

# Συναισθηματική Νοημοσύνη και Περιβαλλοντική Εκπαίδευση

*Αθανασία Καρακώστα, Αναστασία Γιαννοπούλου, Αντιγόνη Μιζαφέντη,  
Δέσποινα Καλανταρίδου*

Φοιτήτριες του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Ειδικευση στην Περιβαλλοντική Εκπαίδευση», Τμήμα Προσχολικής Αγωγής και Εκπαίδευσης, Τμήμα Βιολογίας, ΑΠΘ,

[athankar@otenet.gr](mailto:athankar@otenet.gr), [anastaziay@gmail.com](mailto:anastaziay@gmail.com), [amixafenti@gmail.com](mailto:amixafenti@gmail.com),  
[dkaladar@hotmail.com](mailto:dkaladar@hotmail.com)

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Τα τελευταία χρόνια η ανάπτυξη της συναισθηματικής αγωγής κερδίζει συνεχώς έδαφος στην εκπαιδευτική διαδικασία. Ενώ παλιότερα επιτυχημένος θεωρούνταν κάποιος με υψηλό δείκτη IQ (δείκτης νοημοσύνης) πλέον εξίσου σημαντικό είναι και το EQ (δείκτης συναισθηματικής νοημοσύνης), που προσδιορίζει το δείκτη συναισθηματικής νοημοσύνης, δηλαδή την ικανότητα αντίληψης, έκφρασης και χειρισμού των συναισθημάτων, τον αυτοέλεγχο, την ενσυναίσθηση, την ποιοτική επικοινωνία, τη διαδικασία επίλυσης συγκρούσεων, την προσωπική υπευθυνότητα, την αυτοεπίγνωση και αυτοαποδοχή (Gottman, 2000). Ιδιαίτερα στην Περιβαλλοντική Εκπαίδευση, η οποία ασχολείται κυρίως με προβλήματα που σχετίζονται με συγκρούσεις αξιών, η συναισθηματική αγωγή μπορεί να βοηθήσει στη διαπαιδαγώγηση ατόμων σύμφωνα με αξίες, στάσεις και ιδέες που θα αποτελέσουν καταλυτικό παράγοντα στην επίλυση των ζητημάτων αυτών.

**ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ:** Συναισθηματική νοημοσύνη, Περιβαλλοντική Εκπαίδευση

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Η Περιβαλλοντική Εκπαίδευση αποτελεί πλέον μία σημαντική θεματική ενότητα του Αναλυτικού προγράμματος, έχοντας μία δυναμική θέση σε όλες τις βαθμίδες της Εκπαίδευσης. Σύμφωνα με το ΔΕΠΠΣ, σκοπός της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης είναι να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές τη σχέση του ανθρώπου με το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον του, να ευαισθητοποιηθούν σε προβλήματα που συνδέονται με αυτό και να δραστηριοποιηθούν με ειδικά προγράμματα, ώστε να συμβάλλουν στη γενικότερη προσπάθεια αντιμετώπισης και διάσωσης του. Έτσι, τα παιδιά οδηγούνται στην αναγνώριση αξιών και στην αποσαφήνιση εννοιών, στην ανάπτυξη και καλλιέργεια ψυχοκινητικών δεξιοτήτων και στάσεων ζωής καθώς και στη διαδικασία λήψης αποφάσεων γύρω από προβλήματα που αφορούν το περιβάλλον. Επίσης, οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να αξιοποιήσουν τις προσωπικές εμπειρίες τους (βιωματική μάθηση) και να βρίσκουν τρόπους επίλυσης των προβλημάτων, υιοθετώντας θετικές στάσεις και αξίες.

Με στόχο τα παιδιά να υιοθετήσουν θετικές στάσεις και συμπεριφορές Περιβαλλοντική Εκπαίδευση η έχει επιλέξει τη βιωματική μάθηση ως μέθοδο για το

σχεδιασμό και την υλοποίηση των προγραμμάτων, η οποία αποτελεί ζωτικής σημασίας διαδικασία για τη δημιουργία εμπειριών, την ανάπτυξη της προσωπικότητας του ατόμου και τελικά τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής του, σύμφωνα και με τα δεδομένα των σύγχρονων παιδαγωγικών μεθόδων, οι οποίες και δίνουν έμφαση στο άτομο και στις σχέσεις που αναπτύσσει στο πλαίσιο της λειτουργίας της ομάδας.

