



Ο όρος Συναισθηματική Νοημοσύνη αναφέρεται κυρίως στη γνώση, στον έλεγχο και στο χειρισμό των συναισθημάτων, σύμφωνα με τον Goleman. Παραπέμπει σε μια σειρά από ικανότητες οι οποίες διευκολύνουν το άτομο να αντιληφθεί, να εκφράσει και να επεξεργαστεί τον εσωτερικό του κόσμο με τέτοιο τρόπο ώστε να εξασφαλίσει συναισθηματική επάρκεια. Οι συναισθηματικές δεξιότητες μπορούν να βοηθήσουν αποφασιστικά τόσο τον μαθητή όσο και τον δάσκαλο/ τη δασκάλα, αφενός στη διαδικασία της εκπαιδευτικής πράξης, αφετέρου στη συγκρότηση μιας άρτιας ψυχοκοινωνικής ταυτότητας.

Από πέρυσι κιόλας, στο σχολείο μας είχε διαπιστωθεί μία μεγάλη ανάγκη για την εξομάλυνση κάποιων εντάσεων και για την ομαλή ένταξη των παιδιών στη «ροή» της σχολικής ζωής. (Στόχος: τα παιδιά να δείξουν το δυναμικό τους).

Κατά το τρέχον σχ. έτος λοιπόν, πραγματοποιήσαμε στον «Κύκλο των Φίλων», με το Δ2 (όλα τα παιδιά και οι δύο εκπαιδευτικοί ως συνεργάτες: η δασκάλα της τάξης και ο δάσκαλος του Τμ. Ένταξης), 12 περίπου διαζώσης συναντήσεις -και μια mini διαδικτυακή, λόγω Covid - 19. Η συχνότητα του Κύκλου ήταν μία φορά την εβδομάδα, κάθε Παρασκευή, μα υπήρχαν και πολλές ώρες μαθημάτων σε εβδομαδιαία βάση που η τάξη λειτουργούσε και με τους δύο εκπαιδευτικούς. Εκείνες τις ώρες, μέσα στην αίθουσα, οι ενέργειες του Τ.Ε. ήταν υποστηρικτικές -με διακριτικότητα- και στόχευαν στο να ανα-συγκροτούνται τα παιδιά, σωματικά και ψυχοκοινωνικά και να εστιάζουν την προσοχή τους στα γνωστικά οφέλη του μαθήματος. Υπήρχε μία έτοιμη βοήθεια, stand by, στο πλευρό όλων.

Έγινε προσπάθεια, παράλληλα στην ωριαία συνάντησή μας να αναπτυχθούν βασικές δεξιότητες, που στόχευαν στη συναισθηματική επάρκεια. Αυτές επιγραμματικά ήταν :

- η επίγνωση των συναισθημάτων (βασικά επίπεδα)
- ο έλεγχος συναισθημάτων (τεχνικές αντι- στρες)
- ο χειρισμός συναισθημάτων (Γνωσιακή/ Συμπεριφορική Προσέγγιση & token economy)
- η αυτό- επίγνωση (ξέρω ποιος είμαι;/ τι κάνω;)
- η αποδοχή του εαυτού (αγαλώ πρώτα τον εαυτό...)
- ο αυτοέλεγχος (η επιθετικότητα / η παρόρμηση)
- η προσωπική υπευθυνότητα (και οι κοινοί στόχοι)
- η ποιοτική επικοινωνία (τα «μηνύματα του εγώ»)
- η διεκδικητική στάση (κι η αυτο- υποστήριξη)
- η ικανότητα επίλυσης συγκρούσεων (ακροθιγώς)

Οι δραστηριότητες ήταν ομαδικές και βιωματικές και περιλάμβαναν: θέσπιση συμφωνίας/κανόνων συνεργασίας, κινητικά παιχνίδια γνωριμίας και γενικής ενεργοποίησης, αφηγήσεις μύθων, κρίσεις κι εξαγωγή νοήματος, διηγήσεις προσωπικών και οικογενειακών ιστοριών των μελών, συναισθηματικές αυτό-αποκαλύψεις και ανα-στοχασμοί.

Κυριάκος Περβανάς Τ.Ε.



Στην πρώτη συνάντηση του «Κύκλου των φίλων» οι μαθητές έκαναν μια αυτό-παρουσίαση, επιχειρώντας έτσι μια καλύτερη γνωριμία μεταξύ τους, αλλά και την ανάπτυξη της ελεύθερης έκφρασης καθενός ξεχωριστά με σεβασμό από τον «Κύκλο».

Στη δεύτερη συνάντηση μέσα από συζήτηση συμφωνήθηκαν οι κανόνες με τους οποίους θα λειτουργεί η ομάδα κατά τη διάρκεια του «Κύκλου» και κατ' επέκταση στη διάρκεια των υπόλοιπων μαθημάτων και των διαλειμμάτων. Έτσι, πέρασαμε στην οριοθέτηση των μελών του «Κύκλου», ώστε να υπάρχει πάντοτε ένα κοινώς αποδεκτό πρωτόκολλο κανόνων που να ρυθμίζει τη συμπεριφορά.

