Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή
Χτίζοντας συμπεριληπτικά σχολεία
και οικοδομώντας αξίες

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

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

SEEVAL

Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή

Χτίζοντας συμπεριληπτικά σχολεία και οικοδομώντας αξίες

Πρόγραμμα δραστηριοτήτων

2021

www.seeval-project.eu / info@seeval-project.eu

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

Το διεθνές project "Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή- Χτίζοντας συμπεριληπτικά σχολεία και οικοδομώντας αξίες" (SEEVAL) υλοποιείται με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ (αρ. αναφ. 612219-EPP-1-2019-1-BG-EPPKA3-IPI-SOC-IN). Το περιεχόμενο της εκπαίδευσης αντανακλά τις απόψεις μόνο των συγγραφέων του και η Επιτροπή δεν είναι υπεύθυνη για τη χρήση οποιασδήποτε πληροφορίας εμπεριέχεται στην παρούσα έκδοση.

Συντονιστές έρευνας

Professor Carmel Cefai, Πανεπιστήμιο Μάλτας

Davina Schembri, Πανεπιστήμιο Μάλτας

Συγγραφείς

Αυστρία

Maria Rottensteiner, World University Service

Nataša Tadić, World University Service

Louise Sperl, World University Service

Βουλγαρία

Reni Dimova, Center of Creative Training Association

Associate prof. Dr Veneta Uzunova, Phd, Department of Information and In-Service Teacehr Training, Trakia University

Dr Vera Todorova, Department of Information and In-servce Teacher Traning, Trakia University

Ελλάδα

Κώστας Διαμαντής Μπαλάσκας, Action Synergy

Ιταλία

Research Fellow Paula de Waal Almeida Santos, University Ca' Foscari Venezia

Professor Fiorino Tessaro, University Ca' Foscari Venezia

Μάλτα

Professor Carmel Cefai, University of Malta

Davina Schembri, University of Malta

Ρουμανία

Speranța Lavinia Țibu, senior researcher II, PhD. Department of Psycho-social Research in Education, Unit of Research in Education, National Center for Education Policy and Evaluation, Bucharest

Petre Botnariuc, senior researcher I PhD, Department of Psycho-social Research in Education, Unit of Research in Education, National Center for Education Policy and Evaluation, Bucharest

Alina Crăciunescu, researcher, Unit for Education Research, National Center for Education Policy and Evaluation, Bucharest

Aurora Adina Colomeischi, associate professor, PhD, Faculty of Education Sciences- University Ștefan cel Mare of Suceava

Cosmina Mironov, associate professor, PhD, Faculty of Psychology and Education Sciences, University of Bucharest

Marcela Claudia Călineci, school counsellors, Municipal Center and Educational Resources and Assistance of Bucharest

Περιεχόμενα

Μέρος 1, ΕΙΣΑΓΩΓΗ 5

Ιστορικό του project 6

Κοινωνική Συναισθηματική Αγωγή 7

Το Πρόγραμμα Δραστηριοτήτων SEEVAL 10

Μέρος 2, ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ 22

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ 23

1. Εφηβεία – Τι εννοείτε; 23

2. Εντοπισμός και έκφραση συναισθημάτων 28

3. ΠροσδιορισμΟς ΔυνατΩν ΣημεΙων/ΑποτελεσματικΟτητας 40

4. ΑνΑπτυξη ΜΙΑΣ νοοτροπίας ΕΞΕΛΙξης 50

5. Αυτορρύθμιση (Διαχείριση ΑΓΧΟΥΣ & Διαχείριση θυμού) 64

6. ΑντιμετΩπιση αρνητικΩν συναισθημΑτων 74

7. ΑνθεκτικΟτητα 82

8. ΕυημερΙα-ΕΥΕΞΙΑ 90

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ 96

9. ΑνΑπτυξη ΕνσυναΙσθησης 96

10. ΕκτΙμηση της διαφορετικΟτητας 106

11. ΧτΙζοντας υγιεΙς σχΕσεις 113

12. ΣυνεργασΙα 120

13. ΕπΙλυση συγκρουΥσεων 132

14. Ηθικές και Υπεύθυνες Συμπεριφορές και Αποφάσεις 140

15. ΑντιμετΩπιση αρνητικΩν σχΕσεων 152

#Μέρος 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ιστορικό του project

Οι νέοι πρέπει να έχουν ένα ισορροπημένο σύνολο γνωστικών, κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων οι οποίες θα τους βοηθήσουν να πλοηγηθούν με επιτυχία στο έργο της ανάπτυξής τους, τις προκλήσεις διαφόρων καταστάσεων και τις μεταβάσεις που πρόκειται να αντιμετωπίσουν στην πορεία τους προς την ενηλικίωση. Πρέπει να είναι σε θέση να γνωρίζουν τον εαυτό τους και τις δυνάμεις τους, να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους, να αντιμετωπίζουν τις απώλειες, τις αλλαγές και τις αντιξοότητες, να λύνουν προβλήματα αποτελεσματικά και να λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις. Πρέπει να πιστεύουν ότι μπορούν να επιφέρουν αλλαγές στη ζωή τους, να παραμείνουν αποφασισμένοι και συγκεντρωμένοι απέναντι στις προκλήσεις, να χτίζουν και να διατηρούν υγιείς σχέσεις, να έχουν κατανόηση και ενσυναίσθηση και να συνεργάζονται με άλλους. Οι νέοι πρέπει επίσης να επιλύουν τις συγκρούσεις εποικοδομητικά, να εκτιμούν και να σέβονται τις διαφορές και τη διαφορετικότητα και να φροντίζουν τον εαυτό τους, τους άλλους και το περιβάλλον τους (Cefai et al., 2021).

Αυτές οι ικανότητες είναι απαραίτητες για τους νέους ώστε να πλοηγηθούν με επιτυχία στις ταχείες παγκόσμιες, κοινωνικές, οικονομικές και τεχνολογικές αλλαγές που συμβαίνουν στον κόσμο σήμερα. Περίπου το 20% των παιδιών σχολικής ηλικίας αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας κατά τα σχολικά τους χρόνια, με τα μισά από τα προβλήματα ψυχικής υγείας να αναπτύσσονται πριν από την ηλικία των 14 ετών (ΠΟΥ, 2018). Το 35% των παιδιών ηλικίας 13 ετών και το 40% των παιδιών ηλικίας 15 ετών στην Ευρώπη ανέφεραν ότι αισθάνονταν άσχημα, είναι νευρικά και παρουσίαζαν ψυχοσωματικά συμπτώματα περισσότερες από μία φορά την εβδομάδα (ΠΟΥ, 2020). Μια έκθεση που μόλις δημοσιεύτηκε από τη UNICEF και την Ευρωπαϊκή Ένωση (2021) με περισσότερα από 10.000 παιδιά ηλικίας 11-17 ετών, διαπίστωσε ότι ένα στα πέντε ανέφερε ότι μεγάλωσε δυστυχισμένο και ανήσυχο για το μέλλον ως αποτέλεσμα του εκφοβισμού, καθώς και των προκλήσεων όταν ερχόταν αντιμέτωπο με τη σχολική εργασία και τη μοναξιά. Αν και η πλειονότητα των μαθητών σε χώρες του ΟΟΣΑ ανέφεραν ότι ένιωθαν κοινωνικά συνδεδεμένοι στο σχολείο τους, περίπου ένας στους τέσσερις διαφωνεί ότι κάνει εύκολα φίλους στο σχολείο και περίπου ένας στους πέντε αισθάνεται σαν ξένος στο σχολείο (ΟΟΣΑ, 2020). Ομοίως, η μελέτη HBSC δείχνει ότι πολλά παιδιά σχολικής ηλικίας αναφέρουν ότι δεν έχουν υποστηρικτικά περιβάλλοντα, ειδικά καθώς μεγαλώνουν (Inchley et al., 2020). Τέτοιοι μαθητές δεν έχουν τα ακαδημαϊκά, κοινωνικά και συναισθηματικά

οφέλη που μπορεί να επιφέρει η σύνδεση με το σχολείο, με τα σχολεία να καλούνται να καλλιεργήσουν ένα πιο θετικό περιβάλλον μάθησης και σχέσεις εμπιστοσύνης και φροντίδας για τους νεαρούς εφήβους.

Κοινωνική Συναισθηματική Αγωγή

Κοινωνική και συναισθηματική Αγωγή (Social and emotional education SEE) είναι η διαδικασία μέσω της οποίας τα παιδιά και οι ενήλικες αποκτούν και εφαρμόζουν αποτελεσματικά τις γνώσεις, τις στάσεις και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για να κατανοήσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματα, να θέσουν και να επιτύχουν θετικούς στόχους, να αισθάνονται και να δείχνουν ενσυναίσθηση για τους άλλους, να δημιουργούν και να διατηρούν θετικές σχέσεις, να χτίζουν ικανότητες ανθεκτικότητας και να λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις (CASEL, 2021). Ο οργανισμός Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) παρουσιάζει πέντε τομείς κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων, δηλαδή αυτογνωσία, κοινωνική επίγνωση, αυτοδιαχείριση, υπεύθυνη λήψη αποφάσεων και διαπροσωπικές σχέσεις. Η αυτογνωσία είναι η ικανότητα να αναγνωρίζει και να κατανοεί κανείς τα προσωπικά του συναισθήματα, τις σκέψεις και τις αξίες του και τον αντίκτυπό τους στη συμπεριφορά. Περιλαμβάνει την ικανότητα να αναγνωρίζει κανείς τα δυνατά και αδύνατα σημεία του, την αυτοπεποίθηση και την αυτο-αποτελεσματικότητα. Η αυτοδιαχείριση περιλαμβάνει την ομάδα ικανοτήτων που σχετίζονται με τη διαχείριση συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφοράς σε διάφορες καταστάσεις και πλαίσια για την επιτυχή επίτευξη των καθορισμένων στόχων. Η κοινωνική επίγνωση αναφέρεται στην ικανότητα αναγνώρισης των συναισθημάτων και των δυνατοτήτων των άλλων, δείχνοντας ενσυναίσθηση και συμπόνια. Οι δεξιότητες σχέσεων αποτελούνται από την ικανότητα δημιουργίας και διατήρησης θετικών, υποστηρικτικών σχέσεων με διάφορα άτομα και ομάδες. Αυτά περιλαμβάνουν τη σαφή επικοινωνία, την ενεργητική ακρόαση, τη συνεργασία, την εργασία σε ομάδες για την επίλυση προβλημάτων, τη διαπραγμάτευση συγκρούσεων, την αναζήτηση και προσφορά βοήθειας και την υπεράσπιση των δικαιωμάτων των άλλων. Η υπεύθυνη λήψη αποφάσεων αναφέρεται στη λήψη ηθικών, ασφαλών και κοινωνικά αποδεκτών αποφάσεων σχετικά με την προσωπική συμπεριφορά και τις κοινωνικές σχέσεις, που περιλαμβάνει τη ρεαλιστική εκτίμηση των επιπτώσεων της συμπεριφοράς και το ενδιαφέρον για την ευημερία του ατόμου και των άλλων (CASEL, 2021).

Το κείμενο της ΕΕ για τη διά βίου μάθηση – Προσωπικές δεξιότητες, Κοινωνικές δεξιότητες και Μαθαίνω πώς να Μαθαίνω - περιλαμβάνει τρεις διαστάσεις. Προσωπικές δεξιότητες (να αναπτύξει δεξιότητες αυτογνωσίας και αυτοδιαχείρισης για την επίτευξη των στόχων του, να υιοθετήσει έναν υγιεινό και βιώσιμο τρόπο ζωής και να επιτύχει σωματική και ψυχική υγεία). Κοινωνικές δεξιότητες (να χρησιμοποιεί την κοινωνική επίγνωση και ευαισθητοποίηση και τις διαπροσωπικές δεξιότητες για τη δημιουργία και τη διατήρηση υγιών και συνεργατικών σχέσεων που αγκαλιάζουν την ανθρώπινη διαφορετικότητα) και Μαθαίνω πώς να Μαθαίνω, δηλαδή η ικανότητα μάθησης (να συνεχίσει και να επιμείνει στη μάθηση και να οργανώνει το άτομο τη δική του μάθηση, συμπεριλαμβανομένης της αποτελεσματικής διαχείρισης χρόνου και πληροφοριών, τόσο ατομικά όσο και ομαδικά (Συμβούλιο ΕΕ, 2018).

Η κοινωνική και συναισθηματική αγωγή βοηθά στη βελτίωση των κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων, των θετικών στάσεων, της κοινωνικής συμπεριφοράς και των ακαδημαϊκών επιδόσεων καθώς και στη μείωση των δυσκολιών ψυχικής υγείας όπως το άγχος, η κατάθλιψη, η κατάχρηση ουσιών και η αντικοινωνική συμπεριφορά (Cefai et al., 2018; Durlak et al., 2011, Weare & Nind, 2011). Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για να βοηθήσει τους μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης να πλοηγηθούν στις προσωπικές, κοινωνικές και ακαδημαϊκές προκλήσεις που πρόκειται να αντιμετωπίσουν στην εφηβεία τους. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, οι έφηβοι μαθαίνουν πώς να διαχειρίζονται νέες απαιτήσεις στο γυμνάσιο και την κοινωνική τους ζωή, ενώ ταυτόχρονα βιώνουν νέα, έντονα συναισθήματα (αρνητικά και θετικά). Αντιμετωπίζονται επίσης με την αίσθηση ότι πρέπει να τα κάνουν όλα αυτά χωρίς την καθοδήγηση ενός ενήλικα. Το SEE βοηθά τους εφήβους να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες τους πιο αποτελεσματικά βελτιώνοντας τις δεξιότητες και τις νοοτροπίες τους. Η εφηβεία χαρακτηρίζεται από την έναρξη της εφηβείας, η οποία σχετίζεται με αλλαγές στη δραστηριότητα των ορμονών και στη δομή του εγκεφάλου που μπορεί να κάνουν ακόμη και μικρές κοινωνικές δυσκολίες, όπως η απόρριψη από τους συνομηλίκους, πολύ επώδυνες και δύσκολο να αντιμετωπιστούν. Οι βιολογικές αλλαγές που βιώνουν οι έφηβοι θα οδηγήσουν επίσης σε μια πιο έντονη συγκίνηση από την εμπλοκή σε επικίνδυνες συμπεριφορές, ειδικά εάν οι συμπεριφορές κερδίσουν τον θαυμασμό από τους συνομηλίκους τους. Το SEE μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη αποτελεσμάτων όπως η εγκατάλειψη του σχολείου, η ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη και το βίαιο έγκλημα. Μπορεί επίσης να προωθήσει μεγαλύτερη ευημερία, συμπεριλαμβανομένης της καλύτερης υγείας, της μεγαλύτερης αγάπης για τη μάθηση και του λιγότερο άγχους. Κάνει επίσης τους εφήβους να αισθάνονται σεβασμό τόσο από

τους συνομηλίκους όσο και από τους ενήλικες και τους παρέχει την ευκαιρία να αποκτήσουν θέση και θαυμασμό από τα άτομα των οποίων οι απόψεις εκτιμούν. Όσον αφορά τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα, υπάρχουν στοιχεία ότι η ακαδημαϊκή επίδοση συνδέεται με την ικανότητα των μαθητών να αναγνωρίζουν, να χρησιμοποιούν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους (APA, 2019). Αυτό υπογραμμίζει την ανάγκη προώθησης της κοινωνικής και συναισθηματικής ικανότητας των μαθητών και τη συμπερίληψη της SEE στο σχολικό πρόγραμμα, καθώς αυτό θα τους βοηθήσει να αναπτύξουν την κοινωνική και συναισθηματική τους ικανότητα και στη συνέχεια να συμβάλουν στην ακαδημαϊκή τους επιτυχία.

Τι είναι η εφηβεία;

Η εφηβεία είναι το στάδιο ανάπτυξης που χαρακτηρίζεται από τεράστιες αλλαγές που συμβαίνουν στην ψυχοκοινωνική και σωματική ανάπτυξη των μαθητών σε αυτή την ηλικία ως αποτέλεσμα της ανάπτυξης, αλλά και το πώς αυτές οι αλλαγές επηρεάζουν τους μαθητές, την αυτοεκτίμησή τους, τη συμπεριφορά και τις σχέσεις τους με την οικογένεια, τους συνομηλίκους και καθηγητές (Erwin, 2014).

Γιατί είναι σημαντικό να προωθηθεί η κατανόηση της ανάπτυξης της εφηβείας μεταξύ των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης;

Αν και οι εμπειρίες των εφήβων ποικίλλουν ανά τον κόσμο, είναι χρήσιμο να κατανοήσουμε τις ομοιότητες μεταξύ των νέων από διαφορετικές χώρες, καθώς κάνουν τη μετάβαση μεταξύ της παιδικής ηλικίας και της ενηλικίωσης (APA, 2002· Brown, Larson, & Saraswathi, 2002). Η περίοδος της εφηβείας αναγνωρίζεται για τον γρήγορο ρυθμό ανάπτυξης και ωριμότητας σε σύγκριση με τα άλλα στάδια ανάπτυξης (εκτός της βρεφικής ηλικίας) (McNeely & Blanchard, 2010). Η ανάπτυξη των εφήβων δεν είναι πάντα προβλέψιμη και μπορεί να είναι ασυνεχής. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα μεγάλη μεταβλητότητα μεταξύ των νέων της ίδιας ηλικίας, αλλά ακόμη και μέσα στα ίδια τα άτομα. Ως αποτέλεσμα, οι ενήλικες συχνά δυσκολεύονται να κατανοήσουν αυτές τις απρόβλεπτες και συχνά αντικρουόμενες ικανότητες των εφήβων. Είναι σημαντικό να προωθηθεί η κατανόηση της ανάπτυξης της εφηβείας, διότι αναγνωρίζοντας ότι αυτές οι διαφορές είναι τυπικές, τα σχολεία θα μπορούν να προγραμματίσουν την κατάλληλη καθοδήγηση και υποστήριξη, καθώς οι μαθητές προσπαθούν να βρουν τον δρόμο τους μέσα σε αυτές τις απρόβλεπτες αλλαγές (Sackman & Terway, 2016).

Το Πρόγραμμα Δραστηριοτήτων SEEVAL

Το έργο SEEVAL είναι ένα έργο Erasmus + που συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και στοχεύει στη δημιουργία ενός προγράμματος ενδοϋπηρεσιακής κατάρτισης για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων των εκπαιδευτικών για την εφαρμογή ολοκληρωμένης προσέγγισης του σχολείου στην Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή (SEE) στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Οι εταίροι του έργου συνεργάστηκαν για να δημιουργήσουν ένα πρόγραμμα δραστηριοτήτων Κοινωνικής και Συναισθηματικής Αγωγής που επικεντρώνεται στην ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης μέσω μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης. Πιο συγκεκριμένα, το έργο επικεντρώνεται ιδιαίτερα στον τρόπο με τον οποίο οι εκπαιδευτικοί του μαθήματος στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση μπορούν να προωθήσουν τις κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες των μαθητών τους μέσω της διδασκαλίας τους και της σχέσης τους με τους μαθητές. Το πρόγραμμα δραστηριοτήτων έχει αναπτυχθεί με βάση τις ακόλουθες αρχές:

Στο πλαίσιο μιας συνολικής προσέγγισης του σχολείου για την Κοινωνική και συναισθηματική αγωγή (SEE), όλοι οι εκπαιδευτικοί είναι υπεύθυνοι για τη διδασκαλία, τη διευκόλυνση και την ενίσχυση των κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων των μαθητών

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων των μαθητών μέσω της άμεσης διδασκαλίας σε σχολικά και διαθεματικά μαθήματα, όπως με την εισαγωγή της κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής στα μαθήματά τους.

Οι κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες μαθαίνονται καλύτερα μέσω μιας βιωματικής, συνεργατικής και βασισμένης σε δεξιότητες προσέγγισης, όπου οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να μάθουν και να εξασκήσουν τις δεξιότητες μαζί. Από αυτή την άποψη η μάθηση γίνεται περισσότερο κατευθυνόμενη από τους μαθητές.

Στο γυμνάσιο και στο λύκειο το κλίμα της τάξης είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό για την προώθηση της κοινωνικής και συναισθηματικής ικανότητας των μαθητών. Οι καθηγητές της τάξης μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία ενός τέτοιου κλίματος, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στις στάσεις, τη συμπεριφορά και τις σχέσεις τους στη διδασκαλία και τη διαχείριση της τάξης. Ένα κλίμα στην τάξη που ευνοεί την ανάπτυξη

της κοινωνικής και συναισθηματικής ικανότητας χαρακτηρίζεται από την εκπαιδευτική υποστήριξη του δασκάλου, όπως είναι η θετική και εποικοδομητική ανατροφοδότηση, που προωθεί τις υψηλές προσδοκίες και διευκολύνει την κριτική σκέψη και τη βαθιά μάθηση, καθώς και η αντιμετώπιση των προκλήσεων και άλλες σχετικές εργασίες. Κοινωνικο-συναισθηματική υποστήριξη όπως ζεστασιά, ασφάλεια, ικανότητα σύνδεσης με άλλους και ουσιαστική αλληλεπίδραση με τον καθηγητή. Οργάνωση και διαχείριση της τάξης, όπως το να υπάρχουν δίκαιοι και συνεπείς κανόνες της τάξης, υποστήριξη της θετικής συμπεριφοράς και διδακτικές και προληπτικές στρατηγικές διαχείρισης. Αυτές οι διαδικασίες βοηθούν στη δημιουργία ενός βέλτιστου περιβάλλοντος στην τάξη, στο οποίο οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε διάφορες μαθησιακές δραστηριότητες καθώς και σε θετικές αλληλεπιδράσεις με καθηγητές και συμμαθητές, και να εξασκήσουν τις κοινωνικές και συναισθηματικές τους ικανότητες (Cefai et al., 2021).

Όλοι οι καθηγητές της τάξης πρέπει να αναπτύξουν οι ίδιοι κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες, προκειμένου να εξασκήσουν και να δώσουν το καλό παράδειγμα αυτών των ικανοτήτων στη διδασκαλία τους και τη διαχείριση της τάξης

Στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, οι μαθητές είναι πιο πιθανό να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής, όταν οι ίδιοι συμμετέχουν ενεργά στον σχεδιασμό του υλικού και των δραστηριοτήτων, γιατί αυτές βεβαίως είναι πιο πιθανό να έχουν νόημα και να έχουν κάποια σχέση με αυτούς.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – Η δημιουργία σχολείων χωρίς αποκλεισμούς και η οικοδόμηση αξιών (SEEVAL) [1] είναι ένα project Erasmus + (2020-2023) που συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και στοχεύει στην ανάπτυξη ενός προγράμματος ενδοϋπηρεσιακής κατάρτισης για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων των εκπαιδευτικών για την εφαρμογή μιας συνολικής σχολικής προσέγγισης για την Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή (SEE) σε σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Το έργο αποτελείται από επτά εταίρους: Τμήμα Πληροφοριών και Ενδοϋπηρεσιακής Κατάρτισης Καθηγητών στο Πανεπιστήμιο Trakia της Βουλγαρίας. Center of Creative Training Association (CCTA), Βουλγαρία; Κέντρο για την Ανθεκτικότητα και την Κοινωνικο-Συναισθηματική Υγεία, Πανεπιστήμιο της Μάλτας, Μάλτα; Παγκόσμια Πανεπιστημιακή Υπηρεσία – Ένωση Αυστριακής Επιτροπής, Αυστρία; Action Synergy A.E., Ελλάδα; Πανεπιστήμιο Ca' Foscari Venezia, Ιταλία και

Εθνικό Κέντρο Πολιτικής και Αξιολόγησης στην Εκπαίδευση (NCPEE), Ρουμανία. Μετά από ανάλυση αναγκών και κατάρτιση εκπαιδευτών, οι εταίροι ανέπτυξαν ένα κοινωνικό και συναισθηματικό πρόγραμμα για δασκάλους δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, το οποίο εφαρμόζεται σε πολλά σχολεία σε τέσσερις χώρες των εταίρων. Κατά τη διάρκεια της περιόδου εφαρμογής, οι ερευνητές, οι καθηγητές και οι μαθητές θα αναπτύξουν από κοινού μια σειρά από δραστηριότητες SEL που μπορούν να εφαρμοστούν σε τάξεις δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Ανάπτυξη δραστηριοτήτων

Κατά την ανάπτυξη των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται σε αυτό το πρόγραμμα, πραγματοποιήθηκε ανάλυση αναγκών από την ομάδα του project, για να καθοριστεί ποιες κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες θα ήταν πιο χρήσιμες και σχετικές με τους μαθητές στο αντίστοιχο πλαίσιο όπου επρόκειτο να εφαρμοστούν οι δραστηριότητες. Ένα διαδικτυακό ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από περίπου 1000 δασκάλους και πάνω από 4700 μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από τη Βουλγαρία, την Ελλάδα, την Ιταλία και τη Ρουμανία. Αυτά τα ερωτηματολόγια συνέλεξαν πληροφορίες σχετικά με τις κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες που θα συνιστούσαν οι καθηγητές και οι μαθητές για το πρόγραμμα σπουδών τους στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Συλλέχθηκαν επίσης πληροφορίες μέσω μιας σειράς συζητήσεων στρογγυλής τραπέζης με ενδιαφερόμενα μέρη, άτομα και οργανισμούς, στην Αυστρία, την Ιταλία, τη Μάλτα και τη Ρουμανία, με περίπου 20 συμμετέχοντες από κάθε χώρα. Η ανάλυση των δεδομένων από μαθητές, εκπαιδευτικούς και ενδιαφερόμενους οδήγησε στον εντοπισμό ενός συνόλου κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων που έπρεπε να συμπεριληφθούν στο πρόγραμμα δραστηριοτήτων. Ο πίνακας που ακολουθεί δείχνει τη λίστα των δεκατεσσάρων ικανοτήτων που προσδιορίστηκαν μέσω αυτής της ερευνητικής άσκησης, επτά που σχετίζονται με προσωπικές και συναισθηματικές ικανότητες και επτά με κοινωνικές, διαπροσωπικές ικανότητες.

Πίνακας 1: Κατάλογος Προσδιορισμένων Ικανοτήτων

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ
• Εντοπισμός και έκφραση συναισθημάτων • Προσδιορισμός δυνατών σημείων/αυτοαποτελεσματι-κότητας • Νοοτροπία ανάπτυξης • *Αυτορρύθμιση • Αντιμετώπιση αρνητικών συναισθημάτων • Ευελιξία/αντοχή • Ευημερία- Ευεξία	• ενσυναίσθηση • εκτιμώντας τη διαφορετικότητα • Οικοδόμηση σχέσεων • Συνεργατικό πνεύμα • Επίλυση συγκρούσεων • Ηθική και υπεύθυνη συμπεριφορά και αποφάσεις • Αντιμετώπιση αρνητικών σχέσεων όπως ο εκφοβισμός

Κάθε ικανότητα με τη σειρά της υποδιαιρέθηκε σε δύο σχετικές υπο-ικανότητες ως εξής:

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

- Αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων:
  - αναγνωρίζουν τα συναισθήματα
  - έκφραση συναισθημάτων
- Προσδιορισμός δυνατών σημείων/αυτο-αποτελεσματικότητας:
  - εντοπισμός δυνατών σημείων
  - ανάπτυξη αυτο-αποτελεσματικότητας
- Ανάπτυξη νοοτροπίας ανάπτυξης:
  - θετική σκέψη
  - αισιοδοξία
- Αυτορρύθμιση:
  - διαχείριση άγχους
  - διαχείριση θυμού

- Αντιμετώπιση αρνητικών συναισθημάτων:
    - ανησυχία
    - κατάθλιψη/αυτοκτονικός ιδεασμός
- Ευελιξία / ανθεκτικότητα:
    - ανάπτυξη ανθεκτικότητας
    - ενίσχυση των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων
- Ευεξία:
    - υιοθέτηση ενός υγιεινού, βιώσιμου τρόπου ζωής·
    - αποφυγή επικίνδυνων συμπεριφορών όπως η χρήση ουσιών, η παραβατικότητα

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

- ενσυναίσθηση
    - ανάπτυξη της προοπτικής μιας άποψης
    - ανάπτυξη της ενσυναίσθησης
- Εκτίμηση της διαφορετικότητας:
    - σεβασμός προς τους άλλους
    - αγκαλιάζοντας τη διαφορετικότητα
- Χτίζοντας υγιείς σχέσεις:
    - ανάπτυξη και διατήρηση υγιών σχέσεων
    - αντιμετώπιση της πίεσης των συνομηλίκων
- συνεργατικό πνεύμα:
    - εργασία σε ομάδα
    - κοινωνική δέσμευση

- Επίλυση συγκρούσεων:
  - διαχείριση των συγκρούσεων
  - διαπραγμάτευση/επίλυση σύγκρουσης
- Ηθική και υπεύθυνη συμπεριφορά και αποφάσεις:
  - κοινωνική συμπεριφορά
  - Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων
- Αντιμετώπιση αρνητικών σχέσεων
  - εκφοβισμός
  - διαδικτυακή ασφάλεια και διαδικτυακός εκφοβισμός

Το Πρόγραμμα Δραστηριοτήτων

Αναπτύχθηκαν δύο σειρές δραστηριοτήτων για καθεμία από τις 14 κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες, η πρώτη δραστηριότητα αποτελείται από ένα σύνολο οδηγιών σχετικά με το τι μπορούν να κάνουν οι καθηγητές μαθημάτων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης για να προωθήσουν τις κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες των μαθητών και η δεύτερη είναι μια σειρά σχεδίων μαθημάτων. Πρόκειται για σχέδια για κάθε ικανότητα, τα οποία αναπτύχθηκαν από τους εκπαιδευόμενους εκπαιδευτικούς και τα οποία εφαρμόζουν μαζί με τους μαθητές τους. Αυτά περιγράφονται λεπτομερέστερα παρακάτω.

1. Οδηγίες για εκπαιδευτικούς- Δραστηριότητες

Αυτές οι δραστηριότητες παρέχουν στους εκπαιδευτικούς πρακτικές πληροφορίες για το πώς μπορούν να προωθήσουν συγκεκριμένες κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες στην τάξη τους, μέσω της ενσωμάτωσής τους στη διδασκαλία τους και στο κλίμα της τάξης. Κάθε μία από τις 14 δραστηριότητες βασίζεται σε μία από τις προσωπικές ή κοινωνικές ικανότητες που προσδιορίζονται σε αυτό το έργο και αποτελείται από τέσσερα στοιχεία:

- ***Σκεπτικό:*** γιατί είναι σημαντικό να προωθηθεί και να διευκολυνθεί αυτή η ικανότητα σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.
- ***Κλίμα στην τάξη*** : πρακτικές στρατηγικές για το πώς ο καθηγητής του μαθήματος μπορεί να προωθήσει τη συγκεκριμένη ικανότητα στην τάξη του μέσω της δικής του στάσης, συμπεριφοράς, σχέσεων, διαχείρισης της τάξης και παιδαγωγικής. Αυτή η ενότητα περιλαμβάνει επίσης δύο περιπτωσιολογικές μελέτες που

δείχνουν πώς ο καθηγητής/ η καθηγήτρια μπορεί να εφαρμόσει ή να ενισχύσει τις δύο επιμέρους ικανότητες (π.χ. διαχείριση θυμού και διαχείριση άγχους) εντός της συγκεκριμένης ικανότητας (π.χ. αυτορρύθμιση) στην πρακτική του/της, όπως διαχείριση τάξης, χρήση της συνεργατικής μάθησης, υποστήριξη των μαθητών που αντιμετωπίζουν δυσκολίες και επίλυση μιας σύγκρουσης.

- ***Διάχυση:*** αυτή η ενότητα παρέχει συγκεκριμένες στρατηγικές για το πώς ο καθηγητής δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης μπορεί να εμφυσήσει τη συγκεκριμένη ικανότητα και στη διδασκαλία ακαδημαϊκών μαθημάτων, δίνοντας παραδείγματα για διαφορετικά σχολικά μαθήματα όπως γλώσσες, μαθηματικά, φυσικές επιστήμες, κοινωνικές σπουδές και τέχνες. Αυτά είναι μόνο μερικά παραδείγματα και ο καθηγητής μπορεί να αυτοσχεδιάσει και να προσθέσει τις δικές του στρατηγικές.
- ***Παραδείγματα δραστηριοτήτων Κοινωνικής Συναισθηματικής Αγωγής (ΚΣΑ)*** : η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με μια σειρά από δραστηριότητες Κοινωνικής Συναισθηματικής Αγωγής (ΚΣΑ) που ο καθηγητής μπορεί να οργανώσει στην τάξη του. Αυτές οι δραστηριότητες επικεντρώνονται ειδικά στην εκπαίδευση των μαθητών για την ανάπτυξη της συγκεκριμένης ικανότητας. Υπάρχουν δύο προτεινόμενες δραστηριότητες για καθεμία από τις δύο υπο-δεξιότητες με τη συγκεκριμένη ικανότητα. Οι δραστηριότητες θα οργανωθούν με τη μορφή βιωματικών, βασισμένων σε δεξιότητες και συνεργατικών δραστηριοτήτων με χρήση στρατηγικών όπως παιχνίδι ρόλων, εργασία σε μικρές ομάδες, συζητήσεις, παιχνίδια και πρακτικές δραστηριότητες.

Οι 14 δραστηριότητες μπορούν να οργανωθούν σε περιόδους δύο έως τριών εβδομάδων η καθεμία, με τον δάσκαλο να δίνει ιδιαίτερη προσοχή στην ανάπτυξη της επιλεγμένης δεξιότητας κατά τη διδασκαλία του μαθήματός του/της (σύνδεση με το σχολικό τους μάθημα) και στο κλίμα της τάξης (παιδαγωγική, συνεργατική μάθηση και ομαδική εργασία, διαχείριση τάξης, σχέσεις με μαθητές, σχέσεις με συνομηλίκους) και, όπου χρειάζεται, πιθανώς οργάνωση μιας δραστηριότητας που σχετίζεται με τη συγκεκριμένη δεξιότητα (π.χ. στρατηγική διαχείριση του θυμού). Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, ο καθηγητής πρέπει να δώσει ιδιαίτερη προσοχή στο να αποτελέσει ο ίδιος/ η ίδια πρότυπο αυτής της ικανότητας στην καθημερινή πρακτική του/της, να παρέχει σημαντικές μαθησιακές στιγμές που προκύπτουν από περιστατικά (π.χ. σύγκρουση, περιστατικό εκφοβισμού, διαχείριση άγχους), να παρέχει ευκαιρίες όπου οι μαθητές μπορούν να εφαρμόσουν την ικανότητα στη μάθηση και τη συμπεριφορά τους στην τάξη, και να ενισχύσει και να επιβραβεύσει τους μαθητές ανάλογα.

Δείκτες θετικού κλίματος στην τάξη (προσαρμοσμένο από Cefai et al, 2021)

Αίσθηση ασφάλειας : Δίνεται έμφαση στον αμοιβαίο σεβασμό, την κατανόηση και την υποστήριξη και οι καθηγητές αποφεύγουν την επικοινωνία που βασίζεται στον φόβο και τον θυμό. Καθορίζονται σαφείς διαδικασίες για την αντιμετώπιση περιστατικών βίας και εκφοβισμού στην τάξη.

Θετική διαχείριση της τάξης : Οι μαθητές ενθαρρύνονται να αναλάβουν μεγαλύτερη ευθύνη για τη συμπεριφορά τους, να έχουν άμεση συνεισφορά στους κανόνες της τάξης και να έχουν δικαίωμα απάντησης σε περιστατικά σύγκρουσης.

Φροντίδα για τις σχέσεις καθηγητή-μαθητή : Οι καθηγητές δεσμεύονται να γνωρίζουν καλά τους μαθητές, να φροντίζουν τις μαθησιακές, κοινωνικές και συναισθηματικές τους ανάγκες, να αναγνωρίζουν τα δυνατά τους σημεία, να τους παρέχουν συχνές ευκαιρίες να εκφράζουν τα συναισθήματα και τις ανησυχίες τους και να αντιμετωπίζουν τις συγκρούσεις με κατανόηση και σεβασμό.

Υποστηρικτικές σχέσεις μεταξύ συνομηλίκων : Οι μαθητές δείχνουν φροντίδα και ενδιαφέρον ο ένας για τον άλλον, υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον ενάντια στον εκφοβισμό και τη βία, επιλύουν εποικοδομητικά τις συγκρούσεις μεταξύ τους και συμπεριλαμβάνουν όλους τους συνομηλίκους στις εργασίες και στα παιχνίδια τους.

Συνεργασία: Υπάρχουν συχνές και τακτικές διαβουλεύσεις και συζητήσεις καθηγητή-μαθητή κατά τη διάρκεια μαθησιακών δραστηριοτήτων. Οι μαθητές εργάζονται ομαδικά σε μικρές ομάδες, υπάρχει συλλογική αξιολόγηση συμπεριλαμβανομένης της αυτοαξιολόγησης και της αξιολόγησης από συμμαθητές, οι μαθητές εκτιμούν ο ένας τα δυνατά σημεία και τα επιτεύγματα του άλλου.

Πολιτισμική ανταπόκριση και ένταξη : Το πρόγραμμα σπουδών είναι προσαρμοσμένο και προσβάσιμο σε όλους τους μαθητές, με παιδαγωγική, πόρους και αξιολόγηση που ταιριάζουν με την ποικιλομορφία των δυνατοτήτων και των αναγκών των μαθητών. Οι μαθητές με ατομικές εκπαιδευτικές ανάγκες και αναπηρίες συμμετέχουν ενεργά στις μαθησιακές και κοινωνικές δραστηριότητες της τάξης και οι καθηγητές δεσμεύονται να αφαιρέσουν γλωσσικά, πολιτιστικά, κοινωνικά και όλα τα άλλα εμπόδια στη μάθηση.

Ενεργός συμμετοχή των μαθητών : Οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά σε διαδραστικές και ουσιαστικές μαθησιακές δραστηριότητες που καλύπτουν τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους. Δίνεται έμφαση στη μάθηση και τη δέσμευση και όχι απλώς στην ακαδημαϊκή επίδοση και η αξιολόγηση είναι διαμορφωτική, χωρίς αποκλεισμούς και συνεργατική.

Πρόκληση και υψηλές προσδοκίες για όλους τους μαθητές : Οι καθηγητές έχουν υψηλές αλλά ρεαλιστικές προσδοκίες για όλους τους μαθητές, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με ατομικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Οι μαθητές ενθαρρύνονται να πιστεύουν στον εαυτό τους και στην ικανότητά τους να μάθουν και να επιτύχουν και υποστηρίζονται για τον εντοπισμό και τη χρήση των δυνατοτήτων τους. Ο ανταγωνισμός, οι συγκρίσεις και οι

2. Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή - Σχέδια Μαθήματος που αναπτύχθηκαν από τους Δάσκαλους σε συνεργασία με τους Μαθητές

Ο εκπαιδευμένος καθηγητής μαζί με τους μαθητές θα αναπτύξουν ένα σχέδιο μαθήματος για καθεμία από τις 28 επιμέρους ικανότητες αυτού του προγράμματος. Κάθε σχέδιο μαθήματος θα περιλαμβάνει ένα μαθησιακό αποτέλεσμα (τι θα μάθουν οι μαθητές από αυτή τη δραστηριότητα), τους πόρους που θα χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων και δύο συγκεκριμένες δραστηριότητες για τον τρόπο ανάπτυξης της συγκεκριμένης ικανότητας. Οι δραστηριότητες μπορεί να περιλαμβάνουν παιχνίδι ρόλων, άλλα παιχνίδια, ομαδική εργασία, δράμα, σχέδιο/κολλάζ, μουσική/χορό/τραγούδι, σωματική κίνηση, συζητήσεις κ.λπ. Κάθε δραστηριότητα θα περιλαμβάνει μια συνεδρία επεξεργασίας στο τέλος, όπου ο καθηγητής θα κάνει μια σειρά από ερωτήσεις σχετικά με τη δραστηριότητα, για να βοηθήσει τους μαθητές να προβληματιστούν σχετικά με τη μάθησή τους και να βοηθήσει να εσωτερικεύσουν αυτή την ικανότητα στη συμπεριφορά τους. Το σχέδιο μαθήματος θα βασίζεται στη βιωματική μάθηση, με τους μαθητές να συμμετέχουν ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία μέσω δραστηριοτήτων πρακτικής (χειροπιαστών δραστηριοτήτων, βασισμένων σε δεξιότητες), συνεργατικότητας (εργασίας και μάθησης μαζί και του ενός από τον άλλον) και παρακίνησης (δραστηριότητες με νόημα, ευχάριστες), με συγκεκριμένες μαθησιακούς στόχους. Η ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων λαμβάνει χώρα σε πλαίσιο σχεσιακής και συναισθηματικής μάθησης. Η αξιολόγηση θα είναι διαμορφωτική, προκειμένου να υποστηρίξει τους μαθητές στη μάθησή τους και να εμπλέξει τους ίδιους τους μαθητές στην αυτοαξιολόγηση και την αξιολόγηση από συμμαθητές (όπως η ανατροφοδότηση μεταξύ τους).

Σχήμα 1. Lundy's Voice Model of Children Participation (προσαρμοσμένο από την Εθνική Στρατηγική της Ιρλανδίας για τη Συμμετοχή των Παιδιών και των Νέων στη Λήψη Αποφάσεων 2015-2020)

ΧΩΡΟΣ	**ΦΩΝΗ**
Πώς: παρέχεται ένα ασφαλές και συμπεριληπτικό περιβάλλον για τα παιδιά, ώστε να εκφράζουν τις απόψεις τους;	*Πώς: παρέχεται ένα κατάλληλο περιβάλλον και διευκολύνετε την έκφραση των απόψεων των παιδιών;*

Διερευνώνται ενεργά οι απόψεις των παιδιών; Υπάρχει/ υπήρχε ένας ασφαλής χώρος όπου οι μαθητές μπορούν να εκφράζονται ελεύθερα; Έχουν ληφθεί μέτρα ώστε να διασφαλιστεί ότι όλα τα παιδιά λαμβάνουν μέρος;	Παρέχονται όλες οι απαραίτητες πληροφορίες ώστε να σχηματίσουν τα παιδιά μια γνώμη; Γνωρίζουν τα παιδιά ότι δεν είναι υποχρεωμένα να λάβουν μέρος; Έχει δοθεί ένα φάσμα επιλογών ώστε να επιλέξουν πώς θα ήθελαν να εκφέρουν την άποψή τους;
ΚΟΙΝΟ *Πώς: Βεβαιωθείτε ότι οι απόψεις των παιδιών ακούγονται από κάποιον ο οποίος είναι αρμόδιος να τις ακούσει* Υπάρχει μια διαδικασία για να εκφράζουν και να ανακοινώνουν τα παιδιά τις απόψεις τους; Γνωρίζουν τα παιδιά σε ποιον έχουν ανακοινωθεί οι απόψεις τους; Αυτό το άτομο/ το σώμα έχει αρμοδιότητα να λάβει σχετικές αποφάσεις;	**ΕΠΙΡΡΟΗ** *Πώς: Βεβαιωθείτε ότι κάποιος έχει λάβει σοβαρά υπόψη τις απόψεις των παιδιών και έχει κινητοποιηθεί, όπου χρειάζεται* Οι απόψεις των παιδιών ελήφθησαν υπόψη από κάποιον που έχει τη δύναμη να κάνει αλλαγές; Υπάρχουν διαδικασίες ώστε να βεβαιωθούμε πως οι απόψεις των παιδιών έχουν ληφθεί σοβαρά υπόψη; Τα παιδιά και οι νέοι έχουν λάβει ανατροφοδότηση που εξηγεί τους λόγους που ελήφθη μία απόφαση;

Βιβλιογραφικές αναφορές

APA. (2002). *Αναπτυσσόμενοι έφηβοι: Μια αναφορά για επαγγελματίες.* Ουάσιγκτον, DC: Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία. Ανακτήθηκε από https://www.apa.org/pi/families/resources/develop.pdf

Αμερικανική Ομοσπονδία Ψυχολογίας. (2019, 12 Δεκεμβρίου). *Οι μαθητές τα πηγαίνουν καλύτερα στο σχολείο όταν μπορούν να κατανοήσουν, να διαχειριστούν τα συναισθήματα* [Δελτίο τύπου]. http://www.apa.org/news/press/releases/2019/12/students-manage-emotions

Brown, BB, Larson, RW, & Saraswathi, TS (2002). *Η νεολαία του κόσμου: Εφηβεία σε οκτώ περιοχές του πλανήτη.* Λονδίνο: Cambridge University Press.

CASEL (2021). SEL: Ποιοι είναι οι βασικοί τομείς αρμοδιοτήτων και πού προωθούνται;

Cefai, C. Bartolo, P., Cavioni, V. and Downes, P. (2018). Ενίσχυση της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Αγωγής ως βασικού διδακτικού τομέα σε ολόκληρη την ΕΕ. Ανασκόπηση των διεθνών αποδεικτικών στοιχείων. Αναφορά NESET. Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Cefai C, Downes P και Cavioni V (2021). Μια διαμορφωτική, χωρίς αποκλεισμούς, ολοκληρωμένη σχολική προσέγγιση για την αξιολόγηση της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Αγωγής στην Ε.Ε. Έκθεση NESET, Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Cefai, C., Simões, C. and Caravita, S. (2021) «Μια συστημική, για ολόκληρο το σχολείο προσέγγιση για την ψυχική υγεία και την ευημερία στα σχολεία στην ΕΕ» Έκθεση NESET, Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης. doi: 10.2766/50546

Durlak, JA, Weissberg, RP, Dymnicki, AB, Taylor, RD και Schellinger, KB (2011). Ο αντίκτυπος της ενίσχυσης της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης των μαθητών: Μια μετα-ανάλυση των καθολικών παρεμβάσεων που βασίζονται στο σχολείο. Child Development, 82(1), 405-432.

Erwin, R. (2014). Εφηβική Ανάπτυξη. Στο *Desktop Guide to Quality Practice for Working with Youth in Confinement.* Εθνική Σύμπραξη για Υπηρεσίες Ανηλίκων και Γραφείο Δικαιοσύνης Ανηλίκων και Παραβατικότητας.

Συμβούλιο της ΕΕ (2018). Σύσταση του Συμβουλίου της 22ας Μαΐου 2018 σχετικά με τις βασικές ικανότητες για τη δια βίου μάθηση. Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Inchley J, Currie D, Budisavljevic S, Torsheim T, Jåstad A, Cosma A et al. (2020). Επίκεντρο για την υγεία και την ευημερία των εφήβων: Ευρήματα από την έρευνα για τη συμπεριφορά υγείας σε παιδιά σχολικής ηλικίας (HBSC) 2017/2018 στην Ευρώπη και τον Καναδά. Διεθνής έκθεση. Τόμος 2. Βασικά δεδομένα. Περιφερειακό Γραφείο Ευρώπης του ΠΟΥ.

Ireland Department of Children and Youth Affairs (2015) Εθνική στρατηγική για τη συμμετοχή των παιδιών και των νέων στη λήψη αποφάσεων 2015-2020

McNeely, C., & Blanchard, J. (2010). *Τα εφηβικά χρόνια εξήγησαν: Ένας οδηγός για την υγιή ανάπτυξη των εφήβων:* Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Center for Adolescent Health. Ανακτήθηκε από http://www.jhsph.edu/research/centers-and-institutes/center-for-adolescenthealth/_includes/_pre-redesign/Interactive Guid e.pdf .

ΟΟΣΑ (2020). Αποτελέσματα PISA 2018. Τόμοι 1-III

Sackman, R., & Terway, A. (2016). Κοιτάζοντας μέσα από το πρίσμα της ανάπτυξης των εφήβων για την ενίσχυση της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης: Πρωτοβουλία για τη μετα-πρωτοβάθμια εκπαίδευση και τη νεολαία. *FH1360 Η επιστήμη της βελτίωσης της ζωής* .

UNICEF και Ευρωπαϊκή Ένωση (2021) Η Ευρώπη μας, τα δικαιώματά μας, το μέλλον μας. Η συμβολή των παιδιών και των νέων στη νέα στρατηγική της ΕΕ για τα δικαιώματα του παιδιού και την εγγύηση της ευζωΐας του παιδιού

Weare, K. and Nind, M. (2011). Προαγωγή ψυχικής υγείας και πρόληψη προβλημάτων στα σχολεία: τι λένε τα στοιχεία; Health Promotion International, 26(suppl_1), i29-i69.

Περιφερειακό Γραφείο Ευρώπης του ΠΟΥ (2018). Η ψυχική υγεία των εφήβων στην Ευρωπαϊκή Περιφέρεια.

Περιφερειακό Γραφείο της ΠΟΥ για την Ευρώπη (2020). Επίκεντρο στην υγεία και την ευημερία των εφήβων. Ευρήματα από την έρευνα 2017/2018 για την υγεία σε παιδιά σχολικής ηλικίας (HBSC) στην Ευρώπη και τον Καναδά Διεθνής έκθεση. Τόμος 2. βασικά δεδομένα.

Μέρος 2

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤ

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

1. ΕΦΗΒΕΊΑ – ΤΙ ΕΝΝΟΕΊΤΕ;

Πώς μπορούν οι καθηγητές να προωθήσουν την επίγνωση της εφηβικής ανάπτυξης μέσω των δικών τους στάσεων, συμπεριφοράς, σχέσεων, διαχείρισης της τάξης και παιδαγωγικής στην τάξη;

Ένας από τους σημαντικούς τρόπους με τους οποίους οι καθηγητές μπορούν να προωθήσουν την ευαισθητοποίηση για την εφηβική ανάπτυξη είναι να μάθουν για την ιδιαιτερότητα της εφηβείας. Οι καθηγητές θα πρέπει επίσης να παρέχουν μια δομή σαφών και σεβαστών κανόνων που λειτουργούν ως πλαίσιο για να επιτρέπουν στους μαθητές να κάνουν τις δικές τους επιλογές και στη συνέχεια να αναλαμβάνουν τις συνέπειες των επιλογών τους. Αυτό θα διατηρήσει την εστίαση στην ίδια την πράξη και όχι στον πράττοντα (ο διαχωρισμός των δύο επιτρέπει στους μαθητές να μάθουν από τα λάθη τους και να επιλέγουν διαφορετικά) σε αντίθεση με την ταμπελοποίηση των μαθητών (π.χ. «έξυπνος», «τεμπέλης» κ.λπ.). Οι καθηγητές πρέπει να βρουν έναν τρόπο να ενθαρρύνουν τους μαθητές και να προωθήσουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων συνεργασίας και φροντίδας για τους άλλους.

Για παράδειγμα, σκεφτείτε μια κατάσταση όπου ένας μαθητής καθυστερεί πάντα στο σχολείο και του λένε συνεχώς ότι θα σημειωθεί ως απών την επόμενη φορά που θα αργήσει. Σε αυτήν την περίπτωση, αντί να εκθέτετε τον μαθητή μπροστά στους συμμαθητές του, ένας πολύ πιο κατάλληλος αναπτυξιακά τρόπος για να προσεγγίσετε μια τέτοια κατάσταση είναι να έχετε σαφείς και σεβαστούς κανόνες καθώς και σαφείς ποινές. Εάν ο κανόνας είναι ότι η καθυστέρηση δύο φορές οδηγεί στην σημείωση απουσίας από το μάθημα, τότε ο καθηγητής κάνει ακριβώς αυτό. Ο καθηγητής μπορεί επίσης να ρωτήσει τον μαθητή πώς μπορεί να τον βοηθήσει να προγραμματίσει καλύτερα τον χρόνο του και να συζητήσει πιθανές λύσεις σε αυτό το ζήτημα. Εάν αυτό δεν λύσει το πρόβλημα, τότε ο καθηγητής πρέπει να εξετάσει μια άλλη ποινή, π.χ. να παραπέμψει τον μαθητή σε σύμβουλο, για να διερευνήσει περαιτέρω αυτό το θέμα. Οι μαθητές που τα πάνε καλά νιώθουν καλά και, αν ένας μαθητής δεν τα πάει καλά, σίγουρα αυτός δεν αισθάνεται καλά. Ως εκ τούτου, εμπιστευόμαστε τη διαδικασία σε ένα καλά αναπτυγμένο υποστηρικτικό σύστημα που παρέχει διαφορετικούς τρόπους για να βοηθήσουμε τους μαθητές να αισθάνονται καλύτερα και να τα πάνε καλύτερα.

Παραδείγματα δραστηριοτήτων:

Ομαδική εργασία, Μέθοδοι: Συζήτηση Παιχνίδι ρόλων

Η εισαγωγή στο θέμα, μια δραστηριότητα γνωριμίας και η συνοχή της ομάδας πραγματοποιούνται μέσω διαδραστικών μεθόδων. Αναπτύσσονται κοινοί κανόνες που πρέπει να τηρούνται σε όλες τις συναντήσεις. Εντοπίζονται τα κοινά προβλήματα στην αλληλεπίδραση των εκπαιδευτικών με τους εφήβους. Οι συμμετέχοντες οπτικοποιούν τις απόψεις τους για την ιδέα του σύγχρονου εφήβου, του σύγχρονου αποτελεσματικού καθηγητή, τις διαφορές των γενεών, τα χαρακτηριστικά της πραγματικότητας που μας περιβάλλει. Αφού εκθέσουν τις ιδέες τους, ο συντονιστής παρουσιάζει μια περίληψη, περιγράφοντας τις κύριες προβληματικές περιοχές και κάνει μια δήλωση σχετικά με τις ψυχοκοινωνικές και φυσιολογικές αλλαγές που συμβαίνουν στο στάδιο της εφηβείας. Εστιάζει την προσοχή των καθηγητών στα βασικά στοιχεία της ενηλικίωσης και στο τέλος της συνάντησης χωρίζει ξανά τους καθηγητής σε ομάδες και θέτει την εργασία: «Ο κόσμος μέσα από τα μάτια των μαθητών μου», προσκαλώντας τους να βάλουν τον εαυτό τους στα παπούτσια των παιδιών. Έτσι κάνουν από τη σκοπιά των μαθητών οπτικοποίηση των δεδομένων που έχουν, παιχνίδι ρόλων ή περιγράφουν με λέξεις τη ζωή του εφήβου και τον κόσμο γύρω του. Τα προϊόντα της ομαδικής εργασίας θα παραγάγουν την ανάγκη για συνεργασία, γεμάτη συναισθήματα και θετικές προσεγγίσεις για την αλληλεπίδραση με τους εφήβους.