### **Μέσα από την Περιβαλλοντική Εκπαίδευση τα παιδιά:**

- ενθαρρύνονται να συμμετέχουν ενεργά
- ερευνούν & ανακαλύπτουν
- ενισχύουν την ικανότητά τους για κατανόηση και ερμηνεία
- μαθαίνουν να λειτουργούν ατομικά και ομαδικά
- αποκτούν γνώση μέσα από την εμπειρία
- αναπτύσσουν ομαλά την προσωπικότητά τους .

Έξυπνα δεν είναι μόνο τα παιδιά που εντυπωσιάζουν με τις σχολικές επιδόσεις τους. Έξυπνα είναι και τα παιδιά που διαθέτουν ισχυρή αυτοεκτίμηση και υπευθυνότητα και μπορούν να κατανοούν τόσο τα δικά τους συναισθήματα, όσο και τα συναισθήματα των άλλων. Διαθέτουν δηλαδή υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη.

### **ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ**

Είναι η ικανότητα της αντίληψης του εαυτού μας, αλλά και των συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων. Είναι η ενσυναίσθηση, η κοινωνικότητα, η ικανότητα επίλυσης των προβλημάτων αλλά και η υγιής μαχητικότητα. Όχι όμως και η συνεχής επιθυμία να αρέσουμε σε όλους. Βάζουμε όρια στον εαυτό μας και στους συνανθρώπους μας και κρίνουμε θετικά αντί να δεχόμαστε τους άλλους όπως είναι. Αντιμετωπίζουμε ειρηνικά τις συγκρούσεις και σε πνεύμα συνεργασίας, αποδοχής και σεβασμού τόσο της προσωπικότητας όσο και των ιδιοτήτων των άλλων (Goleman, 1995).

Μάλιστα, οι συναισθηματικές μας αλληλεπιδράσεις ξεκινούν στο οικογενειακό και συνεχίζονται στο σχολικό περιβάλλον, μέσα στα ευρύτερα χωροχρονικά όρια του κοινωνικού και πολιτισμικού πλαισίου όπου και εντάσσονται.

### **Μια σύντομη ιστορική αναδρομή της Συναισθηματικής Νοημοσύνης**

1930 – Ο Edward Thorndike περιγράφει την έννοια της «κοινωνικής νοημοσύνης» ως την ικανότητα του ατόμου να συνυπάρχει με τους άλλους ανθρώπους.
1940 – Ο David Wechsler υποδηλώνει ότι συστατικά της συναισθηματικής νοημοσύνης μπορεί να είναι απαραίτητα για την επιτυχία στη ζωή.
1950 – Ανθρωπιστικοί ψυχολόγοι όπως ο Abraham Maslow περιγράφουν πώς μπορεί κάποιος να οικοδομήσει συναισθηματική δύναμη.
1975 – Ο Howard Gardner δημοσιεύει το έργο του Shattered Mind, το οποίο εισάγει την έννοια της πολλαπλής ευφυΐας.

<p>1985 – Ο Wayne Payne εισάγει τον όρο συναισθηματική νοημοσύνη στη διδακτορική διατριβή του με τίτλο: «Μελέτη της συγκίνησης: ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης, Αυτο-ολοκλήρωση, Σχετικά με τον φόβο, τον πόνο και την επιθυμία».</p>
<p>1987 - Σε ένα άρθρο που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Mensa, ο Keith Beasley χρησιμοποιεί τον όρο "συναισθηματικό δείκτη." Έχει διατυπωθεί η άποψη ότι αυτή είναι η πρώτη δημοσίευση με τη χρήση αυτού του όρου, αν και ο Reuven Bar-On ισχυρίζεται ότι χρησιμοποίησε τον όρο σε μια ανέκδοτη έκδοση της διατριβής της αποφοίτησής του.</p>
<p>1988 – Ο Reuven Bar-on αναφέρεται σε δείκτη συναισθηματικότητας (Emotional Quotient, EQ-i) κατ' αναλογία με το δείκτη νοημοσύνης (Intelligence Quotient) και κάνει την πρώτη προσπάθεια μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.</p>
<p>1990 – Οι ψυχολόγοι Peter Salovey και John Mayer δημοσιεύουν ένα άρθρο-ορόσημο: "Συναισθηματική Νοημοσύνη", στο περιοδικό "Imagination Cognition, and personality".</p>
<p>1995 - Η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης γίνεται δημοφιλής μετά τη δημοσίευση στη New York Times του βιβλίου του ψυχολόγου και επιστημονικού συγγραφέα Daniel Goleman με τίτλο «Συναισθηματική Νοημοσύνη: Γιατί ο EQ(δείκτης συναισθηματικής νοημοσύνης) είναι περισσότερο σημαντικός από τον IQ(δείκτης νοημοσύνης)».</p>
<p>1997 - « Το μοντέλο των τεσσάρων διακλαδώσεων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης» -"THE FOUR BRANCH MODEL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE" (Mayer&amp;Salovey, 1997) το οποίο προσδιορίζει τέσσερις διαφορετικούς παράγοντες της συναισθηματικής νοημοσύνης.</p>

