



Co-funded by
the European Union

ΠΕ.ΔΙ.ΕΚ. ΗΠΕΙΡΟΥ

ERASMUS+ :

2020-1EL01-KA101-077952

CONSORTIUM- ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ

«ΜΕΤΑΒΑΙΝΟΝΤΑΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

ΣΕ ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ

ΓΙΑ ΕΝΑ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ"



•«Συναισθηματική Νοημοσύνη - Κίνητρα συμπεριφοράς»

➤ Επιστημονικά υπεύθυνη:

Δρ. Κλεοπάτρα Ν. Βασιλείου

➤ Υπεύθυνη διαχείρισης του έργου:

Εύχαρις Γουβέλη

Γραφείο Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων
ΠΕ.ΔΙ.ΕΚ. Ηπείρου

«The material of the project reflects only the author's views. The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission or the Hellenic National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein».



Erasmus+
Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.

ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ

10^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ: ΑΓΙΟΠΕΤΡΙΤΟΥ ΣΟΦΙΑ

21^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ: ΚΩΝ/ΝΑ ΜΠΟΥΛΙΑ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΛΠΑΚΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ: ΜΙΛΤΟΣ ΜΑΣΤΟΡΑΣ

1^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΦΙΛΙΠΠΙΑΔΑΣ ΠΡΕΒΕΖΑΣ: ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΠΑ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΑΛΚΙΑΔΩΝ ΑΡΤΑΣ: ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΟΥΤΣΟΥΚΗ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΙΡΚΙΖΑΤΩΝ ΑΡΤΑΣ: ΝΙΚΟΣ ΠΑΠΠΑΣ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΣΠΙΡΙΔΩΝΑ ΑΡΤΑΣ: ΒΙΚΗ ΚΩΣΤΑΒΑΣΙΛΗ

3^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ: ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΑΠΑΔΙΑ

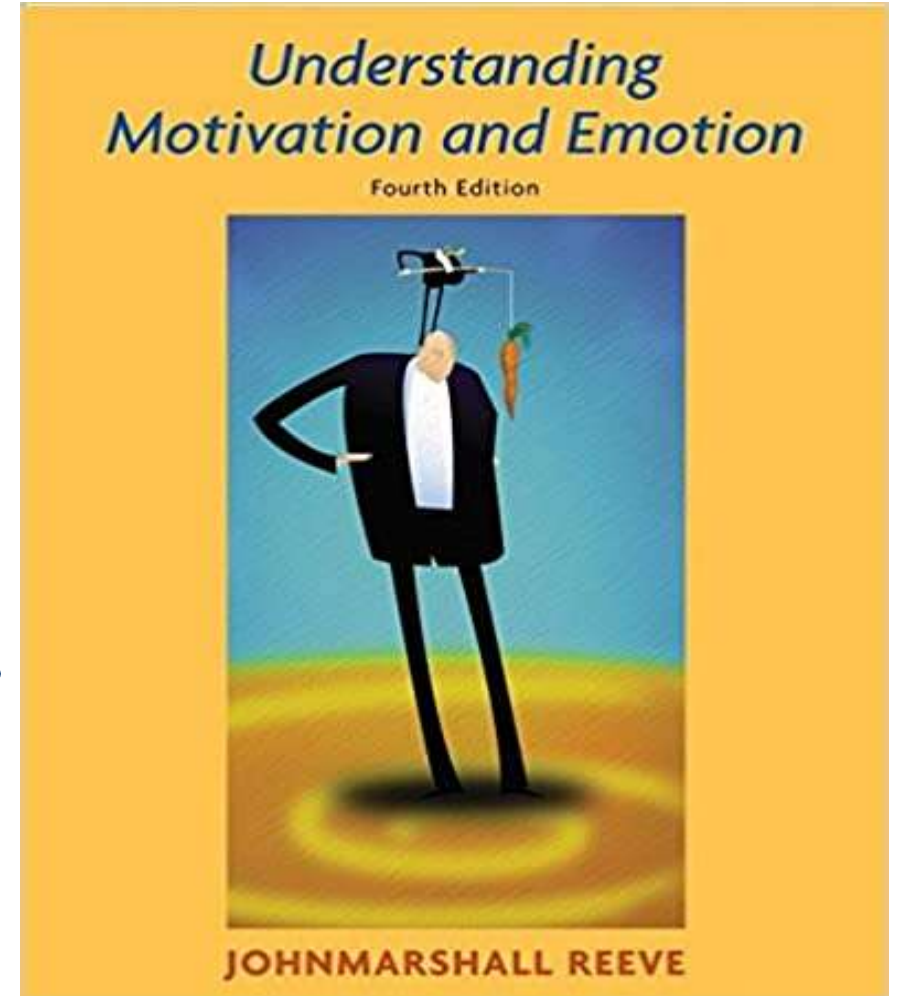
Συναισθηματική νοημοσύνη και κίνητρα

Η καλλιέργεια και ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης οδηγεί

στην ανάπτυξη των κινήτρων μάθησης.

Η ανάπτυξη κινήτρων μάθησης επηρεάζει

την καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης.



*Τι εννοούμε
όταν λέμε
Κίνητρα;*

Την εσωτερική κατάσταση που

- μας ξεσηκώνει να δράσουμε,
- μας ωθεί σε διάφορες κατευθύνσεις,
- μας κρατά επικεντρωμένους σε συγκεκριμένες δραστηριότητες.

Είναι η τάση του ατόμου

- να καλύψει μια εσωτερική ανάγκη, να κερδίσει μια αμοιβή – μια ικανοποίηση.

Αναφέρεται στις αιτίες ή στα γιατί της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Ποια είναι η φύση των κινήτρων;

Εγγενή κίνητρα → κληρονομική βάση

Επίκτητα κίνητρα → μέσω της διαδικασίας της μάθησης και της αλληλεπίδρασης του ατόμου με το περιβάλλον

Τι μας οδηγεί να κάνουμε κάτι
Τι κερδίζουμε με την επιλογή μας

Τι είναι η Παρακίνηση;

Η διαδικασία **αλληλεπίδρασης** μεταξύ

- του κινήτρου
- της προσδοκίας
- της κινητήριας αξίας

Ορίζεται ως

η **Κατεύθυνση** και η **Ένταση** της προσπάθειας του ατόμου

Παρακίνηση

πριν την δράση

Τι μας οδηγεί να κάνουμε κάτι

Δράση -

συμπεριφορά

Ανταμοιβή

Μετά την δράση

Τί κερδίζουμε κάνοντας αυτό

Γνωστική αναδόμηση

Αυτο-σύστημα: Αλλαγή εσωτερικού διαλόγου του ατόμου-Αμφισβήτηση ενοχλητικών πεποιθήσεων

Αιτιακές αποδόσεις

Αυτό-αποτελεσματικότητα

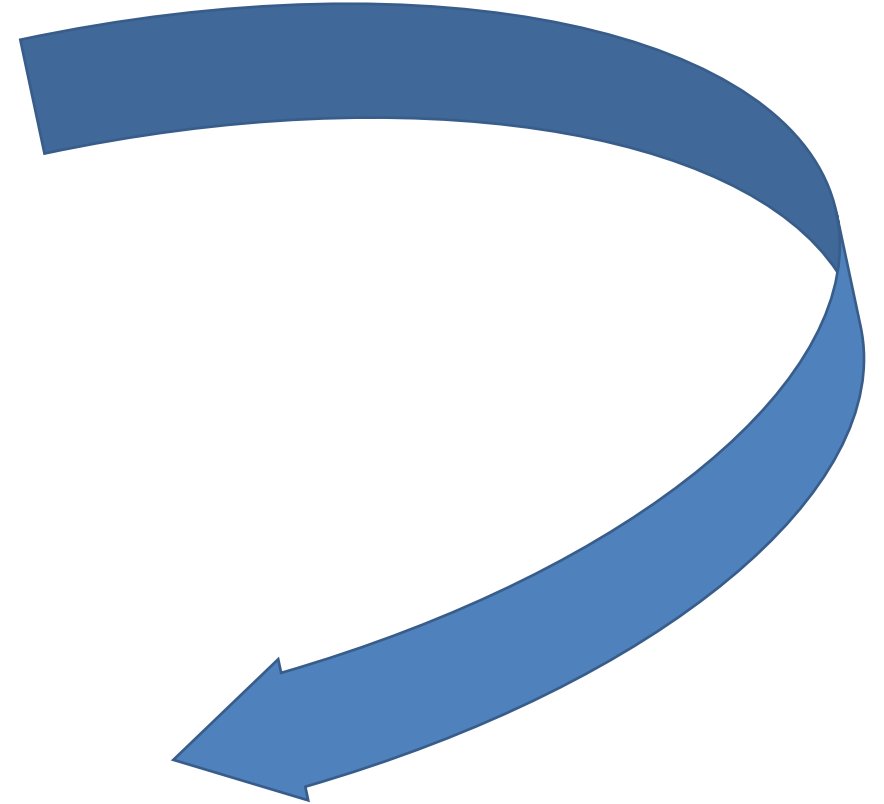
Επίκτητη αδυναμία (ή αλλιώς “μαθημένη αβοηθησία”)