Μελέτη περίπτωσης: Εφηβεία

Αν πάτε στο σχολείο Raina Knyaginya, σίγουρα θα ακούσετε για τον Ivan. Οι καθηγητές θα σας πουν ότι είναι αδύνατο να τον αντέξει κανείς. Είναι έξυπνος, αλλά τον τελευταίο καιρό οι βαθμοί του είναι χαμηλοί. Δεν υπακούει, συμπεριφέρεται με αγένεια και αλαζονεία στην τάξη, αρνείται να συμμετάσχει στο μάθημα. Δεν περνάει μέρα χωρίς κάποιος μαθητής να παραπονεθεί ότι ο Ιβάν τον εκφόβισε/ του ζήτησε χρήματα/ τον ταπείνωσε. Η αστυνομία κλήθηκε δύο φορές στο σχολείο. Κάθε εβδομάδα ο διευθυντής του μιλάει και περνάει χρόνο σε ένα ήσυχο δωμάτιο, αλλά τίποτα δεν βοηθάει. Μέχρι πέρυσι, ο Ιβάν ήταν καλός μαθητής, αλλά δεν είχε πολλούς φίλους. Οι συμμαθητές του δεν του έδιναν ιδιαίτερη σημασία και μερικές φορές τον κορόιδευαν επειδή φορούσε τιράντες. Οι καθηγητές δεν τον επαινούσαν συχνά, αλλά ούτε και έκαναν παράπονα για αυτόν. Τώρα όλοι αναρωτιούνται τι απέγινε ο Ιβάν που άλλαξε τόσο πολύ τη συμπεριφορά του. Ο Ιβάν κλείνει αύριο τα 13 και η συμπεριφορά του δεν φαίνεται να βελτιώνεται.

Δώστε μερικές επαρκείς λύσεις γι' αυτήν την περίπτωση, έχοντας κατά νου όσα γνωρίζετε ήδη για τους εφήβους από τη δική σας παιδαγωγική εμπειρία και από τις πληροφορίες που μοιράζεστε στη δραστηριότητα. (Σημείωση: δεν υπάρχουν λανθασμένοι ή σωστοί τρόποι χειρισμού αυτής της υπόθεσης. Κάθε σχολείο, κάθε τάξη θα την προσεγγίσει με διαφορετικό τρόπο, η ανταλλαγή της εμπειρίας με τους συναδέλφους θα μπορούσε να δώσει περισσότερες ιδέες). Ακολουθούν μερικά παραδείγματα ερωτήσεων που θα σας καθοδηγήσουν στη διαδικασία:

1. Σε ομάδες, οι καθηγητές συζητούν τους λόγους για τους οποίους προέκυψαν τα προβλήματα με τον Ιβάν, τις δυνατότητες αντίδρασης, πρόληψης, διόρθωσης.
2. Ως ατομική εργασία γράφουν την ιστορία του Ιβάν μέσα από τα δικά του λάθη, δηλαδή να «μπαίνουν στη θέση του Ιβάν» και λένε την ιστορία για λογαριασμό του.
3. Μετωπική εργασία – συζήτηση με εκπαιδευτικούς, ανταλλαγή εμπειριών, ιδεών, λύσεων
4. Ανατροφοδότηση - "τι παίρνω στο καλάθι" από αυτήν την εκπαίδευση

Πώς μπορούν οι καθηγητές να εμφυσήσουν την ευαισθητοποίηση για την εφηβική ανάπτυξη στη διδασκαλία των σχολικών μαθημάτων;

Ανεξάρτητα από το αντικείμενο διδασκαλίας, η γνώση των ηλικιακών χαρακτηριστικών των μαθητών αποτελεί βασική παιδαγωγική αρχή. Η γνώση των νόμων της ανάπτυξης και η επαρκής προσέγγιση των μαθητών αποτελεί εγγύηση όχι μόνο για την ακαδημαϊκή τους επιτυχία, αλλά και για την πλήρη ψυχοκοινωνική τους ανάπτυξη. Στο πλαίσιο της κοινωνικής συναισθηματικής μάθησης, αυτή η γνώση συμβάλλει στη δημιουργία θετικών, εποικοδομητικών σχέσεων εμπιστοσύνης μεταξύ καθηγητών και μαθητών.

Γλώσσες:

- Ανάπτυξη της επικοινωνιακής κουλτούρας των εφήβων με έμφαση στη σημασία της έκφρασης των συναισθημάτων τους στις διάφορες αποχρώσεις τους.
- Ο καθηγητής μπορεί να τους παρέχει ένα σύνολο στρατηγικών και τεχνικών για αποτελεσματική επικοινωνία σε συγκεκριμένους τομείς - οικογένεια, φίλους, συμμαθητές, καθηγητής, ενήλικες γενικότερα.

Ιστορία:

- Ο καθηγητής είναι ελεύθερος να δώσει παραδείγματα από διαφορετικές ιστορικές πραγματικότητες, καθώς και να εστιάσει στα θετικά. Αυτή η εποχή είναι η εποχή των αιτιών, η πρόθεση να αλλάξει ο κόσμος και η ιστορία είναι το θέμα που είναι πιο κοντά σε αυτό το συγκεκριμένο χαρακτηριστικό της εποχής - παραδείγματα, λογικές συνέπειες, πρότυπα, στρατηγικές, επιλογές, ευκαιρίες, λήψη αποφάσεων, προοπτικές και διαφορετικές οπτικές.

Κοινωνικές Σπουδές/Ενεργός Πολιτειότητα :

- Σε αυτό το γνωστικό αντικείμενο, οι κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες είναι αυτές που δίνουν στον καθηγητή πλήρη ελευθερία και ευκαιρία να αναπτυχθεί και να βελτιώσει τους μαθητές μέσω μελετών περίπτωσης, εκπαίδευσης, παιχνιδιών ρόλων, εθελοντικών δραστηριοτήτων. Ευθύνες και δικαιώματα· οι αρχές του ανθρωπισμού, της ανεκτικότητας και της δημοκρατίας· οι μηχανισμοί λειτουργίας της σύγχρονης κοινωνίας, όλα αυτά συνδέονται στενά με την κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση.

Μαθηματικά και Θετικές Επιστήμες:

- Η εξέταση των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών των μαθητών στον τομέα των μαθηματικών και των θετικών επιστημών μπορεί να βελτιωθεί παρέχοντας ευκαιρίες στους μαθητές να εργαστούν σε ομάδες, η προσέγγιση STEAM είναι εξαιρετικά κατάλληλη.

Τέχνη:

- Η τέχνη παρέχει άφθονες ευκαιρίες για αυτοέκφραση, κάτι που είναι εξαιρετικά σημαντικό σε αυτή την ηλικία. Επίσης, η άντληση παραδειγμάτων, η σύνδεση των κλασικών έργων με τη νεωτερικότητα, η ικανότητα του καθηγητή να ανταποκρίνεται στα ενδιαφέροντα των μαθητών και να τους σέβεται, να προσανατολίζεται προς τις προτιμήσεις τους και να επικαιροποιεί τη διδασκαλία του - όλα αυτά θα χτίσουν περισσότερη εμπιστοσύνη και σεβασμό ανάμεσα σε αυτόν και τους μαθητές.

Άλλα: (π.χ. ΤΠΕ, Φυσική Αγωγή,...):

Οι έφηβοι πρέπει να αυξήσουν τον γραμματισμό στα μέσα επικοινωνίας, τη σωματική δραστηριότητα και την αυτοεκτίμηση σε διάφορες καταστάσεις στις οποίες πρέπει να πάρουν μια απόφαση. Σε κάθε κλάδο υπάρχει ένας χώρος στον οποίο ο καθηγητής μπορεί να δημιουργήσει ευκαιρίες για να συνεργαστούν, να λύσουν προβλήματα/ εργασίες, να δημιουργήσουν έργα / αντικείμενα / ιδέες, να δημιουργήσουν γενικά, να εκφραστούν, να μάθουν την ανεκτικότητα, τη διαχείριση συγκρούσεων, να εκφράζουν επαρκώς τα δικά τους συναισθήματα και να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων.

- Εφαρμόστε στρατηγικές για να ενθαρρύνετε και να δίνετε εποικοδομητική ανατροφοδότηση στους μαθητές. Σε αυτή την ηλικία, είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι στις απόψεις των άλλων και στο πώς φαίνονται / παρουσιάζονται στα μάτια των συμμαθητών τους.
- Χτίζοντας εμπιστοσύνη. Ο καθηγητής πρέπει να γνωρίζει όχι μόνο την ηλικία, αλλά και τις προσωπικές ιδιότητες, τις ιδιαιτερότητες του χαρακτήρα, τα ενδιαφέροντα και τις φιλοδοξίες των μαθητών του. Να ξέρει τι τους παρακινεί, τι τους απογοητεύει, τι τους φοβίζει ή τι τους εμπνέει.
- Οι επιστήμονες αποκαλούν την περίοδο ανάπτυξης «τα χρόνια καταιγίδας και άγχους». Πώς θα περάσουν αυτά τα χρόνια για τα παιδιά, τι θα μείνει στις μνήμες, στον χαρακτήρα, στο σύστημα αξιών τους - γι' αυτό είναι καθοριστικής σημασίας η συμπεριφορά και η στάση του καθηγητή. Το νόημα, η συνεισφορά και το ανήκειν είναι τα τρία σημεία αναφοράς στα οποία μπορούν να οικοδομηθούν μαθήματα και δραστηριότητες σε κάθε μάθημα, ώστε οι μαθητές να αισθάνονται πλήρεις και να ενθαρρύνονται, να μπορούν να αποκτήσουν και να αναβαθμίσουν κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες. Να βρουν νόημα και σκοπό σε αυτό που κάνουν / μαθαίνουν, να συνεισφέρουν στη διαδικασία και στο τελικό αποτέλεσμα, να αισθάνονται μέρος μιας κοινότητας - έτσι θα έχουν τη βάση πάνω στην οποία θα χτίσουν το εσωτερικό και συνειδητό τους κίνητρο, την ευθύνη και τη δέσμευσή τους, καθώς και τις δεξιότητές τους να αλληλεπιδρούν εποικοδομητικά και πλήρως με τους άλλους.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Wes Windgett, PhD, Εκπαιδευτικό μάθημα: Ενθάρρυνση- δημιουργία κοινότητας στην οικογένεια, τα σχολεία, 2021.

2. ΕΝΤΟΠΙΣΜΌΣ ΚΑΙ ΈΚΦΡΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΆΤΩΝ

Τι είναι η αναγνώριση και η έκφραση συναισθημάτων;

Τα συναισθήματα θεωρούνται καθοριστικοί παράγοντες του πόσο καλά λειτουργούμε στην καθημερινή μας ζωή και μπορούν να περιγραφούν ως ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα αντιμετωπίζουν καταστάσεις που βιώνουν, επηρεάζοντας τη συμπεριφορά ή την υγεία τους. Επομένως, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τα συναισθήματά μας και πώς μπορούν να μας επηρεάσουν.

Υπάρχουν έξι βασικά συναισθήματα που είναι: λύπη, ευτυχία, φόβος, θυμός, έκπληξη, αηδία (Stagnor & Walinda, 2014). Κάθε συναίσθημα έχει τρία συστατικά: ένα υποκειμενικό, ένα διαισθητικό και ένα συμπεριφορικό. Αυτό σημαίνει ότι μπορούμε να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματα αναλύοντας την εσωτερική μας υποκειμενική κατάσταση (ευχάριστη ή δυσάρεστη), τις διαισθητικές αντιδράσεις μας (τεταμένες ή χαλαρές), τις συμπεριφορικές μας αντιδράσεις (τάση για δράση ή απάθεια) (UWA, 2019).

Η αναγνώριση των συναισθημάτων είναι η πρώτη δεξιότητα συναισθηματικής ικανότητας, που παρέχει χρήσιμες πληροφορίες για την προσαρμογή και την καλή λειτουργία του ατόμου. Πρέπει να αναγνωρίζουμε σωστά όχι μόνο τα δικά μας συναισθήματα αλλά και τα συναισθήματα των άλλων προκειμένου να ζούμε αποτελεσματικά σε κοινότητες, τόσο μικρές όσο και μεγάλες. Η αναγνώριση των συναισθημάτων αναφέρεται στην ικανότητα αναγνώρισης και επισήμανσης της συναισθηματικής κατάστασης που αισθάνεται κάθε άτομο κάθε φορά σε κάθε πλαίσιο και βασίζεται στο πώς διαφοροποιούμε σωστά τις διαφορετικές καταστάσεις ενέργειας και ευχαρίστησης που χαρακτηρίζουν τα συγκεκριμένα συναισθήματα (Papadogiannis et al., 2009).

Μπορεί κανείς να αναγνωρίσει τα δικά του συναισθήματα αναλύοντας το επίπεδο ενέργειας και το επίπεδο ευχαρίστησης που βιώνει. Αυτό μπορεί να τους βοηθήσει να ονομάσουν και να κατανοήσουν τη συναισθηματική τους κατάσταση. Ένα εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει στον εντοπισμό των συναισθημάτων είναι το Mood Meter (Brackett, 2019). Ο μετρητής διάθεσης αποτελείται από ένα τεταρτημόριο (βλ. παρακάτω) το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση του συνδυασμού ενέργειας και ευχαρίστησης που νιώθει ένα άτομο στην τρέχουσα συναισθηματική του κατάσταση. Ο μετρητής διάθεσης αποτελείται από τέσσερις τύπους συναισθηματικών καταστάσεων που απεικονίζονται με χρώματα: η κίτρινη ζώνη είναι για την ευτυχία, τη χαρά, τον ενθουσιασμό (υψηλά επίπεδα ενέργειας και ευχαρίστησης), η κόκκινη ζώνη

είναι για οργή, φόβο, θυμό (υψηλό επίπεδο και ενέργεια, χαμηλό επίπεδο ευχαρίστησης), η πράσινη ζώνη είναι για ησυχία, ηρεμία, ικανοποίηση (υψηλό επίπεδο ευχαρίστησης, χαμηλό επίπεδο ενέργειας) και η μπλε ζώνη είναι για θλίψη, παραίτηση (χαμηλό επίπεδο ενέργειας και ευχαρίστησης).

Εικόνα 2: Βαρόμετρο συναισθημάτων (Bracket, 2019)

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ;									
Livid	Panicked	Frustrated	Shocked	Stunned	Energised	Thrilled	Ecstatic	Euphoric	Exhilarated
Enraged	Terrified	Peeved	Worried	Annoyed	Positive	Connected	Joyful	Enthusiastic	Elated
Irate	Frightened	Angry	Nervous	Concerned	Glad	Inspired	Happy	Motivated	Excited
Furious	Anxious	Agitated	Unsure	Excited	Amused	Focused	Cheerful	Proud	Surprised
Disgusted	Sacred	Troubled	Restless	Uneasy	Satisfied	Pleased	Hopeful	Optimistic	Lively
Apprehensive	Ashamed	Guilty	Deflated	Complacent	Easy-going	Safe	Chilled	Respected	Blessed
Sullen	Glum	Disheartened	Discouraged	Bored	Relaxed	Secure	Content	Thankful	Fulfilled
Exhausted	Fatigued	Sad	Miserable	Pessimistic	Thoughtful	Composed	Calm	Grateful	Tranquil
Alienated	Depressed	Disappointed	Tired	Confused	Mellow	Peaceful	Balanced	At Ease	Collected
Despair	Inconsolable	Anguished	Hopeless	Lonely	Listless	Sleepy	Restful	Comfy	Serene

Η ικανότητα έκφρασης συναισθημάτων είναι μια σημαντική δεξιότητα, καθώς περιλαμβάνει το να είσαι αυθεντικά επικοινωνιακός καθώς και το να είσαι αυθεντικός με τον εαυτό σου μέσα στις σχέσεις. Το να αποφασίσεις πώς να εκφράσεις τα συναισθήματα μπορεί να είναι δύσκολο, γιατί υπάρχει ανάγκη να είσαι αυθεντικός και ειλικρινής, ωστόσο οι συνέπειες της συναισθηματικής έκφρασης πρέπει να ληφθεί υπόψη. Ο Brackett (2019) περιγράφει την έκφραση των συναισθημάτων ως μια συναλλαγή μεταξύ των ανθρώπων. Η ικανότητα έκφρασης συναισθημάτων συντηρεί μια βασική ανάγκη, αυτή της συναισθηματικής ασφάλειας, με τη σωστή έκφραση συναισθημάτων είναι σε θέση κανείς να επικοινωνήσει: «Κοίτα τι νιώθω και γιατί. Κοίτα τι θέλω να συμβεί αυτή τη στιγμή. Κοίτα τι χρειάζομαι από σένα αυτή τη στιγμή» (Brackett, 2019). Η έκφραση συναισθήματος σημαίνει ότι κάποιος μπορεί να χρησιμοποιήσει τις σωστές λέξεις και να επιλέξει τη σωστή συμπεριφορά, για να εκφράσει με ακρίβεια τη δική του εσωτερική συναισθηματική κατάσταση, έτσι ώστε οι άλλοι να μπορούν να συνδεθούν και να κατανοήσουν.

Γιατί είναι σημαντικό να προωθούμε τον εντοπισμό συναισθημάτων και την έκφραση συναισθημάτων;

Τα συναισθήματα των ανθρώπων μπορούν να επηρεάσουν πολλούς τομείς της καθημερινότητάς μας, από την επικοινωνία με τους άλλους μέχρι την ατομική επίδοση. Η υποστήριξη των μαθητών από μικρή ηλικία, ώστε να αναγνωρίζουν και να έχουν επίγνωση των δικών τους συναισθημάτων και των συναισθημάτων των άλλων είναι ο καλύτερος τρόπος να παρέχουμε το κατάλληλο περιβάλλον για τη συναισθηματική σταθερότητα των μελλοντικών ενηλίκων.

Η συναισθηματική ζωή θα μπορούσε να είναι δυσβάσταχτη για τους προεφήβους και τους εφήβους που πρέπει να ανήκουν κάπου και να αναγνωρίζονται από τους συνομηλίκους τους και, επομένως, πρέπει να μπορούν να σχετίζονται καλά μεταξύ τους, προκειμένου να οικοδομήσουν αποτελεσματικές σχέσεις μεταξύ τους. Αυτό το μέρος της κοινωνικής τους ζωής διέπεται από τη συναισθηματική τους ζωή, την οποία πρέπει να ελέγχουν και να ενσωματώνουν σε όλες τις πτυχές της ζωής τους. Για να έχουν τον έλεγχο, πρέπει πρώτα να έχουν βαθιά κατανόηση και γνώση για τη δική τους εσωτερική συναισθηματική ζωή, και αυτό σημαίνει ότι χρειάζονται την ικανότητα να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν με ακρίβεια τα συναισθήματά τους.

Η αναγνώριση των συναισθημάτων συνεπάγεται την επισήμανση, τη χρήση σωστού συναισθηματικού λεξιλογίου και επίσης την αξιολόγηση του επιπέδου ενέργειας και ευχαρίστησης που προκαλεί κάθε συναίσθημα. Τόσο ο εντοπισμός όσο και η έκφραση συναισθημάτων συμβάλλουν στις δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης και μπορούν να προωθηθούν στα σχολεία ως προϋποθέσεις για την ανάπτυξη συναισθηματικής ρύθμισης.

Είναι σημαντικό να διδάξουμε τους μαθητές να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν σωστά τα συναισθήματά τους, ώστε να μπορούν να ζήσουν μια υγιή ζωή. Αυτό συμβαίνει επειδή μελέτες έχουν δείξει ότι υπάρχει σχέση μεταξύ της υψηλότερης συναισθηματικής νοημοσύνης και της βελτιωμένης σωματικής και ψυχολογικής υγείας (Martins et al., 2010). Η ικανότητα σωστής αναγνώρισης των συναισθημάτων θα μπορούσε να βοηθήσει στην αύξηση της συναισθηματικής επίγνωσης που συντηρεί έναν υγιεινό τρόπο ζωής, επειδή το άτομο ενδιαφέρεται να ανακαλύψει τι είναι πέρα από ένα συγκεκριμένο συναίσθημα, τι πυροδοτεί αυτό το συγκεκριμένο συναίσθημα. Για παράδειγμα, ένα παιδί θα μπορούσε να προσδιορίσει τι βιώνει όταν βρίσκεται σε μια συγκεκριμένη ομάδα - εάν αυτά τα συναισθήματα είναι αρνητικά, αυτές οι πληροφορίες υποδηλώνουν ότι η ομάδα δεν είναι καλή γι' αυτό. Ως συνέπεια αυτού, πρέπει να επιλέξει διαφορετικούς φίλους.

Ο εντοπισμός και η έκφραση συναισθημάτων είναι επίσης δεξιότητες που θα μπορούσαν να αποτρέψουν τις κοινωνικές δυσκολίες και τον εκφοβισμό. Ο εντοπισμός των συναισθημάτων δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να αναστοχαστούν τα συναισθήματά τους, ώστε να έχουν μεγαλύτερη επίγνωση της συναισθηματικής τους κατάστασης και να ξέρουν πώς να ενεργούν ανάλογα, προκειμένου να διατηρήσουν υγιείς σχέσεις και να προστατεύσουν τη δική τους ψυχική υγεία. Θα έχουν περισσότερο τον έλεγχο της ζωής τους και θα έχουν την τάση να ενεργούν με τρόπο που εξυπηρετεί τους δικούς τους σκοπούς, έχοντας έναν γενικότερο έλεγχο της ζωής τους.

Όταν τα παιδιά αναγνωρίζουν σωστά τα συναισθήματά τους, είναι σε θέση να αναπτύξουν υγιείς τρόπους ελέγχου και ρύθμισης των συναισθημάτων. Η σωστή έκφραση των συναισθημάτων λειτουργεί και ως χρήσιμο εργαλείο, όταν χρειάζεται να ζητήσουμε βοήθεια. Ο εντοπισμός και η έκφραση συναισθημάτων είναι δεξιότητες που υποστηρίζουν την ικανότητα ανάπτυξης φιλίας και υγιών σχέσεων. Έχοντας επίγνωση των δικών τους συναισθηματικών εμπειριών, τα παιδιά θα είναι σε θέση να διακρίνουν μεταξύ τοξικών και υγιών σχέσεων. Αυτές οι δεξιότητες μπορούν επίσης να βοηθήσουν τα παιδιά να γίνουν καλύτεροι φίλοι, καλύτεροι συμπαίκτες, να είναι πιο ικανοί να συνεργάζονται, να επικοινωνούν και να συμπάσχουν. Αυτές οι δεξιότητες θα επιτρέψουν στα παιδιά να γίνουν καλύτεροι πολίτες σε έναν παγκοσμιοποιημένο κόσμο.

Πώς μπορούν οι καθηγητές να προωθήσουν τον εντοπισμό και την έκφραση συναισθημάτων μέσω των δικών τους στάσεων, συμπεριφορών, σχέσεων, διαχείρισης της τάξης και παιδαγωγικής στην τάξη

Προκειμένου να υποστηριχθούν οι μαθητές να εντοπίσουν και να εκφράσουν συναισθήματα στην εκπαιδευτική διαδικασία, τα συναισθήματα μπορούν να προσεγγιστούν από τρεις οπτικές γωνίες:

1. Οι καθηγητές / σύμβουλοι / διευθυντές αναγνωρίζουν τα δικά τους συναισθήματα
2. Οι καθηγητές / σύμβουλοι / διευθυντές αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των μαθητών
3. Οι μαθητές αναγνωρίζουν τα δικά τους συναισθήματα

Οι καθηγητές μπορούν να προωθήσουν τον εντοπισμό και την έκφραση συναισθημάτων στην τάξη μέσω των δικών τους στάσεων, συμπεριφορών, σχέσεων, διαχείρισης της τάξης και παιδαγωγικής. Και αυτό γίνεται ως εξής:

- Προώθηση της αυθεντικότητας και της ειλικρίνειας στη στάση τους απέναντι στον εαυτό τους, την τάξη και τον κόσμο γενικότερα (αυτό σημαίνει να επισημάνουν και να ονοματίσουν τα συναισθήματά τους, να αναγνωρίσουν τη δική τους συναισθηματική κατάσταση και τις συνέπειες αυτής, να εκφράσουν γνήσια και να προσαρμόσουν πολιτισμικά την κατάσταση των εσωτερικών τους συναισθημάτων)
- Ενθάρρυνση της ανακοίνωσης των συγκινήσεων και των συναισθημάτων των παιδιών, χρησιμοποιώντας το συναισθηματικό λεξιλόγιο, προσπαθώντας να είμαστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι, όταν εμπλέκονται συναισθηματικές καταστάσεις
- Προσοχή στη γενική διάθεση της τάξης και στη συγκεκριμένη διάθεση κάθε μαθητή
- Αναγνώριση και κατανόηση των παιδιών με τα δικά τους συναισθήματα, ακόμα κι αν αυτά τα συναισθήματα είναι αρνητικά
- Ετοιμότητα να μιλήσετε και να αντιμετωπίσετε τα αρνητικά συναισθήματα των άλλων
- Δημιουργία ασφαλούς συναισθηματικού κλίματος μέσα στην τάξη
- Δημιουργία χώρου και χρόνου για συναισθηματική ανταλλαγή, ώστε οι μαθητές να μπορούν να μιλήσουν για τις δικές τους συναισθηματικές καταστάσεις
- Έναρξη κάθε μαθήματος με τη λήψη της συναισθηματικής θερμοκρασίας της τάξης και την εκδήλωση ενδιαφέροντος για τις συναισθηματικές καταστάσεις των μαθητών
- Προσπάθεια οικοδόμησης συναισθηματικής σύνδεσης με την τάξη και δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης με τους μαθητές πριν από τη διδασκαλία οποιουδήποτε μαθήματος
- Θετική στάση και άνευ όρων αποδοχή για όλους τους μαθητές της τάξης
- Ενσυναίσθηση και κατανόηση των συναισθηματικών καταστάσεων των μαθητών
- Αντιμετώπιση οποιουδήποτε συναισθήματος ως φυσιολογικού, παρά την ένταση που τυχόν υπάρχει

Μελέτη περίπτωσης: Συναισθήματα

Ο Γιάννης είναι ένα αγόρι 13 ετών που ζει με τον μικρότερο αδερφό και τη μητέρα του σε μια επικίνδυνη γειτονιά. Από τότε που ο πατέρας του Γιάννη πέθανε, όταν ήταν επτά ετών, η μητέρα του Γιάννη έπρεπε να εργάζεται πολλές ώρες, για να μπορεί να κερδίζει τα απαραίτητα και να συντηρεί για την οικογένεια. Ο Γιάννης βοηθά τη μητέρα του, φροντίζοντας τον μικρότερο αδερφό του και βοηθώντας στο σπίτι, ενώ εκείνη δουλεύει όλη μέρα. Εξαιτίας αυτού, ο Γιάννης δεν έχει αρκετό χρόνο για να συναντάει τους φίλους του. Η μητέρα του επίσης δεν θέλει ο Γιάννης να κάνει βόλτες στη γειτονιά, γιατί ζουν σε μια επικίνδυνη περιοχή.

Κανείς στο σχολείο δεν γνωρίζει για την κατάσταση στο σπίτι του Γιάννη. Στο σχολείο ο Γιάννης είναι μάλλον απομονωμένος, μένει μόνος στα πίσω θρανία της τάξης και δεν θέλει να επικοινωνήσει με άλλους. Μερικοί από τους συνομηλίκους του κάνουν αστεία μαζί του και γελούν μαζί του. Δεδομένου ότι δεν έχει πολύ ελεύθερο χρόνο στο σπίτι, δυσκολεύεται το σχολείο καθώς δεν έχει χρόνο να μελετήσει, ειδικά στα μαθηματικά. Πολλές φορές νιώθει απελπισμένος, μπερδεμένος και μόνος και θέλει να εξαφανιστεί. Κανείς δεν ξέρει τι του συμβαίνει.

Πώς μπορούν οι καθηγητές να εμφυσήσουν τον εντοπισμό και την έκφραση συναισθημάτων στη διδασκαλία των ακαδημαϊκών μαθημάτων;

Τέχνη:

- Ανάλυση γνωστών έργων τέχνης από την άποψη της συναισθηματικής κατάστασης
- Προσδιορισμός του συναισθήματος που έχει κάθε μαθητής μπροστά σε ένα συγκεκριμένο έργο τέχνης (ζωγραφική, γλυπτική, χορός, μπαλέτο, μουσική)
- Σχέδιο πάνω σε ένα μουσικό κομμάτι
- Γράψιμο ενός ποιήματος που εκφράζει συναισθήματα που προέρχονται από την ακρόαση ενός μουσικού κομματιού
- Εντοπισμός συναισθημάτων πέρα από τη μουσική ή τη ζωγραφική
- Έκφραση συναισθημάτων με διαφορετικά χρώματα ή κινήσεις

Φυσική αγωγή

Γλώσσες:

- Αναλύοντας τους χαρακτήρες από τη λογοτεχνία, αναζητώντας σημάδια συναισθηματικής έκφρασης και χαρακτηρίζοντας τα συναισθήματα
- Συζήτηση για τα οφέλη της συναισθηματικής επίγνωσης (εντοπισμός και σωστή έκφραση των συναισθημάτων) με βάση διαφορετικές ιστορίες και λογοτεχνικά κείμενα

Ιστορία:

- Αναλύοντας τις ζωές των διαφόρων ιστορικών ηγετών, λαμβάνοντας υπόψη τις συναισθηματικές τους δεξιότητες
- Ανάλυση ιστορικών γεγονότων από συναισθηματική σκοπιά

Κοινωνικές Σπουδές/Πολιτική Αγωγή:

- Σχεδιασμός δραστηριοτήτων για προσωπική ανάπτυξη
- Διδασκαλία συναισθηματικών δεξιοτήτων
- Εντοπισμός ιδιαιτεροτήτων διαφορετικών πολιτισμών που υπάρχουν στην κοινότητα
- Ανάλυση των συναισθημάτων ενός ατόμου που ανήκει σε μια τοπική μειονότητα στην ομαδική κοινότητα

Μαθηματικά και Θετικές Επιστήμες:

- Βοήθεια στους μαθητές να εκφράσουν σωστά τα συναισθήματα απογοήτευσης ή θυμού σχετικά με εργασίες/δραστηριότητες στα μαθηματικά και τις φυσικές επιστήμες
- Ερωτήσεις για τη συναισθηματική κατάσταση, αφού οι μαθητές λάβουν τα σωστά αποτελέσματα σε ασκήσεις και επιστημονικά προβλήματα

- Ενθάρρυνση των μαθητών να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους μετά από κάθε επιτυχία ή αποτυχία
- Προσπάθεια να μάθετε πώς να αναπνέετε χρησιμοποιώντας ασκήσεις κοιλιακής αναπνοής
- Αναγνώριση από τη συναισθηματική έκφραση τη χαρά της νίκης και την απογοήτευση της απώλειας

Υποκριτική και θεατρική παράσταση – ως εξωσχολική δραστηριότητα ή προαιρετικό μάθημα

- Αναγνώριση των συναισθημάτων ενός δεδομένου χαρακτήρα σε ένα έργο
- Έκφραση συναισθημάτων που προσδιορίζονται σε έναν συγκεκριμένο χαρακτήρα ενός έργου (μπροστά σε κοινό)

Δραστηριότητες που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο καθηγητής για να προωθήσει τον εντοπισμό συναισθημάτων και την έκφραση συναισθημάτων στην τάξη

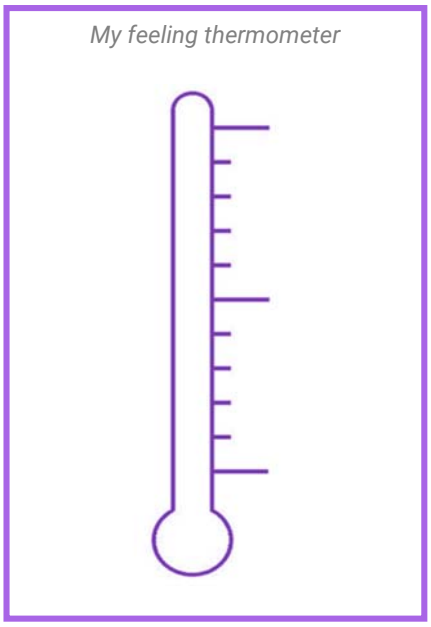
Συναισθηματικό θερμόμετρο

Ο καθηγητής συζητά τη σημασία της σωστής αναγνώρισης των συναισθημάτων και επίσης την έντασή τους. Η χρήση ενός συναισθηματικού θερμομέτρου θα μπορούσε να αυξήσει την ευαισθητοποίηση των παιδιών σχετικά με τη συναισθηματική τους κατάσταση. Ο καθηγητής μπορεί να δώσει τις ακόλουθες οδηγίες:

Προσπαθήστε να αναγνωρίσετε τα συναισθήματά σας τώρα.

- Τι νιώθεις μέσα σου;
- Τι λέει το σώμα σου;

- Πώς σκοπεύεις να ενεργήσεις;



Χρησιμοποιήστε το θερμόμετρο (από την εικόνα, twistyneedle.com) για να δείξετε το επίπεδο της έντασης των δικών σας συναισθημάτων.

- Νιώθεις χαρά; Είσαι ενεργοποιημένος/-η; Σε τι επίπεδο; (από 0 έως 10 όπου το 0-1 είναι πολύ χαμηλό και το 9-10 είναι πολύ υψηλό)
- Νιώθεις θλίψη; Σε τι επίπεδο;
- Νιώθεις θυμό; Σε τι επίπεδο;
- Νιώθεις φόβο; Σε τι επίπεδο;

Οι μαθητές ενθαρρύνονται να σκεφτούν τα διαφορετικά συναισθήματα που μπορεί να νιώθουν σε διάφορες καταστάσεις και να μιλήσουν για το πώς τα αναγνώρισαν. Ποια ήταν τα σημάδια αυτών των συναισθημάτων; Οι μαθητές μπορούν να καταγράφουν στο θερμόμετρο τους περισσότερες από μία συναισθηματικές καταστάσεις.

Λεξιλόγιο Συναισθημάτων

Ο καθηγητής παρουσιάζει λίστες συναισθημάτων (δείτε το πλαίσιο παρακάτω) ώστε οι μαθητές να μπορούν να μάθουν για διαφορετικούς τύπους συναισθηματικών καταστάσεων (μερικοί από αυτούς περιγράφουν παρόμοια συναισθήματα, με διαφορετικές εντάσεις, που περιλαμβάνουν συναισθηματικά σχήματα)

Εικόνα 3: 3 τρόποι για να κατανοήσετε καλύτερα τα συναισθήματά σας (David, 2016)

Μια λίστα συναισθημάτων

Πηγαίνετε πέρα από το προφανές για να προσδιορίσετε ακριβώς τι αισθάνεστε.

Θυμωμένος/-η	**Λυπημένος/-η**	**Αγχωμένος/-η**	**Πληγωμένος/-η**	**Έκπληκτος/-η**	**Ευτυχισμένος/-η**
Γκρινιάρης/-α Ματαιωμένος/-η	Disappointed	Afraid	Jealous	Isolated	Thankful
Ενοχλημένος/-η	Mournful	Stressed	Betrayed	Self-conscious	Trusting
Αμυντικός/-ή	Regretful	Vulnerable	Isolated	Lonely	Comfortable

Μοχθηρός/-ή Ανυπόμονος/-η	Depressed	Confused	Shocked	Inferior	Content
Αηδιασμένος/-η	Paralysed	Bewildered	Deprived	Guilty	Excited
Προσβεβλημένος/-η	Pessimistic	Sceptical	Victimised	Ashamed	Relaxed
Ερεθισμένος/-η	Tearful	Worried	Aggrieved	Repugnant	Relieved
Offended	Dismayed	Cautious	Tormented	Pathetic	Elated
Irritated	Disillusioned	Nervous	Abandoned	Confused	Confident

Οι μαθητές ενθαρρύνονται να διαβάσουν κάθε στήλη συναισθημάτων και να συζητήσουν με τους συμμαθητές τους τις στιγμές της ζωής τους που ένιωσαν αυτά τα συγκεκριμένα συναισθήματα. Επίσης ενθαρρύνονται να εκφράζουν κάθε συναίσθημα, χρησιμοποιώντας εκφράσεις προσώπου, στάση και κινήσεις του σώματος.

Ως εναλλακτική δραστηριότητα: οι μαθητές καλούνται να εκφράσουν ένα από τα συναισθήματα μέσω της τέχνης (ζωγραφική, τραγούδια, ποιήματα)

Συναισθήματα ζωγραφικής προσώπου

Οι μαθητές καλούνται να σχηματίσουν ζευγάρια. Χρησιμοποιώντας χρώματα ζωγραφίζουν ο ένας το πρόσωπο του άλλου, προσπαθώντας να εκφράσουν ένα συγκεκριμένο συναίσθημα. Μετά από αυτό, κάθε ζευγάρι θα παρουσιάσει τα συναισθήματά του σε όλη την τάξη. Ο καθηγητής θα συντονίσει μια συζήτηση για κάθε συναίσθημα.

- Πώς μπορούσατε να αναγνωρίσετε αυτό το συγκεκριμένο συναίσθημα;
- Ποια είναι τα συγκεκριμένα σημάδια;
- Τι μεταδίδει αυτό το συναίσθημα στα ίδια τα άτομα ή στους άλλους;
- Σε τι χρησιμεύει;

Παιχνίδι ρόλων Συναισθήματα

Σε κάθε μαθητή δίνεται ένας μονόλογος ή ένας ρόλος σε ένα έργο, που επιλέγει ο καθηγητής. Οι μαθητές ενθαρρύνονται να εντοπίσουν τα συναισθήματα που εκφράζει ο χαρακτήρας στο συγκεκριμένο έργο, να διαβάσουν πρόσθετα κείμενα για τον αναφερόμενο χαρακτήρα και να προβληματιστούν σχετικά με τα συναισθήματα που εντοπίστηκαν. Ο καθηγητής μπορεί να συζητήσει με τους μαθητές τα συναισθήματα που αναφέρονται σε κάθε χαρακτήρα, πώς θα αντιδρούσαν οι μαθητές σε παρόμοιο πλαίσιο, προκειμένου να κατανοήσουν τα ανθρώπινα συναισθήματα και να τα εκφράσουν με αυθεντικό τρόπο.

Το έργο και οι μονόλογοι μπορούν να παρουσιαστούν στους άλλους μαθητές, στους γονείς, στους καθηγητές τους κ.λπ. Το έργο μπορεί επίσης να ηχογραφηθεί και στη συνέχεια να χρησιμοποιηθεί σε μελλοντικές συζητήσεις. Μετά την παράσταση, ο καθηγητής μπορεί να συναντηθεί με τους μαθητές και να συζητήσει όλες τις συναισθηματικές πτυχές σχετικά με αυτή τη δραστηριότητα.

Τέχνη και συναισθήματα

Ο καθηγητής παρουσιάζει σε εβδομαδιαία ή μηνιαία βάση, έναν συγκεκριμένο πίνακα, μαζί με τη ζωή και το υπόλοιπο έργο του ίδιου ζωγράφου. Οι μαθητές καλούνται να εντοπίσουν τα συναισθήματα που εκφράζονται και τα σημάδια που τους οδηγούν σε αυτά τα συναισθήματα. Οι μαθητές καλούνται να δημιουργήσουν εννοιολογικούς χάρτες σχετικά με ένα έργο τέχνης ή έναν ζωγράφο και τα συναισθήματα που εντοπίστηκαν και να τα κρατήσουν σε έναν φάκελο. Ο καθηγητής μπορεί να παρουσιάσει ζωγράφους που ανήκουν στην ίδια καλλιτεχνική περίοδο και να ζητήσει από τους μαθητές να συγκρίνουν τη δουλειά τους, ξεκινώντας από τα συναισθήματα που εντοπίστηκαν.

Το Ημερολόγιο των Συναισθημάτων μου

Μετά τη διοργάνωση μιας δραστηριότητας στην τάξη, ο καθηγητής μπορεί να προσκαλέσει τους μαθητές να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποια ήταν τα συναισθήματά σας κατά τη διάρκεια του πειράματος/δραστηριότητας;
- Γιατί πιστεύετε ότι βιώσατε αυτά τα συναισθήματα;
- Σε ποιες δραστηριότητες βιώσατε το ίδιο συναίσθημα;

Οι μαθητές γράφουν τις απαντήσεις σε ένα Ημερολόγιο κάθε φορά που ο καθηγητής τούς ζητά να το κάνουν και ενθαρρύνονται να αναλογιστούν τα προηγούμενα συναισθήματά τους και να συμπληρώνουν τις απαντήσεις, εάν χρειάζεται. Σε μηνιαία βάση, για παράδειγμα, ο καθηγητής μπορεί να οργανώσει προσωπικές συναντήσεις με κάθε μαθητή για να συζητήσουν τα συναισθήματά τους, το πλαίσιο και τις αλλαγές.

.

Βιβλιογραφικές αναφορές:

Brackett, M. (2019). Άδεια να αισθανόμαστε: Ξεκλειδώνοντας τη δύναμη των συναισθημάτων για να βοηθήσουμε τα παιδιά μας, τον εαυτό μας και την κοινωνία μας να ευδοκιμήσουν. Βιβλία Celadon

David S (2016) 3 τρόποι για να κατανοήσετε καλύτερα τα συναισθήματά σας, Harvard Business Review

Eckman, P (2003). Τα συναισθήματα αποκαλύφθηκαν. Κατανόηση προσώπων και συναισθημάτων. Βουκουρέστι: Editura Trei.

Feldman Barrett, L. (2017). Πώς δημιουργούνται τα συναισθήματα: Η μυστική ζωή του εγκεφάλου. Houghton Mifflin Harcourt

Martins, A., Ramalho, N., and Morin, E. (2010). Μια ολοκληρωμένη μετα-ανάλυση της σχέσης μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και υγείας. Pers. Individ. Dif. 49, 554–564. doi: 10.1016/j.paid.2010.05.029

Παπαδογιάννης, ΠΚ, Logan, D, & Sitarenios, G (2009). Ένα μοντέλο ικανοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης: Το σκεπτικό, η περιγραφή και η εφαρμογή του τεστ Συναισθηματικής Νοημοσύνης Mayer Salovey Caruso (MSCEIT). Στο *Εκτιμώντας τη συναισθηματική νοημοσύνη* (σελ. 43-65). Springer, Βοστώνη, MA.

Δημοσιεύτηκε 27 Ιουνίου 2019 από UWA | P και CN (2020, 22 Ιουνίου). *Η επιστήμη των συναισθημάτων: Εξερευνώντας τα βασικά της συναισθηματικής ψυχολογίας*. UWA Online. Ανακτήθηκε στις 22 Δεκεμβρίου 2021, από https://online.uwa.edu/news/emotional-psychology/

3. ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΔΥΝΑΤΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ/ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ποια είναι τα δυνατά σημεία και η αποτελεσματικότητα;

Όταν μιλάμε για δυνατά σημεία, σκεφτόμαστε τις δεξιότητες και τις ικανότητες που έχει ένα άτομο, οι οποίες βοηθούν στην επίτευξη επιθυμητών αποτελεσμάτων και στην επιτυχία στις καθημερινές πράξεις. Οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν μια προσέγγιση βασισμένη στη δύναμη, δίνουν έμφαση στις ατομικές δυνάμεις (συμπεριλαμβανομένων των προσωπικών δυνατοτήτων και των κοινωνικών και κοινοτικών δικτύων) και βλέπουν τους ανθρώπους ως ευρηματικούς, με ποικίλα ενδιαφέροντα, εμπειρίες, φιλοδοξίες, ταλέντα, γνώσεις, ικανότητες, δυνατότητες, οράματα, ελπίδες και διαπροσωπικές συνδέσεις. Η εστίαση δεν είναι στα ελλείμματα, τις αδυναμίες, τις αποτυχίες, τις ελλείψεις, τα προβλήματα ή τις ανάγκες που μπορεί να γίνουν αντιληπτά από το ίδιο το άτομο ή από άλλα άτομα.

Η Θεωρία της Θετικής Ψυχολογίας υπαγορεύει ότι η καθημερινή εστίαση στις δυνάμεις μας συμβάλλει σε μια «καλή ζωή», δηλαδή μια ευτυχισμένη και πλήρη ζωή. Οι Seligman και Peterson (2004) εντόπισαν στο βιβλίο τους για τις Δυνάμεις και τις Αρετές τους Χαρακτήρα 6 αρετές, που περιλαμβάνουν 24 μετρήσιμα δυνατά σημεία χαρακτήρων, τα οποία ορίζονται ως «βασικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας που καθορίζουν τη μοναδική σας ταυτότητα και σας κάνουν να αισθάνεστε αυθεντικοί, ζωντανοί και αφοσιωμένοι στη ζωή» (https://www.viacharacter.org/).

Από την άποψη άλλων θεωριών, όπως η Κοινωνική Γνωσιακή Θεωρία, μία από τις πιο σημαντικές ικανότητες για ένα άτομο είναι η αποτελεσματικότητα . Αυτό αναφέρεται στην αντίληψη, την πεποίθηση και την εμπιστοσύνη ενός ατόμου στις δικές του ικανότητες για την επιτυχή εκτέλεση συγκεκριμένων εργασιών και για την επίτευξη θετικού αποτελέσματος σε μια συγκεκριμένη κατάσταση. Η ιδέα επικεντρώνεται στις κρίσεις για το τι μπορούν να κάνουν τα άτομα, όποιες και αν είναι πραγματικές δεξιότητες που διαθέτουν (Bandura, 1986). Δεν είναι μια ιδιαιτερότητα της προσωπικότητας, αλλά ένα χαρακτηριστικό που μπορεί να επηρεαστεί και το οποίο εξαρτάται από καταστάσεις και καθήκοντα.

Η (αυτο-)αποτελεσματικότητα επηρεάζεται από τα επιτεύγματα των επιδόσεων (Bandura, 1977). Αυτό σημαίνει ότι η εμπειρία της επιτυχίας στην άμεση πρακτική μπορεί να ενισχύσει την αποτελεσματικότητα, ενώ η αποτυχία θα τη μειώσει, ειδικά όταν η αποτυχία συμβαίνει νωρίς στη μαθησιακή διαδικασία. Μέσω μιας αντιπροσωπευτικής εμπειρίας, π.χ. όταν κάποιος παρακολουθεί άλλους να εκτελούν

επιτυχημένες δραστηριότητες, μπορεί να βελτιώσει τη δική του αποτελεσματικότητα με λεκτική πειθώ. Αυτό συμβαίνει όταν ένα άτομο με τεχνογνωσία ή κύρος προσπαθεί να πείσει ένα άλλο άτομο ότι μπορεί να πετύχει σε ένα δύσκολο έργο, δίνοντας οδηγίες, προτάσεις ή συμβουλές. Με πληροφορίες για τη φυσική κατάσταση- οι πληροφορίες για τη δική τους φυσιολογική και συναισθηματική κατάσταση μπορούν να συμβάλουν στην κρίση των δυνατοτήτων τους. Για παράδειγμα, το άγχος ή η κόπωση μπορούν να ερμηνευθούν ως σημάδια χαμηλής αποτελεσματικότητας στις αντίστοιχες εργασίες.

Η αποτελεσματικότητα είναι ένα σημαντικό συστατικό στη διαδικασία της προσωπικής ανάπτυξης, που σημαίνει τη διαδικασία της ευημερίας και της συνειδητοποίησης των δυνατοτήτων κάποιου (Sala, Punie, Garkov & Cabrera, 2020). Μαζί με την αυτορρύθμιση, η αποτελεσματικότητα αποτελεί βασικό συστατικό της επιχειρηματικής ικανότητας, δηλαδή την ικανότητα δημιουργίας πολιτιστικής, κοινωνικής ή οικονομικής αξίας (Bacigalupo, Kampylis, Punie & Van den Brande, 2016).

Γιατί είναι σημαντικό να προωθούνται τα δυνατά σημεία και η αποτελεσματικότητα μεταξύ των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης;

Εστιάζοντας στις δυνάμεις, τους πόρους και τα επιτεύγματά τους και όχι τόσο στις αδυναμίες, τα ελλείμματα ή τις αποτυχίες, οι μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης μπορούν να αναπτύξουν ένα θετικό όραμα για τους εαυτούς τους και για το τι είναι ικανοί, να χτίσουν τη δική τους ικανότητα, να συνειδητοποιήσουν την αίσθηση της αξίας τους, να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα και την αισιοδοξία και να αναπτύξουν μια νοοτροπία εξέλιξης. Η χρήση μιας προσέγγισης που βασίζεται στα δυνατά σημεία βοηθά επίσης τους μαθητές να αναπτύξουν και να διατηρήσουν μια ισχυρή αίσθηση ευημερίας και ευεξίας. Μόλις οι μαθητές συνειδητοποιήσουν τα ισχυρά θετικά σημεία, αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν περαιτέρω στην ακαδημαϊκή και κοινωνική τους ζωή, καθώς και στη μελλοντική επαγγελματική / σταδιοδρομία.

Η έννοια της αποτελεσματικότητας μπορεί να έχει μεγάλη σχέση με το ακαδημαϊκό πλαίσιο, όπου μπορούμε να μιλήσουμε για ακαδημαϊκή αποτελεσματικότητα. Αυτό αναφέρεται στην πεποίθηση ότι κάποιος έχει την ικανότητα να φέρει εις πέρας ακαδημαϊκές εργασίες με διαφορετικά επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας για διάφορα θέματα - για παράδειγμα μπορεί να θεωρήσει τον εαυτό του ικανό να εκτελέσει σύνθετες εργασίες τέχνης, αλλά δεν μπορεί να λύσει προβλήματα μαθηματικών μέσης δυσκολίας (Schunk & Ertmer, 2000). Είναι σημαντικό για τα παιδιά να κατανοήσουν ότι πιστεύοντας στις δικές τους ικανότητες να επιτύχουν ορισμένα αποτελέσματα σε διαφορετικά θέματα μέσω των δικών τους ενεργειών, έχουν περισσότερες

πιθανότητες να επιμείνουν όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες και να επιτύχουν. Αυτό θα αυξήσει το επίπεδο ψυχολογικής ευεξίας και αυτοεκτίμησης. Ως εκ τούτου, οι καθηγητές πρέπει να ενσταλάξουν στα παιδιά την αίσθηση της πίστης στις δικές τους δυνάμεις, να βοηθήσουν τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν το γεγονός ότι, με τη δική τους δουλειά και προσπάθεια, μπορούν να κάνουν διάφορα πράγματα, μπορούν να κάνουν πράγματα να συμβούν, μπορούν να επιτύχουν τους στόχους τους και μπορούν να ξεπεράσουν εμπόδια.

Ένα άλλο επιχείρημα για την προώθηση της αποτελεσματικότητας μεταξύ των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σχετίζεται με το γεγονός ότι η αποτελεσματικότητα είναι ένας εξαιρετικά αποτελεσματικός παράγοντας πρόβλεψης των κινήτρων, της μάθησης και της ακαδημαϊκής επίδοσης των μαθητών (Pintrich, 2003). Σημαίνει ότι οι μαθητές με χαμηλή αίσθηση αποτελεσματικότητας θα έχουν αρνητικές σκέψεις και θα θεωρούν τις απαιτήσεις της εργασίας ως απειλητικές, όχι ως προκλήσεις, και επομένως θα θέτουν χαμηλούς στόχους για τον εαυτό τους (Schunk & Ertmer, 2000). Όταν είναι εξοπλισμένοι με υψηλή αποτελεσματικότητα, οι μαθητές θα ενεργούν με επιμονή, προσπαθώντας σκληρότερα για να πετύχουν, ενώ ένα χαμηλό επίπεδο αποτελεσματικότητας θα ακολουθείται συνήθως από αποδέσμευση. Η υψηλή αποτελεσματικότητα μπορεί επίσης να οδηγήσει σε χαμηλότερα επίπεδα συναισθηματικής ενεργοποίησης, ενώ αντιμετωπίζει κανείς μια πρόκληση, καθώς και σε χαμηλότερα επίπεδα αναποφασιστικότητας όσον αφορά στη σταδιοδρομία.

Πώς μπορούν οι καθηγητές να προωθήσουν τα δυνατά σημεία και την αποτελεσματικότητα μέσω των δικών τους στάσεων, συμπεριφορών, σχέσεων, διαχείρισης της τάξης και παιδαγωγικής στην τάξη;

- Οι καθηγητές μπορούν να προωθήσουν μια προσέγγιση βασισμένη στη δύναμη και την αποτελεσματικότητα στην τάξη μέσω των δικών τους στάσεων, συμπεριφορών, σχέσεων, διαχείρισης τάξης και παιδαγωγική. Αυτό μπορεί να γίνει ως εξής:

- Οργάνωση ποικίλων δραστηριοτήτων για να απαντήσουν τα παιδιά στην ερώτηση: «Ποιος είμαι εγώ;» προκειμένου να καταλάβουν ποιοι είναι, ποια είναι τα δυνατά τους σημεία, να κατανοήσουν πώς το παρελθόν και το παρόν αποτελούν μέρος αυτού που είναι σήμερα και να προσδιορίσουν τα όνειρά τους για το μέλλον. Σχέδια, πίνακες ζωγραφικής, τεχνικές κολάζ, μπαλόνια, χάρτες ιδεών μπορούν να υποστηρίξουν τις δραστηριότητες ανακάλυψης.

- Εντοπισμός και συζήτηση για τα δικά τους δυνατά σημεία, ως καθηγητών (συμπεριλαμβανομένων των ονείρων και των χόμπι τους) και των περιορισμών τους (μπορούν να παρουσιάσουν τους τελευταίους μέσω της αυτοειρωνείας και του χιούμορ). Οι καθηγητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν δηλώσεις που αναφέρονται στον εαυτό τους, όπως: «Μπορώ να λύσω/κάνω...», «Είμαι/δεν μπορώ να...», «Ξέρω/δεν ξέρω πώς να...» και «Μπορώ να ξεπεράσω το εμπόδιο...», «Έφτασα τον στόχο μου...».

- Επιβράβευση της προσπάθειας και της επιμονής κατά την ολοκλήρωση των εργασιών και έπαινοι σε αυτόν που λειτούργησε καλά στην αντίστοιχη εργασία. Η αναγνώριση και η παραδοχή αυτού που ήδη λειτουργεί επικυρώνει τα δυνατά σημεία. Η αυτο-αναγνώριση αυτών των δυνατών σημείων αυξάνει την αυτοεκτίμηση και με τη σειρά της βοηθά τους μαθητές να προχωρήσουν.

- Υπογράμμιση της προόδου του κάθε μαθητή. Μιλήστε μόνο για παρατηρήσιμα αποτελέσματα. Παρακαλούμε μην δίνετε στα παιδιά μια ψευδή αίσθηση ικανότητας (θετική ανατροφοδότηση όταν δεν την αξίζουν).

- Προσφορά θετικής ανατροφοδότησης και ενθάρρυνση των παιδιών να ανακαλύψουν θετικές πτυχές στη δουλειά που κάνουν οι συμμαθητές σε διάφορους τομείς (όχι μόνο σε γνωστικό επίπεδο, αλλά και στη ζωγραφική, τη μουσική, τον αθλητισμό, την επιστήμη κ.λπ.).

- Επιθυμία για ανατροφοδότηση και χρησιμοποίηση της ανατροφοδότησης που λαμβάνεται από τα παιδιά σχετικά με τις δραστηριότητες που πραγματοποιούνται από κοινού.

- Ερωτήσεις ανοιχτού τύπου, ώστε τα παιδιά να έχουν την ευκαιρία να πουν την ιστορία τους, με τον δικό τους τρόπο.

- Εξεύρεση λύσεων σε αποτυχίες, παραμένοντας με θετικό πνεύμα.