## Παιδί και Συναισθηματική Νοημοσύνη

*«Η οικογενειακή ζωή είναι το πρώτο σχολείο της συναισθηματικής μάθησης. Σε αυτό το οικείο και πολύ προσωπικό χωνευτήριο, μαθαίνουμε τι αισθανόμαστε για τον εαυτό μας και πώς οι άλλοι θα αντιδράσουν στα δικά μας συναισθήματα. Τι επιλογές έχουμε να αντιδράσουμε, πώς να κατανοούμε και να εκφράζουμε τις ελπίδες και τους φόβους μας...» (Goleman, 1995).*

Το παιδί, αναπτύσσει σταδιακά σημαντικές ικανότητες μάθησης, αποκτώντας την περίφημη **«κοινωνική αντίληψη»**, έχοντας οριοθετήσει την **«κοινωνική αναφορά»** του, γιατί βασίζεται στις σχέσεις αλληλεπίδρασης με τα οικεία πρόσωπα. Η ισχυρή συναισθηματική του εμπειρία, μεταλλάσσεται και σε γνωστική. Παράλληλα, αξιοποιούνται προηγούμενα βιώματα, τα σύμφωνα με τους κανόνες, τα ήθη, τα έθιμα, τις αξίες αλλά και τις προκαταλήψεις της κοινωνίας όπου ζει και σύμφωνα πάντα με την ήδη διαμορφωμένη κουλτούρα αυτής (Schaffer, 1996).

Το παιδί νιώθει αποδεκτό. Υπολογίζονται οι πρώιμες ψυχολογικές και συναισθηματικές του εμπειρίες. Βελτιώνει την αυτοεκτίμησή του και προάγει την επικοινωνία του με τη μητέρα αλλά και με όσους το περιβάλλουν (οικεία πρόσωπα). Η κουλτούρα της Οικογένειάς του, η κουλτούρα της ομάδας Συνομηλίκων και των

Ενηλίκων, μοιάζει να έχει κατανοηθεί από το παιδί που νιώθει το σεβασμό για ό,τι είναι και θέλει να αλληλεπιδράσει κοινωνικά. Για τον Cole, η «**βιολογική ωρίμανση**», η «**μάθηση από το περιβάλλον**» και η «**αλληλεπίδραση**», είναι παράγοντες της συναισθηματικής μάθησης και ανάπτυξης της νοημοσύνης όχι ανεξάρτητα της κουλτούρας. Άρα η μάθηση, η σκέψη και η μνήμη, ως πρωταρχικές διαπροσωπικές σχέσεις του ατόμου, προάγονται και μέσα από την πολιτισμική γνώση του ευρύτερου κοινωνικού και επικοινωνιακού πλαισίου στο οποίο ζει και μεγαλώνει το παιδί. Από μόνη της, η γνώση αυτή είναι μια έμφυτη ανάγκη του παιδιού, προκειμένου να νοηματοδοτήσει την ανθρώπινη υπόστασή του μέσα στην πραγματικότητά του (*Πολιτισμικοί Κόσμοι της Πρώτης Παιδικής Ηλικίας, Κεφ.5, Trevarthen, EAIT*).

Ωστόσο, οι ρίζες της συναισθηματικής νοημοσύνης ανάγονται στην έννοια της «**κοινωνικής νοημοσύνης**» όπως ανέφερε ο Thorndike το 1920, αλλά κυρίως στον ψυχολόγο Howard Gardner, που το 1983 πρότεινε τη θεωρία της «**πολλαπλής νοημοσύνης**», υποστηρίζοντας ότι η νοημοσύνη περιλαμβάνει επτά μορφές. Γίνεται όμως ευρέως γνωστή από τον Daniel Goleman, ψυχολόγο στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ.