Άγχος εξετάσεων

Κέντρο ελέγχου

Ανταγωνιστικές **vs** συνεργατικές δραστηριότητες

Ενδογενείς **vs** εξωγενείς ανταμοιβές



Ποια είναι τα σημαντικά κίνητρα

Άγχος

Περιέργεια
(ενδιαφέρον-μόνιμο
χαρακτηριστικό)

Κέντρο
ελέγχου(εσωτερικό-
εξωτερικό)

Επίκτητη αδυναμία-
βιώνουν ματαίωση.
Εστιάζουμε στην
προσπάθεια και όχι
στην ικανότητα

Πεποιθήσεις

Αυτό-
αποτελεσματικότητα

Περιβάλλον των
μαθητών

Σημαντικοί Άλλοι....

Η **υποστήριξη** ενός ενήλικα ή ενός συμμαθητή σε μια δύσκολη κατάσταση μπορεί να έχει θετική επίδραση στο κίνητρο για επιτυχία.

Οι μαθητές έχουν ανάγκη

- Να γνωρίσουν τον εαυτό τους και τους άλλους,
- Να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να τα αποδέχονται,
- Να νιώσουν **σεβασμό** που βασίζεται σε πραγματικά επιτεύγματα.

Η ενεργητική ακρόαση, η φροντίδα και η προσοχή είναι ισχυρά κίνητρα και δηλώνουν το ενδιαφέρον για τους μαθητές

Μπορούμε να επηρεάσουμε την ενεργοποίηση των κινήτρων

Λαμβάνοντας υπόψη

- ▶ τα **ατομικά χαρακτηριστικά** των μαθητών
- ▶ τις **συνθήκες** της εκάστοτε κατάστασης
- και
- ▶ την μεταξύ τους **αλληλεπίδραση**

Στοχεύουμε στην αύξηση

- Της αυτο-ενεργοποίησης
- Της αυτοπεποίθησης
- Της άνευ όρων αποδοχής



Πότε

μπορούμε να επιδράσουμε στην ενεργοποίηση των κινήτρων;

-στην αρχή της μάθησης: με βασικούς παράγοντες κινητοποίησης τις στάσεις και τις ανάγκες

-κατά την διάρκεια: ερεθίσματα (προκαλούν ενδιαφέρον που ενεργοποιεί την ανάγκη για επιτυχία)

-μετά το τέλος της μαθησιακής διαδικασίας: Ικανότητα-αίσθηση ότι ελέγχουμε το περιβάλλον (αίσθημα αποδοχής)

Ενίσχυση (άμεση ενίσχυση)

Πώς;

Θέτοντας ρεαλιστικούς στόχους βοηθούμε να αυξηθεί το αίσθημα της αυτο-αποτελεσματικότητας



Να αισθανθούν ότι μπορεί να ασκήσουν έλεγχο σε τομείς της ζωής τους

Να τροποποιήσουν πεποιθήσεις και συμπεριφορές

μέσω των



Επιδόσεων

Αντιπροσωπευτικών εμπειριών

Πειθούς

Συναισθηματικής διέγερσης (στρεσογόνες καταστάσεις – φόβος)