- Αντιμετώπιση των δικών τους λαθών και παρουσίαση του πώς μπορούν να διορθώσουν τα πράγματα: «Συγγνώμη, βιάστηκα τόσο πολύ που ξέχασα να σας ευχαριστήσω! Και το κάνω τώρα, ευχαριστώ, Μαρία, για...!» Ή «Μπράβο! Συγχαρητήρια για την επιτυχία σας! Εάν έχετε μερικές στιγμές στο τέλος της δραστηριότητας, ανυπομονώ να μου πείτε πώς ήταν να

λύσετε αυτό το πρόβλημα/το έργο και πώς το καταφέρνετε/ να παίξετε σκάκι με τον συμμαθητή σας και πώς κερδίσατε; ”

- Συνειδητή παρατήρηση πώς τα δικά τους συναισθήματα, στάσεις, συμπεριφορές, σχέσεις επηρεάζουν τα παιδιά και συζητώντας μαζί τους αυτές τις πτυχές.
- Παράκληση στους μαθητές για βοήθεια όταν χρειάζεται.
- Αντιμετώπιση νέων και απροσδόκητων προκλήσεων ως ευκαιριών μάθησης.
- Χρησιμοποίηση της λέξης «πρόκληση» αντί για «πρόβλημα», γιατί η δεύτερη λέξη μπορεί να γίνει αντιληπτή από τα παιδιά ως κάτι πολύ δύσκολο να προσεγγιστεί και που δεν θα εξαφανιστεί ποτέ.
- Ενθάρρυνση των παιδιών να μοιραστούν τις ιδέες τους για πιθανές λύσεις, ευκαιρίες που μπορούν να βοηθήσουν σε δύσκολες καταστάσεις.
- Τόνωση της αυτονομίας των παιδιών οργανώνοντας, για παράδειγμα, μια ομαδική εργασία και δίνοντας σε κάθε παιδί έναν ρόλο ή προσφέροντας ατομικές διαφοροποιημένες εργασίες.
- Διογράνωση σχετικού πλαισίου για συζητήσεις και προβληματισμούς μετά από κάθε δραστηριότητα, όπου τα παιδιά μπορούν ελεύθερα να αντιμετωπίσουν τις ανησυχίες τους και να προβληματιστούν σχετικά με αυτά που έμαθαν.
- Έκθεση των αποτελεσμάτων της εργασίας που έκαναν τα παιδιά και ενθάρρυνσή τους να προσφέρουν ανατροφοδότηση και να προβληματιστούν σχετικά με τους πόρους που έφερε και ανακάλυψε το καθένα από αυτά κατά τη διάρκεια της αντίστοιχης δραστηριότητας.

Μελέτη περίπτωσης:

Η Ροζαλία και οι γονείς της έχουν μετακομίσει πρόσφατα σε μια νέα πόλη και η Ροζαλία έπρεπε να αλλάξει σχολείο. Τώρα είναι σε μια νέα τάξη και φοβάται να μιλήσει μπροστά στους συμμαθητές της, καθώς πιστεύει ότι είναι πολύ έξυπνοι και μπορεί να γελάσουν μαζί της και να θεωρήσουν ότι οι απαντήσεις της είναι ανόητες. Επιπλέον, παρατηρεί ότι είναι στενοί φίλοι μεταξύ τους και νιώθει χιλιόμετρα μακριά τους. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος της ζωγραφικής, η δασκάλα παρατήρησε ότι

χρησιμοποιεί τα χρώματα με πολύ ωραίο τρόπο. Στο τέλος της δραστηριότητας διοργανώθηκε έκθεση με όλες τις ζωγραφιές που είχαν φιλοτεχνήσει παιδιά. Όλοι τους παρατήρησαν τα ωραία χρώματα που χρησιμοποιούσε η Ροζαλία και ήρθαν γύρω της να ρωτήσουν πώς έκανε αυτή την όμορφη δουλειά. Χαμογέλασε και εξήγησε ότι είχε παρακολουθήσει κάποια μαθήματα τέχνης στο παλιό της σχολείο, όπου έμαθε πώς να χρησιμοποιεί τα χρώματα σε πίνακες ζωγραφικής. Μερικά παιδιά τη ρώτησαν αν μπορούσε να τα βοηθήσει να κατανοήσουν την τεχνική της και την κάλεσαν στο σπίτι τους, για να παίξουν μαζί. Η Ροζαλία ένιωθε αναγνωρισμένη και ένιωθε ότι είχε αρχίσει να συνδέεται με τους συμμαθητές της.

Πώς μπορούν οι καθηγητές να εμφυσήσουν προσέγγιση βασισμένη στα δυνατά σημεία και την αποτελεσματικότητα στη διδασκαλία των ακαδημαϊκών θεμάτων;

Είναι πολύ σημαντικό σε όλες τις διδακτικές ή εξωσχολικές δραστηριότητες οι καθηγητές να:

- Επικεντρώνονται όχι μόνο στην ακαδημαϊκή γνώση, αλλά και στα παιδιά και την αυτοεικόνα και την αυτοεκτίμησή τους, προκειμένου να εντοπίσουν άτομα με αρνητική αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, συναισθήματα που σχετίζονται με αποτυχία ή έλλειψη αξίας, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε συμπεριφορές όπως απόρριψη, αντίθεση, μπλοκάρισμα, εξάρτηση ή έλλειψη πρωτοβουλίας.
- Χρησιμοποιούν παιδαγωγικές πρακτικές που θα οδηγήσουν στην εδραίωση μιας θετικής αυτοεκτίμησης και αποτελεσματικότητας, όπως: παροχή ανατροφοδότησης για τη διαδικασίας έναντι ανατροφοδότησης για το τελικό αποτέλεσμα. Αναγνώριση της προσπάθειας και της συμμετοχής· Σύγκριση κάθε μαθητή στη δυναμική της προσωπικής εξέλιξης και προόδου.

Γλώσσες:

- Ανάλυση χαρακτήρων που χρησιμοποίησαν διαφορετική δύναμη και αυτοπεποίθηση (ή όχι) και των συνεπειών των πράξεών τους.
- Ανάλυση του τρόπου με τον οποίο οι χαρακτήρες προσφέρουν θετική ανατροφοδότηση (ή όχι) και των επιπτώσεων σε αυτούς που την έλαβαν.

Ιστορία:

- Συζητήστε τους ιστορικούς χαρακτήρες και τη θετική τους άποψη για τον εαυτό τους καθώς και τα δυνατά τους σημεία.
- Ανάλυση επιτυχημένων (ή μη επιτυχημένων) γεγονότων και συμμετοχή των διαφορετικών χαρακτήρων.

Κοινωνικές Σπουδές/Πολιτική Αγωγή:

- Όταν μιλάτε για την Πολιτική Αγωγή και τη διαφορετικότητα, αναγνωρίστε ότι τα άτομα είναι μοναδικά και ότι το καθένα έχει κάτι καλό να δείξει και να συνεισφέρει στον κόσμο.
- Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν ένα δοκίμιο σχετικά με το σε τι είναι καλοί και τι θέλουν να γίνουν στη ζωή, προκειμένου να φέρουν οφέλη στον κόσμο στον οποίο ζουν.

Μαθηματικά και Θετικές Επιστήμες:

- Όταν συζητάτε διάφορες νέες έννοιες, ενθαρρύνετε τα παιδιά να παρουσιάσουν πρώτα τη δική τους άποψη, κάνοντας συνδέσεις με αυτά που είπαν με νέο περιεχόμενο.

Φυσική αγωγή:

- Ψάξτε στο Διαδίκτυο για την προσωπική ζωή ενός αθλητή, για να κατανοήσουν τον ρόλο που παίζει η σκληρή δουλειά και η επιμονή στην επιτυχία.
- Βρείτε προτάσεις που μπορούν να κινητοποιήσουν κάποιον, τις οποίες είπαν διάσημοι αθλητές /αθλήτριες, που δείχνουν τη σημασία του να έχεις ένα όνειρο και να πιστεύεις στις δυνάμεις σου για να το πετύχεις.

Παραδείγματα δραστηριοτήτων που ο καθηγητής μπορεί να χρησιμοποιήσει για να προωθήσει την προσέγγιση που βασίζεται σε δυνατά σημεία και την αποτελεσματικότητα στην τάξη

Γνωρίστε τα δυνατά σας σημεία

Το Character Strengths Survey είναι ένα δωρεάν διαδικτυακό εργαλείο που μπορούν να συμπληρώσουν οι μαθητές. Η χορήγηση διαρκεί 15 λεπτά και τα αποτελέσματα προσφέρονται με τη μορφή Προφίλ Ισχυρών Χαρακτήρων – 24 Δυνατά σημεία (τα δυνατά σημεία της προσωπικότητάς σας, τα μέτρια πλεονεκτήματά σας, τα λιγότερο δυνατά σημεία).

Σύνδεσμος στον ιστότοπο: https://www.viacharacter.org/survey/account/register

Ο μαγικός μου καθρέφτης

Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας, ο καθηγητής θα δώσει τις ακόλουθες οδηγίες:

Κάντε ένα απλό σχέδιο όπως αυτό:

1. Σχεδιάστε έναν ωραίο καθρέφτη σε χαρτί. Μπορεί να είναι κύκλος ή τετράγωνο, μπορεί να έχει πλαίσιο ή λαβή, μπορεί να είναι μεγάλος ή μικρός, όπως σας αρέσει.
2. Γράψτε στη μέση το όνομά σας.
3. Γράψτε με διαφορετικά χρώματα ένα σύμβολο ή ένα μότο που σας αντιπροσωπεύει καλύτερα.
4. Στη συνέχεια, γράψτε σε διάφορα μέρη αυτού του καθρέφτη την απάντηση στις ακόλουθες δηλώσεις:
    - Μια δύναμη που έχω που ξεκινά με το πρώτο γράμμα του ονόματός μου...
    - Αυτό που μου αρέσει περισσότερο να κάνω είναι...
    - Αυτό στο οποίο είμαι καλός είναι...
    - Αυτό που θα ήθελα να μάθω είναι...
    - Το μέρος που μου αρέσει περισσότερο να είμαι είναι...
    - Μια σημαντική ημερολογιακή ημερομηνία για μένα είναι...
    - Ένας στόχος για τη φετινή σχολική χρονιά είναι...
5. Συζητήστε τον μαγικό καθρέφτη με τον συμμαθητή σας και γράψτε μια ιδιότητα που πιστεύετε ότι έχει στον καθρέφτη του/της.

Γλυκιά μου επιτυχία

Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας, ο καθηγητής θα δώσει τις ακόλουθες οδηγίες:

Σκεφτείτε την τελευταία σας επιτυχία που είχατε χθες ή την τελευταία εβδομάδα. Παρακαλώ μην θεωρείτε την επιτυχία ως κάτι εξαιρετικό, όπως το να είστε οι πρώτοι άνθρωποι που πάτησαν στο φεγγάρι, καθώς όλοι μπορούμε να έχουμε καθημερινές επιτυχίες στην προσωπική ή τη σχολική ζωή σε μικρότερη κλίμακα, όπως να γράψετε ένα εξαιρετικό δοκίμιο, να συμφιλιωθείτε με τον καλύτερό σας φίλο , να πείσετε τους γονείς σας να σας αφήσουν να πατε μόνοι σας σε ένα ταξίδι δίπλα στη θάλασσα. Γράψτε μια πρόταση ή σχεδιάστε ένα σύμβολο που σας εκφράζει καλύτερα για την επίτευξη αυτής της συγκεκριμένης επιτυχίας. Στη συνέχεια απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποιες δυνάμεις χρησιμοποιήσατε σε αυτές τις συγκεκριμένες ενέργειες;
- Πώς νιώσατε για το αποτέλεσμα σας;
- Τι πιστεύατε ότι ήταν εύκολο να κάνετε;

- Τι κάνατε για να ξεπεράσετε τα εμπόδια;
- Ποιος/Τι σας βοήθησε;
- Τι σχόλια λάβατε; Από ποιον;

Τα λόγια μου για την επιτυχία

Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας, ο καθηγητής δίνει τις ακόλουθες οδηγίες:

Σκεφτείτε την προηγούμενη εβδομάδα στο σχολείο. Επιλέξτε μια συγκεκριμένη πρόκληση που είχατε κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας και δείτε ποιοι τύποι προτάσεων από τον παρακάτω πίνακα σάς περιγράφουν καλύτερα σε άμεση σχέση με τη συγκεκριμένη πρόκληση.

Οδηγίες για καθηγητή: Διαβάστε τον παρακάτω πίνακα για να κατανοήσετε καλύτερα το πορτρέτο ενός ατόμου με υψηλή ή χαμηλή αποτελεσματικότητα

Πίνακας 2: Πίνακας αποτελεσματικότητας

	Υψηλή αποτελεσματικότητα	**Χαμηλή αποτελεσματικότητα**
Τα κατάφερα γιατί:	Είμαι ικανός/-ή και έκανα ό,τι μπορούσα.	Ήμουν τυχερός/-ή, αυτό ήταν.
Δεν τα κατάφερα γιατί:	Δεν έκανα αρκετά.	Δεν μπόρεσα να κάνω περισσότερα..

Ο καθηγητής μπορεί να επαναλάβει ή να αντικατοπτρίσει σε διαφορετικές περιστάσεις τέσσερις κύριες πηγές που συμβάλλουν στην ανάπτυξη και την εδραίωση της αποτελεσματικότητας, ενθαρρύνοντας τους μαθητές να τις χρησιμοποιούν σε καθημερινή βάση:

1. **Προηγούμενη εμπειρία και απόδοση** : "Αν πέτυχα την τελευταία φορά, θα τα καταφέρω και τώρα!"
2. **Κοινωνικό παράδειγμα προς μίμηση ή έμμεσες εμπειρίες** : «Αν μπορεί, μπορώ και εγώ!»
3. **Προσωπικές πεποιθήσεις ή λεκτική πειθώ** : «Αν ο μέντορας/δάσκαλός μου είναι επαγγελματίας σε αυτόν τον τομέα και δίνει αυτές τις οδηγίες,

προτάσεις ή συμβουλές, είμαι βέβαιος ότι μπορώ να πετύχω σε αυτό το δύσκολο έργο!»

4. **Φυσιολογικοί και συναισθηματικοί παράγοντες** : «Αν είμαι ανήσυχος και κουρασμένος, θα είμαι αναποτελεσματικός σε αυτό το έργο! Ή "Αν είμαι ξεκούραστος και ήρεμος ή ικανοποιημένος με αυτό που μου συμβαίνει, θα είμαι αποτελεσματικός σε αυτό το έργο, θα τα καταφέρω!"

Βιβλιογραφικές αναφορές

Bacigalupo M, Kampylis P, Punie Y, Van den Brande G (2016). EntreComp: The Entrepreneurship Competence Framework. 27939 EUR. Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Bandura, A. (1977). (Αυτο-)αποτελεσματικότητα: Προς μια ενοποιητική θεωρία αλλαγής συμπεριφοράς. Psychological review, 84, 191-215. Ανακτήθηκε από: http://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1977PR.pdf

Bandura, A. (1986). Κοινωνικά Θεμέλια Σκέψης και Δράσης: Μια Κοινωνική Γνωσιακή Θεωρία . Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (1997). (Αυτο-)αποτελεσματικότητα: Η άσκηση ελέγχου. Νέα Υόρκη: WH Freeman.

McCashen, W. (2017). The Strength Approach: 2η Έκδοση . Bendigo, Βικτώρια, Australia: Saint Luke's Innovative Resources

Pintrich, P. R. (2003). Μια προοπτική της επιστήμης κινήτρων σχετικά με το ρόλο των κινήτρων των μαθητών στο πλαίσιο μάθησης και διδασκαλίας. *Journal of Educational Psychology* , *95* (4), 667

Peterson C, & Seligman ευρωβουλευτής (2004). Δυνατά στοιχεία και αρετές χαρακτήρων. Εγχειρίδιο και ταξινόμηση. American Psychology Association: Oxford University Press. Ανακτήθηκαν από:

http://www.ldysinger.com/@books1/Peterson_Character_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf

Sala A, Punie Y, Garcov V & Cabrera M (2020). LifeComp: Το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο για Προσωπικές, Κοινωνικές και Βασικές Ικανότητες Μάθησης. 30246 EUR EN. Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Schunk, DH, & Ertmer, PA (2000). Αυτορρύθμιση και ακαδημαϊκή μάθηση: παρεμβάσεις ενίσχυσης της (αυτό)αποτελεσματικότητας. Στο *Εγχειρίδιο αυτορρύθμισης* (σελ. 631-649). Ακαδημαϊκός Τύπος.

4. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΜΙΑΣ ΝΟΟΤΡΟΠΊΑΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ

Τι είναι η νοοτροπία εξέλιξης;

Η ιδέα ότι τα άτομα μπορούν να εκπαιδεύονται, δηλαδή μπορούν να αλλάξουν τη συμπεριφορά ανταπόκρισής τους σε μια συγκεκριμένη κατάσταση ως συνέπεια μιας μαθησιακής εμπειρίας, είναι πολύ παλιά. Ο τρόπος με τον οποίο φαινόταν η εκπαίδευση και ειδικά ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα σκέφτονταν τις δικές τους δεξιότητες άλλαξε πολύ. Γενικά, θεωρείται ότι το παιδί είναι πιο εύπλαστο από τον ενήλικα, που έχει μάλλον σταθερή νοητική δομή. Οι λειτουργίες διαφόρων κινούμενων οργάνων (καρδιά, πνεύμονες κ.λπ.) είχαν εντοπιστεί σωστά στην αρχαιότητα, ωστόσο με την περιορισμένη ικανότητα των ανθρώπινων αισθήσεων, ο ρόλος του εγκεφάλου παρέμενε άγνωστος και θεωρήθηκε ακόμη και άχρηστο παράρτημα (για παράδειγμα από τον Αριστοτέλη).

Με τη σημερινή νευροεπιστήμη και τεχνολογία (π.χ. Απεικόνιση Μαγνητικού Συντονισμού - MRI), που επιτρέπει την παρακολούθηση της νευρωνικής δραστηριότητας, ο εγκέφαλος αποκαλύφθηκε ως ένα πολύ περίπλοκο, ενεργό, συνδεδεμένο και δυναμικό όργανο, με τεράστια και σταθερή νευρωνική δραστηριότητα, διαμορφώνοντας και αναδιαμορφώνοντας τη δική του δομή ως συνέπεια της βιωμένης εμπειρίας. Διαθέτει ένα πολύ περίπλοκο σύστημα εξειδικευμένων νευρωνικών κέντρων, με δισεκατομμύρια συνδέσμους μεταξύ τους, που ενεργοποιούνται κάθε φορά που το άτομο εμπλέκεται σε κάθε είδους δραστηριότητα. Πρόσφατες έρευνες της νευροεπιστήμης δείχνουν ότι σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας υπάρχουν σημαντικές αλλαγές στη δομή του εγκεφάλου, καθώς μεταμορφώνεται εύκολα με οποιονδήποτε τρόπο (Pickersgill & Cunningham-Burley, 2015).

Όπως ένα μονοπάτι στην ερημιά γίνεται ευρύτερο και είναι ευκολότερο να ταξιδέψει κανείς, καθώς το χρησιμοποιούν περισσότεροι τουρίστες, έτσι και ο εγκέφαλος, όσο πιο συχνές διαδικασίες ενισχύονται με την πάροδο του χρόνου είναι πιο πιθανές να συμβούν. Αντίθετα, εάν κάποιες διεργασίες δεν επαναλαμβάνονται πια, οι παλιές νευρωνικές δομές εξασθενούν και οι πόροι τους χρησιμοποιούνται για δομές που υποστηρίζουν τις νέες δραστηριότητες. Ξεκινώντας μια νέα δραστηριότητα που είναι δύσκολη στην αρχή, δημιουργούνται νέες νευρωνικές συνδέσεις και όταν η δραστηριότητα επαναλαμβάνεται, αυτές οι συνδέσεις γίνονται ισχυρότερες και πιο εύκολο να διατηρηθούν. Σε αντίθεση με τη γενική άποψη ότι το ταλέντο είναι έμφυτο, η έρευνα δείχνει ότι όλοι οι μαθητές (και στην πραγματικότητα όλα τα άτομα,

ανεξάρτητα από την ηλικία τους) έχουν την ικανότητα να μαθαίνουν και να αλλάζουν, αναδομώντας τον εγκέφαλό τους (Walton, 2021).

Η έννοια της νοοτροπίας ανάπτυξης επινοήθηκε από την Carol Dweck, η οποία είναι γνωστή για το βιβλίο «Mindset: The New Technology of Success» (Dweck, 2007). Η Carol Dweck διερεύνησε τις επιπτώσεις της νοοτροπίας ανάπτυξης για την εκπαίδευση, ορίζοντάς την ως την πεποίθηση ότι η νοημοσύνη και τα ταλέντα των ατόμων μπορούν να βελτιωθούν μέσω προσπάθειας και πρακτικής (Dweck, 2007). Το LifeComp EU, επεκτείνει την έννοια, συμπεριλαμβάνοντας «ανοιχτότητα και περιέργεια σε νέες μαθησιακές εμπειρίες, που υποστηρίζονται από την πίστη στη δυνατότητα κάποιου να βελτιώνεται με αφοσίωση και δουλειά» (Sala, Pune, Garkov, & Cabrera Giraldez, 2020).

Η νοοτροπία ανάπτυξης αναφέρεται σε μια νέα προοπτική για το πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος, που ονομάζεται **νευροπλαστικότητα,** που σημαίνει τη διαδικασία αναδιάρθρωσης του εγκεφάλου με τη δημιουργία νέων συνδέσεων και την αποδυνάμωση των παλιών, ανάλογα με τη συμμετοχή του ατόμου σε συγκεκριμένες δραστηριότητες. Έτσι, ένα άτομο μπορεί να μάθει οτιδήποτε, εφόσον εργάζεται αρκετά σκληρά, χρησιμοποιώντας τους σχετικούς διαθέσιμους πόρους (κοινωνικούς, μεταγνωστικούς, στρατηγικούς) (Walton, 2021). Αυτά τα αποτελέσματα επικύρωσαν την άποψη ότι η νοημοσύνη είναι επίκτητη και μεταβλητή σε ορισμένα όρια, παρά έμφυτη και σταθερή. Αν ενεργούμε, νιώθουμε και σκεφτόμαστε διαφορετικά, τότε ο εγκέφαλος θα αναδομηθεί, ώστε να υποστηρίξει τις αντίστοιχες εργασίες. Αν κάνουμε μια προσπάθεια να μάθουμε έναν νέο τρόπο να κάνουμε τα πράγματα, θα γίνεται ευκολότερο όσο περισσότερο το κάνουμε. Αυτό συμβαίνει επειδή **ο εγκέφαλος είναι εύπλαστος** και μπορεί να γίνει πιο δυνατός και πιο έξυπνος, εάν οι μαθητές εμπλέκονται σε **προκλήσεις**. Για να μοντελοποιήσει τον εγκέφαλο και να κατακτήσει μια νέα δεξιότητα, ένας μαθητής πρέπει όχι μόνο να προσπαθήσει να κάνει νέα πράγματα, αλλά να θέσει υψηλότερες προκλήσεις και να προσπαθήσει περισσότερο.

Η πίστη στη δυνατότητα βελτίωσης της νοημοσύνης οδηγεί σε **μια νέα στάση** σχετικά με διάφορες πτυχές της μάθησης, π.χ. μια νοοτροπία ανάπτυξης. Σύμφωνα με τον Dweck (2007), οι μαθητές αισθάνονται ότι τα λάθη είναι απλώς ευκαιρίες για περαιτέρω ανάπτυξη και εγγενή μέρη της μαθησιακής διαδικασίας, νιώθουν τη δύναμη να επιτύχουν στόχους, είναι πρόθυμοι να αγκαλιάσουν τις προκλήσεις και τους κινδύνους καθώς και πιθανή αποτυχία, ως προσωρινές αναποδιές, αισθήματα να έχουν αυτοπεποίθηση και να επιμένουν στην επίτευξη των στόχων, καθώς και να εμπνέονται από την επιτυχία των άλλων.

Η θετική σκέψη και η πρακτική, η ρεαλιστική αισιοδοξία είναι κρίσιμες δεξιότητες μιας νοοτροπίας ανάπτυξης και υποστηρίζουν την προσωπική, ακαδημαϊκή και επαγγελματική εξέλιξη. Οι μαθητές θα πρέπει επομένως να διευκολυνθούν να στραφούν από τις αρνητικές σκέψεις σχετικά με την ικανότητά τους να επιτύχουν στη ζωή, στο σχολείο και στη σταδιοδρομία τους σε μια ρεαλιστική αντίληψη του υψηλότερου δυνατού αποτελέσματος γι' αυτούς, δεδομένων των παρόντων ή πιθανών μελλοντικών ευκαιριών για σπουδές και εργασία. Η θετική σκέψη συγκαταλέγεται στις στρατηγικές που αυξάνουν τα θετικά συναισθήματα και βελτιώνουν την ευημερία. Οι Tsutsui & Fujiwara εντόπισαν τέσσερις διαφορετικές πτυχές της θετικής σκέψης που μπορούν να αξιοποιηθούν στην εκπαιδευτική διαδικασία με διάφορες πρακτικές τεχνικές:

1. σκέψεις αυτο-ενθάρρυνσης - σκέψεις για το να είναι κάποιος μαζορέτα του εαυτού του.
2. σκέψεις αυτοπεποίθησης - σκέψεις να κάνουμε καλό στους άλλους.
3. αυτοδιδακτικές σκέψεις και σκέψεις ελέγχου - σκέψεις που καθοδηγούν την απόδοση και
1. σκέψεις αυτοεπιβεβαιωτικές που περιλαμβάνουν σιγουριά (Davis, 2021).

Γιατί είναι σημαντικό να προωθηθεί μια νοοτροπία ανάπτυξης μεταξύ των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης;

Το πώς οι μαθητές ερμηνεύουν τις μαθησιακές τους εμπειρίες προέρχεται από τις πεποιθήσεις τους για τη νοημοσύνη, είτε ως «απειλητική και ενδεικτική του ελλείμματος ικανότητας (σταθερή νοοτροπία), είτε ως συναρπαστική και ενδεικτική μιας δυνατότητας ανάπτυξης (νοοτροπία ανάπτυξης)» (Jacovidis, Anderson , Beach, & Chadwick, 2020). Ως εκ τούτου, ένα άτομο με νοοτροπία ανάπτυξης θα αγκαλιάσει τις προκλήσεις, θα επιμείνει παρά τα εμπόδια που αντιμετωπίζει, θα θεωρήσει την προσπάθεια απαραίτητη για να επιτύχει την καλή γνώση, να μάθει από την κριτική και να εμπνέεται από την επιτυχία των άλλων. Από την άλλη πλευρά, οι μαθητές με σταθερή νοοτροπία συνήθως καταλήγουν σε αποτυχία, απουσία και πρόωρη εγκατάλειψη του σχολείου λόγω των συναισθημάτων τους ότι δεν είναι αρκετά έξυπνοι. Τα αποτελέσματα της νευροεπιστημονικής έρευνας δείχνουν ότι όλοι οι μαθητές έχουν την ικανότητα να μαθαίνουν και να αλλάζουν, αναδομώντας τις νευρωνικές τους συνδέσεις. Τα άτομα με σταθερή νοοτροπία συνήθως πιστεύουν ότι το επίπεδο των ικανοτήτων τους είναι έμφυτο και ότι «έχουν ένα συγκεκριμένο ποσό [ευφυΐας] και αυτό είναι αυτό που είναι, και στη συνέχεια στόχος τους γίνεται να φαίνονται έξυπνοι όλη την ώρα και να μην φαίνονται ποτέ χαζοί» (Dweck, 2007). Από την άλλη πλευρά, τα άτομα

με νοοτροπία ανάπτυξης καταλαβαίνουν ότι το να μην γνωρίζουν κάτι είναι μια προσωρινή κατάσταση, και κατά συνέπεια «δεν ντρέπονται ούτε προσπαθούν να αποδείξουν ότι είναι πιο έξυπνοι από ό,τι είναι, ενώ οι μαθητές καταλαβαίνουν ότι τα ταλέντα και οι ικανότητές τους μπορεί να αναπτυχθούν μέσω προσπάθειας, καλής διδασκαλίας και επιμονής» (Dweck, 2007).

Η νοοτροπία ανάπτυξης έχει θετική συνεισφορά σε διάφορες ψυχολογικές και εκπαιδευτικές πτυχές, όπως: δύναμη χαρακτήρα, κίνητρο, μάθηση, ανθεκτικότητα και ακαδημαϊκή επίδοση (υψηλότεροι βαθμοί στις θετικές επιστήμες, τα μαθηματικά, τις γλώσσες και τον μέσο όρο βαθμολογίας, λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς). Συνδέεται επίσης με μειωμένη εξουθένωση, μείωση ψυχολογικών προβλημάτων (κατάθλιψης και άγχους) στους εκπαιδευτικούς. Οι μαθητές με νοοτροπία ανάπτυξης είναι φυσικοί μαθητευόμενοι δια βίου, καταβάλλουν περισσότερη προσπάθεια στη μάθηση για να αποκτήσουν γνώση, βλέπουν την ανατροφοδότηση ως πηγή πληροφοριών και ευκαιρία για μάθηση.

Όσον αφορά τη μάθηση, η ποσότητα αποδείχθηκε ότι οδηγεί στην ποιότητα. Έτσι, οι μαθητές που εμπλέκονται με συνέπεια στη μάθηση πολλών δραστηριοτήτων, όσο συνηθισμένες και αν είναι, λαμβάνουν πάντα υψηλότερα αποτελέσματα από εκείνους που εστιάζονται σε υψηλή ποιότητα ενός μικρού αριθμού μαθησιακών εργασιών. Καλλιεργώντας μια νοοτροπία ανάπτυξης οι μαθητές κατανοούν γιατί πρέπει να προσπαθήσουν να συμμετάσχουν πλήρως σε ευκαιρίες μάθησης, να αποδεχτούν να κάνουν λάθη και να μάθουν από αυτά, και να δουν τον ρόλο τους σε μια πιο αποτελεσματική μάθηση.

Πώς μπορούν οι καθηγητές να προωθήσουν μια νοοτροπία ανάπτυξης

Προκειμένου να εκμεταλλευτούν τα οφέλη της νοοτροπίας ανάπτυξης, οι καθηγητές πρέπει να έχουν μια σωστή αναπαράσταση της λειτουργίας του εγκεφάλου. Όπως ένα μονοπάτι στην ερημιά που πλαταίνει και ταξιδεύει ευκολότερα καθώς το χρησιμοποιούν περισσότεροι τουρίστες, έτσι και με τον εγκέφαλο, οι πιο συχνές διεργασίες ενισχύονται με την πάροδο του χρόνου και επομένως γίνονται ευκολότερα. Αντίθετα, εάν κάποιες διεργασίες δεν επαναλαμβάνονται πια, οι παλιές νευρωνικές δομές αποδυναμώνονται και οι πόροι τους λείπουν για τις νέες δραστηριότητες. Ξεκινώντας μια νέα δραστηριότητα που είναι δύσκολη στην αρχή, με επαναλαμβανόμενη και κατευθυνόμενη προσοχή προς την επιθυμητή αλλαγή, ο εγκέφαλος αποκτά νέες νευρωνικές συνδέσεις. Δεδομένου ότι η νέα δραστηριότητα επαναλαμβάνεται, αυτές οι συνδέσεις γίνονται ισχυρότερες και επομένως πιο εύκολο να συνδεθούν μεταξύ τους.

Η καλλιέργεια μιας νοοτροπίας ανάπτυξης στους μαθητές είναι μια πολύ απαιτητική προσπάθεια για έναν καθηγητή. Η κλασική παιδαγωγική προειδοποιεί για το φαινόμενο του Πυγμαλίωνα, το οποίο αναφέρεται στο ότι οι καθηγητές παίρνουν αυτό που περίμεναν. Αυτό μπορεί να είναι και θετικό και αρνητικό. Εάν ένας καθηγητής έχει θετικές προσδοκίες από έναν μαθητή, θα του παρέχει περισσότερες ευκαιρίες μάθησης, πιο λεπτομερή ανατροφοδότηση, περισσότερη ενθάρρυνση κ.λπ. Ωστόσο, εάν οι καθηγητές έχουν αρνητικές προσδοκίες από έναν μαθητή, η συμπεριφορά τους προς τον μαθητή θα επηρεάσει την απόδοση του μαθητή με αρνητικό τρόπο (Chang, 2011).

Στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι καθηγητές για να προωθήσουν μια νοοτροπία ανάπτυξης (Walton, 2021):

- **Συμπεριλάβετε εργασίες που εμπλέκουν προσπάθεια και μεγάλωμα**, προωθήστε μια νοοτροπία ανάπτυξης, διδάσκοντας στους μαθητές στοιχεία σχετικά με τις νευροεπιστήμες, δείχνοντας ότι ο εγκέφαλος είναι κατασκευασμένος για να αναπτύσσεται και να μαθαίνει, ότι είναι εύπλαστος και βελτιώνεται μέσω της προσπάθειας. Συμπεριλαμβάνοντας δύσκολες μαθησιακές εργασίες, οι μαθητές θα σχηματίσουν και θα ενισχύσουν τις νευρικές συνδέσεις, οι οποίες θα τους κάνουν πιο έξυπνους.

- Διαγνώστε και **αντιμετωπίστε τους παράγοντες** που επηρεάζουν τη νοοτροπία του μαθητή (**γονείς, συνομήλικοι, αυτοεικόνα, διδακτική επικοινωνία**). Παρουσιάστε του μια **ξεκάθαρη εξήγηση για το πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος** και πώς θα γίνει πιο δυνατός και πιο έξυπνος με τη νέα μάθηση, τους λόγους για τους οποίους χρειάζεται να προσπαθήσει και να επενδύσει πολλή προσπάθεια και συμπεριλάβετε πρακτικές δραστηριότητες για την ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων μιας νοοτροπίας ανάπτυξης.

- Μοντελοποιείτε συνεχώς μια νοοτροπία ανάπτυξης, δίνοντας τη δυνατότητα στους μαθητές να **παρακολουθούν την εσωτερική τους φωνή και να την αξιολογούν με** βάση μια λίστα ελέγχου της νοοτροπίας ανάπτυξης και **να απομακρύνουν τις αρνητικές σκέψεις**. Οι μαθητές πρέπει να στραφούν από αντιλήψεις σταθερής νοοτροπίας (π.χ. «Δεν είμαι σε θέση να ολοκληρώσω αυτό το έργο»), σε σκέψεις ευθυγραμμισμένες με μια νοοτροπία ανάπτυξης («Αν συνεχίσω να εξασκούμαι, μπορώ επίσης να κατακτήσω κι αυτήν την ικανότητα»).

- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να **εμπνέονται από άλλους** που πέτυχαν στον αντίστοιχο τομέα και να **θέσουν μεσοπρόθεσμους/μακροπρόθεσμους στόχους**

καθώς και να τους συσχετίσουν με βραχυπρόθεσμους στόχους και **να ασχοληθούν με επιμονή και σκληρή δουλειά** με τη μάθηση για την επίτευξή τους. Ο αγώνας με τα μαθητικές εργασίες είναι προϋπόθεση για την επίτευξη των στόχων τους. Οι μαθητές χρειάζονται βοήθεια για να αναλύσουν τις στρατηγικές μάθησης και να τις προσαρμόσουν με σύνεση.

- Να είστε ενήμεροι και να αποφύγετε κοινές παρανοήσεις σε μαθητές, καθηγητές, γονείς και διάφορους άλλους, ειδικά σχετικά με το ρόλο του ταλέντου, του IQ ή της κοινωνικής νοημοσύνης στην επιτυχία και **επικεντρωθείτε στους πιο σημαντικούς παράγοντες (π.χ. επιμονή/ δύναμη χαρακτήρα)** .

- Προτρέποντας τους μαθητές να εστιάζουν σε μακροπρόθεσμους στόχους, οι καθηγητές πρέπει να συνεργάζονται και να συντονίζονται σε μια **ενιαία προσέγγιση σε σχολικό επίπεδο**. Καλλιεργήστε ένα μαθησιακό ήθος όπου οι μαθητές «προσεγγίζουν τη μελέτη μάλλον ως μαραθώνιο παρά ως αγώνα ταχύτητας σπριντ» (Duckworth, 2016). Οι διαφορές μεταξύ των μαθητών με υψηλή και χαμηλή επίδοση δεν εξηγούνται από αυτούς τους παράγοντες, αλλά από την ικανότητα του μαθητή να κυνηγάει τους στόχους του - επιμονή ή δύναμη χαρακτήρα. Αυτό περιλαμβάνει το πάθος και την επιμονή για πολύ μακροπρόθεσμους στόχους, το να έχεις αντοχή, το να μένεις προσκολλημένος στους στόχους για το μέλλον σου και το να εργάζεσαι πολύ σκληρά για να κάνεις αυτό το μέλλον πραγματικότητα» (idem). Επιπλέον, η έρευνα του Duckworth δείχνει όχι μόνο ότι το ταλέντο δεν κάνει τους μαθητές να έχουν δύναμη χαρακτήρα, αλλά στην πραγματικότητα είναι άσχετο ή αντιστρόφως συνδεδεμένο με το τη δύναμη χαρακτήρα. Αυτό εξηγεί γιατί πολλές φορές οι υψηλές επιδόσεις δεν έχουν υψηλές βαθμολογίες IQ, ενώ κάποιοι από τους μαθητές με υψηλό IQ δεν προσεγγίζουν στην τάξη τις υψηλές προσδοκίες. Η καλλιέργεια μιας νοοτροπίας ανάπτυξης στους μαθητές κάνει πιο πιθανό να επιμείνουν όταν αποτυγχάνουν.

- Προωθήστε μια ανοιχτή στάση απέναντι στην ανάληψη κινδύνων και μια φιλική ατμόσφαιρα, όπου οι μαθητές δεν ντρέπονται να κάνουν λάθη, αλλά είναι πρόθυμοι να **τα αποδεχθούν και νέες προσεγγίσεις προκλήσεων**. Φέρτε ως παράδειγμα προς μίμηση ένα νέο ήθος μάθησης, όπου είναι πολύ σημαντικό να προσπαθήσετε να δημιουργήσετε νέα πράγματα για να φτάσετε σε βαθύτερη και πιο αποτελεσματική μάθηση.

- Προωθήστε την ποσότητα (πολλές καταστάσεις / εργασίες μάθησης, δοκιμάζοντας πολλά νέα πράγματα και εκμεταλλευόμενοι τη λειτουργία της παιγνιώδους μάθησης) ως κλειδί για την επίτευξη καλύτερης ποιότητας μάθησης. Αυτό απαιτεί τη συμμετοχή των μαθητών σε διάφορες και συνεχείς μαθησιακές δραστηριότητες, κατανοώντας ότι ο εγκέφαλος αποκτά ισχυρότερα νευρωνικά δίκτυα που οδηγούν σε υψηλότερη ικανότητα επίλυσης προβλημάτων. Με αυτήν την έννοια, ο καθηγητής θα πρέπει να ενθαρρύνει τους μαθητές να ακολουθούν τα ενδιαφέροντα και τα χόμπι τους χωρίς να φοβούνται ότι θα αποτύχουν. Η έρευνα έδειξε ότι οι μαθητές μαθαίνουν πιο βαθιά τα πράγματα τα οποία αγωνίζονται να μάθουν, παρά αυτά που απαιτούν εύκολη μάθηση.

- **Επαινέστε τη διαδικασία, όχι το άτομο** . Οι μαθητές συχνά βρίσκονται χαμένοι στη μαθησιακή τους πορεία ή μπερδεμένοι σχετικά με το πώς θα μπορούσαν να είναι επιτυχημένοι και η νοοτροπία των μαθητών επηρεάζεται από το είδος της μαθησιακής ανατροφοδότησης που παρέχεται από τους καθηγητές. Ενώ η παροχή εποικοδομητικής ανατροφοδότησης και αξιολόγησης για τη μάθηση ενθαρρύνει μια νοοτροπία ανάπτυξης, μια τελική αξιολόγηση κάνει τους μαθητές να εστιάζουν περισσότερο στην απόδοση. **Οι διαμορφωτικές αξιολογήσεις** και η εποικοδομητική ανατροφοδότηση με περιγραφικά στοιχεία που προσδιορίζουν τα δυνατά σημεία, τις προκλήσεις και τα επόμενα βήματα είναι ζωτικής σημασίας για τη μάθηση, προκειμένου να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές για τη μαθησιακή τους πρόοδο, τα μαθησιακά κενά καθώς και τους τρόπους κάλυψης αυτών των κενών. Όλα αυτά τα σχόλια μπορούν να τους βοηθήσουν να εστιάσουν στη μάθησή τους και να κατανοήσουν πώς μπορούν να βελτιωθούν. Προωθήστε την ενεργό συμμετοχή, συμπεριλαμβανομένης της μάθησης από τον εαυτό σας και από συμμαθητές. Οι βαθμοί πρέπει να συμπληρώνονται με αξιολόγηση για μάθηση, καθώς καταρρίπτουν διαρκώς την αυτοεικόνα και την εμπιστοσύνη των ατόμων με χαμηλές επιδόσεις.

Μελέτη περίπτωσης

Ο Μιχάλης είναι ένα αγόρι από μια οικογένεια που προέρχεται από μια μειονεκτική περιοχή, πιεσμένη από τη φτώχεια, με άνεργους γονείς. Είναι μαθητής στην Δευτέρα Γυμνασίου σε κανονικό επαρχιακό σχολείο, το οποίο, δυστυχώς, δεν είναι πολύ συνδεδεμένο με ευκαιρίες ανάπτυξης. Μερικές φορές λαμβάνει τα ακόλουθα μηνύματα από το σπίτι και από κάποιους καθηγητές:

Μάταια αγωνίζεσαι με τη μάθηση, δεν θα τα καταφέρεις

Σταμάτησε να δουλεύεις περισσότερο, ένα λαμπρό μέλλον δεν είναι για σένα

Κοίτα, το αγόρι του γείτονα έμαθε και τι έκανε στη ζωή;

Τα πάρα πολλά βιβλία και η μάθηση δεν είναι καλά για κανέναν, μάλλον σε κάνουν πιο βλάκα

Όμως, αν και συχνά ένιωθε μόνος, είχε ένα όνειρο, δεν το έβαλε κάτω, ήταν αισιόδοξος για το μέλλον, για το ενδεχόμενο να κάνει κάτι με τη ζωή του, και ταυτόχρονα για την οικογένειά του. Γοητευμένος από τις ομορφιές της ζωής και της γνώσης, του άρεσε να μαθαίνει μόνος του, να πηγαίνει στην εκκλησία και να ενθαρρύνεται από τη δασκάλα. Συχνά επαναλάμβανε στον εαυτό του: όλα θα πάνε καλά. Αν δουλέψω αρκετά σκληρά, θα τα καταφέρω όπως άλλοι μαθητές με δύναμη χαρακτήρα, θα πιστεύω πάντα στις δυνάμεις μου και θα διατηρώ την ελπίδα, θα αλλάξω τη μοίρα μου και θα βοηθήσω την οικογένειά μου.

Ερωτήσεις για προβληματισμό σχετικά με την κατάσταση του Μιχάλη

- Είναι ο Μιχάλης αισιόδοξος;
- Τι πιστεύεις ότι κατάφερε τελικά;
- Πώς τον βλέπεις σε 10, 20 χρόνια;

Πώς μπορούν οι καθηγητές να εμφυσήσουν, να αναπτύξουν και να ενισχύσουν μια νοοτροπία ανάπτυξης στη διδασκαλία των ακαδημαϊκών μαθημάτων;

Γλώσσες:

- Ξαναγράψτε τις ιστορίες και τα ποιήματα από αισιόδοξη προοπτική, διαφορετική από τις κλασικές
- Βρείτε τους χαρακτήρες που δείχνουν στάσεις που προέρχονται από μια νοοτροπία ανάπτυξης (ευελιξία, προσαρμοστικότητα, δημιουργικότητα, εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους κ.λπ.)
- Χρησιμοποιήστε μεθόδους ανάλυσης, για να επισημάνετε αισιόδοξες συμπεριφορές
- Συμπληρώστε τις προτάσεις με στόχους ζωής ή μάθησης, στους οποίους η αισιοδοξία είναι σημαντική για την προσωπική μας εξέλιξη
- Μετατρέψτε θλιβερές ή απαισιόδοξες ιστορίες σε αστείες, κωμικές ιστορίες βασισμένες στην αίσθηση του χιούμορ
- Ζητήστε από τους μαθητές να αναπτύξουν σκετς stand-up comedy ή δημόσιες ομιλίες σε κοινό για διάφορα σχετικά θέματα

Ιστορία:

- Αναλύστε επιτυχημένες ιστορικές προσωπικότητες αρχηγών κρατών, διάσημων μάνατζερ εταιρειών, δημιουργών εμπορικών σημάτων, που είχαν μια αισιόδοξη προσέγγιση στα προβλήματα που αντιμετώπιζαν
- Δημιουργήστε αφίσες με προφίλ ηγετών (ανδρών και γυναικών), συμπεριλάβετε παραδείγματα αισιοδοξίας και θετικής σκέψης στην Ιστορία
- Σχεδιάστε τη γραμμή της ζωής σας με σημαντικές στιγμές αισιοδοξίας, τα θετικά γεγονότα, για να αποτυπώσετε την προσωπική σας ιστορία με λέξεις κλειδιά και γραφικά
- Αναλύστε τα πορτρέτα/ιστορίες ζωής ανθρώπων από διαφορετικές εποχές της ιστορίας: Αναγέννηση, Μεσαίωνας, Κομμουνισμός, Καπιταλισμός κ.λπ. και συζητήστε πώς τα επιτεύγματά τους σχετίζονται με τις πεποιθήσεις τους για τον εαυτό τους

Κοινωνικές Σπουδές/Πολιτική Αγωγή:

- Συλλέξτε ιστορίες και βέλτιστες πρακτικές σε επίπεδο κοινότητας σχετικά με το στιλ διαχείρισης που επικεντρώνεται στη ρεαλιστική και πραγματιστική αισιοδοξία
- Οργανώστε συζητήσεις για την αισιοδοξία ή την υπεράσπιση του ρεαλισμού
- Συζητήστε για οικογένειες που προωθούν έναν τρόπο ζωής που βασίζεται στην αισιοδοξία
- Γράψτε ένα ποίημα/ ιστορία/ δοκίμιο για την αισιοδοξία στη ζωή μας
- Προτείνετε ένα κουίζ για την αξιολόγηση των γνώσεων και των στάσεων σχετικά με την αισιοδοξία και τη θετική σκέψη
- Επιλύστε κρίσιμα περιστατικά που αφορούν άτομα σε δύσκολο πλαίσιο (αποτυχία, κατάθλιψη, ενοχλήσεις ή ανεπιθύμητα περιστατικά, επιθετικές ή βίαιες συμπεριφορές, συναισθηματικές διαταραχές, χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος κ.λπ.)
- Εφαρμόστε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα/έργο για την δημιουργία μιας νοοτροπίας ανάπτυξης, που μπορεί να εφαρμοστεί σε επίπεδο τάξης ή ως εξωσχολική δραστηριότητα

Μαθηματικά και Επιστήμη:

- Αναπτύξτε κοινωνικά πειράματα και ερευνητικά έργα, για να τονίσετε τη σημασία της αισιοδοξίας στην καθημερινή ζωή
- Συμπληρώστε τις προτάσεις, τις εξισώσεις ή το θεώρημα της αισιοδοξίας και της θετικής σκέψης

- Παρουσιάστε μπροστά στην τάξη ή μπροστά σε κοινό την έννοια της αισιοδοξίας, με βάση: επιστημονικά δεδομένα και αποτελέσματα σχετικών μελετών, γεγονότα, εξέλιξη ιδεών
- Ερευνήστε τις ρίζες της αισιοδοξίας στην προσωπική σας ζωή και στην οικογένειά σας
- Προσδιορίστε τους παράγοντες που δείχνουν ότι η οργανωτική κουλτούρα της τάξης σας είναι αισιόδοξη
- Ετοιμάστε μια μεταφορική συνταγή με τα απαραίτητα συστατικά για μια αισιόδοξη προσέγγιση της ζωής με το αντίστοιχο μείγμα χημικών, με έναν φανταστικό τρόπο, σαν πραγματικοί μάγοι

Τέχνη:

- Δημιουργήστε ένα κολάζ από διαφορετικά υλικά, για να απεικονίσετε μια αισιόδοξη άποψη για μια πρόκληση
- Σχεδιάστε αφηρημένες ζωγραφιές που εκφράζουν συναισθήματα που σχετίζονται με την αισιοδοξία και τη θετική σκέψη
- Δημιουργήστε ένα αισιόδοξο πλαίσιο για ποικίλες μαθησιακές δραστηριότητες, ακούγοντας συγκεκριμένη μουσική ή παρακολουθώντας ταινίες μαζί
- Δημιουργήστε ένα άλμπουμ με προσωπικές φωτογραφίες (ατομικές, ομαδικές) που απεικονίζουν επιτυχημένα γεγονότα από τη ζωή των μαθητών
- Χρησιμοποιήστε ψηφιακά εργαλεία (book creator, canva, padlet κ.λπ.) για να μεταφέρετε διαφορετικά συναισθήματα που σχετίζονται με προσεγγίσεις αισιοδοξίας και θετικής σκέψης
- Ετοιμάστε ένα θεατρικό (παιχνίδι ρόλων) με χαρακτήρες που αντανακλούν θετικές πεποιθήσεις σχετικά με τα αποτελέσματα γεγονότων ή εμπειριών

Φυσική αγωγή:

- Δημιουργήστε μια λίστα με οδηγίες που πρέπει να ακολουθούν οι μαθητές, όταν αντιμετωπίζουν αποτυχίες
- Παρουσιάστε μερικά αποσπάσματα από τη ζωή αθλητών/αθλητριών που κατάφεραν να αντεπεξέλθουν σε δύσκολες καταστάσεις, μέσα από αισιοδοξία και θετική σκέψη
- Κάντε σύνθετες σωματικές ασκήσεις, ενώ αναφέρετε την αποστολή ή την πεποίθηση του αγαπημένου σας αθλητή, που επέδειξε νοοτροπία ανάπτυξης

Παραδείγματα δραστηριοτήτων που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο καθηγητής για να προωθήσει τη θετική σκέψη στην τάξη (Walton, 2021)

Εξάσκηση της νοοτροπίας ανάπτυξης με τον εαυτό μας.

Ασκήστε με τους μαθητές τρόπους για να αντιστρέψετε τις αρνητικές σκέψεις και τις σταθερές νοοτροπίες σε εκείνους που οδεύουν προς μια νοοτροπία ανάπτυξης: Τη σταθερή νοοτροπία - "Δεν είμαι φτιαγμένος για να καταλαβαίνω αυτούς τους τύπους χημείας" αλλάξτε την σε νοοτροπία ανάπτυξης - "Δεν καταλαβαίνω τα περισσότερα από αυτά που λέει ο καθηγητής σε αυτό το νέο αντικείμενο, αλλά είμαι σίγουρος ότι αν ξεκινήσω βήμα-βήμα θα τα καταλάβω και με υπομονή θα κατακτήσω αυτήν την ενδιαφέρουσα επιστήμη». Βρείτε άλλα παραδείγματα στον παρακάτω σύνδεσμο: mindsethealth.com

Θετική σκέψη

Όταν ένας μαθητής κατακλύζεται από την πίεση να ολοκληρώσει την εργασία του και αυτό τον βυθίζει σε αρνητικές σκέψεις σχετικά με την ικανότητά του να αντεπεξέλθει στις σχολικές απαιτήσεις, μπορεί να καθοδηγηθεί ώστε να εντοπίσει αρκετές θετικές σκέψεις για τον εαυτό του που θα του αλλάξουν τη διάθεση, θα τον παρακινήσουν να προσπαθήσει περισσότερο, να ελέγξει περισσότερο το πώς νιώθει και γενικά να βελτιώσει την αίσθηση της ευημερίας. Αυτές μπορεί να είναι είτε σκέψεις του παρελθόντος, είτε του παρόντος ή και του μέλλοντος, για πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμων, εστιάζοντας σε θετικές πτυχές.

Καλά πράγματα

Ο εντοπισμός και η σκέψη για λίγο χρόνο σχετικά με τρία καλά πράγματα κάθε πρωί αποδεικνύεται εμπειρικά ότι συμβάλλει στην αύξηση της ευτυχίας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα. Αυτό αντισταθμίζει το γεγονός ότι με τον καιρό οι άνθρωποι αρχίζουν να χάνουν την εκτίμηση για τα καλά πράγματα και αναπτύσσουν ένα φίλτρο και παραπονιούνται μόνο για την αρνητική πλευρά της πραγματικότητας.

Παραδείγματα δραστηριοτήτων που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο καθηγητής για να προωθήσει την αισιοδοξία στην τάξη

Εγώ στο Φως του Ήλιου Sunshine

Περιγράψτε σύντομα τα κύρια 10 καλύτερα χαρακτηριστικά σας. Συμπεριλάβετε θετικές «ηλιακές» πτυχές που σας καθορίζουν. Ταυτόχρονα, θυμηθείτε το πιο υπέροχο γεγονός της ζωής σας που σας γέμισε ευτυχία, αισιοδοξία και θετική σκέψη.

Και οι δύο εργασίες πρέπει να παρουσιαστούν μπροστά στην τάξη. Μετά από αυτό, οι μαθητές θα προβληματιστούν σχετικά με τις ακόλουθες πτυχές:

- Πώς πιστεύετε ότι η θετική προσωπική αντίληψη μπορεί να επηρεάσει την αισιοδοξία;
- Πιστεύετε ότι μια αισιόδοξη στάση μπορεί να είναι χρήσιμη για μια ευτυχισμένη ζωή;
- Τι ήταν εύκολο στις προηγούμενες ασκήσεις; Τι ήταν δύσκολο;
- Πώς αισθανθήκατε;
- Τι κάνετε για να γίνετε πιο αισιόδοξοι;

Αναλογιστείτε την ακόλουθη δήλωση: ***Οι αισιόδοξοι γνωρίζουν ότι είμαστε πιο δυνατοί μαζί.***

Η έρευνά μου για την Αισιοδοξία

Δημιουργήστε έναν εννοιολογικό (νοητικό) χάρτη σχετικά με την αισιόδοξη προσέγγιση. Εργαστείτε ατομικά, σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες (των 4-5 συμμετεχόντων). Λάβετε υπόψη ότι ένας αισιόδοξος:

- είναι αισιόδοξος και σίγουρος για το μέλλον
- δημιουργεί θετικές εμπειρίες και ευνοϊκά αποτελέσματα
- βρίσκεται σε ενεργητική και όχι παθητική κατάσταση
- Συνήθως περιμένει να συμβούν καλά πράγματα, ανάλογα με την ενεργό συμμετοχή του
- θα εργαστεί ενεργά για να δημιουργήσει ευημερία για τον εαυτό του (και συχνά για τους φίλου και τους συναδέλφους του)
- έχει θετικά συναισθήματα για τις ευκαιρίες που του δίνονται

Η **εφημερίδα optimists` news** είναι ένα διαδικτυακό περιοδικό στο οποίο όλοι οι συμμετέχοντες συνεισφέρουν με θετικά νέα, ιστορίες, φωτογραφίες, προτάσεις, ταινίες, μουσική, τελευταία έρευνα κ.λπ.

