέ.



Σχέσεις

Οι δεξιότητες σχέσεων είναι **η ικανότητα δημιουργίας εποικοδομητικών συνδέσεων, ιδιαίτερα με άτομα και ομάδες από διαφορετικά υπόβαθρα**, μέσω της χρήσης διαφόρων τεχνικών όπως η ενεργητική ακρόαση, η αποτελεσματική επικοινωνία και οι ικανότητες επίλυσης διαφορών. Ορισμένα στοιχεία των δεξιοτήτων σχέσεων στους μαθητές μπορεί να περιλαμβάνουν την επίδειξη **ενσυναίσθησης και συμπόνιας προς τους άλλους, προσοχής στα συναισθήματα των άλλων - αναγνώριση, επισήμανση και προσαρμογή της συμπεριφοράς τους ανάλογα με την κατάσταση, επίδειξη ευγνωμοσύνης, ενεργητικής ακρόασης, επιζήτηση αποτελεσματικών σχόλιων, εντοπισμός δυνατών σημείων σε άλλους. ενσωμάτωσης κοινωνικών κανόνων και ενδιαφέρον για την ευημερία των άλλων** (οικογένεια, φίλοι, συμμαθητές, ομάδα).



#1 Εξασκηθείτε στην ενεργητική ακρόαση

Κάντε δραστηριότητες όπου οι μαθητές μπορούν να εξασκηθούν στην ενεργητική ακρόαση μεταξύ τους. Θα εκπλαγείτε από τις πληροφορίες που μπορεί να αποκαλύψουν στους συνομηλίκους τους. Οι δραστηριότητες ενεργητικής ακρόασης προάγουν το δέσιμο της τάξης και δημιουργούν ευκαιρίες για νέες φιλίες.

#2 Δώστε θετικά και εποικοδομητικά σχόλια

Βοηθήστε τους μαθητές να παρέχουν θετική και εποικοδομητική ανατροφοδότηση στους συμμαθητές τους ως έναν τρόπο να προστατεύσουν τις σχέσεις τους μαζί τους και ταυτόχρονα να είναι διεκδικητικοί σχετικά με τις ανάγκες και τις σκέψεις τους.

#3 Προτεραιοποιήστε τις καλές σχέσεις και τη φιλία

Φιλία και καλές σχέσεις σημαίνει να νοιάζεσαι ο ένας για τον άλλον. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να κατανοήσουν την αξία της φιλίας και να την θέσουν ως προτεραιότητα στη ζωή τους.

#4 Προώθηση εξωσχολικών δραστηριοτήτων

Οι εξωσχολικές δραστηριότητες είναι μεγάλες ευκαιρίες για να κάνουν τα παιδιά νέους φίλους και να γίνουν μέλη περισσότερων κοινωνικών ομάδων εκτός από την τάξη.

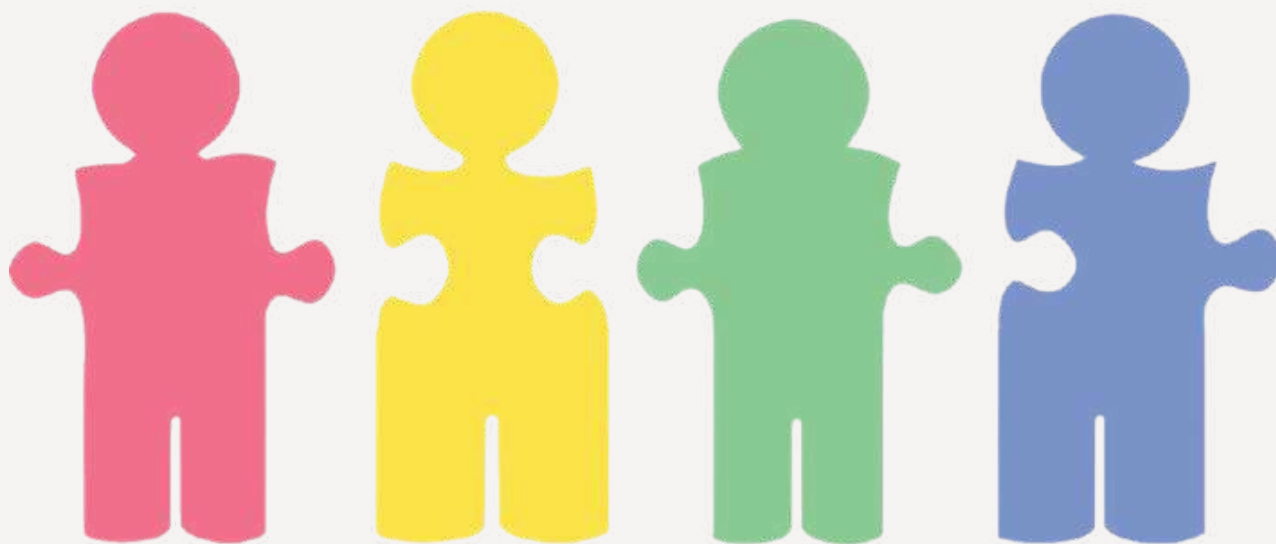
#5 Ανάπτυξη συνεργατικών δραστηριοτήτων στην τάξη

Πρωθήστε δραστηριότητες συνεργασίας που αφορούν τόσο την τάξη όσο και τους γονείς και την τοπική κοινωνική κοινότητα. Η οικοδόμηση της κοινότητας ενισχύει την αίσθηση της ταυτότητας και μπορεί να είναι καταλύτης για τη δημιουργία νέων σχέσεων υψηλής ποιότητας.



Ομαδικότητα

Σημαντικοί ερευνητές έχουν επισημάνει την ομαδικότητα ως **μία από τις πιο αξιόλογες και απαραίτητες δεξιότητες για την επιτυχία στην επαγγελματική ζωή** (Hughes & Jones, 2011). Επιπλέον, η **ομαδικότητα διαδραματίζει μια ουσιαστική οργανική λειτουργία στη διδασκαλία**. (Kuh, 2008) δείχνει ότι τα συνεργατικά καθήκοντα και έργα είναι επιτακτικά επηρεάζοντας θετικά την ανάπτυξη των μαθητών. Έτσι, η ενεργή επίλυση θεμάτων με άλλους δεν είναι απλώς μια επιθυμητή συνέπεια της εξέλιξης των μαθητών. είναι επίσης μια **εκπαιδευτική πρακτική με αποδεδειγμένα υψηλό αναπτυξιακό αντίκτυπο**.



Συμβουλές για να ενισχύσετε την ομαδικότητα των μαθητών στην τάξη:

#1 Κατανοήστε τον στόχο

Κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να γνωρίζει τον κοινό στόχο και τις ατομικές του ευθύνες. Αυτή η σαφήνεια διασφαλίζει ότι τίποτα δεν παραβλέπεται και όλοι κατανοούν τη σημασία της συνεισφοράς τους στη μεγαλύτερη εικόνα.

#2 Καθορίστε τους ρόλους με σαφήνεια

Έχοντας μια σαφή κατανόηση των ευθυνών κάθε μέλους της ομάδας, μπορούν να αποφευχθούν πιθανές συγκρούσεις λόγω υπέρβασης των ορίων.

#3 Καλλιεργήστε μια θετική νοοτροπία

Η καλλιέργεια ενός περιβάλλοντος φροντίδας και υποστήριξης προωθεί θετικές νοοτροπίες, ενδυναμώνοντας τα μέλη της ομάδας να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις εποικοδομητικά.

#4 Αποτελεσματική Διαχείριση Χρόνου

Η σωστή διαχείριση του χρόνου και η αποτελεσματική επικοινωνία των προθεσμιών είναι ζωτικής σημασίας, λαμβάνοντας υπόψη την αλληλεξάρτηση μεταξύ των καθηκόντων των μελών της ομάδας.

#5 Μοιραστείτε τον ενθουσιασμό

Τα θετικά σχόλια και ο εορτασμός των επιτευγμάτων ενισχύουν το ομαδικό πνεύμα και το ηθικό.

#6 Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες

Η ενασχόληση με δραστηριότητες εκτός των συνηθισμένων καθηκόντων, όπως η κοινή άσκηση, μπορεί να ενισχύσει την ομαδική εργασία και να ενθαρρύνει μια θετική νοοτροπία.

#7 Καθορίστε τους κανόνες και το σκοπό της ομάδας

Ενώ ενθαρρύνετε την ανοιχτή επικοινωνία, η θέσπιση κατευθυντήριων κανόνων επιτρέπει εποικοδομητικές συζητήσεις και αλληλεπιδράσεις.

#8 Αποφύγετε τα παράπονα

Αντί να παραπονιέστε, επικεντρωθείτε στην εξεύρεση λύσεων στα προβλήματα, καθώς τα παράπονα σπαταλούν ενέργεια.