Βελτίωση της αυτοπεποίθησης

Ενθαρρύνουμε την
διερευνητική
μάθηση ώστε οι
μαθητές

να οργανώσουν το
υλικό τους

να αποφύγουν την
παθητικότητα

να απολαμβάνουν
τις δραστηριότητες

Διδάσκουμε πώς

να συμμετέχουν
στη διαδικασία
οικοδόμησης της
γνώσης

να προσεγγίζουν
την γνώση μέσω
του
πειραματισμού

να θέτουν
ρεαλιστικούς
στόχους

να αναγνωρίσουν
τα συναισθήματά
τους

να αναπτύξουν την
ενσυναίσθηση

*Αυξάνουμε
το εγγενές
ενδιαφέρον*

- Επιλέγοντας ιδέες ανάλογες με το επίπεδο των μαθητών
- Ενθαρρύνοντας την μέγιστη προσωπική εμπλοκή και την αίσθηση της ανακάλυψης
- Ενθαρρύνοντας την ανατροφοδότηση και σύγκριση των αποτελεσμάτων με τους στόχους που προσπαθούν να πετύχουν

Λαμβάνουμε υπόψη ότι οι μαθητές έχουν μικτά κίνητρα

1. Να ευχαριστήσουν τους γονείς
2. Να εντυπωσιάσουν τους συμμαθητές τους
3. Να αποκτήσουν γνώσεις

Παρέχουμε ενίσχυση

Υπάρχει σχέση ανάμεσα στους θετικούς ενισχυτές και τα κίνητρα

Η θετική ενίσχυση οδηγεί σε αυτό-ενεργοποίηση

Οι μαθητές θα επαναλάβουν την επιθυμητή συμπεριφορά

Θα αισθάνονται ελεύθεροι και ευτυχείς γιατί θα έχουν εδραιώσει τρόπους συμπεριφοράς που οδηγούν στην επιτυχία και ευχάριστες σχέσεις με τους «σημαντικούς άλλους»

Η φιλία και η αποδοχή είναι σημαντικοί παράγοντες κινήτρων

Αμφίδρομη διαδικασία



Κινητήρια δύναμη για την συμπεριφορά η μίμηση Μοντέλου-Προτύπου

Η μιμητική επίδοση αντικατοπτρίζει όχι μόνο τις ικανότητες του μαθητή αλλά και τις αντιδράσεις του μοντέλου

Οι εκπαιδευτικοί αποτελούν πρότυπα μίμησης

Για να είναι επιτυχής η μίμηση ο μαθητής θα πρέπει

Να προσέχει

Να συγκρατεί

Να δέχεται ενίσχυση

Οι Ενισχυτές π.χ ο έπαινος, τα αστέρια, οι βαθμοί δίνονται συχνά αλλά σε μικρές ποσότητες

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε

Σε τι αποδίδει ο μαθητής
την χαμηλή του επίδοση

Αν βιώνει αίσθηση
ανικανότητας

Αν η δυσκολία του έργου
είναι ανάλογη των
ικανοτήτων

Αν οι στόχοι είναι
ρεαλιστικοί, μετρήσιμοι και
χρονικά προσδιορισμένοι

Η επιτυχία αυξάνει την
προσπάθεια, η προσπάθεια
φέρει περισσότερη
επιτυχία και ενισχύεται η
αίσθηση ικανότητας

