



**ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ-ΤΕΠΑΕ
ΔΔΠΜΣ ΨΥΧΟΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΗΣ ΕΝΤΑΞΗΣ
ΨΥΧΟΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΣΥΝΙΣΤΩΣΕΣ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ
Α' ΕΞΑΜΗΝΟ**

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ-ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ
ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ: Κ. ΒΟΥΓΙΟΥΚΑΣ & Μ. ΔΟΪΚΟΥ**

**Θέμα: «Η συναισθηματική αγωγή του παιδιού. Ο ρόλος των
γονέων».**

**Γελαδάρη Ευαγγελία Α.Ε.Μ.: 2
Παράσχου Ευαγγελία Α.Ε.Μ.: 18
Παυλίδου Αλεξία Α.Ε.Μ.: 19**

Θεσσαλονίκη Μάιος 2009

Περιεχόμενα

1. Τα συναισθήματα και ο ρόλος τους
 - 1.1 Ο ορισμός των συναισθημάτων
 - 1.2 Οι ιδιότητες των συναισθημάτων
 - 1.3 Η ταξινόμηση των συναισθημάτων
2. Συναισθηματική ανάπτυξη - συγκινησιακή ωρίμανση από τη βρεφική έως την εφηβική ηλικία
 - 2.1 Στάδια
 - 2.1.1. Βρεφική ηλικία (3-6 μηνών)
 - 2.1.2. Βρεφική ηλικία (6-9 μηνών)
 - 2.1.3. Βρεφική ηλικία (9-12 μηνών)
 - 2.1.4. Νηπιακή ηλικία (1-3 ετών)
 - 2.1.5. Πρώτη παιδική ηλικία (4-7 ετών)
 - 2.1.6. Μέση παιδική ηλικία (8-12 ετών)
 - 2.1.7. Εφηβική ηλικία (άνω των 12 ετών)
 - 2.2 Ο ρόλος της κληρονομικότητας και του περιβάλλοντος
 - 2.3 Ανάπτυξη βασικών συναισθημάτων
 - 2.4 Παράγοντες που επηρεάζουν θετικά τη συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού
 - 2.5 Παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά τη συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού
3. Θεωρίες συναισθηματικής ανάπτυξης
 - 3.1 Η θεωρία της συμπεριφοράς του Watson
 - 3.2 Η θεωρία της ψυχανάλυσης των Freud, Jung, Adler και Erikson
 - 3.3 Η γενετική-γνωστική θεωρία του Piaget
 - 3.4 Η θεωρία της συναισθηματικής νοημοσύνης του Goleman
4. Συναισθηματική νοημοσύνη. Η θεωρία του Goleman
5. Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί ως φορείς που επηρεάζουν την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης
 - 5.1 Η συναισθηματική μάθηση
 - 5.1.1 Η ανάπτυξη της αυτοσυνείδησης
 - 5.1.2 Η αυτογνωσία
 - 5.1.3 Η αυτοεκτίμηση
 - 5.1.4 Η αυτορρύθμιση
 - 5.2 Οι γονείς ως φορείς συναισθηματικής μάθησης
 - 5.3 Το σχολείο / ο εκπαιδευτικός ως φορέας συναισθηματικής μάθησης
6. Είδη συναισθηματικής αγωγής. Τύποι γονέων – οικογενειακής δυναμικής. Ο συναισθηματικός ρόλος του εκπαιδευτικού
 - 6.1 Οι αποστασιοποιημένοι γονείς
 - 6.2 Οι επικριτικοί γονείς
 - 6.3 Οι παραχωρητικοί γονείς
 - 6.4 Οι γονείς – συναισθηματικοί μέντορες
 - 6.5 Ο συναισθηματικός ρόλος του εκπαιδευτικού
7. Στάδια και στρατηγικές συναισθηματικής αγωγής
 - 7.1 Στάδια
 - 7.1.1 Επίγνωση συναισθημάτων
 - 7.1.2 Αξιοποίηση συναισθημάτων
 - 7.1.3 Ακρόαση με ενσυναίσθηση
 - 7.1.4 Βοήθεια για λεκτική έκφραση συναισθημάτων

- 7.1.5 Οριοθέτηση
- 7.2 Στρατηγικές
 - 7.2.1 Στρατηγικές στο σπίτι
 - 7.2.2 Στρατηγικές στο σχολείο
 - 7.2.3 Δεξιότητες εκπαιδευτικών για την εφαρμογή προγραμμάτων συναισθηματικής αγωγής
 - 7.2.4 Μέθοδοι συλλογής δεδομένων της συναισθηματικής κατάστασης των παιδιών
 - 7.2.5 Προϋποθέσεις για την εφαρμογή προγραμμάτων συναισθηματικής μάθησης
 - 7.2.6 Προγράμματα προώθησης συναισθηματικής νοημοσύνης
- 8. Αποτελέσματα και κριτική αποτίμηση συναισθηματικής αγωγής
- 9. Βιβλιογραφία
- 10. Παράρτημα

1. ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥΣ

Το γνωστικό και το συναισθηματικό κομμάτι συνεργάζονται για τη δημιουργία της συναισθηματικής εμπειρίας, δηλαδή τη συν-κατασκευάζουν. Συχνά το ένα από τα δύο παίρνει το προβάδισμα. Τα συναισθήματα ρυθμίζουν τόσο τον εσωτερικό κόσμο, την ενδοπροσωπική δηλαδή συμπεριφορά, όσο και τις αλληλεπιδράσεις με τον εξωτερικό κόσμο, τις διαπροσωπικές σχέσεις (intrapersonal και interpersonal behaviour) (Denham, 1998: 5). Τα συναισθήματα παρέχουν πληροφορίες στα ίδια τα άτομα που τα εκφράζουν και στους άλλους και αντίστοιχα διαμορφώνουν συμπεριφορές. Άλλωστε τα συναισθήματα νοηματοδοτούνται μέσα από τις διαπροσωπικές σχέσεις και μέσω της επιτήδευσης και επεξεργασίας τους διαμορφώνουν προσδοκίες για τις μελλοντικές διαπροσωπικές επαφές (Denham, 1998: 8-9)

Τα συναισθήματα κατέχουν δεσπόζουσα θέση στην αλληλεπίδραση με το περιβάλλον μας. Επιδρούν στην αντιληπτική διαδικασία και οδηγούν σε αλλαγές στη συμπεριφορά, στην έκφραση του προσώπου και στη στάση του σώματος. Το συναίσθημα είναι μια υποκειμενική αντίδραση σε ένα σημαντικό γεγονός που εκδηλώνεται μέσω φυσιολογικών, εμπειρικών και συμπεριφορικών αλλαγών. Προκύπτει μέσα από την αλληλεπίδραση του ατόμου και του γεγονότος, μέσα από την αποτίμηση του γεγονότος από το άτομο. Τα συναισθήματα έχουν εξελικτικό υπόβαθρο και συνδέονται με το λεγόμενο 'παλαιό' εγκέφαλο, ως μετεξέλιξη απλούστερων αρχέγονων μορφών θυμικών αντιδράσεων του ανθρώπου σε διάφορες καταστάσεις (κινδύνου κατά βάση). Τα συναισθήματα έχουν αρχέγονο βιολογικό υπόστρωμα, συνιστούν έναν πανάρχαιο κώδικα κληροδοτημένο από τους απώτερους προγόνους μάς (Goleman: 30). Βασική ιδιότητα τους είναι η καθολικότητα και η παγκοσμιότητα τους (Sroufe: 41-50).

Το συναίσθημα και η θέση του στη διανοητική ζωή παραμελήθηκε εντυπωσιακά για μεγάλο χρονικό διάστημα από τους ερευνητές και δεν είχε ληφθεί υπόψη ότι η συναισθηματική νοημοσύνη συμμαχεί με το νοητικό δυναμικό του ατόμου στην κατάκτηση επιτευγμάτων (Goleman: 22-23). Για τη χάραξη της ατομικής πορείας του καθενός, οι ακαδημαϊκές δεξιότητες δεν επαρκούν αν δεν ληφθεί υπόψη και η συναισθηματική σφαίρα. Το ρεπερτόριο δεξιοτήτων είναι ιδιαίτερα ευρύ και πολυεπίπεδο (Goleman: 69). Τα βαθύτερα συναισθήματα, τα πάθη και οι επιθυμίες λειτουργούν καθοδηγητικά και ασκούν έντονη επιρροή στη συμπεριφορά του ατόμου. Το συναίσθημα αφυπνίζει για δράση, θέτει το άτομο σε εγρήγορση για την αντιμετώπιση των προκλήσεων.

Από τη μία πλευρά το άτομο σκέφτεται και από την άλλη νιώθει, συνυπάρχουν ο συγκινησιακός και ο λογικός νους, η λογική και η συναισθηματική νοημοσύνη. Τα συναισθήματα και η σκέψη δηλαδή τελούν υπό καθεστώς αλληλεξάρτησης (Goleman: 36). Τα συναισθήματα παίζουν ρόλο στη λογική σκέψη, είναι απαραίτητα στη λήψη λογικών αποφάσεων (Goleman: 61). Ο κυκεώνας των συναισθημάτων επηρεάζει τον τρόπο επεξεργασίας της πληροφορίας. Η διανοητική ζωή και δραστηριότητα δεν είναι μονόπλευρη συγκινησιακά (Goleman: 76). Η ισορροπία αρνητικών και θετικών συναισθημάτων είναι αυτή που εξασφαλίζει την ψυχική ευεξία (Goleman: 97).

Τα συναισθήματα λοιπόν βρίσκονται σε σχέση αλληλεξάρτησης με την αντίληψη και επιδρούν σ' αυτή με τους εξής τρόπους σύμφωνα με το Hoffman: α. ενεργοποιούν ή εμποδίζουν την επεξεργασία πληροφοριών, μπορούν ακόμη να επιβάλλουν και μια επιλεκτικότητα στην επεξεργασία. β. οργανώνουν την ανάκληση πληροφοριών για παρελθούσες καταστάσεις, οι οποίες συνδέονται με τα συγκεκριμένα συναισθήματα, γ. συμβάλλουν στη διαμόρφωση συναισθηματικά φορτισμένων κατηγοριών και σχημάτων (Sroufe: 283-284). Δεν μπορούμε να μιλήσουμε για απλή γραμμική σχέση αιτιώδους συνάφειας, αλλά για αλληλοσυμπλήρωση στα πλαίσια της ενιαίας αναπτυξιακής πορείας του ατόμου, για αλληλοσυμπληρούμενους μηχανισμούς (Sroufe: 288).

1.1. Ο ορισμός των συναισθημάτων.

Είναι δύσκολο να δοθεί ένας ολοκληρωμένος και πλήρης ορισμός του όρου συναίσθημα (emotion) λόγω της ποικιλίας των συναισθηματικών καταστάσεων που βιώνουν οι άνθρωποι. Μια απόπειρα απόδοσης ορισμού θα ήταν πως πρόκειται για την ψυχική κατάσταση που βιώνει το άτομο θετικά ή αρνητικά συναισθήματα ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες. Ορισμένοι ερευνητές θεωρούν ως συναισθήματα το ενδιαφέρον, τη χαρά, την έκπληξη, τη λύπη, το θυμό, την ντροπή άλλοι όμως αναφέρονται σε μικτές ψυχικές καταστάσεις όπως η αγάπη που περιλαμβάνει την χαρά και την αποδοχή, την φιλία που εμπεριέχει την αμοιβαιότητα χαράς και αποδοχής (Κακαβούλης, 1997: 93).

Η φύση των συναισθημάτων εμπεριέχει πέντε βασικά χαρακτηριστικά. Πρώτον, τα ερεθίσματα που τα προκαλούν (εξωτερικές εικόνες, παραστάσεις) δεύτερον, οι αντιδράσεις του νευρικού συστήματος τρίτον, οι μεταβολές στις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού (παλμός, πίεση του αίματος) τέταρτον, οι εξωτερικές αλλαγές του πρόσωπου (φωνή, συμπεριφορά) και πέμπτον, οι εμπειρίες του ατόμου ως αποτέλεσμα της βίωσης αυτών των συναισθημάτων¹.

Σύμφωνα με τον Goleman (1995) τα βασικά συναισθήματα είναι της χαράς, της λύπης, του θυμού, της έκπληξης, του φόβου και της αηδίας. Υπάρχει όμως και η οικογένεια των συναισθημάτων για παράδειγμα στο συναίσθημα της αγάπης υπάρχει και η αποδοχή, η αφοσίωση, η τρυφερότητα, στο θυμό, ο εκνευρισμός, η οργή η εχθρότητα κ.α. δηλαδή μια ποικιλία συναισθημάτων με προσμίξεις και μεταλλάξεις.

Οι Leutenberg & Khalsa-Korb (1999) παράτειναν τον κατάλογο από 16 σε 63 συναισθήματα². Τα 16 συναισθήματα που χρησιμοποιούμε όταν απευθυνόμαστε σε μικρότερα παιδιά είναι το συναίσθημα της αγάπης, της απογοήτευσης, της απόρριψης, τους εγωισμού, της ειλικρίνειας, της ενοχής, της επιθετικότητας, της ευγνωμοσύνης, της ζήλιας, του θυμού, της μοναξιάς, της ντροπής, της περηφάνιας, της συγκίνησης, του φόβου και της χαράς. Σε μεγαλύτερα παιδιά και εφήβους χρησιμοποιούμε πιο σύνθετα συναισθήματα όπως ευγνωμοσύνη, ευθυμία, κακία, κατήφεια, κολακεία, κόπωση, ματαιώση, οδύνη, πλήξη, προδοσία, σύγχυση, συγκίνηση, συγκλονισμός κ.α.

1.2. Οι ιδιότητες των συναισθημάτων.

Η ένταση, η διάρκεια και η ποιότητα είναι τρεις από τις βασικές ιδιότητες των συναισθημάτων. Η ένταση αφορά το βαθμό που αισθανόμαστε ένα συναίσθημα αυτό μπορεί να είναι πολύ δυνατό, μέτριο ή ελάχιστο σε ένταση. Η διάρκεια αφορά το χρόνο που διαρκεί ένα συναίσθημα, αν αυτό είναι θετικό και κρατάει μεγάλο χρονικό διάστημα υπάρχει η πιθανότητα να οδηγήσει σε αρνητική κατάληξη όπως πλήξη, κόπωση λόγω κορεσμού και επανάληψης του συναισθήματος αντίθετα δεν συμβαίνει το ίδιο με το αρνητικό συναίσθημα αυτό σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να οδηγήσει σε κάτι θετικό απλά μπορεί η ένταση του να μειωθεί. Η ποιότητα αφορά το είδος της ψυχικής κατάστασης που δημιουργεί και αυτή διαχωρίζεται σε δύο είδη τα θετικά και ευχάριστα και τα αρνητικά και δυσάρεστα συναισθήματα που κυριαρχούν στην ζωή του ατόμου.

Οι βασικές λειτουργίες των συναισθημάτων είναι οι εξής: α. η εξωτερίκευση της εσωτερικής κατάστασης (προθέσεις, ανάγκες, επιθυμίες) προς ένα ξεχωριστό άτομο, β. η διερεύνηση του περιβάλλοντος, γ. η αντίδραση σε επείγουσες περιστάσεις (Sroufe: 51). Το εκάστοτε περιστασιακό κοινωνικό πλαίσιο έχει σημασία για την πυροδότηση του συναισθήματος (Sroufe: 68). Τα νέα συναισθήματα που εμπλουτίζουν το συναισθηματικό ρεπερτόριο, εντασσόμενα στο συμπεριφορικό φάσμα, επιφέρουν αλλαγές στις συναισθηματικές διεργασίες (Sroufe: 71).

¹ Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σ. 94

² Πλωμαρίτου, Β. (2004). *Πρόγραμμα ανάπτυξης συναισθηματικής νοημοσύνης*, σσ. 21-23.

1.3. Η ταξινόμηση των συναισθημάτων.

Τα συναισθήματα ταξινομούνται σε ατομικά, κοινωνικά, βιολογικά και ανώτερα. Ξεκινώντας από τα ατομικά συναισθήματα (αυτοσυναισθήματα) που έχουν ως σημείο αναφοράς το ίδιο το άτομο και τι αισθάνεται μπορούμε να οδηγηθούμε στο θετικό ή αρνητικό αυτοσυναίσθημα. Σε οριακές καταστάσεις αυτό μπορεί να οδηγήσει σε σύμπλεγμα ανωτερότητας ή κατωτερότητας αντίστοιχα.

Επιπλέον έχουμε τα κοινωνικά συναισθήματα που έχουν ως πεδίο αναφοράς τον άλλον και τα συναισθήματα που δημιουργούνται μέσα από συναναστροφή αυτή. Πρόκειται για τις διαπροσωπικές σχέσεις που αναπτύσσονται μεταξύ του ατόμου και των ανθρώπων που τον περιβάλλουν. Η επικοινωνία όταν είναι πραγματοποιήσιμη και εφικτή προκαλεί θετικά κοινωνικά συναισθήματα όπως: φιλία, αποδοχή, συμπάθεια αναγκαία για την ψυχική υγεία του ατόμου. Αντίθετα τα αρνητικά κοινωνικά συναισθήματα οδηγούν σε διάσπαση της ψυχικής ηρεμίας του ατόμου ωθώντας το στην οργή, το θυμό, την επιθετικότητα κ.α.

Σχετικά με τα βιολογικά συναισθήματα που προκαλούνται στο άτομο αυτά έχουν σχέση με βιολογικές λειτουργίες όπως η δίψα, η πείνα, ο κορεσμός και τα συναισθήματα που προκαλούνται στο άτομο ως αποτέλεσμα αυτών.

Τέλος τα ανώτερα συναισθήματα συνδέονται με ανώτερες γνωστικές καταστάσεις και τον κώδικα αξιών και χωρίζονται σε θεωρητικά, ηθικά, καλαισθητικά, θρησκευτικά, ανθρωπιστικά, εθνικά και πατριωτικά³.

2. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ - ΣΥΓΚΙΝΗΣΙΑΚΗ ΩΡΙΜΑΝΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΒΡΕΦΙΚΗ ΕΩΣ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ.

Τίθεται ένα αναπτυξιακό ζήτημα περί της προέλευσης, της οντογένεσης των συναισθημάτων. Δεν έχουμε 'παρθενογένεση', δηλαδή τα συναισθήματα δεν γεννιούνται από το μηδέν, ούτε τα ώριμα συναισθήματα υπολανθάνουν στους πρώτους μήνες της ζωής για να εκδηλωθούν στην πλήρη τους μορφή αργότερα. Προκύπτουν μέσα από μια διαδικασία διαφοροποίησης των προ-συναισθηματικών αντιδράσεων, των προδρομικών συναισθημάτων, μέσα από την ενδυνάμωση του νοήματος και μέσα από τις συνεχώς μεταβαλλόμενες καταστάσεις διέγερσης. Άρα αντιμετωπίζουμε τα συναισθήματα υπό το πρίσμα μιας αναπτυξιακής διαδικασίας, συνδέοντας τις πρώιμες εκφάνσεις με τις ώριμες μορφές (Sroufe: 135).

Η συναισθηματική ζωή είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με κάθε τομέα των κοινωνικών σχέσεων. Η ανταλλαγή συναισθημάτων είναι παράγοντας πρωταρχικής σημασίας. Η γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη είναι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος μέσα στην ολότητα της ζωής (Sroufe: 101-102).

Το άτομο καθώς αναπτύσσεται συντελούνται ορισμένες μεταβολές στην ψυχοσωματική του ανάπτυξη σε διάφορους τομείς στο βιοσωματικό, στο ψυχοκινητικό, στο γνωστικο-γλωσσικό και στο κοινωνικο-συναισθηματικό επίπεδο. Εδώ θα γίνει αναφορά στις αλλαγές που συμβαίνουν στο συναισθηματικό πεδίο.

Τα πρώτα στάδια της ζωής είναι καθοριστικά για την ανάπτυξη των συναισθηματικών ικανοτήτων. Οι μεταγενέστερες δεξιότητες οικοδομούνται πάνω στις πρώτες (Goleman: 272). Ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι ευμετάβλητος και υπόκειται σε μια συνεχή διαδικασία ωρίμανσης με το πέρασμα του χρόνου. Η εντονότερη ανάπτυξη παρατηρείται κατά την παιδική ηλικία. Οι νευρωνικές συνάψεις που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι και αυτές που ισχυροποιούνται τελικά. Οι εμπειρίες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διάπλαση του εγκεφάλου, ειδικά στην παιδική ηλικία (Goleman: 313). Η παιδική ηλικία αποτελεί ένα πεδίο ευκαιριών για τη συγκρότηση του συγκινησιακού κυκλώματος του παιδιού με τους κατάλληλους χειρισμούς. Το νευρωνικό αρχιτεκτόνημα και οι συνάψεις του παγιώνονται, με βάση τις συνήθειες της παιδικής

³ Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σσ. 94-96.

ηλικίας. Το παιδί μέσω της μάθησης αποκτά σταδιακά πιο εκλεπτυσμένα συναισθηματικά εργαλεία (Goleman: 315).

2.1.Στάδια

2.1.1. Βρεφική ηλικία (3-6 μηνών)

Η συναισθηματική αλληλεπίδραση ξεκινάει ήδη από την περίοδο της κύησης, μέσα από μια διαδικασία δράσης αντίδρασης μεταξύ των συναισθηματικών μεταπτώσεων της μητέρας και της κατάστασης του εμβρύου. Οι μιμητικές συνομιλίες είναι σημαντικές, αφού συνιστούν την απαρχή του συναισθηματικού μοιράσματος. Τα βρέφη σταδιακά προσεγγίζουν ένα ορόσημο στην αναπτυξιακή τους διαδικασία: να ρυθμίζουν τη διέγερση που πηγάζει από τις κοινωνικοσυναισθηματικές αλληλεπιδράσεις, μετατοπίζοντας κατά βούληση το κέντρο της προσοχής τους. Οι διαθέσεις τους είναι ευμετάβλητες, οπότε ο γονιός πρέπει να είναι ευπροσαρμοστός και ευαίσθητος απέναντι στην άστατη συμπεριφορά των βρεφών. Η εναλλαγή διέγερσης και ηρεμίας, μέσω της συνεχούς παροχής ερεθισμάτων είναι πολύ βασική για τη διαπαιδαγώγηση των βρεφών (Gottman: 218-223). Στο αναπτυξιακό αυτό στάδιο εμφανίζεται το κοινωνικό χαμόγελο. Πραγματοποιούνται αυθόρμητες συναισθηματικές αλληλεπιδράσεις. Το βρέφος εμφανίζει μια αυξανόμενη τάση ανταπόκρισης στα εξωτερικά ερεθίσματα (Sroufe: 168).

Το βρέφος επιθυμεί να συμμετέχει ενεργά στην παραγωγή διεγέρσεων που οδηγούν σε θυμικές εκδηλώσεις. Ασχολείται με το άμεσο περιβάλλον του και αντιδρά στα ερεθίσματα (Sroufe: 111). Η συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού τα πρώτα χρόνια της ζωής του, κατά την γέννησή του περιλαμβάνει μια γενικότερη αντίδραση στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος. Στον 1^ο μήνα έχουμε την εμφάνιση αρνητικών συναισθημάτων και έπειτα στον 3^ο μήνα θετικών συναισθημάτων. Η συναισθηματική του ικανότητα γίνεται αντιληπτή με την διέγερση ή την ηρεμία. Τα συναισθήματα του αποτυπώνονται στο πρόσωπό του. Έρευνες έδειξαν ότι εκφράσεις χαράς, λύπης, ενδιαφέροντος και φόβου εμφανίζονται σε μεγαλύτερο βαθμό σε σχέση με τις εκφράσεις θυμού, έκπληξης και αηδίας⁴.

Η συναισθηματική επικοινωνία του βρέφους ξεκινά με το κλάμα, τις συναισθηματικές εκφράσεις, την πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνία, τους μορφασμούς του προσώπου, τις κινήσεις χεριών, ποδιών, ρυθμός της φωνής κ.α. Το κλάμα λοιπόν λειτουργεί ως μορφή επικοινωνίας. Διαφορετικό είναι το κλάμα για τον πόνο, την πείνα ή τον φόβο.

Το χαμόγελο στον 3^ο-4^ο μήνα εμφανίζεται με την παρουσία της μητέρας, πιο πριν στον ύπνο του εμφανίζεται το βρεφικό μειδίαμα, τον 3^ο-4^ο μήνα κάνουν την εμφάνισή τους οι εκφράσεις λύπης, θυμού και τον 7^ο μήνα οι εκφράσεις φόβου. Οι συναισθηματικές εκφράσεις επηρεάζονται από το περιβάλλον και την συναισθηματική κοινωνικοποίηση που επικρατεί. Τον 3^ο μήνα τα παιδιά παρατηρούν την μητέρα και μιμούνται κάποιες από τις εκφράσεις της. Όμως συχνά καθώς μεγαλώνουν μαθαίνουν να μην εκδηλώνουν όλα τα συναισθήματά τους και να λειτουργούν με βάση τους ισχύοντες κανόνες συναισθηματικής έκφρασης.

2.1.2. Βρεφική ηλικία (6- 9 μηνών)

Το βρέφος εισέρχεται σε μια συναρπαστική φάση εξερευνήσεων και ανακαλύψεων. Μέσα από το μηχανισμό της κοινωνικής αναφοράς, το παιδί στρέφεται στους γονείς για συναισθηματική ανατροφοδότηση, ενθάρρυνση ή αποθάρρυνση για μια συγκεκριμένη πράξη. Το παιδί αναζητά συναισθηματικά σήματα για να καλλιεργήσει μια συναισθηματική ασφάλεια (Gottman: 223-226).

