

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ενθάρρυνση των παιδιών να μιλούν για τις συναισθηματικές τους εμπειρίες και η εξάσκηση συνειδητών στρατηγικών για αυτοέλεγχο (όπως για παράδειγμα ομιλία και καθοδήγηση στον εαυτό με βήματα) ενδυναμώνουν και τη νευρωνική υποδομή των διαδικασιών αυτών (Riggs N., et al., 2006).

Σε αυτή τη βάση λειτουργούν αρκετά σχολικά προγράμματα κοινωνικοσυναισθηματικής αγωγής και εκμάθησης δεξιοτήτων που έχουν δημιουργηθεί από Πανεπιστήμια και Οργανισμούς των ΗΠΑ, της Βρετανίας, της Αυστραλίας και του Καναδά, και έχουν εγκριθεί από τον Π.Ο.Υ. (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας/World Health Organization) και τη SAMHSA (US Department of Health and Human Services Substance Abuse and Mental Health Services Administration Center for Substance Abuse Prevention): *PATHS: Promoting Alternative Thinking Strategies* (Kusche C., Greenberg M., 1994), *I Can Problem Solve: An Interpersonal Cognitive Problem-Solving Program* (Shure M., 1982), *Life Skills Training: Promoting Health and Personal Development* (Botvin G., 1998), *Pathways to Competence: Encouraging Healthy Social and Emotional Development in Young Children* (Landy S., 2009), *Second Step: A Violence Prevention Curriculum* (Committee for Children, 1989), κ.ά. Στην Ελλάδα, τέτοιο παράδειγμα αποτελούν τα Προγράμματα Ατομικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων «Βήματα για τη ζωή» για μαθητές Α΄, Β΄ και Γ΄ Δημοτικού (Κουρμούση, 2014) και Νηπιαγωγείου (Κουρμούση 2013), τα οποία έχουν εγκριθεί από το Υπουργείο Παιδείας (Α.Π. 150320 Γ1/15-10-13 για την έκδοση του Νηπιαγωγείου και Φ.14/820/211037/Δ1/24-12-14 για την έκδοση του Δημοτικού) και από το Υπουργείο Παιδείας της Κύπρου (7.22.21.823-2017 για την έκδοση του Νηπιαγωγείου και 7.22.821.723-2017 για την έκδοση του Δημοτικού) και εφαρμόζονται σε σχολικές μονάδες της χώρας, ενώ η έκδοση του προγράμματος για το Νηπιαγωγείο διδάσκεται και διανέμεται στους φοιτητές του Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, για το γνωστικό αντικείμενο της Αγωγής Υγείας.

Η Συναισθηματική Αγωγή είναι ένα δύσκολο και «ευαίσθητο» αντικείμενο για διδασκαλία σε σχολική τάξη. Παρακάτω παρατίθεται ένας ασφαλής τρόπος σχεδιασμού μαθημάτων για την επεξεργασία των διαφόρων συναισθημάτων, βασισμένος στον τρόπο διάρθρωσης των μαθημάτων Συναισθηματικής Αγωγής των Προγραμμάτων Ατομικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων «Βήματα για τη ζωή». Το μοντέλο αυτό έχει ερευνηθεί για την αποτελεσματικότητά του σε δείγμα 998 μαθητών Νηπιαγωγείου (Kourmousi & Koutras, 2011. Kourmousi et al., 2017) και 2.996 μαθητών Δημοτικού (Kourmousi, Markogiannakis, Koutras, 2014. Kourmousi et al. 2018) και έχει βρεθεί ότι βελτιώνει σημαντικά την ικανότητα διαχείρισης συναισθημάτων στα παιδιά ενώ μειώνει τη σωματική και λεκτική επιθετικότητά τους.

## ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

### Α. ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Το πρώτο και βασικότερο βήμα που πρέπει να κάνουμε για να διδάξουμε Συναισθηματική Αγωγή στη σχολική τάξη, είναι να ξεκινήσουμε με ένα γενικό μάθημα, το οποίο θα εισάγει τους μαθητές στα συναισθήματα πριν ξεκινήσει η επεξεργασία και η διδασκαλία οποιουδήποτε ξεχωριστού συναισθήματος. Στο μάθημα αυτό, είναι καλό, αρχικά να γίνει μια συζήτηση για το τι είναι τα συναισθήματα, καλώντας τους μαθητές να απαντήσουν στο σχετικό ερώτημα. Αφού απαντήσουν και αφού αποδεχθούμε όλες τις απαντήσεις επαναλαμβάνοντας τις με τον ίδιο τόνο φωνής, μπορούμε να επαινέσουμε για τον τρόπο που σκέφτονται (π.χ. πολύ καλά τα λέτε), ή να επιβεβαιώσουμε δίνοντας το σωστό ορισμό (π.χ. τα συναισθήματα είναι ό,τι νιώθουμε σε κάθε αλλαγή). Στη συνέχεια, είναι καλό να συζητηθεί η διαφορά ανάμεσα στο «συναίσθημα» και στη «συμπεριφορά»: *Πείτε μου τώρα, «συναίσθημα» και «συμπεριφορά» είναι το ίδιο; «Ό,τι νιώθουμε» σημαίνει το ίδιο με «ότι κάνουμε»; Είναι για παράδειγμα το ίδιο πράγμα «είμαι χαρούμενος» και το ίδιο «χοροπηδώ από τη χαρά μου»;* Αφού πάρουμε απαντήσεις, μπορούμε να εξελίξουμε τη συζήτηση ως εξής: *Και ποιος αποφασίζει κάθε φορά με ποια συμπεριφορά θα εκδηλώσουμε ένα συναίσθημά μας; Εμείς ή κάποιος άλλος; Είναι πολύ σημαντικό στο εξής, με κάθε ευκαιρία, να καλούμε τους μαθητές μας να κάνουν το διαχωρισμό συναισθήματος και συμπεριφοράς.*

**Κατόπιν, είναι απαραίτητο –με βάση τη βασική θεώρηση του προγράμματος «Βήματα για τη ζωή»-, να θέσουμε το ερώτημα αν υπάρχουν «καλά και κακά», «αρνητικά ή θετικά», «αποδεκτά ή μη αποδεκτά συναισθήματα», δηλαδή συναισθήματα που είναι κακό να τα νιώθουμε, καλώντας τους μαθητές να μιλήσουν και να πουν αυτά που σκέφτονται. Εμείς δεν θα πρέπει να κρίνουμε τις απόψεις τους ή να χαρακτηρίσουμε τις απαντήσεις τους ως σωστές ή λανθασμένες, αλλά –αφού τις ακούσουμε όλες με την ίδια προσοχή και επαναλαμβάνοντας με τον ίδιο τόνο φωνής όλες τις απαντήσεις- να σχολιάσουμε λέγοντας: *Σκέφτεστε με πολύ ενδιαφέροντα τρόπο! Ας εξετάσουμε όμως, αν πράγματι υπάρχουν καλά και κακά, ή αποδεκτά και μη αποδεκτά συναισθήματα. Σε αυτό το σημείο, μπορούμε να δείξουμε στα παιδιά μερικές εικόνες από περιστατικά όπου κάποια μεγάλα παιδιά χτυπούν ένα μικρότερο παιδί ή ένα μικρό ζώο και να ρωτήσουμε: Τι βλέπετε σ' αυτή την εικόνα; Τι συμβαίνει; Πώς πιστεύετε ότι αισθάνεται το μικρό παιδί (ή το ζώακι) που το χτυπούν; Τι συναίσθημα νιώθετε απέναντι σε αυτούς που χτυπούν το μικρό παιδί (ή το ζώακι); Και αυτό το συναίσθημα τι σας κάνει να θέλετε; Δεν σας οδηγεί στο να αντιδράσετε; Μήπως λοιπόν ο θυμός που νιώθουμε μας κινητοποιεί, ώστε να αντιδράσουμε; (Αντίστοιχα και ο φόβος δεν μας οδηγεί στο να προφυλαχθούμε από κάτι;) Συνεπώς, μήπως όλα τα συναισθήματα είναι καλό να τα έχουμε, αφού μας δίνουν μια πληροφορία για μια κατάσταση και μας κινητοποιούν, ώστε να κάνουμε κάτι, εάν η κατάσταση αυτή δεν μας είναι ευχάριστη; Είναι απαραίτητο αλλά και κρίσιμης σημασίας στοιχείο, να πειστούν οι μαθητές μας πως όλα τα συναισθήματα είναι φυσιολογικό να τα έχουμε, είναι αποδεκτά και μας κινητοποιούν ώστε να αλλάξουμε, ή όχι, μια κατάσταση. Άλλωστε, η αναγνώριση και η αποδοχή του κάθε συναισθήματος είναι το πρώτο μεγάλο βήμα για τη σωστή διαχείρισή του.***