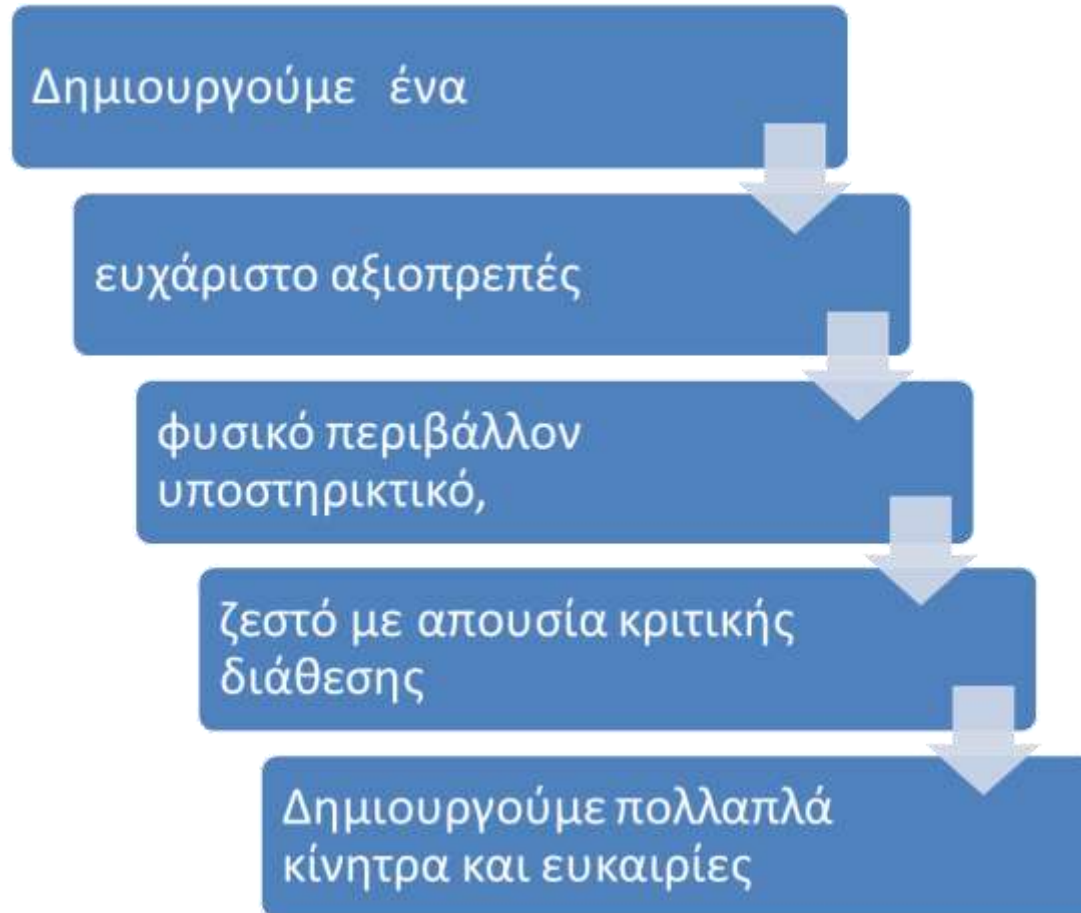
Η επιδοκιμασία της
επιτυχίας πρέπει να είναι
δημόσια

Η “επιθυμία” να κινηθεί κάποιος, αντί να παραμείνει στατικός, είναι η ουσία των κινήτρων



- *Καμιά μεμονωμένη θεωρία δεν μας πληροφορεί πώς να κινητοποιήσουμε τους μαθητές*
- *Προτείνεται η χρήση εσωτερικών και εξωτερικών στρατηγικών*

Αλλάζουμε το περιβάλλον για να ενισχύσουμε το κίνητρο



SMART GOALS

S



SPECIFIC

Be clear and specific so your goals are easier to achieve. This also helps you know how and where to get started!

M



MEASURABLE

Measurable goals can be tracked, allowing you to see your progress. They also tell you when a goal is complete.

A



ACTIONABLE

Are you able to take action to achieve the goal? Actionable goals ensure the steps to get there are within your

R



REALISTIC

Avoid overwhelm and unnecessary stress and frustration by making the goal realistic.

T



TIMEBOUND

A date helps us stay focused and motivated, inspiring us and providing something to work towards.

Συγκεκριμένος

Οι στόχοι μπορούν να πραγματοποιηθούν πιο εύκολα εάν είναι σαφείς και συγκεκριμένοι. Βοηθάει στο να έχεις μια αφετηρία

Μετρήσιμος

Οι μετρήσιμοι στόχοι μπορούν να καταγραφούν επιτρέποντάς σου να διαπιστώσεις την πρόοδό σου. Επιπλέον αντιλαμβάνεσαι πότε έχει ολοκληρωθεί ο στόχος

Πραγματοποιήσιμος

Είσαι πρόθυμος να ενεργήσεις, ώστε να πετύχεις τον στόχο;
Οι εφικτοί στόχοι εξασφαλίζουν ότι έχεις την εσωτερική δύναμη για να τους πετύχεις

Ρεαλιστικός

Θέσε ρεαλιστικούς στόχους για να αποφύγεις υπερβολικό ενθουσιασμό, περιττό στρες και αναστάτωση

Χρονικά προσδιορισμένος

Ένα χρονοδιάγραμμα μας βοηθά να μείνουμε επικεντρωμένοι και ενθουσιώδεις, μας εμπνέει και μας παρακινεί να εργαστούμε για έναν σκοπό

Χτίζοντας την ενσυναίσθηση (check-in/ check out)

Φύλλα εργασίας για συμπλήρωση προτάσεων



Αισθάνομαι περίεργος/
φρικαρισμένος/
θλιμμένος/ περήφανος

ΌΠΩΣ η Ερμιόνη/ ο
Πινόκιο/ η Έλσα/
όταν...