#9 Μοιραστείτε τα εύσημα

Αναγνωρίστε και γιορτάστε όλα τα επιτεύγματα, όσο μικρά κι αν είναι, καθώς το να δίνετε εύσημα εκεί που πρέπει ενθαρρύνει μια ατμόσφαιρα συνεργασίας.

Κεφάλαιο 6

Οι κύριες συναισθηματικές δεξιότητες των εκπαιδευτικών



Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, στο επίκεντρο της συναισθηματικής εκπαίδευσης βρίσκονται οι εκπαιδευτικοί, καθώς διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην προώθηση της συναισθηματικής ανάπτυξης μέσα στις τάξεις. **Η επιτυχής εφαρμογή οποιουδήποτε προγράμματος SEL βασίζεται σε μεγάλο βαθμό σε καλά καταρτισμένους εκπαιδευτικούς που διαθέτουν την απαραίτητη τεχνογνωσία και κατανόηση για να ενσωματώσουν αυτές τις πρακτικές στη διδασκαλία τους.** Στη συνέχεια, παραθέτουμε τέσσερις ικανότητες που πιστεύουμε ότι πρέπει να διαθέτουν οι εκπαιδευτικοί για να υποστηρίξουν αποτελεσματικά τη συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών τους. Η ενδυνάμωση των εκπαιδευτικών με αυτές τις ικανότητες (**ενεργητική ακρόαση, ενσυναίσθηση, επικοινωνιακή ανατροφοδότηση και διεκδίκηση**) διασφαλίζει την αποτελεσματικότητα και τον μακροπρόθεσμο αντίκτυπο των πρωτοβουλιών συναισθηματικής εκπαίδευσης.



6.1 Ενεργητική Ακρόαση

Ενεργητική ακρόαση σημαίνει να εστιάζεις πλήρως σε αυτό που λέει ο άλλος. Περιλαμβάνει επίσης το να του/της δείχνεις λεκτικά και μη λεκτικά σημάδια ακρόασης. Ο Carl Rogers και ο Richard Farson ανέπτυξαν την έννοια της ενεργητικής ακρόασης στη δεκαετία του 1950 (Rogers, 1979). Η ενεργητική ακρόαση είναι το αντίθετο της παθητικής ακρόασης, όπου ο ακροατής μπορεί να αποσπαστεί ή να σημειώσει κρίσιμα σημεία για να αναπτύξει μια απάντηση. **Η ενεργητική ακρόαση προωθεί μια θετική κουλτούρα στην τάξη με καλύτερη ποιότητα διδασκαλίας και μάθησης. Προωθεί επίσης καλύτερες σχέσεις εκπαιδευτικών-μαθητών. Οι μαθητές νιώθουν ότι βρίσκονται σε ένα ασφαλές περιβάλλον όπου είναι πρόθυμοι και ικανοί να εκφράσουν τις ανησυχίες τους, να κάνουν ερωτήσεις, να ζητήσουν βοήθεια και να ρισκάρουν.**

Λεκτικά σημάδια προσεκτικής ή ενεργητικής ακρόασης (Rodat, 2019)

Θετική Ενίσχυση

Ενθαρρύνετε τον ομιλητή να συνεχίσει να εκφράζει τις ιδέες του/της και δείξτε ότι συμμετέχετε ενεργά. Παρόλο που ορισμένα θετικά λόγια ενθάρρυνσης είναι ευπρόσδεκτα από τον ομιλητή, ο ακροατής θα πρέπει να τα χρησιμοποιεί με σύνεση, ώστε να μην αποσπά την προσοχή από αυτά που λέγονται. Η καλύτερη θετική ενίσχυση είναι όταν ο ακροατής αναλύει ή εξηγεί σύντομα γιατί συμφωνεί με ένα συγκεκριμένο σημείο με τον ομιλητή.

Απομνημόνευση

Προσπαθήστε να θυμηθείτε μερικά βασικά σημεία (π.χ. το όνομα του ομιλητή), κάτι που βοηθά στην ενίσχυση της άποψης ότι τα μηνύματα που στάλθηκαν έχουν κατανοηθεί. Η απομνημόνευση λεπτομερειών και εννοιών από προηγούμενες συζητήσεις αποδεικνύει ότι η προσοχή διατηρήθηκε και παρακινεί τον ομιλητή να συνεχίσει.

Ερωτήσεις

Ο ακροατής μπορεί να δείξει το ενδιαφέρον του κάνοντας σχετικές ερωτήσεις που βοηθούν στη διευκρίνιση των όσων είπε ο ομιλητής.

Διευκρινίσεις

Η προσεκτική επανάληψη ή παράφραση όσων έχει πει ο ομιλητής είναι μια ισχυρή δεξιότητα. Η διευκρίνιση περιλαμβάνει επίσης την υποβολή ερωτήσεων στον ομιλητή. Η διευκρίνιση συνήθως περιλαμβάνει τη χρήση ανοιχτών ερωτήσεων που επιτρέπουν στον ομιλητή να επεκτείνει τις απόψεις του.

Περίληψη

Η σύνοψη όσων έχουν ειπωθεί στον ομιλητή είναι μια τεχνική που χρησιμοποιείται από τον ακροατή για να επαναλάβει ό,τι έχει ειπωθεί με δικά του λόγια. Η σύνοψη περιλαμβάνει τη λήψη των κύριων σημείων του μηνύματος που λαμβάνεται και την επανάληψή τους με λογικό και σαφή τρόπο, δίνοντας στον ομιλητή την ευκαιρία να διορθώσει εάν είναι απαραίτητο.

Μη λεκτικά σημάδια προσεκτικής ή ενεργητικής ακρόασης - (Rodat, 2019; SkillsYouNeed, 2019)

Χαμόγελο

Το χαμόγελο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να δείξει ότι ο ακροατής εγκρίνει τις ιδέες του ομιλητή και προσέχει τι λέγεται.

Οπτική επαφή

Ο συνδυασμός της οπτικής επαφής με το χαμόγελο συνήθως ενθαρρύνει τον ομιλητή. Ωστόσο, θα πρέπει να έχετε κατά νου ότι η επαφή με τα μάτια μπορεί να είναι άβολη για τους ντροπαλούς ομιλητές. Μερικές φορές, η συζήτηση ενώ περπατάτε ή κάνετε μια χαλαρή δραστηριότητα, διευκολύνει την συναισθηματική έκφραση για ορισμένα άτομα.

Στάση σώματος

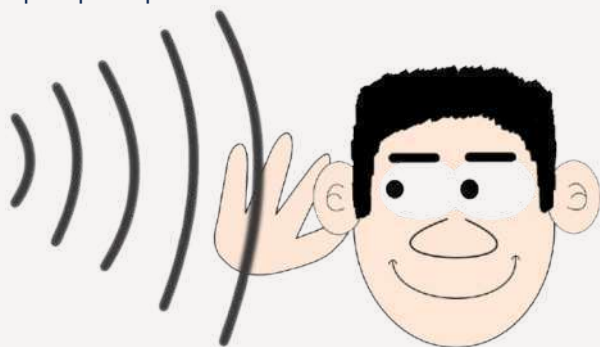
Είναι σύνηθες οι προσεκτικοί ακροατές να γέρνουν ελαφρώς προς τα εμπρός ή στο πλάι όταν κάθονται. Η ενεργητική ακρόαση μπορεί επίσης να υποδηλώνεται από μια ελαφρά κλίση του κεφαλιού ή όταν το κεφάλι ακουμπάει στο ένα χέρι.

Καθρεπτισμός

Ο καθρεπτισμός των εκφράσεων του προσώπου του ομιλητή αποτελεί ένδειξη προσεκτικής ακρόασης. Ο καθρεπτισμός μπορεί να βοηθήσει στην κατανόηση του ομιλητή σε πιο φορτισμένες συναισθηματικές καταστάσεις.

Απόσπαση προσοχής

Ο ενεργός ακροατής θα πρέπει να αποφεύγει την απόσπαση της προσοχής του κατά τη διάρκεια της συζήτησης. Για παράδειγμα, κοιτάζοντας ένα κινητό ή ένα ρολόι κ.λπ.