Διαβάστε και σχολιάστε: «Η αισιόδοξη προοπτική δημιουργεί θετική αντίληψη για τα θετικά αποτελέσματα στην υγεία, την ανθεκτικότητα και την ικανοποίηση από μια σχέση. Η αισιοδοξία μπορεί να είναι έμφυτη ή να μαθευτεί. Η μαθημένη αισιοδοξία εισήχθη από τον ψυχολόγο Μάρτιν Σέλιγκμαν, ο οποίος θεωρείται ο πατέρας του κινήματος της θετικής ψυχολογίας. Σύμφωνα με τον Seligman (1990), η διαδικασία της μάθησης του να είσαι αισιόδοξος είναι ένας σημαντικός τρόπος για να βοηθήσει τους ανθρώπους να μεγιστοποιήσουν την ψυχική τους υγεία και να ζήσουν καλύτερες ζωές».

Σύνδεσμος στον ιστότοπο:

https://www.leadershipiq.com/blogs/leadershipiq/optimism

Όμορφο μου Όνειρο

Κάντε μια ζωγραφιά για το αδύνατο όνειρό σας! Γράψτε μερικές προτάσεις που εκφράζουν την ουσία του ονείρου σας. Όλοι οι μαθητές δημιουργούν μια έκθεση με τα αντίστοιχα όνειρά τους! Δείτε εμπνευσμένα κλιπ από ένα διάσημο πρόσωπο και απαντήστε στις ακόλουθες μεταγνωστικές ερωτήσεις:

- Τι νιώσατε ή σκεφτήκατε κατά τη διάρκεια των ασκήσεων;
- Τι μάθατε για τον εαυτό σας γράφοντας για το όνειρό σας;
- Πώς σας ενέπνευσαν οι εμπνευσμένες ταινίες;

Η Λέσχη των Αισιόδοξων: οργανώστε εργαστήρια με μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικούς για τα ακόλουθα θέματα:

- Η αισιοδοξία είναι καλή για την υγεία σας.
- Η αισιοδοξία μπορεί να οδηγήσει σε ανθεκτικότητα.
- Η αισιοδοξία είναι καλή για τη διατήρηση των σχέσεων.

Πριν ολοκληρώσετε τις δραστηριότητες, αξιολογήστε το επίπεδο αισιοδοξίας σας:

- χαμηλή αισιοδοξία;
- μέτρια αισιοδοξία;
- υψηλή αισιοδοξία;

Θυμηθείτε! Οι πολύ αισιόδοξοι άνθρωποι εμπνέονται περισσότερο για να δώσουν τον καλύτερο εαυτό τους στη μάθηση/εργασία. Η αισιοδοξία συνδέεται με μια μεγάλη ποικιλία θετικών αποτελεσμάτων, όπως η καλύτερη ψυχική και σωματική υγεία, τα κίνητρα, οι επιδόσεις και οι προσωπικές σχέσεις. Οι αισιόδοξοι ανταποκρίνονται καλύτερα σε απογοητευτικές καταστάσεις από τους απαισιόδοξους, με περισσότερη ανθεκτικότητα, περισσότερη αυτοπεποίθηση και λιγότερο άγχος (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010).

Βιβλιογραφικές αναφορές

Carver, CS, Scheier, MF, & Segerstrom, SC (2010). αισιοδοξία *Ανασκόπηση κλινικής ψυχολογίας* , *30* (7), 879-889. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006

Chang J (2011). Μια μελέτη περίπτωσης του «φαινόμενου του Πυγμαλίωνα»: Προσδοκίες καθηγητή και επιτεύγματα μαθητών. *International Education studies* , *4* (1), 198-201.

Davis, T (2021). *Τι είναι η θετική σκέψη στην ψυχολογία; 9 Ευρήματα που προκαλούν σκέψη*. Ανακτήθηκε από το Positive Psychology: https://positivepsychology.com/positive-thinking/

Duckworth, AL (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance.* Νέα Υόρκη: Scribner/Simon & Schuster.

Dweck, CS (2007). *Νοοτροπία: Η Νέα Ψυχολογία της Επιτυχίας.* Νέα Υόρκη: Ballantine Books.

Σχέδιο μαθήματος της νοοτροπίας ανάπτυξης από το κέντρο εφαρμοσμένης έρευνας του Πανεπιστημίου Στάνφορντ για τα ακαδημαϊκά κίνητρα, την Ακαδημία Khan και το PERTS https://www.mindsetkit.org/static/files/YCLA_Less onPlan_v10.pdft

Jacovidis, JN, Anderson, RC, Beach, PT, & Chadwick, KL (2020). *Σκέψη νοοτροπίας ανάπτυξης και πεποιθήσεις στη διδασκαλία και τη μάθηση.* Χάγη: Το Διεθνές Απολυτήριο.

Pickersgill, M., Martin, P., & Cunningham-Burley, S. (2015). Ο εγκέφαλος που αλλάζει: Η νευροεπιστήμη και η διαρκής εισαγωγή της καθημερινής εμπειρίας. *Δημόσια κατανόηση της επιστήμης (Μπρίστολ, Αγγλία)* , *24* (7), 878-892. https://doi.org/10.1177/0963662514521550

Sala A, Pune Y, Garkov V, & Cabrera Giraldez M (2020). *LifeComp - Το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο για Προσωπικές, Κοινωνικές και Βασικές Ικανότητες Μάθησης.* Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Walton, KJ (2021, 10 01). Ανακτήθηκε από το Growth Mindset: growthmindset.org

5. ΑΥΤΟΡΡΎΘΜΙΣΗ (ΔΙΑΧΕΊΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ & ΔΙΑΧΕΊΡΙΣΗ ΘΥΜΟΎ)

Τι είναι η αυτορρύθμιση;

Η αυτορρύθμιση αναφέρεται σε δεξιότητες που επιτρέπουν σε ένα άτομο να ελέγχει τις δικές του συμπεριφορές, σκέψεις και συναισθήματα για να υποστηρίξει την ευημερία του και την επιδίωξη μακροπρόθεσμων στόχων. Συγκεκριμένα, περικλείει τη διαχείριση συναισθημάτων και συμπεριφορών που μπορεί να είναι ανατρεπτικές και να οδηγήσουν σε αρνητικά αποτελέσματα. Δύο παραδείγματα αυτού θα ήταν η διαχείριση του άγχους και η διαχείριση του θυμού (Cuncic, 2021).
Η διαχείριση του άγχους συνίσταται στη χρήση συγκεκριμένων στρατηγικών, τεχνικών ή προγραμμάτων (π.χ. προπόνηση χαλάρωσης, τεχνικές αναπνοής, πρόβλεψη αντιδράσεων στρες) για την αντιμετώπιση καταστάσεων που προκαλούν στρες καθώς και της ίδιας της κατάστασης του στρες (American Psychological Association). Ομοίως, η διαχείριση θυμού περιλαμβάνει την αναγνώριση παραγόντων που υποκινούν τον θυμό και τις μεθόδους εκμάθησης για να παραμείνουμε ήρεμοι και να διαχειριστούμε τις καταστάσεις με τρόπο που δεν είναι διασπαστικός (Gupta, 2021).

Η διαχείριση του άγχους και του θυμού επιτρέπει σε ένα άτομο να εφαρμόζει καθημερινές πρακτικές για να μετριάσει τις αρνητικές επιπτώσεις του στρες και του θυμού και να βελτιώσει τη διάθεση, τα κίνητρα και την καθημερινή λειτουργία. Το άγχος μπορεί να εμφανιστεί σε διαφορετικές πτυχές της ζωής, όπως η πίεση για ακαδημαϊκές επιδόσεις στο σχολείο ή οι αντίξοες συνθήκες στο σπίτι. Ο καθένας βιώνει κάποιον βαθμό άγχους για το οποίο θα ωφελούνταν πολύ από τη διαχείριση με θετικό τρόπο και όσο πιο σοβαρό είναι το άγχος τόσο πιο επιτακτική είναι η αποτελεσματική διαχείρισή του. Το άγχος μπορεί επίσης να επηρεάσει άμεσα τη διαχείριση του θυμού κάποιου (Scott, 2020) .

Η αυτορρύθμιση μπορεί να περιλαμβάνει πρακτικές παρεμβάσεις που βοηθούν στον περιορισμό της πίεσης ενός ατόμου, όπως οργανωτικές τεχνικές, άσκηση και ημερολόγιο για να προσπαθήσει να διαχειριστεί τυχόν ενοχλητικές σκέψεις. Μπορεί επίσης να σχετίζεται με τεχνικές αυτο-ηρεμίας και χαλάρωσης για τη μεσολάβηση της επίδρασης του στρες και του θυμού στο μυαλό και το σώμα (Cuncic, 2021).

Γιατί είναι σημαντικό να προωθούνται οι δεξιότητες αυτορρύθμισης στους μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης;

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, η έρευνα έχει δείξει ότι σημαντικές αλλαγές στην αρχιτεκτονική του εγκεφάλου λαμβάνουν χώρα κατά την εφηβεία. Όσον αφορά την

αυτορρύθμιση, κατά την πρώιμη και τη μέση εφηβεία (δηλαδή 11-15 ετών), τα συστήματα του εγκεφάλου που αναζητούν ανταμοιβές και επεξεργάζονται συναισθήματα είναι πιο ανεπτυγμένα σε σύγκριση με τα συστήματα γνωστικού ελέγχου που είναι υπεύθυνα για την καλή λήψη αποφάσεων και τον μελλοντικό σχεδιασμό. Ως αποτέλεσμα αυτού, οι δεξιότητες αυτορρύθμισης είναι αναπτυξιακά «εκτός ισορροπίας» σε αυτή την ηλικία. Είναι σημαντικό οι δεξιότητες αυτορρύθμισης να προωθούνται κατά τη διάρκεια αυτής της αναπτυξιακής περιόδου, καθώς οι κακές αποφάσεις που λαμβάνονται από μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης μπορεί να έχουν μακροπρόθεσμες αρνητικές συνέπειες (Murray & Rosanbalm, 2017).

Τα συναισθήματα άγχους και θυμού που δεν τα διαχειριζόμαστε ή δεν τα αντιμετωπίζουμε επαρκώς, θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε προβλήματα ψυχικής υγείας και επακόλουθα προβλήματα σχέσεων. Εάν ένας μαθητής παλεύει να αντιμετωπίσει αυτά τα συναισθήματα, αυτό θα μπορούσε να έχει αρνητικές επιπτώσεις στη μάθησή του και στις σχέσεις με τους συμμαθητές του, κάτι που με τη σειρά του θα επιδεινώσει περαιτέρω το ζήτημα. Σε πιο ακραίες συνθήκες, ο αντίκτυπος θα μπορούσε να έχει σημαντικές μακροπρόθεσμες επιπτώσεις και μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα πρόωρης εγκατάλειψης του σχολείου.

Η ικανότητα χρήσης τεχνικών αυτο-χαλάρωσης είναι σημαντική όχι μόνο για την ψυχική υγεία, αλλά και για τη σωματική υγεία. Το άγχος έχει πολλές φυσιολογικές επιπτώσεις που μπορούν να συμβάλουν σε επιπλοκές στην υγεία, εάν αφεθούν χωρίς διαχείριση, όπως αυξημένη αρτηριακή πίεση, πονοκεφάλους και γαστρεντερικά προβλήματα. Μπορεί επίσης να προκαλέσει διαταραχές στον ύπνο, κάτι που από μόνο του μπορεί να συμβάλει σε περαιτέρω επιπλοκές στην υγεία και να επηρεάσει την ικανότητα του μαθητή να συγκεντρωθεί στο σχολείο (American Psychological Association).

Οι μαθητές που δεν διδάσκονται προσαρμοστικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης για τη διαχείριση του άγχους και του θυμού μπορεί να αναπτύξουν δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές ως μεθόδους αυτοκαταπράϋνσης και αυτοθεραπείας. Για παράδειγμα, μπορεί να εμπλακούν σε ριψοκίνδυνες ή βίαιες συμπεριφορές και να κάνουν χρήση ουσιών όπως τα ναρκωτικά και το αλκοόλ. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερα κοινωνικά ζητήματα και επιπλοκές στην υγεία, και μπορεί να είναι πιο δύσκολο να αλλάξουν αυτές οι ανθυγιεινές συμπεριφορές όσο περισσότερο παραμένουν. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να διδάξουμε τους νέους, αναπτύσσοντας θετικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης.

Πώς μπορούν οι καθηγητές να προωθήσουν την αυτορρύθμιση μέσω των δικών τους στάσεων, συμπεριφορών, σχέσεων, διαχείρισης της τάξης και παιδαγωγικής στην τάξη;

- Η αυτορρύθμιση είναι εξίσου αναπόσπαστο στοιχείο τόσο για τους εκπαιδευτικούς όσο και για τους μαθητές. Η χρησιμοποίηση θετικών μεθόδων αυτορρύθμισης και διαχείρισης του άγχους και του θυμού θα συμβάλει στον μετριασμό των δύσκολων πτυχών του επαγγέλματος και θα βοηθήσει στην προστασία των εκπαιδευτικών από την εξάντληση και το δευτερογενές στρες αλλά και το τραύμα, όπου αυτό ισχύει. Οι καθηγητές της τάξης μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι ίδιοι τεχνικές αυτορρύθμισης και να τις παρουσιάσουν ως πρότυπο για τους μαθητές τους με μερικούς από τους ακόλουθους τρόπους. Προσπαθήστε:

- Να είστε οργανωμένοι και μεθοδικοί στην προσέγγισή σας στην εργασία σας και να δείχνετε πως η σωστή προετοιμασία μπορεί να διευκολύνει τη διαχείριση των απαιτήσεων της εργασίας όσον αφορά τις προθεσμίες, τον προγραμματισμό της εργασίας κ.λπ.
- Να διευκολύνετε συζητήσεις σχετικά με το άγχος, για να ενθαρρύνετε τον διάλογο για διάφορα ζητήματα και να ομαλοποιήσετε τις εμπειρίες άγχους – χρησιμοποιήστε κατάλληλους τρόπους αποκάλυψης δικών σας στοιχείων και δείξτε τις δικές σας στρατηγικές αντιμετώπισης
- Ξεκινήστε τα πρωινά με μια άσκηση γείωσης ή προσοχής, για να έρθετε σε επαφή με την παρούσα στιγμή, ώστε να ενθαρρύνετε την ηρεμία τόσο σε ατομικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο τάξης
- Ενθαρρύνετε την τακτική φροντίδα του εαυτού τόσο εντός όσο και εκτός σχολείου
- Να ανταποκρίνεστε και να έχετε ενσυναίσθηση σε εκδηλώσεις άγχους και θυμού που υπάρχουν σε μαθητές και συναδέλφους
- Εργαστείτε σε τεχνικές οργάνωσης με μαθητές που καθυστερούν ή φαίνονται αγχωμένοι και αποδιοργανωμένοι
- Δώστε χρόνο στους μαθητές να γράψουν στην ατζέντα τους και να οργανώσουν τις σχολικές τους εργασίες
- Βρείτε έναν μέντορα ή φίλο για να τον εμπιστευτείτε και αποφύγετε να μεταφέρετε το άγχος και τον θυμό στην τάξη
- Μην συγκρίνετε μαθητές ή ομάδες μαθητών μεταξύ τους και αναγνωρίζετε τα ατομικά δυνατά σημεία και τις ανάγκες τους

- Παρέχετε ασφαλείς χώρους για να εκφράζετε τον θυμό με υγιή τρόπο
- Προσπαθήστε να ενσωματώσετε θετικά σημεία στα σχόλια και τις κριτικές
- Χρησιμοποιήστε ευκαιρίες διδασκαλίας σε αντίστοιχα μαθήματα για να υπογραμμίσετε τα σχετικά με τη διαχείριση του άγχους (βλ. επόμενη ενότητα)

Μελέτη περίπτωσης 1- Διαχείριση άγχους:

Ο καθηγητής παρατήρησε ότι η Κατερίνα φαίνεται να αγχώνεται πολύ κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Παλεύει με τις εργασίες της και δεν ασχολείται με τους φίλους της όπως συνήθως. Η γλώσσα του σώματος και η έκφρασή της δείχνουν ότι είναι ανήσυχη και αγχωμένη. Η υπόλοιπη τάξη φαίνεται επίσης αρκετά ασταθής, με πολλή τεταμένη ενέργεια. Ο καθηγητής ζητά από την τάξη να σταματήσουν την εργασία τους για πέντε λεπτά, να καθίσουν άνετα και ήσυχα και να κάνουν μαζί μια χαλαρωτική άσκηση αναπνοής. Τους ζητά να καθίσουν σε μια άνετη θέση με το ένα χέρι στο στομάχι τους και να πάρουν μια αργή βαθιά εισπνοή, έτσι ώστε το χέρι τους να σπρωχθεί από την κοιλιά προς τα έξω. Τους δίνεται η οδηγία να το κρατήσουν για τρία δευτερόλεπτα πριν εκπνεύσουν ξανά αργά. Το επαναλαμβάνουν πολλές φορές. Στη συνέχεια, ο καθηγητής ρωτά την τάξη πώς νιώθουν και γιατί πιστεύουν ότι τους ζήτησε να κάνουν αυτή την άσκηση. Δίνει μια σύντομη εξήγηση για το γιατί η άσκηση αναπνοής μπορεί να είναι χρήσιμη, όταν κάποιος αισθάνεται άγχος, και ότι μερικές φορές το καλύτερο πράγμα που πρέπει να κάνει κανείς, όταν δυσκολεύεται με τη δουλειά, είναι να σταματήσει για λίγα λεπτά και να κάνει το σώμα να αισθάνεται ήρεμο και προσγειωμένο.

Μελέτη περίπτωσης 2- Διαχείριση θυμού:

Ενώ επέβλεπε το διάλειμμα, ένας καθηγητής παρατήρησε ότι ο Μαρκ άρχισε να φωνάζει στον Τζο και μετά να τον σπρώχνει. Ο καθηγητής χώρισε τα αγόρια και μετά πήρε τον Μαρκ στην άκρη για να του μιλήσει. Όταν τον ρώτησε τι συνέβη, ο Μαρκ άρχισε να φωνάζει ότι ο Τζο τον πείραζε όλο το πρωί και δεν άντεχε άλλο. Ο καθηγητής χαρακτήρισε το συναίσθημα του Μαρκ λέγοντάς του ότι φαινόταν πραγματικά θυμωμένος, σταμάτησε για λίγα δευτερόλεπτα για να του δώσει χρόνο να επεξεργαστεί αυτό που μόλις είπε. Μετά από μερικές στιγμές, ο Μαρκ ηρέμησε και είπε στον δάσκαλό του ότι ήταν θυμωμένος, επειδή ο Τζο τον πείραζε συνεχώς.

Ο καθηγητής έδειξε να συμπάσχει με τον Μαρκ και είπε ότι τα συναισθήματα θυμού του ήταν κατανοητά. Στη συνέχεια εξήγησε ότι υπάρχουν πιο αποδεκτοί τρόποι να αντιμετωπίσει την απογοήτευσή του, επειδή η βία θα έχει μόνο αρνητικές συνέπειες. Ο Μαρκ και ο δάσκαλός του συζήτησαν στη συνέχεια καλύτερους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να είχε χειριστεί την κατάσταση αντί να σπρώχνει τον Τζο, όπως το να τον αγνοήσει και να απομακρυνθεί, να κάνει μια άσκηση ηρεμίας, να συναντήσει άλλους φίλους, να μιλήσει με τους καθηγητές κ.λπ..

Πώς μπορούν οι καθηγητές να εμφυσήσουν την αυτορρύθμιση στη διδασκαλία των σχολικών μαθημάτων?

Γλώσσες:

- Διαβάστε λογοτεχνία στην οποία οι χαρακτήρες βιώνουν αγχωτικά γεγονότα και διευκολύνετε τις συζητήσεις στην τάξη σχετικά με το πώς θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά το άγχος τους και ποια μπορεί να είναι τα αποτελέσματα.
- Δημιουργήστε συνεργατικά έναν περιγραφικό τροχό συναισθημάτων που παρέχει λεξιλόγιο για διαφορετικά συναισθήματα που βιώσατε και διερευνά συναισθήματα που μπορεί να σχετίζονται με το άγχος.
- Προσδιορίστε εκδηλώσεις θυμού από χαρακτήρες στη βιβλιογραφία και διευκολύνετε τις συζητήσεις σχετικά με το πώς το συναίσθημα θα μπορούσε να γίνει διαχειρίσιμο πιο αποτελεσματικά

Ιστορία:

- Εξερευνήστε ιστορικά αγχωτικά γεγονότα και ζητήστε από τους μαθητές να δημιουργήσουν Ημερολόγια ως άτομα που βιώνουν αυτό το γεγονός, και να συμπεριλάβουν ένα σχέδιο για το πώς θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν την κατάσταση.
- Κοιτάξτε πώς οι ιστορικοί ηγέτες έχουν αντιμετωπίσει αποτελεσματικά καταστάσεις υψηλής πίεσης και αναλύστε τις στρατηγικές τους.

Κοινωνικές Σπουδές/Πολιτική Αγωγή:

- Οργανώστε ομαδικές συζητήσεις σχετικά με το πώς να αναγνωρίσουμε σημάδια άγχους στον εαυτό μας και στους άλλους και πώς θα μπορούσαμε να ζητήσουμε βοήθεια / να παρέχουμε υποστήριξη σε τέτοιες καταστάσεις.
- Δημιουργήστε πίνακες διάθεσης και συναισθημάτων, για να μοιραστείτε προτάσεις φροντίδας του εαυτού με την τάξη.
- Χρησιμοποιήστε προτροπές Ημερολογίου, για να ζητήσετε από τους μαθητές να γράψουν για το πώς νιώθουν για ορισμένες καταστάσεις και πώς θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν δύσκολες ή απογοητευτικές καταστάσεις.
- Χρησιμοποιήστε προτροπές ευγνωμοσύνης, για να ενθαρρύνετε την εστίαση σε θετικές πτυχές της ζωής.
- Εκπαιδεύστε για την έλλειψη επαφής με την πραγματικότητα που υπάρχει στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και σκεφτείτε εναλλακτικές δραστηριότητες για να περιορίσετε τον χρόνο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Μαθηματικά και Θετικές Επιστήμες:

- Συζητήστε τη σημασία της φροντίδας για την υγεία, π.χ. υγιεινή διατροφή, κατάλληλη ποσότητα ύπνου, σωματική άσκηση, και σκεφτείτε γιατί αυτές οι συνήθειες υγείας είναι σημαντικές για τη συνολική ευημερία.
- Σκεφτείτε το «στρες» σε άλλους οργανισμούς, π.χ. φυτά, και τι τους βοηθά να γίνουν πιο υγιείς.
- Αναπτύξτε δεδομένα σχετικά με τα επίπεδα άγχους μεταξύ των εφήβων και σχεδιάστε σε γραφήματα πώς μειώνονται τα επίπεδα άγχους μετά από ορισμένες παρεμβάσεις.

Τέχνη:

- Ζητήστε από τους μαθητές να δημιουργήσουν έργα τέχνης που αντιπροσωπεύουν διαφορετικές ψυχικές καταστάσεις—δηλαδή πώς δείχνουν ενθουσιασμένοι, στρεσαρισμένοι, θυμωμένοι, και μετά ζητήστε τους να συζητήσουν τις διαφορές μεταξύ των εργασιών αυτών και αυτού που αντιπροσωπεύουν.
- Ζητήστε από τους μαθητές να επιλέξουν ένα μουσικό κομμάτι που τους βοηθά όταν αισθάνονται άγχος ή θυμό και μοιραστείτε 20 δευτερόλεπτα από αυτό στην τάξη – αυτό μπορεί να αναπτυχθεί για να δημιουργήσει έναν χορό / κίνηση στη μουσική κ.λπ.
- Ζητήστε από τους μαθητές να σχεδιάσουν έναν δημοφιλή χαρακτήρα (π.χ. τους Simpsons) και να τον χρωματίσουν ανάλογα με το πώς αισθάνονται σωματικά και διανοητικά και δώστε έναν πίνακα που αποκαλύπτει τους συμβολισμούς των χρωμάτων.

Άλλα (π.χ. ΤΠΕ, Φυσική Αγωγή,...):

- Ο αθλητισμός και η σωματική άσκηση μπορούν να είναι αποτελεσματικά για τη μείωση του στρες. Προγραμματίστε διασκεδαστικές, ενεργητικές δραστηριότητες, όπως το dodgeball, και συνεχίστε με μια συζήτηση σχετικά με το γιατί αυτό μπορεί να στοχεύσει το άγχος και τον θυμό.
- Χρησιμοποιήστε υπολογιστές για να δημιουργήσετε εικόνες για το πώς νιώθουν όταν είναι αγχωμένοι και τι κάνουν για να νιώσουν καλύτερα.

Παίξτε ένα παιχνίδι χορού με μουσική όπου πρέπει να παγώσετε όταν σταματήσει η μουσική

Παραδείγματα δραστηριοτήτων που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο καθηγητής για να προωθήσει τη διαχείριση του άγχους στην τάξη

Ενσυνειδητότητα Σαρωτής σώματος Mindfulness

Χρησιμοποιήστε έναν ήσυχο και άνετο χώρο όπου οι μαθητές μπορούν να καθίσουν και να συμμετάσχουν σε μια δραστηριότητα συνειδητότητας 15-20 λεπτών. Καθοδηγήστε τους μαθητές να μπουν σε ήρεμη, αργή αναπνοή. Αναγνωρίστε τους περισπασμούς και οδηγήστε απαλά τους μαθητές να εστιάσουν στην αναπνοή τους και στο σώμα τους.

Καθοδηγήστε ήπια τους μαθητές σε μια σάρωση ολόκληρου του σώματος, ενώ ταυτόχρονα συμμετέχουν σε βαθιά, αργή αναπνοή. Ενθαρρύνετέ τους να επανατοποθετούνται σε πιο άνετες θέσεις, όταν είναι απαραίτητο, και να τεντώνουν/κινούν μέρη του σώματός τους, όταν παρατηρούν ιδιαίτερη ένταση και άγχος. Στο τέλος της σάρωσης ενθαρρύνετέ τους να ανοίξουν αργά τα μάτια τους, να χαλαρώσουν ξανά στην ενασχόληση με τους άλλους και να πιουν λίγο νερό εάν χρειάζεται.

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να συνειδητοποιήσουν την ένταση στο σώμα τους και να αναγνωρίσουν τη σχέση μεταξύ ψυχολογικού και σωματικού στρες. Η ενθάρρυνση να συμμετέχουν οι ίδιοι σε αυτή τη δραστηριότητα τακτικά μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του αντίκτυπου του στρες και στην προώθηση της εγκεφαλικής δραστηριότητας και της καλύτερης προσοχής. Μπορείτε να ηχογραφήσετε τις οδηγίες σας με απαλή μουσική υπόκρουση ή να χρησιμοποιήσετε μια κατάλληλη άσκηση από το Youtube.

Δείγμα σεναρίου μπορείτε να βρείτε εδώ : https://www.mindfulschools.org/wp/wp-content/uploads/2019/02/Practice-Script-for-Teens-Body-Scan.pdf

Γευστικές Ασκήσεις

Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν δραστηριότητες που τους αρέσει να κάνουν όταν δεν είναι στο σχολείο ή όταν είναι σε διακοπές. Ζητήστε τους να γράψουν σύντομα αποσπάσματα γι' αυτές τις δραστηριότητες και γιατί τις απολαμβάνουν. Μπορούν να σχεδιάσουν εικόνες ή διαγράμματα για να συνοδεύσουν τα αποσπάσματα τους. Ζητήστε τους να μοιραστούν τα αποσπάσματά τους στην τάξη για να μοιραστούν ιδέες για χαλαρωτικές, ευχάριστες δραστηριότητες. Ενθαρρύνετέ τους να αφιερώνουν χρόνο γι' αυτές τις δραστηριότητες τακτικά, όταν χρειάζεται και σκεφτούν τη σημασία της φροντίδας του εαυτού. Ενθαρρύνετε τις δεξιότητες ακρόασης, ενώ οι μαθητές μοιράζονται τις εργασίες τους με την τάξη.

Παραδείγματα δραστηριοτήτων που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο καθηγητής για τη διαχείριση του θυμού στην τάξη [1]

Αρχείο καταγραφής Θυμού

Μετά από ένα επεισόδιο θυμού, ζητήστε από τον μαθητή να αφιερώσει λίγα λεπτά για να καταγράψει την εμπειρία του. Αυτή η πρακτική θα τους βοηθήσει να αναγνωρίσουν μοτίβα, προειδοποιητικά σημάδια και ερεθίσματα, ενώ θα τους βοηθήσει επίσης να οργανώσουν τις σκέψεις τους και να αντιμετωπίσουν προβλήματα. Ζητήστε τους να σκεφτούν και να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις στο αρχείο καταγραφής τους:

- Τι συνέβαινε πριν το επεισόδιο θυμού; Πώς νιώθατε, τι είχατε στο μυαλό σας; Ήσασταν πεινασμένοι, κουρασμένοι ή αγχωμένοι;
- Περιγράψτε τα γεγονότα όπως συνέβησαν. Τι πυροδότησε τον θυμό σας; Πώς αντιδράσατε; Άλλαξε η αντίδρασή σας καθώς το γεγονός συνέχιζε να εκτυλίσσεται;
- Ποια ήταν τα συναισθήματα και οι σκέψεις σας κατά τη διάρκεια του επεισοδίου θυμού; Τώρα που ηρεμήσατε, βλέπετε κάτι διαφορετικό σε σχέση με τότε που ήσασταν εν θερμώ;

[1] Δραστηριότητες προσαρμοσμένες από το www.therapistaid.com

Το Θερμόμετρο του Θυμού

Αυτή η δραστηριότητα είναι παρόμοια με τη δραστηριότητα «Συναισθηματικό θερμόμετρο», που αναφέρθηκε σε ένα από τα προηγούμενα κεφάλαια. Αν και ένα συναισθηματικό θερμόμετρο χρησιμοποιείται για τη μέτρηση μιας σειράς συναισθημάτων, προκειμένου να μετρήσει τι αισθάνονται οι μαθητές, αυτή η δραστηριότητα εστιάζει ειδικά στον θυμό. Στη δραστηριότητα οι καθηγητές σχεδιάζουν ένα μεγάλο θερμόμετρο ξεκινώντας από το μηδέν μέχρι το 100 και ζητούν από τους μαθητές να κάνουν το ίδιο. Στη συνέχεια, ο καθηγητής καθοδηγεί (και δίνει το παράδειγμα) τους μαθητές να χρωματίσουν το θερμόμετρο ξεκινώντας από το πράσινο, το κίτρινο, το πορτοκαλί και το κόκκινο στο 100. Σε κάθε μεσοδιάστημα 10 σημείων προσθέστε νέες συναισθηματικές καταστάσεις που σχετίζονται με το θυμό, π.χ. 0 = εντελώς χαλαρός, 10 = συναίσθημα τεταμένο, 20 = κάποιος θυμός και ούτω καθεξής έως 100 = τα υψηλότερα επίπεδα θυμού που βιώσατε ποτέ. Στη συνέχεια ο καθηγητής δίνει οδηγίες στους μαθητές να ακολουθήσουν τα παρακάτω βήματα:

1. Προσδιορίστε τύπους γεγονότων / καταστάσεων που θυμάστε να έχετε βιώσει σε διάφορα σημεία του θερμομέτρου
2. Χαρτογραφήστε σε σημεία του πράσινου, του κίτρινου και του κόκκινου μια τυπική σας ημέρα στη δουλειά/σχολείο
3. Επιλέξτε μια πρόσφατη «κίτρινη εμπειρία» και σκεφτείτε τις σχετικές σκέψεις και συμπεριφορές σας εξαιτίας αυτού του γεγονότος.
4. Μοιραστείτε και συζητήστε ως τάξη πιθανές στρατηγικές αντιμετώπισης για τη ρύθμιση του θυμού σε ένα «κίτρινο» σημείο, για να αποφύγετε την κλιμάκωσή του σε «κόκκινο».

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά στην ενθάρρυνση της αυτοπαρακολούθησης, της αυτορρύθμισης και του προβληματισμού σχετικά με τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις συμπεριφορές και τις στρατηγικές αντιμετώπισης που σχετίζονται με γεγονότα που προκαλούν θυμό. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο διαχείρισης του άγχους, για να βοηθήσει τους μαθητές να αναγνωρίσουν τα συμπτώματα άγχους και τα προειδοποιητικά σημάδια και πώς αυτά αλλάζουν καθώς η ανησυχία και το άγχος κλιμακώνονται.

Ιστοσελίδα: https://www.therapistaid.com/therapy-guide/anger-thermometer-guide

Βιβλιογραφικές αναφορές

Αμερικανική Ομοσπονδία Ψυχολογίας. (ν). *Αρα Λεξικό Ψυχολογίας* . Αμερικανική Ομοσπονδία Ψυχολογίας. Ανακτήθηκε στις 3 Ιανουαρίου 2022, από https://dictionary.apa.org/stress-management

Αμερικανική Ομοσπονδία Ψυχολογίας. (ν). *Πώς να βοηθήσετε τα παιδιά και τους εφήβους να διαχειριστούν το άγχος τους* . Αμερικανική Ομοσπονδία Ψυχολογίας. Ανακτήθηκε στις 3 Ιανουαρίου 2022, από https://www.apa. org/θέματα/παιδική-ανάπτυξη/στρές

Cuncic, A. (2021, 4 Οκτωβρίου). *Πώς να αναπτύξετε και να χρησιμοποιήσετε την αυτορρύθμιση στη ζωή σας* . Verywell Mind. Ανακτήθηκε στις 3 Ιανουαρίου 2022, από https://www.verywellmind.com/how-you-can-practice-self-regulation-41635 36

Gupta, S. (2021, 29 Ιουλίου). *Τι είναι η θεραπεία διαχείρισης θυμού;* Verywell Mind. Ανακτήθηκε στις 3 Ιανουαρίου 2022, από https://www.verywellmind.com/anger-management-therapy-definition-techniques-and-efficacy-5192566

Murray, DW, & Rosanbalm, K (2017). Προώθηση της Αυτορρύθμισης σε Εφήβους και Νέους Ενήλικες: Μια σύντομη πρακτική. Έκθεση OPRE 2015-82. *Γραφείο Προγραμματισμού, Έρευνας και Αξιολόγησης* .

Scott, E. (2020, 3 Αυγούστου). *Πώς επηρεάζει το άγχος την υγεία μου;* Verywell Mind. Ανακτήθηκε στις 3 Ιανουαρίου 2022, από https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086

6. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Τα συναισθήματα προετοιμάζουν το σώμα να ανταποκριθεί σε μια κατάσταση με μια συγκεκριμένη απάντηση.

Άλφρεντ Άντλερ

Τι είναι τα συναισθήματα;

Όταν σκέφτεστε τα συναισθήματα, έρχονται στο μυαλό θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Σύμφωνα με τον Δρ. Paul Rasmussen όλα τα συναισθήματα είναι θετικά (Matei, 2016) καθώς μας παρέχουν ενέργεια για να αναλάβουμε δράση εξαιτίας αυτού του συναισθήματος. Ο Rudolf Dreikurs αποκαλεί τα συναισθήματα «ο ατμός στις μηχανές» που μας κινούν προς την κατεύθυνση που πρέπει να προσαρμοστούμε/προσαρμοστούμε.

Αντί να βλέπουμε τα συναισθήματα ως κάτι που θα θέλαμε να έχουμε (όταν νιώθουμε καλά) ή δεν μας αρέσει να έχουμε (όταν το συναίσθημα δεν είναι τόσο καλό), ένας πολύ πιο ασφαλής, χρήσιμος και ουσιαστικός τρόπος θα ήταν να σκεφτόμαστε ότι αυτά τα συναισθήματα είναι το καύσιμο για τη δράση/έλλειψη ενεργειών μας. Επομένως, η καλύτερη κατανόηση των συναισθημάτων και του σκοπού και της χρήσης τους θα μπορούσε να οδηγήσει στην αντιμετώπιση με πιο χρήσιμο τρόπο. Οι τρεις πιο κρίσιμοι ρόλοι που έχουν όλα τα συναισθήματα είναι:

1. Να μας παρέχουν τις πληροφορίες του τύπου "πώς πάει η ζωή για μένα;" (Οι άνθρωποι τείνουν να αξιολογούν τη ζωή τους ανάλογα με την τρέχουσα κατάσταση των συναισθημάτων τους). Κάθε συναίσθημα έχει τον δικό του προσαρμοστικό σκοπό: η Θλίψη- μας θυμίζει την απώλεια. Θυμός - δυσαρέσκεια που εμφανίζεται μπροστά στο δικαίωμα - θέλουμε να αφαιρέσουμε κάποιο εμπόδιο που είναι στον δρόμο μας για κάτι που πιστεύουμε ότι δικαιούμαστε. Κατάθλιψη- τη χρησιμοποιούμε για να υποχωρήσουμε

2. Να μας παρέχουν έναν τρόπο μη λεκτικής επικοινωνίας για την έκφραση των αναγκών και της κατάστασής μας στους άλλους (επηρεάζουμε - δείχνουμε ενθουσιασμό όταν μιλάμε με κάποιον που μας αρέσει)

3. «Καύσιμο» για τη δράση μας

Πάνω απ 'όλα, η ανατροφοδότηση που λαμβάνουμε από την έκφραση/επικοινωνία των συναισθημάτων μας είναι αυτό που λαμβάνουμε υπόψη. Ποιος είναι ο σκοπός των παρακάτω συναισθημάτων:

- Άγχος - όταν αντιλαμβανόμαστε μια ψυχολογική απειλή για την ακεραιότητά μας. (συχνά δεν υπάρχει πραγματική και σαφής απειλή, όταν αναπτύσσεται άγχος)
- Φόβος - όταν βλέπουμε κάτι που αποτελεί απειλή για τη φυσιολογική μας ακεραιότητα και μας οδηγεί να προστατευτούμε από αυτήν τη σαφή απειλή.
- Ενοχές - όταν παραβιάζουμε έναν κανόνα σχέσης και ως αποτέλεσμα Αυτού νιώθουμε ενοχές για να δικαιολογήσουμε την πράξη μας, (δεν είμαι «κακός» άνθρωπος).
- Αμηχανία - όταν κάνουμε κάτι που παραβιάζει έναν κοινωνικό κανόνα (λέγοντας ένα κακόγουστο αστείο, κανείς δεν γελάει). Τις περισσότερες φορές, οι άνθρωποι συνέρχονται από την αμηχανία. Συχνά οι άνθρωποι μπορεί να αποφεύγουν τις σχέσεις λόγω του φόβου και του άγχους που έχουν να μην νιώσουν αμηχανία. (Δεν μου αρέσει η αμηχανία - οπότε δεν βγαίνω έξω)
- Ντροπή - νομίζουμε ότι υπάρχει κάτι σε εμάς για το οποίο οι άλλοι θα έχουν αντιρρήσεις - θα μας θεωρήσουν ως κατώτερα άτομα και θα μας απορρίψουν. πιστεύουμε ότι υπάρχει κάτι κληρονομικά λάθος με εμάς και αν οι άνθρωποι το μάθαιναν αυτό θα μας έκανε απαράδεκτους. Η διατήρηση των αποτελεσμάτων της κρυμμένης ντροπής έχει ως αποτέλεσμα πολύ άγχος.

«Όλοι οι άνθρωποι μπαίνουν στη ζωή με κάποιο επίπεδο κατωτερότητας και όλοι έχουν κάτι που νιώθουν λιγότερο και με το οποίο αγωνίζονται. Μερικές φορές οι άνθρωποι εστιάζουν υπερβολικά στην ντροπή τους και της επιτρέπουν να περιορίσει την ενασχόλησή τους με τον υπόλοιπο κόσμο. Τότε είναι που η ντροπή γίνεται θλίψη». Π Ράσμουσεν

Γιατί είναι σημαντικό να προάγουμε το θάρρος στους μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης; (Σύνδεσμος με / ρόλος για την ανάπτυξη του εφήβου)

Τα περισσότερα από τα συναισθήματα που θεωρούνται αρνητικά είναι αρκετά φυσιολογικά για κάθε άτομο. Το να νιώθουμε «λιγότεροι» από τους άλλους είναι ένα σημείο εκκίνησης που οδηγεί είτε στην επιθυμία ανάπτυξης και προσαρμογής, είτε σταθεροποιεί την αδυναμία να το καταφέρουμε αυτό. Η κανονικοποίηση της εμπειρίας τέτοιων συναισθημάτων είναι ζωτικής σημασίας. Ένας από τους τρόπους για να το κάνετε αυτό είναι να κατακτήσετε τη δεξιότητα να θέτετε ως παράδειγμα τα λάθη και πώς μπορούμε να τα διορθώνουμε. Για να γίνει αυτό χρειάζεται θάρρος. Χωρίς θάρρος, δεν θα μπορούσε κανείς να αντιμετωπίσει τα καθήκοντα και τις προκλήσεις της ζωής.

Προχωράμε στη ζωή όχι λόγω έλλειψης φόβου αλλά λόγω θάρρους. Οι άνθρωποι είναι χαρούμενοι και επιτυχημένοι, παρά τον φόβο, το άγχος, τις ενοχές, την αμηχανία ή την ντροπή, όχι επειδή δεν τα βιώνουν. Έχοντας κατά νου τον μεγάλο βαθμό στον οποίο είναι σημαντικό για τους εφήβους να είναι αποδεκτοί και να ανήκουν στην ομάδα, είναι σημαντικό να προάγετε το θάρρος να είναι ατελείς και το θάρρος να κάνουν λάθη.

Όλοι φοβούνται/αισθάνονται άγχος μήπως ντρέπονται, δεν είναι πολλοί αυτοί που το καταλαβαίνουν σωστά από την πρώτη φορά.

Πώς μπορούν οι καθηγητές να προωθήσουν το θάρρος μέσω των δικών τους στάσεων, συμπεριφορών, σχέσεων, διαχείρισης της τάξης και παιδαγωγικής στην τάξη;

Ένα από τα πιο σημαντικά μέρη της διδασκαλίας σε μαθητές πώς να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους είναι να είστε εσείς ένα καλό παράδειγμα για το πώς γίνεται αυτό. Συνιστάται ιδιαίτερα ο καθένας που εργάζεται με μαθητές να κοιτάξει πρώτα τις δικές του προσωπικές ανάγκες και ικανότητες για να δημιουργήσει ένα πρότυπο συμπεριφοράς που θα ήθελε να «διδαχθεί» στους μαθητές. Ο κύριος στόχος είναι να δείξουμε στους μαθητές ότι δεν υπάρχουν καλά ή κακά συναισθήματα, αλλά υπάρχει ένας κατάλληλος/ακατάλληλος τρόπος έκφρασης τους. Κάθε μαθητής/καθηγητής πρέπει να αισθάνεται ασφαλής να εκφράσει τα συναισθήματά του με αποδεκτό τρόπο. Αυτό μπορεί να οδηγήσει ή όχι σε αλλαγή της κατάστασης ή των περιστάσεων, αλλά, σε κάθε περίπτωση, θα τους έκανε να αισθάνονται ότι ακούγονται και κατανοούνται.

Ένας τρόπος για να διδάξετε στους μαθητές πώς να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με αποδεκτό τρόπο βήμα προς βήμα θα ήταν:

1. Πρώτα παρατηρήστε και ονομάστε το συναίσθημα (βλέπω ότι είστε τρελοί για...).
2. Επικύρωση του συναισθήματος (Έχετε το δικαίωμα να αισθάνεστε τρελοί) - δεν κρίνουμε την κίνηση - καλή ή κακή, είναι αυτό που είναι.
3. Κάνοντας μια πρόταση σχετικά με το «πώς να χειριστείτε» το συναίσθημα (Ποιος μπορεί να είναι ο κατάλληλος τρόπος αντιμετώπισης του προβλήματος και τι χρειάζεστε για να το βελτιώσετε;).

Όταν εργάζεστε με εφήβους, είναι σημαντικό να τους βοηθήσετε να ξεφύγουν από τη διχοτομία «άσπρο- μαύρο» - από το να είναι ή σωστό ή λάθος, από την αντίδραση ή την έλλειψη κάθε αντίδρασης στην πιθανότητα του «μέσου» και να εξασκούνται χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες δηλώσεις «Ξέρω ότι έχω να αντιδράσω σε αυτό, αλλά

είμαι πραγματικά τρελός αυτή τη στιγμή και θα χρειαστώ λίγο χρόνο για να επικοινωνήσω μαζί σου». Το να μπορείς να κατονομάζεις, να επικυρώνεις και να εκφράζεις συναισθήματα με αποδεκτό τρόπο είναι μια από τις πιο σημαντικές δεξιότητες που ανοίγει το δρόμο για μια πιο αποτελεσματική και επιτυχημένη προσωπική και διαπροσωπική επικοινωνία.

Ένας άλλος τρόπος για να προωθήσετε το θάρρος είναι μέσω **της αναλογίας 80/20** (Schafer, 2019). Όταν συνήθως ρωτούν τους ανθρώπους ποιο ποσοστό της ημέρας τους πρέπει να πάει καλά για να θεωρηθεί «καλή μέρα», οι περισσότεροι θα πήγαιναν στα υψηλά νούμερα. Παραδόξως, έως και το 80% της ημέρας μας μπορεί να πάει "στραβά" και θα συνεχίσουμε να έχουμε την εμπειρία μιας "καλής μέρας". Κατά μέσο όρο, μόνο το 20% των βιωμένων στιγμών είναι περίοδοι χαράς σε κάθε μέρα και αυτό αποδεικνύεται ότι είναι αρκετό για να νιώθεις ότι η μέρα πηγαίνει καλά. Το 80% του χρόνου αντιμετωπίζουμε συναισθήματα που δεν μας αρέσουν - θυμός, ντροπή, αμηχανία, φόβος, κατάθλιψη, αυτός είναι ο κανόνας. ΖΩΗ. Αυτά τα συναισθήματα που βιώνουμε στο 80% του χρόνου είναι αυτά που μας ωθούν να προσαρμοστούμε/να αναπροσαρμοστούμε και να αντιμετωπίσουμε το άγχος.

Επίσης, δεν βοηθά το γεγονός ότι το 80% των «λάθος πραγμάτων» γίνεται συνήθως σε κομμάτια, π.χ. χάνεις μια διασκεδαστική δραστηριότητα, έχεις γονείς που λένε «όχι» σε κάτι που έχεις ήδη αποφασίσει, κάποιος στην τάξη σε πείραξε, σχολίασε το νέο σου κούρεμα, ανακάλυψες ότι το αγόρι που σου αρέσει έχει κοπέλα. Το άλλο 20% της χαράς και της ευτυχίας έρχονται πιο συχνά σε ακόμη πιο μικρά, μεμονωμένα κομμάτια-στιγμές. Η επίγνωση των μικρών κομματιών-στιγμών που κάνουν τη διαφορά στην ημέρα μας μας επιτρέπει να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις και να προσαρμοστούμε/αναπροσαρμοστούμε.

Μελέτη περίπτωσης:

Η Σεβαστή είναι μια 12χρονη μαθήτρια που δεν ένιωθε καλά την περασμένη εβδομάδα. Δεν έχει κοιμηθεί καλά, μόλις και μετά βίας έχει φάει και δυσκολεύεται να αναπνεύσει. Συνήθως είναι πολύ καλή και υπεύθυνη μαθήτρια. Η Σεβαστή δεν έχει πολλούς φίλους, αλλά έχει τουλάχιστον έναν καλό φίλο.

Η καθηγήτρια της Σεβαστής παρατηρεί ότι η Σεβαστή δεν είναι ο εαυτός της. Εκφράζει την ανησυχία της και ακούει με προσοχή τι της λέει η Σεβαστή. Κατά τη διάρκεια της συνομιλίας τους, η καθηγήτρια της Σεβαστής μαθαίνει ότι η κατάσταση της Σεβαστής στο σπίτι δεν είναι πολύ καλή αυτή τη στιγμή. Η Σεβαστή τής εμπιστεύεται ότι νιώθει

συνέχεια την αυστηρή κριτική των γονιών της και σαν να «μην υπάρχει».

Η καθηγήτρια κάνει προσπάθειες να μάθει για τους στόχους και τα όνειρα της Σεβαστής (ξεπερνώντας τα συμπτώματα και τα προβλήματα). Στη συνέχεια συναντιέται με τους καθηγητές που διδάσκουν τα θέματα που ενδιαφέρουν τη Σεβαστή. Μαζί κάνουν ένα σχέδιο για το πώς να εμπλακεί περισσότερο η Σεβαστή, ώστε να αισθάνεται ότι τη βλέπουν, την ακούνε, είναι ικανή και άξια να συνεισφέρει στις τάξεις. Ο καθηγητής φροντίζει επίσης να χαιρετάει τη Σεβαστή κάθε μέρα καθώς φτάνει και να μιλάει (σύντομα) για ένα θέμα που την ενδιαφέρει.

Οι καθηγητές δεν μπορούν πάντα να αλλάζουν την οικογενειακή κατάσταση, τους εξωτερικούς παράγοντες στη ζωή ενός παιδιού. Αλλά το να είσαι προστατευτικός παράγοντας για την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας είναι κάτι που κάθε καθηγητής είναι οπωσδήποτε ικανός να το κάνει.

Πώς μπορούν οι καθηγητές να εμφυσήσουν το θάρρος να μην είναι κανείς τέλειος και πώς να αντιμετωπίζουν τα αρνητικά συναισθήματα στη διδασκαλία των ακαδημαϊκών μαθημάτων;

Οι καθηγητές μπορούν να εμφυσήσουν το θάρρος να μην είναι κανείς τέλειος δίνοντας το παράδειγμα «κάνω λάθη» και μαθαίνω από αυτά. Αυτό μπορεί να εφαρμοστεί στη διδασκαλία διαφόρων ακαδημαϊκών μαθημάτων. Είναι επίσης σημαντικό ο καθηγητής να έχει σαφείς προσδοκίες σχετικά με τα μαθήματα, τους βαθμούς, τη συμπεριφορά και να τηρεί τις προσδοκίες του.

Γλώσσες:

- Επιτρέψτε στους μαθητές να έχουν δραστηριότητες που σχετίζονται με τα ενδιαφέροντά τους και συνδέστε τους με τη γλώσσα που μαθαίνουν: Εάν σε έναν μαθητή αρέσει η μουσική, αλλά δεν είναι πολύ καλός στη γλώσσα, επιτρέψτε του να παρουσιάσει πληροφορίες για την αγαπημένη του μουσική/καλλιτέχνες/στιλ. Αν είναι καλλιτέχνης – δώστε του ως εργασία να παρουσιάσει ό,τι μπορεί να βρει για τον καλλιτέχνη - για τη ζωή, την καριέρα, τα επιτεύγματά του. Επιτρέψτε στους μαθητές να εργαστούν με καθηγητές ή συμμαθητές (μάθηση από ομοτίμους).

Κοινωνικές Σπουδές/Πολιτική Αγωγή:

- Κατά την εισαγωγή ορισμένων θεμάτων, δώστε έμφαση στον τρόπο με τον οποίο ορισμένες ενέργειες μπορούν να επηρεάσουν τα συναισθήματα και τις δεξιότητες αντιμετώπισης των ανθρώπων. Για παράδειγμα, όταν μαθαίνετε για τις εκλογές σε μια συγκεκριμένη χώρα - επιτρέπετε μια συζήτηση σχετικά με το πώς νιώθουν οι

άνθρωποι για την ψήφο και γιατί κάποιοι μπορεί να αρνούνται να ψηφίσουν και άλλοι να θέλουν αλλά να μηνμπορούν. Ποιες είναι οι προκλήσεις που μπορεί να έχουν δημιουργήσει τα συστήματα που κάνουν τους ανθρώπους να νιώθουν ότι η ψήφος τους δεν έχει σημασία; Τι θα μπορούσε να γίνει γι' αυτό;

Μαθηματικά και Θετικές Επιστήμες:

- Αυτά είναι δύσκολα θέματα για πολλούς μαθητές και είναι σημαντικό να παρακολουθούμε τη γενική «θερμοκρασία» της διάθεσης, ενώ διδάσκουμε πιο αφηρημένα θέματα. Χρησιμοποιήστε ένα «θερμόμετρο διάθεσης», για να ελέγξετε εάν οι μαθητές είναι καλά, αν είναι μπερδεμένοι ή απογοητευμένοι, όταν παρουσιάζεται μια συγκεκριμένη θεωρία/ιδέα. Σε κάθε περίπτωση, εάν οι περισσότεροι μαθητές αισθάνονται απογοητευμένοι, αυτό δεν σημαίνει ότι εσείς θα πρέπει να σταματήσετε να διδάσκετε το θέμα, αλλά θα τους παρέχει έναν τρόπο να ακουστούν και θα σας δώσει την ευκαιρία να σταματήσετε για να επανασυνδεθείτε με την ομάδα και να προσπαθήσετε ξανά. Οι μαθητές μαθαίνουν μόνο όταν αισθάνονται ασφαλείς και ικανοί.

Τέχνη και μουσική:

Όταν παρουσιάζετε ένα έργο τέχνης/μουσικής, επιτρέψτε στους μαθητές να μάθουν για τα συναισθήματα που βίωσε ο συγγραφέας κατά τη δημιουργία του έργου (μερικές από τις σπουδαιότερες τέχνες δημιουργούνται κατά τη διάρκεια των πιο σκοτεινών εποχών, δυσκολιών που περνούν οι συγγραφείς τους). Ρωτήστε για τον αντίκτυπο που έχει το έργο αυτό στα συναισθήματα των μαθητών και τι σημαίνει γι' αυτούς

Παραδείγματα δραστηριοτήτων που ο καθηγητής μπορεί να χρησιμοποιήσει για να προωθήσει το θάρρος και την διαχείριση των συναισθημάτων στην τάξη

Τρόποι εκδήλωσης του σεβασμού

Ζητείται από τους μαθητές να γράψουν 2-4 τρόπους με τους οποίους δείχνουν σεβασμό (προς τους καθηγητής/τους συμμαθητές τους) πριν από το μάθημα, κατά τη διάρκεια του μαθήματος και μετά το μάθημα. Μετά από λίγα λεπτά ατομικής εργασίας, οι μαθητές χωρίζονται σε μικρές ομάδες και τους ζητείται να συνδυάσουν τις απαντήσεις τους σε μια λίστα. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα θα μοιραστεί τη λίστα της με όλη την τάξη και όλες οι ιδέες θα συγκεντρωθούν. Οι μαθητές μπορούν στη συνέχεια (ή και σε μια άλλη περίσταση) να κάνουν την ίδια άσκηση, μόνο που αυτή τη φορά θα συζητήσουν πώς ο καθηγητής μπορεί να δείξει σεβασμό προς τον μαθητή, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το μάθημα.

Σημείωση: αυτή η δραστηριότητα μπορεί επίσης να πραγματοποιηθεί με εκπαιδευτικούς ως μέρος ενός κύκλου μαθημάτων συνεχούς κατάρτισης για την εκδήλωση σεβασμού προς τους μαθητές.