Συνεπώς, δεν υπάρχουν αποδεκτά και μη αποδεκτά συναισθήματα. Εκείνο που δεν είναι πάντα αποδεκτό, είναι οι συμπεριφορές με τις οποίες τα εκφράζουμε.

**Πριν ολοκληρώσουμε το μάθημα αυτό, είναι καλό να συζητήσουμε και το θέμα της διατηρησιμότητας των συναισθημάτων λέγοντας:** «*Τα συναισθήματά μας μένουν ίδια ή αλλάζουν; Σκέφτεστε κάποια πράγματα για τα οποία αισθανόσασταν δυσάρεστα πριν, αλλά τώρα τα συναισθήματά σας έχουν αλλάξει; Για παράδειγμα, πώς αισθανόσασταν την πρώτη μέρα που ήρθατε στο σχολείο; Πώς αισθανόσασταν την πρώτη μέρα που κάνατε ποδήλατο χωρίς βοηθητικές ρόδες; Τώρα πώς αισθάνεστε;*» Το ότι τα συναισθήματα αλλάζουν, είναι μια διαπίστωση που λειτουργεί ανακουφιστικά για τα παιδιά, αφού οδηγούνται στο συμπέρασμα πως ό,τι δυσάρεστο και να νιώθουν δεν πρόκειται να διαρκέσει για πάντα.

### ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

**Για να είναι ολοκληρωμένη και ασφαλής η διδασκαλία κάθε συναισθήματος, ειδικά των δυσάρεστων, πρέπει να συμπεριλαμβάνει όλα τα παρακάτω βήματα μέχρι τουλάχιστον και το βήμα που παρουσιάζεται στον αριθμό 9 (εννέα), με τη σειρά που παραθέτονται. Εάν πιστεύουμε πως ο χρόνος δεν θα είναι επαρκής ώστε να φτάσουμε στο βήμα 8, είναι καλύτερα να μην ξεκινήσουμε τη διδασκαλία του συναισθήματος.**

1. **Ονοματίζουμε και γράφουμε** στον πίνακα το συναίσθημα που θα μελετήσουμε.
2. Μαθαίνουμε την «**εξωτερική αναγνώριση**» του συναισθήματος μιλώντας για το πώς φαινόμαστε εξωτερικά όταν το έχουμε. Για παράδειγμα, στο μάθημα του θυμού, ρωτάμε: *Κοιτάζτε αυτές τις εικόνες (εικόνες με θυμωμένα πρόσωπα) Τι νιώθουν λέτε αυτά τα παιδιά; Πώς είναι το χρώμα τους; Πώς είναι τα φρύδια τους και τα μάτια τους; Πώς είναι οι γροθιές τους; ...* Το βήμα αυτό θα βοηθήσει τα παιδιά να αναγνωρίζουν το συναίσθημα στους συνομιλητές τους.
3. Μαθαίνουμε την «**εσωτερική αναγνώριση**» του συναισθήματος, μιλώντας για το τι αισθανόμαστε εμείς μέσα μας όταν έχουμε αυτό το συναίσθημα. Στο παράδειγμα, του θυμού ρωτάμε: *Η καρδιά μας πώς χτυπάει; Το σώμα μας είναι κρύο ή ζεστό; Πώς αισθανόμαστε την αναπνοή μας, αργή και χαλαρή ή γρήγορη και κοφτή; ...* Το βήμα αυτό θα βοηθήσει τα παιδιά να αναγνωρίζουν το συναίσθημα μέσα τους.
4. Με τα μεγαλύτερα παιδιά (μαθητές Δημοτικού), μπορούμε να συζητήσουμε και για την **έναρξη και κλιμάκωση του συναισθήματος** (προαιρετικά): *Πώς ονομάζουμε το συναίσθημα αυτό στη μικρότερη έντασή του (π.χ. λίγο θυμωμένος = εκνευρισμένος ή ενοχλημένος); Πώς στη μεγαλύτερη (π.χ. πολύ θυμωμένος = εξοργισμένος ή έξαλλος); Τι εκφράσεις χρησιμοποιούμε; Πότε είναι καλό να παρεμβαίνουμε για να το διαχειριστούμε: Όταν είναι ήπιο ή όταν πια είναι πολύ έντονο;* Το βήμα αυτό θα βοηθήσει τα παιδιά να αναγνωρίζουν το συναίσθημα από τη στιγμή που ξεκινάει, ώστε να παρεμβαίνουν ανάλογα για να το διαχειριστούν.
5. Καλούμε τους μαθητές μας να μας πουν **ποιες αιτίες τους προξενούν αυτό το συναίσθημα (παράγοντες μόνο και όχι αφηγήσεις εμπειριών)** (σε μεγάλα παιδιά τονίζουμε ότι καλό είναι να αναφέρουν μόνο εκείνες που μπορούν να μοιραστούν με την ομάδα). Ξεκινάμε δίνοντας το παράδειγμα εμείς, πάντα στο