Ενισχύεται η κοινωνική αφύπνιση. Το βρέφος ασχολείται ενεργά με τον περίγυρο. Αντιδρά με σοβαρή έκφραση προσώπου στην παρουσία ενός ξένου ατόμου, εμφανίζει επιφυλακτικότητα και δισταγμό απέναντι στα καινούρια αντικείμενα (Sroufe: 169).

⁴ Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σ. 141.

Μέχρι τον 6^ο μήνα τα βρέφη εμφανίζουν συναισθηματικές αντιδράσεις που δεν σχετίζονται με συγκεκριμένα γεγονότα και δεν διαφοροποιούνται. Αντίθετα μετά τον 6^ο μήνα οι συναισθηματικές αντιδράσεις αλλάζουν και δηλώνονται με εκφράσεις του προσώπου.

Η αλληλεπίδραση με την μητέρα ξεκινά μετά τον 6^ο μήνα. Μέχρι τότε δεν είναι ικανά να διακρίνουν τις συναισθηματικές εκφράσεις. Το βρέφος στην επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο με την μητέρα για την ανάπτυξη ισχυρού δεσμού προσκόλλησης, συμπεριφέρεται με εκδηλώσεις προσοχής και μετά με εκδηλώσεις αποφυγής έτσι αναπτύσσεται ένα είδος συγχρονισμού αλληλεπίδρασης. Η μητέρα περιμένει εκδηλώσεις επικοινωνίας από το παιδί και πολλές φορές μιμείται η ίδια την συμπεριφορά του. Πρόκειται για τους λεγόμενους πρώτους «διαλόγους» μητέρας-παιδιού. Αργότερα το ενδιαφέρον του παιδιού κατευθύνεται και σε άλλα πράγματα γύρω του⁵.

2.1.3. Βρεφική ηλικία (9-12 μηνών)

Στο τέλος του 1^{ου} έτους διακρίνουν μια νέα κατάσταση και εκδηλώνουν έκπληξη ή δυσφορία ανάλογα με το τι νιώθουν ασφάλεια ή φόβο⁶. Το κλάμα είναι η πιο συχνή αντίδραση σε έντονες συναισθηματικές καταστάσεις. Αρχίζει να καταλαβαίνει τα συναισθήματα των άλλων. Έχει ανάγκη από ανταπόκριση στην έκφραση του άγχους του αποχωρισμού, για ενίσχυση του συναισθηματικού δεσίματος με το γονέα (Gottman: 226-229). Είναι η περίοδος της προσκόλλησης, κατά την οποία το βρέφος δείχνει ξεχωριστή προσοχή στο άτομο που το φροντίζει, αντιμετωπίζοντας το ως πηγή ασφάλειας (Sroufe: 169).

2.1.4. Νηπιακή ηλικία (1-3 ετών)

Μετά το πρώτο έτος της ζωής του, το βρέφος αρχίζει να νοηματοδοτεί τα γεγονότα και να τα φιλτράρει ανάλογα με την υποκειμενική του εμπειρία, εμφανίζοντας αντιδράσεις πιο ιδιοσυγκρασιακές (Sroufe: 118-119).

Στην πρώτη νηπιακή ηλικία εμφανίζονται νέα συναισθήματα ως αποτέλεσμα της περαιτέρω εγκεφαλικής ανάπτυξης, όπως η ντροπή και η θετική αυτοαξιολόγηση (Sroufe: 416). Καθώς σταδιακά αναπτύσσεται η αυτεπίγνωση, διαπιστώνονται συμπεριφορικές αντανάκλασεις του αναδύομενου αυτόνομου εαυτού (Goleman: 421-422). Το παιδί βιώνει τις πρώτες ενσυνείδητες εμπειρίες του εαυτού και κατά συνέπεια κατασκευάζει πρωτοτυπικές νοητικές αναπαραστάσεις του εαυτού του (Sroufe: 437). Αναγνωρίζει τις εκφράσεις του γονιού και έχει τη δυνατότητα να παρατείνει τις καταστάσεις θετικής συναισθηματικής διέγερσης (Sroufe: 434).

Η συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού στην ηλικία αυτή παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη κοινωνικών επαφών και αλληλεπιδράσεων με τους συνομηλίκους του. Στο 2^ο έτος κατανοούν τους κοινωνικούς κανόνες και τις νόρμες και συμπάσχουν στα συναισθήματα του διπλανού τους. Η λέξη συμπάθεια (empathy) ορίζεται ως η συναισθηματική εμπλοκή του ενός στην συναισθηματική κατάσταση του άλλου. Η λέξη συμπάθεια προέρχεται από το ρήμα συμπάσχω και χρησιμοποιείται εδώ με την ετυμολογική της σημασία αντί του όρου ενσυναίσθηση που συχνά αναφέρεται από μελετητές⁷.

Πολλά από τα συναισθήματα τους αλλάζουν και μπορούν να ξεχωρίσουν τον εαυτό τους από τους άλλους. Μια από τις πιο κρίσιμες μεταβατικές φάσεις στην ζωή του νηπίου είναι η ψυχολογική προσαρμογή του στο νηπιαγωγείο λόγω της αλλαγής περιβάλλοντος από τον οικείο χώρο του σπιτιού σ' ένα άγνωστο περιβάλλον. Η προσαρμογή του εξαρτάται από την συναισθηματική ωριμότητα και το βαθμό προσκόλλησης στο πρόσωπο που το φροντίζει.

⁵ Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σσ. 245-252.

⁶ Χατζηχρήστου, Γ. Χ. (2004). *Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης, Κοινωνική και συναισθηματική αγωγή στο σχολείο*, τ.2 σ. 7.

⁷ Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σσ. 223-232.

Η δυσκολία του παιδιού σ' αυτό το στάδιο ανάπτυξης έχει επισημανθεί από διάφορους ερευνητές⁸. Γι' αυτόν το λόγο οι νηπιαγωγοί επιδιώκουν να πραγματοποιήσουν μια πρώτη γνωριμία με τα παιδιά πριν ακόμη φοιτήσουν στο νηπιαγωγείο. Το γεγονός ότι απομακρύνεται από το σπίτι για πρώτη φορά χωρίς την ύπαρξη κάποιου οικείου προσώπου από το οικογενειακό περιβάλλον δημιουργεί συναισθήματα ανασφάλειας, φόβου και άγχους. Έτσι, η μετάβαση του από ένα χώρο όπου αναπτύσσονταν ισχυροί συναισθηματικοί δεσμοί μεταξύ νηπίου-γονέα σε μια μεγαλύτερη ομάδα παιδιών με λιγότερο έντονους συναισθηματικά δεσμούς αδιαμφισβήτητα προκαλεί συναισθηματικές εντάσεις και συγκρούσεις στην ψυχική ισορροπία του νηπίου που βρίσκεται στο μεταίχμιο της προσκόλλησης στην μητέρα και της συναισθηματικής του αυτονομίας.⁹

Τα συναισθήματα που εμφανίζονται στην νηπιακή ηλικία χαρακτηρίζονται ως «δευτερεύοντα συναισθήματα» ή «συναισθήματα αυτογνωσίας» και διαφέρουν από τα συναισθήματα που εμφανίζονται στην βρεφική ηλικία όπως η χαρά, ο θυμός, ο φόβος και η έκπληξη¹⁰. Τέλος μαθαίνουν να κρύβουν τα συναισθήματά τους και να τα τροποποιούν ανάλογα με τις περιστάσεις. Εμφανίζονται για πρώτη φορά εντονότερα αρνητικά συναισθήματα θυμού και απογοήτευσης. Το νήπιο διαμορφώνει σταδιακά το 'εγώ' του, γεγονός που οδηγεί συχνά σε συγκρούσεις και συναισθηματικές εξάρσεις. Αυτές οι έκρυθμες καταστάσεις συνιστούν σημαντικότερες ευκαιρίες για συναισθηματική αγωγή (Gottman: 229-232). Συγκεκριμένοι μηχανισμοί συμβάλλουν στη συναισθηματική έκφραση και ρύθμιση, κατά την προσχολική ηλικία: Ο αυτοέλεγχος και η ικανότητα αναστολής πράξεων, η εσωτερίκευση συμπεριφορικών προτύπων σε συνδυασμό με την ανάπτυξη του 'ηθικού εαυτού' (κάτι που νοείται ως ένα εσωτερικό οργανωμένο οικοδόμημα στάσεων, πεποιθήσεων και αξιών) του ατόμου συντελείται γύρω στα 3 έτη (Sroufe: 465-467).

Οι αλλαγές (Denham, 1998: 59) που συντελούνται στη συναισθηματική κατανόηση των παιδιών κατά τη μετάβαση από τη νηπιακή στην προσχολική ηλικία είναι οι εξής:

- λεκτικός και μη-λεκτικός χαρακτηρισμός των συναισθηματικών εκφράσεων
- αναγνώριση των καταστάσεων που εγείρουν συναισθήματα
- συμπεραίνουν τις αιτίες των παραπάνω καταστάσεων, καθώς και τις συνέπειες συγκεκριμένων συναισθηματικών αντιδράσεων
- χρήση συναισθηματικής γλώσσας για την περιγραφή των προσωπικών συναισθηματικών εμπειριών και για την αποσαφήνιση των συναισθηματικών εμπειριών των άλλων
- αναγνωρίζουν ότι οι συναισθηματικές εμπειρίες των άλλων μπορεί να διαφέρουν από τις δικές μας
- συνειδητοποίηση των στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος
- ανάπτυξη γνώσης για τους κανόνες επίδειξης των συναισθημάτων
- ανάπτυξη γνώσης για το πως μπορούν να συνυπάρχουν διαφορετικά συναισθήματα, ακόμα και αλληλοσυγκρουόμενα ή αμφίσημα
- σταδιακή κατανόηση σύνθετων κοινωνικών συναισθημάτων και συναισθημάτων που σχετίζονται με την αυτοσυνειδησία (self-conscious emotions), όπως το συναίσθημα της ενοχής.

2.1.5. Πρώτη παιδική ηλικία (4-7 ετών)

Στην προσχολική ηλικία, το φανταστικό παιχνίδι μπορεί να λειτουργήσει ως μια πλατφόρμα έκφρασης συναισθημάτων και απάλυνσης συγκρούσεων και οδυνηρών συναισθημάτων. Συμβάλλει επίσης στη συναισθηματική αυτορρύθμιση (Goleman: 462).

⁸ Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σσ. 27-29.

⁹ Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σσ. 84-91.

¹⁰ Χατζηχρήστου, Γ. Χ. (2004). ό.π., τ.2 σ. 8.

Τα παιδιά σ' αυτήν την ηλικία κατανοούν τα συναισθήματά τους και μπορούν να τα ελέγξουν. Δρουν και συμπεριφέρονται με βάση τους κοινωνικούς κανόνες τους οποίους και εσωτερικεύουν. Αντιλαμβάνονται ότι πολλές φορές τα συναισθήματα εξαρτώνται και από το τι περιμένουμε από τον άλλον με αποτέλεσμα να δυσκολεύονται να διακρίνουν τι νιώθει ένα άτομο και τι θέλει να δείξει στους υπόλοιπους. Εκφράζουν πιο σύνθετες συναισθηματικές έννοιες όπως υπερηφάνεια, ζήλια και νιώθουν πιο συχνά τα συναισθήματα της υπερηφάνειας και της ενοχής σε αντίθεση με το συναίσθημα της ντροπής που ένιωθαν όταν ήταν νήπια¹¹. Η ανοχή του συναισθήματος της απογοήτευσης είναι πιο έντονη και αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι αρχίζουν να καταπιέζουν τα συναισθήματά τους με αποτέλεσμα να δείχνουν ότι δεν αναστατώνονται.

Το παιδί αντιμετωπίζει συνθετότερες προκλήσεις, οπότε καλείται να ρυθμίσει και να ελέγξει αποτελεσματικότερα τα συναισθήματα του. Τα παιδιά αποκαλύπτουν βαθιά συναισθήματα μέσα από το φανταστικό παιχνίδι. Πάνω στο παιχνίδι, το παιδί προβάλλει τους φόβους, τις ανασφάλειες και τις ανησυχίες του. Οι συχνότερα απαντώμενοι φόβοι είναι ο φόβος της έλλειψης δύναμης, της εγκατάλειψης, του σκοταδιού, του εφιάλτη, των γονεϊκών συγκρούσεων, του θανάτου. Οπότε ο γονιός οφείλει να παρατηρεί προσεκτικά τα παιχνίδια 'προσποίησης' των παιδιών (Gottman: 232-240).

2.1.6. Μέση παιδική ηλικία (8-12 ετών)

Τα παιδιά στη μέση παιδική ηλικία κατανοούν την πολυπλοκότητα των συναισθημάτων και τις αιτίες που τα προκαλούν. Η συναισθηματική τους κατάσταση επηρεάζεται από διάφορους παραμέτρους τις οποίες και αναγνωρίζουν. Επιπλέον κατανοούν πως τα άτομα μπορεί να αισθάνονται διαφορετικά σε διαφορετικές καταστάσεις, πως τα συναισθήματα τους μπορεί να επηρεάζονται από το αποτέλεσμα στο οποίο καταλήγουν και πως η χρονική στιγμή εμφάνισης ενός συναισθήματος παίζει καθοριστικό ρόλο στον τρόπο αντίδρασής τους. Η ενσυναίσθηση βιώνεται στην πλήρη της μορφή, δεν εκφράζουν μόνο τα συναισθήματα του άλλου αλλά και τα συμμερίζονται¹².

Οι φόβοι και φοβίες κάνουν την εμφάνιση τους από την ηλικία των 11 ετών και πάνω, όπου πραγματοποιείται η αλλαγή του σχολικού περιβάλλοντος και των φίλων με τη μετάβαση από το δημοτικό στο γυμνάσιο. Η δυσκολία έκφρασης αρνητικών συναισθημάτων και η επιλογή εξωτερίκευσης τους αποτελεί χαρακτηριστικό αυτής της ηλικίας. Ξέρουν πότε και σε ποιόν θα εκδηλώσουν τα συναισθήματά τους ελέγχοντας τους μορφασμούς του προσώπου τους ανάλογα με αυτόν που έχουν απέναντί τους (εκπαιδευτικό, συνομήλικο), την θέση που κατέχει αυτός (status), τις θετικές ή αρνητικές επιπτώσεις μιας κατάστασης και τους κοινωνικούς κανόνες.

Οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων όσο αφορά την έκφραση συναισθημάτων γίνεται πιο φανερή σ' αυτήν την ηλικία. Αυτό εξηγείται από το γεγονός ότι τα αγόρια αποφεύγουν να εκφράσουν φόβο, δειλία ή πόνο για να μην χαρακτηριστούν ευαίσθητα ή ευάλωτα από τους άλλους. Βέβαια η ιδιοσυγκρασία, τα ενδοατομικά χαρακτηριστικά, ο βαθμός κοινωνικοποίησης, οι αξίες κάθε οικογένειας, τα ατομικά χαρακτηριστικά των γονέων, οι μεταξύ τους σχέσεις, οι αντιλήψεις τους για τον ρόλο των δύο φύλων και η κοινωνικοοικονομική τους προέλευση επηρεάζει τις διαφορές ως προς την έκφραση των συναισθημάτων μεταξύ των δύο φύλων. Όλα τα συναισθήματα εκφράζονται με διαφορετικό τρόπο και συχνότητα μεταξύ των δύο φύλων¹³.

Οι αντιδράσεις αλλά και οι προσδοκίες των γονιών για τα παιδιά τους σε αυτήν την ηλικία αλλάζουν καθώς οι γονείς σε όλους τους πολιτισμούς πιστεύουν τώρα ότι τα παιδιά τους είναι πιο ικανά και υπεύθυνα. επίσης αλλάζουν οι στρατηγικές που χρησιμοποιούν για να διορθώσουν την κακή συμπεριφορά των παιδιών τους ενώ παράλληλα δείχνουν ιδιαίτερη σημασία στην επιτυχία των παιδιών τους στο σχολείο. Όπως αλλάζει η συμπεριφορά των γονιών αλλάζει και η

¹¹ Χατζηχρήστου, Γ. Χ. (2004). ό.π., τ.2 σσ. 8-9.

¹² Χατζηχρήστου, Γ. Χ. (2004). ό.π., τ.2 σσ. 9-10.

¹³ Χατζηχρήστου, Γ. Χ. (2004). ό.π., τ.2 σσ. 20-21.

συμπεριφορά των παιδιών τα οποία εκφράζουν πιο ανοιχτά το θυμό τους και διαφωνούν πιο έντονα με τους γονείς τους .

Η ιδανική προσέγγιση σε αυτήν την αναπτυξιακή φάση είναι το μοίρασμα των ευθυνών μεταξύ γονιών και παιδιών .το μοίρασμα αυτό αποκαλείται συν-ρύθμιση και δομείται πάνω στη συνεργασία γονιών και παιδιών .απαιτεί από τους γονείς να επεξεργάζονται μεθόδους ελέγχου καθοδήγησης και υποστήριξης των παιδιών τους. ένα άλλο βασικό στοιχείο αυτής της προσέγγισης είναι ο ποιοτικός χρόνος που περνάνε οι γονείς με τα παιδιά τους η σε βάθος συζήτηση των οποίων θεμάτων προκύπτουν και η προσπάθεια εκ μέρους των γονιών να ‘ακουστούν’ ουσιαστικά τα συναισθήματα των παιδιών τους . Επίσης τα παιδιά πρέπει να είναι πρόθυμα να παρέχουν πληροφορίες στους γονείς τους για τις δραστηριότητες τους και τα προβλήματα τους. Όπως είναι εμφανές μια τέτοια ουσιαστική σχέση απαιτεί χρόνο και ειλικρινή προσπάθεια για να αναπτυχθεί και να ευοδωθεί καθώς και παρόμοιες πρακτικές και στα προηγούμενα αναπτυξιακά στάδια του παιδιού.

2.1.7. Εφηβική ηλικία (άνω των 12 ετών)

Ο συναισθηματικός τομέας στην εφηβεία είναι ο πιο ασταθής λόγω των ορμονικών στοιχείων που αναπτύσσονται και της σεξουαλικότητας. Κατά την πορεία ανάπτυξης της ταυτότητας τους οι έφηβοι βιώνουν αντιφατικά συναισθήματα και μεταπτώσεις. Εκφράζουν τα συναισθήματα τους ανάλογα με τις προσδοκίες που έχουν οι άλλοι γι’ αυτούς. Οι στενές σχέσεις με τους γονείς περιορίζονται και προσανατολίζονται πλέον προς τους συνομηλίκους τους, που αποτελούν κεντρικό σημείο αναφοράς τους. Η ευαισθησία και η δυσκολία ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων και επικοινωνίας με τους συνομηλίκους τους οδηγεί στην απομόνωση και την μοναξιά. Οι συγκρούσεις στην οικογένεια είναι συχνές και τα βιώματα έντονου άγχους και αρνητικών συναισθημάτων αποτέλεσμα αυτών. Στην εμφάνιση και την ένταση των συναισθηματικών μεταπτώσεων παίζει ρόλο και η ιδιοσυγκρασία του κάθε παιδιού και το περιβάλλον που μεγάλωσε.

Προς το τέλος της εφηβικής περιόδου ο έφηβος μπορεί μόνος του να ελέγξει και να ρυθμίσει τις συναισθηματικές του μεταπτώσεις ισορροπώντας τα συναισθήματά του με αποτέλεσμα να οδηγείται στην συναισθηματική ωρίμανση. Η αντιμετώπιση του άγχους που είναι έντονη αυτήν τη περίοδο γίνεται με τους μηχανισμούς της αποφυγής, της εκλογίκευσης και της άρνησης.

2.2. Ο ρόλος της κληρονομικότητας και του περιβάλλοντος

Η συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού είναι αποτέλεσμα τόσο κληρονομικών όσο και περιβαλλοντολογικών συνθηκών. Έρευνες έχουν δείξει πως τα βρέφη από την στιγμή της γέννησής τους έχουν εγγενείς μηχανισμούς έκφρασης συναισθημάτων που ακολουθούν συγκεκριμένη πορεία. Πιο συγκεκριμένα υπάρχουν βιολογικά καθορισμένες περιοχές εγκεφάλου που ενεργοποιούν θετικές ή αρνητικές συναισθηματικές περιοχές. Είναι συνεπώς εγγενή εν μέρει τα συναισθήματα που αναπτύσσει το βρέφος στην προσπάθεια του να επικοινωνήσει με το περιβάλλον του (κλάμα, δυσφορία, θυμός).

Από την άλλη, το περιβάλλον παίζει και αυτό τον δικό του ρόλο στην ανάπτυξη και στην έκφραση των συναισθημάτων. Το οικείο περιβάλλον όπου ζει και αναπτύσσεται και οι εμπειρίες που αποκομίζει μέσα από την συναναστροφή του με τα κοντινά του πρόσωπα, επηρεάζουν τις συναισθηματικές εκδηλώσεις του παιδιού κατά την διάρκεια της ζωής του.

Πολλές έρευνες και μελέτες που πραγματοποιήθηκαν, έδειξαν πως πολλά από τα αρχικά συναισθήματα των βρεφών είναι έμφυτα καθώς όμως μεγαλώνουν και λόγω των εμπειριών που αποκτούν αλλά και της αγωγής που λαμβάνουν από το περιβάλλον τους τείνουν να γίνουν επίκτητα. Χαρακτηριστική είναι η έρευνα που έγινε σε τυφλούς και απέδειξε πως τα τυφλά παιδιά στα πρώτα χρόνια της γέννησης τους εμφάνιζαν όλες τις συναισθηματικές εκφράσεις που εμφάνιζαν και τα βλέποντα παιδιά. Όλες όμως αυτές οι εκδηλώσεις ελαττώθηκαν με την πάροδο

του χρόνου επειδή δεν μπορούσαν οπτικά τουλάχιστον να λάβουν κάποια ανταπόκριση από τους γονείς τους με αποτέλεσμα να μειωθεί η συχνότητα εμφάνισης αυτών των εκδηλώσεων. Εξάλλου πολλά από τα συναισθήματα όπως χαρά, λύπη, θυμός, φόβος απαντώνται με τον ίδιο τρόπο σε πολλούς λαούς και πολιτισμούς ανά τους αιώνες κάτι που επιβεβαιώνει την ύπαρξη έμφυτων συνθημάτων. Αντίθετα οι διαφορετικές εκφράσεις του ίδιου συναισθήματος δηλώνουν την επίδραση του περιβάλλοντος¹⁴.

2.3. Ανάπτυξη βασικών συναισθημάτων.

Οι άνθρωποι μαθαίνουν να ελέγχουν τα συναισθήματα τους και να τα εκφράζουν με τρόπο αποδεκτό από το κοινωνικό σύνολο. Οι τρόποι έκφρασης είναι ποικίλοι ανάλογα με το πλαίσιο στο οποίο εμφανίζονται και την εποχή. Από μικρή ηλικία τα παιδιά μαθαίνουν τρόπους εξωτερίκευσης των συναισθημάτων τους από την οικογένεια. Η αναγνώριση των συναισθημάτων προηγείται της ανάλυσης και προσδιορισμού τους. Οι γονείς περιγράφοντας τα συναισθήματα των ίδιων και των άλλων προσώπων μαθαίνουν στα παιδιά να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα. Έρευνες έδειξαν ότι η λεκτική ποικιλία στη απόδοση των εκφράσεων προσδιόρισε ανάλογα και την ποικιλία των συναισθημάτων των παιδιών.

Για την διερεύνηση των συναισθημάτων η μέθοδος που ακολουθείται αφορά την παρατήρηση και την διάκριση των κινήσεων και συσπάσεων του προσώπου. Έχουν προσδιοριστεί 27 σημεία έκφρασης στο πρόσωπο, φρύδια, μέτωπο, μάτια, μύτη, μάγουλα και στόμα. Τα διάφορα συστήματα εκφράσεων προσώπου που έχουν αναπτυχθεί παρουσιάζουν άλλοτε κοινά σημεία και άλλοτε διαφοροποιούνται. Βασική αρχή αποτελεί ότι τα συναισθήματα ενεργοποιούν το νευρικό σύστημα και κατά επέκταση προκαλούν σύσπαση των μυών του προσώπου¹⁵.

Ο Darwin (1872/1995) ήταν ο πρώτος που διαπίστωσε πως ορισμένα συναισθήματα εντοπίζονται σε όλους τους πολιτισμούς. Στην διαμόρφωση των συναισθημάτων σημαντικό ρόλο παίζει ο πολιτισμός. Τα παιδιά μαθαίνουν έναν «πολιτισμό συναισθημάτων» (emotion culture) για το ποια συναισθήματα επιτρέπει η κοινωνία να εκφραστούν και ποια όχι. Έτσι γίνεται ένας διαχωρισμός ανάμεσα στα εγωκεντρικά και ετεροκεντρικά συναισθήματα¹⁶.

Τα τέσσερα βασικά συναισθήματα που εκδηλώνουν τα παιδιά είναι η χαρά, η λύπη, ο θυμός και ο φόβος. Ειδικότερα, η χαρά είναι ένα συναίσθημα που εκδηλώνεται σε όλο το ηλικιακό φάσμα. Οι εκφράσεις της χαράς (κινήσεις μυών προσώπου, χειλιών και ματιών, λάμψη ματιών) εντοπίζονται από τη βρεφική ηλικία. Το βρεφικό μειδίαμα προκαλείται αυθόρμητα και αντανακλαστικά ώρες μετά τη γέννηση. Αντίθετα το πρώτο κοινωνικό χαμόγελο απαντάται στο στενό συναισθηματικό δεσμό παιδιού μητέρας. Αργότερα κατά τον 3^ο με 4^ο μήνα η χαρά τους εκφράζεται με το γέλιο. Το γέλιο μπορεί να προκληθεί είτε με απτικά ερεθίσματα (άγγιγμα), με οπτικά ερεθίσματα (μορφασμούς προσώπου), με ακουστικά ερεθίσματα (ήχοι). Έτσι μια ποικιλία ερεθισμάτων μπορούν να οδηγήσουν τα παιδιά σε μια ευχάριστη διάθεση¹⁷.