6.1 Ενεργητική Ακρόαση

Εάν απαντήσετε «Ναι», σε **δύο ή περισσότερες** από αυτές τις ερωτήσεις, τότε ίσως θα πρέπει να **εξετάσετε το ενδεχόμενο να βελτιώσετε τις ακουστικές σας δεξιότητες.**

1. **Διακόπτετε** συχνά τους μαθητές **ενώ μιλούν;**
2. Χρησιμοποιείτε **μη λεκτικές ενδείξεις**, όπως **εκφράσεις προσώπου ή χειρονομίες**, **για να επισπεύσετε συνομιλίες** με μαθητές;
3. **Κάνετε πολλές εργασίες**, όπως τη **βαθμολόγηση των γραπτών**, **ενώ μιλάτε** με μαθητές;
4. **Ακούτε την πλήρη ερώτηση ή την απάντηση** ενός μαθητή **πριν απαντήσετε** στην τάξη;
5. **Σκέφτεστε άλλα πράγματα κατά τη διάρκεια συνομιλιών** με μαθητές;

Συμβουλές για να είσαι ενεργός ακροατής:

1. **Ακούστε** τους μαθητές **χωρίς να σκέφτεστε** πώς πρέπει να τους απαντήσετε.
2. Χρησιμοποιήστε τη **γλώσσα του σώματος** που δείχνει **εστίαση** σε αυτό που λέγεται.
3. Προσπαθήστε να **διατηρείτε άτυπες συζητήσεις** με τους μαθητές σας και **ενθαρρύνετε** τους να **μιλήσουν** για **θέματα που δεν σχετίζονται με το σχολείο.**
4. **Συνοψίστε** τι **λένε** οι μαθητές σας **πριν απαντήσετε.**
5. **Αναλογιστείτε** στους μαθητές **ποιες πιστεύετε ότι είναι οι σκέψεις και τα συναισθήματα πίσω από τα λόγια τους.**
6. **Κάντε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου**, για να **ενθαρρύνετε** τους μαθητές σας να **παρέχουν περαιτέρω πληροφορίες.**



6.2 Διεκδικητική επικοινωνία

Η διεκδικητικότητα είναι ένα στυλ επικοινωνίας όπου ένα άτομο εκφράζει ξεκάθαρα τις σκέψεις και τα συναισθήματά του χωρίς να παραμελεί τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματα των άλλων. Η διεκδικητική επικοινωνία αντιπροσωπεύει τη μέση οδό ανάμεσα στις δύο ακραίες συμπεριφορές: την παθητικότητα και την επιθετικότητα. Τα δικά σας συναισθήματα, ανάγκες και επιθυμίες δεν είναι ούτε λιγότερο ούτε πιο σημαντικά από αυτά των άλλων. Είναι ίσα. Ένα ευγενικό και κατηγορηματικό «όχι» σε υπερβολικά αιτήματα από άλλους θα σας επιτρέψει να αποφύγετε την υπερφόρτωση του προγράμματός σας και να εξισορροπήσετε την επαγγελματική και την προσωπική σας ζωή. **Αρκετές μελέτες έδειξαν ότι η διεκδίκηση αντιπροσωπεύει έναν από τους βασικούς δείκτες της αποτελεσματικότητας μιας ομάδας ή της ποιότητας της λήψης αποφάσεων** (π.χ. Cannon-Bowers et al., 1995· Smith-Jentsch et al., 1996). Το σχολικό περιβάλλον προωθεί την ομαδική εργασία. **Επομένως, αυτό είναι ένα συμπληρωματικό επιχείρημα ότι η διεκδικητική επικοινωνία πρέπει να είναι επιθυμητή για τους εκπαιδευτικούς.**

Η διεκδικητική επικοινωνία μπορεί να σας βοηθήσει να:

Ελέγχετε τον θυμό

Η διεκδίκηση επιτρέπει σε κάποιον να εκφράσει επαρκώς αρνητικά συναισθήματα όπως θυμό, λύπη ή απογοήτευση.

Ελαχιστοποιήστε τη σύγκρουση

Η διεκδίκηση βοηθά στην έκφραση των σκέψεων και των συναισθημάτων ήρεμα και ξεκάθαρα χωρίς να επιτίθεται στις ιδέες των άλλων. Η διεκδίκηση είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος επίλυσης διαπροσωπικών προβλημάτων.

Ικανοποιήσετε καλύτερα τις δικές σας ανάγκες

Η αυτοπεποίθηση επιτρέπει την απόρριψη υπερβολικών αιτημάτων από άλλους και βοηθά στη συγκέντρωση των προτεραιοτήτων.

Έχετε πιο θετικές σχέσεις με φίλους, οικογένεια, συναδέλφους, μαθητές και άλλους

Η διεκδίκηση βοηθά στη θετική επικοινωνία με τους συναδέλφους, τους φίλους και την οικογένεια και την αποτελεσματική διαχείριση μιας αντιφατικής συζήτησης. Η άμεση, ανοιχτή και ειλικρινής επικοινωνία επιτρέπει τη λήψη μηνυμάτων χωρίς μπλοκαρίσματα και στρεβλώσεις, γεγονός που διατηρεί και βελτιώνει τις σχέσεις με τους άλλους.

Συμβουλές για να εξασκηθείτε στο να είστε διεκδικητικοί:

1. **Μοιραστείτε την άποψή σας με σαφή τρόπο**, φροντίζοντας να είναι κατάλληλη η γλώσσα του σώματός σας. Ο ακροατής σας θα λάβει ανάμεικτα μηνύματα αν μιλήσετε ενώ κοιτάτε το πάτωμα. Προσπαθήστε να κοιτάξετε τον άλλον στα μάτια, να σταθείτε σε όρθια θέση και να χαλαρώσετε το πρόσωπό σας.
2. **Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στον τόνο και την ένταση της φωνής σας**. Αυτό που λέτε είναι εξίσου σημαντικό με τον τρόπο που το λέτε. Μιλήστε με μέση ένταση, αντί για κραυγή ή ψίθυρο και φροντίστε να ακούγεστε σταθεροί αλλά όχι επιθετικοί.
3. **Αποφύγετε τις υπερβολές με λέξεις όπως πάντα και ποτέ**. Για παράδειγμα, «Αργείς 20 λεπτά και είναι η τρίτη φορά αυτή την εβδομάδα», αντί «Αργείς πάντα!».
4. **Προσπαθήστε να μιλάτε με γεγονότα και όχι με κρίσεις**. Για παράδειγμα, "Αυτή η αναφορά έχει σημαντικές πληροφορίες που λείπουν" αντί "Εκανες ξανά κακή δουλειά".
5. **Εξασκηθείτε συχνά** – η διεκδικητικότητα είναι μια δεξιότητα που απαιτεί από εσάς να εξασκηθείτε σε πολλές διαφορετικές καταστάσεις. Μην ξεχνάτε να επαινείτε τον εαυτό σας για τις εύλογες προσπάθειές σας.



6.2 Διεκδικητική επικοινωνία

Ο τύπος XYZ* για διεκδικητική επικοινωνία

Ο στόχος του **τύπου XYZ*** είναι να εκφράσει κάποιος τα δικά του συναισθήματα (εσωτερική λέξη) ως απάντηση στη συμπεριφορά των άλλων (εξωτερικός κόσμος) σε συγκεκριμένες καταστάσεις.

Πριν εφαρμόσει τον τύπο XYZ*, το άτομο πρέπει να γνωρίζει ότι είναι το μόνο άτομο που έχει πρόσβαση στα δικά του συναισθήματα. **Οι άλλοι δεν έχουν πρόσβαση στους εσωτερικούς κόσμους των άλλων. Θα ξέρουν τι αισθάνεται ένα άτομο μόνο αν τους το πει.**

Για παράδειγμα:

Όνομα, νιώθω X	όταν εσύ Y	στην κατάσταση Z	και θα προτιμούσα*
Νιώθω απογοήτευση	όταν λέτε άσχημα λόγια ο ένας στον άλλο	κατά τη διάρκεια των διαλλειμάτων,	και θα προτιμούσα να λύσετε τις διαφορές μιλώντας ευγενικά.



6.3 Παροχή αποτελεσματικής ανατροφοδότησης

Ορισμός και νοηματοδότηση της αποτελεσματικής ανατροφοδότησης

Η παροχή αποτελεσματικής ανατροφοδότησης είναι μία από τις πιο σημαντικές πτυχές για την οικοδόμηση αποτελεσματικής επικοινωνίας στην τάξη. **Η ανατροφοδότηση βοηθά τόσο τους μαθητές όσο και τους δασκάλους να βελτιώσουν τον τρόπο επικοινωνίας τους διασφαλίζοντας ότι και τα δύο μέρη λαμβάνουν το ίδιο μήνυμα, το οποίο με τη σειρά του οδηγεί στη βελτίωση της μαθησιακής διαδικασίας.** **Δεν** αντιπροσωπεύει παροχή συμβουλών, έπαινο ή αξιολόγηση. Αντιπροσωπεύει τις πληροφορίες που παίρνουν οι μαθητές για το πώς ο εκπαιδευτικός βλέπει τις προσπάθειές τους για την επίτευξη ενός στόχου.