Πηγαίνοντας πέρα από το πρόβλημα

Ένας από τους σημαντικούς τρόπους για να ενθαρρύνετε τους νέους να αναλάβουν την ευθύνη της ικανότητας διαχείρισης των συναισθημάτων είναι να μάθετε περισσότερα γι’ αυτά με μια ολιστική προσέγγιση και ενθαρρύνοντας τα δυνατά τους σημεία:

Ζητήστε από τους μαθητές να βρουν 3, 4 ή 5 λέξεις που τους περιγράφουν βιολογικά, κοινωνικά, ψυχολογικά, πνευματικά (τις αξίες τους, τα πράγματα που είναι σημαντικά γι’ αυτούς). Η υπέρβαση του προβλήματος που παρουσιάζεται στο παρόν παρέχει στο παιδί την ευκαιρία να ανυπομονεί πότε θα μπορέσει να διαχειρίζεται σωστά την τρέχουσα κατάσταση

Φτιάξτε κάρτες ή δώρα

Χρησιμοποιήστε μικρές χάρτινες κάρτες, οι οποίες περιλαμβάνουν θετικές δηλώσεις για τον μαθητή "Είσαι πιο δυνατός απ’ όσο νομίζεις", "Σε ευχαριστώ που είσαι τόσο σπουδαίος τραγουδιστής" κ.λπ. Ο μαθητής μπορεί να μεταφέρει τις κάρτες στο βιβλίο του, στην πίσω τσέπη του κ.λπ. (Μερικές φορές αυτές θα μπορούσαν να είναι οι μόνες θετικές λέξεις που ακούνε στην εποχή τους).

Βρείτε τα μέσα για να συνδεθείτε με τον μαθητή

Κάντε κάποια προσπάθεια για να σας δουν και να αλληλεπιδράσετε (να σας βλέπουν στον διάδρομο, στην πόρτα του σχολείου κατά την άφιξη) με τους μαθητές. Μιλήστε για πράγματα που είναι σημαντικά για έναν μαθητή. Ένας τρόπος για να γίνει αυτό είναι να μιλήσετε με τους καθηγητές του μαθήματος που ο μαθητής θεωρεί δύσκολο, για να δημιουργήσετε μια κοινή αντίληψη με αυτούς ότι ο μαθητής πρέπει να αισθάνεται ότι τον βλέπουν, τον ακούνε, τον φροντίζουν χωρίς παράλληλα να τον βάζουν στο προσκήνιο και να εκτίθεται (Wingett, 2021).

Βιβλιογραφικές αναφορές

Adler, A. (1931/1992, σ. 42). Adler, A. (1992). Τι μπορεί να σημαίνει η ζωή για σένα. Oxford, England: One World Publications. (Το πρωτότυπο έργο δημοσιεύτηκε το 1931)

Dragos Iulian Matei. (2016, Απρίλιος). Ο Paul Rasmussen μιλάει για συναισθήματα [Βίντεο]. youtube. https://www.youtube.com/watch?v=5aiuVqkOvzY

Rasmussen, Paul R (2003). *The Adaptive Purpose of Emotional Expression: A Lifestyle Elaboration* . Journal of Individual Psychology. Χειμώνας 2003, Τόμος 59 Τεύχος 4, σελ388-409. 22π. University of Texas Press.

Rassmussen, Paul R. (2010). The quest to feel good. Routledge/Taylor & Francis Group. Νέα Υόρκη, Νέα Υόρκη, ΗΠΑ.

Rasmussen, Paul R. (2021). *Adaptive Reorientation Therapy: An Adlerian-Based Model of Psychological Treatment.* The Journal of Individual Psychology, Volume 77, Number 1, Spring 2021, σελ. 73-95. University of Texas Press.

Schafer, A. (Οικοδέκτης) (2020, Δεκεμβρίου, 21). Συνέντευξη επισκέπτη με τον Δρ Paul Rasmussen, συγγραφέα του «The Quest To Feel Good» που συζητά την οπτική του Adler για την ψυχική υγεία και τα συναισθήματα, συμπεριλαμβανομένων της κατάθλιψης, του θυμού και του άγχους. (αρ. 033). [Ηχητικό επεισόδιο podcast]. Στο Parenting the Adlerian way. H2O Digital. https://podcasts.apple.com/ca/podcast/parenting-the-adlerian-way/id1508655119

Wingett, W. (2019, Νοέμβριος). Στρατηγικές Ενθάρρυνσης για Εκπαιδευτικούς: Μια Αντλεριανή Προσέγγιση. Διαδικτυακή βραχυπρόθεσμη συνεχής επιμόρφωση εκπαιδευτικών, Τμήμα Πληροφοριών και συνεχούς επιμόρφωσης εκπαιδευτικών, Πανεπιστήμιο Trakia, Βουλγαρία.

Wingett, W. (2021, Σεπτέμβριος). Case consultation for teachers and school councillors. Ηλεκτρονική ομαδική εργασία. Τμήμα Πληροφόρησης και Ενδοϋπηρεσιακής Κατάρτισης Εκπαιδευτικών, Πανεπιστήμιο Trakia, Βουλγαρία.

7. ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Τι είναι η ανθεκτικότητα;

Η ανθεκτικότητα αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να ξεπερνά τις αντιξοότητες και να ανακάμπτει από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει ενώ συνεχίζει να αναπτύσσεται και να ευδοκιμεί. Είναι ένα σημαντικό μέρος της ευημερίας ενός ατόμου και είναι κρίσιμο για να μπορεί να προσαρμοστεί στις προκλήσεις της ζωής. Το να είσαι ανθεκτικός δεν αναφέρεται στην απουσία της εμπειρίας να έχεις άγχος ή να υποφέρεις, αλλά σημαίνει ότι ένα άτομο έχει τα ψυχολογικά εργαλεία και την υποστήριξη από το περιβάλλον για να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις και τις αναποδιές. Η ανθεκτικότητα είναι μια δυναμική διαδικασία που αλλάζει με την πάροδο του χρόνου και σε διαφορετικές καταστάσεις, εξαρτάται από το πλαίσιο της ζωής του ατόμου (American, Psychological Association). Η ανθεκτικότητα δεν είναι ένα χαρακτηριστικό που είναι χαραγμένο σε πέτρα, είναι μια ιδιότητα που πρέπει να καλλιεργηθεί—όπως η δύναμη ή η ευγένεια.

Το επίπεδο ανθεκτικότητας σε ένα άτομο εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τους παράγοντες κινδύνου και τους προστατευτικούς παράγοντες. Οι παράγοντες κινδύνου είναι στρεσογόνα γεγονότα της ζωής, όπως εμπειρία βίας, φτώχεια, ασθένεια, οικογενειακή κατάρρευση, απώλεια ή άλλοι παράγοντες που θα μπορούσαν να αυξήσουν την πιθανότητα εμφάνισης ενός προβλήματος ή να διατηρήσουν το πρόβλημα. Οι προστατευτικοί παράγοντες, από την άλλη πλευρά, βοηθούν τους νέους να αντιστέκονται ή να εξισορροπούν τους κινδύνους στους οποίους εκτίθενται. Η επιμονή, η αποτελεσματικότητα του εαυτού, η αυτογνωσία και η συνοχή είναι μερικοί εσωτερικοί προστατευτικοί παράγοντες που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα. Οι εξωτερικοί προστατευτικοί παράγοντες περιλαμβάνουν ποιοτικές αλληλεπιδράσεις με την οικογένεια, τον καθηγητή και την υποστήριξη του σχολείου καθώς και καλές διαπροσωπικές σχέσεις (Dias & Cadime, 2017).

Συνολικά, η θεωρία της ανθεκτικότητας εστιάζει σε μια προσέγγιση βασισμένη στα δυνατά σημεία για την ανάπτυξη προληπτικών παρεμβάσεων. Η έμφαση δίνεται στην ενίσχυση των παραγόντων προαγωγής και προστασίας του ατόμου παρά στη μείωση της έκθεσης σε κίνδυνο ή στη βελτίωση των ελλειμμάτων που έχουν οι νέοι (Zimmerman, 2013).

Γιατί είναι σημαντικό να προωθούνται οι δεξιότητες ανθεκτικότητας μεταξύ των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης;

Τα σχολεία έχουν πολύ σημαντικό ρόλο στη ζωή των μαθητών καθώς αποτελούν βασικό πλαίσιο για τη γνωστική και κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη. Είναι σημαντικό να προωθηθεί η ανθεκτικότητα μεταξύ των μαθητών της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης επειδή βιώνουν σημαντικές αλλαγές και μια ανάπτυξη που προκαλεί διάφορες προκλήσεις κατά τη διάρκεια αυτής της μεταβατικής περιόδου. Η ανθεκτικότητα των μαθητών και παράγοντες όπως η αυτοαντίληψη, η ευελιξία, η υποστήριξη από τους συνομηλίκους, η υποστήριξη από ενήλικες, θα επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο θα αντιδράσουν σε αυτές τις προκλήσεις (π.χ. εκφοβισμός, ζητήματα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, πίεση από συνομηλίκους και ακαδημαϊκό άγχος).

Η χρήση θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης των προβλημάτων οι οποίες προάγουν την ευημερία σε περιόδους άγχους, κινδύνου και αντιξοοτήτων είναι το κλειδί για την προώθηση της ανθεκτικότητας. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης περιλαμβάνουν ένα μεγάλο σύνολο απαντήσεων και δεξιοτήτων για τη διαχείριση εξωτερικών απαιτήσεων που θεωρούνται δύσκολες ή συνθηκών που εκλαμβάνονται ως δυσμενείς. Επομένως, το να διδάσκουμε στους μαθητές πώς να κάνουν παραγωγικές και υγιείς επιλογές, δείχνοντάς τους διαφορετικές μεθόδους αντιμετώπισης και ενθαρρύνοντάς τους να τις χρησιμοποιήσουν, μπορεί να έχει θετικά αποτελέσματα για την υγεία και την ευημερία τους. Η ανθεκτικότητα αναπτύσσεται επίσης μέσα σε σχέσεις που προάγουν αισθήματα αποτελεσματικότητας του εαυτού, ασφάλειας και ελπίδας. Αυτό απαιτεί τάξεις με σχέσεις φροντίδας, με ουσιαστικές σχολικές εργασίες και με υψηλές προσδοκίες για μάθηση, όπου οι απαντήσεις των μαθητών θεωρούνται σημαντικές και όπου οι μαθητές συμμετέχουν στον καθορισμό στόχων και στη διαχείριση της μάθησής τους. Όταν οι μαθητές αναπτύσσουν την αίσθηση ότι είναι σημαντικοί παράγοντες, αποκτούν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για τις ιδέες τους, την κατανόησή τους για τις προκλήσεις και τον τρόπο αντιμετώπισης αυτών των προκλήσεων (The Education Hub).

Πώς μπορούν οι καθηγητές να προωθήσουν την ανθεκτικότητα μέσω των δικών τους στάσεων, συμπεριφορών, σχέσεων, διαχείρισης της τάξης και παιδαγωγικής στην τάξη;

Η ανθεκτικότητα είναι μια σημαντική ιδιότητα στον ρόλο του καθηγητή, καθώς αντιμετωπίζει διάφορες προκλήσεις στο επάγγελμα και μπορεί να χρειαστεί να υποστηρίξει τους μαθητές του για να ξεπεράσουν τις δικές τους προκλήσεις. Οι καθηγητές της τάξης μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις δεξιότητες στη δουλειά

τους και μπορούν να επιδείξουν αυτές τις δεξιότητες στις αλληλεπιδράσεις τους με τους μαθητές, χρησιμοποιώντας μερικά από τα ακόλουθα παραδείγματα:

- Προσδιορίστε τα δυνατά σημεία των μαθητών και αξιοποιήστε τα όποτε χρειάζεται κατά τη διάρκεια των αλληλεπιδράσεών μεταξύ τους και μεταξύ σας.
- Ενθαρρύνετε τη φωνή και την αυτονομία των μαθητών, εμπλέκοντάς τους στον σχεδιασμό και τη δημιουργία των κανόνων της τάξης.
- Παρέχετε ένα ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον, στο οποίο οι μαθητές ενθαρρύνονται να εκφραστούν και να εισακουστούν.
- Προωθήστε θετικές σχέσεις συνεργασίας στην τάξη χρησιμοποιώντας τη μορφή εργασία σε ζευγάρια και εργασία σε ομάδες.
- Δημιουργήστε θετικές και στοργικές σχέσεις με τους μαθητές
- Έχετε υποστηρικτικές και συναδελφικές σχέσεις με τους συναδέλφους.
- Θέστε εφικτούς στόχους με τους μαθητές, τόσο ατομικά όσο και ως τάξη, και αναγνωρίστε/επιβραβεύστε τους μαθητές, όταν επιτευχθούν αυτοί οι στόχοι.
- Παρουσιάστε θετική στάση απέναντι στην αλλαγή και υπογραμμίστε τις θετικές πτυχές των αλλαγών και των μεταβάσεων της ζωής.
- Ενθαρρύνετε την αυτοεκτίμηση για τις προκλήσεις που έχουν ήδη ξεπεράσει προηγουμένως οι μαθητές και για τις δυνατότητές τους.
- Ορίστε διαφορετικούς μαθητές καθημερινά για να βοηθήσουν στις δραστηριότητες της τάξης, π.χ. μοίρασμα φύλλων, συλλογή βιβλίων.
- Ξεκινήστε ή τελειώστε τις συνεδρίες ζητώντας από τους μαθητές να σας πουν κάτι για το οποίο είναι ευγνώμονες τη συγκεκριμένη ημέρα ή εβδομάδα.
- Χρησιμοποιήστε τις ευκαιρίες που σας δίνει η διδασκαλία στα διάφορα μαθήματα για να τονώσετε την ανθεκτικότητα (βλ. επόμενη ενότητα).

Μελέτη περίπτωσης 1- Προαγωγή της αποτελεσματικότητας του εαυτού:

Ο Σάιμον είναι πολύ αποκαρδιωμένος, αφού έλαβε χαμηλό βαθμό σε μια εργασία. Λέει στον καθηγητή ότι απλώς δεν είναι σε θέση να κάνει αυτό το μάθημα και δεν έχει νόημα να ξανακάνει την εργασία, γιατί το μόνο που θα καταφέρει είναι να αποτύχει. Ο καθηγητής μιλά στον Σάιμον για άλλα θέματα που τα βρήκε δύσκολα στο παρελθόν, αλλά κατάφερε να βελτιωθεί. Στη συνέχεια ζητά από τον Σάιμον να δώσει παραδείγματα για κάποιες φορές που κατάφερε να βελτιωθεί σε ένα θέμα.

Ενθαρρύνει τον Σάιμον να σκεφτεί πώς κατάφερε να βελτιώσει τους βαθμούς του σε ορισμένα δύσκολα θέματα και ποιες δυνάμεις έχει δείξει ο Σάιμον που το έκαναν αυτό δυνατό. Ο Σάιμον σκέφτεται τα θετικά του χαρακτηριστικά και τα δυνατά του σημεία και πώς μπορεί να είναι σε θέση να βελτιωθεί αρκετά σε αυτό το θέμα για να πάρει καλό βαθμό στην εργασία. Με πιο θετικό πνεύμα, ο Σάιμον και ο καθηγητής του δημιουργούν μαζί ένα σαφές σχέδιο μελέτης, για να βοηθήσει τον Σάιμον να κατανοήσει το θέμα και να επαναλάβει την εργασία. Το σχέδιο είναι ξεκάθαρο και οι στόχοι είναι επιτεύξιμοι, με αποτέλεσμα ο Σάιμον να νιώθει πιο σίγουρος από πριν. Η ανταλλαγή συνέβαλε επίσης στην ενίσχυση της σχέσης μεταξύ του Σάιμον και του καθηγητή του.

Μελέτη περίπτωσης- Επίλυση προβλημάτων:

Η Σοφία δεν έχει υποβάλει τις τρεις τελευταίες εργασίες για το μάθημά της στα αγγλικά. Στο τέλος του μαθήματος, η καθηγήτρια τής ζήτησε να μείνει στην τάξη, για να της μιλήσει. Η καθηγήτρια της Σοφίας τής είπε ότι παρατήρησε ότι δεν είχε υποβάλει τις εργασίες της και τη ρώτησε τι προκαλεί αυτό το πρόβλημα. Η Σοφία εξήγησε ότι έπρεπε να φροντίζει τα μικρότερα αδέρφια της από τότε που η μητέρα της επέστρεψε στη δουλειά. Όταν η μητέρα της επέστρεφε από τη δουλειά, η Σοφία ήταν πολύ κουρασμένη για να κάνει τα μαθήματά της. Μαζί η Σοφία και η καθηγήτριά της συζήτησαν τρόπους με τους οποίους η Σοφία θα μπορούσε να αντιμετωπίσει αυτό το πρόβλημα. Στην αρχή συζήτησαν μια σειρά από λύσεις, συμπεριλαμβανομένων μερικών αστείων λύσεων. Τελικά η Σοφία και η καθηγήτριά της είχαν περίπου τρεις έως τέσσερις πιθανές λύσεις. Τις κατέγραψαν και συζήτησαν τα πιθανά πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της εφαρμογής της κάθε λύσης. Στη συνέχεια, η Σοφία βαθμολόγησε τις λύσεις από 0 (όχι καλές) έως 10 (πολύ καλές), πριν καταλήξει σε μια λύση (π.χ. να πάρει μια παράταση εργασίας, για να μπορεί να δουλέψει την εργασία της το Σαββατοκύριακο). Μόλις συμφώνησε σε μια λύση, η Σοφία και η καθηγήτριά της συζήτησαν και σχεδίασαν πώς θα μπορούσε να εκτελέσει τη λύση. Η Σοφία έγραψε το σχέδιο και μετά συμφώνησε σε μια ημερομηνία, για να συζητήσουν εάν η λύση λειτουργούσε.

Πώς μπορούν οι καθηγητές να εμφυσήσουν ανθεκτικότητα και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων στη διδασκαλία των ακαδημαϊκών μαθημάτων;

Γλώσσες:

- Διαβάστε λογοτεχνία στην οποία οι χαρακτήρες έχουν ξεπεράσει τις αντιξοότητες και αξιολογήστε τις στρατηγικές που χρησιμοποίησαν για να αντιμετωπίσουν δύσκολες περιστάσεις.
- Αναπτύξτε ένα «θετικό λεξιλόγιο», ζητώντας από τους μαθητές να βρουν συνώνυμα για λέξεις ή ιδιότητες που περιγράφουν θετικά κάτι ή κάποιον
- Διαβάστε μια ιστορία και ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν τρία δυνατά σημεία για κάθε έναν από τους χαρακτήρες, ακόμα και αυτούς που είναι λιγότερο συμπαθείς.

Ιστορία:

- Αναθέστε ομαδικές εργασίες για κοινότητες / ομάδες / θρησκείες που έχουν βιώσει αντιξοότητες στην πορεία της Ιστορίας και εξετάστε πώς έχουν προχωρήσει από τότε.
- Δημιουργήστε αφίσες σε ζευγάρια για το θέμα της αλλαγής και επισημάνετε πώς η αλλαγή μπορεί να είναι θετική και έχει ωφελήσει τους ανθρώπους ιστορικά.
- Δημιουργήστε πίνακες διάθεσης ή αναφορές για ιστορικούς «νταήδες» και ιστορικούς «ήρωες» και συζητήστε τις ενέργειές τους ως τάξη και πώς οι ήρωες πέτυχαν σπουδαία πράγματα
- Εάν οι μαθητές σας μαθαίνουν για ένα ιστορικό γεγονός που δεν εξελίχθηκε θετικά, ζητήστε τους να σκεφτούν τρόπους με τους οποίους το γεγονός θα μπορούσε να είχε ένα διαφορετικό, πιο θετικό αποτέλεσμα.

Κοινωνικές Σπουδές/Πολιτική Αγωγή:

- Ζητήστε από τους μαθητές να γίνουν ζευγάρια και να παρουσιάσουν στην τάξη ένα δυνατό σημείο που αναγνωρίζουν σε έναν συμμαθητή τους.
- Δημιουργήστε παρουσιάσεις σχετικά με κοινωνικά ζητήματα που αντιμετωπίζονται αυτή τη στιγμή και ποια δυνατά σημεία θα βοηθήσουν αυτές τις ομάδες να ευημερήσουν.
- Κάντε μια άσκηση εστιασμένη σε έναν σκοπό – κάντε ερωτήσεις όπως «Ποιος είσαι;» και "Ποιον βοηθάς;" «Πότε νιώθεις καλύτερα;» και ενθαρρύνετε τον προβληματισμό για τις απαντήσεις.

Μαθηματικά και Θετικές Επιστήμες:

- Χρησιμοποιώντας φανταστικούς χαρακτήρες και ιστορίες, βαθμολογήστε την ανθεκτικότητά τους και σχεδιάστε τα ευρήματα σε ένα γράφημα.
- Ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν ένα μαθηματικό πρόβλημα που το βρίσκουν δύσκολο / έχουν κάνει λάθος στο αντίστοιχο τεστ και ζητήστε από την τάξη να βοηθήσει στην επίλυσή του και στην εξήγησή του στους μαθητές από κοινού.
- Μελετήστε τις φυσιολογικές επιπτώσεις του στρες στο σώμα και τις χρήσιμες φυσιολογικές επιδράσεις ορισμένων μηχανισμών αντιμετώπισης, π.χ. επίγνωση.

Τέχνη:

- Φτιάξτε ένα κολάζ φωτογραφιών που αντιπροσωπεύουν τα δυνατά σημεία, την ανάπτυξη και τις επιτυχίες σας.
- Διακοσμήστε μάσκες προσώπου και ζητήστε από τους μαθητές να τις ζωγραφίσουν με τρόπο που αντιπροσωπεύει το να είναι κανείς δυνατός και θαρραλέος. Συνεχίστε με μια συζήτηση για έναν τομέα στον οποίο επιθυμούν να είναι πιο δυνατοί, πιο θαρραλέοι.
- Σε μικρές ομάδες, κάθε μαθητής ζωγραφίζει ένα πολύχρωμο σχέδιο σε ένα κομμάτι χαρτί, και στη συνέχεια ο επόμενος μαθητής προσθέτει σε αυτό συνεργατικά, μέχρι να γεμίσει το χαρτί
- Δημιουργήστε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί (κολλώντας μικρότερα χαρτιά μεταξύ τους) και ζητήστε από κάθε μαθητή να γράψει ή να αποτυπώσει με εικαστικό τρόπο πώς νιώθει για τον εαυτό του / τη μεγαλύτερη δύναμή του / για τι πράγμα είναι περήφανος κ.λπ.

Άλλα (π.χ. ΤΠΕ, Φυσική Αγωγή,...):

- Κάντε κάποιες βασικές δραστηριότητες για δύναμη και εξισορρόπηση, οι οποίες απαιτούν φυσική ανθεκτικότητα.
- Παίξτε παιχνίδια που δημιουργούνται από υπολογιστή που απαιτούν συγκέντρωση και επιμονή, π.χ. απομνημόνευση ζευγών, εύρεση της σωστής διαδρομής σε έναν λαβύρινθο κ.λπ.
- Παίξτε ομαδικά παιχνίδια που απαιτούν συνεργασία, π.χ. μεταδίδοντας ένα χαμόγελο σε κύκλο, χρησιμοποιώντας τούβλα για να χτίσετε μια γέφυρα από τη μια πλευρά στην άλλη, ενώ στέκεστε πάνω τους, κ.λπ.

Παραδείγματα δραστηριοτήτων που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο καθηγητής για να προωθήσει τα δυνατά σημεία και την ανθεκτικότητα των μαθητών

Ο γύρος των συναισθημάτων

Δώστε στους μαθητές ένα λεπτομερές λεξιλόγιο συναισθημάτων και περιγραφικών λέξεων που κατηγοριοποιούν τα συναισθήματα ως «καλά» ή «άσχημα» και ζητήστε τους να χρησιμοποιήσουν αυτό το λεξιλόγιο για να απαντήσουν σε διάφορες ερωτήσεις, όπως «Πώς αισθάνεστε;», «Πώς αισθάνεστε σωματικά;», «Νιώθεις καλά ή άσχημα συναισθηματικά». Ενθαρρύνετε τον προβληματισμό σχετικά με τις απαντήσεις τους και το εάν βρίσκουν τις ερωτήσεις δύσκολο ή εύκολο να απαντηθούν και γιατί. Εάν αισθάνονται άσχημα, ρωτήστε τους ποιες ενέργειες κάνουν συνήθως για να μετακινηθούν στη στήλη του καλού. Είναι δυνατόν να γίνουν αυτές οι ενέργειες σήμερα; Ο στοχασμός μπορεί να γίνει κατ' ιδίαν εάν δεν θέλουν να μιλήσουν στην τάξη ή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει σε μικρές ομάδες και μπορούν να συζητήσουν μεταξύ τους.

Δυνατά σημεία του χαρακτήρα

Δώστε στους μαθητές ένα φύλλο εργασίας με τα 24 δυνατά σημεία των χαρακτήρων (https://www.viacharacter.org/character-strengths). Περιγράψτε και εξηγήστε τη δύναμη κάθε χαρακτήρα και στη συνέχεια ζητήστε από τους μαθητές να κυκλώσουν όλα τα δυνατά σημεία που συσχετίζουν με τον εαυτό τους. Ζητήστε τους να παρουσιάσουν ένα από τα δυνατά σημεία και μια κατάσταση στην οποία αυτή η δύναμη είναι χρήσιμη. Τους ζητείται επίσης να ολοκληρώσουν αυτήν την εργασία μαζί με έναν συνομήλικο.

Παραδείγματα δραστηριοτήτων που ο καθηγητής μπορεί να χρησιμοποιήσει για να προωθήσει τη δεξιότητα επίλυσης προβλημάτων

Η περίοδος ανησυχίας

Αφιερώστε μερικά λεπτά στην τάξη για να ζητήσετε από τους μαθητές να μοιραστούν πράγματα που τους ανησυχούν ή έχουν στο μυαλό τους. Χρησιμοποιήστε τη συζήτηση για να κάνετε διακρίσεις μεταξύ προβλημάτων που λύνονται και άλυτων ανησυχιών / παραγωγικών και μη παραγωγικών ανησυχιών και ενθαρρύνετε τους μαθητές να εντοπίσουν τη διαφορά μεταξύ των δύο. Προσέξτε και επισημάνετε τις γνωστικές διαστρεβλώσεις σε αυτές τις συζητήσεις, όπως δηλώσεις του τύπου «όλα ή τίποτα», καταστροφολογία (τα πράγματα είναι πολύ άσχημα) ή υπεργενίκευση (είμαι απελπισμένος για/με όλα). Βοηθήστε τους μαθητές να τα εντοπίσουν και συζητήστε τρόπους για να σκεφτούν διαφορετικά και πιο παραγωγικά τα προβλήματα. Τέλος, ως ομάδα, εάν είναι απαραίτητο, συζητήστε μεθόδους που έχουν αποδειχτεί προηγουμένως

αποτελεσματικές για την αντιμετώπιση παρόμοιων ζητημάτων και συζητήστε στιγμές που αυτές οι ανησυχίες είχαν προκύψει στο παρελθόν, αλλά όλα έχουν επιλυθεί στο τέλος. Συζητήστε τα δυνατά σημεία των μαθητών που θα τους βοηθήσουν να ξεπεράσουν τις δυσκολίες τους.

Το Κουτί Επίλυσης Προβλημάτων[2]

Ετοιμάστε και διακοσμήστε ένα κουτί μεσαίου μεγέθους με μια υποδοχή στο επάνω μέρος. Ονομάστε το "Το Κουτί Επίλυσης Προβλημάτων". Προσκαλέστε τους μαθητές να γράψουν/πληκτρολογήσουν ανώνυμα και να υποβάλουν οποιοδήποτε θέμα ή πρόβλημα μπορεί να αντιμετωπίζουν στο σπίτι ή στο σχολείο που δεν φαίνεται να μπορούν να λύσουν μόνοι τους (π.χ. δεν έχω φίλους, δεν ξέρω τι να κάνω στο μέλλον). Μία ή δύο φορές την εβδομάδα, ζητήστε από έναν μαθητή να διαλέξει ένα από τα αντικείμενα από το κουτί και να το διαβάσει στην τάξη. Στη συνέχεια, ζητήστε από όλους να εργαστούν ως ομάδα για να βρουν τον ιδανικό τρόπο με τον οποίο ο μαθητής μπορεί να αντιμετωπίσει το πρόβλημα και ίσως και να το λύσει.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Αμερικανική Ομοσπονδία Ψυχολογίας. (ν). *Χτίζοντας την ανθεκτικότητά σας*. Αμερικανική Ομοσπονδία Ψυχολογίας. Ανακτήθηκε στις 3 Ιανουαρίου 2022, από https://www.apa.org/topics/resilience

Dias, P.C., & Cadime, I. (2017). Προστατευτικοί παράγοντες και ανθεκτικότητα στους εφήβους: Ο μεσολαβητικός ρόλος της αυτορρύθμισης. *Psicologia educativa* , *23* (1), 37-43 .

Ο κόμβος εκπαίδευσης. *Πώς να βοηθήσετε τους μαθητές να βελτιώσουν την ανθεκτικότητά τους* . Ανακτήθηκε στις 3 Ιανουαρίου 2022, από https://theeducationhub.org.nz/wp-content/uploads/2019/08/How-to-help-students-improve-their-resilience.pdf

Zimmerman MA (2013). Θεωρία ανθεκτικότητας: μια προσέγγιση βασισμένη στα δυνατά σημεία στην έρευνα και την πρακτική για την υγεία των εφήβων. *Health Education & Behaviour : η επίσημη έκδοση της Εταιρείας Αγωγής Δημόσιας Υγείας* , *40* (4), 381-383. https://doi.org/10.1177/1090198113493782

[2]Δραστηριότητα προσαρμοσμένη από https://resilienteducator.com/classroom-resources/5-problem-solving-activities-for-the-classroom/

8. ΕΥΗΜΕΡΙΑ-ΕΥΕΞΙΑ

Τι είναι η ευημερία-ευεξία;

Ο Martin Seligman (2011) ορίζει πέντε βασικούς τομείς της ζωής που φέρνουν αγνή και πραγματική ευτυχία στους ανθρώπους. Οι άνθρωποι δεν είναι χαρούμενοι όταν έχουν περισσότερα, ξοδεύουν περισσότερα, τρώνε περισσότερο, δείχνουν καλύτερα, έχουν περισσότερα. Αυτό που κάνει πραγματικά τους ανθρώπους ευτυχισμένους είναι: θετικό συναίσθημα, δέσμευση (ροή), θετικές σχέσεις, νόημα (σκοπός) και επίτευγμα. Ένας από τους τρόπους με τους οποίους κάποιος μπορεί να επιτύχει τέτοια ευημερία είναι να συνειδητοποιήσει τις προσωπικές του δυνάμεις και να τις χρησιμοποιήσει στην καθημερινή του ζωή.

Γιατί είναι σημαντικό να προάγουμε την ευημερία μεταξύ των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης;

Η εφηβεία είναι ένα από τα πιο σημαντικά και τα πιο ανεπιθύμητα στάδια προσδιορισμού της προσωπικότητας κάποιου. Σύμφωνα με τον Erikson (1968) , τα κύρια αναπτυξιακά καθήκοντα της εφηβείας περιλαμβάνουν: την επίλυση της κρίσης σύγχυσης μεταξύ ταυτότητας και ρόλου, την κατασκευή της δικής τους μοναδικής αίσθησης ταυτότητας, καθώς και την εύρεση του κοινωνικού περιβάλλοντος όπου μπορούν να ανήκουν και να δημιουργήσουν ουσιαστικές σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους(Chen et al., 2007). Και τα δύο, η διαμορφωμένη αίσθηση ταυτότητας και οι ικανοποιητικές σχέσεις με άλλους ανθρώπους (Dumas et al., 2009· Walsh et al., 2010) σχετίζονται με βελτιωμένη ψυχική υγεία και ψυχολογική ευεξία στους εφήβους.

Μερικοί από τους τρόπους διδασκαλίας και προώθησης της ευημερίας είναι η παροχή δεξιοτήτων και εργαλείων στους εφήβους, ώστε να συμμετέχουν ενεργά στη δική τους ανάπτυξη. Το να ζεις με βιώσιμο και υγιεινό τρόπο δεν είναι μόνο καλό για τον οργανισμό, αλλά εξασφαλίζει την επιτυχή μετάβαση από το ένα στάδιο της ζωής στο επόμενο, αξιοποιώντας το καλύτερο.

Πώς μπορούν οι καθηγητές να προωθήσουν την ευημερία μέσω των δικών τους στάσεων, συμπεριφορών, σχέσεων, διαχείρισης της τάξης και παιδαγωγικής στην τάξη;

Δεν αρκεί να μιλάμε για ευημερία και ευεξία. Οι καθηγητές και γενικά οι ενήλικες πρέπει να διαμορφώσουν τη συμπεριφορά που θα ήθελαν να εμφυσήσουν στους μαθητές τους. Μερικοί από τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να προαχθεί η ευημερία είναι να έχετε αρκετό ύπνο, να παραμένετε σωματικά δραστήριοι και να αναπτύσσετε υγιείς στάσεις και προσδοκίες για τη ζωή. Η έρευνα δείχνει ότι οι έφηβοι προτιμούν να

εργάζονται αργότερα μέσα στην ημέρα σε σύγκριση με την εργασία το πρωί (Goldstein et al., 2007). Ένας τρόπος για να προωθηθεί η ευημερία στην τάξη μπορεί να είναι η προσαρμογή του σχολικού προγράμματος, έτσι ώστε οι μαθητές να έχουν λιγότερο απαιτητικά μαθήματα νωρίς το πρωί.

Αρκετά συχνά μπορεί να φαίνεται ότι η ευτυχία είναι θέμα γονιδίων. Αν οι γονείς σου ήταν χαρούμενοι άνθρωποι, τότε είσαι ευτυχισμένος άνθρωπος. Έρευνες δείχνουν ότι το 50% της γενετικής προδιάθεσης είναι υπεύθυνο για την ικανότητά μας να βιώνουμε την ευτυχία. Τι γίνεται όμως με το άλλο 50%;! Οι άνθρωποι συχνά πιστεύουν ότι το να κερδίσεις το λαχείο, να πάρεις καλούς βαθμούς, να μπεις σε κορυφαίο πανεπιστήμιο, να φαίνεσαι υπέροχος ή/και να είσαι αρεστός και δημοφιλής στο πλήθος θα φέρει ευτυχία. Η έρευνα για την ευημερία δείχνει ότι τέτοιες συνθήκες μάς δίνουν μόνο περίπου το 10% της ικανότητάς μας να βιώσουμε την ευημερία (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005).

Σύμφωνα με τη Sonja Lybomirski (2007) το κλειδί βρίσκεται στο 40% που απομένει - αυτό είναι όλη η στάση μας απέναντι στη ζωή και τι συμβαίνει σε εμάς. Η γνώση αυτών των γνωστικών προκαταλήψεων που οι άνθρωποι γενικά θεωρούν αληθινές είναι πολύ ισχυρό εργαλείο. Δεν είναι το θέμα λοιπόν να αποκτήσεις αυτό το Α στους βαθμούς που θα σε έκανε χαρούμενο άτομο, αλλά να έχεις την ικανότητα να μάθεις από το γεγονός ότι πήρες ένα Γ – τι μπορώ να κάνω για να τα πάω καλύτερα την επόμενη φορά;

Οι καθηγητές και οι ενήλικες πρέπει να εργαστούν και να βοηθήσουν στην προώθηση και τη διαμόρφωση πιο βιώσιμων και υγιών στάσεων απέναντι στους στόχους, τα λάθη, την επιτυχία και τον ανταγωνισμό. Η συνεργασία πρέπει να προηγείται του ανταγωνισμού (όχι να αντικαταστήσει τον ανταγωνισμό).

Μελέτη περίπτωσης:

Όταν δίδασκε γεωγραφία της Βουλγαρίας, η κ. Dineva αντιμετώπισε ένα μεγάλο πρόβλημα. Οι μαθητές (όλες οι τάξεις αγοριών ηλικίας 12-13 σε ένα σχολείο με χαμηλή φοίτηση, υψηλά ποσοστά διαρροής, πολύ χαμηλές βαθμολογίες στις εξετάσεις αξιολόγησης) φαίνεται να μην έχουν ισχυρό κίνητρο να μάθουν οτιδήποτε σχετίζεται με τα προγραμματισμένα μαθήματα. Οι περισσότεροι από τους δάσκαλους στο σχολείο δεν πίστευαν ότι οι μαθητές είχαν κάποια προσόντα που άξιζε να αναφερθούν. Δεν τους ενδιέφερε η ζωή των μαθητών. Το ίδιο μπορεί να ειπωθεί για τους μαθητές που δεν

ενδιαφέρονταν να ασχοληθούν με τις σχολικές εργασίες ή/και τα μαθήματα ή/και τους καθηγητές. Η κυρία Dineva ήταν κάπως διαφορετική από τους συναδέλφους της. Της άρεσε το μάθημά της και ήταν παθιασμένη με αυτό. Έβλεπε τη γεωγραφία σε ό,τι έκανε. Ως αποτέλεσμα αυτού, δοκίμασε διαφορετικούς τρόπους παρουσίασης του υλικού – των γεωγραφικών περιοχών με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε μέρους της χώρας. Τελικά, αυτή η μεθοδολογία διδασκαλίας της γεωγραφίας έκανε τη διαφορά για τα αγόρια. Αυτό οφείλεται στο ότι αφιέρωσε αρχικά χρόνο για να ανακαλύψει για τι ενδιαφέρονται περισσότερο οι μαθητές: κάποιοι ασχολούνταν πολύ με το ποδόσφαιρο, άλλοι με τη μουσική.

Στη συνέχεια, αντί να τους διδάξει για τα διάφορα γεωγραφικά μέρη της χώρας, ανέθεσε σε κάθε αγόρι ορισμένες συγκεκριμένες εργασίες που σχετίζονται με αυτό που του άρεσε. Για παράδειγμα, τους ζήτησε να μάθουν περισσότερα για τη γενέτειρα του αγαπημένου τους Βούλγαρου ποδοσφαιριστή/τραγουδιστή χρησιμοποιώντας το smartphone τους (google). Γεννήθηκαν σε χωριό, μικρή πόλη, μεγάλη πόλη ή πόλη; Πού βρίσκεται αυτό το μέρος; Τι μπορείτε να μάθετε γι' αυτό το μέρος - μπορείτε να βρείτε μερικές φωτογραφίες; Τι μπορείτε να δείτε σε αυτές τις εικόνες; Είναι στα βουνά, είναι στην κοιλάδα, υπάρχουν ποτάμια ή θάλασσες κοντά; Τι είδους δέντρα και φυτά υπάρχουν στις εικόνες αυτού του τόπου;

Στα επόμενα μαθήματατα τα αγόρια παρουσίασαν τις πληροφορίες σε άτυπη συζήτηση και καθώς παρουσίαζαν τα μέρη, η καθηγήτρια τοποθετούσε καρφίτσες στον χάρτη – δείχνοντάς τους πού ακριβώς ήταν αυτά τα μέρη στον χάρτη. Μέχρι τη στιγμή που κάθε αγόρι παρουσίασε τελικά το αγαπημένο του άθλημα ή τον τόπο γέννησης των μουσικών, ήταν σε θέση να καλύψουν κάθε μεγάλη περιοχή στη Βουλγαρία. Ως πρόσθετο όφελος μπόρεσαν να μάθουν περισσότερα για τα ενδιαφέροντα των συμμαθητών τους.

Πώς μπορούν οι καθηγητές να εμφυσήσουν την ευημερία – ευεξία στη διδασκαλία των σχολικών μαθημάτων;

Αυτό μπορεί να γίνει διασφαλίζοντας ότι παρέχονται αρκετές δραστηριότητες που σχετίζονται με το σώμα, το μυαλό και τις αξίες. Οι καθηγητές μπορούν επίσης να ζητήσουν από τους μαθητές να αλλάξουν θέση, να εργαστούν σε ομάδες και να αλλάξουν το περιβάλλον. Αυτό μπορεί να γίνει στα περισσότερα ακαδημαϊκά μαθήματα ως ένας τρόπος παροχής διαφορετικών προοπτικών και προσθήκης της κίνησης.

Η επίγνωση των προσωπικών δυνατοτήτων των μαθητών είναι το κλειδί για την εξεύρεση μέσων προσέγγισης κάθε μαθητή. Προκειμένου να διατηρηθούν αυθεντικά επίπεδα κινήτρων σε κάθε μάθημα, οι μαθητές πρέπει να εργαστούν σε εργασίες που αποτελούν ταυτόχρονα πρόκληση (αλλά δεν είναι αδύνατες) και ενδιαφέρουσες (όχι επαναλαμβανόμενες/ή βαρετές). Οι καθηγητές πρέπει να διασφαλίσουν ότι οι μαθητές έχουν αρκετές δεξιότητες για να αναλάβουν τις εργασίες και ότι δεν είναι εύκολο γι' αυτούς να βαρεθούν. Το να αφιερώνετε χρόνο για προπόνηση είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση των επιπέδων κινήτρων. Η εκπαίδευση και η ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων είναι χρονοβόρα, αλλά είναι ζωτικής σημασίας για τους εφήβους. Σύμφωνα με κορυφαίες θεωρίες (Reeve, 2002) για την ευημερία, προκειμένου να βιωθεί η βέλτιστη ευημερία, πρέπει να ικανοποιηθούν οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες της σύνδεσης, της αυτονομίας και της ικανότητας. Η εύρεση δραστηριοτήτων που επιτρέπουν στους μαθητές να αισθάνονται ότι είναι μέρος μιας ομάδας, ότι είναι ικανοί και ότι έχουν επιλογές είναι μια καλή αρχή. Οι καθηγητές πρέπει να γνωρίζουν τα αναπτυξιακά ορόσημα και να προσφέρουν διαφορετικές δυνατότητες και μια ποικιλία επιλογών, βήματα που θα μπορούσαν να βαθμολογηθούν στη διαδικασία (δεν στοχεύουν απαραίτητα στην τέλεια βαθμολογία, αλλά διατηρούν υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από την ίδια τη διαδικασία).

Όσον αφορά τη διδασκαλία των ακαδημαϊκών μαθημάτων, μια στρατηγική που μπορούν να εφαρμόσουν όλοι οι καθηγητές είναι να ζητήσουν από τους μαθητές να διαβάσουν ένα άρθρο/να δουν μια ταινία/να μάθουν για μια θεωρία σχετικά με το θέμα του μαθήματος (θα μπορούσατε επίσης να επιτρέψετε στους μαθητές να τα διαβάσουν στην τάξη εάν γίνεται) πριν από το μάθημα. Στην αρχή του μαθήματος, οι μαθητές θα κληθούν να αναφέρουν 3, 4 ή 5 πράγματα που ήταν ενδιαφέροντα/σημαντικά για αυτούς. Μόλις όλοι οι μαθητές είναι έτοιμοι με τις λίστες τους, χωρίζονται σε μικρές ομάδες και δίνονται οδηγίες να τα μοιράζονται εναλλάξ. Ένα άτομο στην ομάδα θα γράψει τι μοιράζεται για να μπορεί να αναφέρει τη λίστα με τα σημαντικά/ενδιαφέροντα πράγματα, μόλις επιστρέψει σε ολόκληρη την ομάδα. Κάθε άτομο δεν πρέπει να έχει περισσότερο από 2 λεπτά για να μοιραστεί κάτι στις ομάδες. Μετά από λίγα λεπτά οι μικρές ομάδες επιστρέφουν σε όλη την τάξη και αναφέρονται στην υπόλοιπη τάξη. Κάθε ομάδα πρέπει να μοιράζεται τις λίστες που έχει δημιουργήσει, ενώ οι άλλες ομάδες ακούν. Οι ομάδες που ακολουθούν πρέπει να μοιράζονται μόνο τα πράγματα από τη λίστα τους που δεν κοινοποιήθηκαν ακόμη (Wingett, 2020).

Γλώσσες :

- Ζητήστε από τους μαθητές να μάθουν για τους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι στη συγκεκριμένη χώρα (περιοχή του κόσμου – ανάλογα με τη γλώσσα που μελετάται) παραμένουν υγιείς και φροντίζουν τον εαυτό τους. Ποιες είναι οι λέξεις που χρησιμοποιούν για να παρέχουν παρηγοριά, υποστήριξη, οι εκφράσεις για να ζητήσουν βοήθεια;

Ιστορία:

- Επιλέξτε ένα ιστορικό γεγονός και ζητήστε από τους μαθητές να ανακαλύψουν τα δυνατά σημεία στα κύρια άτομα που συμμετέχουν στο γεγονός. Πώς αναπτύσσονται αυτά τα δυνατά σημεία (φύση έναντι ανατροφής), πώς εκφράζονται, πώς χρησιμοποιούνται για τη συνολική ευημερία της κοινωνίας;

Κοινωνικές Σπουδές/Πολιτική Αγωγή:

- Μάθετε για τα οφέλη του να είσαι μέλος μιας ομάδας και πώς να συνεισφέρεις στην ευημερία των άλλων. Βεβαιωθείτε ότι παρέχετε αρκετά παραδείγματα για τους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι στην κοινότητα/χώρα/περιοχή σας φροντίζουν όσους έχουν ανάγκη και επιτρέπουν στους μαθητές να προσφέρουν εθελοντικά και να χρησιμοποιούν τις δικές τους δυνάμεις για να συνεισφέρουν.

Μαθηματικά και Θετικές Επιστήμες:

- Εντοπίστε οποιοδήποτε παράδειγμα από την επιστήμη που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για να παρουσιάσει την ιδέα του να είσαι δυνατός, να παραμένις δυναμικός, ενεργητικός (να μην αφήνεις τον εαυτό σου να ξεμείνει από ενέργεια). Για παράδειγμα – η ενέργεια που φορτίζει τα κινητά μας τηλέφωνα παρέχεται για ένα ορισμένο χρονικό διάστημα (προς το παρόν δεν υπάρχει αιώνια μπαταρία τηλεφώνου). Το τηλέφωνο δεν μπορεί να λειτουργήσει περισσότερο από αυτό που του επιτρέπει η ενέργεια στην μπαταρία. Όταν το τηλέφωνο ξεμείνει από ενέργεια, πρέπει να φορτιστεί. Όχι μόνο πρέπει να φορτιστεί, αλλά θα χρειαστεί και λίγος χρόνος για να αρχίσει να λειτουργεί ξανά. Αυτό είναι ένα εξαιρετικό παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο οι μαθητές μπορούν να μυηθούν στην ιδέα της φροντίδας του εαυτού και της επαναφόρτισης της ενέργειας.

Τέχνη και μουσική:

Η ικανότητα εκτίμησης της τέχνης και της μουσικής επιτρέπει στον μαθητή να μάθει περισσότερα για τη δημιουργικότητα και τα δυνατά σημεία. Όταν παρουσιάζετε ένα έργο, φροντίστε να συμπεριλάβετε πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση ευημερίας του συγγραφέα/ζωγράφου/μουσικού

Παραδείγματα δραστηριοτήτων που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο καθηγητής για την προώθηση της ευημερίας στην τάξη

Φυσικές δραστηριότητες

Παρέχετε τουλάχιστον 25 λεπτά ενεργητικής κίνησης (δεν χρειάζεται να είναι προπόνηση ή τρέξιμο, το περπάτημα για 25 λεπτά είναι αρκετό).

Πρακτικές συνειδητότητας

Ζητήστε από τους μαθητές να εξασκηθούν στο να μπορούν να παραμένουν στη στιγμή - εδώ και τώρα, συγκεντρωμένοι στην αναπνοή, να μπορούν να αφήνουν το μυαλό να περιπλανηθεί ελεύθερα χωρίς να ανησυχεί για το παρελθόν ή να αγωνιά για το μέλλον.

Απολαμβάνοντας στιγμές χαράς

Αφιερώστε χρόνο για να σταματήσετε και να απολαύσετε μια όμορφη στιγμή, τραβήξτε μια «διανοητική εικόνα της». Μοιραστείτε την με έναν φίλο.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Chen, KH, Lay, KL, Wu, YC, & Yao, G. (2007). Εφηβική ταυτότητα και ψυχική υγεία: Η συνάρτηση της σημασίας της ταυτότητας, της σταθερότητας της ταυτότητας και της ασυμφωνίας ταυτότητας. *中華心理學刊*, *49* (1), 53-72.

Erikson, E. H. (1968). *Ταυτότητα: Νεολαία και κρίση* (No 7). WW Norton & Company.

Goldstein D, Hahn CS, Hasher L, Wiprzycka UJ, & Zelazo PD (2007). Ώρα της ημέρας, πνευματικές επιδόσεις και προβλήματα συμπεριφοράς σε εφήβους πρωινού έναντι βραδινού τύπου: υπάρχει αποτέλεσμα συγχρονισμού; *Personality and Individual Differences, 42* (3), 431-440.

Lyubomirski, S. (2010). The How of Happiness: Μια επιστημονική προσέγγιση για να αποκτήσετε τη ζωή που θέλετε. Piatkus, Ηνωμένο Βασίλειο

Lyubomirsky, S., Sheldon, KM, & Schkade, D. (2005). Επιδίωξη της Ευτυχίας: Η Αρχιτεκτονική της Βιώσιμης Αλλαγής. Review of General Psychology, 9(2), 111-131. https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111

Seligman, ευρωβουλευτής (2011). Flourish. Νέα Υόρκη: Simon & Schuster

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

9. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ

Τι είναι η ενσυναίσθηση;

Η ενσυναίσθηση μπορεί να οριστεί ως μια συναισθηματική κατάσταση που πυροδοτείται από τη συναισθηματική κατάσταση ή την κατάσταση ενός άλλου ατόμου όπου κάποιος αισθάνεται αυτό που αισθάνεται το άλλο άτομο ή κανονικά αναμένεται να νιώσει σαν να ήταν στην κατάστασή του (Hoffman, 2008). Υπάρχει μια διάκριση στη δομή της ενσυναίσθησης μεταξύ των συγκινησιακών/συναισθηματικών πλευρών της ενσυναίσθησης και των γνωστικών πλευρών της ενσυναίσθησης. Η συναισθηματική ενσυναίσθηση συχνά γίνεται κατανοητή ως μια συναισθηματική κατάσταση (π.χ. η εμπειρία του πόνου, του συναισθήματος ή της ανταμοιβής), που προκαλείται από την κοινή χρήση της κατάστασης ενός άλλου ατόμου μέσω της φαντασίας ή της παρατήρησης της εμπειρίας του (Singer & Lamm, 2009). Οι γνωστικές πτυχές της ενσυναίσθησης, από την άλλη πλευρά, αναφέρονται στη θεωρία του νου/της προοπτικής. Όταν αυτές οι διαδικασίες συνδυάζονται, είναι κανείς σε θέση να κατανοήσει τα συναισθήματα, τις επιθυμίες και τις πεποιθήσεις ενός άλλου ατόμου (Firth & Frith, 2006).

Γιατί είναι σημαντικό να προωθούνται οι δεξιότητες ενσυναίσθησης μεταξύ των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης;

Πολυάριθμες μελέτες έχουν τονίσει τη σημασία της ενσυναίσθησης στην αύξηση των αποτελεσμάτων τόσο της διαπροσωπικής όσο και της ψυχικής υγείας (Chow et al., 2013). Η γνωστική και η συναισθηματική ενσυναίσθηση σχετίζονται με τη διαπροσωπική λειτουργία των εφήβων, αναστέλλοντας επιθετικές και εξωτερικευμένες προβληματικές συμπεριφορές και προάγοντας τις κοινωνικές συμπεριφορές (Van der Graaff et al., 2018, Laible et al., 2004).

Κατά την περίοδο της εφηβείας, οι μαθητές θα βιώσουν τυπικά αλλαγές στη σχέση τους με τους γονείς/κηδεμόνες τους από την εξάρτηση στην αυτονομία και τις αυξανόμενες ευθύνες στην οικογένεια και την κοινότητα. Οι έφηβοι θα εκτεθούν επίσης σε νέες κοινωνικές καταστάσεις και θα εξερευνήσουν νέους κοινωνικούς ρόλους αλλά και θα βιώσουν τις πρώτες στενές συνεργασίες τους (Blakemore & Mills, 2014). Είναι σημαντικό να προωθούνται οι δεξιότητες ενσυναίσθησης μεταξύ των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, επειδή μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη (χωρίς

επίβλεψη) εξωοικογενειακών σχέσεων με συνομηλίκους, στη διατήρηση σχέσεων φιλίας και στην οικοδόμηση ισχυρών κοινοτήτων (Allemand, Steiger, & Fend, 2015).

Η ενσυναίσθηση είναι μια ιδιαίτερα κρίσιμη δεξιότητα για την ανάπτυξη των νέων, καθώς μπορεί να βοηθήσει στον μετριασμό ορισμένων βασικών ζητημάτων που αντιμετωπίζουν τέτοιες ηλικιακές ομάδες. Μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να προβλέψουν και να κατανοήσουν τις ενέργειες των άλλων και μπορεί να τους βοηθήσει να μπορέσουν να χτίσουν υποστηρικτικές σχέσεις. Μπορεί επίσης να μειώσει τις περιπτώσεις σύγκρουσης, ενώ προάγει την ομαδική εργασία και την αίσθηση του ανήκειν σε μια ομάδα. Η ενσυναίσθηση βοηθά στο να ξεπεραστεί η τάση προς εγωκεντρικές συμπεριφορές, καθώς λαμβάνουν υπόψη τα συναισθήματα και τις εμπειρίες των άλλων. Μέσω της εξέτασης και της κατανόησης προοπτικών που διαφέρουν από τις δικές τους, οι νέοι μπορούν να γίνουν πιο συμπεριληπτικοί και ανεκτικοί με τους άλλους. Ομοίως, μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη συμπεριφορών εκφοβισμού και να βοηθήσει στην ενίσχυση των θετικών διαπροσωπικών σχέσεων φροντίδας. Επιπλέον, οι δεξιότητες ενσυναίσθησης μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση των δικών τους συναισθημάτων και όχι μόνο να τα αναγνωρίζουν αλλά και να μάθουν τη γλώσσα για να τα εντοπίζουν και να τα μεταδίδουν σε άλλους όταν χρειάζεται.

Συνολικά η ενσυναίσθηση υποστηρίζει πιο θετικές αλληλεπιδράσεις που ωφελούν τα άτομα, το ευρύτερο περιβάλλον και το σχολείο συνολικά. Με βελτιωμένη στάση απέναντι στον εαυτό τους και τους άλλους, συμπεριφορά στην τάξη και καλύτερες κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες, οι νέοι μπορεί να βιώσουν βελτιώσεις στη μάθηση, τις σχέσεις, τη συμπεριφορά και την ψυχική τους υγεία..