Η λύπη εμφανίζεται ως συνέπεια σωματικών συμπτωμάτων πόνου, απόρριψης, απογοήτευσης από την έλλειψη κάποιου αντικειμένου ή προσώπου και σε μεγαλύτερο βαθμό εκδηλώνεται ως θλίψη λόγω διαζυγίου γονέων, ασθένεια ή θανάτου αγαπημένου προσώπου. Ακόμη και η γέννηση ενός αδελφού μπορεί να βιωθεί ως λύπη από το μικρό παιδί. Η λύπη είναι αναμενόμενη σε καταστάσεις απώλειας. Η παρατεταμένη λύπη μπορεί να αναστείλει την γνωστική και κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού. Εκφράζεται με κλάματα, θρήνους, διαταραχές ύπνου ή διατροφής και δείγματα προσκόλληση σε κάποιον ενήλικα¹⁸.

¹⁴ Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σσ. 123-126.

¹⁵ Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σσ. 141-152.

¹⁶ Χατζηχρήστου, Γ. Χ. (2004). ό.π., τ.6 σσ. 13-14.

¹⁷ Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σσ. 153-156.

¹⁸ Σταύρου, Σ. Λ. (). *Κατανόηση και βιωματική προσέγγιση συναισθημάτων*, σ.26.

Το συναίσθημα του θυμού είναι ένα αρνητικό συναίσθημα που εντοπίζεται από την βρεφική κιόλας ηλικία και εκδηλώνεται όταν νιώσουν πόνο, δεχτούν επίθεση και ματαιώση των επιθυμιών τους. Η επιθετικότητα αποτελεί έναν από τους τρόπους έκφρασης του θυμού. Στα βρέφη αρχικά εκφράζεται με το κλάμα και έπειτα στην ηλικία των 4 με 6 μηνών με φωνές και απότομες κινήσεις. Ο θυμός στο 2^ο έτος φθάνει στο μεγαλύτερο βαθμό εκδήλωσης του. Στο 3^ο έτος ο θυμός παίρνει τη μορφή επιθετικότητας και ανταπόδοσης με λόγια ή πράξεις¹⁹.

Στα αρνητικά συναισθήματα εντάσσεται και το συναίσθημα του φόβου. Ο φόβος είναι το αποτέλεσμα της ανασφάλειας που νιώθουν όταν κάποιος ή κάτι τους απειλεί. Ο φόβος οδηγεί το άτομο στην φυγή ενώ ο θυμός στην επίθεση. Ο φόβος εκδηλώνεται με ποικίλους τρόπους όπως ανήσυχο βλέμμα, τρέμουλο, κραυγή, προσέγγιση άλλου προσώπου κ.α. Τα αίτια ποικίλουν και εξαρτώνται από την ένταση, το απροσδόκητο και τον κίνδυνο των ερεθισμάτων. Ο Bowlby υποστήριξε πως οι φόβοι έχουν βιολογικό υπόστρωμα. Ήδη από τους πρώτους μήνες της ζωής τους τα βρέφη αναπτύσσουν ένα έντονο φόβο για τα άγνωστα πρόσωπα. Τα αρνητικά συναισθήματα που το διακατέχουν είναι εμφανή όπως γρήγορη αναπνοή, κλάμα, ένταση, ανησυχία και αποστροφή προσώπου.

Στην βρεφική ηλικία κυρίως φοβούνται τα άγνωστα πρόσωπα, το ξαφνικό, τους δυνατούς ήχους, τις απότομες κινήσεις, το δυνατό φως και τις σκιές. Στην προσχολική ηλικία οι φόβοι αφορούν τα ζώα, τις φανταστικές ιστορίες, την μοναξιά, το σκοτάδι, τα όνειρα, τα φαντάσματα, το θάνατο και τα χτυπήματα. Στην σχολική περίοδο φοβούνται την επιθετικότητα των άλλων παιδιών, την τιμωρία στο σχολείο, τους χαμηλούς βαθμούς και την αποτυχία. Στην εφηβεία οι φόβοι αφορούν κυρίως είτε τα φυσικά φαινόμενα (φωτιά, καταστροφές, σεισμοί κ.α.) είτε στις κοινωνικές τους σχέσεις με τους άλλους ή τον εαυτό τους. Εξάλλου είναι η περίοδος διαμόρφωσης της ταυτότητας τους.

Η αντιμετώπιση του φόβου στην οικογένεια και η ανάπτυξη του συναισθήματος της εμπιστοσύνης, της πρωτοβουλίας και της αυτονομίας παίζει σημαντικό ρόλο. Βέβαια οι υπερπροστατευτικοί ή αυταρχικοί γονείς επιδεινώνουν και ωθούν τα παιδιά στην ανάπτυξη φοβικών αντιδράσεων²⁰.

2.4. Παράγοντες που επηρεάζουν θετικά τη συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού.

Ο τρόπος συμπεριφοράς των γονιών στα παιδιά έχει βαθιά και διαρκή επίδραση στη συναισθηματική ζωή του παιδιού. Οι γονείς με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη επηρεάζουν ευεργετικά το παιδί. Το παιδί γίνεται αποδέκτης των συναισθηματικών αλληλεπιδράσεων στην οικογένεια (Goleman: 268). Η κατανόηση από το γονιό του κοινωνικού πλαισίου μέσα στο οποίο εκδηλώνεται η συγκίνηση και το συναίσθημα, ειδικά σε επεισόδια συγκινησιακών εκρήξεων συμβάλλει θετικά (Dinkmeyer & McKay: 45). Ειδικότερα, για να αναπτυχθεί υγιής ασφαλής σχέση μεταξύ μητέρας-παιδιού θα πρέπει πέρα από την φροντίδα, την περιποίηση και την ικανοποίηση των αναγκών του να υπάρχει η συναισθηματική επαφή και αγάπη της μητρικής στοργής. Η ποιότητα και όχι η ποσότητα της αλληλεπίδρασης φαίνεται να παίζει καθοριστικό ρόλο. Η τρυφερότητα και η συναισθηματική επικοινωνία μεταξύ των δύο πλευρών είναι το κλειδί για μια ασφαλή προσκόλληση. Η ύπαρξη ενός ζεστού οικογενειακού περιβάλλοντος, συνεχούς και ομαλών διαπροσωπικών σχέσεων μεταξύ μητέρας παιδιού παίζει εξίσου σημαντικό ρόλο. Κάτι τέτοιο έχει παρατηρηθεί σε έρευνες που έχουν γίνει σε βρέφη που έχουν μεγαλώσει σε ιδρύματα με πολλούς τροφούς ή σε βρέφη που έχουν στερηθεί τους γονείς τους²¹..

Η συγκινησιακή ωριμότητα είναι σχετική, ασταθής και ευμετάβλητη. Έχει διακυμάνσεις και εξαρτάται από την περίπτωση. Οι ακόλουθες προϋποθέσεις την διευκολύνουν: δημοκρατικότητα, ελεύθερη έκφραση συναισθημάτων, ετοιμότητα απέναντι στις νέες εμπειρίες και κλίμα αμοιβαίου σεβασμού (Dinkmeyer & McKay, 1980: 53-56).

¹⁹ Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σσ. 156-158.

²⁰ Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σσ. 173-190.

²¹ Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σσ. 253-264.

Ένας από τους παράγοντες που δρουν θετικά στην συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού είναι η φοίτηση σε νηπιαγωγεία ή παιδικούς σταθμούς. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που φοιτούν σε νηπιαγωγεία εκδηλώνουν πιο έντονα την πρωτοβουλία, την αυτονομία, την αυτοπεποίθηση σε σχέση με τα παιδιά που δεν φοιτούν. Το νηπιαγωγείο συνεπώς διευκολύνει την προσαρμογή των παιδιών, την αυτονομία και την αυτοέκφραση. Το ψυχολογικό κλίμα μέσα στην τάξη παίζει σημαντικό ρόλο στην συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού. Οπωσδήποτε η γενικότερη συμπεριφορά, στάση, προσωπικότητα, σχέση, συνεργασία, επαφή που έχουν οι νηπιαγωγοί με τα παιδιά στην τάξη παίζει σπουδαίο ρόλο²².

Η Ainsworth διαπίστωσε πως βρέφη που μεγαλώνουν και με τους δύο γονείς παρουσιάζουν πιο ικανή κοινωνική και συναισθηματική συμπεριφορά. Έχουν καλύτερη κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη από αυτά που αναπτύσσονται δεσμούς μόνο με τον έναν γονέα. Ο ρόλος του πατέρα εξακολουθεί να είναι σημαντικός και μετά την βρεφική ηλικία. Ο πατέρας χρησιμοποιώντας αρχικά φυσικά παιχνίδια όπως τέντωμα, τίνιγμα, και αργότερα αναλαμβάνοντας ρόλο συμπαίκτη συμβάλλει στην ομαλή συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού, δίνοντας με την εκπαίδευση και την καθοδήγηση τα όρια και τους κανόνες για την κοινωνικοποίησή τους²³.

Οι σχέσεις με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας και συγκεκριμένα τα αδέρφια παίζει σημαντικό ρόλο. Φαίνεται να διαθέτουν διπλάσιο χρόνο να έρχονται σε επαφή με τα αδέρφια παρά με τους γονείς τους. Τα συναισθήματα που αναπτύσσονται είναι ανάμεικτα και αμοιβαία αυτό οφείλεται στις κοινές εμπειρίες και τα βιώματα. Εκεί βρίσκουν ασφάλεια και σιγουριά²⁴.

Πέρα από τις καλές σχέσεις με τα αδέρφια τους αλλά και η ανάπτυξη καλών σχέσεων με τα υπόλοιπα παιδιά που συναναστρέφονται επιδρά στην συναισθηματική τους ανάπτυξη. Η θετική συναισθηματική αλληλεπίδραση παρατηρείται στην ευχάριστη επαφή με τα άλλα παιδιά και οδηγεί στην μεγαλύτερη οικειότητα, συντροφικότητα μεταξύ συνομήλικων παιδιών. Στην προσχολική περίοδο οι σχέσεις με άλλα παιδιά διευρύνονται μπορεί να παρατηρηθεί, διαφορετική συναισθηματική σχέση και συμπεριφορά σε διαφορετικούς συνομηλικούς²⁵. Σ' αυτήν την ηλικία τείνουν να μιμούνται τις συμπεριφορές των συνομήλικων παιδιών τους και ενισχύουν τη βοήθεια σε άλλους χρησιμοποιώντας, το γέλιο, τον έπαινο, τη φροντίδα. Πολλές φορές μιμούνται τους άλλους για να έχουν την αποδοχή της ομάδας ή να κάνουν φίλους²⁶.

2.5 Παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά τη συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού.

Η κακομεταχείριση και η παραμέληση (Denham, 1998: 195-202) διαμορφώνει συναισθηματικά ασταθή παιδιά τα οποία επιδεικνύουν συναισθήματα ντροπής, αγωνίας και κατάθλιψης. Δυσκολεύονται να κατανοήσουν τα συναισθήματα των άλλων, αντιδρούν με οργισμένη επιθετικότητα ή θλιμμένη απόσυρση στη θλίψη των συνομηλικών. Παιδιά που τυγχάνουν σωματικής κακοποίησης ή παραμέλησης παρουσιάζουν συμπτώματα μη ομαλής συναισθηματικής και κοινωνικής ανάπτυξης.

Τυχόν συναισθηματική διαταραχή των γονιών διαταράσσει την τυπική πορεία της συναισθηματικής ανάπτυξης του παιδιού. Συνήθης περίπτωση είναι η καταθλιπτική μητέρα. Έτσι διαμορφώνεται ένα συναισθηματικό περιβάλλον όπου επικρατεί η θλίψη, η απελπισία και η απόγνωση.

Άλλος παράγοντας είναι οι διαταραχές διασπαστικής συμπεριφοράς του παιδιού (disruptive behavior disorder): Οι διαταραχές περιλαμβάνουν την αντιθετική διαταραχή και τη διαταραχή συμπεριφοράς (oppositional defiant και conduct disorder αντίστοιχα). Η συναισθηματική εκφραστικότητα, οι αντιδράσεις στα συναισθήματα των άλλων, η διαχείριση των ατομικών

²² Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σσ. 242-244.

²³ Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σσ. 319-325.

²⁴ Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σσ. 304-308.

²⁵ Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σσ. 289-291.

²⁶ Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σσ. 294-295.

συναισθημάτων είναι ανώμαλη. Από αυτά τα παιδιά απουσιάζει το ενδιαφέρον για τα συναισθήματα των άλλων, η μεταμέλεια ή η ενοχή, επιρρίπτουν τις ευθύνες στους άλλους, ευερεθιστότητα, ξεσπάσματα θυμού, χαμηλός βαθμός ανοχής στην απογοήτευση και τη ματαίωση με συννοσηρότητα κατάθλιψης και αγχώδους διαταραχής.

Πολλά παιδιά που προέρχονται από βεβαρημένο οικογενειακό περιβάλλον, που έχουν πληγεί από διαζύγια, παραμέληση, φτώχεια, βρίσκονται σε καθεστώς συναισθηματικής αποστέρησης, με αποτέλεσμα να μην καλύπτονται οι συναισθηματικές τους ανάγκες. Ένα διαζύγιο που έληξε μετά από έντονες και βίαιες συγκρούσεις των γονιών, επηρεάζει το παιδί που βιώνει το σπάσιμο του συναισθηματικού δεσμού με το γονέα που φεύγει. Το άγχος του αποχωρισμού, τα συναισθήματα της απώλειας, του θρήνου και του θυμού είναι τόσο έντονα παρόμοια με αυτά που παρατηρούνται μετά τον θάνατο γονιού, αφού οι γονείς δεν μπορούν να ανταποκριθούν στις συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών τους λόγω των δικαστικών αγώνων²⁷.

Σε αυτές τις περιπτώσεις, το σχολείο μετατρέπεται σε νηίδα συναισθηματικής προστασίας, αδυνατώντας όμως να ανταποκριθεί επιτυχώς στο ρόλο αυτό, λόγω της υποχρηματοδότησης του (Gottman: 39).

Ο οίκτος έχει καταστροφικές συνέπειες στο παιδί. Του μαθαίνουμε να υιοθετεί την ταυτότητα του αδύναμου, του δειλού, του φυγόπονου, ενώ οφείλουμε να του διδάξουμε να αντιμετωπίζει τις απογοητεύσεις σαν μέρος της ζωής (Dinkmeyer & Mckay 1980: 74). Έχουμε κληρονομήσει μια παράδοση υποτίμησης των συναισθημάτων των παιδιών, με αποτέλεσμα τα παιδιά να χάνουν την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και σε εμάς (Gottman: 41).

Συχνά το παιδί κάνει αρνητική χρήση των συγκινήσεων για να επισύρει την προσοχή, να ελέγξει καταστάσεις, να εκδικηθεί ή για να δικαιολογήσει την παθητικότητα του (Dinkmeyer & Mckay: 46-48). Η συνδιαλλαγή μεταξύ γονιού και παιδιού εμπεριέχει ποικίλες συγκινήσεις. Όμως συχνά οι γονείς αγνοούν το συναίσθημα, δεν το ακούν. Οι γονείς συχνά είναι κακοί ακροατές του συναισθήματος που εκφράζει το παιδί και αυτό συμβάλλει αρνητικά στη συναισθηματική του ανάπτυξη (Dinkmeyer & Mckay: 43).

Η συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού προϋποθέτει την αρμονική συνύπαρξη των μελών της οικογένειας, την επικοινωνία και την ύπαρξη ενός ήρεμου περιβάλλοντος μέσα στην οικογένεια. Καταστάσεις που δημιουργούν εντάσεις μέσα στην οικογένεια μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την συναισθηματική του ανάπτυξη.

Η ύπαρξη ενός σοβαρού προβλήματος υγείας στην οικογένεια μπορεί να επηρεάσει την συναισθηματική κατάσταση ολόκληρης της οικογένειας²⁸. Παιδιά με χρόνιες ασθένειες ή διάγνωση σοβαρής πάθησης παρουσιάζουν συναισθηματικές αναταραχές τα ίδια και η οικογένειά τους. Οι ψυχολογικές επιπτώσεις σε γονείς και παιδιά που πάσχουν από χρόνιες ασθένειες επιδεινώνεται με την συχνή εισαγωγή και παρακολούθησή τους σε ιατρικά κέντρα και νοσοκομεία. Οι αποχωρισμοί από τους γονείς κατά την διάρκεια παραμονής του στο νοσοκομείο έχει ψυχολογικές επιπτώσεις στο παιδί²⁹. Αφού πολλές φορές οι γονείς φέρονται υπερπροστατευτικά προς τα παιδιά τους με αποτέλεσμα να μένουν εξαρτημένα από τους γονείς τους και να μην αποκτούν μια ομαλή κοινωνική ζωή με φίλους και παρέες.

Επιπλέον οι συναισθηματικές καταστάσεις μετά από περιπτώσεις υιοθεσίας τόσο για το ίδιο το παιδί όσο και για τους γονείς που βιώνουν συναισθήματα της αδυναμίας τους, ματαίωση της ναρκισσιστικής τους επιθυμίας και συνέχιση του εαυτού τους μέσα από ένα δικό τους παιδί. Είναι ένα κομμάτι που επηρεάζει την συναισθηματική τους ανάπτυξη³⁰.

²⁷ Τσιάντης, Γ. (2000). *Ψυχική υγεία του παιδιού και της οικογένειας*, (τ.α'). σσ. 149-153.

²⁸Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σσ. 331-339.

²⁹Τσιάντης, Γ. (1988). *Ψυχική υγεία του παιδιού και της οικογένειας*, (τ.β'). σσ. 126-128.

³⁰ Τσιάντης, Γ. (2000). ό.π., σσ. 126-131.

3. ΘΕΩΡΙΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ.

Η συναισθηματική ανάπτυξη του ατόμου από την βρεφική ηλικία ως την ενήλικη ζωή χαρακτηρίζεται από ποικιλομορφία και πολυπλοκότητα. Ποικίλες θεωρητικές ερμηνείες και έρευνες έχουν πραγματοποιηθεί και διατυπωθεί από ερευνητές που ερμηνεύουν και αναλύουν την φύση και την πορεία της συναισθηματικής ανάπτυξης του ατόμου. Τέτοιες θεωρίες είναι η θεωρία της συμπεριφοράς (Watson), η ψυχαναλυτική θεωρία (Jung, Adler, Erikson), η γενετική-γνωστική θεωρία (Piaget) και η θεωρία της συναισθηματικής νοημοσύνης (Goleman).

3.1. Η θεωρία της συμπεριφοράς του Watson.

Ο Watson Αμερικανός ψυχολόγος βασισμένος στα πειράματα του Pavlov και στην κλασική θεωρία των εξαρτημένων ανακλαστικών συνδέσεων την αντίδραση με την ύπαρξη ενός επαναλαμβανόμενου ερεθίσματος εισάγοντας την θεωρία της συμπεριφοράς (Behaviorism). Την θεωρία του αυτή την μετέφερε και την εφάρμοσε στις συναισθηματικές καταστάσεις που βιώνει ο άνθρωπος. Με το γνωστό σ' όλους πείραμά του με τον Albert, 11μηνών έδειξε πως ο φόβος είναι αποτέλεσμα μάθησης. Μέσα από τις αντιδράσεις του παιδιού κατέληξε στο συμπέρασμα πως τα συναισθήματα που αναπτύσσει το άτομο εξαρτώνται από τα ερεθίσματα που ενυπάρχουν στο περιβάλλον του κατά την διάρκεια της ανάπτυξής του. Συνεπώς αντικείμενα που συνδέονται με ευχάριστα γεγονότα προκαλούν ευχάριστα συναισθήματα διαφορετικά αρνητικά γεγονότα μας δημιουργούν δυσάρεστα συναισθήματα με αποτέλεσμα να τα αποφεύγουμε και απομακρυνόμαστε από αυτά³¹.

3.2. Η θεωρία της ψυχανάλυσης των Freud, Jung, Adler και Erikson.

Οι κυριότερες θεωρίες που αναπτύχθηκαν στον χώρο της Ψυχανάλυσης για την συναισθηματική ανάπτυξη είναι η ψυχαναλυτική θεωρία του Sigmund Freud, η Αναλυτική θεωρία του C.Jung, η Ατομική θεωρία του A.Adler και η Βιοκοινωνική θεωρία του E.Erikson.

Σύμφωνα με την ψυχαναλυτική θεωρία του Freud το βρέφος στην αρχή της ζωής του δεν έχει συναισθήματα. Τον 2^ο-3^ο μήνα όταν αναπτύσσονται οι λειτουργίες του Εγώ (αντίληψη, μνήμη, λογική σκέψη, αυτογνωσία) αναπτύσσονται και τα συναισθήματα ενοχής, υπερηφάνειας, ντροπής. Το Εγώ λαμβάνει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των συναισθημάτων. Μέχρι εκείνη την στιγμή οι συναισθηματικές καταστάσεις που βιώνει το βρέφος βρισκόταν στο ασυνείδητο σε αδιαφοροποίητη μορφή. Ο Freud παρά τις αμφισβητήσεις που δέχτηκε από διάφορους επιστήμονες ήταν αυτός που διατύπωσε τα στάδια της ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης του ατόμου τονίζοντας ότι ο έρωτας είναι το εντονότερο συναίσθημα που διακατέχει το παιδί κατά την ανάπτυξη του.

Η Αναλυτική θεωρία του Jung δέχεται κάποια από τα σημεία της θεωρίας του Freud και υποστηρίζει την ύπαρξη του συνειδητού και ασυνείδητου μέρους της ψυχικής δομής του ατόμου. Το ασυνείδητο χωρίζεται στο προσωπικό και κοινωνικό ασυνείδητο από τα οποία προκύπτουν δύο τύποι ο εσωστρεφής και ο εξωστρεφής. Αυτοί οι τύποι ανάλογα με το ποια λειτουργία (νόηση, συναίσθημα, αντίληψη, ενόραση) υπερισχύει διαμορφώνονται οι αντίστοιχοι τύποι. Ο εσωστρεφής διανοητικός, συναισθηματικός, αντιληπτικός, ενορατικός και ο εξωστρεφής διανοητικός, συναισθηματικός, αντιληπτικός, ενορατικός τύπος. Όλοι οι τύποι κυριαρχούνται από έντονα συναισθήματα με την διαφορά πως ο εσωστρεφής δεν τα εκδηλώνει ενώ ο εξωστρεφής τα εκδηλώνει.

Η Ατομική θεωρία του Adler βασίστηκε στην άποψη ότι το άτομο από την στιγμή της γέννησης του επιδιώκει την κοινωνική αναγνώριση και την επικράτηση έναντι των συνομηλίκων του. Αυτό τον οδηγεί στην βίωση θετικής εικόνας για τον εαυτό του (θετικό αυτοσυναίσθημα). Το συναίσθημα αυτό αποτελεί και βασικό κίνητρο στην ζωή του. Αντίθετα το συναίσθημα της μειονεξίας μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχοσύνθεσή του (νευρώσεις). Έτσι

³¹ Καυγάλης, Α. (2005). *Παιδαγωγική ψυχολογία*, σσ. 232-238.

οποιοδήποτε μειονέκτημα εμφανιστεί οδηγεί το άτομο στην αναπλήρωση του κενού ή την μειονεξίας του με την προβολή ενός θετικού στοιχείου της προσωπικότητας του. Τέτοιο παράδειγμα είναι ο Beethoven ο οποίος παρόλο το μειονέκτημά του, ήταν κωφός, απέδειξε το μεγάλο του ταλέντο στην μουσική³².

Ο Erikson στο βιβλίο με τίτλο « Η παιδική ηλικία και η κοινωνία » υποστηρίζει πως η διαμόρφωση της προσωπικότητας του ατόμου ξεκινάει από πολύ νωρίς και φτάνει μέχρι τα γηρατειά. Σε κάθε περίοδο της ζωής του το άτομο περνά από «κρίσεις», εσωτερικές συγκρούσεις τις οποίες καλείται να λύσει. Ο Erikson τις ονομάζει κοινωνικο-συναισθηματικές κρίσεις του Εγώ. Κάθε στάδιο αποτελείται από ένα δίπολο συναισθηματικών καταστάσεων αντίθετων μεταξύ τους (Εμπιστοσύνη-Δυσπιστία, Αυτονομία-Αμφιβολία, Πρωτοβουλία-Ενοχή, Φιλοπονία-Κατωτερότητα, Ταυτότητα-Σύγχυση ρόλων, Οικειότητα-Απομόνωση, Παραγωγικότητα-Στασιμότητα, Πληρότητα-Απελπισία). Μέσα από τα στάδια αυτά μπορούμε εύκολα να αντιληφθούμε την πορεία της συναισθηματικής ανάπτυξης του παιδιού³³.

3.3. Η γενετική-γνωστική θεωρία του Piaget.

Ο Piaget συνέδεσε στην θεωρία του τις γνωστικές και τις συναισθηματικές λειτουργίες του ατόμου. Αυτά συντελούν τα λεγόμενα ψυχογνωστικά σχήματα που ενεργοποιούνται με την παροχή κατάλληλου ερεθίσματος. Οποιαδήποτε πράξη πραγματοποιείται από το άτομο πάντα εμπεριέχει συναισθηματικά κίνητρα που μπορεί να οδηγήσουν αντίστοιχα στην επίτευξη ή μη ενός γνωστικού ή συμπεριφοριστικού αποτελέσματος. Τα συναισθήματα λοιπόν δρουν μαζί με τις γνωστικές λειτουργίες και μετασχηματίζονται με το πέρασμα του χρόνου³⁴.