Δίνοντας ανατροφοδότηση - η τεχνική σάντουιτς

Η τεχνική σάντουιτς είναι μια μέθοδος ανατροφοδότησης όπου **η θετική ανατροφοδότηση χρησιμεύει ως μαξιλάρι για την αρνητική.** Η ανατροφοδότηση λαμβάνεται αποτελεσματικά **εάν εισάγεται με κάποιο θετικό σχόλιο για την πρόοδο των μαθητών, ακολουθούμενο από εποικοδομητική ανατροφοδότηση και οριστικοποίηση με άλλο θετικό σχόλιο ή επανάληψη των δυνατοτήτων τους για αυτήν την εργασία** (Conderman, Johnston-Rodriguez, & Hartman, 2009).

Οι εκπαιδευτικοί μπορεί επίσης να αποτελούν παράδειγμα για τους μαθητές τους και να λαμβάνουν ανατροφοδότηση και να εργάζονται για τη δική τους συμπεριφορά και στάση, κάνοντας έτσι τους μαθητές να ανταποκρίνονται περισσότερο στην ανατροφοδότηση στο μέλλον.

Σύμφωνα με τον Brookhart (Brookhart, 2011), υπάρχουν επίσης ορισμένα σημαντικά χαρακτηριστικά αποτελεσματικής ανατροφοδότησης:

Σαφήνεια - το μήνυμα που σκοπεύει να στείλει ο εκπαιδευτικός πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο σαφές. Ένα σαφές μήνυμα περιέχει μόνο τις πληροφορίες που σχετίζονται με την αντίστοιχη εργασία και είναι οργανωμένο σε μικρότερες φράσεις.

Θα πρέπει να δίνεται **έγκαιρη** - αποτελεσματική ανατροφοδότηση κατά την ολοκλήρωση μιας εργασίας, προκειμένου να αυξηθούν οι πιθανότητες των μαθητών να βελτιώσουν την εργασία τους.

Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να αποφεύγουν να χρησιμοποιήσουν γενικές επιβεβαιώσεις ως «καλή δουλειά» και να τις αντικαταστήσουν με **συγκεκριμένες** προτάσεις αντιπροσωπευτικές για το έργο που εκτελούν.

Το να έχεις τη σωστή στάση - αναφέρεται στη θετική στάση απέναντι στην πρόοδο των μαθητών, ακόμη και όταν κάνουν λάθη. Τα λάθη είναι μέρος της μαθησιακής διαδικασίας και δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται με ενοχές.

Πραγματικά αντιπροσωπευτικό - το μήνυμα πρέπει να περιέχει τις πληροφορίες που συνδέονται με τον συγκεκριμένο στόχο μιας εργασίας.

Ενημερωτικό - Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να εξηγήσουν την ανατροφοδότηση και γιατί οι επιλεγμένες συμβουλές είναι σχετικές με την εργασία όποτε είναι απαραίτητο.

Απρόσωπη - οι πληροφορίες που μοιράζονται οι εκπαιδευτικοί με τους μαθητές τους θα πρέπει να αναφέρονται στη συμπεριφορά τους, στις προσπάθειές τους και όχι σε κάποια προσωπικά χαρακτηριστικά.



6.4 Ενσυναίσθηση

Ορισμός και εννοιολόγηση της Ενσυναίσθησης

Η ενσυναίσθηση είναι ένα βασικό χαρακτηριστικό των εκπαιδευτικών που επηρεάζει τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών. Έτσι, στο εκπαιδευτικό πλαίσιο, η ενσυναίσθηση συνίσταται στην **ικανότητα των εκπαιδευτικών να αντιλαμβάνονται και να κατανοούν τα συναισθήματα και τις ανάγκες των μαθητών** (Zins et al., 2004). Η ενσυναίσθηση είναι ένα ισχυρό εργαλείο που μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τι οδηγεί τη συμπεριφορά των μαθητών σας. Η ενσυναίσθηση δίνει τη δυνατότητα στους εκπαιδευτικούς να δεθούν με τους μαθητές τους και επίσης βοηθά στη διαχείριση δύσκολων συμπεριφορών των μαθητών. Οι εκπαιδευτικοί με ενσυναίσθηση κατανοούν ότι οι μαθητές μπορεί να αισθάνονται ανησυχία όταν αντιμετωπίζουν δύσκολα καθήκοντα ή ντροπή και απογοήτευση όταν είναι σταθερά ανίκανοι να απαντήσουν σε ερωτήσεις που τους κάνουν. **Η ενσυναίσθηση των εκπαιδευτικών τους ενθαρρύνει να ανταποκρίνονται προσεκτικά στις συναισθηματικές ανάγκες των μαθητών τους και να παρέχουν ενθάρρυνση μετά την αναγνώριση αρνητικών συναισθηματικών καταστάσεων στους μαθητές τους** (Batson, 2009; Weisz et al., 2021).



Συμβουλές για την εξάσκηση της ενσυναίσθησης στην τάξη (με βάση την έρευνα του Μπράουν):

1. Προοπτική

Η λήψη προοπτικής θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τι μπορεί να αισθάνεται ένας μαθητής. Προσπαθήστε να υιοθετήσετε μια διαφορετική άποψη, παραμερίζοντας τις προσωπικές σας αντιδράσεις και συναισθήματα και εξετάστε το πρόβλημα από τη σκοπιά των μαθητών σας.

2. Μείνετε μακριά από κρίσεις

Αποφύγετε τις γρήγορες κρίσεις. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε ποιες άλλες πληροφορίες χρειάζεστε για να κατανοήσετε κάθε κατάσταση. Είναι πάντα εύκολο να κάνετε υποθέσεις για την περίπτωση με βάση μόνο αυτό που παρατηρείτε. Αλλά είναι σημαντικό να κάνετε ένα βήμα πίσω και να αναρωτηθείτε: «Τι άλλο πρέπει να ξέρω για αυτήν την κατάσταση;»

3. Αναγνωρίστε τα συναισθήματα

Η αναγνώριση συναισθημάτων ορίζεται ως η ιδιαίτερη ικανότητα αναγνώρισης μη λεκτικής έκφρασης στο πρόσωπο, τη φωνή ή το σώμα (Schlegel et al., 2014). Η επίγνωση του θυμού ή της λύπης των μαθητών σας μπορεί να σας καθοδηγήσει να ρυθμίσετε τις ενέργειές του/της παρηγορώντας τον θλιμμένο μαθητή. Προσπαθήστε να αναλογιστείτε τις δικές σας εμπειρίες για να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε τα συναισθήματα του μαθητή ή να θυμηθείτε μια στιγμή που βιώσατε ένα παρόμοιο συναίσθημα. Προσοχή όμως μην το παρακάνετε. Το να λες «ξέρω πώς νιώθεις» μπορεί να φαίνεται ψεύτικο επειδή οι εμπειρίες κάθε ατόμου είναι μοναδικές.

4. Επικοινωνία

Επικοινωνήστε ότι καταλαβαίνετε πως νιώθουν και αναγνωρίστε το συναίσθημα και την εμπειρία τους. Όταν συζητάτε καταστάσεις με τους μαθητές σας, δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε στοχαστική γλώσσα όπως:

- Είναι σαφές ότι αυτό σε έχει επηρεάσει βαθιά.
- Ακούγεται σαν να πέρασες κάτι πολύ αγχωτικό.
- Είναι λογικό να νιώθεις αναστατωμένος.
- Ακούγεται τρομακτικό.
- Μοιάζεις σαν να νιώθεις λίγο λυπημένος.
- Φαίνεται να έχεις χαρούμενη διάθεση.

Κεφάλαιο 7

Καλές πρακτικές για την εφαρμογή μεθοδολογιών SEL



Η αποτελεσματική εφαρμογή ενός προγράμματος SEL που στοχεύει στην προώθηση της ανάπτυξης κοινωνικών-συναισθηματικών ικανοτήτων απαιτεί την εξέταση **μιας σειράς οργανωτικών και παιδαγωγικών πτυχών που εγγυώνται τον θετικό αντίκτυπο του στους μαθητές και την εκπαιδευτική κοινότητα**. Αυτές οι καλές πρακτικές όχι μόνο διασφαλίζουν τη βιωσιμότητα του έργου βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα, αλλά το καθιστούν επίσης ένα μετασχηματιστικό εργαλείο εντός και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος. Οι ακόλουθες πτυχές θα μπορούσαν να ληφθούν υπόψη για να διασφαλιστεί η αποτελεσματικότητα της μεθοδολογίας EduCardia:

1. Διαδοχική και συνεχής προσέγγιση

Ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα SEL θα πρέπει να ξεκινά από μικρή ηλικία και να αναπτύσσεται με προοδευτικό και συνεχή τρόπο σε όλη τη διάρκεια της εκπαίδευσης του μαθητή. Αυτή η προσέγγιση επιτρέπει την απόκτηση και την εδραίωση κοινωνικο-συναισθηματικών ικανοτήτων σε κάθε αναπτυξιακό στάδιο, ανταποκρινόμενη στις συγκεκριμένες ανάγκες κάθε ηλικιακής ομάδας.