Κάτι όμορφο που
συνέβηκε σήμερα/ χτες
είναι ...

Το συναίσθημα που
νιώθω έντονα σήμερα/
χτες είναι ...

Σήμερα είμαι
ευγνώμων για....

Κάτι ευγενικό που
έκανα σε μένα ή σε
άλλους σήμερα / χτες
είναι ...

Δραστηριότητα της ασπίδας



Στόχος: Αύξηση της αυτοπεποίθησης

Συχνότητα: 2 φορές την εβδομάδα

Διάρκεια : 20 λεπτά

- 10 λεπτά αφήνουμε τους μαθητές να συμπληρώσουν την ασπίδα
- 10 λεπτά γίνεται παρουσίαση των ασπίδων για 2 εβδομάδες

Τεχνικές

Διδάξτε τους μαθητές να αναζητούν βοήθεια με ενεργητικό τρόπο από συνομήλικους με κατάλληλη σχολική συμπεριφορά

Ενέργειες

Εφαρμόστε αρχές συνεργατικής μάθησης στο πλαίσιο μικρο-ομάδων, ειδικότερα σε μαθητές που δυσκολεύονται με τις οργανωτικές δεξιότητες ή διαθέτουν χαμηλά κίνητρα.

Υποστηρίξτε τους μαθητές στην αναζήτηση κάποιας εξωσχολικής ομάδας υποστήριξης της μάθησής τους στο πλαίσιο εναλλακτικών, εξωσχολικών, δραστηριοτήτων

Τεχνικές

Προάγετε
εμπειρίες
αποδοχής εαυτού
και διαχείρισης
του άγχους
επίδοσης

Ενέργειες:

Διδάξτε τεχνικές συζήτησης με τον εαυτό

π.χ. «Θέλω να τα πάω καλά στο τεστ, αλλά αν δεν τα πάω καλά, αυτό δεν θα είναι το χειρότερο για μένα και δε θα σημαίνει ότι είμαι τελείως κακός μαθητής. Μπορώ να μάθω από αυτό και να διορθώσω τα λάθη μου στη συνέχεια, γι' αυτό τώρα θα κάνω το καλύτερο που μπορώ»

Διδάξτε συνοδευτικές στρατηγικές διαφραγματικής αναπνοής και προοδευτικής μυοχαλάρωσης


καθώς και τεχνικές εξάσκησης στη φαντασία

Τεχνικές

Προαγάγετε και ενισχύστε την ανεξάρτητη εργασία με σταδιακό τρόπο

Ενέργειες:

- Διδάξτε επιπλέον στρατηγικές γνωσιακής αναδόμησης



(π.χ. αμφισβήτηση πεποιθήσεων που παρεμποδίζουν τη μάθηση), μειώστε σταδιακά την εξωτερική ενίσχυση και ενισχύστε τους μαθητές να είναι οι κύριοι μαθησιακοί καταλύτες του εαυτού τους

- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να μοιράζονται μαζί σας τις επιτυχίες και τις αποτυχίες τους
- Ρωτήστε ποιους τρόπους γνωρίζουν για να αντιμετωπίζουν την κάθε δυσκολία που μπορεί να προκύπτει ή τους τρόπους που ξέρουν για να προλάβουν τη δυσκολία αυτή. Έτσι, μπορούν να βοηθήσουν και τους συμμαθητές τους που αγωνίζονται να τα καταφέρουν με τη δική τους σχολική οργανωτική δυσκολία και να λειτουργήσουν ως πρότυπα για περισσότερη κινητοποίηση άλλων μαθητών



Co-funded by
the European Union



Erasmus+

Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.