Πώς μπορούν οι καθηγητές να προωθήσουν την αντίληψη μιας διαφορετικής οπτικής και την ενσυναίσθηση μέσω των δικών τους στάσεων, συμπεριφορών, σχέσεων, διαχείρισης της τάξης και παιδαγωγικής στην τάξη;

Η ενσυναίσθηση είναι ένας σημαντικός πόρος τόσο για τους καθηγητές όσο και για τους μαθητές ώστε να μάθουν και να αναπτυχθούν κοινωνικά, συναισθηματικά και γνωστικά. Οι καθηγητές της τάξης μπορούν να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση μεταξύ των μαθητών, αναπτύσσοντας και εφαρμόζοντας οι ίδιοι την ενσυναίσθηση στις σχέσεις και στην πρακτική τους στην τάξη. Ο καθηγητής της τάξης μπορεί να προάγει την ενσυναίσθηση:

- Δημιουργώντας μοντέλο ενσυναίσθησης μέσω ενεργητικής ακρόασης και επίδειξη κατανόησης και θετικού σεβασμού σε όλες τις αλληλεπιδράσεις με μαθητές και ενήλικες (συναδέλφους, γονείς).
- Ακούγοντας ενεργά τους μαθητές και παρέχοντάς τους ευκαιρίες να εκφραστούν.
- Συζητώντας και κάνοντας διαβούλευση με τους μαθητές σχετικά με τις μαθησιακές δραστηριότητες στην τάξη, όπως είναι τα θέματα του μαθήματος και η διαδικασία του μαθήματος.
- Οργανώνοντας συνεργατική ομαδική εργασία κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων στην τάξη και ενθαρρύνοντας τους μαθητές να ακούν ενεργά ο ένας τον άλλον, να επιδιώκουν να κατανοήσουν ο ένας τον άλλον και να συνεργάζονται και δρουν συνεργατικά.
- Οργανώνοντας τη συμμετοχή των μαθητών στην ανάπτυξη και εφαρμογή κανόνων συμπεριφοράς στην τάξη.
- Δίνοντας στους μαθητές το δικαίωμα να απαντούν σε περιστατικά προβλημάτων συμπεριφοράς στην τάξη.
- Παρέχοντας ένα παράδειγμα συμπεριληπτικής συμπεριφοράς στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις, διασφαλίζοντας ότι οι μαθητές από όλα τα διαφορετικά υπόβαθρα αντιμετωπίζονται δίκαια και ισότιμα.
- Υποστηρίζοντας τους μαθητές στον εντοπισμό των κοινών τους και όχι των διαφορών μεταξύ τους, εστιάζοντας σε κοινές αξίες και κοινά ενδιαφέροντα.
- Παρέχοντας υποστηρικτικούς χώρους στους μαθητές ώστε να εκφράζουν τις διαφορές και να διαφωνούν με σεβασμό ο ένας για τον άλλον.
- Χρησιμοποιώντας ευκαιρίες διδασκαλίας στα αντίστοιχα μαθήματα, για να υπογραμμιστεί η ενσυναίσθηση (βλ. επόμενη ενότητα).

Μελέτη περίπτωσης 1

Η Lara μετακόμισε πρόσφατα στη Μάλτα με την οικογένειά της από την Ιταλία. Αν και μπορεί να μιλήσει και να καταλάβει λίγα αγγλικά, δεν τα μιλάει τόσο άπταιστα όσο οι συνομήλικοί της και εξακολουθεί να κάνει πολλά γραμματικά λάθη. Κάθε φορά που προσπαθεί να μιλήσει στην τάξη, κάποιοι από τους συνομηλίκους της κάνουν αστεία για την προφορά της ή τα «κακά αγγλικά» της. Η Λάρα συχνά περνούσε χρόνο μόνη της για να αποφύγει να μιλήσει με τους συνομηλίκους της στα αγγλικά. Όταν η καθηγήτρια της συνειδητοποίησε τι συνέβαινε, αποφάσισε να δώσει στην τάξη ένα μάθημα σχετικά με την αντίληψη της προοπτικής και ενημέρωσε τους μαθητές ότι επρόκειτο να δουν πώς ήταν να είσαι στη θέση της Lara εκείνη τη μέρα. Αυτό σήμαινε ότι έπρεπε να

περάσουν τα υπόλοιπα μαθήματα μιλώντας μόνο στα ιταλικά. Μετά από λίγα λεπτά, η καθηγήτρια της τάξης συζήτησε με την τάξη πώς ένιωθαν οι μαθητές όταν δεν μπορούσαν να εκφραστούν στη μητρική τους γλώσσα. Μαζί, στη συνέχεια συζήτησαν τι θα μπορούσε να γίνει για να βελτιωθεί η κατάσταση και να τη βοηθήσουν να αισθάνεται πιο άνετα και τι θα μπορούσαν να κάνουν για να συμπεριλάβουν τη Lara περισσότερο μέσα και έξω από την τάξη.

Μελέτη περίπτωσης 2

Κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος, ο Miguel αρνήθηκε να συμμετάσχει σε μια ομαδική δραστηριότητα, ήταν αγενής με τον δάσκαλο και έφυγε, για να καθίσει μόνος στη γωνία. Ο καθηγητής πλησίασε τον Μιγκέλ, ο οποίος νόμιζε ότι επρόκειτο να τον επιπλήξουν και απομακρύνθηκε περισσότερο από τον καθηγητή. Αντίθετα, ο καθηγητής κάθισε δίπλα στον Miguel, ώστε να βρίσκονται σε παρόμοιο επίπεδο και τον ρώτησε αν μπορούσε να του εξηγήσει πώς ένιωθε αντί να κλείνεται στον εαυτό του. Ο Μιγκέλ εξήγησε ότι ήταν απογοητευμένος και αποκάλυψε ότι είχε λογομαχία με τους φίλους του. Ενώ ο Miguel μιλούσε, ο καθηγητής άκουγε ενεργά τον Miguel και του άφησε τον χώρο και τον χρόνο να εκφράσει πώς ένιωθε και γιατί. Μόλις ο Μιγκέλ σταμάτησε να μιλάει, ο δάσκαλός του είπε ότι η κατάσταση του Μιγκέλ με τους φίλους του πρέπει να είναι αρκετά απογοητευτική και φαίνεται ότι τον έκανε να νιώθει θυμό και να ενεργεί υπερβολικά στην ομαδική δραστηριότητα. Στη συνέχεια ζήτησε από τον Μιγκέλ να εξετάσει άλλους καταλληλότερους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να αντιμετωπίσει αυτά τα συναισθήματα στο μέλλον και συζήτησαν μερικές λύσεις μαζί.

Πώς μπορούν οι καθηγητές να εμφυσήσουν στους μαθητές την αντίληψη μιας διαφορετικής οπτικής και την ενσυναίσθηση στη διδασκαλία των ακαδημαϊκών θεμάτων;

Γλώσσες :

- Χρησιμοποιήστε λογοτεχνικά κείμενα όπου οι χαρακτήρες εκφράζουν ενσυναίσθηση στις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις.
- Χρησιμοποιήστε τη μορφή «ομιλούντος βιβλίου» για να εμβαθύνετε σε μια ιστορία σχετικά με το πώς οι χαρακτήρες εξέφρασαν τις αντιδράσεις τους με ενσυναίσθηση (ή με την έλλειψή της).
- Προσδιορίστε πώς διαφορετικά αποσπάσματα σε βιβλία αντιπροσωπεύουν διαφορετικά συναισθήματα και συζητήστε τη σημασία των λέξεων και της γλώσσας που χρησιμοποιείται και τον αντίκτυπο που μπορεί να έχουν ακόμη και μικρές αλλαγές στη γλώσσα.
- Χρησιμοποιήστε συγκεκριμένες προτροπές- αρχινισμένες φράσεις για τους μαθητές, οι οποίες θα τους βοηθήσουν να πλαισιώσουν τα γραπτά τους, π.χ. «πώς θα ένιωθα αν….».
- Εξερευνήστε συνώνυμα για να διευρύνετε το συναισθηματικό λεξιλόγιο.

Ιστορία:

- Ανατρέξτε σε παραδείγματα από την Ιστορία όπου οι συγκρούσεις επιλύθηκαν μέσω της ενσυναίσθησης ή μετατράπηκαν σε πόλεμο λόγω έλλειψης ενσυναίσθησης.
- Βρείτε ιστορικά παραδείγματα καταστάσεων που δημιουργήθηκαν όταν οι άνθρωποι ενεργούσαν βιαστικά και συζητήστε πώς θα μπορούσαν να βελτιωθούν αυτές οι καταστάσεις.
- Εξετάστε προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση ενός ιστορικού γεγονότος (π.χ. δικαίωμα ψήφου των γυναικών) και απαριθμήστε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα για κάθε προσέγγιση και στη συνέχεια αναπτύξτε ομαδικές παρουσιάσεις των ευρημάτων.

Κοινωνικές Σπουδές/Πολιτική Αγωγή:

- Συζητήστε θέματα που σχετίζονται με τις προκαταλήψεις και τις διακρίσεις, τον εκφοβισμό και τη βία, που προκύπτουν από την έλλειψη ενσυναίσθησης. Δείτε πώς η ενσυναίσθηση μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση αυτών των αρνητικών συμπεριφορών.
- Συζητήστε πώς η ενσυναίσθηση μπορεί να προωθήσει αρμονικές σχέσεις, συνεργασία, αλληλεγγύη και διαφορετικότητα.
- Διερευνήστε ιστορικούς και σύγχρονους συνασπισμούς μεταξύ οργανισμών και χωρών και πώς αυτοί προωθούν θετικά αποτελέσματα.
- Δημιουργήστε αφίσες που σχετίζονται με κοινωνική δράση για συγκεκριμένες αιτίες ή αδικίες.

- Δημιουργήστε συλλογικά κάποιους κανόνες συμπεριφοράς για το πώς να συμπεριφέρεστε ο ένας στον άλλον.
- Οργανώστε δραστηριότητες «ναι-όχι-ίσως» που απαιτούν από τους μαθητές να δουν

Μαθηματικά και Θετικές Επιστήμες :

- Δώστε παραδείγματα στους μαθητές και προσφέρτε τους ευκαιρίες να διερευνήσουν πώς η ενσυναίσθηση μπορεί να βοηθήσει στην επίλυση προβλημάτων από κοινού.
- Δώστε έμφαση στη σημασία των δεξιοτήτων ακρόασης για τη συλλογή πληροφοριών και την πραγματοποίηση παρατηρήσεων.
- Συλλέξτε και κάντε γραφική παράσταση δεδομένων που σχετίζονται με τα συναισθήματα των μαθητών στην τάξη.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές με προβλήματα ανάγνωσης προσεκτικά και τα σχετικά με τον έλεγχο της εργασίας.
- Προωθήστε τη φροντίδα για περιβαλλοντικές δραστηριότητες, όπως η καλλιέργεια φυτών, ο εξωραϊσμός της τάξης και του σχολικού περιβάλλοντος.

Τέχνη

- Μιλήστε με τους μαθητές για το πώς αντιδρούν σε έργα τέχνης και συζητήστε μαζί τους πώς αυτά τα έργα τούς κάνουν να νιώθουν.
- Σχεδιάστε μια ζωγραφιά όπου οι άνθρωποι αισθάνονται διάφορα συναισθήματα και χρησιμοποιήστε διαφορετικά χρώματα για να αναπαραστήσετε διαφορετικά συναισθήματα.
- «Διαβάστε» εικονογραφημένα βιβλία και συζητήστε τα συναισθήματα που αντιπροσωπεύουν.
- Αναπτύξτε ένα «λεξιλόγιο συναισθημάτων», κοινοποιώντας καταστάσεις που σας κάνουν να νιώθετε «ευτυχισμένοι», «απογοητευμένοι» και ούτω καθεξής, μετά ξαναδείτε τη λίστα που δημιουργήθηκε και στη συνέχεια συσχετίστε την με παγκόσμια γεγονότα, ιστορικά γεγονότα, ταινίες, τραγούδια κ.λπ.
- Δημιουργήστε «κολάζ ευθυνών» με εικόνες που σχετίζονται με υπεύθυνη δράση.

Άλλα (π.χ. ΤΠΕ, Φυσική Αγωγή,...)

- Ελέγξτε με τους μαθητές το πώς αισθάνονται συναισθηματικά και σωματικά. Αισθάνονται σωματικά ενεργοποιημένοι αλλά ψυχικά πιεσμένοι;
- Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων Φυσικής Αγωγής (π.χ. μετά από έναν αγώνα ποδοσφαίρου), οι μαθητές συζητάνε διάφορα πράγματα τη στιγμή που η άλλη ομάδα μπορεί να σκέφτεται άλλα (π.χ. η νικήτρια ομάδα εναντίον της ηττημένης ομάδας).

Τι βλέπεις;[1]

Δείξτε την παρακάτω εικόνα στους μαθητές και ζητήστε τους να σκεφτούν τι μπορούν να δουν

[1]Προσαρμογή από https://creducation.net/resources/perception_checking/What_Do_You_See_Activity_OCDRCM.pdf

Παραδείγματα δραστηριοτήτων που ο καθηγητής μπορεί να χρησιμοποιήσει για να προωθήσει τη αντίληψη μιας διαφορετικής οπτικής στην τάξη

Figure 4: What do you see image

Εάν ένας μαθητής πει ότι βλέπει μια νεαρή γυναίκα, ζητήστε του να το δείξει. Κάντε το ίδιο με έναν μαθητή που βλέπει μια ηλικιωμένη γυναίκα. Ζητήστε από τους μαθητές να πουν πώς αισθάνονται για τους μαθητές που είδαν το ίδιο πράγμα με εκείνους και για τους μαθητές που είδαν κάτι διαφορετικό. Στη συνέχεια, ρωτήστε τους εάν υπήρξε ποτέ μια στιγμή που είδαν κάτι με έναν τρόπο και κάποιο άλλο άτομο το είδε διαφορετικά. Ρωτήστε τους μαθητές που απάντησαν ναι πώς ένιωσαν για το άτομο που έβλεπε τα πράγματα διαφορετικά από αυτούς. Συνεχίστε να εξηγείτε ότι είναι δυνατό για δύο άτομα να κοιτάξουν την ίδια εικόνα και να δουν δύο διαφορετικά πράγματα, χωρίς κανένας από τους δύο να κάνει λάθος. Στη συνέχεια συζητήστε με την τάξη πώς οι διαφορετικές οπτικές γωνίες μπορούν να επηρεάσουν μια σύγκρουση/διαμάχη μεταξύ των ανθρώπων. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν πώς δύο άτομα μπορούν να προχωρήσουν στην επίλυση μιας σύγκρουσης εάν και οι δύο πιστεύουν ότι έχουν δίκιο γι' αυτό που βλέπουν.

Ο Ιδανικός Φίλος

Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν ποιες είναι οι βασικές ιδιότητες ενός καλού φίλου. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να σκεφτούν τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποιες από αυτές τις ιδιότητες δείχνουν με τους δικούς τους φίλους;
- Τι εκτιμούν οι φίλοι τους σε αυτά;
- Ποιες άλλες ιδιότητες πιστεύουν ότι οι φίλοι τους μπορούν να βλέπουν περισσότερο σε αυτούς;

Ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν στη συνέχεια τις απαντήσεις τους σε μικρές ομάδες και μετά ως μεγάλη ομάδα.

Παραδείγματα δραστηριοτήτων που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο καθηγητής για να προωθήσει την ενσυναίσθηση στην τάξη

Ο τροχός της διαφορετικότητας

Παρουσιάστε τον Τροχό της Διαφορετικότητας (βλ. παρακάτω εικόνα) από το Ιατρικό Κέντρο Johns Hopkins στους μαθητές – περιλαμβάνει τους ακόλουθους τύπους ποικιλομορφίας: ηλικία, ταυτότητα ή έκφραση φύλου, κοινωνικό φύλο, εθνική καταγωγή, σεξουαλικός προσανατολισμός, νοητικές και σωματική ικανότητα, φυλή και εθνικότητα, εκπαίδευση, πολιτικές πεποιθήσεις, οικογένεια, οργανωτικός ρόλος, γλωσσικές και επικοινωνιακές δεξιότητες, εισόδημα, θρησκεία, εμφάνιση και εργασιακή εμπειρία.

Εικόνα 5: Τροχός διαφορετικότητας [3]

Ζητήστε από τους μαθητές να προσδιορίσουν μεμονωμένα τη ζώνη άνεσής τους και τους λόγους για τις επιλογές τους και να χωριστούν με τους συμμαθητές τους σε μικρές

[3] Εικόνα που ελήφθη από: Προώθηση της συζήτησης: Επόμενα βήματα για τις επιστήμες υγείας λεσβιών, ομοφυλόφιλων, αμφιφυλόφιλων, τρανς και queer (LGBTQ) - Scientific Figure on ResearchGate. Διαθέσιμο από: https://www.researchgate.net/figure/Diversity-Wheel-as-used-at-Johns-Hopkins-University-12_fig1_320178286 [πρόσβαση 14 Φεβ, 2022]

ομάδες. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές να εντοπίσουν τους τομείς διαφορετικότητας με τους οποίους δεν αισθάνονται άνετα και να εξηγήσουν γιατί μπορεί να αισθάνονται αβέβαιοι, μπερδεμένοι ή άβολα. Ζητήστε τους να μοιραστούν τις απαντήσεις τους σε μικρές ομάδες και αργότερα συζητήστε σε μια μεγάλη ομάδα για το πώς η έλλειψη ενσυναίσθησης μπορεί να οδηγήσει σε προκαταλήψεις και διακρίσεις εναντίον εκείνων που θεωρούνται διαφορετικοί από εμάς, και πώς από την άλλη πλευρά η ενσυναίσθηση μπορεί να μας βοηθήσει να γεφυρώνουμε αυτές οι διαφορές και να προωθούμε την κατανόηση και τις αρμονικές σχέσεις.

Η Μικρή Δεσποινίς Sunshine

Δείξτε αυτό το σύντομο απόσπασμα στο Youtube από την ταινία Little Miss Sunshine στους μαθητές (https://www.youtube.com/watch?v=GJT_pAYaWB8). Ζητήστε από τους μαθητές να περιγράψουν τον τρόπο που συμπεριφέρθηκε το κοριτσάκι και γιατί ήταν τόσο δυνατό. Οι μαθητές στοχάζονται και εντοπίζουν τρόπους για το πώς θα μπορούσαν να κατανοήσουν ο ένας τα συναισθήματα του άλλου και να ανταποκριθούν με ενσυναίσθηση (π.χ. όταν είμαστε λυπημένοι, στεναχωρημένοι, απογοητευμένοι, απελπισμένοι, θυμωμένοι, αγχωμένοι,...)

Βιβλιογραφικές αναφορές

Allemand M, Steiger AE & Fend HA (2015). Η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης στην εφηβεία διαβλέπει κοινωνικές ικανότητες στην ενήλικη ζωή. Journal of Personality, 83(2), 229-241.

Blakemore, SJ, & Mills, KL (2014). Είναι η εφηβεία μια ευαίσθητη περίοδος για κοινωνικοπολιτισμική επεξεργασία; Annual review of psychology, 65, 187-207.

Chow CM, Ruhl H, & Buhrmester D (2013). Ο διαμεσολαβητικός ρόλος της διαπροσωπικής ικανότητας μεταξύ της ενσυναίσθησης των εφήβων και της ποιότητας της φιλίας: Μια δυαδική προσέγγιση. Journal of adolescence, 36(1), 191-200.

Frith, CD, & Frith, U (2006). The neural basis of mentalizing. Neuron, 50(4), 531-534.

Hoffman, M.L. (2008). Ενσυναίσθηση και κοινωνική συμπεριφορά. Εγχειρίδιο Συναισθημάτων, 3, 440-455.

Laible, DJ, Carlo, G., & Roesch, SC (2004). Διαδρομές προς την αυτοεκτίμηση στο τέλος της εφηβείας: Ο ρόλος της προσκόλλησης των γονέων και των συνομηλίκων, της ενσυναίσθησης και των κοινωνικών συμπεριφορών. Journal of adolescence, 27(6), 703-716.

Singer, T., & Lamm, C. (2009). Η κοινωνική νευροεπιστήμη της ενσυναίσθησης. Annals of the New York Academy of Sciences, 1156(1), 81-96.

Van der Graaff J, Carlo G, Crocetti E, Koot HM, & Branje S (2018). Κοινωνική συμπεριφορά στην εφηβεία: διαφορές των φύλων στην ανάπτυξη και δεσμοί με την ενσυναίσθηση. Journal of youth and adolescence, 47(5), 1086-1099.

10. ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Τι είναι η Διαφορετικότητα

Με απλά λόγια η διαφορετικότητα σημαίνει διαφορά, ποικιλία, που περιλαμβάνει εθνικότητα, ικανότητα/αναπηρία, φύλο, κουλτούρα κ.λπ. (Save the Children UK, 2005). Η ποικιλομορφία αναφέρεται σε διαφορετικά στοιχεία, όψεις ή ιδιότητες ή στην κατάσταση του να είσαι διαφορετικός. Η διαφορετικότητα εκτιμάται όταν ένα άτομο γίνεται αποδεκτό και σεβαστό ανεξάρτητα από χαρακτηριστικά όπως: ηλικία, φύλο, εθνικό υπόβαθρο, εθνικότητα, γλώσσα, κοινωνικό και εκπαιδευτικό υπόβαθρο, σεξουαλική ταυτότητα, περιοχή/τόπος διαμονής, θρησκεία, πολιτικές απόψεις.

Γιατί είναι σημαντικό να προωθείται η εκτίμηση της διαφορετικότητας μεταξύ των μαθητών της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης;

Η συνάφεια της έννοιας της διαφορετικότητας για την εκπαίδευση έγκειται στο ότι βοηθά στην καλύτερη κατανόηση των κοινών σημείων και των διαφορών και του τρόπου με τον οποίο η αλληλεπίδρασή τους συνθέτει τη μοναδική ταυτότητα κάθε παιδιού και ενήλικα. Επιπλέον, αυξάνει την ευαισθητοποίηση σχετικά με τα προνόμια ή τις δυνατότητες διάκρισης που βιώνουν ορισμένα άτομα λόγω του ότι ανήκουν και συνδέονται με διαφορετικές ομάδες. Η ποικιλομορφία δεν είναι στατική αλλά μια δυναμικά μεταβαλλόμενη ροή, αλληλεπίδραση μεταξύ των διαφόρων διαστάσεων ή στρωμάτων.

Μια εκπαίδευση ευαίσθητη στη διαφορετικότητα εστιάζει στη διδασκαλία σχετικά με τις διαφορές και την ετερότητα. Ασχολείται με την διερεύνηση, τον προβληματισμό και την αξιολόγηση των προσδοκιών και των ιδιοτήτων που αποδίδονται στον εαυτό και τους άλλους, που σχετίζονται με το ανήκειν σε μια συγκεκριμένη ομάδα (Winkelmann, 2014). Πέρα από αυτό, αντιμετωπίζει τη στερεότυπη σκέψη, τη λεγόμενη **σκέψη από την τρύπα του περιστεριού**, η οποία συχνά οδηγεί σε προκαταλήψεις και διακρίσεις.

Οι προκαταλήψεις δεν είναι απλώς κρίσεις, αλλά κρίσεις που γίνονται «a priori», πριν από μια εμπειρία, πριν από μια συνάντηση με την περίπλοκη διαφορετικότητα. Οι προκαταλήψεις βασίζονται στη δημιουργία μιας διαφοράς και είναι βαθιά ριζωμένες σε κυρίαρχα κοινωνικά πρότυπα σκέψης. Οι προκαταλήψεις έχουν επίσης πολλαπλές λειτουργίες και συχνά επωφελούμαστε από αυτές με έξοδα άλλων.

Η στερεότυπη σκέψη (σκέψη από την τρύπα του περιστεριού) δεν είναι προκαταλήψεις εναντίον μεμονωμένων προσώπων, αλλά μάλλον εναντίον ομάδων ατόμων που

«μπαίνουν στο μονοδιάστατο κουτί», μόνο με βάση μία από τις ομαδικές τους σχέσεις/διαστάσεις διαφορετικότητας.

Η απόδοση ιδιοτήτων σε άλλους καταδεικνύει πόσο οι προκαταλήψεις βασίζονται στην εξουσία και ποιος είναι ο ρόλος τους στην παραγωγή μιας ανισορροπίας ισχύος μεταξύ ατόμων από διαφορετικές ομάδες. Κατά συνέπεια, μια ομάδα ανθρώπων υποβάλλει σε μια άλλη πώς «πρέπει να είναι».

Η προώθηση της διαφορετικότητας ή των ευαίσθητων στη διαφορετικότητα εκπαιδευτικών προσεγγίσεων στο σχολείο προτείνει την αξιολόγηση και την ανταπόκριση στις διαφορές μεταξύ και εντός των ομάδων και τη λήψη ενιαίας προσέγγισης για την αντιμετώπιση των αιτιών και των αποτελεσμάτων των διακρίσεων. Ως εκ τούτου, η εκπαίδευση σε ικανότητες που αφορούν τη διαφορετικότητα συμβαδίζει με την ευαισθητοποίηση και την πρόληψη των διακρίσεων (Save the Children UK, 2005).

Πώς μπορούν οι καθηγητές να προωθήσουν τη διαφορετικότητα μέσω των δικών τους στάσεων, συμπεριφορών, σχέσεων, διαχείρισης της τάξης και παιδαγωγικής στην τάξη;

Ένας καθηγητής πρέπει να προωθεί ενεργά την εκτίμηση της διαφορετικότητας μέσα από την τάξη, ειδικά επειδή οι τάξεις σήμερα είναι πολυπολιτισμικές. Πιο συγκεκριμένα, ένας καθηγητής θα έπρεπε να φροντίζει για την:

- Εξασφάλιση ενός ασφαλούς χώρου στον οποίο οι μαθητές μπορούν να ασχοληθούν με τις δικές τους ιδέες και ανάγκες, που σχετίζονται με τον αποκλεισμό και τις διακρίσεις.
- Προώθηση της κατανόησης της σχέσης μεταξύ της συμπεριφοράς στην ομάδα και της ανταπόκρισης της ομάδας
- Ανάπτυξη και/ή ενίσχυση της αυτογνωσίας και της ομαδικής επίγνωσης·
- Ευαισθητοποίηση σε προβληματικές καταστάσεις στις κοινωνικές σχέσεις στην τάξη και την ενθάρρυνση των μαθητών να ανοίγουν συζητήσεις με σεβασμό.
- Ενδυνάμωση των μαθητών να εκφράσουν απόψεις, επιθυμίες, παράπονα και την ανάγκη για αλλαγή των κοινωνικών σχέσεων/του κλίματος στην τάξη.
- Χρησιμοποίηση εναλλακτικών μεθόδων διδασκαλίας που θα επιτρέψουν σε μαθητές που δεν είναι σε θέση να συμμετάσχουν λόγω γλωσσικών ή άλλων δυσκολιών να εμπλακούν και να εμπλουτίσουν το περιβάλλον της τάξης
- Ενθάρρυνση της αλληλεπίδρασης μεταξύ όλων των μελών της τάξης

Μελέτη περίπτωσης:

Όταν δίδασκε την ελληνική γλώσσα σε μια πολυπολιτισμική τάξη στο κέντρο της Αθήνας, η Μαρία είχε 3 μαθητές από το Αφγανιστάν που δεν μιλούσαν καλά ελληνικά. Συνήθως δεν συμμετέχουν στις δραστηριότητες της τάξης, μιλούν μόνο μεταξύ τους και διαχωρίζονται από τους άλλους μαθητές. Η Μαρία, για να αντιμετωπίσει αυτή την κατάσταση αλλάζει τρόπο διδασκαλίας, εισάγει περισσότερες συμμετοχικές μεθόδους και χρησιμοποιεί θεατρικές τεχνικές. Μέσω των τεχνικών του θεάτρου, οι μαθητές πρέπει να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους με τρόπο που να εμπλέκει και το σώμα τους και όχι μόνο τη γλώσσα. Επίσης, διαβεβαιώνει όλη την τάξη ότι δεν υπάρχει σωστή/λάθος απάντηση και αυτό που είναι σημαντικό είναι να μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους για την κατάσταση σε ένα λογοτεχνικό κείμενο που είναι μέρος του προγράμματος σπουδών. Οι μαθητές πρέπει να ερμηνεύσουν τους χαρακτήρες του κειμένου και να δώσουν τα δικά τους σενάρια για το πώς η ιστορία θα συνεχιζόταν όχι μόνο χρησιμοποιώντας λέξεις αλλά και χρησιμοποιώντας κινήσεις και παγωμένες εικόνες. Μετά την εφαρμογή αυτών των τεχνικών, η Μαρία βλέπει ότι η συνεργασία μεταξύ των μαθητών στην τάξη αυξάνεται και τώρα οι μαθητές από το Αφγανιστάν έχουν το κίνητρο να συμμετέχουν περισσότερο στις δραστηριότητες της τάξης, καθώς αισθάνονται πιο ενσωματωμένοι στην ομάδα. Επιπλέον, αυτή η άσκηση ενίσχυσε τη συνεργασία και την επικοινωνία μεταξύ αυτών των μαθητών και των μαθητών από την κύρια κοινότητα και έχουν αρχίσει να μιλούν μεταξύ τους για πρώτη φορά. Μετά από μια σειρά εφαρμογών αυτών των τεχνικών, η συμμετοχή αυτών των μαθητών σε όλες τις δραστηριότητες της τάξης έχει αυξηθεί σημαντικά.

Πώς μπορούν οι καθηγητές να εμφυσήσουν τη διαφορετικότητα στη διδασκαλία των σχολικών μαθημάτων;

Γλώσσα

- Συμπεριλάβετε τεχνικές αφήγησης στη διδασκαλία της γλώσσας και συμπεριλάβετε χαρακτήρες διαφορετικούς από τον κύριο πληθυσμό
- Χρησιμοποιήστε εικόνες και ζητήστε από μαθητές που προέρχονται από άλλες χώρες να περιγράψουν τι βλέπουν στη γλώσσα τους
- Χρησιμοποιήστε θεατρικά παιχνίδια και εναλλακτικές διαδραστικές δραστηριότητες, που θα μπορούσαν να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή μαθητών που έχουν δυσκολίες στη γλώσσα

Ιστορία/Γεωγραφία

- Ζητήστε από μαθητές από άλλες χώρες να εξηγήσουν στην τάξη ζητήματα που σχετίζονται με τη χώρα καταγωγής τους

Χρησιμοποιήστε το θέατρο για να επιτρέψετε την αλληλεπίδραση μεταξύ όλων των μαθητών στην τάξη και τη συμμετοχή μαθητών με λιγότερες γλωσσικές δεξιότητες

Παραδείγματα δραστηριοτήτων που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο καθηγητής για την προώθηση της διαφορετικότητας στην τάξη

Διαφορετικότητα: Ευαισθητοποίηση στα κοινά και τις διαφορές (Όλοι όσοι.....)

Στόχος της δραστηριότητας είναι η προθέρμανση και η ευαισθητοποίηση στο θέμα της διαφορετικότητας, καθώς και η ευαισθητοποίηση σχετικά με τα κοινά σημεία και τις διαφορές.

Η δραστηριότητα έχει ως εξής:

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο. Πείτε στην ομάδα ότι σε λίγο θα διαβάσετε δυνατά μια δήλωση και όλοι εκείνοι για τους οποίους αυτό είναι «αλήθεια» θα σηκωθούν, θα κοιτάξουν γύρω από τον κύκλο και μετά θα καθίσουν. Όλοι όσοι δεν «ταυτίζονται» με τη δήλωση θα παραμείνουν καθιστοί. Ξεκινήστε να διαβάζετε τις δηλώσεις τη μία μετά την άλλη. Μην κάνετε σχόλια ή/και εξηγήσεις μεταξύ των προτάσεων:

- Γεννήθηκα και μεγάλωσα στο.....
- Δεν έχω καμία αναπηρία.
- Τα πάω καλά στο σχολείο.
- Οι άνθρωποι στο σχολείο/στη δουλειά μου δυσκολεύονταν να πουν/γράψουν το όνομά μου σωστά.
- Έχω φίλους στο σχολείο.
- Έχω δύο ή περισσότερα αδέρφια.
- Είμαι μοναχοπαίδι.
- Η οικογένειά μου είναι χριστιανική.
- Είμαι λευκός.

- Έχω έναν φίλο του οποίου το χρώμα του δέρματος είναι διαφορετικό από το δικό μου.
- Έχω έναν αμφιφυλόφιλο/ομοφυλόφιλο φίλο.
- Είμαι καλός στον αθλητισμό.
- Μπορώ να βασιστώ στην οικογένειά μου για να έχω πάντα αρκετά χρήματα.
- Οι γονείς μου φοιτούσαν στο πανεπιστήμιο.
- Μπορώ να διαβάσω σε περισσότερες από δύο γλώσσες.

Κάντε στους μαθητές τις ακόλουθες ερωτήσεις.

- Πώς νιώσατε που πήρατε μέρος σε αυτή τη δραστηριότητα;
- Τι σας κάνει να σκεφτείτε; Τι ιδέες έχετε στο μυαλό σας τώρα;
- Ζήσατε κάτι καινούργιο για τους άλλους στην ομάδα; Και για τον εαυτό σας;

Τσαλακωμένο κρεμμύδι (Αναγνωρίζοντας τον πολυεπίπεδο χαρακτήρα της δικής σας ταυτότητας)

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι οι μαθητές:

- Να γνωριστούν καλύτερα στην ομάδα, να προσδιορίσουν το ανήκειν σε ομάδα και την ταυτότητα.
- Να αναγνωρίζουν τη διαφορετικότητα ομαδικών και μεμονωμένων ατόμων.
- Να αποκτήσουν επίγνωση των πολλαπλών ρόλων που εκπληρώνει κάθε άτομο.

Αρχικά, σε κάθε συμμετέχοντα θα δοθεί ένα σετ έξι έγχρωμων φύλλων χαρτιού A5 (ένα σε κάθε χρώμα). Στη συνέχεια, ο καθηγητής θα διαβάσει μια οδηγία και θα ζητήσει από όλους να γράψουν την απάντησή τους ανώνυμα (χωρίς όνομα γραμμένο στο χαρτί) ένα από το πρώτο έγχρωμο χαρτί (π.χ. το πράσινο). Μετά από αυτό θα πει στους μαθητές να τσαλακώσουν το χαρτί. Στη συνέχεια διαβάζεται η δεύτερη ερώτηση, όλοι γράφουν την απάντηση στο δεύτερο έγχρωμο χαρτί (κίτρινο) και τσαλακώνουν το χαρτί γύρω από το πρώτο. Αυτό γίνεται με όλες τις ερωτήσεις με αποτέλεσμα τα χαρτιά να τσαλακώνονται για να σχηματίσουν μια πολυστρωματική μπάλα, σαν ένα κρεμμύδι στο τέλος.

Οι ερωτήσεις για το έγχρωμο χαρτί θα πρέπει να τεθούν με την ακόλουθη σειρά:

- Γράψτε ένα από τα χαρακτηριστικά της εξωτερικής σας εμφάνισης (για παράδειγμα: φοράτε αθλητικά παπούτσια, έχετε μακριά μαλλιά κ.λπ.)
- Γράψτε ένα από τα χόμπι σας (π.χ. αθλήματα, βιβλία, μουσική, βίντεο, συναντήσεις φίλων κ.λπ.)
- Γράψτε κάτι χαρακτηριστικό για εσάς (χειρονομία, γλώσσα, εμφάνιση, στιλ, για παράδειγμα, γέλιο με χαρά)

- Γράψτε κάτι που αρέσει στους άλλους για σας
- Γράψτε κάτι που σας ψαρέσει στον εαυτό σας
- Γράψτε κάτι σημαντικό για εσάς στη ζωή (για παράδειγμα αξίες, αγάπη, ελεύθερος χρόνος, οικογένεια κ.λπ.)

Στη συνέχεια ρίχνονται οι μπάλες και ανακατεύονται στη μέση του κύκλου. Όλοι παίρνουν μια νέα μπάλα από τη μέση. Ο πρώτος συμμετέχων αρχίζει να «ξεφλουδίζει» τη μία στρώση κρεμμυδιού μετά τη άλλη, διαβάζοντας τις απαντήσεις στα χρωματιστά χαρτιά και προσπαθεί να μαντέψει σε ποιον ανήκει η μπάλα. Οι άλλοι συμμετέχοντες μπορούν να βοηθήσουν με υποθέσεις. Όταν το άτομο αναγνωρίζεται, αρχίζει να μαντεύει το επόμενο άτομο και ούτω καθεξής μέχρι να εντοπιστούν όλοι.

Ένα εναλλακτικό βήμα θα ήταν να πάρει κάθε μαθητής μια μπάλα και να περπατήσει στο δωμάτιο. Όταν δύο μαθητές έρχονται πρόσωπο με πρόσωπο, μπορούν να ρωτήσουν ο ένας τον άλλον εάν η πρώτη απάντηση τούς ανήκει. Οι μαθητές θα συνεχίσουν με αυτήν τη διαδικασία μέχρι να βρουν ποιος είναι ο ιδιοκτήτης της μπάλας τους, πριν καθίσουν μαζί στον κύκλο.

Μόλις οι μαθητές αναγνωρίσουν τους ιδιοκτήτες, η ομάδα θα σκεφτεί συλλογικά τις ακόλουθες ερωτήσεις **:**

- Ήταν εύκολο να μαντέψει κανείς ποιος ήταν ο ιδιοκτήτης της μπάλας;
- Ποια ένδειξη σάς βοήθησε να αναγνωρίσετε το άτομο;
- Σας εξέπληξε κάποια από τις απαντήσεις;
- Μάθατε νέα πράγματα ο ένας για τον άλλον;
- Γιατί πιστεύετε ότι αυτή η δραστηριότητα είναι σημαντική;

Λεμόνια (Ευαισθητοποίηση απέναντι στις προκαταλήψεις και την τρύπα περιστεριού)

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι:

- Να προβληματιστούμε και να ανταλλάξουμε προσωπική εμπειρία με προκαταλήψεις και τρύπες περιστεριού
- Να προωθήσουμε τηνκριτική προσοχή απέναντι στα στερεότυπα, τις τρύπες περιστεριού και τις διακρίσεις
- Να συζητήσουμε τα βήματα δράσης για την πρόληψη/εμπόδια της ιδέας για τις τρύπες περιστεριού

  Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο και τους δείχνουν ένα λεμόνι και τους ζητούν να το περιγράψουν. Αφήστε την ομάδα να κάνει καταιγισμό ιδεών για λίγο,

σημειώνοντας ιδέες και συσχετισμούς στο flip chart/λευκό πίνακα. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ζευγαρώσουν με κάποιον που γνωρίζουν λιγότερο στην ομάδα και να καθίσουν μαζί. Δώστε σε κάθε ζευγάρι ένα λεμόνι, το οποίο μπορεί να κοιτάξει, να εξετάσει και να μελετήσει για λίγο.

Μετά από λίγα λεπτά μαζέψτε όλα τα λεμόνια και ανακατέψτε τα μαζί σε ένα μεγάλο μπολ, βάζοντάς το στη μέση του κύκλου. Κάθε ζευγάρι πρέπει τώρα να βρει το δικό του λεμόνι. Το ένα μετά το άλλο τα ζευγάρια έρχονται στη μέση και προσπαθούν να αναγνωρίσουν το λεμόνι τους. Μόλις οι μαθητές αναγνωρίσουν το λεμόνι τους, ζητήστε τους να σκεφτούν τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς θα μπορούσατε να βρείτε το «δικό σας» λεμόνι;
- Τι σας εξέπληξε εδώ;
- Τι πιστεύετε όταν αναφέρεστε στο λεμόνι;

Εξηγήστε στους μαθητές ότι το πρώτο μέρος της δραστηριότητας είχε να κάνει με τη γενίκευση και τις τρύπες περιστεριού - φυσικά βάζουμε όλα τα λεμόνια στο ίδιο κουτί, καθώς όλα μας φαίνονται ίδια. Ρωτήστε τους μαθητές «Τι σχέση έχει αυτό με την καθημερινότητά μας;»

Τότε εισαγάγετε το θέμα των στερεοτύπων, της απόδοσης χαρακτηριστικών σε άλλους και της εκτίμησης χαρακτηριστικών ορισμένων προσώπων και ομάδων. Με βάση αυτά συχνά χτίζουμε προκαταλήψεις για το άτομο/ομάδα, που δεν έχουν καμία σχέση με τα χαρακτηριστικά τους. Τέτοιες διαδικασίες συμβαίνουν καθημερινά και όλοι εμπλεκόμαστε σε αυτές: «βάζοντας όχι μόνο λεμόνια αλλά και ανθρώπους σε κουτιά».

Στη συνέχεια χωρίστε τους συμμετέχοντες τυχαία σε ομάδες των τριών έως τεσσάρων. Με τη βοήθεια των ερωτήσεων συζήτησης παρακάτω, κάθε ομάδα ανταλλάσσει προσωπική εμπειρία και περιπτώσεις για τρύπες περιστεριών. Δώστε έμφαση στην εμπιστοσύνη που απαιτείται για την ανταλλαγή τέτοιων εμπειριών και στην

Βιβλιογραφικές αναφορές

Save the Children UK (2005). Κάνοντας την διαφορά. Εκπαιδευτικό υλικό για την προώθηση της διαφορετικότητας και την αντιμετώπιση των διακρίσεων. Διαδικτυακά: www.eenet.org.uk , πρόσβαση: 13 Ιανουαρίου 2017. Στα αγγλικά.

Winkelmann, AS (2014). Περισσότερο από πολιτισμό. Εκπαίδευση με συνείδηση της διαφορετικότητας στη διεθνή εργασία για νέους. YOUTH for Europe, εθνικός οργανισμός Erasmus +. Διαδικτυακά: https://www.jugendfuereuropa.de , πρόσβαση: 20 Ιανουαρίου 2017. Στα γερμανικά.

Youth Mind Education: yMIND (2017). Επιλεγμένες μέθοδοι και διαδραστικές δραστηριότητες για εργαστήρια με μαθητές και παιδαγωγούς - φυλλάδιο. Διαδικτυακά: www.youth-mind.eu . Στα Αγγλικά.

11. ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΥΓΙΕΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Τι είναι μια υγιής σχέση;

Σύμφωνα με το πλαίσιο CASEL (2020), οι δεξιότητες σχέσεων αναφέρονται στην «ικανότητα να δημιουργείς και να διατηρείς υγιείς και ικανοποιητικές σχέσεις με διαφορετικά άτομα και ομάδες, να επικοινωνείς καθαρά, να ακούς καλά, να συνεργάζεσαι με άλλους, να αντιστέκεσαι σε ακατάλληλη κοινωνική πίεση, να διαπραγματεύεσαι εποικοδομητικά τις συγκρούσεις και να αναζητάτε και να προσφέρετε βοήθεια όταν χρειάζεται».

Γιατί είναι σημαντικό να προωθείται η οικοδόμηση υγιών σχέσεων;

Η οικοδόμηση υγιών σχέσεων σε όλα τα επίπεδα είναι θεμελιώδους σημασίας για την υγιή ανάπτυξη των μαθητών και προκειμένου να έχουν μια σχέση σεβασμού, ικανοποιητικής και ισορροπημένης σχέσης με τους καθηγητής τους, τους συμμαθητές τους, τους οικείους συντρόφους τους, τους φίλους τους κ.λπ.

Οι μη υγιείς σχέσεις μπορεί να οδηγήσουν σε απογοήτευση, ψυχολογικά προβλήματα, άγχος, χαμηλή συγκέντρωση, χαμηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις κ.λπ.

Είναι σημαντικό να διδάσκεται η οικοδόμηση υγιών σχέσεων στο σχολείο, επειδή πολλοί μαθητές δυσκολεύονται να κατανοήσουν τα όρια μεταξύ μιας υγιούς σχέσης και μιας καταχρηστικής σχέσης, ειδικά σε κοινωνικά περιβάλλοντα όπου οι μαθητές δεν έχουν εμπειρία σχέσεων υγείας.

Πώς μπορούν οι καθηγητές να προωθήσουν υγιείς σχέσεις μέσω των δικών τους στάσεων, συμπεριφορών, σχέσεων, διαχείρισης της τάξης και παιδαγωγικής στην τάξη;

Ένας καθηγητής πρέπει να προωθεί ενεργά την οικοδόμηση υγιών σχέσεων. Πιο συγκεκριμένα, ένας καθηγητής θα πρέπει να ακολουθεί τις παρακάτω προτροπές:

- Βοηθήστε τους μαθητές να κατανοήσουν τη διαφορά μεταξύ μιας υγιούς και μιας ανθυγιεινής σχέσης
- Διευκολύνετε τους μαθητές να αναγνωρίσουν τα όριά τους και τι τους κάνει να νιώθουν άβολα
- Διευκολύνετε τους μαθητές να κατανοήσουν και να εκφράσουν πώς πιστεύουν ότι πρέπει να τους φέρονται στο πλαίσιο μιας σχέσης
- Διευκολύνετε τους μαθητές να αισθάνονται ενσυναίσθηση και να αρχίσουν να βλέπουν τα πράγματα από άλλες οπτικές γωνίες

- Βοηθήστε τους μαθητές να εντοπίσουν διαφορετικούς τύπους συγκρούσεων και να δουν τη σύγκρουση ως κάτι που πρέπει να το διαχειριστούν και όχι να το αποφύγουν
- Επιτρέψτε στους μαθητές να αναγνωρίσουν τα λάθη που έχουν κάνει σε μια σχέση και να μάθουν από αυτά
- Υποστηρίξτε τους μαθητές ώστε να επικοινωνούν αποτελεσματικά, χρησιμοποιώντας τις αρχές της μη βίαιης επικοινωνίας
- Υποστηρίξτε τους μαθητές να διαχειριστούν αποτελεσματικά τις σχέσεις τους τόσο στον φυσικό όσο και στον ψηφιακό κόσμο

Μελέτη περίπτωσης

Όταν δίδασκε την ελληνική γλώσσα σε ένα λύκειο της Αθήνας, η Ελένη παρατήρησε ότι υπάρχει ένταση στις σχέσεις μεταξύ των διαφορετικών μαθητών στην τάξη και των μαθητών που είναι αγενείς και προσβλητικοί με τους συμμαθητές τους. Για να τους υποστηρίξει αποφασίζει να τους διδάξει τις βασικές αρχές της μη βίαιης επικοινωνίας: παρατήρηση, συναισθήματα, ανάγκες και αιτήματα. Μέσα από μια σειρά δραστηριοτήτων, τους βοηθά να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να προσπαθήσουν να διατυπώσουν προτάσεις που θα έκαναν εμφανείς τις ανάγκες, τα συναισθήματα και τα αιτήματά τους, αλλά χωρίς τη χρήση προσβλητικής γλώσσας. Ενώ οι μαθητές ενδιαφέρθηκαν γενικά, μετά από μια μόνο συνεδρία η Ελένη δεν μπόρεσε να δει πραγματική διαφορά. Για τον λόγο αυτό καθιέρωσε μια φορά την εβδομάδα όπου συνέχιζε να μιλάει γι' αυτό το θέμα και να οργανώνει δραστηριότητες. Μέχρι το τέλος του έτους μπόρεσε να παρατηρήσει ότι η κατάσταση στην τάξη βελτιώθηκε σημαντικά.

Πώς μπορούν οι καθηγητές να εμφυσήσουν υγιείς σχέσεις στη διδασκαλία των ακαδημαϊκών μαθημάτων;

Γλώσσα

- Χρησιμοποιήστε λογοτεχνικά κείμενα ή άρθρα εφημερίδων που περιγράφουν υγιείς/μη υγιείς σχέσεις και σχολιάστε τες
- Ξεκινώντας από ένα λογοτεχνικό κείμενο, χρησιμοποιήστε τεχνικές θεάτρου φόρουμ για να εντοπίσετε διαφορετικές πιθανές απαντήσεις σε ένα συγκεκριμένο πρότυπο σχέσεων
- Μιλήστε για στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων

ΤΠΕ

- Μιλήστε για τον ψηφιακό γραμματισμό, τις αρχές της μη βίαιης επικοινωνίας στον ψηφιακό κόσμο, τα δικαιώματα στο διαδίκτυο

Ιστορία

- Εξετάστε παραδείγματα υγιών/μη υγιών σχέσεων από ιστορικά πρόσωπα

Παραδείγματα δραστηριοτήτων που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο καθηγητής για να προωθήσει υγιείς σχέσεις στην τάξη

Αναγνώριση ορίων

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι:

- Να προσδιορίζει τα ατομικά του όρια, να αντιλαμβάνεται και να σέβεται τα όρια των άλλων
- Να εμπλέκεται ατομικά και να εξετάζει συναισθήματα εγγύτητας, απόστασης και σωματικής επαφής.

Ο καθηγητής ξεκινά χωρίζοντας τυχαία τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια. Οι συμμετέχοντες σε κάθε ζευγάρι καλούνται να στέκονται ο ένας απέναντι στον άλλο, αλλά όσο το δυνατόν πιο μακριά ο ένας από τον άλλο (σε απόσταση τουλάχιστον 10 μέτρων). Θα πρέπει να υπάρχει μια σειρά συμμετεχόντων στο ένα άκρο της αίθουσας, ενώ το άλλο μισό των συμμετεχόντων είναι σε μια σειρά στο απέναντι άκρο της αίθουσας.

Οι συμμετέχοντες στη μία πλευρά καλούνται να παραμείνουν όρθιοι σταθερά. Λέγεται στους συμμετέχοντες στην άλλη γραμμή να περπατήσουν **αργά** προς τον

σύντροφό τους κατά μήκος του δωματίου μέχρι ο σύντροφός τους να τους δώσει ένα σήμα στοπ. Λέγεται στους συμμετέχοντες ότι η διατήρηση της οπτικής επαφής με τον σύντροφο θα πρέπει να βοηθήσει να παρατηρήσουν τυχόν αλλαγές καθώς περπατούν προς τον σύντροφό τους. Οι όρθιοι συμμετέχοντες έχουν στη συνέχεια το καθήκον να εντοπίσουν πόσο κοντά θα ήθελαν να αφήσουν τον σύντροφό τους να έρθει. Όταν ένας όρθιος συμμετέχων νιώθει ότι ο σύντροφός του έχει ήδη πλησιάσει αρκετά κοντά, τότε θα πρέπει να πει «Σταμάτα!». Ο σύντροφος σταματά και παραμένει όρθιος, μέχρι να σταματήσουν όλοι οι άλλοι συμμετέχοντες που περπατούν.

Οι συμμαθητές που περπατούν πρέπει στη συνέχεια να επιστρέψουν στις αρχικές τους θέσεις για τον δεύτερο γύρο. Θα αρχίσουν πάλι να πλησιάζουν σιγά σιγά τους συντρόφους τους. Αυτή τη φορά οι όρθιοι σύντροφοι δεν θα πουν «Σταμάτα», αλλά θα δώσουν ένα σήμα σηκώνοντας το χέρι τους, όταν νιώσουν ότι το άτομο που πλησιάζει έχει πλησιάσει αρκετά κοντά τους.

Ο τρίτος γύρος είναι ο πιο απαιτητικός και απαιτεί πολλή προσοχή και ηρεμία στην ομάδα. Οι συμμετέχοντες που περπατούν θα πρέπει αυτή τη φορά - χωρίς κανένα σήμα- να διακρίνουν μόνοι τους πότε πρέπει να σταματήσουν, πότε έχουν πλησιάσει αρκετά κοντά τον σύντροφό τους. Αφού οι τρεις γύροι επαναλαμβάνονται με αλλαγμένους ρόλους, οι όρθιοι συμμετέχοντες πλησιάζουν τώρα τους συντρόφους τους, οι οποίοι πρέπει να δώσουν σήματα που λένε «Σταμάτα», σηκώνοντας το χέρι ή τελικά να μην δώσουν κανένα σήμα.

Μη βίαιη επικοινωνία [4]

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι η οικοδόμηση πιο υγιών σχέσεων με την έκφραση συναισθημάτων και την επικοινωνία με μη βίαιο τρόπο. Αρχικά ο καθηγητής πρέπει να εξηγήσει τις 4 φάσεις της μη βίαιης επικοινωνίας

1. **παρατήρηση** : περιγραφή χωρίς κρίση, αξιολόγηση, ερμηνεία
2. **συναισθήματα** : έκφραση θετικών ή αρνητικών συναισθημάτων
3. **ανάγκες** : έκφραση της ανάγκης που σχετίζεται με το συγκεκριμένο συναίσθημα
4. **αιτήματα:** έκφραση αυτού που χρειαζόμαστε από τους άλλους

Στη συνέχεια, ο καθηγητής πρέπει να υποστηρίξει τους μαθητές να εντοπίσουν και να εκφράσουν συναισθήματα και ανάγκες θέτοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις, αφήστε τους να εντοπίσουν τις πιθανές απαντήσεις και να προτείνουν περισσότερες απαντήσεις εάν δεν προσδιορίζουν τις απαντήσεις

[4] Δραστηριότητα που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της επιμόρφωσης Ελλήνων εκπαιδευτικών DIVERSE

Πίνακας 3: Πιθανές απαντήσεις στο «Πώς νιώθω όταν εκπληρώνονται οι ανάγκες μου;»

Φως	Γεμάτος ελπίδες	Ζεστασιά	Συγκινημένος
Αισιόδοξος	Έκπληκτος	γαλήνη	Φανταστικά
ασφαλής	Ευγνώμων	Ικανοποιημένος	Αδιάφορος
Βέβαιος	Ενθουσιώδης	προστατευμένος	γεμάτος
χαρούμενος	Ισχυρός	υπερήφανος	ευχαριστημένος

Πίνακας 4: Πιθανές απαντήσεις στο «Πώς νιώθω όταν ΔΕΝ ικανοποιούνται οι ανάγκες μου;»

Αναστατωμένος	Αηδιασμένος	Ενοχλημένος	λυπημένος	Κολλημένος
Αδιάφορος	αποθαρρυμένος	ένοχος	συγχυσμένος	Πικρός
Αμήχανος	Ταραγμένος	ερεθισμένος	φοβισμένος	σοκαρισμένος
ανήσυχος	διστακτικός	Θυμωμένος	απογοητευμένος	Απογοητευμένος

Πίνακας 5: Πιθανές απαντήσεις στο «Ποιες είναι οι κύριες ανάγκες μου;»

Φυσικές ανάγκες	**Η σχέση με τον εαυτό μας και ο εαυτός μας**	**Σε σχέση με άλλους & άλλους**	**Σε σχέση με το κοινωνικό σύνολο**
καθαρός αέρας	δημιουργικότητα	υποστήριξη	συμμόρφωση με τους νόμους
άσκηση	διασκέδαση	σεβασμός	να νιώθω ίσος με άλλους
φαγητό	αυτογνωσία	συνεργατική	Ειρήνη

ασφάλεια	πνευματικότητα	Να ανήκεις κάπου	ίσες ευκαιρίες για ανάπτυξη
ξεκούραση	αυτοεξέλιξη	αγάπη	πειθαρχία
Νερό	αυτοεκτίμηση	ενσυναίσθηση	κοινωνική συνοχή
έκφραση της σεξουαλικότητας	αυτονομία	εμπιστοσύνη	δράσεις για την αντιμετώπιση ρατσιστικών και σεξιστικών πρακτικών

Μόλις οι μαθητές απαντήσουν στις ερωτήσεις, ο καθηγητής θα ζητήσει από τους μαθητές να ξαναγράψουν τις παρακάτω φράσεις χρησιμοποιώντας τις αρχές της μη βίαιης επικοινωνίας:

1. Είσαι πάντα απασχολημένος.
2. Μπράβο σου!
3. Νιώθω ότι η Άννα είναι ακατάλληλη για αυτή τη δουλειά.
4. Δικαιούμαι περισσότερες μέρες άδειας.
5. Είναι επιθετικός κάθε φορά που του μιλάω.
6. Η μητέρα μου παραπονιέται χωρίς λόγο.
7. Οι μεγάλοι δεν καταλαβαίνουν τις προτεραιότητές μας.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Rosalyn Sword (2021), "How to Teach Children About Healthy Relationships", High Speed Training, https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/teaching-children-about-healthy-relationships/

Rosenberg, Marshall B. (2003). Εκπαίδευση που εμπλουτίζει τη ζωή: Η μη βίαιη επικοινωνία βοηθά τα σχολεία να βελτιώσουν την απόδοση, να μειώσουν τις συγκρούσεις και να ενισχύσουν τις σχέσεις . Puddledancer Press.