3.4. Η θεωρία της συναισθηματικής νοημοσύνης του Goleman.

Η πρώτη επίσημη αναφορά του όρου συναισθηματική νοημοσύνη έγινε από τους Mayer, DiPaolo και Salovey (1990). Επειδή υπήρξε ασάφεια ως προς τον ορισμό που έδωσαν οι Salovey και Sluyter (1997) επαναπροσδιόρισαν τον όρο και κατέληξαν στην ύπαρξη 4 δεξιοτήτων, της αντίληψης, της πρόσβασης, της κατανόησης και της ρύθμισης των συναισθημάτων³⁵.

Ο όρος συναισθηματική νοημοσύνη θέλει να τονίσει την άμεση σχέση που υπάρχει μεταξύ των γνωστικών λειτουργιών και του συναισθήματος. Ο ίδιος ο Goleman στο βιβλίο του «Συναισθηματική νοημοσύνη», υποστήριξε πως η επιτυχία στη ζωή δεν είναι απαραίτητα συνάρτηση του δείκτη νοημοσύνης του αλλά της ικανότητας για αυτογνωσία, αυτοπεποίθηση, αυτοέλεγχο, ενδιαφέρον και κατανόηση. Η έρευνα του έδειξε πως τα κυκλώματα του εγκεφάλου σχηματίζονται από την παιδική κιόλας ηλικία όπου αναπτύσσουν τέτοιες δεξιότητες.

Η θεωρία του Goleman (1998) συνδέθηκε με την θεωρία της πολλαπλής νοημοσύνης του Gardner (1983) κι όχι άδικα μια που κι αυτός ασχολήθηκε με το θέμα των ενδοατομικών και διατομικών σχέσεων των παιδιών με τον εαυτό τους και τους άλλους.

Την σπουδαιότητα της συναισθηματικής ανάπτυξης στην ζωή του ατόμου άνευ της οποίας το άτομο εμποδίζεται να επιτύχει σε επιμέρους δραστηριότητες τονίστηκε ιδιαίτερα με την θεωρία των αναγκών του Maslow. Σύμφωνα με τον Maslow για να φτάσει το άτομο στην αυτοπραγμάτωση που είναι ο βασικός του στόχος πρέπει να ικανοποιήσει τις βασικές του ανάγκες σε τροφή, νερό, στέγη και έπειτα τις συναισθηματικές του ανάγκες. Να νιώσει ότι ανήκει κάπου και ότι τον νοιάζουν και τον αγαπούν διαφορετικά δεν μπορεί να προχωρήσει

³² Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σσ. 100-111.

³³ Cole, M., & Cole, S. (2002). *Η ανάπτυξη των παιδιών*, σσ. 220-222.

³⁴ Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σσ. 117-118.

³⁵ Τριλίβα, Σ., & Ρούσση, Π. (2000). Οι διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης. Σε Α. Καλαντζή-Αζίζι & Η. Γ. Μπεζεβέγκης (Επιμ.), *Θέματα επιμόρφωσης ευαισθητοποίησης στελεχών ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων*. σ. 203.

ούτε στο στάδιο της αυτοπραγμάτωσης που είναι το τελικό στάδιο αλλά ούτε και αυτό της μάθησης. Οι πνευματικές του ανάγκες αναπτύσσονται αφού πρώτα ικανοποιηθούν οι συναισθηματικές του ανάγκες³⁶.

4. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ. Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ GOLEMAN

Ο Coleman υποστηρίζει ότι έχουμε δυο είδη νοημοσύνης τη διανοητική και τη συναισθηματική. Η πορεία μας στη ζωή καθορίζεται από την ισόρροπη ανάπτυξη και των δυο καθώς η διανοητική διάσταση δεν εξασφαλίζει την επιτυχία στον άνθρωπο όταν ο συναισθηματικός τομέας δεν έχει αναπτυχθεί εξίσου ισόρροπα. (Coleman, 2000)

Με τον όρο «συναισθηματική νοημοσύνη» αναφερόμαστε στην ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τόσο τα δικά του συναισθήματα όσων και των άλλων, να δημιουργεί κίνητρα για τον εαυτό του και να χειρίζεται σωστά τα συναισθήματα του όσο και τις σχέσεις του με τους άλλους ανθρώπους. Ο όρος σαφώς περιγράφει δεξιότητες που είναι διαφορετικές αλλά και συμπληρωματικές με την ακαδημαϊκή γνώση δηλαδή τις καθαρά γνωστικές ικανότητες που μετρώντας με τον Δείκτη Νοημοσύνης. Εδώ πρέπει να σημειώσουμε ότι συναισθηματική νοημοσύνη δεν σημαίνει να εκφράζεις ανεξέλεγκτα τα συναισθήματα σου η να εκδηλώνεις ακριβώς ότι αισθάνεσαι αλλά να χειρίζεσαι ορθά τα συναισθήματα σου ώστε να εκφράζονται αποτελεσματικά και με τον κατάλληλο τρόπο.

Αυτά τα δυο είδη νοημοσύνης αντανακλούν τη δραστηριότητα σε διαφορετικά τμήματα του εγκεφάλου .η νόηση βασίζεται αποκλειστικά στη λειτουργία του νευροφλοιού δηλαδή των πιο πρόσφατα αναπτυγμένων τμημάτων του εγκεφάλου ενώ τα συναισθηματικά κέντρα εντοπίζονται σε βαθύτερες περιοχές στον αρχαιότερο υποφλοιό (Cole, M., & Cole, S. 2002). Η συναισθηματική νοημοσύνη έχει να κάνει ακριβώς με αυτά τα κέντρα τα οποία βέβαια δεν λειτουργούν ανεξάρτητα αλλά σε συντονισμό με τα διανοητικά κέντρα

Η συναισθηματική νοημοσύνη μάς καθορίζει τις δυνατότητες που έχουμε ώστε να μάθουμε τις πρακτικές δεξιότητες που βασίζονται **στα πέντε στοιχεία της** : την αυτοεπίγνωση, τα κίνητρα συμπεριφοράς , την αυτορύθμιση , την ενσυναίσθηση και την ικανότητα στις σχέσεις με τους άλλους. Η συναισθηματική ικανότητα μάς δείχνει πόσο από αυτό το δυναμικό το έχουμε μεταφράσει σε ικανότητες σχετικές με την εκπαίδευση η την εργασία.

Οι συναισθηματικές ικανότητες είναι συγκροτημένες σε ομάδες και η καθεμιά από αυτές στηρίζεται σε μια κοινή βασική διάσταση της συναισθηματικής νοημοσύνης. κανένας άνθρωπος δεν έχει αναπτύξει όλες τις ικανότητες στον έπακρο βαθμό αναπόφευκτα όλοι έχουμε ένα προφίλ δυνατών και αδύνατων σημείων.

Κατά τον Coleman οι διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι οι εξής: ανεξάρτητες δηλαδή η καθεμιά συνεισφέρει με τον δικό της τρόπο, αλληλοεξαρτώμενες η καθεμιά επηρεάζει ως ένα βαθμό κάποιες άλλες ενώ υπάρχουν πολλές ισχυρές αλληλεπιδράσεις, ιεραρχικές δηλαδή η μια οικοδομούνε πάνω στην άλλη, αναγκαίες αλλά όχι ικανές: το να έχει κανείς μια βασική ικανότητα συναισθηματικής νοημοσύνης δεν εγγυάται ότι θα αναπτύξει και τις σχετικές δεξιότητες.

Προσωπικές Ικανότητες: καθορίζουν τον τρόπο χειρισμού του εαυτού μάς, α) αυτοεπίγνωση: το να γνωρίζει κανείς την εσωτερική του κατάσταση τις προτιμήσεις του τα προσωπικά του αποθέματα να είναι σίγουρος για την αξία και τις ικανότητες του και να έχει επαφή με την διαίσθηση του, β)αυτορύθμιση: το να μπορεί κανείς να διαχειρίζεται την εσωτερική του κατάσταση τις παρορμήσεις του και τα προσωπικά του αποθέματα. Εδώ εντάσσονται ο αυτοέλεγχος, η αξιοπιστία, η ευσυνειδησία, η προσαρμοστικότητα και η καινοτομία (το να αισθάνεται κανείς άνετα σε πρωτοποριακές ιδέες προσεγγίσεις και νέες πληροφορίες), γ)κίνητρα συμπεριφοράς: οι συναισθηματικές τάσεις που οδηγούν προς την

³⁶Weare, K., & Gray, G. (2000). *Η προαγωγή της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας στο σχολείο*, σσ. 27-28.

επίτευξη των στόχων η την διευκολύνουν και εδώ εντάσσονται η τάση προς επίτευξη η δέσμευση η πρωτοβουλία και η αισιοδοξία.

Κοινωνικές ικανότητες: καθορίζουν τη διαχείριση των σχέσεων. Εδώ εντάσσονται ικανότητες όπως α) ενσυναίσθηση: επίγνωση των συναισθημάτων των αναγκών και των ανησυχιών των άλλων. Κατανόηση των συναισθημάτων και της άποψης των άλλων, την ενίσχυση της ανάπτυξης των άλλων, τον σωστό χειρισμό της διαφορετικότητας (τη δημιουργία και τη καλλιέργεια ευκαιριών σε διαφορετικούς τύπους ανθρώπων), και την πολιτική αντίληψη δηλαδή την αναγνώριση των συναισθηματικών τάσεων μια ομάδας και ενδυνάμωση των σχέσεων β) Κοινωνικές δεξιότητες όπως η επιρροή η επικοινωνία οι ηγετικές ικανότητες ο χειρισμός διαφωνιών η καλλιέργεια δεσμών η σύμπραξη και η συνεργασία καθώς και οι ομαδικές ικανότητες

Συναισθηματική νοημοσύνη είναι η ικανότητα να ρυθμίζεις τη διάθεση σου, να χαλιναγωγείς τα πάθη σου, αντοχή στις απογοητεύσεις, αισιοδοξία, ενσυναίσθηση (Goleman: 67). Κατά το Σάλοβι, η συναισθηματική νοημοσύνη περιλαμβάνει τους εξής άξονες: 1. γνώση των συναισθημάτων μας, αυτεπίγνωση, συναισθηματική αυτοπαρατήρηση και ενδοσκόπηση, 2. συναισθηματικός έλεγχος, 3. εξεύρεση κινήτρων, αυτοκυριαρχία, δημιουργικότητα, 4. αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων, ενσυναίσθηση, 5. χειρισμός σχέσεων, η τέχνη των διαπροσωπικών σχέσεων (Goleman: 78-79). Άλλες παράμετροι της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι η εναρμόνιση, δηλαδή μια μετα-ενσυναίσθηση (όταν κατανοούμε ότι ο άλλος μας αντιμετωπίζει με ενσυναίσθηση και ανταποδίδουμε), η άφοβη εκδήλωση των συναισθημάτων μας, η εκφραστικότητα και η μεταδοτικότητα (Goleman: 170-171).

Η σωστή διαπαιδαγώγηση απαιτεί κάτι παραπάνω από τη διάνοια. Απαιτεί και συναίσθημα. Συναισθηματική νοημοσύνη πρέπει να διαθέτουν και οι γονείς και τα παιδιά. Τότε, οι γονείς έχουν επίγνωση των συναισθημάτων των παιδιών, έχουν ενσυναίσθηση. Η συναισθηματική νοημοσύνη επιτρέπει στα παιδιά να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους, να αναβάλλουν για αργότερα την ικανοποίησή τους, να κατανοούν τα σήματα που εκπέμπουν οι άλλοι άνθρωποι και να είναι πιο δυνατά απέναντι στις διακυμάνσεις της ζωής. Άλλωστε τα περισσότερα συναισθηματικά μαθήματα τα παίρνουν από το οικογενειακό περιβάλλον (Gottman : 28)

Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από την ιδιοσυγκρασία, αλλά συνδιαμορφώνεται και από τις αλληλεπιδράσεις με το γονεϊκό περιβάλλον. Όσο το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα βρίσκεται υπό διαμόρφωση, οι συναισθηματικές εμπειρίες του παιδιού συμβάλλουν κατά πολύ στη δόμηση της συναισθηματικής του νοημοσύνης (Gottman: 52-53).

5. ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΩΣ ΦΟΡΕΙΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ.

5.1 Η Συναισθηματική μάθηση.

Ένα σύνολο συναισθημάτων υπάρχουν στον άνθρωπο από την στιγμή της γέννησης του έως τον θάνατο. Τα συναισθήματα διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία που βρίσκεται το άτομο και παρατηρούνται αντίστοιχες συναισθηματικές αντιδράσεις. Οι σχέσεις μεταξύ της συναισθηματικής εμπειρίας και έκφρασης των συναισθημάτων μεταβάλλεται ανάλογα με την γνωστική και κινητική του ανάπτυξη.³⁷

5.1.1 Η ανάπτυξη της αυτοσυνείδησης.

Προϋπόθεση της ανάπτυξης της προσωπικότητας του ατόμου είναι η ικανότητα της αντίληψης της εικόνας του εαυτού του. Οι βασικοί παράμετροι που απορρέουν από την έννοια αυτή είναι η αυτογνωσία, η αυτοεκτίμηση και η αυτορρύθμιση.

³⁷ Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σ. 120.

5.1.2. Η αυτογνωσία.

Αναλύοντας την λέξη θα δούμε πως αναφέρεται στην γνώση που έχει το παιδί για τον εαυτό του και προϋποθέτει την κατανόηση του ευρύτερου περιβάλλοντος στο οποίο κινείται και αναπτύσσεται. Σύμφωνα με τον Selman η ανάπτυξη της αυτογνωσίας έχει μια εξελικτική πορεία με βάση την ηλικία του ατόμου. Στην παιδική ηλικία μπορούν να διακρίνουν τα συναισθήματα και τα κίνητρα από την συμπεριφορά κάποιου. Τα στάδια είναι κοινά σε οποιοδήποτε πολιτιστικό περιβάλλον. Κάθε άτομο αναπτύσσει ένα εσωτερικό σχήμα του εαυτού του το οποίο και οικοδομείται από το ίδιο το άτομο με τις νέες πληροφορίες που αποκτά για τον εαυτό του κάθε φορά. Τα παιδιά ήδη από την ηλικία των 2 ετών δείχνουν να γνωρίζουν βασικά χαρακτηριστικά του εαυτού τους.

5.1.3. Η αυτοεκτίμηση

Η αυτοεκτίμηση αναφέρεται σε παραμέτρους που αφορούν την γνώμη που έχουν για τον εαυτό τους τα παιδιά. Καθώς μεγαλώνουν αρχίζουν να συναναστρέφονται με τους συνομήλικους και να παρατηρούν τις ικανότητες των άλλων και τις δικές τους. Έτσι εκτιμούν και αξιολογούν τις δυνατότητες τους έναντι των υπολοίπων. Βέβαια η αυτοεκτίμηση είναι το τελικό συμπέρασμα στο οποίο φτάνει το άτομο για τον εαυτό του. Με λίγα λόγια η αυτοεκτίμηση αφορά τις ικανότητες, τις αδυναμίες, τις συναισθηματικές αντιδράσεις, τα θετικά και τα αρνητικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας τους.

Όσο αφορά το χώρο του σχολείου έρευνες έδειξαν ότι τα κορίτσια στηρίζουν την σχολική τους αυτοαντίληψη στην συμπεριφορά που επιδεικνύουν μέσα στην τάξη ενώ τα αγόρια στην σχολική τους επίδοση. Μια υψηλή σχολική αυτοαντίληψη φέρει θετικά αποτελέσματα στην αυτοεκτίμηση του παιδιού. Σ' αυτό φυσικά παίζει ρόλο και ο εκπαιδευτικός που θα πρέπει να προσαρμοστεί και να ανταποκριθεί στις αναπτυξιακές ανάγκες των παιδιών ανάλογα με την ηλικία στην οποία βρίσκονται.

Ο πρώτος που μίλησε για την αυτοαντίληψη ήταν ο James, που διέκρινε δύο στοιχεία του εαυτού το «Εγώ» και το «Εμένα». Η αυτοαντίληψη διαφέρει από την αυτοεκτίμηση, η πρώτη αναφέρεται στη γνωστική πλευρά της αυτογνωσίας ενώ η δεύτερη αναφέρεται στην συναισθηματική πλευρά του ατόμου και το βαθμό αξιολόγησης του εαυτού του. Η αυτοαντίληψη διαμορφώνεται εξελικτικά καθώς το παιδί μεγαλώνει. Ο ρόλος της οικογένειας, του σχολείου, του πολιτισμικού πλαισίου του ατόμου, του φύλου και της ιδιοσυγκρασίας παίζουν σημαντικό ρόλο στην διαμόρφωση της αυτοαντίληψης³⁸.

5.1.4. Η αυτορρύθμιση

Ο Thompson γράφει (Denham, 1998: 150): “Η συναισθηματική ρύθμιση περιλαμβάνει όλες τις εγγενείς και εξωγενείς διαδικασίες που συμβάλλουν στον έλεγχο, την αξιολόγηση και την τροποποίηση των σ αντιδράσεων και ειδικότερα της έντασης και της χρονικής τους διάστασης, προκειμένου να επιτευχθούν ατομικοί στόχοι.”

Η συναισθηματική αυτορρύθμιση βρίσκεται στο σταυροδρόμι της εκφραστικότητας, της κατανόησης και της κοινωνικοποίησης (Denham, 1998: 165-166). Σύμφωνα με τον Thompson (1990) υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους οι γονείς διαχειρίζονται τη ρύθμιση των παιδιών:

α. με άμεσες εντολές και οδηγίες, μέσω ενός καθοδηγητικού ρόλου προσπαθούν να μεταδώσουν στα παιδιά τις οικογενειακές και πολιτισμικές νόρμες σχετικά με την αποδεκτή ή μη έκφραση των συναισθημάτων. Υπάρχει δηλαδή συχνά ένας ασφυκτικός κλοιός κοινωνικής καταπίεσης που παρεμποδίζει την ελεύθερη έκφραση των συναισθημάτων, β. Προτείνουν σαφή μέσα εκτέλεσης της συναισθηματικής ρύθμισης, γ. Διαχειρίζονται την πληροφορία που παρέχεται στα

³⁸ Χατζηχρήστου, Γ. Χ. (2004). ό.π., τ.3 σσ. 7-25.

παιδιά σχετικά με εν δυνάμει συναισθηματικά συμβάντα. Με στόχο την ελαχιστοποίηση του στρες, παραλείπουν ή αποφορτίζουν την πληροφορία.

Η αυτορρύθμιση ισοδυναμεί με έλεγχο και ορθή έκφραση των συναισθημάτων, εκδήλωση αυτών στην κατάλληλη ένταση, περιβάλλον και χρόνο. Η αυτορρύθμιση διέρχεται μια αναπτυξιακή πορεία και απαιτεί οριοθέτηση από το οικογενειακό περιβάλλον. Η αυτορρύθμιση αναφέρεται στην ικανότητα του παιδιού να ρυθμίζει από μόνο του την συμπεριφορά του ανάλογα τις εκάστοτε συνθήκες. Η αυτορρύθμιση της συμπεριφοράς είναι ένα βασικό εφόδιο για την ανάπτυξη και την εξέλιξη της προσωπικότητας των παιδιών και αυτό γιατί η ύπαρξη του χαρακτηριστικού αυτού προσδίδει σταθερότητα και ηθική αυτονομία.

Ο αυτοέλεγχος συνεπώς αποτελεί βασική προϋπόθεση της αυτορρύθμισης και οι γονείς είναι αυτοί που αρχικά ελέγχουν την συμπεριφορά του παιδιού (εξωτερικός αυτοέλεγχος) μέχρι να εσωτερικεύσει και να αναπτύξει μόνο του τους μηχανισμούς αυτορρύθμισης (εσωτερικός αυτοέλεγχος).

Η αυτορρύθμιση το πρώτο έτος καθορίζεται βιολογικά. Τα βρέφη χρησιμοποιούν τον ανακλαστικό τρόπο δράσης σε ερεθίσματα χωρίς να συνειδητοποιούν τις πράξεις τους. Αργότερα όλες τους οι κινήσεις αποκτούν σκοπό και προσπαθούν να συμμορφωθούν με τις επιταγές των άλλων προσώπων. Το τρίτο έτος γίνεται εμφανής ο εσωτερικός αυτοέλεγχος όπου δρα και αποφασίζει για τον εαυτό του μόνο του³⁹.

5.2. Οι γονείς ως φορείς συναισθηματικής μάθησης.

Οι αντιδράσεις των γονιών σε όλους τους τομείς της ζωής του παιδιού και ιδιαίτερα απέναντι στην επιτυχία και την αποτυχία θέτουν σε μεγάλο βαθμό τα θεμέλια της κοινωνικοποίησης του παιδιού και διαμορφώνουν νοήματα. Εδραιώνουν κανονιστικά πρότυπα και συμβάλλουν στη διευκόλυνση της ερμηνείας συναισθηματικών καταστάσεων (Denham, 1998: 31-32).

Η σχέση γονιού-βρέφους είναι πρωταρχικής σημασίας. Η παρουσία ή η απουσία του γονιού λειτουργεί ως καταλύτης για τις συναισθηματικές αντιδράσεις του βρέφους, καθώς και για την αντιμετώπιση του ξένου. Δρα μεσολαβητικά μεταξύ βρέφους και περιβάλλοντος, ελέγχοντας την ένταση του ηδονικού τόνου και της εσωτερικής διέγερσης, έτσι ώστε να μην υπερβαίνουν τα ανεκτά όρια. Σε περίπτωση υπερβάσεων ο γονιός παρηγορεί και εξισορροπεί και παρεμβαίνει για να αποκλιμακώσει την ένταση και να σταθεροποιήσει τη συμπεριφορική οργάνωση του βρέφους. Μέσα από την οικεία, σταθερή και αξιόπιστη φιγούρα του, ο γονιός ενισχύει το απόθεμα των κοινών θετικών συναισθημάτων και γίνεται θεματοφύλακας τους (Sroufe: 316-320).

Είναι πολύ σημαντικός ο ρόλος του γονιού στα πρώιμα στάδια της ρύθμισης της εσωτερικής διέγερσης και του συναισθήματος. Έτσι συναντά κανείς συχνά στη βιβλιογραφία τους όρους 'αμοιβαία ρύθμιση' ή 'συνρύθμιση'. Ο γονιός κατευθύνει την αμοιβαιότητα και τη δυαδική ρύθμιση, την οποία βιώνει το βρέφος εκ των υστέρων (Sroufe: 358-359).

Κατά την παιδική ηλικία οι γονείς είναι οι βασικοί φορείς αγωγής του παιδιού. Η εκδήλωση των συναισθηματικών τους καταστάσεων μειώνεται καθώς μεγαλώνει το παιδί. Στην εφηβική ηλικία οι συναισθηματικοί δεσμοί με τους γονείς χαλαρώνουν αναπτύσσοντας έντονα την ανάληψη πρωτοβουλιών και τη λήψη αποφάσεων. Οι σχέσεις με τους γονείς αλλάζουν και εμφανίζονται οι εσωτερικές συγκρούσεις⁴⁰.

Η οικογένεια δρα στην διαμόρφωση της προσωπικότητας και της αυτογνωσίας του παιδιού. Η αποδοχή και το ενδιαφέρον για τα επιτεύγματά του παιδιού διαμορφώνουν τον συναισθηματικό του κόσμο. Η ύπαρξη θετικής ανατροφοδότησης από την πλευρά των γονιών και η αναγνώριση των επιτυχιών ή της προσπάθειας που καταβάλει το παιδί είναι πολύτιμη.

Ο ρόλος του γονέα στην συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού ξεκινά από τα πρώτα χρόνια της ζωής του. Η συναισθηματική αλληλεπίδραση του βρέφους με τους γύρω του ξεκινά από την

³⁹ Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σσ. 191-210.

⁴⁰ Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σσ. 327-330.

στιγμή της γέννησης του, με την μητέρα του αφού αυτή είναι το πρώτο πρόσωπο που αντικρίζει την στιγμή εκείνη⁴¹.

Ο ρόλος της μητέρας και της νηπιαγωγού είναι εξίσου σημαντικός, αυτά τα δύο πρόσωπα μπορούν να συμβάλλουν με τον κατάλληλο τρόπο στην σταδιακή ανεξαρτησία του και στην ανάληψη πρωτοβουλιών. Αρχικά με τη μείωση της φυσικής επαφής, με την χαλάρωση των πλαισίων δράσης του και με την λιγότερη επαφή μαζί του⁴².

5.3. Το σχολείο / ο εκπαιδευτικός ως φορέας συναισθηματικής μάθησης.

❖ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Τα σύγχρονα πορίσματα των ψυχολογικών και εκπαιδευτικών ερευνών επισημαίνουν την αναγκαιότητα για μια στροφή της εκπαίδευσης που θα βασίζεται εξίσου και στον κοινωνικοσυναισθηματικό τομέα εάν όχι περισσότερο αλλά σε ίσες αναλογίες με τον νοητικό. Βασικός πυρήνας μιας τέτοιας εκπαίδευσης είναι τα συναισθήματα των παιδιών .η ανάπτυξη και καλλιέργεια τους, η έκφραση της δημιουργικότητας αλλά και η καλλιέργεια των διαπροσωπικών σχέσεων .