## **Βασικές κατηγορίες Συναισθηματικής Νοημοσύνης**

**A/ Αυτοεπίγνωση (self awareness):** αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου και τα ονομάζω. Διακρίνω τη σχέση ανάμεσα στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις δράσεις

**B/ Διαχείριση συναισθημάτων (managing emotions):** αναγνωρίζω το θυμό, το άγχος, το φόβο και προσπαθώ ουσιαστικά να ηρεμήσω τον εαυτό μου, όταν διαταράσσεται. Η ικανότητα ελέγχου και αποτροπής της αυθόρμητης πράξης ή λόγου και η αντικατάσταση αυτών με ό,τι καλύτερο μπορεί να γίνει

**Γ/ Ενσυναίσθηση (empathy):** κατανοώ τα συναισθήματα των άλλων, βάζοντας στη θέση τους τον εαυτό μου

**Δ/ Επικοινωνία (communicating):** αναπτύσσω ποιοτικές κοινωνικές και αλληλεπιδραστικές σχέσεις με τους άλλους

**Ε/ Συνεργασία:** αναγνωρίζω την αξία της συμβολής των άλλων και ενθαρρύνω τη συμμετοχή τους σε ό,τι σκέφτομαι, αισθάνομαι ή θέλω να κάνω και να πω

**ΣΤ/ Επίλυση συγκρούσεων (resolving conflicts):** χρησιμοποιώ τις συναισθηματικές δεξιότητες για την αντιμετώπισή τους και την ειρηνική επίλυσή τους

## **Διαφορά Συναισθηματικής Νοημοσύνης από τη Νοημοσύνη**

Τη συναισθηματική νοημοσύνη τη μαθαίνουμε, σε αντίθεση με τη νοημοσύνη που τη διαθέτουμε. Ιδιαίτερα στην περίπτωση των παιδιών, το να βρουν τη θέση τους στον κοινωνικό τους περίγυρο, να οριοθετήσουν το ρόλο τους στις κοινωνικές σχέσεις τους και να είναι αποδεκτά από τους συνομηλίκους τους, είναι το ίδιο σημαντικό όσο και η **επιτυχής σχολική επίδοση ή η υγιής συμπεριφορά** στη διάρκεια της σχολικής ζωής.

## **Τι καταφέρνει ο μαθητής με Συναισθηματική Νοημοσύνη;**

Αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τα συναισθήματά του, ηρεμεί μόνο του και διατηρεί τις ισορροπίες του, είναι κοινωνικό και δημιουργεί δυνατές και σταθερές φιλίες, αποκτά μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και υπευθυνότητα, έχοντας ουσιαστικά **ψυχική υγεία** που θα το αποτρέψει μελλοντικά από τη βίαιη σχολική ή εξωσχολική συμπεριφορά. Εξάλλου, η προάσπιση, βελτίωση και προαγωγή των κοινωνικών δεξιοτήτων και της κριτικής σκέψης, συνεργασίας και ευεξίας (κοινωνική και συναισθηματική ασφάλεια) των μαθητών (Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων) αφ' ενός και η βελτίωση και κατανόηση του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος αφ' ετέρου είναι μέσα στα πλαίσια των προγραμμάτων της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης.

## **ΠΩΣ ΑΠΟΚΤΑ ΚΑΝΕΙΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ**

### **Η σημερινή εκπαιδευτική πραγματικότητα**

Σύμφωνα με τον Gottman (*Gottman, 2000*) υπάρχουν 4 είδη γονιών και κατ' επέκταση εκπαιδευτικών:

- Οι **αποστασιοποιημένοι** γονείς – δάσκαλοι, είναι εκείνοι που αποστασιοποιούνται και παραβλέπουν τη συναισθηματική κατάσταση του παιδιού. Αυτοί συνήθως αγνοούν ή θεωρούν ασήμαντα τα αρνητικά του συναισθήματα.
- Οι **επικριτικοί-αποδοκιμαστικοί** γονείς- δάσκαλοι θεωρούνται αυτοί που επικρίνουν και αποδοκιμάζουν τη συναισθηματική έκφραση των αρνητικών συναισθημάτων του παιδιού. Αυτοί συνήθως επιτιμούν ή και τιμωρούν το παιδί επειδή εκφράζει τα συναισθήματά του.
- Οι **επιτρεπτικοί-παραχωρητικοί** γονείς-δάσκαλοι θεωρούνται αυτοί που επιτρέπουν την έκφραση των αρνητικών συναισθημάτων του παιδιού, συμπάσχουν μαζί τους, αλλά αδυνατούν να του προσφέρουν καθοδήγηση ή να θέσουν όρια στη συμπεριφορά του
- Οι **συναισθηματικοί μέντορες** είναι οι οποίοι προχωρώντας μέσα από την αποδοχή, βάζουν όρια στην ανάρμοστη συμπεριφορά & διδάσκουν στα παιδιά πώς να χειρίζονται τα συναισθήματά τους, πώς να βρίσκουν τις κατάλληλες διεξόδους και πώς να λύνουν τα προβλήματά τους.