Winkelmann, AS (2014). Περισσότερο από πολιτισμό. Εκπαίδευση με συνείδηση της διαφορετικότητας στη διεθνή εργασία για νέους. YOUTH for Europe, εθνικός οργανισμός Erasmus +. Διαδικτυακά: https://www.jugendfuereuropa.de, πρόσβαση: 20 Ιανουαρίου 2017. Στα γερμανικά.

Youth Mind Education: yMIND (2017). Επιλεγμένες μέθοδοι και διαδραστικές δραστηριότητες για εργαστήρια με μαθητές και παιδαγωγούς - φυλλάδιο. Διαδικτυακά: www.youth-mind.eu . Στα Αγγλικά.

12. ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

Τι είναι η Συνεργασία;

Η συνεργασία είναι μια έννοια που υιοθετείται συχνά στην Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή (ΚΣΑ) και στο πλαίσιο των δια βίου ικανοτήτων. Ξεκινώντας από έναν ευρύ ορισμό, είναι η πράξη της εργασίας με ένα άλλο άτομο ή ομάδα ανθρώπων για τη δημιουργία ή την παραγωγή κάποιου πράγματος ή υπηρεσίας (Oxford University Press, 2021). Οι γενικοί ορισμοί, ωστόσο, δίνουν χώρο στην κατανόηση της συνεργασίας ως διαδικαστικής ικανότητας που δεν συνεπάγεται απαραίτητα προληπτική συμμετοχή. Για τον λόγο αυτόν, η έκφραση «συνεργασία» έχει επίσης υιοθετηθεί στο παρελθόν για να ορίσει σχέσεις που δεν συγκαταλέγονται στους στόχους που ορίζονται στα πρόσφατα μοντέλα ΚΣΑ. Μία από αυτές τις εκφράσεις, για παράδειγμα, που χρησιμοποιείται στο πλαίσιο των πολέμων, έχει αρνητική σημασία: «το να είσαι συνεργάτης» σημαίνει ότι ένα άτομο βοηθά τον εχθρό κατά τη διάρκεια ενός πολέμου, όταν έχει πάρει τον έλεγχο της χώρας σου. Μια άλλη δυσνόητη έκφραση είναι «συνεργάτης της δικαιοσύνης», η οποία μπορεί να γίνει αντιληπτή από πολλούς ως συνώνυμο του «προδότη», καθώς υπονοεί ότι ένας εγκληματίας έχει εμφανιστεί για να καταθέσει εναντίον της ομάδας του, για προσωπική αποζημίωση.

Αυτή η αποσαφήνιση είναι απαραίτητη προκειμένου να καθοδηγηθούν οι επιλογές επικοινωνίας στις συζητήσεις για τη συνεργασία σε σχολεία που τοποθετούνται σε περιοχές με υψηλό κίνδυνο εγκληματικότητας ή συμπεριφοράς της κοινότητας που σχετίζεται με το γκέτο. Ως εκ τούτου, ορισμένοι καθηγητές προτιμούν να χρησιμοποιούν εκφράσεις που είναι αναμφίβολα θετικές στην τάξη, όπως: συνεργασία, εργασία σε ομάδες.

Στον τομέα της ΚΣΑ, είναι χρήσιμο να συγκρίνουμε ορισμούς και «θέσεις» συνεργασίας στα πλαίσια. Η CASEL, για παράδειγμα, τοποθετεί τη συνεργασία σε ένα σύνολο «δεξιοτήτων σχέσεων» (Συνεργασία για Ακαδημαϊκή, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση, 2021). Στο Lifecomp, η συνεργασία έχει το δικό της καθεστώς κύριας ικανότητας στον κοινωνικό τομέα, μαζί με την ενσυναίσθηση και την επικοινωνία. Μια πιο προσεκτική ματιά στους ορισμούς μάς επιτρέπει να χαρτογραφήσουμε μια εννοιολογική περιοχή που δεν περιέχει συγκρούσεις στις επιλογές τους, έχοντας κατά νου ότι το Lifecomp είναι ένα πλαίσιο «διδάξιμων ικανοτήτων» (Sala et al., 2020).

Το Lifecomp ορίζει τον κοινωνικό τομέα ως εξής: «Το να είσαι κοινωνικά ικανός σημαίνει να καλλιεργείς μια στάση συνεργασίας, να σέβεσαι την ανθρώπινη

διαφορετικότητα, να ξεπερνάς τις προκαταλήψεις και να συμβιβάζεσαι, ενώ συμμετέχεις στην κοινωνία» (Lifecomp, σελ.40). Η δήλωση συνεργασίας είναι: « Εμπλοκή σε ομαδική δραστηριότητα και ομαδική εργασία, αναγνώριση και σεβασμός των άλλων», προσθέτοντας μια νέα διάσταση στον ευρύ ορισμό που αναφέρθηκε παραπάνω: «αναγνώριση και σεβασμός των άλλων» (Lifecomp, σελ. 9), με σαφή επιλογή να θέσουμε και να αντιληφθούμε τη συνεργασία ως στάση.

Ορισμένες εκπαιδευτικές προσεγγίσεις διακρίνουν τη συνεργασία από τη συνεργατικότητα. Η έκφραση συνεργατικότητα χρησιμοποιείται κυρίως όταν ένα μέλος μιας ομάδας μπορεί να λύσει μεμονωμένα το τμήμα της κοινής εργασίας που του έχει ανατεθεί. Αντίθετα, η συνεργασία θα πρέπει να λάβει χώρα κάποιο επίπεδο διαπραγμάτευσης για τη διαδικασία καθορισμού προτεραιοτήτων και επίτευξης κοινών οραμάτων ή κοινών στόχων..

Γιατί είναι σημαντικό να προωθούνται οι δεξιότητες συνεργασίας μεταξύ των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης;

Το σύνολο Δεξιοτήτων Σχέσεων της CASEL αναφέρει τη συνεργασία, αλλά δεν προσφέρει έναν συγκεκριμένο ορισμό ως κατασκευή. Το σετ περιγράφεται ως εξής: « Η ικανότητα δημιουργίας και διατήρησης υγιών και υποστηρικτικών σχέσεων και η αποτελεσματική πλοήγηση σε περιβάλλοντα με διαφορετικά άτομα και ομάδες». Ο κατάλογος των ικανοτήτων που ακολουθούν τον ορισμό περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων: εξάσκηση ομαδικής εργασίας και συνεργατική επίλυση προβλημάτων. επίλυση συγκρούσεων με εποικοδομητικό τρόπο και επίδειξη ηγεσίας στις ομάδες.

Αναζήτηση ή προσφορά υποστήριξης και βοήθειας όταν χρειάζεται, τα περισσότερα από τα οποία περιγράφονται στη βιβλιογραφία ως **soft skills (προσωπικές δεξιότητες διάδρασης)** και εκτιμώνται ιδιαίτερα ως τεχνικές παραγωγής αποτελεσμάτων στους χώρους εργασίας.

Αντίθετα, το Lifecomp εκφράζει μια προσπάθεια να τοποθετηθεί η συνεργασία σε κοινωνικό επίπεδο, πολύ πέρα από τα επίπεδα απασχολησιμότητας ή δεξιοτήτων προσωπικών σχέσεων. Ως εκ τούτου, οι περιγραφικοί παράγοντες είναι ενσωματωμένοι στις αξίες της ευρωπαϊκής ενεργού πολιτειότητας, όπως: ισότητα, αξιοπρέπεια, πολιτιστική συνείδηση, δικαιοσύνη. Αυτή η προσέγγιση δεν αποκλείει τα περιβάλλοντα στο χώρο εργασίας και τους προσωπικούς στόχους, αλλά τονίζει την ανάγκη αυτών των δεξιοτήτων για «ζωή και ευημερία μαζί σε δημοκρατικές κοινωνίες» (Sala et al., 2020).

Το υποσύνολο των ικανοτήτων κάτω από την ομπρέλα της συνεργασίας στο Lifecomp είναι ένα ισχυρό εργαλείο, για να κατανοήσουμε γιατί τα σχολεία πρέπει να συμπεριλάβουν τη συνεργασία στα προγράμματα σπουδών τους και να δημιουργήσουν ένα κλίμα συνεργασίας:

- Η εσωτερίκευση των κοινών ευρωπαϊκών αξιών είναι μια δια βίου διαδικασία, που διαμορφώνει μια θετική στάση απέναντι στη συνεργασία, ακόμη και όταν οι άνθρωποι δεν γνωρίζονται σε προσωπικό επίπεδο και έχουν διαφορετικό υπόβαθρο.
- Η αίσθηση της κοινής επιτυχίας μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία σχέσεων φροντίδας.
- Η εκμάθηση της εργασίας και της μελέτης με έναν κοινό στόχο, σε μια ομάδα, μπορεί να αποτρέψει τον «φόβο της αποτυχίας, την απελπισία και το ανούσιο».
- Η κοινωνική προσέγγιση στη μάθηση σε ζευγάρια ή ομάδες επιτρέπει στους ανθρώπους να επικεντρώνονται ταυτόχρονα στους δικούς τους στόχους και στις ανάγκες των άλλων, και αποτρέπουν επιλογές δράσης που φαίνεται να προσφέρουν άμεσα πλεονεκτήματα στα άτομα αλλά έχουν μακροπρόθεσμο αρνητικό αντίκτυπο σε μια ομάδα ή γενικά στο κοινοτικό επίπεδο.
- Η απόκτηση της πρόθεσης να συνεισφέρει σε ένα «κοινό καλό» είναι μια πολυδιάστατη διαδικασία που απαιτεί το κίνητρο να «αγωνιστεί κανείς για αμοιβαία οφέλη».
- Η εκμάθηση της συνεργασίας σε σενάρια επίλυσης προβλημάτων στο σχολείο προσφέρει την ευκαιρία να εξασκηθεί η δεξιότητα σύγκρισης διαφορετικών απόψεων. Οικοδόμηση εμπιστοσύνης μεταξύ των συμμετεχόντων μιας ομάδας ή μιας κοινότητας· Διαπραγμάτευση και συνδιαλλαγή, οι οποίες αποτρέπουν μακροχρόνιες συγκρούσεις και διαμάχες.
- Η εκμάθηση της ανάγκης για τη δόμηση της ομαδικής εργασίας δίκαια και εποικοδομητικά συμβάλλει στην ανάπτυξη της ικανότητας να μοιράζονται τις δικές τους ιδέες, ακόμη και όταν φαινομενικά αποκλίνουν από τις τάσεις, κάτι που είναι ουσιαστική ικανότητα στις διαδικασίες καινοτομίας.

.

Πώς μπορούν οι καθηγητές να προωθήσουν τη συνεργασία μέσω των δικών τους στάσεων, συμπεριφορών, σχέσεων, διαχείρισης της τάξης και παιδαγωγικής στην τάξη;

Στο πλαίσιο της κοινωνικής συναισθηματικής αγωγής (ΚΣΑ), η οικοδόμηση ενός συνεργατικού περιβάλλοντος είναι πιο σύνθετος στόχος από τη διδασκαλία και την εκμάθηση του πώς να εργάζεται κανείς σε ομάδες.

Ο πρώτος στόχος απαιτεί ένα **κλίμα στην τάξη και στο σχολείο** , όπου οι κοινωνικές αξίες και οι προσωπικές αξίες μπορούν να συνυπάρχουν, να εκφράζονται με σεβασμό και να συζητούνται με θετικό σκοπό, αλλά εντός των ορίων μιας κοινωνικής συμφωνίας σχετικά με αποδεκτούς κώδικες συμπεριφοράς και το στιλ επικοινωνίας. Ως εκ τούτου, οι διδακτικές πρακτικές που προωθούν και επιβραβεύουν μεμονωμένες προσπάθειες δεν θα πρέπει να διεγείρουν την εκπροσώπηση των μαθητών από τους νικητές/χαμένους. Τα λάθη και οι παρεξηγήσεις θα πρέπει να θεωρούνται ως ευκαιρίες για προβληματισμό και βελτίωση, αντί για αποτυχία επιτυχίας.

Ένα περιβάλλον φροντίδας παρέχει ευκαιρίες στους μαθητές να βοηθούν πρόθυμα ο ένας τον άλλον όταν χρειάζεται και προωθεί την επίγνωση της αξιολόγησης ως ευκαιρία για την ανακάλυψη νέων στρατηγικών για να ξεπεραστούν οι αντιληπτές δυσκολίες. Σε αυτό το σενάριο, ο καθηγητής διευκολύνει την προθυμία να συνεισφέρει σε έναν στόχο που είναι τόσο προσωπικός όσο και κοινός – η επιτυχία του καθενός από τους μαθητές ως ατόμου, εφαρμόζοντας πρακτικές που βασίζονται σε αξίες που συνδέουν τον κοινωνικό ιστό της σχολικής κοινότητας.

Με άλλα λόγια, οι αλληλεπιδράσεις στην τάξη έχουν περισσότερες δυνατότητες να αναπτυχθούν σε περιβάλλον συνεργασίας, εάν οι μαθητές αισθάνονται **ψυχολογικά ασφαλείς** , δεν κινδυνεύουν να αισθανθούν παραμελημένοι από τους καθηγητές και τους συμμαθητές τους. Οι μαθητές θα πρέπει να αισθάνονται ελεύθεροι να εκφράζουν απόψεις και να ζητούν διευκρινίσεις, χωρίς να φοβούνται ότι θα υπονομευτούν ή θα συνδεθούν με αρνητικές αναπαραστάσεις, όπως είναι τα στερεότυπα.

Ο δεύτερος στόχος επικεντρώνεται στην **εκμάθηση πώς να εργάζεστε και να μαθαίνετε σε ομάδες** . Αυτό έχει γεννήσει πολλές μεθοδολογίες διδασκαλίας και μάθησης από τη δεκαετία του εβδομήντα, οι οποίες υιοθετούνται ευρέως στις μέρες μας. Οι βασικές ιδέες τις οποίες μοιράζονται οι περισσότεροι συγγραφείς είναι ότι τα ανθρώπινα όντα είναι κοινωνικά όντα, με τάση δυνητικά να συνεργάζονται με άλλους σε περίπλοκες καταστάσεις, όπου οι στόχοι δεν μπορούν να επιτευχθούν μόνο από ένα άτομο. Ως εκ τούτου, προτείνεται η συνεργατική επίλυση προβλημάτων ως μια

αποτελεσματική διαδρομή για τη λήψη κρίσιμων αποφάσεων, καθώς και για την επίτευξη των στόχων παραγωγής σε συντομότερα χρονικά πλαίσια.

Γιατί υπάρχουν τόσες πολλές μεθοδολογίες και μοντέλα για συνεργασία και συγκρότηση ομάδας στην τάξη και στο χώρο εργασίας; Διότι η «συνεργασία» δεν σημαίνει απαραίτητα ότι ο καθένας έχει αγκαλιάσει έναν προσωπικό στόχο που επικαλύπτεται με τον κοινό στόχο. Στις περισσότερες περιπτώσεις, στον «πραγματικό κόσμο», η ομαδική εργασία συνεπάγεται διαφορές στις συνεισφορές των συμμετεχόντων, ανά ρόλο ή εξειδίκευση των ικανοτήτων και των καθηκόντων. Οι συμμετέχοντες μιας ομάδας βασίζονται ο ένας στις ενέργειες του άλλου για να επιτύχουν τον στόχο της ομάδας. Η σχέση τους χαρακτηρίζεται από θετική αλληλεξάρτηση (Johnson & Johnson, 2009).

Η αντίθεση μεταξύ των στόχων της «συνεργασίας για καλύτερη μάθηση» και της «μάθησης να εργάζομαι σε ομάδες» δεν μπορεί να αγνοηθεί κατά την επιλογή ενός μοντέλου ομαδικής εργασίας για τις μαθησιακές δραστηριότητες. Η εκμάθηση πώς να εργάζεται σε ομάδες, για παράδειγμα, δεν πρέπει να καταστέλλει την ευκαιρία των ατόμων να επιτύχουν όλους τους μαθησιακούς στόχους, ενώ η συνεργασία για καλύτερη μάθηση είναι εφικτή μόνο εάν δεν είναι υπερβολικά χρονοβόρα.

.

Πώς μπορούν οι καθηγητές να εμφυσήσουν τη συνεργασία στη διδασκαλία των ακαδημαϊκών μαθημάτων;

Πολύ γνωστές μέθοδοι για τη δόμηση της ομαδικής εργασίας και της συνεργατικής μάθησης μπορούν να εφαρμοστούν σχεδόν ενστικτωδώς σε κάθε θέμα. Η ακόλουθη λίστα μεθόδων προσαρμόστηκε από την ανασκόπηση που δημοσιεύτηκε από τους Johnson & Johnson στο Educational Researcher (2009), συμπεριλαμβανομένων ορισμένων δημοφιλών πρόσθετων στοιχείων, αλλά δεν θεωρείται ολοκληρωμένη:

Πίνακας 6: Παραδείγματα ασκήσεων που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι καθηγητές για να εμφυσήσουν τη συνεργασία

Τουρνουά ομαδικών παιχνιδιών	DeVries & Edwards	https://www1.udel.edu/dssep/teaching_strategies/tgt_coop.htm
Τμήματα Επιτευγμάτων Μαθητικών Ομάδων	Slavin	https://lms.pdesas.org/content/courses/General_PD/ESLAOL/media/1D_reading_02.pdf
Ομαδική έρευνα	Sharan & Sharan	https://files.ascd.org/staticfiles/ascd/pdf/journals/ed_lead/el_198912_sharan.pdf
Ακαδημαϊκή λογομαχία(Δομημένη λογομαχία)	D. W Johnson & R. Johnson	https://web.augsburg.edu/~erickson/edc490/downloads/Critical_Thinking_through_Structured_Controversy.pdf
Συναρμολόγηση	Aronson, Blaney, Stephan, Sikes, & Snapp	https://www.jigsaw.org/#overview
Εξατομίκευση με τη βοήθεια ομάδας	Slavin, Leavey, & Madden	https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED232852.pdf
Σύνθετη οδηγία	Cohen	https://complexinstruction.stanford.edu/about/Equity-in-Cooperative-Learning-Classrooms
Η δομική προσέγγιση	Kagan	https://files.ascd.org/staticfiles/ascd/pdf/journals/ed_lead/el_198912_kagan.pdf
Συνεργατική χαρτογράφηση εννοιών με υποστήριξη υπολογιστή	Scardamalia & Bereiter	https://thelearningexchange.ca/wp-content/uploads/2015/09/CSILE_KF-2.pdf
Σκεφτείτε - συνεργαστείτε-μοιραστείτε	Frank Lyman	http://commons.hostos.cuny.edu/wp-content/uploads/sites/26/2015/07/Think-Pair-Share.pdf

Τα εργαλεία συνεργασίας στο Διαδίκτυο μπορούν να υιοθετηθούν ως περιβάλλοντα μάθησης που επιτρέπουν την επέκταση του χρόνου συνεργασίας πέρα από τα όρια ενός μαθήματος: φόρουμ συζήτησης, εργαλεία συνεργατικής γραφής, εργαλεία αναθεώρησης, πλατφόρμες χαρτογράφησης ιδεών, πλατφόρμες διδασκαλίας από ομοτίμους και πλατφόρμες αξιολόγησης από ομοτίμους.

Είναι σημαντικό να επιλέξετε μοντέλα δραστηριοτήτων που μπορεί να διαχειριστεί ο καθηγητής κατά τη διαδικασία της συνεργασίας. Η καθοδήγηση σύνθετων διαδικασιών συνεργασίας, για παράδειγμα, που βασίζεται σε έργο, απαιτεί ο καθηγητής να έχει σαφείς οδηγίες σχετικά με τους «κανόνες» και το επιλεγμένο μοντέλο συνεργασίας. Καθορισμός συγκεκριμένου κριτηρίου για την επιλογή των συμμετεχόντων στην ομάδα, έγκαιρη διευκόλυνση, πνεύμα μετριοπάθειας στην επίλυση συγκρούσεων, συζήτηση πιθανών στρατηγικών, καθορισμός ορόσημων και στόχων για διαμορφωτική ανατροφοδότηση. Υπάρχουν 2 εμπειρικοί κανόνες για την αξιολόγηση των δραστηριοτήτων συνεργατικής μάθησης που δεν πρέπει να χάσετε:

1) Η αξιολόγηση της μάθησης πρέπει να λαμβάνει υπόψη τις προσωπικές συνεισφορές στη συνεργατική διαδικασία ή προϊόν. Η αξιολόγηση μόνο των αποτελεσμάτων δεν αρκεί και μπορεί να εκληφθεί από τους συμμετέχοντες ως άδικη. Εάν η διαδικασία δεν είναι παρατηρήσιμη, θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν εργαλεία αυτοαναφοράς.

2) Οι πρακτικές αξιολόγησης από ομοτίμους χρειάζονται μια καλά δομημένη δομή με περιγραφικούς δείκτες. Οι καθηγητές πρέπει να παραμείνουν υπεύθυνοι για την τελική βαθμολογία. Μια καλή επιλογή αξιολόγησης από ομοτίμους είναι ένα μοντέλο 2 βημάτων, όπου ο καθηγητής αξιολογεί την "αξιολόγηση από ομοτίμους" και το αντικείμενο αξιολόγησης, αναζητώντας στοιχεία συνοχής με τα επίσημα κριτήρια που αναφέρονται στη δομή.

Η επιλογή των μεθόδων που θα υιοθετηθούν στην ομαδική εργασία θα πρέπει όσο το δυνατόν περισσότερο να συνδυάζει προσεγγίσεις ανάπτυξης ικανοτήτων ΚΣΑ και επιστημονικής οικοδόμησης γνώσης. Τα ακόλουθα παραδείγματα είναι χρήσιμα για την κατανόηση της γνωσιολογικής προσέγγισης:

Θετικές επιστήμες

- Οι πλούσιες γνωσιολογικές προσεγγίσεις στις επιστήμες μάθησης βασίζονται συχνά στην διερευνητική μάθηση, η οποία είναι γνωστό ότι προωθεί την ανάπτυξη ερευνητικών ικανοτήτων. Η ομαδική έρευνα, όπως προτείνεται από τους Sharan & Sharan, είναι μια λύση που υιοθετείται συχνά στις Επιστήμες λόγω του ρητού στόχου της προώθησης μαθησιακών διαδικασιών που είναι κοντά στην ιδέα των «κοινοτήτων έρευνας».

Μαθηματικά

- Η οργάνωση της ομαδικής εργασίας στα μαθηματικά έχει συχνά στόχους που συνδέονται με τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων ή την εννοιολόγηση/ σηματοδότηση. Οι πρόσφατες τάσεις στην επίλυση προβλημάτων αναγνωρίζουν οφέλη από την υιοθέτηση της ομαδικής εργασίας σε σενάρια «ανταγωνιστικού παιχνιδιού», όπου τα προβλήματα που πρέπει να επιλυθούν απαιτούν συνεργασία λόγω των χρονικών πλαισίων που έχουν σχεδιαστεί στα παιχνίδια. Τα Kahoots σε λειτουργία μικρών ομάδων έχουν υιοθετηθεί με επιτυχία στην τάξη και στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση γι' αυτόν τον σκοπό. Η εννοιολόγηση, αντίθετα, απαιτεί διαδικασίες που επιτρέπουν την εμβάθυνση της κατανόησης μιας ιδέας, ενός αξιώματος, μιας έννοιας ή μιας δομής και θα μπορούσαν να υιοθετήσουν με επιτυχία περιβάλλοντα συλλογικών χαρτών γνώσης.

Ανθρωπιστικές σπουδές

- Θέματα όπως η ιστορία, η αγωγή του πολίτη και η λογοτεχνία παρέχουν ευκαιρίες για ομαδικές συζητήσεις ή τάξεις συζήτησης, που βασίζονται στη σύγκριση διαφορετικών απόψεων, επιχειρηματολογίας, ερμηνείας. Συχνά υιοθετούνται συζητήσεις στην τάξη και δραστηριότητες ναι-όχι-ίσως, καθώς και μέθοδοι *σκεφτείτε-γίνετε ζευγάρια-μοιραστείτε*. Η συνεργατική μάθηση με παζλ συνιστάται επίσης όταν ο καθηγητής νιώθει αρκετά ασφαλής ώστε να μειώσει τον χρόνο του μετωπικού μαθήματος και να μοιραστεί την ευθύνη της επικοινωνίας περιεχομένου με όλους τους μαθητές που θα οριστούν ως ειδικοί σε ορισμένες πτυχές του περιεχομένου στις ομάδες μελέτης τους.

Φυσική αγωγή

- Η φυσική αγωγή υιοθετεί παραδοσιακά τη συγκρότηση ομάδας μεταξύ των επιθυμητών μαθησιακών της αποτελεσμάτων. Ωστόσο, εάν αυτές οι δραστηριότητες δεν είναι καλά ενημερωμένες και αποσαφηνισμένες, από την άποψη της ομαδικής συνεργασίας, θα μπορούσαν να θεωρηθούν από τους μαθητές ως εξαιρετικά ανταγωνιστικές και βασισμένες στις επιδόσεις, συμβάλλοντας στη μειωμένη αυτοπεποίθηση όταν ο μαθητής δεν είναι μεταξύ των «αστεριών» της ομάδας. Παραμένει μια πλούσια περιοχή για την οικοδόμηση ομάδας, εάν οι δραστηριότητες
- .

Μελέτη περίπτωσης

Ένα γυμνάσιο πρέπει να αντιμετωπίσει ένα ολοκαίνουργιο πρόβλημα, πρόσφατα έγινε το μοναδικό γυμνάσιο στη γειτονιά και οι μαθητές που εγγράφονται στο πρώτο έτος θα προέρχονται από τρία δημοτικά σχολεία με διαφορετική κουλτούρα: ένα δημόσιο σχολείο, ένα καθολικό σχολείο και ένα σχολείο τύπου Reggio Emilia. Δεδομένου ότι το άλλο γυμνάσιο έκλεισε πρόσφατα, μερικοί από τους μαθητές του θα εγγραφούν ως δευτεροετείς, τριτοετείς. Η συνέχεια του προγράμματος σπουδών αποτελεί ήδη μια πρόκληση, αλλά οι καθηγητές ανησυχούν κυρίως για τη «σύγκρουση των πολιτισμών», που θα μπορούσε να καθυστερήσει την κοινωνική ένταξη των νεοεισερχόμενων ή, ακόμη χειρότερα, να αφήσει τους μαθητές να επιλέξουν να παραμείνουν σε ομάδες περιορισμένες μόνο σε προηγούμενες γνωριμίες.

Αφού συζητήθηκε η κατάσταση με τους καθηγητές, το σχολείο αποφάσισε να προωθήσει μια στροφή από την ιδιαίτερα ατομική ανταγωνιστική προσέγγιση, που είχε υιοθετηθεί στο παρελθόν, η οποία θεωρήθηκε ότι παρακινούσε τους μαθητές να μελετήσουν σκληρότερα, σε ένα μικτό μοντέλο, προσθέτοντας «γρήγορα» μοντέλα συνεργασίας, όπως σκεφτείτε-γίνετε ζευγάρια-μοιραστείτε, που θα επέτρεπε στους μαθητές να γνωρίζουν και να εκτιμούν ο ένας τον άλλον δουλεύοντας μαζί. Επίσης, ομαδικές δραστηριότητες προσανατολισμένες στο παιχνίδι, όπως τα Kahoots σε ομαδική λειτουργία, ακολουθούμενα από απολογισμούς και επεξήγηση του τρόπου με τον οποίο κάθε ομάδα αποφάσισε να επιλέξει μια απάντηση.

Οι εκπαιδευτικοί κλήθηκαν να δημιουργήσουν ομάδες κατά το πρώτο εξάμηνο υιοθετώντας ένα μόνο κριτήριο: την τυχαιότητα. Αυτός ο κανόνας δεν έγινε πλήρως ευπρόσδεκτος από τους καθηγητές στην αρχή, επειδή ορισμένες μέθοδοι λειτουργούν καλύτερα με ομοιογενείς ομάδες κατά επίπεδο επάρκειας και άλλες λειτουργούν καλύτερα με ετερογενείς ομάδες. Αφού ανέλυσαν διάφορες μεθόδους συνεργασίας, ήταν πεπεισμένοι ότι για σύνθετους συνεργατικούς στόχους, η μέθοδος Λεπτό πριόνι - Jigsaw θα μπορούσε να υποκαταστήσει τη συνεργατική έρευνα βάσει ρόλων και πιθανώς επέτρεπε στους καθηγητές να εφαρμόσουν άλλα κριτήρια, για να σχηματίσουν τις ομάδες ειδικών, διατηρώντας παράλληλα τα κριτήρια τυχαιοποίησης για να σχηματίσουν τις βασικές ομάδες/ ομάδες τύπου «Λεπτό πριόνι».

Μερικοί από τους καθηγητής παρέμειναν αντίθετοι στις νέες ιδέες, επειδή θεώρησαν ότι δεν υπήρχε αρκετός χρόνος στο πρόγραμμα για την υλοποίηση ομαδικών δραστηριοτήτων και ο φόρτος εργασίας που χρειαζόταν για τον προγραμματισμό τους ήταν υπερβολικός.

Ο αντίκτυπος του μικτού μοντέλου περιγράφτηκε ως θετικός από όλους σχεδόν τους καθηγητής που το υιοθέτησαν. Δεδομένου ότι έγινε αντιληπτή η ανάγκη να τελειοποιηθούν αυτές οι πρακτικές, το σχολείο έχει οργανώσει μια σειρά εργαστηρίων CPD με ειδικούς στις επιλεγμένες συνεργατικές μεθοδολογίες

Παραδείγματα δραστηριοτήτων που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο καθηγητής για να προωθήσει τη συνεργασία στην τάξη

Εργασία σε ομάδες: Σκεφτείτε -συνεργαστείτε-μοιραστείτε

Το *Σκεφτείτε -συνεργαστείτε-μοιραστείτε* είναι μια δημοφιλής μέθοδος συλλογικής συζήτησης που προάγει τη λογοδοσία των ομοτίμων (συμμαθητών) και του ατόμου. Τα τρία βήματα παρέχουν αλληλουχία, χρόνο και στόχους για ατομικό προβληματισμό, συζήτηση με έναν συμμαθητή και ανταλλαγή των αποτελεσμάτων στην τάξη. Ο στόχος είναι να εμπλακούν όλοι οι μαθητές σε διαλογικές καταστάσεις, για να διευρύνουν τις απόψεις τους σχετικά με τις προτάσεις που παρουσιάζει ο καθηγητής. Η δραστηριότητα πραγματοποιείται ως εξής:

1. **Σκεφτείτε** – Ο καθηγητής δίνει μια ερώτηση υψηλότερου επιπέδου για ένα κείμενο ή ένα θέμα και κάθε μαθητής έχει 1-3 λεπτά για να σκεφτεί τι ήξερε ήδη γι' αυτό ή να σκεφτεί την άποψή του.
2. **Γίνετε ζευγάρια και συνεργαστείτε** - Οι μαθητές εργάζονται σε ζευγάρια και συζητούν τις ιδέες ή τις απαντήσεις τους στην πρόταση που δόθηκε αρχικά από τον καθηγητή (5 λεπτά). Θα πρέπει να παρακινηθούν να προχωρήσουν πέρα από το να μοιράζονται απλώς τις δικές τους σκέψεις και να κάνουν ερωτήσεις στον συμμαθητή τους για να κατανοήσουν τις προοπτικές τους.
3. **Μοιραστείτε** – Κάθε ζευγάρι επιλέγει ποιος θα παρουσιάσει τις σκέψεις τους σε όλη την τάξη. Ο καθηγητής συντονίζει τη συζήτηση.

Μια έξυπνη κάρτα με τα βήματα του *Σκεφτείτε -συνεργαστείτε-μοιραστείτε* μπορείτε να βρείτε στον ακόλουθο ιστότοπο:

http://commons.hostos.cuny.edu/wp-content/uploads/sites/26/2015/07/Think-Pair-Share.pdf

Συναρμολόγηση- Jigsaw

Η συναρμολόγηση/ Jigsaw είναι μια τεχνική συνεργατικής μάθησης που στοχεύει στη δημιουργία θετικής αλληλεξάρτησης ως αξίας στην τάξη. Στοχεύει επίσης και στη βελτίωση της στάσης απέναντι στο σχολείο και τους συνομηλίκους. Οι μαθητές συμμετέχουν παράλληλα σε δύο ομάδες: ομάδες ειδικών και ομάδες Λεπτό πριόνι (ονομάζονται επίσης και σπίτι).

Σε «ομάδες ειδικών» οι συμμετέχοντες μελετούν το θέμα και τις πηγές που έχει αναθέσει ο καθηγητής. Σε κάθε ομάδα έχουν παραχωρηθεί διαφορετικές πηγές.

Οι ομάδες Συναρμολόγησης είναι ετερογενείς. Κάθε συμμετέχων συνεισφέρει με τον δικό του τομέα «εξειδίκευσης» που έχει αναπτυχθεί στις ομάδες ειδικών του. Κάθε συμμετέχων έχει το καθήκον να βοηθήσει τους άλλους να μάθουν τα θέματα, να

αναφέρει όσα έμαθαν στις ομάδες ειδικών και είναι υπεύθυνος για την επίλυση των αμφιβολιών που απομένουν σχετικά με αυτό το θέμα.

Ιστότοπος της τάξης Jigsaw του Eliot Aronsons: https://www.jigsaw.org/#overview

Κοινωνική δέσμευση (μέσω εξωσχολικών δραστηριοτήτων)

Το να σας δίνεται η ευκαιρία να επιλέξετε πού και πότε θα αλληλεπιδράσετε με άλλους που έχουν παρόμοια ενδιαφέροντα θα μπορούσε να είναι ένα ισχυρότερο κίνητρο για δέσμευση σε σύγκριση με σχολικές εκδηλώσεις ή ειδικά projects. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τα παιδιά που είναι εσωστρεφή ή δεν αντέχουν τους πολυσύχναστους χώρους ή υποφέρουν από προβλήματα αυτοεκτίμησης.

Τα σχολεία μπορούν να παρέχουν χώρους όπου οι μαθητές συνδιαχειρίζονται τους κανόνες και τους πόρους. Επίσης, οι μαθητές μπορούν να ορίσουν τους δικούς τους στόχους και δραστηριότητες ή να συνδεθούν με συνομηλίκους για να τους βοηθήσουν στην επίτευξη ενός προσωπικού στόχου ή στην ανάπτυξη κοινών τομέων ενδιαφέροντος. Συχνά παραδείγματα χώρων αφιερωμένων σε εξωσχολικές δραστηριότητες είναι: λέσχες ειδικού ενδιαφέροντος όπως Λέσχες Βιβλίου, Σχολικό Ραδιόφωνο και περιοδικό, Ρομποτική, σχολικές ομάδες όπως μαθηματικά, σκάκι, ομάδες συζήτησης.

Τα STEM Makerspaces έχουν κερδίσει την προσοχή πρόσφατα και είναι κυρίως διερευνητικά, δεν προσανατολίζονται στον ανταγωνισμό ή τη «σύνδεση». Παρέχει στα παιδιά μια ποικιλία εργαλείων και υλικών που διεγείρουν την επιστημονική δημιουργικότητα. Οι εξωσχολικές δραστηριότητες δεν αξιολογούνται, αλλά θα πρέπει να τεκμηριώνονται σε ένα φύλλο εξωσχολικών δραστηριοτήτων.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Συνεργασία για την ακαδημαϊκή, κοινωνική και συναισθηματική μάθηση. (2021). Τι είναι το πλαίσιο CASEL; Ανακτήθηκε από το casel.org: https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/#relationship

Johnson, DW, & Johnson, RT (2009). Μια ιστορία επιτυχίας στην εκπαιδευτική ψυχολογία: Θεωρία κοινωνικής αλληλεξάρτησης και συνεργατική μάθηση. Εκπαιδευτικός Ερευνητής, 38(5), 365-379.

Oxford University Press. (2021). *συνεργατική*. Ανακτήθηκε από το oxfordlearnersdictionaries.com: https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/collaboration

Sala, A. , Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera, G. (2020). LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN. Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης

13. ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

Τι είναι η επίλυση συγκρούσεων;

Οι συγκρούσεις μπορεί να περιγραφούν ως μια ενεργή διαφωνία μεταξύ ανθρώπων με αντίθετες απόψεις ή αρχές (Λεξικό Cambridge). Συγκρούσεις συναντάμε καθημερινά και σε όλους τους τομείς της ζωής. Δεν μπορούν να αποφευχθούν. Αλλά αν δουλέψουν εποικοδομητικά, οι δημιουργικές τους δυνατότητες ξεδιπλώνονται. Η επίλυση συγκρούσεων με τη μορφή συμφωνημένων προσαρμογών και αλλαγών (συμπεριφοράς) στη συνύπαρξη καθιστούν δυνατή την αποτελεσματική πρόοδο που ενσωματώνει όλους τους φορείς. Αυτό ισχύει όχι μόνο για τις σχέσεις μεταξύ ατόμων, αλλά και σε κοινωνικό επίπεδο. Χωρίς συγκρούσεις, θα έλειπε ο απαραίτητος καταλύτης για τις διαδικασίες αλλαγής, δηλαδή δεν θα υπήρχε περαιτέρω ανάπτυξη. Επομένως, οι συγκρούσεις δεν είναι απαραίτητα επιβλαβείς, αλλά απλώς ένα φυσικό φαινόμενο που αναπόφευκτα προκύπτει όταν συγκρούονται διαφορετικοί στόχοι, συμφέροντα, ανάγκες και ιδέες. Υπό αυτή την έννοια, η έρευνα συγκρούσεων δεν είναι αφιερωμένη στο ερώτημα πώς μπορούν να αποφευχθούν οι συγκρούσεις, αλλά πώς μπορούν να αναλυθούν ενεργά και εποικοδομητικά, να διαγνωστούν, να υποβληθούν σε επεξεργασία και να επιλυθούν (Based on Sonnleitner & Gschweitl, 2021).

Γιατί είναι σημαντικό να προωθείται η επίλυση συγκρούσεων μεταξύ μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης;

Η προώθηση της επίλυσης συγκρούσεων στα σχολεία είναι σημαντική, γιατί μπορεί να δημιουργήσει ένα κλίμα εξεύρεσης λύσεων, όπου η «προθυμία για βοήθεια» ενισχύεται μέσω της υποστήριξης από συνομηλίκους. Ο εποικοδομητικός διάλογος ασκείται στο συμβούλιο της τάξης και εφαρμόζεται στην καθημερινή ζωή, ενώ οι δηλώσεις του *εγώ* εξασκούνται με σιγουριά. Οι καθηγητές δεν θα θεωρούνται πλέον ως τα μόνα σημεία επαφής σε περίπτωση συγκρούσεων.

Μέσω μιας σταθερής κουλτούρας ανατροφοδότησης, όλοι λαμβάνουν επαρκή αναγνώριση. Οι συγκρούσεις γίνονται αντιληπτές ως κάτι που μπορεί να διευκρινιστεί και αντιμετωπίζονται πριν κλιμακωθεί η βία.

Μέσω της επίλυσης συγκρούσεων, οι συγκρούσεις θα γίνονται δεκτές ως μέρος της καθημερινής σχολικής ζωής και δεν θα παραμερίζονται. Η δημιουργικότητα των μαθητών για επίλυση συγκρούσεων οδηγεί σε χρήσιμες ιδέες για την καθημερινή σχολική ζωή. **Ο χειρισμός των συγκρούσεων** εισάγεται σε πρώιμο στάδιο της

σύγκρουσης, ακόμη και έξω από την τάξη. Ωστόσο, σε περίπτωση μεγάλων συγκρούσεων, η ομάδα κοινωνικής εργασίας του σχολείου θα εμπλέκεται επίσης άμεσα.

Η προώθηση της επίλυσης συγκρούσεων στους μικρότερους μαθητές μπορεί επίσης να οδηγήσει σε αυξημένη επίγνωση ότι οι συγκρούσεις με τους γονείς δεν πρέπει να ρυθμίζονται επιφανειακά. Θα υπάρξει επίσης αυξημένη ευθύνη για τη σχολική κοινότητα και την κουλτούρα συζήτησης. Οι αντιδράσεις σε συναισθηματικές επιθέσεις από τους γονείς θα είναι επίσης πιο προσεκτικές (Kiser Küchler , 2017).).

Πώς μπορούν οι καθηγητές να προωθήσουν την επίλυση συγκρούσεων μέσω των δικών τους στάσεων, συμπεριφορών, σχέσεων, διαχείρισης της τάξης και παιδαγωγικής στην τάξη;

Στην καθημερινή σχολική ζωή, το διδακτικό προσωπικό πρέπει να ενεργεί με συμβουλευτική ικανότητα σε διάφορα επίπεδα, για παράδειγμα στη γονική εργασία, με άλλους καθηγητές και παιδιά σχολικής ηλικίας. Η συμβουλευτική ικανότητα είναι ιδιαίτερα σημαντική σε καταστάσεις όπου απαιτείται κοινωνική συναισθηματική μάθηση (π.χ. διδασκαλία δεξιοτήτων διαχείρισης συγκρούσεων).

Στην καθημερινή σχολική ζωή, το διδακτικό προσωπικό πρέπει να ενεργεί με συμβουλευτική ικανότητα σε διάφορα επίπεδα, για παράδειγμα στη γονική εργασία, με άλλους καθηγητής και παιδιά σχολικής ηλικίας (Drechsel et al., 2020; Gartmeier, 2019). Η εστίαση θα είναι στην τάξη με όλες τις συγκρούσεις της, όπου οι καθηγητές θα πρέπει να μεταφέρουν ασφάλεια, να επιδεικνύουν επαγγελματική ικανότητα και να σηματοδοτούν την ενσυναίσθηση, για να μεταδώσουν κοινωνική συναισθηματική μάθηση στους μαθητές (Schnebel, 2017; Grewe, 2015; Palzkill, Müller & Schute, 2015). Η κοινωνική συναισθηματική μάθηση είναι μια διαδικασία κατά την οποία τα παιδιά και οι ενήλικες αποκτούν και εφαρμόζουν αποτελεσματικά τις γνώσεις, τις στάσεις και τις ικανότητες για να κατανοήσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματα, να θέτουν και να επιτύχουν θετικούς στόχους, να αισθάνονται και να δείχνουν ενσυναίσθηση για τους άλλους, να οικοδομούν και να διατηρούν θετικές σχέσεις και παίρνουν υπεύθυνες αποφάσεις. Επομένως, υπάρχουν πολλές πτυχές που πρέπει να τηρούν οι καθηγητές. Οι πέντε περιοχές της: η αυτογνωσία, η αυτοδιαχείριση, η κοινωνική επίγνωση, οι δεξιότητες σχέσεων και η υπεύθυνη λήψη αποφάσεων είναι θεμελιώδεις για την κοινωνική συναισθηματική μάθηση (Casel, 2017).

Όλοι οι τομείς είναι σημαντικοί για τη διάγνωση και την επίλυση συγκρούσεων. Οι συγκρούσεις συχνά έχουν αρνητική σημασία, ωστόσο έχουν μεγάλες δυνατότητες. Μια εποικοδομητική προσέγγιση στις συγκρούσεις οδηγεί σε περαιτέρω εξελίξεις στην

τάξη. Για να επιτευχθεί αυτή η πρόοδος, ωστόσο, είναι απαραίτητη μια συστηματική προσέγγιση του θέματος (Sonnleitner & Gschweitl, 2021). Τα μαθήματα στα οποία λαμβάνει χώρα η κοινωνική συναισθηματική μάθηση είναι κατάλληλα για να διδάξουν στους μαθητές διαφορετικούς τρόπους πώς να αναλύουν, να διαγιγνώσκουν, να διαχειρίζονται και να επιλύουν τις συγκρούσεις άμεσα και εποικοδομητικά (Sonnleitner, 2021).

Μελέτη περίπτωσης [5]:

Επίσκεψη σε ένα φεστιβάλ ενώ προετοιμαζόμαστε για την τελική Εξέταση – Άποψη του Μάρτιν

Ο γιος του Μάρτιν, Πέτρος, είναι αυτή τη στιγμή στο τελευταίο έτος του σχολείου. Ως μαθητής, ο Πέτρος πρέπει να μελετήσει πολύ, ειδικά τα Μαθηματικά, ένα μάθημα που βρίσκει αρκετά δύσκολο. Ο Μάρτιν είχε προσλάβει έναν δάσκαλο για να βοηθήσει τον Πέτρο να μελετήσει. Μια μέρα, ο Μάρτιν ανακάλυψε ότι ο Πέτρος ήθελε να πάει σε ένα φεστιβάλ με τους φίλους του. Ο Πέτρος είπε ότι τα πάντα (ταξίδι και διανυκτέρευση) είναι προγραμματισμένα. Σκοπεύει να πληρώσει το πάσο του φεστιβάλ με δικές του οικονομίες. Για τον Μάρτιν, ωστόσο, αυτή η σκέψη είναι εκτός συζήτησης. Ο λόγος για αυτό είναι ότι η τελική εξέταση είναι σύντομα, και πλήρωσε για τον καθηγητή για αρκετές ώρες μαθήματα. Αυτές οι ώρες θα αλληλεπικαλύπτονταν επίσης με τις ημέρες του φεστιβάλ. Επιπλέον, ο Μάρτιν σκέφτηκε ότι ο Πέτρος δεν θα έπρεπε να είναι τόσο ανεύθυνος με τις οικονομίες και να πάει σε ένα τριήμερο «πάρτι» τόσο κοντά στις εξετάσεις του. Ωστόσο, ο Πέτρος πήρε την απόφαση να πάει στο φεστιβάλ ούτως ή άλλως.

Δεδομένου ότι ο Μάρτιν δεν ξέρει πλέον τι να κάνει και δεν μπορεί να γίνει πια ήρεμη συζήτηση, ο Μάρτιν προσπαθεί να επιλύσει τη διαφορά με διαμεσολάβηση σύγκρουσης, με βάση μια συμβουλή από έναν φίλο. Η διαμεσολάβηση σε σύγκρουση περιλαμβάνει ένα ουδέτερο τρίτο μέρος (διαμεσολαβητή), εκπαιδευμένο σε δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και δεξιότητες επικοινωνίας που θα συνεργαστεί με τα άτομα που βρίσκονται σε σύγκρουση για να βρουν αμοιβαία αποδεκτές λύσεις στα ζητήματά τους.

Μελέτη περίπτωσης [6]:

[5] Αναπτύχθηκε από Sonnleitner, K.

[6] Αναπτύχθηκε από Sonnleitner, K.

Επίσκεψη σε ένα φεστιβάλ ενώ προετοιμαζόμαστε για την τελική Εξέταση – Άποψη του Πέτρου

Ο Πέτρος ήθελε πολύ να πάει σε ένα φεστιβάλ με τους φίλους του. Το timing ήταν ακριβώς το σωστό, καθώς ο καιρός ήταν τέλειος (χωρίς βροχή και με ζέστη) και επειδή οι πιο σημαντικές σχολικές εργασίες και τα τεστ είχαν ήδη γίνει. Παρόλο που ο Πέτρος είχε ακόμη μια τελική εξέταση να συμμετάσχει, δεν ανησυχούσε, καθώς πίστευε ότι θα τα πήγαινε καλά στις εξετάσεις, καθώς είχε ήδη περάσει μερικές ώρες δουλεύοντας με τον καθηγητή. Ήθελε να χρηματοδοτήσει μόνος του το ταξίδι και όλα ήταν ήδη προγραμματισμένα.

Όταν ο Πέτρος ζήτησε την άδεια από τον πατέρα του, εκείνος είπε αμέσως «Όχι» χωρίς περιθώρια για λογομαχία. Ο Πέτρος δεν ήθελε να το δεχτεί αυτό και αποφάσισε απλά να μαζέψει τα πράγματά του ούτως ή άλλως και να φύγει με τους φίλους του. Ο Πέτρος δεν ήθελε να περιοριστεί η ανεξαρτησία του με αυτόν τον τρόπο, ειδικά επειδή στα 18 του ήταν αρκετά μεγάλος για να αποφασίζει για τέτοια πράγματα μόνος του.

Πώς μπορούν οι καθηγητές να εμφυσήσουν την επίλυση συγκρούσεων στη διδασκαλία των σχολικών μαθημάτων;

Η δεύτερη ικανότητα, η συναισθηματική διευκόλυνση της σκέψης, αναφέρεται στη χρήση του συναισθήματος για να βοηθήσει τη σκέψη και τη δράση. Οι καθηγητές, προκαλώντας μια συναισθηματική κατάσταση στους μαθητές τους, αυξάνουν τη δημιουργική και καινοτόμο σκέψη, για παράδειγμα, εισάγοντας μουσική στην τάξη για να δημιουργήσουν μια ευνοϊκή συναισθηματική κατάσταση στην ανάπτυξη δημιουργικών δραστηριοτήτων, όπως η συγγραφή ποίησης ή η εκτέλεση καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων. Με τη σειρά της, η συναισθηματική κατανόηση περιλαμβάνει τη γνωστική επεξεργασία του συναισθήματος, που αναφέρεται στην ικανότητα διάκρισης των συναισθημάτων, καθώς και στην κατανόηση σύνθετων συναισθημάτων. Ο καθηγητής πρέπει να αναπτύξει ενσυναίσθηση με τους μαθητές για να αντιληφθεί, να αναγνωρίσει και να συνειδητοποιήσει τα συναισθήματα των μαθητών και να τους εκφράσει αυτή την κατανόηση. Αυτό παρέχει μια στενότερη σύνδεση με τη σχέση στοργής που είναι απαραίτητη για την ποιότητα της διδασκαλίας και της μάθησης. Η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων ενσυναίσθησης στους μαθητές σημαίνει επίσης να τους διδάξουμε ότι δεν νιώθουμε όλοι το ίδιο σε παρόμοιες καταστάσεις και απέναντι

στους ίδιους ανθρώπους, ότι η ατομικότητα καθοδηγεί τη ζωή μας και ότι κάθε άτομο βιώνει διαφορετικές ανάγκες, φόβους, επιθυμίες και μίση (Valente & Lourenco, 2020).

Γλώσσες:

- Συζητήστε μια παράγραφο από ένα βιβλίο όπου περιγράφεται μια σύγκρουση. Αναλύστε με την τάξη τη σύγκρουση, την προέλευσή της, ποιος εμπλέκεται, περί τίνος πρόκειται, σε ποια φάση κλιμάκωσης βρίσκεται ήδη, πώς θα μπορούσε να επιλυθεί.

Ιστορία:

- Συζητήστε μια σύγκρουση από την Ιστορία που επιλύθηκε με επιτυχία. Εξηγήστε πρώτα την κατάσταση σύγκρουσης και συζητήστε την στην τάξη. Στο τέλος εξηγήστε πώς επιλύθηκε η σύγκρουση στην πραγματική ζωή.

Τέχνη:

- Χρησιμοποιήστε έναν πίνακα που απεικονίζει μια αντικρουόμενη κατάσταση. Αναλύστε ποια χρώματα χρησιμοποιήθηκαν για να γίνει πιο δραματική η στιγμή της σύγκρουσης. Μπορεί να γίνει αντιληπτή η ένταση από τον πίνακα; Πείτε την ιστορία του πίνακα - γιατί τον ζωγράφισε ο καλλιτέχνης, τι αντιπροσωπεύει, π.χ. την Γκερνίκα του Πάμπλο Πικάσο.

Παραδείγματα δραστηριοτήτων που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο καθηγητής για να προωθήσει την επίλυση συγκρούσεων στην τάξη

Πιεστικά Ζευγάρια [7]

Στόχοι:

- Να δούμε τι γίνεται όταν βρισκόμαστε σε σύγκρουση με κάποιον.
- Να καταλάβουμε ότι ο καθένας από εμάς προσπαθεί να «προωθήσει» το μήνυμά του στο σπίτι.

[7] Δραστηριότητα προσαρμοσμένη από https://blog.trainerswarehouse.com/negotiation-and-conflict-resolution-activities

Ανά δύο, βάλτε τους μαθητές να σταθούν ο ένας απέναντι στον άλλο και ζητήστε τους να βάλουν τα χέρια τους ευθεία μπροστά τους στο ύψος των ώμων και να αγγίξουν με τις παλάμες το άλλο άτομο. Ζητήστε από τους μαθητές να πιέσουν όσο πιο δυνατά μπορούν ο ένας εναντίον του άλλου για να τους κάνετε να σταθούν με τρόπο που να είναι ασφαλής.

Μόλις πιέσουν και νιώσουν πώς ήταν - συνεχίστε να τα σπρώχνετε και μετά πείτε τους ξαφνικά να σταματήσουν να πιέζουν και να νιώσουν πόσο ανακούφιση είναι. Ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν τις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης;
2. Πώς νιώσατε όταν σας έσπρωχναν/ σας έσπρωξαν;
3. Πώς ήταν όταν η πίεση σταμάτησε ξαφνικά;

Πώς βλέπετε μια σύγκρουση; [8]

Στόχοι:

- Να κατανοήσουμε την αντίληψή μας για τη σύγκρουση
- Να εξετάσουμε μια διαφορετική οπτική γωνία για τη σύγκρουση
- Να μάθουμε τεχνικές για τον καλύτερο χειρισμό των συγκρούσεων
- Να οικοδομήσουμε εμπιστοσύνη

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δουλέψουν σε ζευγάρια. Δώστε σε κάθε άτομο ένα αντίγραφο του φυλλαδίου (δείτε παρακάτω). Αφήστε 10 έως 15 λεπτά στους συνεργάτες να κάνουν συνέντευξη μεταξύ τους. Στη συνέχεια, διαβάστε τις ερωτήσεις συζήτησης (δείτε παρακάτω). Ως παραλλαγή, μπορείτε να έχετε τα μέλη της ομάδας να αλλάζουν συνεργάτες κάθε τρεις ερωτήσεις, για να αυξήσετε το επίπεδο εμπιστοσύνης εντός της ομάδας. Στο τέλος ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν τις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Οι απόψεις του συντρόφου σας ήταν διαφορετικές από την οπτική σας;

2. Ποια είναι μερικά από τα πράγματα που μάθατε, λαμβάνοντας υπόψη την οπτική γωνία του άλλου;

3. Είναι καλή ή κακή η σύγκρουση;

[8] Βασισμένο στο Scannell, M. (2010)

Φυλλάδιο για τους συμμετέχοντες:

Πώς βλέπετε μια σύγκρουση;

1. Πώς ορίζετε τη σύγκρουση;
2. Ποια είναι η τυπική σας απάντηση στη σύγκρουση;
3. Ποια είναι η μεγαλύτερη δύναμή σας όταν αντιμετωπίζετε συγκρούσεις;
4. Αν μπορούσατε να αλλάξετε ένα πράγμα στον τρόπο που χειρίζεστε τις συγκρούσεις, ποιο θα ήταν αυτό; Γιατί;
5. Ποιο είναι το πιο σημαντικό αποτέλεσμα μιας σύγκρουσης;
6. Ποιοι είναι μερικοί λόγοι που επιλέγετε να αποφύγετε τις συγκρούσεις;
7. Τι μπορείτε να κάνετε για να προωθήσετε μια υγιή στάση απέναντι στις συγκρούσεις μέσα στην τάξη;

Βιβλιογραφικές αναφορές:

Λεξικό Cambridge, https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/conflict [2021-11-30].