Τα παραπάνω ευρήματα δεν στηρίζονται μόνο σε σύγχρονες έρευνες . μεγάλοι παιδαγωγοί υπογράμμισαν τη σημασία των συναισθημάτων π.χ ο Frobel ενθάρρυνε τα παιδιά να εξωτερικεύουν τα συναισθήματα τους ενώ ο Dewey θεωρούσε πως η συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών αποτελεί βασικό συστατικό μια δημοκρατικής κοινωνίας και εκπαίδευσης.(Ντολιοπουλου, 2000)

Αργότερα δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στην νοητική ανάπτυξη με συνέπεια να παραγκωνιστεί η συναισθηματική ανάπτυξη στην οποία δόθηκε εκ νέου έμφαση όταν στην δεκαετία του '70 άρχισαν να αναπτύσσονται ανοιχτά προγράμματα εκπαίδευσης

Στη σημερινή εποχή δίνεται μεγάλη έμφαση στα προγράμματα προσχολικής και σχολικής αγωγής στη συναισθηματική ανάπτυξη και αυτό διότι όπως είναι πλέον ευρέως γνωστό τα συναισθήματα επηρεάζουν την ανάπτυξη του ατόμου αλλά και πιο συγκεκριμένα επιδρούν στη μάθηση καθορίζουν τη συμπεριφορά και παίζουν καταλυτικό ρόλο στις διαπροσωπικές σχέσεις και στην δημιουργία της αυτοεικόνας του ατόμου(Coleman , 2000)

Στη διαμόρφωση των παραπάνω θέσεων έπαιξαν καταλυτικό ρόλο οι θεωρίες των Gardner και Coleman

ΘΕΩΡΙΑ GARDNER

Πιο συγκεκριμένα ο Gardner στη θεωρία του για την πολλαπλή νοημοσύνη(Ντολιοπουλου,2005) αναφέρετε σε δυο είδη νοημοσύνης που σχετίζονται με τα συναισθήματα α) την ενδοπροσωπική η ενδοπροσωπική νοημοσύνη δηλαδή την ικανότητα κατανόησης του εαυτού με σκοπό την προσαρμογή του ατόμου στο περιβάλλον και την ανταπόκριση στις απαιτήσεις αυτού η με αλλά λόγια την αυτορυθμισμό του εαυτού(Κωσταριδου-Ευκλεδη,2005),β) την διαπροσωπική νοημοσύνη την ικανότητα δηλαδή του ατόμου να κατανοεί τα συναισθήματα τα κίνητρα τις προθέσεις και τη συμπεριφορά των άλλων ατόμων με βασικό στόχο την επικοινωνία και την συνεργασία μαζί τους .αυτού του είδους η νοημοσύνη σχετίζετε τόσο με την λεκτική όσο και με την μη λεκτική κατανόηση των άλλων . τα παιδιά που την διαθέτουν μαθαίνουν καλύτερα όταν έρχονται σε επαφή με τους άλλους και συνεργάζονται μαζί τους.

Ο Gardner δεν είναι οπαδός της 'ολικής ευφυΐας' δηλαδή το άθροισμα όλων των μορφών νοημοσύνης , πιστεύει ότι λόγω εξάσκησης ,κληρονομικότητας ,η της συνεχούς αλληλεπίδρασης όλων αυτών των παραγόντων ορισμένα άτομα μπορούν να αναπτύξουν κάποια είδη νοημοσύνης περισσότερο από κάποια αλλά . κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικούς

⁴¹ Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σσ. 215-217.

⁴² Κακαβούλης, Α. (1997). ό.π., σσ. 271-283.

συνδυασμούς νοημοσύνης οι οποίοι ενεργοποιούνται ανάλογα με την ιστορία και το κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο.

Παρόλο που η θεωρία του Gardner επιβεβαιώνεται από αρκετές εμπειρικές αποδείξεις ωστόσο δεν έχουν ακόμα δοκιμαστεί με αρκετά πειράματα στη σχολική πραγματικότητα

❖ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ:

Τα τελευταία χρονιά όλο και περισσότερα εκπαιδευτικά προγράμματα δίνουν έμφαση στη συναισθηματική αγωγή και οι κυριότεροι στόχοι τους είναι: α)η κατανόηση των συναισθημάτων των ιδίων των παιδιών β)η έμφαση στη συναισθηματική σχέση παιδαγωγού-παιδιών γ)η επιλογή δραστηριοτήτων που να λαμβάνουν υποψηφίους τους τις συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών δ)την ανάπτυξη θετικών συναισθηματικών καταστάσεων στα πλαίσια ενός υγιούς παιδαγωγικού πλαισίου.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

Παράλληλα τη στροφή τόσο των προγραμμάτων όσο και των στάσεων των παιδαγωγών προς τη συναισθηματική αγωγή υπάρχουν μεγάλες διακυμάνσεις στις απόψεις των τελευταίων ως προς το πόσο μπορούν τα παιδιά να εκφράζουν τα συναισθήματα τους αλλά και να εκτίθενται σε διαφορά γεγονότα που τους προκαλούν έντονα συναισθήματα . κάποιιοι από τους παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών αναφέρονται παρακάτω:

A) η ωρίμανση του εγκεφάλου και του κεντρικού νευρικού συστήματος

B) οι ατομικές διαφορές

Γ) το φύλο

Δ) οι μη φυσιολογικές αναπτυξιακές καταστάσεις π.χ. ο αυτισμός.

Ε) Η ανάπτυξη στους υπολοίπους τομείς

ΣΤΑ) Το οικογενειακό περιβάλλον και οι ενδοοικογενειακες σχέσεις

Η) Οι επιρροές του κοινωνικοπολιτισμικού πλαισίου καθώς κάποια πλαίσια επηρεάζουν την εκφραση των συναισθημάτων π.χ. στην Κορέα αποθαρρύνεται η έκφραση των συναισθημάτων

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΑΓΩΓΟΥ

Αυτήν την προσέγγιση καταλυτικό ρολό παίζει η ένθερμη σχέση του/της παιδαγωγού με τα παιδιά καθώς η/ο εκπαιδευτικός λειτουργεί ως πρότυπο για τα παιδιά ,δέχεται τα συναισθήματα τους και τους ενθαρρυνει να τα εκφράσουν ενώ παράλληλα τους παροτρύνει να κατανοήσουν τα συναισθήματα τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των άλλων παιδιών

Οι δραστηριότητες που επιλεγεί ο/η παιδαγωγός ενθαρρυνουν τα νήπια να εξωτερικεύσουν συναισθηματικές καταστάσεις και μέσα από την αλληλεπίδραση τους με την υπόλοιπη ομάδα να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση σιγουριά και θετική εικόνα για τα υπόλοιπα μέλη της τάξης. το παραπάνω δεν σημαίνει βέβαια πως όλες οι δραστηριότητες που λαμβάνουν χωρά σχετίζονται με τα συναισθήματα αλλά η έμφαση που δίνεται σε αυτά βοηθοί στην αποτελεσματικότερη εφαρμογή τούγια παράδειγμα δραστηριότητες που φαίνεται να σχετίζονται αποκλειστικά με τον γνωστικό τομεα Αυτήν την προσέγγιση συνδέονται με συναισθηματικές εμπειρίες που έχουν νόημα για τα παιδιά π.χ. τα νήπια φτιάχνουν τις δικές τους ιστορίες γύρω από θέματα που τους ενδιαφέρουν η 'γραφούν' με το δικό τους τρόπο πως αισθάνονται μια δεδομένη στιγμή. Άλλες πιθανές δραστηριότητες που βοηθούν στην κατανόηση των συναισθημάτων των παιδιών είναι η συζήτηση με τα παιδιά γύρω από γεγονότα που μπορεί να τα κάνουν θλίψη θυμό χαρά η απογοήτευση .τα παιδιά μπορούν να παρατήσουν με διαφόρους τρόπους το πώς νιώθουν π.χ. με ζωγραφική ,μέσω κούκλας, η δραματοποιώντας κάτι που αισθάνονται η ένα γεγονός που βίωσαν αναλαμβάνοντας κάθε

φορά διαφορετικούς ρόλους έτσι ώστε να βιώσουν πολύπλευρα το γεγονός και να 'μπουν' στη θέση των άλλων. Άλλες πιθανές δραστηριότητες είναι να ασχοληθούν τα παιδιά με κατασκευές που αφορούν συναισθήματα ή να ακουστούν ιστορίες που σχετίζονται με αυτά. για όλα τα παραπάνω το παιχνίδι αποτελεί ένα βασικό μέσο για να εκφραστούν τα παιδιά αλλά και μέσω του οποίου νιώθουν ευχαρίστηση και ικανοποίηση

Ένα επίσης πολύ βασικό κομμάτι αυτής της προσέγγισης είναι ότι και η αξιολόγηση του προγράμματος και των παιδιών πραγματοποιείται σε θετικό κλίμα γεγονός που μειώνει το άγχος καινούριο φόβο και από την άλλη αυξάνει τα θετικά συναισθήματα αλλά και τη διάθεση τους για μάθηση. Πέραν του γνωστικού τομέα αξιολογείται και η συναισθηματική ανάπτυξη των νηπίων μέσω της συνεχούς παρατήρησης αλλά και με τη συλλογή πληροφοριών από το οικογενειακό και ευρύτερο κοινωνικοπολιτισμικό περιβάλλον των παιδιών

Απαραίτητη προϋπόθεση για να επιτευχθούν όλα τα παραπάνω είναι η δημιουργία ενός συναισθηματικού ασφαλούς περιβάλλοντος για τα νήπια . για να πραγματοποιηθεί κάτι τέτοιο είναι βασικό να υπάρχει μια σταθερότητα στο περιβάλλον τόσο όσον αφορά τα αντικείμενα αλλά και όσον αφορά τη ροή του προγράμματος .επίσης το περιβάλλον του σχολείου πρέπει να εμπνέει σιγουριά στα παιδιά και να αντικατοπτρίζει την αποδοχή δηλαδή να περιλαμβάνει φωτογραφίες των νηπίων και των οικογενειών τους αντικείμενα σχετικά με το κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο και να είναι διαρρυθμισμένο με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των παιδιών. Όλα τα παραπάνω συντελούν στο να δημιουργηθούν θετικά συναισθήματα για το χώρο του σχολείου ενεργοποιώντας παράλληλα τα κίνητρα για μάθηση. κάτι που θεωρείται θεμελιώδους σημασίας σύμφωνα με(μπακιρτζής) : μαθαίνουμε μόνο ότι μάς συγκίνησε. Η ενίσχυση δηλαδή του συναισθηματικού τομέα έχει άμεση σχέση και με την ενίσχυση του γνωστικού τομέα αφού όπως προαναφέρθηκε δεν αποτελούν δυο ξεχωριστούς ανεξαρτήτους πόλους.

ΘΕΩΡΙΑ GARDNER ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Οι οκτώ μορφές νοημοσύνης σύμφωνα με την Gardner είναι οι έξι)γλωσσική η λεκτική β)λογικομαθηματική γ)χωροαντιληπτική δ)μουσική ε)σωματικό-κινησθητική σ)διαπροσωπική και η)διαπροσωπική.

Σχετικά με τη διδασκαλία ο Gardner θεωρεί ότι η πολλαπλή νοημοσύνη μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως περιεχόμενο διδασκαλίας και ως τρόπος μετάδοσης αυτού του περιεχομένου.θεωρεί επίσης ότι τα εκπαιδευτικά προγράμματα πρέπει να προωθούν την ανάπτυξη σε όλους τους τομείς και όχι μόνο στις γλωσσά και στα μαθηματικά . κατά τη γνώμη του οι τομείς που αγνοούνται περισσότερο στα πλαίσια της τυπικής εκπαίδευσης είναι ο διαπροσωπικός και ο ενδοπροσωπικός εκείνοι δηλαδή που παίζουν καταλυτικό ρόλο για την συνεργασία και τις σύγχρονες μεθόδους διδασκαλίας π.χ την εφαρμογή της μεθόδου project.

Έτσι ο Gardner προτείνει ένα σχολείο με επίκεντρο το παιδί δηλαδή τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα του το οποίο θα περιλαμβάνει διαρκή αξιολόγηση. και αυτό διότι η πρόωμη αναγνώριση των ικανοτήτων και των κλίσεων του παιδιού μπορεί να συντελέσει στην περαιτέρω εξάσκηση τους ενώ από την άλλη πλευρά το ίδιο ισχύει και για την πρόωμη αναγνώριση αδυναμιών του παιδιού οι οποίες μπορούν να προληφθούν και να αντιμετωπιστούν έγκαιρα και αποτελεσματικά. Βλέπουμε εδώ πως η θεωρία του GARDNER εισάγει την έννοια της πρόωμης παρέμβασης έτσι ώστε να βοηθηθεί ποικιλοτρόπως το παιδί στην περαιτέρω ανάπτυξη του. Σε ένα σχολείο που θα λειτουργεί έτσι οι παιδαγωγοί πρέπει να παραιτηθούν από την επιθυμία τους να τα δίνουν όλα έτοιμα στα παιδιά .άντ'αυτού πρέπει να είναι σε θέση να παρέχουν ένα περιβάλλον πλούσιο σε συναισθήματα έτσι ώστε να δίνονται βατά παιδιά πολλές ευκαιρίες για να αναπτύξουν τις ικανότητες τους. Οι απόψεις

αυτές συνάδουν με εκείνες της βιωματικής μάθησης και της γενικότερης προσέγγισης της μάθησης του Ρετζιο Αιμιλία.

Ενδεικτικά θα αναφερθούμε σε μια τυπική μέρα που να βασίζεται σε αυτή τη προσέγγιση. Τα παιδιά το πρωί ασχολούνται με δραστηριότητες όπως η γραφή, η ανάγνωση, τα μαθηματικά, οι φυσικές επιστήμες κλπ μέσα από σχέδια εκπαιδευτικής δράσης ενώ το υπόλοιπο μισό της ημέρας επισκέπτονται την κοινότητα για περαιτέρω εξερεύνηση και πειραματισμό. Δεν επισκέπτονται όμως μόνο τα παιδιά την κοινότητα αλλά και μέλη της κοινότητας επισκέπτονται τακτικά το σχολείο για να τους δείξουν την τέχνη τους ή το χόμπι τους και να δουλέψουν μαζί με τα παιδιά.

Καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς τόσο οι εκπαιδευτικοί όσο και οι γονείς κρατούν σημειώσεις από την παρατήρηση των παιδιών οι οποίες ανακεφαλαιώνονται σε μια έκθεση για το παιδί στην οποία περιγράφονται οι ικανότητες και τα ενδιαφέροντα του καθώς και προτάσεις για το τι μπορεί να γίνει με το συγκεκριμένο παιδί με σκοπό να ενισχυθεί η περαιτέρω αναπτυξιακή πορεία του παιδιού. .

Το νηπιαγωγείο είναι σημαντικός σταθμός για την ομαλή μετάβαση του παιδιού από τον οικείο χώρο του σπιτιού και της οικογένειας σ' ένα άγνωστο περιβάλλον. Ο ρόλος του δασκάλου είναι πολύτιμος προκειμένου να επιτευχθεί η απαραίτητη συναισθηματική αποδέσμευση που θα το οδηγήσει στην κοινωνική αλληλεπίδραση με τους γύρω του. Η μεταξύ τους συνεργασία θα συνεχιστεί και στην μετέπειτα μετάβαση του από βαθμίδα σε βαθμίδα καθώς μεγαλώνει.

Τα παιδιά όπως και όλοι μας κάποτε ερχόμαστε αντιμέτωποι με δυσάρεστα συναισθήματα τα οποία επηρεάζουν την ψυχοσύνθεσή μας. Ο εκπαιδευτικός και οι μαθητές θα πρέπει να αναπτύξουν στρατηγικές ελέγχου των συναισθηματικών μεταπτώσεων προκειμένου να οδηγηθούν στην συναισθηματική ωριμότητα. Η αποκάλυψη, η αντιμετώπιση και η ρύθμιση των συναισθηματικών εντάσεων είναι μια πρώτη προσέγγιση.

Πολλοί υποστηρίζουν πως η συναισθηματική ανάπτυξη του νηπίου επηρεάζει την συναισθηματική του ευεξία κατά την διάρκεια της ζωής του. Φυσικά τα βιώματα των παιδιών μικρής ηλικίας παίζουν σημαντικό ρόλο αλλά και το περιβάλλον που αναπτύσσεται γύρω του εξίσου σημαντικό. Λέγοντας περιβάλλον εννοούμε τους γονείς, τους δασκάλους, τους συμμαθητές, τους συγγενείς και γενικότερα όποιον αλληλεπιδρά με το παιδί.

Τα παιδιά πρέπει να μάθουν δεξιότητες προκειμένου να εκφράζουν και να δείχνουν τα συναισθήματά τους. Το σχολείο και μέσα από αυτό ο εκπαιδευτικός, με την δημιουργία κατάλληλων προγραμμάτων που αφορούν την ακρόαση του άλλου, την ανταπόκριση στα συναισθήματα του, την ενσυναίσθηση, την διαχείριση των συναισθημάτων και την αλληλοϋποστήριξη, θα επιτύχει την προαγωγή της συναισθηματικής και της ψυχικής του υγείας⁴³.

Οι συνομήλικοι επηρεάζουν ψυχικά και συναισθηματικά την μετέπειτα εμφάνιση προβλημάτων στην ζωή των παιδιών. Η ανταλλαγή εμπειριών, η επικοινωνία και κοινές ανησυχίες τους φέρνουν πιο κοντά συναισθηματικά. Τα παιδιά επηρεάζονται τόσο από την συναισθηματική κατάσταση των γονέων, των εκπαιδευτικών όσο και των συνομήλικων τους.

6. ΕΙΔΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ. ΤΥΠΟΙ ΓΟΝΕΩΝ-ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΔΥΝΑΜΙΚΗΣ. Ο ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ.

Δύο είναι οι μεγάλες κατηγορίες των γονιών, ανάλογα με τη δεξιότητα τους στη διαχείριση των συναισθημάτων των παιδιών τους. Είναι οι συναισθηματικοί μέντορες ή παιδαγωγοί και αυτοί που αδυνατούν να καλλιεργήσουν τη συναισθηματική νοημοσύνη στα παιδιά. Η δεύτερη ομάδα υποδιαιρείται σε τρεις κατηγορίες: οι αποστασιοποιημένοι, οι επικριτικοί ή

⁴³ Weare, K., & Gray, G. (2000). ό.π., σσ. 47-50.

αποδοκιμαστικοί και οι επιτρεπτικοί ή παραχωρητικοί. Οι αποστασιοποιημένοι γονείς αγνοούν τα συναισθήματα και απαξιώνουν ειδικότερα τα αρνητικά συναισθήματα του παιδιού. Οι επικριτικοί γονείς στηλιτεύουν την έκφραση των αρνητικών σ του παιδιού και το τιμωρούν ή το επιπλήττουν για αυτό. Τέλος, οι επιτρεπτικοί γονείς ναι μεν αφουγκράζονται και συμπάσχουν, αλλά αδυνατούν να καθοδηγήσουν και να οριοθετήσουν τα παιδιά (Gottmann : 30)

7.1 Οι αποστασιοποιημένοι γονείς

Οι αποστασιοποιημένοι γονείς χρησιμοποιούν περισπασμούς για να αναστείλουν τα συναισθήματα του παιδιού, γελοιοποιούν τα συναισθήματα, τα χαρακτηρίζουν ως παράλογα, φοβούνται για την απώλεια του συναισθηματικού ελέγχου, νιώθουν αβεβαιότητα και ανασφάλεια, υποβαθμίζουν τα γεγονότα, μεταθέτουν τη λύση του προβλήματος στο μέλλον. Οι γονείς αυτοί συχνά είναι παιδιά ψυχαναγκαστικών ή αδιάφορων γονέων (Gottman: 62-63)

7.2 Οι επικριτικοί γονείς

Οι επικριτικοί γονείς έχουν πολλά κοινά σημεία με τους αποστασιοποιημένους. Θεωρούν τα συναισθήματα ως ένδειξη αδυναμίας, πιστεύουν ότι τα παιδιά πρέπει να είναι σκληρά, επιθυμούν να συμμορφώνονται τα παιδιά με την εξουσία, και να αποφεύγουν την έκφραση αρνητικών συναισθημάτων, τα οποία θεωρούν αντιπαραγωγικά και ανούσια. Θεωρούν την έκφραση λύπης ως επιπολαιότητα (Gottman: 64). Οι επικριτικοί γονείς είναι προσβλητικοί και απαξιωτικοί. Ισοπεδώνουν τα συναισθήματα του παιδιού. Μετατρέπουν τις φορτισμένες συναισθηματικές καταστάσεις σε πεδίο επίδειξης ισχύος. Δεν έχουν αυτοέλεγχο και πιστεύουν ότι δεν πρέπει να χαραμίζεται η λύπη σε επιφανειακά θέματα (Gottman: 71-74)

7.3 Οι παραχωρητικοί γονείς

Οι παραχωρητικοί ή επιτρεπτικοί γονείς παρηγορούν το παιδί, δεν προσπαθούν να επιλύσουν το πρόβλημα ή να διδάξουν στο παιδί πώς να προσεγγίζει και να διαχειρίζεται τα συναισθήματα του (Gottman: 65). Είναι μπερδεμένοι, δυσκολεύονται να απεγκλωβιστούν από την υπερβολική αγάπη προς τα παιδιά τους (Gottman: 76). Οι παραχωρητικοί γονείς καταβάλλουν προσπάθειες να κατευνάσουν και να απαλύνουν τα αρνητικά συναισθήματα του παιδιού (Goleman: 269).

7.4 Οι γονείς – συναισθηματικοί μέντορες

Οι συναισθηματικοί μέντορες αφιερώνουν χρόνο στην ακρόαση, είναι ευαίσθητοι στα μηνύματα του παιδιού, προσφέρουν καθοδήγηση, δεν περιγελούν (65-66). Μοιάζουν με τους επιτρεπτικούς γονείς, όμως λειτουργούν ως οδηγοί των παιδιών στον κόσμο του συναισθήματος. Όλα τα συναισθήματα είναι χρήσιμα. Οι γονείς αυτοί δεν διστάζουν να αποκαλύψουν τα δικά τους συναισθήματα. Δεν φοβούνται την απολογία. Με της στάση τους αυτή αμβλύνονται οι τριβές και οι συγκρούσεις (Gottman: 78-84). Οι συναισθηματικοί μέντορες βοηθούν τα παιδιά να κατονομάσουν τα συναισθήματα τους, επιτρέπουν σ' αυτά να βιώνουν τα συναισθήματα τους, να δείχνουν σεβασμό, αλλά και να θέτουν και όρια (Gottman: 32-33).

6.5.Ο συναισθηματικός ρόλος του εκπαιδευτικού.

Οι εκπαιδευτικοί είναι ισχυροί και ελκυστικοί φορείς κοινωνικοποίησης. Διδάσκουν στα παιδιά νέες δεξιότητες, κατευθύνουν το παιχνίδι τους, σχηματίζουν ισχυρούς δεσμούς μαζί τους. Στέλνουν σημαντικά ρητά και άρρητα μηνύματα σχετικά με τον κόσμο των συναισθημάτων (Denham, 1998: 104).

Σύμφωνα με τον Carl Rogers (1983) ο σεβασμός, η ενσυναίσθηση και η αυθεντικότητα είναι τα τρία βασικά στοιχεία επικοινωνίας με τον άλλον. «Όσο υψηλότερα είναι τα επίπεδα ενσυναίσθησης, αυθεντικότητας και σεβασμού που ο εκπαιδευτικός παρέχει στους μαθητές, τόσο περισσότερα θα μάθουν».

Σεβασμός παρέχεται σε κάποιον όταν του αφιερώνεται χρόνος, δίνεται αμέριστη προσοχή, μιλά χωρίς να διακόπτεται, ερωτάται και δεν κρίνεται. Η ενσυναίσθηση εκφράζεται σε κάποιον όταν βιώνονται κοινές εμπειρίες, εκφράζονται συναισθήματα και τέλος αυθεντικότητα εκφράζεται σε κάποιον όταν μοιράζονται συναισθήματα, υπάρχει ειλικρίνεια, δεν υπάρχει προσποίηση-υπόσχεση χωρίς να μπορεί αυτό να τηρηθεί, υπάρχει συνέπεια σε αυτά που λέγονται⁴⁴. Αυτές είναι μερικές από τις στρατηγικές που μπορεί να ακολουθήσει ο εκπαιδευτικός στο σχολείο.

Στην τάξη η ανάπτυξη της δεξιότητας της ακρόασης στους μαθητές είναι πολύτιμο στοιχείο για την συναισθηματική τους ανάπτυξη. Έρευνες έδειξαν πως οι εκπαιδευτικοί μιλούν περισσότερο μέσα στην αίθουσα και οι μαθητές ακούν, σπάνια εκφράζουν την γνώμη ή τις ιδέες τους. Η δεξιότητα της ενεργητικής ακρόασης, τι έχει να μας πει ο άλλος είναι πολλές φορές η πιο σημαντική. Στοιχεία αυτής της δεξιότητας είναι η συμμετοχή του ακροατή στην ομιλία του άλλου με την οπτική επαφή, η στάση του σώματος, το χαμόγελο ή οι ενθαρρυντικές εκφράσεις συνέχισης της κουβέντας. Στην συνέχεια η ανασκόπηση, η επανάληψη, η ανακεφαλαίωση όλων όσων αναφέρθηκαν και τέλος η εξήγηση σημείων που δεν κατανόησε ο ακροατής είναι σημαντικά βήματα για μια πιο ενεργή συμμετοχή. Η πρακτική αυτή μπορεί να ακολουθηθεί στο πλαίσιο της τάξης μεταξύ των μαθητών, μεταξύ του εκπαιδευτικού και των μαθητών, μεταξύ των συναδέλφων αλλά και στο πλαίσιο της οικογένειας⁴⁵.

7. ΣΤΑΔΙΑ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ.