2. Διαθεματικότητα

Είναι σημαντικό να ενσωματωθούν οι κοινωνικο-συναισθηματικές ικανότητες με οριζόντιο τρόπο σε όλους τους τομείς σπουδών. Αυτό σημαίνει ότι τα συναισθήματα δεν διδάσκονται μόνο με συγκεκριμένες δραστηριότητες, αλλά ότι διδάσκονται ως μέρος της καθημερινής ζωής και σε άλλα μαθήματα όπως η γλώσσα, τα μαθηματικά, οι επιστήμες ή η φυσική αγωγή.

3. Συνέπεια στις στάσεις και συμπεριφορές των εκπαιδευτικών

Οι εκπαιδευτικοί παίζουν βασικό ρόλο σε κάθε έργο συναισθηματικής εκπαίδευσης. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό για τους εκπαιδευτικούς να είναι συνεπή μοντέλα των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων που επιθυμούν να διδάξουν. Η στάση και η συμπεριφορά τους θα πρέπει να αντικατοπτρίζουν την ενσυναίσθηση, τη συναισθηματική ρύθμιση, την ενεργητική ακρόαση και τον σεβασμό προς τους μαθητές.

4. Να βασίζονται σε ένα στέρεο θεωρητικό πλαίσιο

Οποιαδήποτε παρέμβαση πρέπει να βασίζεται σε ένα σαφές και επικυρωμένο θεωρητικό πλαίσιο που να εγγυάται τη συνοχή και την αποτελεσματικότητά της. Στο EduCardia, οι δραστηριότητες και οι στόχοι λαμβάνουν ως αναφορά διάφορες ερευνητικές συνεισφορές στον τομέα της συναισθηματικής νοημοσύνης. Αυτό διασφαλίζει ότι οι πρακτικές που εφαρμόζονται δεν εμπίπτουν σε αυτοσχεδισμό, ενισχύοντας την εγκυρότητα και την αποτελεσματικότητα των προτεινόμενων δραστηριοτήτων.

Ως ομάδα του EduCardia, θεωρούμε ότι κάθε έργο συναισθηματικής αγωγής που ενσωματώνει αυτές τις καλές πρακτικές όχι μόνο προωθεί την ολοκληρωμένη ανάπτυξη των μαθητών, αλλά και ενισχύει τη συνοχή της εκπαιδευτικής κοινότητας. Επιπλέον, εγγυάται τη βιωσιμότητά του, διασφαλίζοντας ότι η αποκτώμενη μάθηση έχει διαρκή αντίκτυπο τόσο στο σχολικό περιβάλλον όσο και στην καθημερινή ζωή. Αυτές οι αρχές καθιστούν την μεθοδολογία EduCardia, ως ένα μοντέλο αναφοράς για μελλοντικές εκπαιδευτικές παρεμβάσεις.

5. Επικοινωνία και κοινοί στόχοι

Είναι σημαντικό οι στόχοι της μεθοδολογίας EduCardia και οι προτεινόμενες δραστηριότητες να κοινοποιούνται με σαφήνεια σε όλα τα εμπλεκόμενα άτομα: μαθητές, εκπαιδευτικούς, οικογένειες και άλλους επαγγελματίες. Αυτή η διαφάνεια προωθεί τη δημιουργία μιας συνεκτικής κοινότητας, όπου όλοι οι εκπαιδευτικοί φορείς αισθάνονται μέρος της διαδικασίας.

6. Χρήση πληθώρας διδακτικών στρατηγικών

Η χρήση μιας πληθώρας διδακτικών στρατηγικών είναι απαραίτητη για την προώθηση μιας ουσιαστικής κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης εστιασμένης στους μαθητές. Μεθοδολογίες, όπως η μάθηση βάσει έργου, η συνεργατική μάθηση, το παιχνίδι ρόλων, η χαλάρωση ή η επίγνωση, μεταξύ άλλων, ενθαρρύνουν την άμεση εμπλοκή των μαθητών σε δυναμικές και πρακτικές δραστηριότητες.

7. Διαφορετικά πλαίσια και μεταφορά μάθησης

Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες θα πρέπει να υπερβαίνουν την τάξη και το σχολικό κέντρο, προάγοντας τη μεταφορά των κοινωνικο-συναισθηματικών ικανοτήτων σε διαφορετικά πλαίσια της καθημερινής ζωής. Η συνεργασία με τοπικούς φορείς και ο εθελοντισμός σε κοινοτικούς οργανισμούς είναι παραδείγματα για το πώς οι μαθητές μπορούν να εφαρμόσουν και να μεταφέρουν τις κοινωνικο-συναισθηματικές ικανότητές τους σε πραγματικό περιβάλλον, συμμετέχοντας σε δραστηριότητες αλληλεγγύης που καλλιεργούν την αίσθηση του ανήκειν και της κοινωνικής ευθύνης.

8. Εκπαίδευση και καθοδήγηση του εκπαιδευτικού προσωπικού

Η επιτυχία οποιουδήποτε προγράμματος SEL εξαρτάται, σε μεγάλο βαθμό, από την προετοιμασία των εκπαιδευτικών και των συμβούλων, καθώς και από τη συμμετοχή των οικογενειών. Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητο να προσφερθούν εναλλακτικές λύσεις κατάρτισης και συμβουλευτικής που παρέχουν στους εμπλεκόμενους επαρκή εργαλεία και γνώσεις για την καλλιέργεια των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων με αποτελεσματικό τρόπο.

9. Συντονισμός και προγραμματισμός

Για να έχει συνοχή και συνέχεια ένα έργο, είναι απαραίτητο να εξασφαλιστεί συντονισμένος προγραμματισμός μεταξύ όλων των εκπαιδευτικών επιπέδων και σταδίων. Αυτό διασφαλίζει ότι οι δραστηριότητες ενσωματώνονται αρμονικά και ότι δεν υπάρχουν αποσυνδέσεις στην υλοποίησή τους.

10. Αυστηρή αξιολόγηση

Τέλος, είναι απαραίτητο να αξιολογηθεί το πρόγραμμα εκπαίδευσης SEL σε όλες τις φάσεις του: πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την υλοποίησή του. Για το σκοπό αυτό, πρέπει να χρησιμοποιηθούν έγκυρα και αξιόπιστα όργανα για τη μέτρηση του αντίκτυπου των δραστηριοτήτων στη συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών και στην εκπαιδευτική κοινότητα στο σύνολό της.

Κεφάλαιο 8

Ο αντίκτυπος του EduCardia



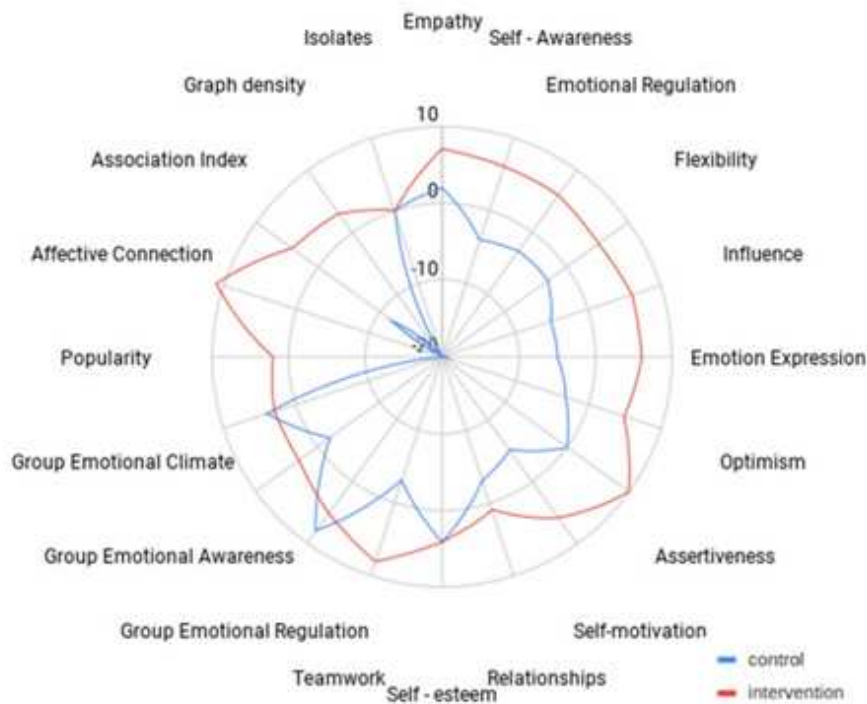
Αντίκτυπος του EduCardia

Η SEL μεθοδολογία αξιολόγησης EduCardia έχει εφαρμοστεί σε περισσότερες από **160 αίθουσες διδασκαλίας στην Ελλάδα, την Ισπανία και τη Ρουμανία** κατά το ακαδημαϊκό έτος 2023-2024 με τη συμμετοχή **περισσότερων από 2500 μαθητών.**

Παρέχουμε κάποια αποτελέσματα με βάση την εφαρμογή της SEL μεθοδολογίας EduCardia σε σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα. Τα αποτελέσματα συνάδουν με την σχετική βιβλιογραφία όσων αφορά τον θετικό αντίκτυπο των πρωτοβουλιών SEL.