βαθμό του επιτρεπτού, περιγράφοντας δηλαδή απλούς παράγοντες του συναισθήματος και όχι κάτι που θα φορτίσει έντονα την ατμόσφαιρα. Καταγράφουμε όλες τις απαντήσεις των μαθητών με τη σειρά που αναφέρονται. Το βήμα αυτό είναι μια πολύ χρήσιμη διαδικασία καθώς θα οδηγήσει τα παιδιά στην κατανόηση ότι οι ίδιες αιτίες δεν προκαλούν ίδια συναισθήματα σε όλους. Για παράδειγμα, το να πάει νωρίς για ύπνο μπορεί να θυμώνει ένα παιδί, αλλά όχι έναν ενήλικα. **ΠΡΟΣΟΧΗ: Στις μικρότερες τάξεις, κατά την επεξεργασία του συναισθήματος του φόβου είναι καλό να αναφέρουμε τι μας φόβιζε παλαιότερα, ως παιδιά, για να δείξουμε ότι ο φόβος για τα περισσότερα πράγματα δεν παραμένει ίδιος καθώς μεγαλώνουμε. Με τις μεγάλες τάξεις, αυτό που χρειάζεται να προσέξουμε στο μάθημα της λύπης και άλλων έντονα δυσάρεστων συναισθημάτων, είναι οι αναφορές των αιτιών (παραγόντων που τα προκαλούν) και να επιμείνουμε στην απλή παράθεση και όχι στην αφήγηση περιστατικών, καθώς τα συναισθήματα είναι μεταδοτικά.**