7.1 Στάδια

Μπορούμε να διακρίνουμε 5 στάδια (Gottman: 33) στη διαδικασία της συναισθηματικής αγωγής:

1.επίγνωση των συναισθημάτων του παιδιού, 2. αξιοποίηση συναισθημάτων ως μια ευκαιρία για αλληλοπροσέγγιση, οικειότητα και διδασκαλία, 3. ακρόαση με ενσυναίσθηση, αναγνώριση αρνητικής συναισθηματικής φόρτισης, 4. βοήθεια για λεκτική έκφραση, προσδιορισμό και εκλογίκευση συναισθημάτων, 5. οριοθέτηση, εξέταση στρατηγικών για αντιμετώπιση της συναισθηματικής κρίσης.

7.1.1 Επίγνωση συναισθημάτων

Σημαίνει ότι αναγνωρίζουμε και εκφράζουμε τα συναισθήματα και είμαστε ευαίσθητοι στην εκδήλωση των συναισθημάτων των άλλων. Εξαρτάται εν μέρει από το πολιτισμικό περιβάλλον. Τα δύο φύλα διαθέτουν παρόμοιες εσωτερικές συναισθηματικές εμπειρίες, αφού οι εμπειρικές έρευνες δεν έχουν καταδείξει κάποια σημαντική διαφορά. Σημαίνει και επίγνωση των διαφορετικών επιπέδων της συναισθηματικής αφύπνισης (Gottman: 93-98). Απαιτεί κάποιο βαθμό απομόνωσης, καθώς και χρόνο με τον εαυτό μας (Gottman: 106). Τα συναισθήματα των παιδιών αποκαλύπτονται συχνά μέσα από τα φανταστικά τους παιχνίδια. Όσοι γονείς επαγρυπνούν, μπορούν να ακούσουν τους φόβους των παιδιών τους (Gottman: 110).

⁴⁴ Weare, K., & Gray, G. (2000). ό.π., σσ. 123-124.

⁴⁵ Weare, K., & Gray, G. (2000). ό.π., σσ. 111-115.

7.1.2 Αξιοποίηση συναισθημάτων

Οι κρίσεις εμπεριέχουν ευκαιρίες. Η πρόωμη διάγνωση των συναισθημάτων αποτρέπει τη μεταγενέστερη κλιμάκωση τους και τις εκρηκτικές καταστάσεις (Gottman: 111-112).

7.1.3 Ακρόαση με ενσυναίσθηση

Η ενσυναίσθηση εξαρτάται από τους εξής παράγοντες: ομοιότητα με το 'θύμα', επικέντρωση της προσοχής στην κατάσταση, το γενικότερο πλαίσιο, το φύλο του 'θύματος', το ατομικό συναισθηματικό προφίλ, τη συναισθηματική εκφραστικότητα και από τις θετικές αλληλεπιδράσεις με τους συνομηλίκους (Denham, 1998: 36-39).

Η ενσυναίσθηση είναι ο θεμέλιος λίθος της συναισθηματικής αγωγής. Το κλειδί της ενσυναίσθησης είναι η ικανότητα αποκωδικοποίησης των μη λεκτικών στοιχείων της επικοινωνίας (Gottman: 149). Ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να βάζεις τον εαυτό σου στη θέση του άλλου (Gottman: 92). Ο ενσυναισθητικός ακροατής επιστρατεύει όλες του τις αισθήσεις και τη φαντασία του. Αναδιατυπώνει με ήρεμο τρόπο τα όσα ακούει. Εστιάζει στη γλώσσα του σώματος (Gottman: 113).

7.1.4 Βοήθεια για λεκτική έκφραση συναισθημάτων

Μέσω της λεκτικής έκφρασης των συναισθημάτων, το παιδί μπορεί να τοποθετήσει ένα άβολο και δυσάρεστο συναίσθημα μέσα στα πλαίσια της καθημερινότητας του, να του δώσει μια λογική υπόσταση, να καταλάβει ότι είναι ένα φυσικό και αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής. Όταν δείχνουμε ενσυναίσθηση και χαρακτηρίζουμε ένα συναίσθημα, τότε φανερόνουμε το βαθμό κατανόησης μας και μορφοποιούμε, 'σωματοποιούμε' το συναίσθημα, το εκλογικεύουμε. Ο λόγος δρα συχνά κατευναστικά και αποσυμφορητικά (Gottman: 118-119).

7.1.5 Οριοθέτηση

Η οριοθέτηση έγκειται στα εξής: α. θέσπιση ορίων: Τα παιδιά πρέπει να καταλαβαίνουν την κακή συμπεριφορά τους. Είναι απαραίτητη η αποδοχή της παιδικότητας του παιδιού από την πλευρά των γονέων. Η μέθοδος της απομάκρυνσης από το ερέθισμα (time-out) είναι ιδιαίτερα αποδοτική για τη θέσπιση ορίων, εφόσον χρησιμοποιείται σωστά. Πρέπει οι γονείς να έχουν υπόψη τους ότι δεν πρέπει να θίγεται η αξιοπρέπεια και η αυτοεκτίμηση των παιδιών (Gottman: 120 - 124). β. καθορισμός στόχων: ενθαρρύνουμε το παιδί να μιλήσει, να εκφραστεί και να σκεφτεί (Gottman: 124 - 125). γ. σκέψεις για πιθανές λύσεις: Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μόνο μέσω της συνεργασίας, μέσα από μια διαδικασία καταγισμού ιδεών. δ. εκτίμηση προτεινόμενων λύσεων με βάση τις οικογενειακές αξίες (Gottman: 125-126). ε. βοήθεια στο παιδί για επιλογή λύσης: Όταν τα παιδιά επιλέξουν μια λύση που δεν αποδίδει, τότε τα βοηθούμε να ανακαλύψουν τι πήγε στραβά και να αναζητήσουν εναλλακτικές λύσεις (Gottman: 129).

7.2. Στρατηγικές.

Τα άτομα αναπτύσσουν συγκεκριμένες συναισθηματικές δεξιότητες μέσα από την κατάλληλη διαπαιδαγώγηση που μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσα στο σχολείο. Η ικανότητα του ατόμου να εκφράζει τα συναισθήματά του στους άλλους με σαφήνεια ονομάζεται «συναισθηματική επάρκεια». Επιπλέον ένας πιο ευρύς όρος που χρησιμοποιείται είναι «ψυχοκοινωνική επάρκεια»

που δηλώνει την ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις της καθημερινότητας⁴⁶. Το πρόγραμμα συνεπώς της συναισθηματικής ανάπτυξης έχει ως στόχο την ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως η αναγνώριση της συναισθηματικής κατάστασης του άλλου, η διαφοροποίηση των συναισθημάτων με βάση το πολιτισμικό πλαίσιο, η χρήση κατάλληλου λεξιλογίου ανάλογα με την κουλτούρα, η ενσυναίσθηση, η γνώση ότι η συναισθηματική κατάσταση κάποιου δεν εκδηλώνεται πάντα, η γνώση στρατηγικών αυτορρύθμισης αρνητικών συναισθημάτων, η αποδοχή των συναισθημάτων των άλλων κ.α. Η μη εμφάνιση συναισθηματικών δεξιοτήτων μπορεί να οδηγήσει σε προβληματικές συμπεριφορές απέναντι στους άλλους.

Στην αντιμετώπιση και στο χειρισμό συναισθηματικών διαταραχών απαιτείται προσεκτική προσέγγιση από την πλευρά του εκπαιδευτικού εφόσον το παιδί παρουσιάζει έλλειψη δεξιοτήτων και χρειάζεται να κάνει σημαντικές εσωτερικές αλλαγές⁴⁷.

Τέτοια παιδιά συναντάμε σε τάξεις με δείγματα κοινωνικών αναστολών και δυσκολιών προσαρμογής σε όλους τους τομείς ανάπτυξής τους αλλά και στις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Συναισθήματα χαμηλής αυτοαντίληψη και αυτοελέγχου κατακλύζουν τα παιδιά αυτά. Υπάρχει ο κίνδυνος να παρουσιάσουν διαταραχές στην συναισθηματική τους ανάπτυξη. Πρόκειται για «κλειστά» και «εσωστρεφή» άτομα που είναι υπερευαίσθητα στην κριτική ή την αποτυχία⁴⁸.

Οι εκπαιδευτικοί αφιερώνουν μεγάλο τμήμα του χρόνου με την ενασχόληση συναισθηματικών δυσκολιών των παιδιών. Η συχνότητα εμφάνισης τέτοιων προβλημάτων συνεχώς αυξάνεται και η πρόληψη από την πλευρά των εκπαιδευτικών είναι επιτακτική ανάγκη απέχοντας από το παραδοσιακό μοντέλο της θεραπείας. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν εκδηλώσεις με εσωτερικευμένες μορφές συμπεριφοράς χωρίς άμεσο αντίκτυπο στους άλλους. Η χρήση στρατηγικών και τεχνικών αποτελεσματικής αντιμετώπισης αυτών των δυσκολιών είναι το ζητούμενο. Θα πρέπει να εφοδιαστούν οι μαθητές με δεξιότητες προκειμένου να καταφέρουν να αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις που τυχόν τους παρουσιάζονται. Με την εισαγωγή της συναισθηματικής νοημοσύνης σ' όλα τα επίπεδα αλληλεπιδράσεων, σχολείο, κοινωνία, αναμένεται τόσο η γνώση όσο και ο έλεγχος των συναισθηματικών αντιδράσεων των ατόμων.

Εκπαιδευτικά προγράμματα που να προσανατολίζονται στην προαγωγή της συναισθηματικής μάθησης, ολοένα και περισσότερο απασχολούν τους εκπαιδευτικούς, βλέποντας μαθητές να επηρεάζονται από την συμπεριφορά των υπόλοιπων μαθητών μέσα στην τάξη. Η λύση είναι η ανάπτυξη μια υγιούς σχέσης αλληλεπιδράσεων μεταξύ των ατόμων. Σχολεία που εφαρμόζουν παρόμοια προγράμματα είχαν θετικά αποτελέσματα και λιγότερες πιθανότητες εμφάνισης δυσκολιών. Το μοντέλο Eisenberg, Fabes, Guthrie, & Reiser (2002) αναπτύσσει τρεις παραμέτρους της συναισθηματικής αυτορρύθμισης, την συστολή σε ύψιστο βαθμό, την αδυναμία ελέγχου και την αυτορρύθμιση σε κανονικά επίπεδα. Το τελευταίο είναι και το επιθυμητό, τα παιδιά αυτά είναι ιδιαίτερα δημοφιλή και κοινωνικά στις συναναστροφές τους με τους άλλους⁴⁹.

Οι κυριότερες στρατηγικές συναισθηματικής αγωγής είναι οι εξής (Gottman: 132-151):

1. Να αποφεύγονται τα ταπεινωτικά σχόλια, ο χλευασμός, οι προσβολές, η υποτίμηση. Προσπαθούμε να μην περιγελούμε τα παιδιά, να μην τα αποπαίρνουμε, να μην τα ετικετοποιούμε, επιβάλλοντας σε αυτά μια εξωκατευθυνόμενη ταυτότητα.
2. Χρησιμοποιούμε την κλιμάκωση και τον έπαινο. Η κλιμάκωση περιγράφει την αξιοποίηση των μικρών επιτυχιών του παιδιού για την επίτευξη ενός ανώτερου στόχου, για τη σταδιακή μετάβαση σε ένα επόμενο στάδιο.

⁴⁶ Τριλίβα, Σ., & Chimienti, G. (2002). *Ανακάλυψη αυτογνωσία αυτοκυριαρχία αυτοεκτίμηση. Συναισθηματική και κοινωνική επιδεξιότητα*, σ. 9.

⁴⁷ Καλαντζή-Αζίζι, Α., & Μπεζεβέγκης, Η. (2000). *Θέματα ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων*, σ. 24.

⁴⁸ Καλαντζή-Αζίζι, Α., & Μπεζεβέγκης, Η. (2000). *ό.π.*, σσ. 147-155.

⁴⁹ Πούλου, Μ. (2008). Κοινωνική και συναισθηματική μάθηση: μια προσέγγιση πρόληψης και αντιμετώπισης των συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών των μαθητών στο σχολείο. Σε Δ. Σ. Νικολόπουλος (Επιμ.), *Σχολική Ψυχολογία. Εφαρμογές στο σχολικό περιβάλλον*. σ. 237-242.

3. Αγνοούμε τις γονεϊκές προτεραιότητες. Παραβλέπουμε δηλαδή ή αναβάλλουμε τη γονεϊκή μας ατζέντα, την ημερήσια διάταξη στόχων που έχουμε θέσει, προκειμένου να ευδοκιμήσει μια στενότερη, ενσυναισθητική σχέση με τα παιδιά.
4. Δημιουργούμε νοερά ένα χάρτη της καθημερινής ζωής του παιδιού. Έτσι γνωρίζουμε πρόσωπα και πράγματα της καθημερινότητας του και μπορούμε να διερευνήσουμε αίτια και πηγές συναισθημάτων, χαρτογραφώντας όλα τα μικροπεριβάλλοντα στα οποία κινείται το παιδί.
5. Αποφεύγουμε τη σύνταξη με τον εχθρό. Όταν παίζουμε το 'δικηγόρο του διαβόλου' και υποστηρίζουμε μονίμως την αντίθετη πλευρά, το φορέα δηλαδή της εξουσίας, του κύρους και της αυθεντίας, τότε το παιδί νιώθει απομονωμένο και προδομένο από τους γονείς του. Η συμφωνία με το παιδί δεν είναι απαραίτητα ο στόχος όσο η επίδειξη κατανόησης και ενσυναίσθησης.
6. Σκεφτόμαστε τις εμπειρίες των παιδιών συγκριτικά με παρόμοιες εμπειρίες ενηλίκων. Μέσω αυτής εξομοίωσης, υποβοηθούμε την ενσυναίσθηση και τη συμπόνια απέναντι στο παιδί.
7. Προσπαθούμε να μην επιβάλλουμε δικές μας λύσεις στα προβλήματα του παιδιού.
8. Ενδυναμώνουμε το παιδί, προσφέροντας του επιλογές και σεβόμενοι τις επιθυμίες του. Συχνά αγνοούμε παντελώς τις επιθυμίες του παιδιού και το παιδί αφήνεται έρμαιο σε μια πιεστική και ραγδαία καθημερινότητα επί της οποίας δεν έχει κανέναν έλεγχο, αδυνατώντας να αντιδράσει. Η δυνατότητα επιλογής οικοδομεί ένα αίσθημα υπευθυνότητας και αυτοεκτίμησης.
9. Συμμεριζόμαστε τα όνειρα και τη φαντασία του παιδιού. Έτσι εκπέμπουμε στο μήκος κύματος του παιδιού
10. Δείχνουμε ειλικρίνεια στο παιδί.
11. Ανάγνωση παιδικής λογοτεχνίας. Έτσι εμπλουτίζεται το λεξιλόγιο και το συναισθηματικό ρεπερτόριο του παιδιού και προσφέρονται εναύσματα για γόνιμες συζητήσεις και για αλληλοπροσέγγιση.
12. Υπομονή: δίνουμε χρόνο στο παιδί να εκφράσει τα συναισθήματα του. Η απουσία λόγου συχνά επιβάλλεται και μόνο η φυσική παρουσία δρα υποστηρικτικά.
13. Κατανόηση θεμελίων γονεϊκής εξουσίας. Ο σεβασμός, η στοργή, ο συναισθηματικός δεσμός και όχι η εξουσία, οι απειλές και οι τιμωρίες αποτελούν τη βάση της γονεϊκής εξουσίας.
14. Δεν πρέπει να ξεχνάμε τη θετική φύση της ανάπτυξης του ατόμου. Κάθε παιδί κρύβει μέσα του ένα ευοίωνο, θετικό δυναμικό εξέλιξης και ανάπτυξης, έχει μια έμφυτη καλοσύνη. Αυτές οι έμφυτες, εγγενείς εσωτερικές δυνάμεις στέκονται αρωγοί στη σ διαπαιδαγώγηση.

7.2.1 Στρατηγικές στο σπίτι

Έχουν προταθεί τρεις μηχανισμοί κοινωνικής μάθησης (Halberstadt, 1991 στην Denham, 1998: 105), τρεις όψεις της κοινωνικοποιητικής διαδικασίας, που εμπλέκονται στη συναισθηματική κοινωνικοποίηση: μοντελοποίηση/απεικόνιση (modeling), εκγύμναση (coaching) και απρόσμενη εξέλιξη (contingency). Οι τρεις αυτοί μηχανισμοί περιγράφουν το πώς οι φορείς της κοινωνικοποίησης 1. δείχνουν ή δεν δείχνουν τα συναισθήματα τους, 2. πώς διδάσκουν ή δεν διδάσκουν τα συναισθήματα, 3. πώς αντιδρούν ή δεν αντιδρούν στα συναισθήματα των άλλων. Αναλυτικότερα:

Μοντελοποίηση: (Denham, 1998: 108-110) Τα συναισθήματα που εκφράζουν οι γονείς είναι πηγές πλούσιας πληροφορίας για την ίδια την εκφραστικότητα των παιδιών. Πιο συγκεκριμένα, τα εκφραστικά τους μοτίβα διδάσκουν στα παιδιά ποιά συναισθήματα είναι κατάλληλα για συγκεκριμένες καταστάσεις και ποιά συναισθήματα είναι αποδεκτά μέσα στην οικογένεια. Τα παιδιά μιμούνται το σχήμα των συναισθηματικών αντιδράσεων των γονιών τους. Οι γονείς δομούν ένα συνολικό σ περιβάλλον για το παιδί, δίνουν το συναισθηματικό

'τόνο'. Το συναισθηματικό κλίμα στην οικογένεια αφήνει την ανεξίτηλη σφραγίδα του στην προσωπικότητα του παιδιού. Οι Tomkin και Malatesta διακρίνουν τέσσερα είδη συναισθηματικού περιβάλλοντος:

α. Μονοπωλιακό πρότυπο (monopolistic pattern): Ένα μόνο συναίσθημα κυριαρχεί, πχ ο θυμός,

β. Πρότυπο εισβολής (intrusion pattern): ένα έλασσον στοιχείο εισβάλλει και εκτοπίζει ένα κυρίαρχο συναίσθημα.

γ. Πρότυπο ανταγωνιστικού συναίσθηματος (competitive affect model): Ο γονιός ταλαντεύεται ανάμεσα σε δύο αλληλοσυγκρουόμενες, αντιθετικές μεταξύ τους προσωπικότητες, με απότομες σ μεταπτώσεις.

δ. Πρότυπο σ ισορροπίας (affective balance pattern): Οι γονείς δείχνουν πλούσια συναίσθημα και εκφραστικότητα. Οι γονείς είναι ικανοί να κατανοήσουν τη συναισθηματική ποικιλότητα που εκφράζεται μέσα από τις κοινωνικές συναλλαγές.

7.2.2. Στρατηγικές στο σχολείο.

Ένα σχολείο προσανατολισμένο στο συναισθηματικό κλίμα, μπορεί να ικανοποιήσει τις ψυχολογικές ανάγκες των μαθητών για επάρκεια, για αυτονομία και αίσθηση του ανήκειν. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα παιδιά που στερούνται συναισθηματικών δεσμών μέσα στην οικογένεια.

Ο συναισθηματικός ρόλος του εκπαιδευτικού είναι σημαντικός, για να αναπτύξει ένα θετικό κλίμα αλληλεπίδρασης στην τάξη, όπου θα μπορούν οι μαθητές να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, τις απόψεις τους, τις επιλογές τους. Ο Rogers όπως προαναφέρθηκε μίλησε για την συμβουλευτική πρακτική, δίνοντας βαρύτητα στα συναισθήματα του συμβουλευόμενου. Ο εκπαιδευτικός είναι αυτός που θα πρέπει να κατανοήσει τα συναισθήματα των μαθητών του αφού περνά τον περισσότερο χρόνο με τα παιδιά.

Ο εκπαιδευτικός δημιουργεί μια σχέση κατανόησης και σεβασμού με το παιδί. Κατανοεί τα συναισθήματα του χωρίς να εκφέρει γνώμη, έτσι το διευκολύνει να διερευνήσει τα συναισθήματά του που πολλές φορές τα καταπιέζει και δεν τα εκφράζει. Η ενεργητική παρουσία εκπαιδευτικού, η χρήση μη λεκτικής επικοινωνίας, η μέτρια φυσική απόσταση, οι θετικές ενθαρρύνσεις είναι μερικά από τα στοιχεία που πρέπει να ακολουθήσει ο εκπαιδευτικός. Η αναδιατύπωση ή η παράφραση είναι απαραίτητη για να γίνουν πιο σαφή τα νοήματα που δίνονται. Έπειτα προχωρά στην αντανάκλαση των συναισθημάτων του παιδιού όπου εκφράζει ρητά τα συναισθήματα του και κατανοεί τι είναι αυτό που τον οδήγησε σ' αυτό το συναίσθημα. Η επιδοκιμασία από μέρος του εκπαιδευτικού είναι σημαντική προκειμένου να δείξει την συμπαράστασή του σ' αυτό που του συμβαίνει. Η αυτοαποκάλυψη ή η έμμεση καθοδήγηση (όχι η υπόδειξη) βοηθά τα παιδιά να αντιληφθούν τα συναισθήματα τους και να φτάσουν σε μια μορφή συνειδητοποίησης σχετικά με τον εαυτό τους. Τέλος προσπαθεί να ρυθμίσει τα συναισθήματά του και αποφασίζει τον τρόπο που θα το πετύχει⁵⁰.

Η συναισθηματική αγωγή αφορά όλους όσους ασχολούνται με την καθοδήγηση των συναισθηματικών δεξιοτήτων των παιδιών. Ο Gottman ανέφερε 5 στάδια στην διαπαιδαγώγηση των παιδιών. Όλα αυτά τα στάδια μπορούν να ακολουθηθούν και να εφαρμοστούν με την συμβολή τόσο των γονέων όσο και των εκπαιδευτικών. Ο «ενσυναισθηματικός ακροατής» σ' όλα αυτά τα στάδια είναι ο εκπαιδευτικός απέναντι στο παιδί. Τα παιδιά μπορούν μέσα από κατάλληλα προγράμματα που γίνονται στο σχολείο να αναπτύξουν ένα πλούσιο λεξιλόγιο προκειμένου να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να μάθουν στρατηγικές για να λύσουν τυχόν προβλήματα. Ο εκπαιδευτικός θέτοντας όρια και αποδεκτούς τρόπους έκφρασης αρνητικών συναισθημάτων, με τις ανοιχτές ερωτήσεις

⁵⁰Χατζηχρήστου, Γ. Χ. (2004). ό.π., (τ.1) σσ. 49-59.

καθορίζει μαζί με το παιδί τους στόχους που θέλει να επιτύχει και εντοπίζουν πιθανές λύσεις και εναλλακτικές επιλογές μέσω του καταγισμού ιδεών, τα παιχνίδια ρόλων και φαντασίας.

Ο εκπαιδευτικός ή ο γονέας μπορεί να γίνει ένας «ενσυναισθητικός ακροατής». Να μάθει να ακούει το παιδί μέσα από τα λόγια του (κοιτάζει το άτομο που μιλά, σκέφτεται αυτά που λέει, γνέφει καταφατικά, ζητάει επιπλέον διευκρινίσεις) τις εκφράσεις του προσώπου του (τόνος φωνής, μη λεκτικά ηχητικά σχήματα, ταχύτητα ομιλίας)⁵¹, τις χειρονομίες του (στάση του σώματος, σωματική εγγύτητα-άγγιγμα, ρυθμός και χρόνος δραστηριοτήτων, κώδικες κοινωνικής συμπεριφοράς)⁵² μέσα από δραστηριότητες να το βοηθήσει να εκφράζει με σαφήνεια τα συναισθήματά του και να αποκτήσει «συναισθηματική ενσυναίσθηση».

Η πραγματοποίηση ενός τέτοιου προγράμματος σε μεγαλύτερες ηλικίες είναι ακόμη πιο δύσκολο. Η απομόνωση και η απώθησή των συναισθημάτων είναι πολλές φορές πιο εύκολο από το να έρθει κάποιος αντιμέτωπος με συγκρούσεις. Επιπλέον η εγκατάλειψη εγκαθιδρυμένων συνηθειών και υιοθέτηση άλλων ενέχει παρόμοιες δυσκολίες. Αναπτύσσοντας την συναισθηματική νοημοσύνη το άτομο μπορεί να κατανοήσει τις συνέπειες των επιλογών του, να ανατροφοδοτήσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του, να θέσει στόχους και να κινητοποιηθεί για να τους πετύχει, να αναπτύξει μια αισιόδοξη στάση για την ζωή, να ανταποκριθεί στα συναισθήματα των άλλων και να πετύχει ευγενείς σκοπούς διαμέσου της κατάστασης «ροής», της ευχαρίστησης που απορρέει από την πραγματοποίηση του στόχου όπως περιγράφει ο Goleman⁵³.

Οι έφηβοι αναπτύσσοντας δεξιότητες αυτογνωσίας, συνειδητοποίησης της συναισθηματικής τους κατάστασης, αυτοαξιολόγησης, αυτοπεποίθησης, αυτορρύθμισης, αυτοελέγχου, αξιοπιστίας, ευσυνειδησίας, προσαρμοστικότητας, αυτοενεργοποίησης, αναζήτησης της επιτυχίας, της λήψη πρωτοβουλίας, της επικοινωνίας, της αισιοδοξίας, της ενσυναίσθησης, του χειρισμού συγκρούσεων και της συνεργασίας μπορούν να οδηγηθούν στην συναισθηματική επάρκεια⁵⁴.