Οι εκπαιδευτικοί στο σχολείο έχουν τη δυνατότητα, αλλά και την υποχρέωση να αποτελέσουν συναισθηματικούς μέντορες για τα παιδιά, να τα ενθαρρύνουν και να τα στηρίζουν σε όλες πτυχές της καθημερινής τους ζωής. Όταν ο μαθητής βιώνει συχνά την επιβράβευση, μαθαίνει να σέβεται τον εαυτό του, αρχίζει να πιστεύει στις δυνάμεις και στις ικανότητές του. Αποκτά την αυτοεκτίμηση και την ικανότητα δράσης. Τονίζουμε πως όλα τα παιδιά έχουν ανάγκη την αγάπη και την αποδοχή από τους δασκάλους τους. Χρειάζονται το δικό τους «**έπαινο**» για να γίνονται καλύτεροι άνθρωποι. Ακόμα και αν αποτύχουν σε κάτι, ως δάσκαλοι, αναγνωρίζουμε την προσπάθειά τους και τα ενισχύουμε θετικά, ώστε να επιμείνουν και να τα

καταφέρουν. Τα βοηθάμε να αποκτήσουν θάρρος και να παίρνουν πρωτοβουλίες, χωρίς να στεναχωριούνται και να αγχώνονται για το αποτέλεσμα (Gottman, 1997).

Το σημερινό σχολείο δίνει βαρύτητα κυρίως στη μαθησιακή γνώση και αργότερα στην εξειδίκευση, αν μιλάμε για τις ανώτερες βαθμίδες εκπαίδευσης. Όμως, η απόκτηση στείρας γνώσης λειτουργεί σχεδόν απαγορευτικά στην ανάπτυξη της **βιωματικής μάθησης**, μέσω της έκφρασης των συναισθημάτων των μαθητών. Τα θετικά συναισθήματα, συνήθως, προάγουν τη συνεργασία, ενώ αντιθέτως, τα αρνητικά συναισθήματα προκύπτουν, όταν οι βαθύτερες ανάγκες μας παραμένουν ανεκπλήρωτες. Κατά συνέπεια, ο φόβος, ο θυμός και οι ενοχές ενεργοποιούν ανταγωνιστικές συμπεριφορές και παρακινούν ακόμη και σε επιθετική συμπεριφορά. Είναι όμως και θέμα ιδιοσυγκρασίας, κοινωνικής δραστηριότητας του παιδιού και της έντασης της συμπεριφοράς του, όπως αυτά εμφανίζονται στα πρώτα χρόνια της ζωής του, που συνδέονται και με τη φανερή αδυναμία του παιδιού να αντιδράσει στην επιθετικότητα του σχολείου και της οικογένειας (Olweus, 1978, 1980, 1993).

Η μαθησιακή γνώση και η εξειδίκευση δεν αποτελούν εγγύηση για την εξέλιξη του ατόμου. Καταλυτικός είναι ο ρόλος της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, αφού τα τεστ νοημοσύνης για τη μέτρηση του ΔΝ (IQ) που στηρίζονται κυρίως στις δύο **βασικές ακαδημαϊκές ικανότητες**, τη **γλωσσική και τη λογικο-μαθηματική**, παρά τη μεγάλη επιρροή τους δεν μπορούν να προβλέψουν την ηθική εξέλιξη του ατόμου.

Ο Daniel Goleman (1995), πιστεύει ότι η μελέτη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που οι γονείς και τα σχολεία μορφώνουν τα παιδιά, όσον αφορά την προετοιμασία τους και την αντιμετώπιση των προκλήσεων της ζωής. Επίσης, **«πιστεύει ότι, όταν γνωρίσουμε τα συναισθήματά μας και ασχοληθούμε μ' αυτά, τότε αναπτύσσεται η Συναισθηματική μας Νοημοσύνη, δηλαδή έχουμε την ικανότητα της διάκρισης, του πότε και γιατί θα θυμώσουμε και πως θα χειριστούμε τους ανθρώπους»**. Η αισιοδοξία, τα αισθήματα για τους άλλους και η αυτοσυνειδησία, φαίνονται ως ενδεικτικές επιτυχίες στη σχολική επίδοση και στις διαπροσωπικές σχέσεις, γενικότερα.