6. Με τα μεγαλύτερα παιδιά του Δημοτικού μπορούμε από την έναρξη της ενασχόλησης της τάξης με τα συναισθήματα να καταρτίσουμε μια λίστα με πρόσωπα που ελκύνουν το ενδιαφέρον τους (π.χ. αθλητής, πυροσβέστης, μαμά, δάσκαλος, μικρότερο παιδάκι, προσφυγόπουλο, κ.ά.), την οποία θα ονομάσουμε «**Λίστα των Άλλων**». Θα μπορούσαμε μάλιστα να ζωγραφίσουμε τα πρόσωπα αυτά ή να τα φτιάξουμε σε κόμικς. Για κάθε συναίσθημα που επεξεργαζόμαστε, μπορούμε να ρωτάμε τις αιτίες που το προξενούν, σε κάθε ένα από τα πρόσωπα αυτά. Π.χ. *Τι κάνει έναν πυροσβέστη να θυμώνει; Έναν αθλητή; Μια μαμά; Ένα μικρό παιδάκι; Ένα προσφυγόπουλο;* Το βήμα αυτό βοηθά σημαντικά στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης στα παιδιά.
7. Ζητάμε από τους μαθητές μας να μας πουν **τι κάνουν (όχι τι πρέπει να κάνουν) οι ίδιοι όταν έχουν αυτό το συναίσθημα** και καταγράφουμε όλους τους τρόπους που αναφέρονται, στην αριστερή πλευρά του πίνακα, με τίτλο «Τι κάνω όταν ... (π.χ. θυμώνω)». Και πάλι, μπορούμε κι εμείς να προσφέρουμε ιδέες για το τι κάνουμε, ώστε να εκμεταλλευτούμε ανάλογα. Π.χ. μπορούμε να πούμε: *Εγώ, όταν είμαι πολύ θυμωμένος/η, μιλάω με έναν/μια πολύ καλό/η μου φίλο/η. Εσείς έχετε κάποιον να μιλήσετε όταν θυμώνετε; Είναι και κάποιος άλλος που το κάνει αυτό;* Το βήμα αυτό είναι μια επίσης πολύ χρήσιμη διαδικασία, καθώς θα βοηθήσει τα παιδιά στην καλύτερη κατανόηση του ότι δεν σκεφτόμαστε όλοι με τον ίδιο τρόπο.
8. Στη συνέχεια παρακινούμε τους μαθητές να σκεφθούν τις **συνέπειες κάθε τρόπου αντιμετώπισης που προτάθηκε** και καταγράφουμε την επικρατέστερη απάντηση δίπλα στον κάθε τρόπο, με ένα βελάκι. Στο παράδειγμα του θυμού, με τίτλο «Τι κάνω όταν Θυμώνω», δίπλα στην ιδέα «Χτυπάω τον άλλον», βάζουμε ένα βελάκι και ρωτάμε την τάξη: *«Και τι είναι πιθανό να συμβεί αν χτυπήσουμε αυτόν που μας θύμωσε;»*

Σημειώνουμε την επικρατέστερη απάντηση ως εξής:

1. *Χτυπάω τον άλλον —> Θα με χτυπήσει κι εκείνος.*

Στη συνέχεια ρωτάμε: *Και θα μας περάσει τότε ο θυμός; Θα μας βοηθήσει δηλαδή αυτή η επιλογή μας στη διαχείριση του θυμού μας;».*

Συνεχίζουμε με την ίδια διαδικασία για όλες τις απαντήσεις. Π.χ.

1. *Χτυπάω τον άλλον —> Θα με χτυπήσει κι εκείνος. Θα μας βοηθήσει αυτό στη διαχείριση του θυμού μας;*