Τα παρακάτω σχήματα απεικονίζουν την ποσοστιαία αλλαγή που παρατηρείται σε καθεμία από τις μετρήσεις EmoSocio για τις διάφορες ηλικιακές ομάδες. Στη συντριπτική πλειοψηφία των συναισθηματικών δεξιοτήτων και των κοινωνιομετρικών δεικτών, επιτυγχάνονται καλύτερα αποτελέσματα στις ομάδες παρέμβασης (κόκκινη γραμμή) από ό,τι στις ομάδες ελέγχου (μπλε γραμμή). **Αυτό το αποτέλεσμα είναι πολλά υποσχόμενο και επικυρώνει τη θετική επίδραση που μπορεί να επιτευχθεί μέσω της εφαρμογής της μεθοδολογίας EduCardia.**

Στην ηλικιακή ομάδα 6 έως 8 ετών



Στην ηλικιακή ομάδα 6 έως 8 ετών, παρατηρείται **βελτίωση σε όλες σχεδόν τις δεξιότητες** που εξετάζονται στις ομάδες παρέμβασης. Στην περίπτωση των συναισθηματικών δεξιοτήτων, η βελτίωση κυμαίνεται από **1%** (στην περίπτωση των **Σχέσεων**) έως **10%** (στην περίπτωση της **Διεκδικητικότητας**). Αυτό δεν συμβαίνει στην ομάδα ελέγχου όπου πολλές δεξιότητες έχουν υποβαθμιστεί. **Μια πιο θετική επίδραση παρατηρείται στις δεξιότητες της αυτογνωσίας, της επιρροής, της έκφρασης συναισθημάτων, της διεκδικητικότητας, της αυτο-παρακίνησης και της ομαδικής εργασίας.** Στην περίπτωση των κοινωνιομετρικών δεικτών, τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται στις ομάδες παρέμβασης είναι πολύ καλύτερα σε σύγκριση με τις ομάδες ελέγχου. Αυτό είναι ιδιαίτερα εμφανές για τις μετρήσεις του δείκτη συσχέτισης, της δημοτικότητας, της συναισθηματικής σύνδεσης και της πυκνότητας του κοινωνικού γράφου της τάξης.

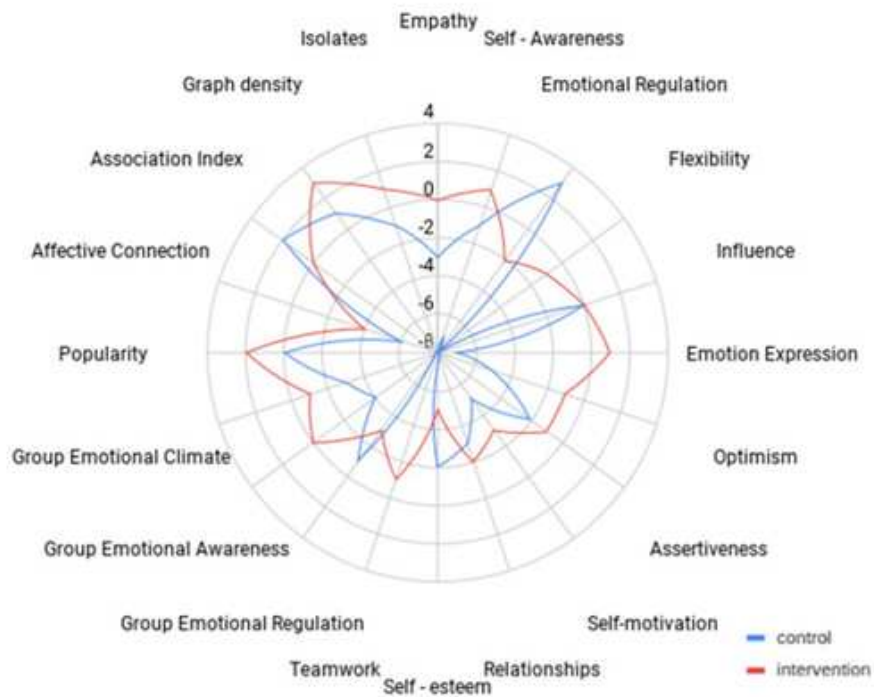
Αντίκτυπος του EduCardia

Η SEL μεθοδολογία αξιολόγησης EduCardia έχει εφαρμοστεί σε περισσότερες από **160 αίθουσες διδασκαλίας στην Ελλάδα, την Ισπανία και τη Ρουμανία** κατά το ακαδημαϊκό έτος 2023-2024 με τη συμμετοχή **περισσότερων από 2500 μαθητών.**

Παρέχουμε κάποια αποτελέσματα με βάση την εφαρμογή της SEL μεθοδολογίας EduCardia σε σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα. Τα αποτελέσματα συνάδουν με την σχετική βιβλιογραφία όσων αφορά τον θετικό αντίκτυπο των πρωτοβουλιών SEL.

Τα παρακάτω σχήματα απεικονίζουν την ποσοστιαία αλλαγή που παρατηρείται σε καθεμία από τις μετρήσεις EmoSocio για τις διάφορες ηλικιακές ομάδες. Στη συντριπτική πλειοψηφία των συναισθηματικών δεξιοτήτων και των κοινωνιομετρικών δεικτών, επιτυγχάνονται καλύτερα αποτελέσματα στις ομάδες παρέμβασης (κόκκινη γραμμή) από ό,τι στις ομάδες ελέγχου (μπλε γραμμή). **Αυτό το αποτέλεσμα είναι πολλά υποσχόμενο και επικυρώνει τη θετική επίδραση που μπορεί να επιτευχθεί μέσω της εφαρμογής της μεθοδολογίας EduCardia.**

Στην ηλικιακή ομάδα 9 έως 12 ετών



Στην ηλικιακή ομάδα 9 έως 12 ετών, υπάρχουν περιπτώσεις όπου οι ικανότητες βελτιώνονται και περιπτώσεις που οι ικανότητες υποβαθμίζονται. Ωστόσο, καλύτερα αποτελέσματα επιτυγχάνονται στις ομάδες παρέμβασης από ό,τι στις ομάδες ελέγχου. Στις ομάδες παρέμβασης, **οι μαθητές βελτίωσαν τις συναισθηματικές τους δεξιότητες στη συναισθηματική έκφραση και την αυτογνωσία.** Όσον αφορά τους κοινωνιομετρικούς δείκτες, ο δείκτης πυκνότητας του κοινωνικού γράφου της τάξης, ο δείκτης συσχέτισης και το ποσοστό των απομονωμένων μαθητών βελτιώνονται στις ομάδες παρέμβασης, ενώ αυτό δεν συμβαίνει πάντα στις ομάδες ελέγχου.

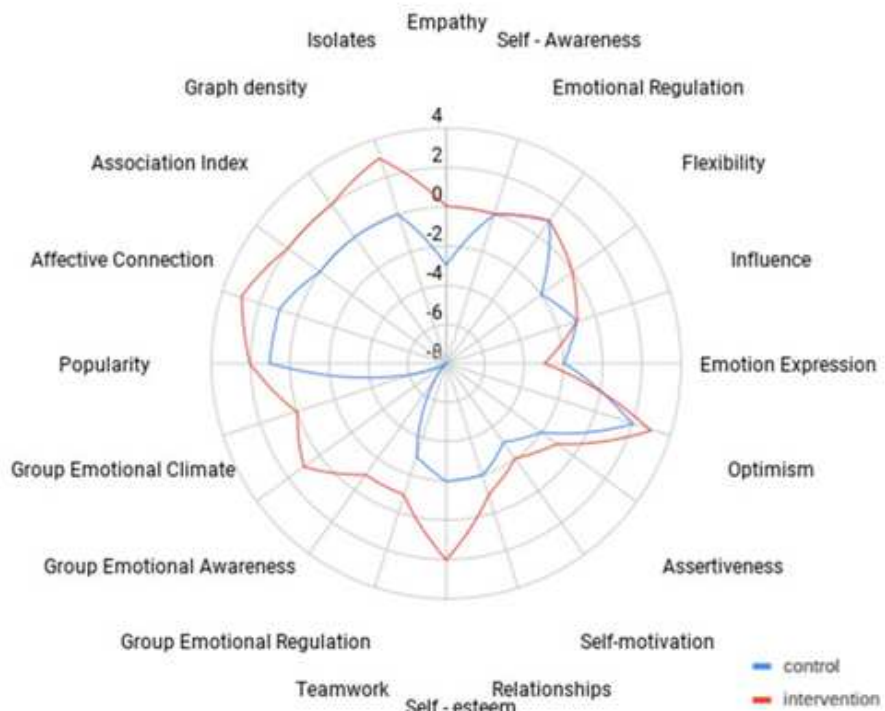
Αντίκτυπος του EduCardia

Η SEL μεθοδολογία αξιολόγησης EduCardia έχει εφαρμοστεί σε περισσότερες από **160 αίθουσες διδασκαλίας στην Ελλάδα, την Ισπανία και τη Ρουμανία** κατά το ακαδημαϊκό έτος 2023-2024 με τη συμμετοχή **περισσότερων από 2500 μαθητών.**

Παρέχουμε κάποια αποτελέσματα με βάση την εφαρμογή της SEL μεθοδολογίας EduCardia σε σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα. Τα αποτελέσματα συνάδουν με την σχετική βιβλιογραφία όσων αφορά τον θετικό αντίκτυπο των πρωτοβουλιών SEL.