Κλείνοντας θα λέγαμε ότι το **«συναίσθημα στο σχολείο»** δείχνει να απασχολεί σοβαρά τους ψυχολόγους που ασχολούνται με το ζήτημα. Ισχυρίζονται μάλιστα ότι, εκτός όλων των άλλων, και ο τρόπος που αισθανόμαστε είναι **«διδακτόν»** αλλά και **«διδασκτέον»**, με τη σωκρατική έννοια.

Στο ερώτημα πώς αποκτά κανείς συναισθηματική νοημοσύνη, αν διδάσκεται και αν μπορεί να καλλιεργηθεί, η απάντηση είναι θετική αφού πολλά βιβλία, τετράδια δραστηριοτήτων και προγράμματα ανάπτυξης Συναισθηματικής Νοημοσύνης κυκλοφορούν και προτείνουν μια σειρά από ενδιαφέρουσες προτάσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως «διδασκτέα ύλη» στο σχολείο, αλλά και ως «οδηγός» για γονείς.

Παραθέτουμε μερικές ενδεικτικές δραστηριότητες που βοηθούν να κατανοήσουμε τα συναισθήματα και να τα διαχειριστούμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο για όλους (Σοφία Τριλίβα και Giovanni Chimienti, 1998):

#### **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ (Π.Ε.Σ.):**

Για μικρά και... μεγαλύτερα παιδιά!

- **Δείκτης πόνου**

Σχεδιάζουμε ένα Σήμα Πόνου σε όποιο σχήμα θέλουμε π.χ. καρδιά ή ορθογώνιο. Το φοράμε για μια ολόκληρη μέρα. Κάθε φορά που κάποιος λέει ή κάνει κάτι που μας πονά ή μας θυμώνει σκίζουμε ένα κομμάτι του Σχήματος Πόνου. Στην επόμενη συνάντησή μας διαπιστώνουμε πόσο από το σήμα μας μάς έχει απομείνει.

- **Πότε δρούμε επιθετικά;**

Ερμηνεία των λέξεων: επιθετικά, σωματικά, συναισθηματικά.

Γράφουμε μια λίστα επιθετικών ενεργειών. Καλούμε τα παιδιά να σχολιάσουν ποιές ενέργειες είναι σωματικά επιθετικές και ποιές συναισθηματικά.

- **Ο Ζωντανός Καθρέφτης**

Δύο φίλοι συνεργάζονται στον Ζωντανό Καθρέφτη. Ο ένας είναι το Αληθινό Πρόσωπο και ο άλλος είναι η Αντανάκλαση. Το παιχνίδι παίζεται εναλλάξ.

Το Αληθινό Πρόσωπο προσπαθεί να φανερώσει τα συναισθήματά του με την έκφραση του προσώπου και ίσως με κινήσεις των χεριών και του σώματος.

Η Αντανάκλαση στοχεύει στο να δείξει την ίδια έκφραση, να ονομάσει το συναίσθημα και να μαντέψει την αιτία που το προκάλεσε.

- **Λέξεις και Φωτογραφίες Συναισθημάτων**

Λέξεις Συναισθημάτων: Τις χρησιμοποιούμε για να πούμε στους ανθρώπους πώς αισθανόμαστε. Γράφουμε προτάσεις με λέξεις συναισθημάτων και ζητάμε από τα παιδιά να τελειώσουν την πρόταση π.χ.

«Μερικές φορές αισθάνομαι λυπημένος, όταν.....»

Φωτογραφίες Συναισθημάτων: Οι εκφράσεις του προσώπου συχνά μας λένε για τα συναισθήματα των άλλων. Βρίσκουμε φωτογραφίες ανθρώπων με διαφορετικές εκφράσεις προσώπου, που ταιριάζουν με τις λέξεις των συναισθημάτων. Τις κολλάμε σε χαρτί και δίπλα γράφουμε τη λέξη συναισθημάτων που ταιριάζει. Τέλος σκεφτόμαστε γιατί το άτομο αισθάνεται με αυτόν τον τρόπο.

- **Χαλαρώνω και ελέγχω**

Σε μια δύσκολη κατάσταση...

Όταν βλέπετε ότι κατευθύνεστε σε μια σύγκρουση...

...και πριν ακόμη χαθεί ο έλεγχος: ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ!

Είναι ώρα για διάλειμμα-ΧΑΛΑΡΩΣΤΕ!

ΤΕΧΝΑΣΜΑΤΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ:

ΜΙΛΗΣΤΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

ΒΑΘΙΕΣ ΑΝΑΠΝΟΕΣ

ΜΕΤΡΗΣΤΕ ΑΝΑΠΟΔΑ

ΦΑΝΤΑΣΤΕΙΤΕ (μια σκηνή που σας χαλαρώνει)

EAN-TOTE (σκεφτόμαστε τη συνέπεια μιας επιθετικής συμπεριφοράς)

- **Λύστε το με άδικο τρόπο –Λύστε το με δίκαιο τρόπο**

Για κάθε πρόβλημα υπάρχει πάντα ένας αριθμός πιθανών λύσεων. Μερικές είναι άδικες και μεριές είναι δίκαιες.

Μια άδικη λύση είναι μια μονόπλευρη λύση/ικανοποιεί μόνο τη μία πλευρά.  
Μια δίκαιη λύση είναι μία λύση διπλής προοπτικής/και οι δύο πλευρές αισθάνονται καλά.

- **Κόψτε το! Λύστε το! Κολλήστε το!**

Σε ένα χαρτί γράφουμε τα προβλήματα. Σε ένα άλλο χαρτί τις πιθανές λύσεις. Στη συνέχεια συζητούμε κάθε πρόβλημα, βρίσκουμε την πιθανή λύση που του ταιριάζει, την κόβουμε και την κολλάμε δίπλα του.

## **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**

Η Περιβαλλοντική Εκπαίδευση ως εκπαιδευτική διαδικασία προσανατολίζεται σε ένα περιβαλλοντικό πρόβλημα ή ζήτημα, περιλαμβάνει μελέτη περιπτώσεων (case studies), λειτουργεί διεπιστημονικά, περιλαμβάνει δράσεις, διερευνά εναλλακτικές λύσεις. Αποκτώντας Συναισθηματική Νοημοσύνη μπορούμε να επιτύχουμε την επίλυση συγκρούσεων, να καλλιεργήσουμε τη δεξιότητα της ακρόασης του άλλου, της επικοινωνίας και του σεβασμού της άλλης άποψης, καθώς και να αποκτήσουμε αυτοπεποίθηση για να διεκδικούμε αποφάσεις και πράξεις ευνοϊκές για την διατήρηση του περιβάλλοντος και την επίλυση των προβλημάτων του. Ακολουθούν κάποιες προτάσεις που μπορούμε να εφαρμόσουμε στην τάξη.

### **Προτεινόμενες δραστηριότητες στο σχολείο:**

- ✓ Καθιερώνουμε πρωινή συζήτηση, στην οποία οι μαθητές να μοιράζονται προσωπικά τους συναισθήματα βελτιώνοντας έτσι τη συναισθηματική ατμόσφαιρα στην τάξη και βοηθώντας στην εκτόνωση συγκρούσεων.
- ✓ Ο εκπαιδευτικός μιλάει για τα δικά του συναισθήματα συμβάλλοντας στο άνοιγμα αυτού του είδους της επικοινωνίας.
- ✓ Η διδασκαλία και ανάπτυξη της δεξιότητας ακρόασης του άλλου.
- ✓ Η δραματοποίηση στην τάξη διάφορων σεναρίων για σωστό τρόπο διαχείρισης αρνητικών συναισθημάτων.
- ✓ Μέσα από δραστηριότητες όπως παντομίμα στοχεύουμε στην απόκτηση της δεξιότητας της μη λεκτικής επικοινωνίας διαπιστώνοντας τις δυσκολίες που υπάρχουν στην επικοινωνία.
- ✓ Δραστηριότητες με στόχο την έκφραση και το χειρισμό των συναισθημάτων καθώς και την εκμάθηση εναλλακτικών τρόπων έκφρασης αρνητικών συναισθημάτων.
- ✓ Η δραματοποίηση με θέμα την αντιμετώπιση τοπικών περιβαλλοντικών προβλημάτων με στόχο να γίνει κατανοητό ότι τα προβλήματα μπορούν να επιλύονται με τρόπους που να ικανοποιούν όλους τους εμπλεκόμενους στο πρόβλημα.