Casel (2017). https://casel.org/sel-framework/ [2021-11-30].

Drechsel B, Sauer D, Paetsch J, Fricke J, & Wolstein J (2020). Προώθηση βασισμένη σε τεκμήρια των συμβουλευτικών δεξιοτήτων των φοιτητών καθηγητών στις εκπαιδευτικές σπουδές - η κατάρτιση συμβουλευτικής συνομηλίκων Bamberg. Ειδικό τεύχος Αποδεικτικά στοιχεία στην κατάρτιση εκπαιδευτικών, ΕΖΦΕ, 4, 193-214.

Gartmeier, M. (2019). Η συμβουλευτική γονέων ως πρόκληση: υιοθέτηση μιας προοπτικής- εκπαιδευτική ηγεσία. Journal of School Leadership and School Counseling, 6, 212-213.

Grewe, N. (2015). Διεξαγωγή συζητήσεων και κατευθυντήριων γραμμών για συμβουλευτική. Στο N. Grewe (επιμ.), Handbook of Counseling in Schools: Principles, Methods and Case Studies (3η έκδ.). Kronach: Σύνδεσμος.

Kiser Küchler, S. (2017). Διαμεσολάβηση στην τάξη, μικρά βήματα - μεγάλο αποτέλεσμα. Perspective Mediation, Ιανουάριος 2017, Τεύχος 1 , 71-76.

Palzkill, B., Müller, G., & Schute, E. (2015). Επιτυχημένη συνομιλία στο σχολείο: χάραξη ορίων, επίλυση συγκρούσεων, παροχή συμβουλών. Βερολίνο: Cornelsen.

Scannell, Mary (2010). The Big Book of Conflict Resolution Games: Γρήγορες, αποτελεσματικές δραστηριότητες για τη βελτίωση της επικοινωνίας, της εμπιστοσύνης και της συνεργασίας (Big Book Series) (wsu.edu) [24-01-2022].

Schnebel, S. (2017). Counseling Professionally: Counselling Skills in School (3η έκδ.). Weinheim, Βασιλεία: Beltz.

Sonnleitner, K. (2021). Κοινωνική και συναισθηματική μάθηση στις τάξεις - Συμβουλευτική στο σχολείο για αποφυγή συγκρούσεων. Ρουμανία: Revista de Pedagogie - Journal of Pedagogy, Αρ. 2/2021.

Sonnleitner, K., & Gschweitl, V. (2021). Διάγνωση σύγκρουσης: Πώς να αντιμετωπίσετε μια σύγκρουση;. http://skills. turiba.lv/files/ARTICLE%20Conflict%20Diagnosis.pdf [2021-11-30].

Valente, S., and Lourenço , AA (2020). Σύγκρουση στην τάξη: Πώς η συναισθηματική νοημοσύνη των εκπαιδευτικών επηρεάζει τη διαχείριση των συγκρούσεων. Πηγή: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/feduc.2020.00005/full [30.11.2021]

14. ΗΘΙΚΕΣ ΚΑΙ ΥΠΕΎΘΥΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΈΣ ΚΑΙ ΑΠΟΦΆΣΕΙΣ

Τι είναι η ηθική και υπεύθυνη λήψη αποφάσεων;

Η Υπεύθυνη Λήψη Αποφάσεων είναι μια βασική ικανότητα στο Πλαίσιο CASEL (CASEL, 2021), όπου ορίζεται ως: «Η ικανότητα να κάνετε εποικοδομητικές επιλογές σχετικά με την προσωπική συμπεριφορά και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με βάση ηθικά πρότυπα, ανησυχίες για την ασφάλεια και κοινωνικούς κανόνες. Η ρεαλιστική αξιολόγηση των συνεπειών των διαφόρων ενεργειών και η εκτίμηση της ευημερίας του εαυτού και των άλλων». Η CASEL έχει επίσης αναφερθεί στην Υπεύθυνη Λήψη Αποφάσεων ως: «Η ικανότητα να κάνετε προσεκτικές και εποικοδομητικές επιλογές σχετικά με την προσωπική συμπεριφορά και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις σε διάφορες καταστάσεις», συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας «να εξετάζονται τα ηθικά πρότυπα και οι ανησυχίες για την ασφάλεια και να αξιολογούνται τα οφέλη και οι συνέπειες διάφορων δράσεων για προσωπική, κοινωνική και συλλογική ευημερία». (CASEL, 2020).

Η Υπεύθυνη Λήψη Αποφάσεων υπάρχει συχνά σε άλλα πλαίσια και προγράμματα σπουδών ΚΣΑ (Harvard μεταπτυχιακό σχολείο εκπαίδευσης EASEL lab, 2021), αλλά οι ορισμοί και η κύρια εστίαση θα μπορούσαν να διαμορφωθούν ελαφρώς διαφορετικά. Το Singapore Framework for 21 Century Competences and Student Outcomes, για παράδειγμα, χρησιμοποιεί την έννοια των «ηθικών θεωρήσεων», αντί των «ηθικών προτύπων», ως αναφορά για την ανάλυση των επιπτώσεων και των συνεπειών των αποφάσεων.

Στο LifeComp - το ευρωπαϊκό πλαίσιο για προσωπικές, κοινωνικές και βασικές ικανότητες - η έννοια της λήψης αποφάσεων είναι διάχυτη και αποκτά την έννοια της «λήψης ορθών αποφάσεων», που δεν αναφέρεται απαραίτητα σε ηθικές αξίες. Η προσέγγιση της Υπεύθυνης Λήψης Αποφάσεων, στο LifeComp, μπορεί να περιγραφεί ως επικεντρωμένη στην αξιολόγηση των πιθανών επιπτώσεων σκόπιμων ενεργειών. Κατονομάζεται ρητά σε τομείς ικανοτήτων του πλαισίου όπως: «Επίγνωση και έκφραση προσωπικών συναισθημάτων, σκέψεων, αξιών και συμπεριφοράς». «Ευελιξία - Η ικανότητα διαχείρισης μεταβάσεων και αβεβαιότητας και αντιμετώπισης προκλήσεων». «Κατανόηση πιθανών κινδύνων για την ευημερία και χρήση αξιόπιστων πληροφοριών και υπηρεσιών για την υγεία και την κοινωνική προστασία»· «Η ανταπόκριση στα συναισθήματα και τις εμπειρίες ενός άλλου ατόμου, έχοντας επίγνωση ότι το να ανήκεις στην ομάδα επηρεάζει τη στάση κάποιου». «Πρόθεση συνεισφοράς στο

κοινό καλό και επίγνωση ότι οι άλλοι μπορεί να έχουν διαφορετικές πολιτιστικές σχέσεις, υπόβαθρο, πεποιθήσεις, αξίες, απόψεις ή προσωπικές συνθήκες». «Δίκαιη κατανομή των καθηκόντων, των πόρων και των ευθυνών εντός μιας ομάδας, λαμβάνοντας υπόψη τον συγκεκριμένο στόχο της, προκαλώντας την έκφραση διαφορετικών απόψεων και υιοθετώντας μια συστημική προσέγγιση» (Sala, Punie, Garkov, & Cabrera, 2020). Αντίθετα, η ηθική συμπεριφορά αναφέρεται στο LifeComp σε σχέση με σενάρια όπως: η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η «ακρόαση της εσωτερικής φωνής κάποιου» κατά την ανάπτυξη ιδεών και την επίλυση προβλημάτων. Αυτή είναι μια σαφής επιλογή έναντι μιας κανονιστικής προσέγγισης σχετικά με τον ορισμό του τι είναι «καλή συμπεριφορά», αφήνοντας χώρο για την ανάπτυξη μιας εσωτερικής αίσθησης του τι είναι καλό και τι είναι λάθος, που συχνά περιγράφεται, στις δημοφιλείς εκφράσεις ως «έχοντας μια συνείδηση».

Γιατί είναι σημαντικό να προωθούνται οι δεξιότητες λήψης αποφάσεων μεταξύ των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης;

Στο πλαίσιο της ανάπτυξης ικανοτήτων ΚΣΑ, η υιοθέτηση μιας Προσέγγισης Παρέμβασης σε Ολόκληρο το Σχολείο θα απαιτήσει μια προοδευτική προσπάθεια του σχολείου προς την κατεύθυνση:

- να μάθουν να παίρνουν αποφάσεις που δεν είναι προκατειλημμένες από γρήγορες συναισθηματικές αντιδράσεις ή νοοτροπία αγέλης.
- να μάθουν να κάνουν επιλογές όχι μόνο λαμβάνοντας υπόψη τις συνέπειες για τον εαυτό τους, αλλά και για τους άλλους και την κοινότητα·
- να οικοδομούν μια κοινότητα φροντίδας που υποστηρίζει μαθητές και ενήλικες να αντιμετωπίσουν και να ξεπεράσουν τις συνέπειες των «κακών» επιλογών και αποφάσεων.
- Να προωθούν την ανάπτυξη ικανοτήτων του προσωπικού και ενός δικτύου συνεργατών ικανών να υποστηρίξουν δύσκολες προσωπικές αποφάσεις που σχετίζονται με προβλήματα της πραγματικής ζωής.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, το σώμα και ο εγκέφαλος συνεχώς αναπτύσσονται και αλλάζουν. Ταυτόχρονα, οι έφηβοι αναμένεται να εκπληρώσουν νέες προσδοκίες και ευθύνες, αλλά η ενέργειά τους καταναλώνεται εντατικά από τις προσπάθειές τους στην προσπάθεια προσαρμογής σε μια συνεχώς μεταβαλλόμενη αίσθηση του εαυτού τους και στην αβεβαιότητα που συνεπάγεται η οικοδόμηση νέων σχέσεων.

Αν σκεφτούμε ότι η εφηβεία ορίζεται ως η περίοδος μεταξύ της παιδικής ηλικίας και της ενηλικίωσης και ότι η ανάπτυξη μπορεί να είναι διαφορετική για κάθε άτομο,

γίνεται σαφές ότι οι στρατηγικές για τη διδασκαλία και τη διευκόλυνση της Ηθικής και Υπεύθυνης Λήψης Αποφάσεων πρέπει να είναι συνεπείς με μια σειρά επιπέδων ωριμότητας, πράγμα το οποίο πιθανότατα θα χρειαστεί να αντιμετωπιστεί στην ίδια την τάξη.

Ωστόσο, για να επιλέξετε δραστηριότητες ή να σχεδιάσετε μονοπάτια μάθησης, είναι δυνατό να αναφερθείτε σε περιγραφικά σχήματα ή φάσεις ανάπτυξης, που συνήθως κατανέμονται σε 3 διαφορετικές ηλικίες: Πρώιμη Εφηβεία (περίπου 10-14 ετών), Μέση Εφηβεία (περίπου 15-16 ετών), Ύστερη Εφηβεία (περίπου 17-21 ετών). Μερικές από τις ευρείες κατηγορίες συναισθημάτων και συμπεριφορών των εφήβων γυμνασίου που παρουσιάζονται συχνά στις διάφορες θεωρίες για την εφηβεία αξίζει να αναφερθούν, επειδή έχουν αντίκτυπο στο αναμενόμενο επίπεδο ωριμότητας που μπορεί να οριστεί στα μαθησιακά αποτελέσματα για την Υπεύθυνη Λήψη Αποφάσεων.

Πίνακας 7: Περίοδοι Εφηβείας (προσαρμοσμένο από το μοντέλο ανάλυσης που πρότεινε η Sedra Spano (2004))

	Πρώιμη Εφηβεία	**Μέση εφηβεία**	**Ύστερη Εφηβεία**
Κίνημα προς την Ανεξαρτησία	αναδυόμενη ταυτότητα που διαμορφώνεται με την πάροδο του χρόνου από εσωτερικές και εξωτερικές επιρροές. Κατήφεια πιο πιθανό να εκφράσει συναισθήματα με πράξεις παρά με λόγια (για τους άνδρες). Οι στενές φιλίες αποκτούν σημασία. Εντοπισμός των	Προσωπική συμμετοχή, εναλλαγή μεταξύ μη ρεαλιστικών υψηλών προσδοκιών και ανησυχιών για αποτυχία. Παράπονα ότι οι γονείς παρεμβαίνουν στην ανεξαρτησία. Αισθήματα παραξενιάς για τον εαυτό και το σώμα κάποιου. Μειωμένη γνώμη και απόσυρση από	Σταθερή ταυτότητα· Ικανότητα καθυστέρησης της ικανοποίησης. Ικανότητα σκέψης μέσω ιδεών· πιο ανεπτυγμένη αίσθηση του χιούμορ. Τα συμφέροντα γίνονται πιο σταθερά. Ικανότητα λήψης ανεξάρτητων αποφάσεων· Ικανότητα συμβιβασμού·

	Πρώιμη Εφηβεία	Μέση εφηβεία	Ύστερη Εφηβεία
	δικών τους ελαττωμάτων· Επιρροή της ομάδας συνομηλίκων στα προσωπικά ενδιαφέροντα και στα στιλ ένδυσης.	τους γονείς· Μεγάλη έμφαση στη νέα ομάδα συνομηλίκων· Εξέταση των εσωτερικών εμπειριών.	Υπερηφάνεια για τη δουλειά κάποιου. Αυτοδυναμία Μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τους άλλους.
Μελλοντικά ενδιαφέροντα και γνωστική ανάπτυξη	Αύξηση των ενδιαφερόντων σταδιοδρομίας· Ενδιαφέρονται κυρίως για το παρόν και το εγγύς μέλλον. Μεγαλύτερη ικανότητα εργασίας.	Τα πνευματικά ενδιαφέροντα αποκτούν σημασία. Κάποιες σεξουαλικές και επιθετικές ενέργειες που κατευθύνονται σε δημιουργικά και επαγγελματικά ενδιαφέροντα. Μπορεί να προκύψει άγχος που σχετίζεται με τη σχολική και ακαδημαϊκή επίδοση.	Πιο καθορισμένες εργασιακές συνήθειες. Υψηλότερο επίπεδο ανησυχίας για το μέλλον· Σκέψεις για το ρόλο κάποιου στη ζωή.
Ηθική και Αυτοκατεύθυνση	Δοκιμές κανόνων και ορίων. Περιστασιακός πειραματισμός με τσιγάρα, μαριχουάνα και	Ανάπτυξη ιδανικών και επιλογή προτύπων· Πιο συνεπείς αποδείξεις συνείδησης·	ικανός για χρήσιμη διορατικότητα. εστίαση στην προσωπική αξιοπρέπεια και

	Πρώιμη Εφηβεία	Μέση εφηβεία	Ύστερη Εφηβεία
	αλκοόλ. Ικανότητα για αφηρημένη σκέψη.	Μεγαλύτερη ικανότητα καθορισμού στόχων. Ενδιαφέρον για ηθική λογική.	αυτοεκτίμηση. ικανότητα να θέτεις στόχους και να ακολουθείς· αποδοχή κοινωνικών θεσμών και πολιτιστικών παραδόσεων· αυτορρύθμιση της αυτοεκτίμησης.

Λαμβάνοντας υπόψη το πλαίσιο CASEL, είναι δυνατό να χρησιμοποιηθούν οι υποκατηγορίες των ικανοτήτων του ως αφετηρία για το σχεδιασμό πιο συγκεκριμένων μαθησιακών αποτελεσμάτων. Η CASEL προτείνει τους ακόλουθους (ευρείς) περιγραφικούς δείκτες σε σχέση με την Υπεύθυνη Λήψη Αποφάσεων [9]:

- επίδειξη περιέργειας και ανοικτού πνεύματος·
- εντοπισμός λύσεων για προσωπικά και κοινωνικά προβλήματα·
- εκμάθηση εκφοράς μιας αιτιολογημένης κρίσης μετά την ανάλυση πληροφοριών, δεδομένων, γεγονότων.
- Πρόβλεψη και αξιολόγηση των συνεπειών των πράξεών μας.
- Αναγνώριση του πόσο χρήσιμες είναι οι δεξιότητες κριτικής σκέψης τόσο εντός όσο και εκτός σχολείου.
- Στοχασμός του ρόλου κάποιου για την προώθηση της προσωπικής, οικογενειακής και κοινοτικής ευημερίας·
- Αξιολόγηση προσωπικών, διαπροσωπικών, κοινοτικών και θεσμικών επιπτώσεων.

[9]Λήψη από https://www.cde.ca.gov/ci/se/tseldecisionmaking.asp

Πώς μπορούν οι καθηγητές να προωθήσουν τη λήψη αποφάσεων μέσω των δικών τους στάσεων, συμπεριφορών, σχέσεων, διαχείρισης της τάξης και παιδαγωγικής στην τάξη;

Συζητώντας τη μεροληψία και τις θεωρίες λήψης αποφάσεων

- Το να γνωρίζουμε ότι οι διαδικασίες λήψης αποφάσεων μπορεί να προκαταλαμβάνονται από συναισθήματα και άλλους παράγοντες, βοηθά στην ανάπτυξη της αυτορρύθμισης και στην αξία μιας πιο στοχαστικής διαδικασίας. Η μελέτη θεωριών και παραδειγμάτων προκατάληψης, από γνωστική άποψη, μπορεί να είναι πραγματικά ενδιαφέρουσα για τους εφήβους και τους βοηθά να αναγνωρίζουν και να αποφεύγουν παγίδες αποφάσεων.
- Οι συζητήσεις σχετικά με τη μη σκόπιμη βλάβη ή τις μη σκόπιμες κακές συνέπειες πράξεων θα πρέπει να στοχεύουν στη διαφοροποίηση μεταξύ ευθύνης και σκοπιμότητας, τονίζοντας την αξία των τεκμηριωμένων αποφάσεων.

Υιοθέτηση εργαλείων και μεθόδων λήψης αποφάσεων για την ανάλυση καταστάσεων και δεδομένων

- Η εκπαίδευση των εφήβων να αναλύουν καταστάσεις χρησιμοποιώντας εργαλεία και μεθόδους που χρησιμοποιούνται στην πολιτική και στους χώρους εργασίας, θα τους βοηθήσει να αναπτύξουν την ικανότητα να συμμετέχουν παραγωγικά στην κοινή λήψη αποφάσεων και να κατανοήσουν τα αποτελέσματα των συναισθηματικών εκστρατειών πληροφόρησης (ή παραπληροφόρησης).
- Μέθοδοι όπως καταιγισμός ιδεών, ανάλυση SWOT, δέντρα αποφάσεων υιοθετούνται συχνά, όπως και η καθοδηγούμενη ανάλυση δεδομένων.

Διδασκαλία των Μηχανισμών της νοοτροπίας της αγέλης

- Επιστημονικές επιδείξεις των λεπτών μηχανισμών της νοοτροπίας της αγέλης και του τρόπου με τον οποίο το να είσαι μέλος μιας ομάδας επηρεάζει τη συμπεριφορά τόσο με θετικούς όσο και με αρνητικούς τρόπους, ακόμη κι αν δεν είναι συνέπεια της πίεσης των συνομηλίκων, ενθαρρύνουν τους εφήβους να αναγνωρίσουν τις καταστάσεις όπου είναι απαραίτητες οι ατομικές αποφάσεις.
- Οι κοινωνικές τάσεις και η κοινωνική μετάδοση είναι κατασκευές που μπορούν εύκολα να απεικονιστούν μέσω περιπτώσεων ή να αναγνωριστούν στις καθημερινές καταστάσεις της ζωής και στην ανάλυση των διαθέσεων θετικότητας/αρνητικότητας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, που εξαπλώνονται.

- Το να νιώθουμε νομιμοποιημένοι να κάνουμε προφανώς κακές επιλογές, επειδή οι άνθρωποι γύρω μας συμπεριφέρονται ως επί το πλείστον έτσι, είναι σχεδόν ενστικτώδες για τους νέους. Η τόνωση της κριτικής σκέψης σχετικά με πρόσφατες ειδήσεις ή ιστορικά γεγονότα όπου τα φαινόμενα «διάχυσης ευθύνης» επιτρέπουν σε μάζες ανθρώπων να συμπεριφέρονται έτσι ώστε να παραβιάζουν τις δικές τους αξίες και πεποιθήσεις, είναι ένα καλό σημείο εκκίνησης για την προώθηση του αυτοστοχασμού σχετικά με τη σημασία του να αφήνουμε την εσωτερική μας συνείδηση να καθοδηγεί τις επιλογές μας.

Συζήτηση για ηθικά διλήμματα

Υπάρχουν δύο πολύ γνωστές διαφορετικές προσεγγίσεις για τη διδασκαλία της Ηθικής Λήψης Αποφάσεων. Η πρώτη προσέγγιση εστιάζει στον **εντοπισμό αντικρουόμενων αξιών** που μπορούν να βοηθήσουν τις επιλογές. Η δεύτερη προσέγγιση στοχεύει στην **εξοικείωση με την ηθική** ως ένα σύνολο κωδικοποιημένων κανόνων ή κοινών αρχών που θα πρέπει να στηρίζουν τις επαγγελματικές επιλογές, ακόμη και όταν οι προσωπικές αξίες οδηγούν προς μια διαφορετική κατεύθυνση.

Είτε έτσι είτε αλλιώς, ένα δίλημμα είναι μια κατάσταση μιας απόφασης όπου όλες οι επιλογές από μια πορεία δράσης δεν είναι ικανοποιητικές για το άτομο.

- Τα ηθικά διλήμματα που βασίζονται σε επιλογές αξιών συνεπάγονται μια εσωτερική διαδικασία στάθμισης ποια αξία θα επικρατήσει στην απόφαση. Η κοινότητα των μεθόδων διερεύνησης αποδείχθηκε αποτελεσματική και προτείνει, για παράδειγμα, αναλυτικές συζητήσεις για σωστές επιλογές έναντι άλλων σωστών επιλογών, με προοδευτική αναγνώριση προσωπικών αξιών που θα μπορούσαν να στηρίξουν τις επιλογές, όπως: πίστη, συμπόνια, ακεραιότητα, δικαιοσύνη.

- Ηθικά διλήμματα που αναφέρονται σε κώδικες και αρχές, συνεπάγονται την αξιολόγηση του κατά πόσο μια ηθική αρχή μπορεί να διακυβευτεί, υπό ποιες προϋποθέσεις και σε ποιο βαθμό. οι δραστηριότητες του τύπου *Ναι - Όχι – Ίσως* είναι ιδανικές για αυτή τη δραστηριότητα, ειδικά στην ύστερη εφηβεία.

- Η προσομοίωση απόψεων διαφορετικών ενδιαφερομένων είναι επίσης αποτελεσματική, όταν ασχολούμαστε με επαναλαμβανόμενα θέματα που υπάρχουν στις ειδήσεις όπως: εισβολές σε ξένες χώρες για την προστασία της δημοκρατίας, σωτηρία μιας ζωής με οποιοδήποτε κόστος, προστασία των παιδιών μέσω της απομάκρυνσής τους από τις οικογένειες, μεγάλης κλίμακας μετανάστευση.

Δύσκολες αποφάσεις

Οι «σκληρές αποφάσεις» είναι η έκφραση που σχετίζεται με μαθησιακές δραστηριότητες ή πρωτοβουλίες υποστήριξης αποφάσεων που εστιάζουν σε επιλογές καθοδήγησης οι οποίες έχουν σαφή δυνατότητα να επηρεάσουν την υπόλοιπη ζωή τους, για παράδειγμα: επιλογή καριέρας, απόφαση να εγκαταλείψουν αθλητικές ομάδες, καταγγελία κακοποίησης, εξομολόγηση.

Οι αποφάσεις είναι σκληρές όταν υπάρχουν σαφείς ενδείξεις ότι όλες οι διαθέσιμες επιλογές συνεπάγονται κάποιο επίπεδο αβεβαιότητας σχετικά με τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα και ισχυρή αίσθηση βεβαιότητας ότι μετά τη λήψη της απόφασης, δεν υπάρχει περιθώριο για επιστροφή.

Ανάληψη κινδύνων

Οι δραστηριότητες που σχετίζονται με την ανάληψη κινδύνου αντιμετωπίζουν την έλξη συμπεριφοράς και την περιέργεια για γνωστούς κινδύνους που συχνά υποτιμώνται από τους έφηβους, όπως η δοκιμή ναρκωτικών, το αλκοόλ, το σεξ χωρίς προστασία, η οδήγηση με υψηλή ταχύτητα, η ανύψωση καταστημάτων. Αυτού του είδους οι δραστηριότητες συνοδεύονται συχνά από εκστρατείες πρόληψης κακών επιλογών στην εφηβεία, σχεδιασμένες από ειδικούς. Η εργασία αποκλειστικά με την παρουσίαση περιεχομένου, όπου το κακό και το καλό έχουν ήδη καθοριστεί, δεν αρκεί και θα μπορούσε ακόμη και να τονίσει την περιέργειά τους για επικίνδυνες καταστάσεις.

Μελέτη περίπτωσης

Ένα Λύκειο είχε σκοπό να εισαγάγει το Service Learning (εκμάθηση κοινωνικής υπηρεσίας) ως μεθοδολογία για την προώθηση των αξιών της συμμετοχής στα κοινά μεταξύ των μαθητών. Οι καθηγητές ανησυχούσαν ότι θα μπορούσε να εκληφθεί από τους μαθητές και τις οικογένειες ως «υποχρεωτικός εθελοντισμός», ή ακόμη και υποχρεωτική «κοινωνική υπηρεσία», επειδή το σχολείο βρίσκεται σε μια περιοχή όπου πολλοί νέοι και οι οικογένειές τους κινδυνεύουν να αντιμετωπίσουν προβλήματα με τη δικαιοσύνη. Το σχολείο ήθελε να οικοδομήσει ένα θετικό όραμα για την εκμάθηση κοινωνικής υπηρεσίας πριν εισαγάγει αυτό το είδος δραστηριότητας και επέλεξε να υιοθετήσει μια συμμετοχική προσέγγιση σχεδιασμού που ξεκινά με την ακρόαση των φωνών των μαθητών σχετικά με το παρακάτω: «Ποιες είναι οι ανάγκες της γειτονιάς μας που θα μπορούσαν να αντιμετωπιστούν με τις προσπάθειες της κοινότητας;». Αφού επέλεξε τις πιο συχνά προτεινόμενες προτάσεις, το σχολείο έδωσε τη δυνατότητα σε κάθε τάξη, να επιλέξει μία από τις ανάγκες που προέκυψαν, υιοθετώντας δομημένα

πλέγματα που θα τους καθοδηγήσουν στην αξιολόγηση του αντίκτυπου των διαθέσιμων επιλογών. Έμαθαν να υιοθετούν δομημένα κριτήρια, για να καθορίσουν προτεραιότητες, πριν αποφασίσουν ως ομάδες. Πολλές τάξεις δυσκολεύτηκαν να επιλέξουν μόνο έναν στόχο και να απορρίψουν τους άλλους. Ο δεύτερος γύρος «διαβουλεύσεων» επικεντρώθηκε επομένως στην εισαγωγή του ερωτήματος «Πώς μπορούμε να συμβάλουμε, ως σχολικές ομάδες, στη βελτίωση αυτών των σεναρίων;». Οι καθηγητές συντόνισαν τις συζητήσεις, χρησιμοποιώντας διαγράμματα SWOT στην τάξη. Το σχολείο μοιράστηκε τα αποτελέσματα της ανάλυσης σε μια συνάντηση με τους γονείς, για να τους κάνει να συμμετάσχουν στη συζήτηση και να τους επιτρέψει να εκφράσουν τις ανησυχίες τους σχετικά με την εκμάθηση κοινωνικής υπηρεσίας και τις ενέργειες που επιλέχθηκαν από τους μαθητές. Το σχολείο δημιούργησε ένα έγγραφο «κοινού οράματος» ως σημείο εκκίνησης για την εισαγωγή της νέας μεθοδολογίας και η μάθηση υπηρεσιών έγινε ευπρόσδεκτη από την πλειοψηφία των ενδιαφερομένων.

Πώς μπορούν οι καθηγητές να εμφυσήσουν την Ηθική και Υπεύθυνη Λήψη Αποφάσεων στη διδασκαλία των σχολικών μαθημάτων;

Αν και είναι προφανές ότι πολλοί από τους βασικούς στόχους της διδασκαλίας της Υπεύθυνης Λήψης Αποφάσεων μπορούν να ενσωματωθούν στις μέρες μας στην Ευρώπη σε προγράμματα Αγωγής του Πολίτη, οι μέθοδοι λήψης αποφάσεων και η συζήτηση ηθικών διλημμάτων μπορούν να διδαχθούν εγκάρσια, σε πολλούς κλάδους και εξωσχολικές δραστηριότητες όπως τα αθλήματα και οι θεατρικές σκηνές.

Ιστορία και Εκπαίδευση στα ΜΜΕ

- Η ιστορία και η εκπαίδευση στα ΜΜΕ είναι το καλύτερο έδαφος για δραστηριότητες που σχετίζονται με τη νοοτροπία της αγέλης, ενώ οι ανθρωπιστικές επιστήμες και η λογοτεχνία προσφέρουν καλές ευκαιρίες για να συζητηθούν καταστάσεις όπου υπάρχουν δύσκολες αποφάσεις και υπερβολική ανάληψη κινδύνου.

Μαθηματικά

- Τα μαθηματικά και ειδικά η στατιστική μπορούν να συμβάλουν σε μεθόδους λήψης αποφάσεων όπου μπορεί να υπολογιστεί η συνάφεια των αποδεικτικών στοιχείων.

Επιστήμη, Φιλοσοφία και Ψυχολογία

- Οι έννοιες της βιολογίας, της φιλοσοφίας και της ψυχολογίας είναι, φυσικά, απαραίτητες για να εξηγήσουν τη σύνθετη διαδικασία λήψης αποφάσεων, αλλά δεν είναι πάντα παρούσες στο πρόγραμμα σπουδών ως μαθήματα. Ωστόσο, είναι απαραίτητο να δημιουργηθεί χώρος γι' αυτά τα θέματα, ίσως να δημιουργηθούν διεπιστημονικά έργα ή ειδικά προγράμματα.

Παραδείγματα δραστηριοτήτων που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο καθηγητής για την προώθηση της ηθικής και υπεύθυνης λήψης αποφάσεων στην τάξη

Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα πόρων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ελεύθερα, που διατίθενται σε αξιόπιστους ιστότοπους.

Εξήγηση των βασικών εννοιών των διαδικασιών λήψης αποφάσεων

Το Ίδρυμα Εκπαίδευσης Αποφάσεων δημιούργησε μια σειρά βίντεο που εξηγούν τις βασικές έννοιες των διαδικασιών λήψης αποφάσεων, με δομημένα φύλλα δραστηριοτήτων που προσανατολίζονται κυρίως στην ενίσχυση των εννοιών που παρουσιάζονται στο βίντεο και στην επαλήθευση της κατανόησης: Αλυσίδα αποφάσεων, παγίδες αποφάσεων, πλαίσια, αξίες, εναλλακτικές λύσεις, Πληροφορίες, συλλογισμός με πίνακες βάρους και συντελεστών, δέντρο απόφασης, δέσμευση για παρακολούθηση, Διαδικασία απόφασης.

Οι όροι αναπαραγωγής είναι περιορισμένοι - η χρήση του υλικού που βρίσκεται στο vendimeducation.org είναι δωρεάν υπό την προϋπόθεση ότι αναγνωρίζονται τα πνευματικά δικαιώματα και περιλαμβάνεται μια αναφορά ή σύνδεσμος στον ιστότοπό τους

Σύνδεσμος ιστότοπου:(https://www.decisioneducation.org/decision-focus-videos).

Μοντέλο λήψης αποφάσεων για τις τάξεις 6-8 (Εκτη δημοτικού-Δευτέρα γυμνασίου) που σχεδιάστηκε από την Εκπαιδευτική Πρωτοβουλία του Κολοράντο

Είναι ένα μοντέλο 5 βημάτων: ταυτοποίηση απόφασης. Επιλογές καταιγισμού ιδεών. Εντοπισμός πιθανών αποτελεσμάτων· Λήψη απόφασης. Αναλογίζομαι την απόφαση. Για κάθε βήμα, παρέχονται διδακτικό τεστ προόδου, δραστηριότητες και παραδείγματα καταστάσεων λήψης αποφάσεων. Παρέχονται επίσης παραδείγματα φύλλων εργασίας.

http://www.coloradoedinitiative.org/wp-content/uploads/2014/10/Grade-MS-Decision-Making.pdf

Μοντέλο λήψης αποφάσεων για τις τάξεις 9-12 (Τρίτη γυμνασίου-Δευτέρα λυκείου) , σχεδιασμένο από την RMC Health

Αποτελεί μέρος μιας συλλογής περιεχομένων και μαθησιακών στόχων, που ορίζονται ως μια διαδρομή μάθησης σε όλα τα επίπεδα του σχολείου. Αν και οι καταστάσεις που αντιμετωπίζονται ως παραδείγματα και κλειδί για συζητήσεις συνδέονται κυρίως με το πρόγραμμα στήριξης υγείας (ασφάλεια, κίνδυνος και ευαισθητοποίηση), τα σχήματα, οι στρατηγικές και οι μαθησιακοί στόχοι μπορούν εύκολα να υιοθετηθούν σε άλλες καταστάσεις.

Το πλαίσιο 5 βημάτων για τους βαθμούς 9-12 επιτρέπει την ανάλυση περίπλοκων καταστάσεων: Κάντε μια Παύση και Σκεφτείτε. Χρησιμοποιήστε μια στρατηγική ιεράρχησης προτεραιοτήτων. Πάρτε μια απόφαση; Κάντε περαιτέρω δραστηριότητα. Αναστοχαστείτε. Για κάθε βήμα υπάρχουν σαφείς ορισμοί δεξιοτήτων που έχουν επίγνωση της ηλικίας, προτεινόμενες δραστηριότητες αντιστοιχισμένες με τους μαθησιακούς στόχους, δραστηριότητες λεξιλογίου, ομαδικές και προσωπικές δραστηριότητες και συμβουλές διδασκαλίας.

https://www.rmc.org/what-we-do/training-expertise-to-create-healthy-schools/health-education/decision-making/

Δραστηριότητες λεπτότητας στη συμπεριφορά για τάξεις 7-12 σχετικά με τη νοοτροπία της αγέλης και τις σκληρές αποφάσεις, από το περιοδικό Choices the health and social-emotional learning

Ξεκινώντας από βασικές ερωτήσεις όπως: «Μήπως ακολουθώ το κοπάδι;» και «Πώς μπορώ να πάρω μια δύσκολη απόφαση;», οι δραστηριότητες αναπτύσσονται με τη χρήση ερωτήσεων προσεκτικής ανάγνωσης, ερωτήσεων κριτικής σκέψης, απλοποιημένων πλεγμάτων λήψης αποφάσεων και προσομοιώσεων κοινωνικών πειραμάτων του πραγματικού κόσμου(όπως η έναρξη μιας θετικής τάσης στα κοινωνικά μέσα ενημέρωσης ή η έναρξη και παρατήρηση της εξάπλωσης μιας ανόητης τάσης στο σχολείο).

Οι όροι αναπαραγωγής είναι περιορισμένοι :

https://www.scholastic.com/terms.htm

https://choices.scholastic.com/pages/content-hubs/decision-making.html

Ω, Θεέ μου - ένας προσομοιωτής σωστών έναντι άλλων σωστών επιλογών

Το *Ω, Θεέ μου* είναι μια από τις διαδικτυακές πλατφόρμες που δημιουργήθηκαν από το MIT για τη συγκέντρωση ανθρώπινων οπτικών σχετικά με ηθικές αποφάσεις. Είναι ένας προσομοιωτής για το πώς οι άνθρωποι επιλέγουν τους αυτούς που δικαιούνται μια φιλανθρωπία (καλό/καλό δίλημμα).

https://www.my-goodness.net /

Το ημερήσιο αρχείο διλημμάτων – δημοσιεύτηκε στο goodcharacter.com

Είναι μια συλλογή αρχικών συζητήσεων που βασίζεται σε πραγματικά παραδείγματα ηθικών και ηθικών διλημμάτων. Κάθε συζήτηση αποτελείται από μια κατάσταση που περιγράφεται ως ιστορία, σημειώσεις για τον συντονιστή και ερωτήσεις συζήτησης. Οι όροι αναπαραγωγής είναι περιορισμένοι: https://www.goodcharacter.com/terms-of-use/

https://www.goodcharacter.com/the-daily-dilemma/ _

Βιβλιογραφικές αναφορές

ΚΑΣΕΛ. (2020). ΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ SEL της CASEL: Ποιοι είναι οι βασικοί τομείς αρμοδιοτήτων και πού προωθούνται; Ανακτήθηκε από το CASEL: https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/CASEL-SEL-Framework-11.2020.pdf

ΚΑΣΕΛ. (2021). Πλαίσιο SEL της CASEL Ποιοι είναι οι βασικοί τομείς αρμοδιοτήτων και πού προωθούνται; Ανακτήθηκε από https://casel.org/casel-sel-framework-11-2020/

Μεταπτυχιακό Harvard School of Education Εργαστήριο EASEL (2021). Υπεύθυνη Λήψη Αποφάσεων. Ανακτήθηκε από το Explore SEL: http://exploresel.gse.harvard.edu/terms/5

Μεταπτυχιακό Harvard School of Education Εργαστήριο EASEL (2021). Πλαίσιο Σιγκαπούρης για 21CC και Μαθητικά Αποτελέσματα: Υπεύθυνη Λήψη Αποφάσεων. Ανακτήθηκε από το Explore SEL: http://exploresel.gse.harvard.edu/terms/454/

Sala A, Punie Y, Garkov V, & Cabrera G (2020). LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN. Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Spano, S (2004). Στάδια Εφηβικής Ανάπτυξης. Νέα Υόρκη: Κέντρο Ανάπτυξης Οικογενειακής Ζωής του Πανεπιστημίου Cornell.

15. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

Τι είναι ο εκφοβισμός;

Ένας από τους πιο συνηθισμένους ορισμούς του εκφοβισμού είναι αυτός που προτάθηκε από τον καθηγητή Dr. Dan Olweus, ερευνητή καθηγητή ψυχολογίας στη Νορβηγία, ο οποίος θεωρείται πρωτοπόρος στο θέμα του εκφοβισμού. Σύμφωνα με τον καθηγητή Olweus:

«Ένας μαθητής υφίσταται εκφοβισμό ή θυματοποίηση όταν εκτίθεται, επανειλημμένα και με την πάροδο του χρόνου, σε αρνητικές ενέργειες εκ μέρους ενός ή περισσότερων μαθητών... Είναι μια αρνητική ενέργεια όταν κάποιος σκόπιμα προκαλεί ή προσπαθεί να προκαλέσει τραυματισμό ή δυσφορία σε άλλο άτομο, μέσω σωματικής επαφής, μέσω λέξεων ή με άλλους τρόπους». (Olweus, 1993)

Ο εκφοβισμός είναι μια από τις πιο λεπτές μορφές επιθετικής συμπεριφοράς και βίας. Ωστόσο, δεν είναι κάθε πράξη βίας εκφοβισμός. Σύμφωνα με την έρευνα του ΠΟΥ για τη συμπεριφορά υγείας σε παιδιά σχολικής ηλικίας, ο εκφοβισμός συμβαίνει όταν ένας μαθητής είναι:

«Πειραγμένος επανειλημμένα με τρόπο που δεν του αρέσει... Αλλά δεν είναι εκφοβισμός όταν δύο μαθητές με την ίδια δύναμη ή εξουσία μαλώνουν ή τσακώνονται. Δεν είναι επίσης εκφοβισμός όταν ένας μαθητής πειράζεται με φιλικό και παιχνιδιάρικο τρόπο». (Currie C et al., 2012)

Το πιο χαρακτηριστικό γνώρισμα του εκφοβισμού είναι η ασύμμετρη και όχι ισορροπημένη σχέση ισχύος μεταξύ εκείνων που εκφοβίζουν και εκείνων που εκφοβίζονται. Επιπλέον, δεν πρόκειται για περιστασιακό ή μεμονωμένο περιστατικό, αλλά για ένα μοτίβο συμπεριφοράς που επαναλαμβάνεται με την πάροδο του χρόνου εναντίον του ίδιου ατόμου με σημειωμένη διαφορά ισχύος. Μέσω διάφορων πράξεων εκφοβισμού, οι ισχυρότεροι μαθητές, στοχεύουν σκόπιμα και ανελέητα να πληγώσουν, να βλάψουν ή να εκφοβίσουν τον πιο αδύναμο.

Ο εκφοβισμός δεν είναι απλά πειράγματα. Τα θύματα του εκφοβισμού, δεν μπορούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους μόνα τους και συχνά χρειάζονται εξωτερική παρέμβαση, για να σταματήσουν τον εκφοβισμό (Gugel, 2014). Ο εκφοβισμός συχνά ταξινομείται σε τρεις βασικούς τύπους:

- **Σε φυσικό εκφοβισμό**: χτύπημα, σπρώξιμο, κλωτσιά, τσίμπημα, συγκράτηση άλλου μαθητή με σωματική επαφή.

- **Σε λεκτικό εκφοβισμό** : απειλές, πειράγματα, προσβολές, χλευασμός, εκβιασμός, ονοματολογία, διάδοση ψεμάτων και φημών.
- **Σε συναισθηματικό/ψυχολογικό εκφοβισμό:** σκόπιμος αποκλεισμός κάποιου από μια ομάδα ή δραστηριότητα, χειραγώγηση, γελοιοποίηση.

Γιατί είναι σημαντικό να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση για αρνητικές σχέσεις όπως ο εκφοβισμός μεταξύ των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης;

Ο εκφοβισμός ή ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι συχνός μεταξύ των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών.

Ωστόσο, λανθασμένες πεποιθήσεις και παρανοήσεις σχετικά με τη βία, τον εκφοβισμό και τη θυματοποίηση είναι κοινές και μερικές από αυτές ευρέως διαδεδομένες. Αυτές οι λανθασμένες αντιλήψεις συχνά εμποδίζουν την προσεκτική, ευαίσθητη και ουδέτερη κρίση των ενηλίκων και των επαγγελματιών σε καταστάσεις εκφοβισμού. Αυτό τους εμποδίζει να αντιληφθούν σημάδια εκφοβισμού και να παρέμβουν έγκαιρα και επαρκώς. Μια ολόκληρη σειρά μύθων (π.χ., "Ο εκφοβισμός δεν είναι σοβαρός. Είναι τα παιδιά απλώς είναι παιδιά") υποστηρίζεται προκειμένου να υποβαθμιστεί η πραγματικότητα του εκφοβισμού στα σχολεία (Highmark Foundation, 2015). Ως εκ τούτου, είναι χρήσιμο οι καθηγητές και το παιδαγωγικό προσωπικό να αναλογίζονται συνεχώς τη δική τους αντίληψη και προκαταλήψεις προκειμένου να βελτιώνουν τις ακριβείς επαγγελματικές κρίσεις.

Ο στόχος της αντιμετώπισης του θέματος του εκφοβισμού μεταξύ των μαθητών θα είναι να φέρει στο φως και να ευαισθητοποιήσει όχι μόνο για τις ανισορροπίες δύναμης μεταξύ των μαθητών που πυροδοτούν τον εκφοβισμό και τη βία, αλλά και να διερευνήσει και να επεξηγήσει τους δεσμούς μεταξύ του εκφοβισμού, των στερεοτύπων φύλου, της σκέψης για το περιστέρι και μεροληπτικές συμπεριφορές

Πώς μπορούν οι καθηγητές να προωθήσουν την επίγνωση των αρνητικών σχέσεων, όπως ο εκφοβισμός μέσω των δικών τους στάσεων, συμπεριφορών, σχέσεων, διαχείρισης της τάξης και παιδαγωγικής στην τάξη;

Ένας καθηγητής μπορεί να προωθήσει την ευαισθητοποίηση με τους ακόλουθους τρόπους:

- Εξασφαλίστε έναν ασφαλή χώρο στον οποίο οι μαθητές μπορούν να ασχοληθούν με τις δικές τους ιδέες και ανάγκες που σχετίζονται με τον εκφοβισμό.

- Προωθήστε την ενσυναίσθηση μεταξύ των μαθητών και κάντε τους να καταλάβουν πώς αισθάνονται όταν εμπλέκονται σε μια κατάσταση εκφοβισμού ως θύτης, θύμα ή παρευρισκόμενος
- Αυξήστε την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις κατάλληλες αντιδράσεις σε καταστάσεις εκφοβισμού, ειδικά αυτές που σχετίζονται με παρευρισκόμενους
- Ενδυναμώστε τους μαθητές να εκφράσουν απόψεις, επιθυμίες, παράπονα και ανάγκες για αλλαγή των κοινωνικών σχέσεων/κλίματος στην τάξη.
- Προωθήστε την κατανόηση των μηχανισμών και των λόγων που μπορεί να κρύβονται πίσω από μια κατάσταση εκφοβισμού
- Συμβάλετε στη δημιουργία κλίματος στην τάξη που δεν ευνοεί τον εκφοβισμό

Μελέτη περίπτωσης

Υπάρχει ένα περιστατικό εκφοβισμού στο σχολείο και δύο μαθητές της τάξης έχουν εμπλακεί ως παρατηρητές. Ένας από αυτούς αναφέρεται σε αυτό το περιστατικό στην τάξη. Ο Γιώργος, ο καθηγητής μαθηματικών, τροποποιεί το σχέδιο μαθήματος που έχει ήδη ετοιμάσει, για να επιτρέψει στην τάξη να συζητήσει το περιστατικό. Παρακινεί τους μαθητές να συζητήσουν αυτό το περιστατικό και να εκφράσουν τις απόψεις τους. Στη συνέχεια, δημιουργεί μια φανταστική κατάσταση όπου το πραγματικό περιστατικό αναπαριστάται με φανταστικούς χαρακτήρες και καλεί διαφορετικούς μαθητές της τάξης να ερμηνεύσουν διαφορετικούς ρόλους σε πολύ σύντομες σκηνές. Μέσα από αυτές τις σκηνές, εμπλέκει όλη την τάξη για να προβληματιστεί για το πώς θα αντιδρούσαν, αν θα ήταν στη θέση των δύο μαθητών, και ποιοι είναι οι λόγοι που θα μπορούσαν να κρύβονται πίσω από μια τέτοια συμπεριφορά. Μέσα από αυτή τη συζήτηση και τον προβληματισμό, η τάξη ενδυναμώνεται να αντιμετωπίζει πιο αποτελεσματικά παρόμοιες καταστάσεις, που θα μπορούσαν να συμβούν στο μέλλον και ο Γιώργος έχει πετύχει πολλά περισσότερα από όσα θα είχε, αν ακολουθούσε κανονικά το σχέδιο μαθήματός του.

Πώς μπορούν οι καθηγητές να εμφυσήσουν την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον εκφοβισμό στη διδασκαλία σχολικών μαθημάτων;

Γλώσσα

- Δώστε παραδείγματα εκφοβιστικής συμπεριφοράς από τη λογοτεχνία ή τις ειδήσεις
- Συμπεριλάβετε συζητήσεις σχετικά με τον εκφοβισμό στο πλαίσιο του προγράμματος σπουδών κατά τη διδασκαλία θεμάτων που σχετίζονται με τον σεβασμό, τις ανθρώπινες σχέσεις, το σχολικό περιβάλλον κ.λπ.

ΤΠΕ

- Εξηγήστε βασικά ζητήματα που σχετίζονται με τον διαδικτυακό εκφοβισμό και την ασφάλεια στο διαδίκτυο
- Οργανώστε συζητήσεις σχετικά με τα *"DOs και DON'Ts"/ τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνουμε* στην ηλεκτρονική επικοινωνία

Παραδείγματα δραστηριοτήτων που ο καθηγητής μπορεί να χρησιμοποιήσει για να αυξήσει την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον εκφοβισμό στην τάξη [10]

Δραστηριότητα 1: Το τρίγωνο/ορθογώνιο εκφοβισμού

Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να δημιουργήσει έναν ασφαλή χώρο για μάθηση βασισμένη στην εμπειρία και μια άσκηση ενσυναίσθησης μέσω της ανάληψης διαφορετικών ρόλων σε μια κατάσταση εκφοβισμού. Στοχεύει επίσης να ευαισθητοποιήσει την ομάδα στο θέμα του εκφοβισμού και να προετοιμαστεί για μια εισαγωγή/συνεδρία για την πρόληψη και την παρέμβαση του εκφοβισμού.

Βήμα 1

Ξεκινήστε παρουσιάζοντας εν συντομία τα κύρια μέρη που εμπλέκονται σε μια κατάσταση εκφοβισμού, η οποία είναι συνήθως μια ομαδική κατάσταση. Είναι πολύ σημαντικό να τονίσουμε ότι οι ρόλοι καθορίζονται από συγκεκριμένες συμπεριφορές και όχι από ιδιότητες προσωπικότητας:

- Δράστες του εκφοβισμού / Νταήδες– ενεργούν, ξεκινούν και παίρνουν τον πρωταγωνιστικό ρόλο, επιτίθενται στο θύμα και φέρνουν άλλους (οπαδούς) να τους βοηθήσουν.
- Θύματα - μπορεί να είναι οποιοσδήποτε, είναι αθώοι στην κατάσταση στην οποία εμπλέκονται και δεν μπορούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους και να αντιμετωπίσουν την κατάσταση.
- Ακόλουθοι – οι βοηθοί του νταή, που υποστηρίζουν τον νταή. Δεν παίρνουν την πρωτοβουλία να γίνουν ενεργοί νταήδες, αλλά επευφημούν τους νταήδες.
- Οι περαστικοί/ οι παρατηρητές, που δεν ενθαρρύνουν τον εκφοβισμό, αλλά ούτε και παίρνουν θέση.

Ως ομάδα, οι συμμετέχοντες συζητούν τους διαφορετικούς ρόλους και παρέχουν παραδείγματα τυπικών συμπεριφορών, αντιδράσεων, στάσεων και θέσεων. Γράψτε όλες τις ιδέες για τον συγκεκριμένο ρόλο σε ένα ξεχωριστό φύλλο γραφήματος.

[10] Δραστηριότητες που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του έργου EUBULLY (2016) που συγχρηματοδοτείται από τη ΓΔ Δικαιοσύνης

Βήμα 2

Χωρίστε την ομάδα σε τέσσερις μικρές ομάδες, καθεμία από τις οποίες ασχολείται με έναν από τους ρόλους στην κατάσταση εκφοβισμού. Μπορείτε να χωρίσετε τις ομάδες τυχαία ή σύμφωνα με τις προσωπικές προτιμήσεις του συμμετέχοντα. Προσέξτε να αποφύγετε τις «ευαίσθητες» επιλογές ρόλων.

Βήμα 3

Για 10 λεπτά, κάθε μικρή ομάδα αποφασίζει για μια κοινή χειρονομία, μια έκφραση του σώματος, που αισθάνεται ότι είναι πιο αντιπροσωπευτική για το ρόλο που έχει επιλέξει και προετοιμάζεται να το δείξει μέσω μιας ομαδικής «παγωμένης εικόνας». Ενώ οι ομάδες δουλεύουν, σημειώστε το Παραλληλόγραμμο Εκφοβισμού στο πάτωμα στη μέση του δωματίου με ταινία, κολλώντας τα φύλλα με τους τέσσερις ρόλους σε κάθε πλευρά του ορθογωνίου.

Βήμα 4

Προσκαλέστε όλες τις ομάδες να συναντηθούν. Ο ένας μετά τον άλλο παίρνουν τη θέση τους στην πλευρά του Παραλληλόγραμμου Εκφοβισμού και μετά από εντολή παγώνουν στην παγωμένη εικόνα της ομάδας τους. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες παρατηρούν τη παγωμένη εικόνα και συζητούν τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς μοιάζει αυτή η εικόνα; Τι εκφράζει; Τι μπορεί να είχε συμβεί;
- Τι λέει; Πώς νιώθει;
- Πώς σας επηρεάζει αυτή η εικόνα; Τι νομίζετε για…; Τι νιώθετε;

Αφού συλλέξετε ιδέες για τις ερωτήσεις, η πρώτη ομάδα παγωμένων εικόνων θα «ξεπαγώσει» και θα προχωρήσει στην επόμενη ομάδα.

Βήμα 5

Αφού εκτεθούν όλες οι παγωμένες εικόνες, συζητήστε τις σχέσεις εξουσίας και την ισορροπία στο Ορθογώνιο Εξομάλυνσης και δοκιμάστε διαφορετικές επιλογές αλλαγής και λύσης. Στη συνέχεια, προσκαλέστε τους μαθητές να επιστρέψουν στις μικρές τους ομάδες για να συζητήσουν (για περίπου 10 λεπτά) πώς θα μπορούσε να επιλυθεί η ανισορροπία εξουσίας. Ποιες νέες χειρονομίες, έκφραση, εικόνα σώματος μπορούν να δημιουργήσουν για να μεταδώσουν το μήνυμα της νέας κατανομής εξουσίας στο Παραλληλόγραμμο Εκφοβισμού;

Όταν όλες οι ομάδες είναι έτοιμες μετά τη συζήτησή τους, ζητήστε από τις ομάδες να συγκεντρωθούν ξανά και να πάρουν τις θέσεις τους στην αντίστοιχη πλευρά του Παραλληλόγραμμου. Κάθε ομάδα παίρνει σειρά, για να δείξει την αλλαγμένη παγωμένη εικόνα της, ενώ μια άλλη παρατηρεί και μοιράζεται τις εντυπώσεις της.

Εναλλακτικά, μπορείτε να προσκαλέσετε έναν συμμετέχοντα από μια από τις ομάδες που έχει διαφορετική ιδέα να παρέμβει, «κάνοντας μοντέλο» την παγωμένη εικόνα της ομάδας που παρουσιάζει. Μετά από αυτή την παρέμβαση, ρωτήστε τους χαρακτήρες της παγωμένης εικόνας πώς νιώθουν τώρα, εάν κάτι έχει αλλάξει προς το καλύτερο γι' αυτούς στην κατάσταση εκφοβισμού. Αφού διαμορφωθούν εκ νέου όλες οι

Βιβλιογραφικές αναφορές

Currie C et αϊ. 2012, επιμ. Κοινωνικοί καθοριστικοί παράγοντες της υγείας και της ευημερίας των νέων. Μελέτη Health Behavior in School-aged Children (HBSC): διεθνής έκθεση από έρευνα 2009/2010. Κοπεγχάγη, Περιφερειακό Γραφείο του ΠΟΥ για την Ευρώπη, 2012 (Πολιτική Υγείας για Παιδιά και Εφήβους, Αρ. 6).

Έργο EUBULLY (2016) https://eubully.eu/

From Peer to Peer project (2018)- http://frompeertopeer.eu/

Gugel, G. (2014). Θεματικά Φύλλα Εργασίας στην τάξη / αρ. 97. Εκφοβισμός στο σχολείο. Ομοσπονδιακή Υπηρεσία για την Παιδεία του Πολίτη

Olweus, D. (1993). Εκφοβισμός στο σχολείο: Τι γνωρίζουμε και τι μπορούμε να κάνουμε. Malden, MA: Blackwell Publishing

yMINd project (2019)- http://youth-mind.eu/

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

Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή
Χτίζοντας συμπεριληπτικά σχολεία και οικοδομώντας αξίες

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