Ο εκπαιδευτικός μόνος του αλλά και με την βοήθεια σχολικών ψυχολόγων και ειδικών από το χώρο της ψυχικής υγείας, μπορεί να πραγματοποιήσει μέσα στην τάξη προγράμματα που να αποσκοπούν στην προαγωγή της ψυχικής υγείας, στην τόνωση της αυτοπεποίθησης, στην ανάπτυξη συναισθηματικών δεξιοτήτων και επικοινωνίας με τους άλλους. Στην πραγματικότητα πρόκειται για ένα δίκτυο βοήθειας που περιλαμβάνει διευθυντές, εκπαιδευτικούς, γονείς, σχολικούς ψυχολόγους και ένα ευρύ φάσμα επαγγελματιών που αναλαμβάνουν την στήριξή τους. Ακολουθείται το οικολογικό-συστημικό μοντέλο προσέγγισης, που προσανατολίζεται σ' ένα ευρύτερο πλαίσιο, γύρω από το περιβάλλον του παιδιού.

Οι εκπαιδευτικοί όντας κατάλληλα επιμορφωμένοι και ενημερωμένοι γύρω από προγράμματα και σεμινάρια (θεωρητικής, πρακτικής εξάσκησης και βιωματικής μάθησης) ανάλογου περιεχομένου μπορούν να δημιουργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες ώστε μέσα στην τάξη να ακολουθούνται πρακτικές συναισθηματικής αγωγής. Το θετικό κλίμα μέσα στην τάξη, η συζήτηση για την επίλυση συγκρούσεων, η έκφραση συναισθημάτων, οι πρακτικές αντιμετώπισης έντονων συναισθηματικών διαταραχών και χειρισμού κρίσεων (αναγνώριση, αποδοχή και έκφραση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, καθοδήγηση και καθορισμός ορίων σε ανάρμωστες συμπεριφορές) αποτελούν κάποιες από τις παραμέτρους που μπορούν να εφαρμοστούν στην τάξη από τον εκπαιδευτικό σε συνεργασία με τα παιδιά.

⁵¹ Elksnin, L., & Elksnin, N. (2003). Fostering social-emotional learning in the classroom. *Education*, 124 (1), 63-75.

⁵² Πούλου, Μ. (2008). ό.π., σσ. 267-268.

⁵³ Τριλίβα, Σ., & Ρούσση, Π. (2000). ό.π., σσ. 206-211.

⁵⁴ Τριλίβα, Σ., & Chimienti, G. (2002). ό.π., σ. 9-13.

Γι' αυτό και ο ρόλος του ως συντονιστή των ομάδων είναι πολύ σημαντικός. Ως συντονιστής ο εκπαιδευτικός οφείλει να οργανώσει το χώρο, τον χρόνο, τις δραστηριότητες και τις ενέργειες της ομάδας. Επιπλέον έχει ευθύνη να παρουσιάζει τα προς συζήτηση θέματα, να διαθέτει τα απαραίτητα υλικά, να δημιουργεί το κατάλληλο πλαίσιο, να παροτρύνει τα μέλη να κάνουν πράξη τις ιδέες τους, να δημιουργεί οικεία ατμόσφαιρα, να συντονίζει και να βοηθά τα μέλη να επικοινωνήσουν, να επωφελείται από τυχαίες συγκυρίες, να ανατροφοδοτεί και να ενθαρρύνει την συνεργασία των μελών. Η χρήση θετικών τεχνικών επικοινωνίας όπως μηνύματα σε πρώτο πρόσωπο βοηθούν.

Αντίθετα οι τεχνικές προσέγγισης των θεμάτων που χρησιμοποιούνται στην ομάδα είναι η δημιουργία δομής της ομάδας με σαφείς στόχους που δεν παρεκκλίνουν, η γενίκευση παρόμοιων συναισθημάτων και σε άλλους ανθρώπους ή άλλες καταστάσεις, η συσχέτιση κοινών εμπειριών, η επαναδιατύπωση των ερωτήσεων που τίθενται στην ομάδα προκειμένου να ασκηθεί κριτική, αυτό μπορεί να επιτευχθεί και μέσω του καταγισμού ιδεών, η σύνοψη αυτών που ειπώθηκαν, η ανατροφοδότηση αν και κατά πόσο οι απόψεις τους επηρεάζουν τους άλλους, το χιούμορ που μπορεί να εκτονώσει μια κατάσταση ή να συμβάλει στην δημιουργική σκέψη, οι υποστηρικτικές παρεμβάσεις από την πλευρά του συντονιστή (εκπαιδευτικού) με λεκτικές ή μη εκφράσεις, με ενθάρρυνση, έπαινο βοηθούν τα μέλη της ομάδας, τέλος οι ερωτήσεις που επικεντρώνουν την προσοχή σ' ένα συγκεκριμένο σημείο και ενισχύουν την περαιτέρω συζήτηση.

Συνεπώς η συναισθηματική μάθηση προχωρά ένα βήμα πιο πέρα απαιτεί εκμάθηση νέων δεξιοτήτων, αλλαγή παλιών δυσλειτουργικών συνηθειών και αξιολόγηση των νέων ικανοτήτων του ατόμου. Παρακολουθώντας τον εαυτό τους τα άτομα, πως συμπεριφέρονται συναισθηματικά σε καταστάσεις μπορούν να φτάσουν σ' ένα επίπεδο αυτογνωσίας και ψυχολογικής ενόρασης που είναι το πρώτο βήμα προς την αλλαγή.

Τα προγράμματα αυτά δεν πραγματοποιούνται σε συγκεκριμένη περίοδο της ημέρας αλλά αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της σχολικής πραγματικότητας, αφού οι εντάσεις και οι συγκρούσεις αποτελούν τμήμα της. Εξάλλου οι αλλαγές στη ζωή των παιδιών από την προσχολική ηλικία ως και την εφηβεία και οι συναισθηματικές τους μεταπτώσεις είναι γεγονός. Η συναισθηματική αγωγή στο σχολείο έχει ως στόχο να μπορούν οι μαθητές και έξω από αυτό, στις συναναστροφές τους, να είναι ικανοί να σέβονται τις απόψεις των άλλων, να αντιλαμβάνονται την διαφορετικότητα, να συναισθάνονται τον άλλον και να μπορούν να εκφράζουν τα συναισθήματά τους και να τα χειρίζονται όταν αυτά παρεκκλίνουν από τις κοινωνικές συμβάσεις⁵⁵.

Ένα πρόγραμμα όμως συναισθηματικής αγωγής θα πρέπει να διέπεται από μερικές αρχές όπως να αντιμετωπίζει τα παιδιά με σεβασμό, οι εκπαιδευτικοί να έχουν διαμορφώσει το κατάλληλο κλίμα και περιβάλλον, υποστηρικτικό, που αφήνει την ελευθερία επιλογής στα παιδιά, ανάπτυξης υπευθυνότητας και ανεξαρτησίας, να απαλλάξουν τα παιδιά από τους φόβους τους και να λαμβάνουν σωστές αποφάσεις, αυτό προϋποθέτει να γνωρίζει το άτομο τις ανάγκες αλλά και τις ανάγκες του άλλου και να τις αξιολογήσει σε περίπτωση που έρθουν σε σύγκρουση. Για να γίνει όμως αυτό θα πρέπει να καλλιεργηθούν δύο ικανότητες, να ακούει τον συνάνθρωπό του όταν μιλά και να εκφράζει σωστά τα δικά του συναισθήματα. Ο εκπαιδευτικός κατά την εφαρμογή ενός τέτοιου προγράμματος θα πρέπει να αξιολογήσει τις ανάγκες του παιδιού, τυχόν αλλαγή της συμπεριφοράς του, να δίνει ένα χρονικό διάστημα στα παιδιά να αναπτύξουν τις ιδέες τους χωρίς να διακόπτονται, να ενθαρρύνει τα παιδιά που ντρέπονται να μιλήσουν και να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση. Το πρόγραμμα δεν αναπτύσσεται ξεχωριστά αλλά σε συνδυασμό με άλλες δραστηριότητες που πραγματοποιούνται στην τάξη⁵⁶.

Το πρόγραμμα αυτό μπορεί να περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως να συμπληρώσουν ελλιπείς προτάσεις, προκειμένου να αναπτύξουν την αυτογνωσία, να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και το λεξιλόγιό τους. Επιπλέον, η αφήγηση ιστοριών με θέμα κάποιο από

⁵⁵Χατζηχρήστου, Γ. Χ. (2004). ό.π., τ.2 σσ. 27-34.

⁵⁶Πλωμαρίτου, Β. (2004). ό.π., σσ. 15-16.

τα βασικά συναισθήματα όπου τα παιδιά καλούνται να προσδιορίσουν κάθε συναίσθημα και να απαντήσουν στις ερωτήσεις που ακολουθούν. Για παράδειγμα ο εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από τον μαθητή να εκφράσει τα συναισθήματα που περικλείουν τον χαρακτήρα της ιστορίας, τα συναισθήματα που νιώθει ο ίδιος ακούγοντας ένα κομμάτι μουσικής ή παρατηρώντας ένα πίνακα ζωγραφικής ενισχύει με αυτό τον τρόπο την συναισθηματική του αντίληψη και κατανόηση⁵⁷.

Δραστηριότητες όπως η παντομίμα, η δραματοποίηση, η πρόβλεψη καταστάσεων, ο χάρτης των συναισθημάτων χρησιμοποιούνται σε μικρές κυρίως ηλικίες. Η επιλογή των συναισθημάτων γίνεται ανάλογα με την ηλικία και τις εμπειρίες των παιδιών.

Σε μεγαλύτερες ηλικίες χρησιμοποιούνται τα παιχνίδια ρόλων, ομαδικές συζητήσεις, διήγηση βιογραφιών, καλλιτεχνικές δραστηριότητες (γλυπτική), δραστηριότητες που προωθούν τον αναστοχασμό, ομαδικά παιχνίδια και συνεργατική μάθηση.

Για να δημιουργηθεί μια φιλική και συνεργατική ατμόσφαιρα στην τάξη και να αναπτυχθεί ένα τέτοιο πρόγραμμα χρειάζεται μια ευρύχωρη αίθουσα που να χωράει άνετα όλη την ομάδα των παιδιών. Οι καρέκλες να είναι τοποθετημένες σε σχήμα κύκλου, ώστε να βλέπουν ο ένας τον άλλον και να μιλούν εύκολα μεταξύ τους. Ο χώρος στο κέντρο του κύκλου πρέπει να είναι μεγάλος για να μπορούν να κινηθούν. Ο αριθμός των ατόμων είναι ανάλογος με την ηλικία, περίπου 10 έως 20 άτομα, όμως καλύτερη επικοινωνία επιτυγχάνεται με την αναλογία 1:10. Ο χαμηλόφωνος τόνος βοηθά στην διατήρηση της ήρεμης και φιλικής ατμόσφαιρας. Στρατηγικές όπως μια ταμπέλα «ΗΣΥΧΙΑ ΠΑΡΑΚΑΛΩ» στην πόρτα ή η ανύψωση χεριών βοηθούν. Βέβαια όλες οι πρακτικές που ακολουθούνται εξαρτώνται και από την ηλικία των παιδιών που απευθυνόμαστε. Το «συμβόλαιο συμπεριφοράς» σύμφωνα με τον Montgomery (1986) όπου το παιδί αποφασίζει την συμμετοχή του ή όχι στο μάθημα, είναι πολύτιμο εργαλείο για τις νηπιαγωγούς. Έτσι οι ίδιοι οι μαθητές φέρουν ευθύνη των επιλογών τους και της συμπεριφοράς τους γνωρίζοντας τα επακόλουθα. Αυτό ισχύει και για τις μεγαλύτερες ηλικίες παιδιών, όπου όλα συντελούνται με την σύμφωνη γνώμη των ίδιων αλλά και των γονέων. Οποιαδήποτε στιγμή το θελήσουν μπορούν να μην συνεχίσουν το πρόγραμμα.

Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να είναι προετοιμασμένος στην περίπτωση που υπάρξουν παιδιά που δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Κάτι τέτοιο βέβαια δεν είναι και τόσο σπάνιο. Υπό αυτές τις συνθήκες θα πρέπει ο εκπαιδευτικός να κάνει τα παιδιά να νιώσουν ασφάλεια, αποδοχή και εμπιστοσύνη. Θα πρέπει να δοθεί ένα εύλογο χρονικό διάστημα να μιλήσουν χωρίς να διακόπτονται από τα άλλα παιδιά. Ο ίδιος βοηθά τα παιδιά που ντρέπονται να μιλήσουν και να τα ενθαρρύνει. Παράλληλα, η ενημέρωση των γονέων είναι σημαντική για την ανάπτυξη τέτοιων προγραμμάτων βοηθάει στην συμμετοχή τους εντός και εκτός αίθουσας.⁵⁸

7.2.3. Δεξιότητες εκπαιδευτικών για την εφαρμογή προγραμμάτων συναισθηματικής αγωγής.

Τα στάδια που ακολουθούνται για την εφαρμογή προγραμμάτων συναισθηματικής επάρκειας από την πλευρά του εκπαιδευτικού είναι, το στάδιο της προετοιμασίας όπου τα μέλη αξιολογούν τις προσωπικές του ανάγκες, την ετοιμότητα και τα κίνητρα συμμετοχής τους και τα συνδέουν με τους στόχους του προγράμματος, το στάδιο της απόκτησης όπου καλλιεργείται η θετική σχέση μεταξύ του συντονιστή και των μελών, δίνονται οι ευκαιρίες για ανατροφοδότηση, εξάσκηση και απόκτηση δεξιοτήτων, το στάδιο της διατήρησης και της γενίκευσης, αφορά την χρήση δεξιοτήτων σε άλλα πεδία και τέλος το στάδιο της αξιολόγησης, όπου αξιολογείται το πρόγραμμα σε προσωπικό και σε συστημικό επίπεδο⁵⁹.

⁵⁷ Mayer, J. D., & Cobb, C. D. (2000). Educational polisy on emotional intellingence: Does it make sense?. *Educational Psychology Review*, 12(2), 163-183.

⁵⁸ Πλωμαρίτου, Β. (2004). ό.π., σσ. 18-20.

⁵⁹ Τριλίβα, Σ., & Chimienti, G. (2002). ό.π.,σ. 14-21.

Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να υιοθετήσουν οι ίδιοι κάποιες δεξιότητες για την εφαρμογή των προγραμμάτων όπως να δημιουργούν κλίμα εμπιστοσύνης, να βοηθούν τους μαθητές στην έκφραση των συναισθημάτων τους, να βοηθούν στην αναγνώριση των συναισθημάτων των ίδιων και των άλλων, να παρέχουν στρατηγικές διαχείρισης τους, να αναγνωρίζουν τις διαφορετικές συναισθηματικές εκδηλώσεις ανάλογα με τον πολιτισμό⁶⁰.

Επιπλέον, οι δεξιότητες που πρέπει να διαθέτει ένας εκπαιδευτικός είναι η ευαισθησία, η κατανόηση και η ενεργητική ακρόαση.

7.2.4. Μέθοδοι συλλογής δεδομένων της συναισθηματικής κατάστασης των παιδιών.

Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει αρχικά να ανακαλύψουν αν εκφράζουν οι μαθητές τα συναισθήματά τους, τι τους κάνει ευτυχισμένους, τι δυστυχισμένους, πως αντιμετωπίζουν τα αρνητικά συναισθήματα, τι τους αγχώνει, πως νιώθουν όταν έρχονται στο σχολείο, πως είναι οι σχέσεις τους με τους συμμαθητές τους κ.α.

Η αναζήτηση των απαντήσεων σ' όλα αυτά τα ερωτήματα πραγματοποιείται έπειτα από συζήτηση με τους μαθητές. Η συζήτηση αυτή από μόνη της απέναντι στον εκπαιδευτικό είναι μια δύσκολη διαδικασία για το παιδί και αυτό γιατί προϋποθέτει πέρα από την συμπάθεια και την εμπιστοσύνη από την πλευρά του εκπαιδευτικού. Γι' αυτό και η χρήση επιπλέον μεθόδων για την συλλογή πληροφοριών σχετικά με τα συναισθήματα των παιδιών της τάξης είναι αναγκαία. Τα ερωτηματολόγια μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως εναλλακτική μέθοδο συλλογής δεδομένων, αλλά δεν μπορούν να αποδώσουν πιστά τις συναισθηματικές καταστάσεις των παιδιών.

Οι προβολικές μέθοδοι με την σειρά τους μπορούν να ανακαλύψουν τα συναισθήματα των παιδιών. Μέσα από τις προβολικές τεχνικές δίνεται η βοήθεια να ανακαλύψει τα ενδότερα συναισθήματα του όχι με τον λόγο αλλά με το σχέδιο ή το φανταστικό παιχνίδι. Οι πιο γνωστές προβολικές τεχνικές είναι το τεστ Rorschach, οι Τεχνικές Σχεδίου, το TAT (Thematic Apperception Test), το τεστ CAT και το Τεστ Οικογενειακών Σχέσεων (Family Relations Test)⁶¹. Η αξιολόγηση της συναισθηματικής κατάστασης του παιδιού μπορεί να γίνει και με την χρήση ψυχομετρικών κλιμάκων όπως Children's Depression Inventory-CDI, State-Trait Anxiety Inventory for Children-STAI-C, Rosenberg Self-Esteem Scale. Βέβαια για να πραγματοποιηθούν όλα αυτά τα τεστ απαιτείται ένας έμπειρος σχολικός ψυχολόγος και δεν μπορούν να γίνουν από οποιονδήποτε χωρίς την απαραίτητη γνώση και εκπαίδευση πάνω σ' αυτά.

Στις προβολικού τύπου δραστηριότητες, τα παιδιά καλούνται να συμπληρώσουν μια ζωγραφιά, τον διάλογο μεταξύ των προσώπων-διάλογος με «συννεφάκια», να επιλέξουν φωτογραφικό υλικό-φωτογραφικός καταγισμός, να παίξουν το παιχνίδι με τα ονόματα, τη μικρή διάλεξη, τη πορεία της ζωής, το συνεχές των αξιών, προσεγγίζοντας με αυτό τον τρόπο τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις. Η εργασία αυτή πραγματοποιείται σε μικρές ομάδες ή συμμετέχει όλη η τάξη. Μέσα από το παιχνίδι των ρόλων-προσομοίωση, τον καταγισμό ιδεών και όλα όσα αναφέρθηκαν πιο πάνω, προωθείται η συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών στην τάξη⁶².

7.2.5. Προϋποθέσεις για την εφαρμογή προγραμμάτων συναισθηματικής μάθησης.

Σύμφωνα με τους Weissberg, Resnik, Payton & O'Brien (2003), για να είναι αποτελεσματικό ένα πρόγραμμα θα πρέπει να υπάρχουν ορισμένες προϋποθέσεις:

⁶⁰Πούλου, Μ. (2008). ό.π., σ. 272.

⁶¹ Συγκολίτου, Ε. (2008). Προβολικές τεχνικές: η χρήση τους στην ψυχοδιαγνωστική αξιολόγηση παιδιών και εφήβων στα πλαίσια της κοινότητας του σχολείου. Σε Δ. Σ. Νικολόπουλος (Επιμ.), *Σχολική Ψυχολογία. Εφαρμογές στο σχολικό περιβάλλον*. σ. 36.

⁶² Weare, K., & Gray, G. (2000). ό.π., σσ. 74-76.

1. Το πρόγραμμα να βασίζεται σε θεωρίες για την ανάπτυξη των παιδιών και σε αποτελέσματα ερευνητικών δεδομένων.
2. Ο εκπαιδευτικός να διδάσκει στα παιδιά την εφαρμογή των δεξιοτήτων που μαθαίνουν στην καθημερινότητά τους.
3. Να αναπτύσσει δεσμούς μεταξύ του τρίπτυχου σχολείο-μαθητές-γονείς.
4. Να προσαρμόζεται στο πολιτισμικό και αναπτυξιακό επίπεδο των μαθητών.
5. Το πρόγραμμα να προωθεί την ολόπλευρη ανάπτυξη του παιδιού, μέσα από την ενοποίηση του με το υπάρχον αναλυτικό πρόγραμμα.
6. Ο εκπαιδευτικός να προωθεί τις θετικές αλληλεπιδράσεις.
7. Να επεκτείνει την εκμάθηση δεξιοτήτων σε οικογενειακό και κοινοτικό πλαίσιο.
8. Να έχει ένα πλήρες χρονοδιάγραμμα, με οργανωτική υποστήριξη και πολιτική.
9. Να παρέχει υποστήριξη, εξάσκηση και ανατροφοδότηση στο προσωπικό.
10. Να επιδιώκεται η συνεχής αξιολόγηση του προγράμματος⁶³.

7.2.6. Προγράμματα προώθησης συναισθηματικής νοημοσύνης.

Υπάρχουν πολλά προγράμματα που βασίζονται στις αρχές της συναισθηματικής νοημοσύνης. Μερικά είναι: Πρόγραμμα για τη βελτίωση της κοινωνικής αυτό-επίγνωσης και επίλυσης κοινωνικών προβλημάτων (Elias & Clabby, 1989) αφορά παιδιά ηλικίας 5-12, Πρόγραμμα της επιστήμης του εαυτού-ύλη συναισθηματικής νοημοσύνης (Stone-McCown, Jensen, Freedman, & Rideout, 1998) αυτό συνδέεται με το σχολείο, Δεξιότητες για την ζωή (Skills for Life, 1994) αφορά παιδιά προ-εφηβικής, εφηβικής ηλικίας, Πρόγραμμα δημιουργικής λύσης και διαφωνιών (Lantieri, 1998) αφορά την ανάπτυξη κοινωνικής υπευθυνότητας και το Πρόγραμμα ελέγχου των συγκρούσεων (Τριλίβα, & Chimienti, 1998) για παιδιά δημοτικού αφορά την εκμάθηση συναισθηματικών δεξιοτήτων⁶⁴.

Η ένωση επιστημών και συνεργατών για την προώθηση της κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης, CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) αξιολόγησε τέτοια προγράμματα με στόχο την προώθησή τους σε περισσότερα σχολεία⁶⁵.

Ένα πρόγραμμα που έχει εφαρμοστεί σε σχολεία είναι το Promoting Alternative Thinking Strategies curriculum (PATHS) απευθύνεται σε μαθητές δημοτικού και στοχεύει στην καλλιέργεια δεξιοτήτων. Το Fast Track model είναι πρόγραμμα για παιδιά με προβλήματα συμπεριφοράς. Όλα τα προγράμματα έχουν 3 στάδια, στο πρώτο πραγματοποιείται πρωτογενή πρόληψη στα πλαίσια του σχολείου, στο δεύτερο πρόληψη που αφορά τις οικογένειες παιδιών σε επικινδυνότητα και το τρίτο στάδιο εξατομικευμένο πρόγραμμα. Το πρόγραμμα PATHS ανήκει στην πρώτη κατηγορία και γίνεται 2-3 φορές την εβδομάδα. Στο δεύτερο στάδιο, γίνονται συναντήσεις με τους γονείς, που εστιάζουν στην ανάπτυξη σχέσεων συνεργασία, προκειμένου να ακολουθείται μια κοινή πορεία αλλά και την προώθηση ομαλοποίησης των σχέσεων γονείς-παιδιά. Στο τρίτο στάδιο παρέχεται εξατομικευμένη βοήθεια, επισκέψεις στο σπίτι και ανάπτυξη φιλικού κλίματος.

Όταν γίνεται λόγος για εφήβους η προσέγγιση αλλάζει και στρέφεται προς τα ενδιαφέροντα τους και τις συναναστροφές τους με τους συνομηλίκους τους. Θέματα επαγγελματικού προσανατολισμού, προσαρμογής στην μεταβατική περίοδο της εφηβείας και υποστήριξης για ακαδημαϊκή επιτυχία αποτελούν πρωτεύοντα ζητήματα. Όλα τα προγράμματα θα πρέπει να εφαρμόζονται σε συνδυασμό με την γενικότερη κατεύθυνση του σχολείου και της πολιτικής που ακολουθεί. Η συμμετοχή των γονέων και της κοινότητας είναι απαραίτητη προϋπόθεση. Η εφαρμογή των προγραμμάτων όπως προαναφέρθηκε αφορά όλα τα παιδιά γιατί με αυτό τον

⁶³ Weissberg, R.P., Resnik, H., Payton, J., & O'Brien, M.U. (2003). Evaluating Social and Emotional Learning Programs. *Educational Leadership*, 46-50.

⁶⁴ Τριλίβα, Σ., & Ρούσση, Π. (2000). *ό.π.*, σσ.211-212.

⁶⁵ Schonert-Reichl, K. A., & Hymel, S. (2003). Educating the heart as well as the mind: Social and emotional learning for school and life success. *Education*, 47(2), 20-25.

τρόπο ελαχιστοποιείται ο στιγματισμός. Η πρόωμη εφαρμογή τους, ήδη από το νηπιαγωγείο, αυξάνει τις πιθανότητες εμφάνισης συναισθηματικών δυσκολιών. Εξάλλου τα συναισθηματικά προβλήματα τις περισσότερες φορές συνοδεύονται και από συμπεριφορικά προβλήματα (γι' αυτό και γίνεται αναφορά και σε συμπεριφορικά προγράμματα). Η διάρκεια των προγραμμάτων εξαρτάται από τις δυσκολίες των παιδιών και το αναπτυξιακό στάδιο που βρίσκονται. Συνεπώς τα προγράμματα αυτά κατευθύνονται σε 3 άξονες, τους γονείς (εκμάθηση δεξιοτήτων), τους εκπαιδευτικούς (εφαρμογή τέτοιων προγραμμάτων μέσα στην τάξη) και τους μαθητές (απόκτηση συναισθηματικής επάρκειας).