## **ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Goleman Daniel, *Η συναισθηματική νοημοσύνη, γιατί το E.Q. είναι πιο σημαντικό από το I.Q.*, 3<sup>η</sup> έκδοση, εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα. Αθήνα, 1998

Goleman Daniel, (2000). “Η Συναισθηματική Νοημοσύνη στο Χώρο της Εργασίας”, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα



- Gottman John, *Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών, Πώς να μεγαλώσουμε παιδιά με συναισθηματική νοημοσύνη*: Ένας πρακτικός οδηγός για γονείς, Εκδότης: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 2000
- Herbert, M., *Ψυχολογικά Προβλήματα παιδικής ηλικίας*, Επόπτης Ελ. Εκδ. Παρασκευόπουλος, Ι., Αθήνα: Ελλην. Γράμματα, 1998
- Δημητρόπουλος, Ε., *Συμβουλευτική Προσανατολισμός*, Τόμ. Α΄ Συμβουλευτική και Συμβουλευτική Ψυχολογία, Αθήνα : εκδ. Μ. Γρηγόρης, 1999
- Κάντας, Α., Χαντζή Α., *Ψυχολογία της εργασίας. Θεωρία επαγγελματικής ανάπτυξης. Στοιχεία Συμβουλευτικής*, Αθήνα : Ελληνικά Γράμματα, 1991
- Καλαντζή - Αζίζι Α., *Εφαρμοσμένη Κλινική Ψυχολογία στο χώρο του σχολείου*, Αθήνα: Ελλην. Γράμματα, 1998
- Σώκου, Κ. (1994)., *Οδηγός αγωγής και προαγωγής της υγείας.*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Σώκου Κ. (2003), *Η Προαγωγή της Ψυχικής και Κοινωνικής Υγείας ως Πολιτική Πρόληψης και βίας στο σχολείο*
- Σοφία Τριλίβα και Giovanni Chimienti (1998), «Εγώ» και «Εσύ» γινόμαστε «Εμείς», Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα
- Cole & Cole (2001), *Η Ανάπτυξη των Παιδιών. Γνωστική και Ψυχοκοινωνική Ανάπτυξη κατά τη Νηπιακή και Μέση Παιδική Ηλικία*. Αθήνα: Τυπωθήτω
- Rogers R. Carl, (2006). ‘*Το γίνεσθαι του προσώπου*’, Αθήνα, Ερευνητές

## ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Paraschaki Erato , *The importance of Emotional Intelligence in Career Guidance*, 1<sup>st</sup> Garrer Guidance Conference, ALBA, 4<sup>th</sup> November, 2006
- Schaffer, H.R. (1996) ,*Social Development*. Oxford: Blachwell
- Olweus, D. (1978), *Aggression in the schools: Bullies and Whipping Boys.*, Washington, DC: Hemisphere
- Olweus, D. (1993), *Bullying at school. What we know and what we can do?*, Oxford Blackwell
- Dritsas, M. (2001) *Tourism in Greece: A way to what sort of development?*
- Mayer D. John, Roberts D. Richard and Barsade G. Sigal, (2008). *Human Abilities: Emotional Intelligence, Annual Review of Physiology, Vol. 59 ,pp507-36*

## ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

- [http://assets.in.gr/dGenesis/assets/Content202/Attachment/dgEntity\\_33212.doc](http://assets.in.gr/dGenesis/assets/Content202/Attachment/dgEntity_33212.doc) -
- <http://psychology.about.com/od/personalitydevelopment/a/emotionalintell.htm>
- <http://agogi.duth.gr/modules.php?name=News&file=article&sid=77>
- [http://www.alfavita.gr/artra/art29\\_1\\_09\\_843.php](http://www.alfavita.gr/artra/art29_1_09_843.php)
- <http://www.businessballs.com/eq.htm>
- <http://www.businessballs.com/emotionalintelligenceexplanation.pdf>
- Emotional intelligence: Encyclopedia - Emotional intelligence
- [http://www.experiencefestival.com/a/emotional intelligence/id/1894979](http://www.experiencefestival.com/a/emotional%20intelligence/id/1894979)
- Emotional intelligence: Encyclopedia II - Emotional intelligence – Criticism
- [http://www.experiencefestival.com/a/emotional intelligence - criticism/id/1289644](http://www.experiencefestival.com/a/emotional%20intelligence%20criticism/id/1289644)
- [http://images.google.com/images?q=emotional%20intelligent&sourceid=navclient-ff&rlz=1B2DVFA\\_enGR224GR224&um=1&ie=UTF-8&sa=N&hl=en&tab=wi](http://images.google.com/images?q=emotional%20intelligent&sourceid=navclient&ff&rlz=1B2DVFA_enGR224GR224&um=1&ie=UTF-8&sa=N&hl=en&tab=wi)
- [http://www.unh.edu/emotional\\_intelligence](http://www.unh.edu/emotional_intelligence)
- [http://en.wikipedia.org/wiki/Emotional\\_intelligence](http://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_intelligence)