2. *Ακούω μουσική* —→ *Ηρεμώ κάπως. Θα μας βοηθήσει αυτό στη διαχείριση του θυμού μας;*
9. **Παροτρύνουμε τους μαθητές να μας πουν** –αφού εκτιμήσουν τις συνέπειες του κάθε τρόπου διαχείρισης που έχει προταθεί– **εκείνους που θεωρούν ότι είναι ΚΑΛΕΣ ΙΔΕΕΣ για τη διαχείριση του συναισθήματός μας.** Στην περίπτωση που κάποιος μαθητής επιμένει ότι μια μη αποδεκτή συμπεριφορά είναι ΚΑΛΗ ΙΔΕΑ μπορούμε να ρωτήσουμε «*Συμφωνείτε όλοι ότι είναι ΚΑΛΗ ΙΔΕΑ αυτό για να μας περάσει ... (π.χ. ο θυμός) μας;*», ή να κλείσουμε τη συζήτηση λέγοντας με χαλαρό τρόπο: *Είδατε που δεν σκεφτόμαστε ΟΛΟΙ με τον ΙΔΙΟ τρόπο;*
10. Εάν θέλουμε, μπορούμε να ζητήσουμε από τους μαθητές να καταγράψουν αυτούς που θεώρησαν ΚΑΛΕΣ ΙΔΕΕΣ σε ένα χαρτί αφίσας ή κάνσον και να φιλοτεχνήσουν μια αφίσα με τίτλο «Καλές Ιδέες για τη Διαχείριση τ.. ..», την οποία θα αναρτήσουμε στην τάξη.
11. Μπορούμε να πλαισιώσουμε το θέμα μας με **δραστηριότητες επέκτασης** που μπορούμε να βρούμε σε διάφορα σχετικά βιβλία. **ΠΡΟΣΟΧΗ: Θα πρέπει να είμαστε σίγουροι ότι οι δραστηριότητες δεν έρχονται σε αντίθεση με τη βασική παραδοχή μας, ότι δηλαδή δεν υπάρχουν θετικά και αρνητικά συναισθήματα.**
12. Διερευνούμε τρόπους **σύνδεσης της διδασκαλίας μας με τη διδασκαλία άλλων γνωστικών αντικειμένων του Αναλυτικού Προγράμματος.** Π.χ. Λογοτεχνία, Εικαστικά, Μουσική, Ιστορία (Συναισθήματα και επίδραση σε αποφάσεις που επηρέασαν έκβαση γεγονότων), Περιβάλλον (Συναισθήματα στα ζώα –με προβολές βίντεο από you tube–, Φαινόμενα της φύσης και συναισθήματα), κ.ά. Ειδικά για τη σύνδεση με τη Λογοτεχνία είναι καλό να ακολουθήσουμε τις οδηγίες του Εγχειριδίου «Σύνδεση της Κοινωνικής Συναισθηματικής Μάθησης με τη Λογοτεχνία» που μπορούμε να κατεβάσουμε δωρεάν από τις ιστοσελίδες <http://www.omep.gr/e-books-e-yliko.html> και <http://www.sokolis.gr/downloads.php>.
13. Διερευνούμε **τρόπους μεταφοράς της μάθησης στη ζωή των παιδιών, μέσω του Κρυφού Προγράμματος** του σχολείου (π.χ. στο διάλειμμα: *Χαίρομαι που σε βλέπω να χρησιμοποιείς της αναπνοές για να σου περάσει ο θυμός σου! Είμαι περήφανος/η για σένα!*).

### **ΠΡΟΣΟΧΗ:**

1. Είναι κρίσιμης σημασίας να τονιστεί, ότι αυτή **η δομή της διδασκαλίας συναισθημάτων είναι απολύτως ασφαλής μόνον εφόσον δεν αφήσουμε τους μαθητές –ειδικά τα μεγαλύτερα παιδιά (Δημοτικού)– να μας παρασύρουν βγαίνοντας από αυτή, με διηγήσεις εμπειριών τους** κατά την επεξεργασία των συναισθημάτων. Κυρίως, δεν πρέπει να επιτρέψουμε σε μαθητές να αρχίσουν να αφηγούνται περιστατικά με δυσάρεστα και έντονα συναισθήματα, με αφορμή κάποιο μάθημα συναισθήματος όπως π.χ. της λύπης, της ενοχής ή του φόβου. Άλλωστε, σκοπός των μαθημάτων αυτών δεν είναι να ανοιχτούν τα παιδιά και να μιλήσουν. Είναι να μάθουν τι να κάνουν με όλα αυτά τα έντονα πράγματα που αισθάνονται. Σε περίπτωση λοιπόν που κάποιος μαθητής θα προσπαθήσει να αφηγηθεί ένα πολύ δυσάρεστο για εκείνον περιστατικό, είναι καλό να διακόψουμε λέγοντας: *Είναι πολύ φυσιολογικό να αισθανόμαστε*

άσχημα όταν συμβαίνουν άσχημα πράγματα. Το ζητούμενο όμως δεν είναι να μείνουμε στη δυσκολία και στη στενοχώρια που μας προξενούν, αλλά να βρούμε λύσεις για να τα διαχειριστούμε. Τι λες λοιπόν; Σκέφτεσαι κάτι που θα μπορούσε να μας βοηθήσει όταν αισθανόμαστε άσχημα; Έχεις βρει κάτι που να σε βοηθάει, ή να ζητήσουμε και τη γνώμη των άλλων;

Ή εναλλακτικά:

Είναι πολύ φυσιολογικό που αισθάνθηκες έτσι σε αυτή την περίπτωση, ακούγεται πράγματι δύσκολο. Αν θέλεις το συζητάμε και περισσότερο στο διάλειμμα, ώστε και εγώ να μπορώ να σε ακούσω με όλη μου την προσοχή και να προλάβουμε να τελειώσουμε και το μάθημα. Θα σε περιμένω μόλις χτυπήσει το κουδούνι. Τώρα όμως, μιλάμε για πράγματα που μας βοήθησαν να αισθανθούμε καλύτερα σε καταστάσεις που νιώσαμε άσχημα. Έχεις κάποια τέτοια περίπτωση να μας πεις, που δηλαδή βρήκες κάτι που σε βοήθησε να διαχειριστείς το .... (αυτό το συναίσθημα για το οποίο μιλάμε), ή προτιμάς να ακούσεις κάποιους συμμαθητές σου;

- Είναι επίσης κρίσιμης σημασίας να τονιστεί και πάλι, ειδικά για τα δύσκολα και δυσάρεστα συναισθήματα, ότι **δεν πρέπει ποτέ να ξεκινάμε μια τέτοια διδασκαλία εάν δεν είμαστε σίγουροι ότι μας παίρνει ο χρόνος να φτάσουμε μέχρι και το βήμα 9 του μοντέλου, δηλαδή μέχρι και τη συζήτηση για την ανάδειξη καλών ιδεών για τη διαχείριση του συναισθήματος.** Σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να κλείσουμε τη διδασκαλία μας π.χ. με τους παράγοντες που μας δημιουργούν ένα συναίσθημα, έχοντας δηλαδή οδηγήσει τα παιδιά σε ένα δύσκολο σημείο αναπόλησης του συναισθήματος, χωρίς να τα βοηθήσουμε να βγουν από αυτό.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Botvin, G. (1998) *Life Skills Training: Promoting Health and Personal Development*. NYC, Princeton, Health Press.
- Committee for Children. (1989). *Second Step: A Violence Prevention Curriculum. Grades 1-3. Second Edition. Teacher's Guide*. Seattle, WA, ERIC Clearinghouse.
- Κουρμούση Ν. (2014). Βήματα για τη ζωή: Πρόγραμμα Ατομικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων για τις Α', Β' και Γ' τάξεις του Δημοτικού. Αθήνα, Εκδόσεις Σοκόλη.
- Κουρμούση Ν. (2013). Επ. Επιμέλεια Β. Κούτρας. *Βήματα για τη ζωή: Πρόγραμμα Ατομικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων για το Νηπιαγωγείο*. Αθήνα, Εκδόσεις Σοκόλη.
- Kourmousi, N., Salagianni, M., Merakou, K., Tzavara, C., & Koutras, V. (2017). Evaluation of the "Steps for Life" Personal and Social Skills Greek K-Curriculum. *Creative Education*, 8(12), 1912-1940.
- Kourmousi N., Markogiannakis G., Koutras V. (2014). Effectiveness of 'Steps for Life', a School-Based Mental Health Promotion Program for Greek Students aged 6-8. *World Psychiatric Association Conference on Intersectional Collaboration and 5th European Congress of the International Neuropsychiatric Association*, Athens.
- Kourmousi N., Koutras V. (2011). Effectiveness of a school-based mental health program for Greek kindergartners aged 4-6. *World Psychiatric Association Thematic Conference: «Re-thinking Quality in Psychiatry: Education, Research, Prevention, Diagnosis, Treatment»*, Istanbul.

8. Kusche, C., Greenberg, M. (1994). *PATHS: Promoting Alternative Thinking Strategies*. South Deerfield, MA, Channing Bete Company Inc.
9. Landy S. (2009). *Pathways to Competence: Encouraging Healthy Social and emotional development in Young Children*. Baltimore, Paul H. Brookes Publishing
10. Riggs, N. R., Greenberg, M. T., Kusché, C. A., & Pentz, M. A. (2006). The mediational role of neurocognition in the behavioral outcomes of a social-emotional prevention program in elementary school students: Effects of the PATHS curriculum. *Prevention Science*, 7(1), 91-102.
11. Shure M.. (1982). *I Can Problem Solve: An Interpersonal Cognitive Problem-Solving Program*. IL, U.S. Research Press Inc.