Τα παρακάτω σχήματα απεικονίζουν την ποσοστιαία αλλαγή που παρατηρείται σε καθεμία από τις μετρήσεις EmoSocio για τις διάφορες ηλικιακές ομάδες. Στη συντριπτική πλειοψηφία των συναισθηματικών δεξιοτήτων και των κοινωνιομετρικών δεικτών, επιτυγχάνονται καλύτερα αποτελέσματα στις ομάδες παρέμβασης (κόκκινη γραμμή) από ό,τι στις ομάδες ελέγχου (μπλε γραμμή). **Αυτό το αποτέλεσμα είναι πολλά υποσχόμενο και επικυρώνει τη θετική επίδραση που μπορεί να επιτευχθεί μέσω της εφαρμογής της μεθοδολογίας EduCardia.**

Στην ηλικιακή ομάδα 13 έως 18 ετών



Στην ηλικιακή ομάδα 13 έως 18 ετών, παρατηρούμε επίσης **σημαντική βελτίωση στις δεξιότητες** που λαμβάνονται υπόψη στις ομάδες παρέμβασης. **Οι δεξιότητες που έχουν κυρίως βελτιωθεί είναι η αυτοεκτίμηση, η αισιοδοξία και η ομαδική συναισθηματική επίγνωση.** Με βάση τη σύγκριση μεταξύ των ομάδων παρέμβασης και ελέγχου, η απόδοση που επιτυγχάνεται στις ομάδες παρέμβασης είναι καλύτερη στη συντριπτική πλειοψηφία των συναισθηματικών δεξιοτήτων και ιδιαίτερα στις ομαδικές συναισθηματικές δεξιότητες. Στην περίπτωση των κοινωνιομετρικών δεικτών, οι δείκτες της πυκνότητας γραφήματος, της συναισθηματικής σύνδεσης, του δείκτη συσχέτισης, της δημοτικότητας και των απομονώσεων βελτιώνονται στις ομάδες παρέμβασης.



EduCardia

Toxic or
healthy
love

cyber
bullying

Sexual
Education

Friendship

Mental
Resilience

Dilemmas

Social Media
Influencers

Peer
Pressure

Depression

Time

Good
idea

Process

Με λίγα λόγια

τα συμπεράσματα σχετικά
την εφαρμογή της μεθοδολογίας
EduCardia είναι τα ακόλουθα
(Fotopoulou et al., 2025):

Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι ομάδες παρέμβασης κατάφεραν να βελτιώσουν τις ατομικές και ομαδικές κοινωνικο-συναισθηματικές ικανότητές τους.

Η βελτίωση φαίνεται να είναι υψηλότερη στην περίπτωση των κοινωνιομετρικών δεικτών (σε σύγκριση με τα συναισθηματικά γνωρίσματα των μαθητών), γεγονός που οδηγεί στο συμπέρασμα ότι η κοινωνική δυναμική αλλάζει ευκολότερα μέσα σε μια ομάδα. Οι συναισθηματικές δεξιότητες των μαθητών αλλάζουν πιο αργά από την κοινωνική δυναμική της τάξης.

Τα πιο θετικά αποτελέσματα επιτυγχάνονται σε μικρότερες ηλικίες. Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία της εισαγωγής προγραμμάτων SEL στο σχολικό πρόγραμμα σπουδών από τις πρώτες τάξεις του δημοτικού.

Με βάση τα αποτελέσματα, παρατηρείται επίσης ότι η βελτίωση στην πλειονότητα των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων κυμαίνεται από 1-12% σε ετήσια βάση. Αυτοί οι αριθμοί επιβεβαιώνουν ότι για να υποστηριχθεί η ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, η εκπαίδευση SEL πρέπει να θεωρείται ως μια μακροπρόθεσμη διαδικασία. Απαιτείται μια συστημική στρατηγική SEL σε όλο το σχολείο που μπορεί να εφαρμοστεί σε όλα τα σχολικά έτη.

Κεφάλαιο 9

Συμπεράσματα



Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, η μεθοδολογία EduCardia χρησιμεύει ως ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο που υπογραμμίζει τη σημασία της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (SEL) ως βασικό εργαλείο για την εκπαιδευτική ανάπτυξη και τη συναισθηματική ευεξία. Ενσωματώνοντας θεωρητικές γνώσεις στη συναισθηματική εκπαίδευση και πρακτικά εργαλεία όπως το μοντέλο EmoSocio EI και το ψυχομετρικό εργαλείο EmoSociograms, το EduCardia γεφυρώνει το χάσμα μεταξύ της αξιολόγησης του συναισθηματικού προφίλ των μαθητών και της προώθησης εστιασμένων παρεμβάσεων για τη βελτίωσή τους. Το αποθετήριο SEL δραστηριοτήτων EduCardia, προσφέρει προσαρμόσιμες δραστηριότητες που καλύπτουν διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και αναπτυξιακές ανάγκες, διασφαλίζοντας ότι η συναισθηματική εκπαίδευση είναι τόσο προσβάσιμη όσο και επιδραστική.



Η έμφαση στις συναισθηματικές δεξιότητες των εκπαιδευτικών, όπως η ενεργητική ακρόαση, η ενσυναίσθηση, η διεκδικητική επικοινωνία και η αποτελεσματική ανατροφοδότηση, υπογραμμίζει τον κεντρικό ρόλο που διαδραματίζουν οι εκπαιδευτικοί στη διαμόρφωση και την καλλιέργεια αυτών των ικανοτήτων. Επιπλέον, η συμπερίληψη βέλτιστων πρακτικών και κατευθυντήριων γραμμών παρέχει έναν οδικό χάρτη για βιώσιμη εφαρμογή, ενισχύοντας τα μακροπρόθεσμα οφέλη του προγράμματος. Συλλογικά, το EduCardia επιδεικνύει βαθύ αντίκτυπο εξοπλίζοντας μαθητές, εκπαιδευτικούς και ιδρύματα με τα απαραίτητα εργαλεία για την πλοήγηση στην πολυπλοκότητα των συναισθημάτων, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα, την ενσυναίσθηση και τη συναισθηματική νοημοσύνη για ένα μέλλον με μεγαλύτερη συναισθηματική επίγνωση.

Κεφάλαιο 11

Αναφορές



References

1. Books

Agulló, M. J., Filella, G., García-Navarro, E., López-Cassà, E., & Bisquerra, R. (Coords.). (2010). *La educación emocional en la práctica*. Horsori-ICE.

Batson, C. D. (2009). These things called empathy: Eight related but distinct phenomena. In J. Decety & W. Ickes (Eds.), *The Social Neuroscience of Empathy* (pp. 3-15). MIT Press.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.

Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave*. Educación emocional. Graó.

Gallagher, J. M., & Reid, D. K. (2002). *The learning theory of Piaget and Inhelder*. iUniverse.

Conderman, G., Johnston-Rodriguez, S., & Hartman, P. (2009). Communicating and Collaborating in Co-Taught Classrooms. *Teaching Exceptional Children-Plus*, 5.

Cannon-Bowers, J. A., Tannenbaum, S. I., Salas, E., & Volpe, C. E. (1995). Defining competencies and establishing team training requirements. In R. A. Guzzo & E. Salas (Eds.), *Team effectiveness and decision making in organizations* (pp. 333-380).

Jordan, C. H., Zeigler-Hill, V., & Cameron, J. J. (2017). Self-Esteem. In V. Zeigler-Hill & T. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer.

Joyce, B., Weil, M., & Calhoun, E. (2004). *Models of Teaching* (7th ed.). Boston: Allyn and Bacon.

Kuh, G. D. (2008). *High-Impact Educational Practices: What They Are, Who Has Access to Them, and Why They Matter*. Association of American Colleges and Universities.