Ο επόμενος στόχος μετά από αυτήν ήταν να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές την αξία της σε κάθε δραστηριότητα και να θυμούνται όλο και συχνότερα να εφαρμόζουν τους κανόνες και να ελέγχουν τη συμπεριφορά τους βάση των ορίων που έχουν τεθεί.

Οι δάσκαλοι κατά τη διάρκεια όλων των δραστηριοτήτων επικαλούνταν τους κανόνες για την επίλυση διαφορών ή αδιέξοδων καταστάσεων και μη αποδεκτών συμπεριφορών. Η καλή τήρηση των κανόνων επιβραβεύονταν με την απόδοση πόντων που οδηγούσαν σε κάποιο βραβείο, ενώ η μη-τήρηση των κανόνων οδηγούσε στην αφαίρεση πόντων. Οι πόντοι συλλέγονταν τόσο από την αποδεκτή βάση όσο κι από την επίτευξη δραστηριοτήτων που περιγράφονται στη συνέχεια.

Στις επόμενες, λοιπόν, συναντήσεις η ομάδα συμμετείχε σε παιχνίδια δραστηριότητες που στόχευαν στην ανάπτυξη της συναισθηματικής τους νοημοσύνης. Οι δραστηριότητες αυτές ξεκίνησαν από το «Εγώ» και προχώρησαν στο «οι Άλλοι - ο Κόσμος» βάζοντας τους μαθητές σε διαδικασία να προσδιορίσουν και να αντιληφθούν καλύτερα τον εαυτό τους και τη θέση τους μέσα στις διάφορες κοινωνικές ομάδες.

Στη συνέχεια, κλήθηκαν να γνωρίσουν τα συναισθήματα μέσα από παιχνίδι, στο οποίο ενεργοποίησαν τη σκέψη και το σώμα τους για να τα περιγράψουν. Η επίτευξη των στόχων του παιχνιδιού εξαρτιόταν όχι μόνο από την επιδέξια περιγραφή κάθε μέλους, αλλά κι από την ενσυναίσθηση των άλλων μελών με αποτέλεσμα την κινητοποίηση της.

Άλλες δραστηριότητες που στόχευαν στη γνωριμία και την έκφραση των συναισθημάτων βασίστηκαν στη μη-λεκτική επικοινωνία, τη δημιουργικότητα και τη συνεργατικότητα των μαθητών μέσα σε παιχνίδια ρόλων, ενισχύοντας καθέμία από αυτές τις δεξιότητες.

Στις τελευταίες δραστηριότητες χρησιμοποιήθηκαν ιστορίες και μύθοι, ώστε τα παιδιά να σχολιάσουν και να προβούν σε συμπεράσματα πάνω στο ηθικό δίδαγμα, στις πιο αποτελεσματικές λύσεις συγκρούσεων ακόμη και στη διαχείριση του bullying από τον καθένα ξεχωριστά ως άτομο, αλλά και από την ομάδα, όποτε πέφτει στην αντίληψή της.

Το μεγάλο βραβείο για τους μαθητές, όταν συγκέντρωναν ορισμένους πόντους, υπήρξε το ατομικό παιχνίδι του «Αλεξίπτωτου» στην αυλή του σχολείου. Οι μαθητές τηρώντας τους κανόνες του «Κύκλου» και τους έκτακτους κανόνες υγιεινής για τον Covid-19, έπαιρναν θέση γύρω από ένα τεράστιο πανί που έμοιαζε με αλεξίπτωτο και επιχειρούσαν να πετύχουν διασκεδαστικές προκλήσεις. Το παιχνίδι προήγαγε την συνεργασία και τον συναγωνισμό.

Παρατηρήθηκε, μάλιστα, από το πρώτο μέχρι το τρίτο και τελευταίο «Αλεξίπτωτο» η βελτίωση των μαθητών στην ομαδική εργασία και στην επαναφορά της τάξης -έπειτα από πανηγυρισμούς- γρηγορότερα από την πρώτη φορά και με παρακίνηση από τους ίδιους τους μαθητές.



Γενικότερα, αν και υπήρξε περιορισμός του χρόνου λόγω της πανδημίας, οι παρεμβάσεις αυτές ενίσχυσαν στα περισσότερα παιδιά την εκφραστικότητα στον προφορικό λόγο, την παρηρησία, την ανάγκη και την αξία του σεβασμού των κανόνων της τάξης, τη συζήτηση για την επίλυση προβλημάτων και τον αλληλοσεβασμό.

Φυσικά, υπάρχουν ακόμη ανάγκες, καθώς και δυνατότητα βελτίωσης, γι' αυτό προτείνεται το πρόγραμμα να συνεχιστεί και την επόμενη σχολική χρονιά.

Η δασκάλα της τάξης,
Ουρανία Αρωνιάδα