Σύμφωνα με τον Elias et al (1997) υπάρχουν 22 δεξιότητες που μπορούν να καλλιεργηθούν στα παιδιά, αυτές ταξινομούνται σε 5 κατηγορίες. Αυτές είναι της αυτογνωσίας (αναγνώριση-ονομασία συναισθημάτων), της αυτορρύθμισης των συναισθημάτων (λεκτική διατύπωση-έλεγχος παρορμήσεων), της αυτοπαρατήρησης (καθορισμός στόχων-κινητοποίηση-καλλιέργεια αισιοδοξίας), της ενσυναίσθησης και θεώρησης διαφορετικών οπτικών (ενεργητική ακρόαση-ανατροφοδότηση-ενσυναίσθηση-κατανόηση της οπτικής του άλλου) και των κοινωνικών δεξιοτήτων για την δημιουργία διαπροσωπικών σχέσεων (διαχείριση-έκφραση συναισθημάτων-λήψη αποφάσεων- συνεργασία μελών).

Οι δεξιότητες αυτές θα πρέπει να αναπτυχθούν ανάλογα με το φύλο και την ηλικία των παιδιών. Για τις μικρές ηλικίες να κατευθύνονται στην αναγνώριση των συναισθημάτων άλλων, την αναζήτηση των αιτιών και μείωση του παρορμητισμού. Ενώ στις μεγαλύτερες στην αντιμετώπιση προκλήσεων και εκμάθηση χρήσης στρατηγικών προκειμένου για να το επιτύχουν⁶⁶.

8. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΡΙΤΙΚΗ ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Τα παιδιά γίνονται ικανότεροι κοινωνικοί εταίροι, καλύτεροι σύντροφοι στο παιχνίδι με συνομηλίκους, υψηλός βαθμός δημοφιλίας (Denham, 1998: 171-174). Αποτελεσματικότερη ρύθμιση διαπροσωπικών σχέσεων. Χειρίζονται καλύτερα τη συναισθηματική γλώσσα, η οποία κατέχει κεντρική θέση στην κοινωνική επιτυχία, αφού αξιοποιείται όταν το παιδί ζητάει παρηγοριά ή παρηγορεί, όταν πειράζει, διαπραγματεύεται, αστειεύεται (Denham, 1998: 181). Η συναισθηματική αγωγή μπορεί να συμβάλει στην αντιμετώπιση της οργής και της λύπης που μπορεί να βιώσει το παιδί λόγω της απόρριψης από τους συνομηλίκους (Gottman: 240-244).

Τα παιδιά με ιστορικό ασφαλούς συναισθηματικής σύνδεσης έχουν προοπτικές να εκφράζονται συναισθηματικά στο μέλλον, να εκδηλώνουν φιλομάθεια, διάθεση για εξερεύνηση, περιέργεια. Είναι ευέλικτα και ευπροσάρμοστα και ρυθμίζουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις ανάλογα με το περιστασιακό πλαίσιο. Αποκτούν συναισθηματική ανεξαρτησία (Sroufe: 408). Τα παιδιά είναι αυτόνομα συναισθηματικά, αντλούν από τα δικά τους εσωτερικά αποθέματα. Χαρακτηρίζονται από υψηλό αίσθημα αυτοσεβασμού (Sroufe: 477). Δίνουν αξία στις σχέσεις με τα άλλα παιδιά και επιδεικνύουν μεγαλύτερη ικανότητα δέσμευσης και συναισθήματα εγγύτητας (Sroufe: 484-485).

Κάποια από τα αποτελέσματα της συναισθηματικής αγωγής είναι και τα εξής: συναισθηματική αυτοεπίγνωση: βελτίωση στην αναγνώριση και στο χαρακτηρισμό των συναισθημάτων, ικανότητα κατανόησης αιτιών. Στο επίπεδο του χειρισμού των συναισθημάτων: έλεγχος του θυμού και της απογοήτευσης, αποφυγή συγκρούσεων και φραστικών προσβολών, περιορισμός επιθετικής και αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς, αντιμετώπιση άγχους, σωστή εκτόνωση και έκφραση του θυμού, δημιουργική χαλιναγώγηση συναισθημάτων. Καλλιεργείται η ενσυναίσθηση: ευαισθησία στα συναισθήματα των άλλων, προσεκτική ακρόαση. Στο χειρισμό

⁶⁶ Πούλου, Μ. (2008). ό.π., σσ. 243-250.

σχέσεων: ρύθμιση διαφωνιών, επιδεξιότητα στην επικοινωνία, πιο συμπονετικοί, ικανότητα εναρμόνισης μέσα σε ομάδες, δημοκρατικότητα στις συναναστροφές (Goleman: 389-390).

Κατά τον 20^ο αιώνα πραγματοποιήθηκε μια μετάβαση από το αυταρχικό σε ένα διαλεκτικό, «ευαίσθητο» μοντέλο διαπαιδαγώγησης, κάτι στο οποίο συνέβαλλε και η πρόοδος στην παιδοψυχολογία (Gottman: 43). Η καλοσύνη, η θαλπωρή, η υπομονή αποτελούν καλύτερα μέσα διαπαιδαγώγησης από τη χειροδικία, αν επιθυμούμε να διαμορφώσουμε συναισθηματικά υγιή παιδιά. Οι γονείς δεν πρέπει να υπαγορεύουν στα παιδιά πως πρέπει να αισθάνονται, αλλά να σέβονται τα δικά τους συναισθήματα. Πρέπει να θέτουν όρια στις πράξεις, όχι όμως και στα συναισθήματα (Gottman: 44-46).

Η συναισθηματική αγωγή δεν αποτελεί μαγική συνταγή, ούτε πανάκεια για όλες τις προβληματικές περιπτώσεις (Gottman: 159). Τα παιδιά έχουν καλύτερη υγεία, υψηλότερες σχολικές επιδόσεις, ποιοτικότερες και σταθερότερες φιλίες, μικρότερη ροπή σε βίαιες πράξεις, συναισθηματική υγεία, βιώνουν περισσότερα θετικά συναισθήματα, είναι πιο ευέλικτα και ευπροσάρμοστα, ειδικά σε καταστάσεις κρίσεων. Επιπλέον θωρακίζονται πιο αποτελεσματικά απέναντι στα συναισθηματικά τραύματα και χτίζεται ένας συναισθηματικός δεσμός και τα λόγια έχουν βαρύτητα (Gottman: 34-36).

ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Όπως προκύπτει από τη βιβλιογραφία (Coleman, 1996) δεν υπάρχουν άμεσα αρνητικά αποτελέσματα από την εφαρμογή της συναισθηματικής αγωγής. βεβαία επειδή πρόκειται για κάτι καινούριο τόσο στο χώρο της οικογένειας όσο και στο περιβάλλον του σχολείου σίγουρα χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση και ερευνά για το συγκεκριμένο θέμα. αυτό που έχει διερευνηθεί ωστόσο είναι τα αρνητικά αποτελέσματα από την μη εφαρμογή της συναισθηματικής αγωγής τα οποία είναι εξίσου σημαντικά με τα πλεονεκτήματα της.

Α) όσων αφορά το χώρο του σχολείου η έλλειψη καθόδων συναισθηματικής αγωγής συντελεί σε μια διδασκαλία απομακρυσμένη από τα ενδιαφέροντα των μαθητών και αποσυνδεδεμένη από τον πραγματικό τους κόσμο. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στο αποτέλεσμα και όχι στη διαδικασία με αποτέλεσμα να τονίζονται τα όσα δεν κατάφεραν οι μαθητές και όχι τα όσα είναι σε θέση να επιτύχουν. συνακολουθιά αυτό το μη ελκυστικό περιβάλλον μάθησης προκαλεί τάσεις φυγής των μαθητών από την εκπαιδευτική διαδικασία.

Β) από έρευνες που έχουν γίνει και αφορούν την κοινωνικότητα των παιδιών (cole and cole, 2002) επισημαίνεται ότι τα απομονωμένα παιδιά είναι και αυτά που δεν αντιλαμβάνονται η ερμηνεύουν λάθος τα συναισθήματα των υπολοίπων παιδιών. επίσης συνήθως τα μη δημοφιλή παιδιά είναι αυτά που εκδηλώνουν επιθετική συμπεριφορά και προσπαθούν να ελέγξουν με αυτό τον τρόπο και την υπόλοιπη ομάδα έλλειψη δηλαδή συναισθηματικής αγωγής έχει αρνητικά αποτελέσματα τόσο στις διαπροσωπικές σχέσεις όσο και στη σχέση του παιδιού με τον εαυτό του καθώς παρατηρήθηκε ότι τα παιδιά που δεν βιώνουν ικανοποιητικές σχέσεις με τους συνομηλίκους σχηματίζουν αρνητική εικόνα για τον εαυτό (cole and cole, 2002)

Γ) Η έλλειψη συναισθηματικής αγωγής στο οικογενειακό πλαίσιο επιβαρύνει τις διαπροσωπικές σχέσεις των μελών της αλλά και την ψυχική ισορροπία του κάθε μέλους καθώς μπορεί να βιώνει αισθήματα απόρριψης και αναποτελεσματικότητας όσων αφορά το ρολό του. (Coleman, 2000). Επιπρόσθετα η έλλειψη συναισθηματικής στήριξης και κατανόησης επηρεάζει αρνητικά το άτομο το οποίο αισθάνεται ότι δεν κατανοούνται οι ανάγκες και τα θέλω του με άμεση συνεπεία την έλλειψη αυτοπεποίθησης αλλά και την στροφή σε μη αποδεκτές συμπεριφορές προκειμένου να τραβήξει την προσοχή των γονέων του

Η απουσία συναισθηματικής αγωγής έχει αρνητικές επιπτώσεις: απομόνωση και κοινωνικά προβλήματα, μυστικοπάθεια, παθητικότητα/άγχος και κατάθλιψη, μοναξιά, νευρική κατάσταση, λύπη, φόβοι και ανησυχίες, αίσθημα καταπίεσης/προβλήματα συγκέντρωσης, ονειροπόληση, ιδεοληψίες/επιθετικότητα, άσχημη συμπεριφορά, ευερεθιστότητα. Παρατηρείται μια γενικότερη «τοξικότητα που δηλητηριάζει το συναισθηματικό κόσμο» και σηματοδοτεί μια συναισθηματική δυσφορία. Η οικονομική καταπόνηση των οικογενειών και η συνακόλουθη πολύωρη εργασία των γονέων συνθλίβει τις δυνατότητες επικοινωνίας και συναισθηματικής αλληλεπίδρασης με το παιδί, με αποτέλεσμα να φθίνουν οι συναισθηματικές δεξιότητες του (Goleman: 323-325). Προκύπτουν κοινωνικά κωφά παιδιά που αδυνατούν να ερμηνεύσουν τα συναισθήματα και να ανταποκριθούν σε αυτά (Goleman: 347). Εκδηλώνουν επιθετικότητα, στερούνται ενσυναίσθησης. Η αναστάτωση του άλλου τους προκαλεί σύγχυση (Sroufe: 485-486). Τα αρνητικά συναισθήματα και η έλλειψη θετικής συναισθηματικής στήριξης από το περιβάλλον οδηγεί σε προβλήματα συμπεριφοράς. Όταν ένα παιδί δε διέρχεται με επιτυχία από όλα τα στάδια συναισθηματικής ανάπτυξης και καλλιέργειας των συναισθηματικών δεξιοτήτων, τότε είναι πιο επιρρεπές σε μελλοντική εκδήλωση ψυχοπαθολογίας (Denham, 1998: 15).

Σύμφωνα με τους Elias et al (1997) η συναισθηματική ικανότητα είναι η ικανότητα να κατανοεί, να διαχειρίζεται, να εκφράζει τις συναισθηματικές πλευρές της ζωής του για να επιτύχει πιο αποτελεσματική διαχείριση των «έργων ζωής» όπως την μάθηση, την επίλυση προβλημάτων, την δημιουργία σχέσεων και την προσαρμογή με δύσκολες περιστάσεις. Στην πραγματικότητα μέσα από την συναισθηματική αγωγή τόσο τα παιδιά όσο και οι ενήλικες μαθαίνουν να αναπτύσσουν δεξιότητες-στάσεις ώστε να ρυθμίζουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις. Δίνεται συνεπώς μεγάλη έμφαση στην διαχείριση των συναισθημάτων, την υπευθυνότητα, την αποδοχή και τον σεβασμό του άλλου και την αντιμετώπιση προκλητικών καταστάσεων⁶⁷.

Εφαρμόζοντας ένα πρόγραμμα συναισθηματικής νοημοσύνης επιδιώκεται η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης του παιδιού, της επικοινωνίας του παιδιού με τους συνομηλίκους του και τους ενήλικες, του αυτοσεβασμού και του σεβασμού στον άλλον, της αυτογνωσίας και της συνεργασίας.

Σύμφωνα με τον Ballard (1982), εφαρμόζοντας ένα τέτοιο πρόγραμμα αναπτύσσονται η αυτογνωσία, η αντίληψη δυνατοτήτων και αδυναμιών, οι συναισθηματικές δεξιότητες, αναγνώριση των συναισθημάτων τους και κοινωνικές δεξιότητες, σχέσεις με τους συνανθρώπους τους⁶⁸.

Φυσικά το ενδεχόμενο εμφάνισης προβλημάτων συναισθηματικής ανάπτυξης και ωριμότητας σε παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες είναι πολύ πιο πιθανό και αναμενόμενο. Τα παιδιά που δεν έχουν νιώσει αυτό το δεσμό με την μητέρα τους από την πρώτη στιγμή της γέννησής τους, όπως προαναφέρθηκε δυσκολεύονται να εκδηλώσουν τα συναισθήματά τους και να αναπτύξουν κοινωνικές σχέσεις. Αυτό εντείνεται ακόμη περισσότερο να εμφανίζεται σε περιπτώσεις παιδιών που γεννήθηκαν παρουσιάζοντας τέτοιου είδους προβλήματα.

⁶⁷ Elias, M.J., Zins, J.E., Weissberg, R.P., Frey, K.S., Greenberg, M.T., Haynes, N.M., Kessler, R., Schwab-Stone, M.E., & Shriver, T.P. (1997). Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators. *The Association for Supervision and Curriculum Development*. Alexandria, USA.

⁶⁸ Πλωμαρίτου, Β. (2004). ό.π. σσ. 13-14.

Συνεπώς οι πιθανότητες αυξάνονται σε αυτές τις περιπτώσεις παιδιών που εμφανίζουν παράλληλα με τα συναισθηματικά προβλήματα και προβλήματα συμπεριφοράς⁶⁹.

Τα αποτελέσματα από την εφαρμογή τέτοιων προγραμμάτων έδειξαν ότι τα παιδιά μπόρεσαν να δημιουργήσουν μια θετική εικόνα για τον εαυτό τους και τους άλλους, να δέχονται καταστάσεις που δεν μπορούν να αλλάξουν, να βελτιώνουν αυτές που δεν μπορούν, να αντιμετωπίζουν φόβους και αναστολές, να μιλούν ελεύθερα, να μην επικρίνουν, να συνειδητοποιούν τις ανάγκες τους, να περιμένουν με υπομονή την σειρά τους, να σέβονται τον άλλον όταν μιλάει, να αντιμετωπίζουν με θάρρος τα προβλήματα τους και να είναι αισιόδοξα⁷⁰.

Προωθώντας ένα πρόγραμμα συναισθηματικής νοημοσύνης επιτυγχάνεται η μάθηση και η ακαδημαϊκή επίδοση, μέσα από την συνεργασία των παιδιών παρά τον ανταγωνισμό. Η ασφάλεια και η συναισθηματική πληρότητα ενεργοποιούν περιοχές του εγκεφάλου που ενδυναμώνουν την μνήμη, την προσοχή και την μάθηση⁷¹.

Ο εκπαιδευτικός είναι αυτός που συναναστρέφεται στον περισσότερο χρόνο μαζί τους, συνεπώς το βάρος της ευθύνης για την καλλιέργεια δεξιοτήτων πέφτει πάνω του. Οι ικανότητες, οι γνώσεις και οι πρακτικές που απαιτούνται να έχει ο εκπαιδευτικός σηματοδοτούν την ύπαρξη ενός ενεργητικού εκπαιδευτικού που δεν φοβάται να αλλάξει ακόμη και τον τρόπο δράσης του μέσα στην τάξη αλλά και της μέχρι πρότινος συμπεριφοράς του. Διαφορετικά όπως ανέφεραν η εφαρμογή των προγραμμάτων δεν φέρνει τα επιθυμητά αποτελέσματα και χαρακτηρίζεται από αποσπασματικότητα.

Μερικά από τα θετικά αποτελέσματα της συναισθηματικής ανάπτυξης είναι η ωριμότητα, η ισορροπημένη κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη, η λήψη πρωτοβουλιών, ο υψηλός βαθμός ικανοτήτων, η συναισθηματική αυτονόμηση από τους γονείς, η ανάπτυξη σχέσεων με άλλα πρόσωπα, η μη συναισθηματική εξάρτηση από τις νηπιαγωγούς.

⁶⁹ Τσιάντης, Γ. (1989). *Σύγχρονα θέματα παιδοψυχιατρικής*, (τ.3). σ. 235.

⁷⁰ Πλωμαρίτου, Β. (2004). *ό.π.*, σσ. 13-14.

⁷¹ Goleman, D. (2008). The secret to success: New research says social-emotional learning helps students in every way. *Educational Digest*, 74 (4), 8-9.

9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

I. Ελληνόγλωσση

Κακαβούλης, Κ. Α. (1997). *Συναισθηματική ανάπτυξη και αγωγή*. Αθήνα:Κακαβούλης.

Τεγόπουλος, Φ. (1997). *Μείζον Ελληνικό λεξικό*. Αθήνα: Τεγόπουλος Φυτράκης

Χατζηχρήστου, Γ. Χ. (2004). *Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης, Κοινωνική και συναισθηματική αγωγή στο σχολείο. Προσχολική και πρώτη σχολική ηλικία (τ.1-7)*. Αθήνα: Τυπωθήτω-Γιώργος Δαρδάνος.

Σταύρου, Σ. Α. (). *Κατανόηση και βιωματική προσέγγιση συναισθημάτων*.

Τσιάντης, Γ. (1988). *Ψυχική υγεία του παιδιού και της οικογένειας (τ.β')*. Αθήνα: Καστανιώτη.
Τσιάντης, Γ. (1989). *Σύγχρονα θέματα παιδοψυχιατρικής (τ.3.)*. Αθήνα: Καστανιώτη.

Τσιάντης, Γ. (2000). *Ψυχική υγεία του παιδιού και της οικογένειας (τ.α')*. Αθήνα: Καστανιώτη.

Καψάλης, Α. (2005). *Παιδαγωγική ψυχολογία*. Θεσσαλονίκη: Κυριακίδη Α.Ε.

Cole, M., & Cole, S. (2002). *Η ανάπτυξη των παιδιών*. Αθήνα: Τυπωθήτω-Γιώργος Δαρδάνος.

Weare, K., & Gray, G. (2000). *Η προαγωγή της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας στο σχολείο. Παγκόσμια οργάνωση υγείας Γραφείο Ευρώπης*. Αθήνα:Ελληνικά Γράμματα.

Πλωμαρίτου, Β. (2004). *Πρόγραμμα ανάπτυξης συναισθηματικής νοημοσύνης*. Αθήνα: Γρηγόρη.

Καλαντζή-Αζίζι, Α., & Μπεζεβέγκης, Η. (2000). *Θέματα ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Τριλίβα, Σ.,& Ρούσση, Π. (2000). Οι διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης. Σε Α. Καλαντζη-Αζίζι & Η. Γ. Μπεζεβέγκης (Επιμ.), *Θέματα επιμόρφωσης ευαισθητοποίησης στελεχών ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων* (σ.201-214). Αθήνα:Ελληνικά Γράμματα.

Τριλίβα, Σ., & Chimienti, G. (2002). *Ανακάλυψη αυτογνωσία αυτοκυριαρχία αυτοεκτίμηση. Συναισθηματική και κοινωνική επιδεξιότητα*. Αθήνα: Πατάκης.

Συγκολλίτου, Ε. (2008). Προβολικές τεχνικές: η χρήση τους στην ψυχοδιαγνωστική αξιολόγηση παιδιών και εφήβων στα πλαίσια της κοινότητας του σχολείου. Σε Δ. Σ. Νικολόπουλος (Επιμ.), *Σχολική Ψυχολογία. Εφαρμογές στο σχολικό περιβάλλον*(σ.31-49). Αθήνα: Τόπος.

Πούλου, Μ. (2008). Κοινωνική και συναισθηματική μάθηση: μια προσέγγιση πρόληψης και αντιμετώπισης των συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών των μαθητών στο σχολείο. Σε Δ. Σ. Νικολόπουλος (Επιμ.), *Σχολική Ψυχολογία. Εφαρμογές στο σχολικό περιβάλλον* (σ. 237-281). Αθήνα: Τόπος.

II. Ξενόγλωσση

Elias, M.J., Zins, J.E., Weissberg, R.P., Frey, K.S., Greenberg, M.T., Haynes, N.M., Kessler, R., Schwab-Stone, M.E., & Shriver, T.P. (1997). Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators. *The Association for Supervision and Curriculum Development*. Alexandria. USA.

Weissberg, R.P., Resnik, H., Payton, J., & O'Brien, M.U. (2003). Evaluating Social and Emotional Learning Programs. *Educational Leadership*, 46-50.

Mayer, J. D., & Cobb, C. D. (2000). Educational policy on emotional intelligence: Does it make sense?. *Educational Psychology Review*, 12(2), 163-183.

Elksnin, L., & Elksnin, N. (2003). Fostering social-emotional learning in the classroom. *Education*, 124 (1), 63-75.

Schonert-Reichl, K. A., & Hymel, S. (2003). Educating the heart as well as the mind: Social and emotional learning for school and life success. *Education*, 47(2), 20-25.

Goleman, D. (2008). The secret to success: New research says social-emotional learning helps students in every way. *Educational Digest*, 74 (4), 8-9.

10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Προτεινόμενες δραστηριότητες για την αναγνώριση, έκφραση, χειρισμό συναισθημάτων και διαστάσεις της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησης⁷².

Το αλφαβητάρι των συναισθημάτων

Μπορείς να σκεφτείς συναισθήματα που αρχίζουν από κάθε γράμμα του αλφαβήτου που δίνεται παρακάτω και να τα γράψεις δίπλα από αυτό;

Για παράδειγμα, από το γράμμα Α θα μπορούσες να γράψεις το συναίσθημα «αγάπη».

<i>A</i>	<i>N</i>
<i>B</i>	<i>Ξ</i>
<i>Γ</i>	<i>Ο</i>
<i>Δ</i>	<i>Π</i>
<i>Ε</i>	<i>Ρ</i>
<i>Ζ</i>	<i>Σ</i>
<i>Η</i>	<i>Τ</i>
<i>Θ</i>	<i>Υ</i>
<i>Ι</i>	<i>Φ</i>
<i>Κ</i>	<i>Χ</i>
<i>Λ</i>	<i>Ψ</i>
<i>Μ</i>	<i>Ω</i>

Ξεχώρισε τα συναισθήματα σου σε ευχάριστα και σε δυσάρεστα

Ευχάριστα συναισθήματα

Δυσάρεστα συναισθήματα

Τα κρυμμένα συναισθήματα

Να βάλεις τα γράμματα στην σειρά και να ανακαλύψεις τα κρυμμένα συναισθήματα.

ΠΥΗΛ _____
ΑΑΡΧ _____
ΥΜΟΣΘ _____
ΟΗΡΓ _____
ΑΚΟΥΝΑΦΙΣΗ _____
ΑΠΑΗΓ _____
ΗΛΕΙΑΖ _____

⁷² Χατζηχρήστου, Γ. Χ. (2004). ό.π., (τ.7) σσ. 31-52.

Αν ήμουν.....

Συμπλήρωσε τις παρακάτω προτάσεις:

**Αν ήμουν χρώμα θα ήμουν.....*

**Αν ήμουν τραγούδι θα ήμουν.....*

**Αν ήμουν μάθημα θα ήμουν.....*

**Αν ήμουν επάγγελμα θα ήμουν.....*

**Αν ήμουν ζώο θα ήμουν.....*

**Αν ήμουν γλυκό θα ήμουν.....*

Τώρα βλέποντας τον διπλανό σας, προσπαθήστε να σκεφτείτε τι θα ήταν:

Αν ήταν παιχνίδι.....

Αν ήταν ήρωας κόμιξ.....

Αν ήταν φαγητό.....

Αν ήταν βιβλίο.....

Αν ήταν κινηματογραφικό έργο.....

Στην συνέχεια δείξτε του τις απαντήσεις σας και ρωτήστε τον αν συμφωνεί με αυτά που γράψατε, για ποιες απαντήσεις σας έχει διαφορετική άποψη;

Γράψτε την διαφορετική άποψη του διπλανού σας και συζητήστε τους λόγους των διαφορετικών σας απόψεων.

(Εξώφυλλο)

*«Αν ένα παιδί αντιμετωπίζεται με επικρίσεις
μαθαίνει να καταδικάζει.
Αν ένα παιδί αντιμετωπίζεται με εχθρότητα
μαθαίνει να επιτίθεται.
Αν ένα παιδί γελοιοποιείται
μαθαίνει να είναι ντροπαλό.
Αν ένα παιδί ζει με την ντροπή
μαθαίνει να αισθάνεται ένοχο.
Αν ένα παιδί αντιμετωπίζεται με ανεκτικότητα
μαθαίνει να είναι υπομονετικό.
Αν ένα παιδί ενθαρρύνεται
μαθαίνει να έχει αυτοπεποίθηση.
Αν ένα παιδί επαινείται
μαθαίνει να αξιολογεί θετικά τους άλλους.
Αν ένα παιδί αντιμετωπίζεται με ευθύτητα
μαθαίνει να είναι δίκαιο.
Αν ένα παιδί νιώθει ασφάλεια
μαθαίνει να πιστεύει στους άλλους.
Αν ένα παιδί είναι αποδεκτό
μαθαίνει να αγαπά τον εαυτό του».*

(Burns,1986)