López Cassà, È. (2011). *Educación emocional en la infancia (de 0 a 6 años): Reflexiones y propuestas prácticas*. Wolters Kluwer.

Mens, M. G., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2021). Optimism. In C. R. Snyder, S. J. Lopez, L. M. Edwards, & S. C. Marques (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (3rd ed., pp. 396-412). Oxford University Press.

Orth, U. (2017). The lifespan development of self-esteem. In J. Specht (Ed.), *Personality development across the lifespan* (pp. 181-195). Elsevier Academic Press.

Rogers, C., & Farson, R. E. (1979). Active listening. *Organizational psychology*, 57, 168-180.

Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.

Weisz, E., Ong, D. C., Carlson, R. W., & Zaki, J. (2021). Building empathy through motivation-based interventions. *Emotion* (Washington, D.C.), 21(5), 990-999.

Wragg, T. (2011). *An introduction to classroom observation* (Classic edition). Routledge.

Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (Eds.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press.

2. Journal Articles

Alacapinar, F. G. (2008). Effectiveness of project-based learning. *Eurasian Journal of Educational Research*, 8(33), 17-34.

Archibald, M., & Blines, J. (2021). Metaphors in the Making: Illuminating the Process of Arts-Based Health Research Through a Case Exemplar Linking Arts-Based, Qualitative and Quantitative Research Data. *International Journal of Qualitative Methods*, 20.

Barraza, J. A., & Zak, P. J. (2009). Empathy toward strangers triggers oxytocin release and subsequent generosity. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1167, 182-189.

Bisquerra, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10(1), 61-82.

Blewitt, C., Fuller-Tyszkiewicz, M., Nolan, A., Bergmeier, H., Vicary, D., Huang, T., McCabe, P., McKay, T., & Skouteris, H. (2018). Social and emotional learning associated with universal curriculum-based interventions in early childhood education and care centers: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, 1(8).

Bodie, G. D., St. Cyr, K., Pence, M., Rold, M., & Honeycutt, J. (2012). Listening competence in initial interactions I: Distinguishing between what listening is and what listeners do. *International Journal of Listening*, 26(1), 1-28.

Brookhart, S. M. (2011). Tailoring feedback: Effective feedback should be adjusted depending on the learner's needs. *The Education Digest*, 76(9), 33-36.

Cole, P. M., & Deater-Deckard, K. (2009). Emotion regulation, risk, and psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(11), 1327-1330.

Cook S. H. (1999). The self in self-awareness. *Journal of advanced nursing*, 29(6), 1292-1299.

DeMink-Carthew, J., Netcoh, S., & Farber, K. (2020). Exploring the potential for students to develop self-awareness through personalized learning. *The Journal of Educational Research*, 113(3), 165-176.

Dionigi, A., Casu, G., & Gremigni, P. (2020). Associations of Self-Efficacy, Optimism, and Empathy with Psychological Health in Healthcare Volunteers. *International journal of environmental research and public health*, 17(16), 6001.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.

Eklund, J. H., & Meranius, M. S. (2021). Toward a consensus on the nature of empathy: A review of reviews. *Patient Education and Counseling*, 104(2), 300-307.

Ekman, P. (1984). Expression and the nature of emotion. In K. Scherer & P. Ekman (Eds.), *Approaches to Emotion* (pp. 319-344). Hillsdale.

Fotopoulou, E et al. (2022), "Collective Emotional Intelligence and Group Dynamics Interplay: Can It Be Tangible and Measurable?," in *IEEE Access*, vol. 10, pp. 951-967

Fotopoulou, E et al. (2025), "EduCardia: A Modern Technology-Powered Methodology for the Assessment and Improvement of Social and Emotional Competencies of Students in K12 Schools," in *IEEE Access*, vol. 13, pp. 10786-10804

Fried, L. (2011). Teaching teachers about emotion regulation in the classroom. *Australian Journal of Teacher Education*, 36(3), 117-127.

Gomis, R., García, N., Filella, G., & Ros, A. (2022). El vocabulario emocional de los jóvenes. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 2(1), 99-118. <https://rieib.iberomx/index.php/rieib/article/view/22>

Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359-365.

Hughes, R. L., & Jones, S. K. (2011). Developing and assessing college student teamwork skills. *New Directions for Institutional Research*, 2011(149), 53-64.

Kim, J. T., & Lee, W.-H. (2015). Dynamical model for gamification of learning (DMGL). *Multimedia Tools and Applications*, 74(19), 8483-8493.

Lee J., Hammer J. (2011). Gamification in education: What, how, why bother? *Academic Exchange Quarterly*, 15(2), 146-151.

Ogunyemi, K. O., & Olagbaju, O. O. (2020). Effects of assertive and aggressive communication styles on students' self-esteem and achievement in English language. *Cross-Cultural Communication*, 16(1), 96-101.

Pérez-Escoda, N., Bisquerra, R., Filella, G., & Soldevila, A. (2010). Construcción del cuestionario de desarrollo emocional de adultos (QDE-A). *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 21(2), 367-379.

Rieger, K. L., & Chernomas, W. M. (2013). Arts-based learning: Analysis of the concept for nursing education. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 10(1), 53-62.

Robertson, K. (2005). Active listening: More than just paying attention. *Australian Family Physician*, 34(12).

Rodat, S. (2019). Listening in verbal communication: Aspects regarding active listening in theoretical models of social work. *Annals of the University of Craiova for Journalism, Communication and Management*, 5, 139-158.

Schlegel, K., Grandjean, D., & Scherer, K. R. (2014). Introducing the Geneva emotion recognition test: an example of Rasch-based test development. *Psychological assessment*, 26(2), 666-672.

Smith-Jentsch, K. A., Salas, E., & Baker, D. P. (1996). Training team performance-related assertiveness. *Personnel Psychology*, 49(4), 909-936.

Stigmar, M. (2016). Peer-to-peer Teaching in Higher Education: A Critical Literature Review. *Mentoring & Tutoring: Partnership in Learning*, 24(2), 124-136.

Valdez, J. E., & Bungihan, M. E. (2019). Problem-based learning approach enhances the problem-solving skills in chemistry of high school students. *Journal of Technology and Science Education*, 9(3), 282-294.

References

3. Conference Papers & Technical Reports

Fotopoulou, E., Zafeiropoulos, A., & Papavassiliou, S. (2021). EmoSocio: An open access sociometry-enriched emotional intelligence model. *Current Research in Behavioral Sciences*, 2, 100015.

Payton, J., Resnik, H., Weissberg, R., Durlak, J., Dymnicki, A., Taylor, R., Schellinger, K., & Pachan, M. (2008). The positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eighth-grade students: Findings from three scientific reviews. CASEL. <https://casel.org/the-positive-impact-of-social-and-emotional-learning-for-kindergarten-to-eighth-grade-students/?download=true>

Fotopoulou, E., Zafeiropoulos, A., López Cassà, È., Colomeischi, A., Papasolomontos, C., Bisquerra, R., et al. (2023). Educardia: An ICT-enabled methodology for assessment and improvement of socioemotional competencies of students based on in-person and online activities. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 15, 503-517.

López Cassà, E. et al, (2024). A child version of the EmoSocio open-access emotional intelligence model. *IEEE Global Engineering Education Conference (EDUCON)*, 1-10.

Fotopoulou, E., Zafeiropoulos, A., Feidakis, M., Metafas, D., & Papavassiliou, S. (2020). An interactive recommender system based on reinforcement learning for improving emotional competences in educational groups. In *Intelligent Tutoring Systems* (pp. 248-258). Springer International Publishing.

Fotopoulou, E et al. (2023), "EmoSociograms: An Open-Source Psychometric Tool for the Assessment of Social and Emotional Competencies of Students," 2023 IEEE Frontiers in Education Conference (FIE), College Station, TX, USA, pp. 1-9

4. Online Resources

American Institutes for Research. (2017). The intersection of school climate and social and emotional development. <https://www.air.org/sites/default/files/downloads/report/Intersection-School-Climate-and-Social-and-EmotionalDevelopment-February-2017.pdf>

Association for Experiential Education. (2007-2023). Retrieved from <http://www.aee.org/>

Modern Recovery Services, (2025). Emotional Expression: Definition, Benefits, and Techniques, <https://modernrecoveryservices.com/wellness/coping/skills/emotional/emotional-expression/>

Skills You Need (2025), Active Listening, <https://www.skillsyouneed.com/ips/active-listening.html>

User Generated Education. (2015). Student voice comes with teachers as listeners. <https://usergeneratededucation.wordpress.com/2015/11/20/student-voice-comes-with-teachers-as-listeners/>





EduCardia

EDUCARDIA HANDBOOK

" Educating the mind
without educating the heart
is no education at all ."

Aristotle

