

ΜΑΘΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΝΟΥ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ

Ένα Πρόγραμμα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Ανάπτυξης στα Σχολεία

Μαγδαληνή Αγραφιώτη, *ψυχολόγος-οικογενειακή θεραπεύτρια,
συντονίστρια του Εργαστηρίου Κοινωνικής και Συναισθηματικής
Ανάπτυξης.*

Ράνια Γεωργιάδου, *Εκπαιδευτικός ΠΕ 70*

Ευγενία Κακούτη, *Καθηγήτρια Γερμανικών*

Μιχάλης Λαγουμιτζής, *Εκπαιδευτικός ΠΕ 70*

Χρυσούλα Μπουγιούκου, *Εκπαιδευτικός ΠΕ 70*

Απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας κυρίως, αλλά και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Αποτελεί ιδιωτική πρωτοβουλία και ανήκει στο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ. Η κεντρική φιλοσοφία του είναι βασισμένη στην πεποίθηση ότι είναι αναγκαία η ανάπτυξη θετικών ανθρωπίνων σχέσεων στο σχολείο όπου όλοι νοιάζονται ο ένας για τον άλλον, περικλείουν, δεν αποκλείουν. Αυτή η ανάπτυξη να είναι ίση σε σπουδαιότητα με τους ακαδημαϊκούς στόχους. Το πρόγραμμα αυτό έχει ήδη εφαρμοστεί επανειλημμένα από δασκάλους και μία καθηγήτρια ξένης γλώσσας σε διαφορετικές τάξεις του Δημοσίου Δημοτικού σχολείου, στο ολοήμερο, στη βιβλιοθήκη και σε εξατομικευμένη διδασκαλία. Οι μαθητές ανταποκρίθηκαν γενικά πολύ θετικά. Τα θετικά αποτελέσματα, σύμφωνα με μαρτυρίες γονιών και διευθυντών, είναι μακροπρόθεσμα. Το θεωρητικό υπόβαθρο, η μεθοδική εφαρμογή του προγράμματος και τα αποτελέσματα αποτυπώνονται στο βιβλίο «*Μάθηση με το Νου και την Καρδιά, οι Εμπειρίες μας από Πρόγραμμα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Ανάπτυξης*», Αθήνα, 2009 εκδόσεις Γρηγόρη.

1. Εισαγωγή. Απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας κυρίως, αλλά και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Συνίσταται στην κατάρτιση σε συνειδητή και θεσμοθετημένη ανάπτυξη των θετικών ανθρωπίνων σχέσεων στο σχολείο ως ισότιμη σε σπουδαιότητα και συνυφασμένες με τους ακαδημαϊκούς στόχους.

Σκοπός του προγράμματος είναι να συμβάλλουμε κατ' αρχάς στο να απελευθερώσουν οι δάσκαλοι τις ψυχικές και δημιουργικές τους δυνάμεις, ώστε να είναι αποτελεσματικότεροι στη δουλειά τους.

Δεν έχουμε καμία πρόθεση να δώσουμε το πρόγραμμα αυτό ως εργαλείο-τυφλοσύρτη. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη δική τους δημιουργικότητα βασισμένοι στις συγκεκριμένες καταστάσεις που αντιμετωπίζουν, αρκεί να έχουν ένα πλαίσιο σκέψης βασισμένο σε επιστημονικά δεδομένα. Μας ενδιαφέρει πώς μπορούμε να συμβάλλουμε ώστε το σχολείο να είναι ένας χώρος όπου όλοι οι άνθρωποι που βρίσκονται εκεί νοιάζονται ο ένας για τον άλλον και βελτιώνουν τη συλλογική τους συνείδηση. Μέσα σε ένα τέτοιου είδους πλαίσιο, θεωρούμε ότι το σχολείο ως θεσμός μπορεί να ενισχύσει την υγιή ανάπτυξη της προσωπικότητας των παιδιών. Έχοντας υγιή ανάπτυξη της προσωπικότητας τους, θεωρούμε ότι θα είναι σε θέση να ισορροπούν το πανανθρώπινο δίλλημα πως

βρίσκουν τη χρυσή τομή ανάμεσα στο να είναι ο εαυτός τους και ταυτόχρονα να είναι αποδεκτά από την ομάδα αναφοράς τους.

Αν και ασχοληθήκαμε με επί μέρους προβλήματα, όπως την συναισθηματική πλευρά της αντιμετώπισης των μαθησιακών δυσκολιών ή της επιθετικότητας, ή τα προβλήματα των μεταναστών ή ομογενών, σκόπιμα δεν δώσαμε έμφαση σε εξειδικευμένα προβλήματα και πώς μπορούν να αντιμετωπιστούν. Κάτι τέτοιο το θεωρούμε αποσπασματική αντιμετώπιση. Αντίθετα, θεωρούμε ότι όλες οι εκφράσεις του σχολείου είναι αναπόσπαστα συνδεδεμένες με τις θετικές ανθρώπινες σχέσεις.

Το πόσο συμβατό είναι το πρόγραμμα αυτό με τη χάραξη της πολιτικής της παιδείας από το Ελληνικό Κράτος είναι φανερό όταν διαβάσουμε τα ΦΕΚ του Υπουργείου Παιδείας. Παραδείγματος χάριν στο ΦΕΚ, τεύχος 2, αριθμός φύλλου 303, 13/02/2003 διαβάζουμε:

«Οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι στάσεις οι οποίες σχετίζονται με την ανάπτυξη της φυσικής και ψυχικής τους υγείας, πρέπει να αποτελούν το βασικό συστατικό στοιχείο της παιδείας κάθε μαθητή, ώστε αργότερα ως ενήλικας, να είναι υπεύθυνος για την ποιότητα τόσο της δικής του ζωής όσο και αυτής του κοινωνικού συνόλου στο οποίο εντάσσεται».

Αυτό δηλαδή που κάνουμε δεν είναι τίποτα άλλο παρά η εφαρμογή των σκοπών του Υπουργείου Παιδείας.

. Σε ποιες επιστημονικές βάσεις στηρίζεται το Πρόγραμμα:

A. Στις έννοιες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης κατά Peter Salovey, John Mayer, (1993) καθώς επίσης και κατά R. Bar-On & J. Parker (2000).

Επί πλέον, στις αρχικές της Συναισθηματικής Νοημοσύνης αλλά και επαναδιατυπωμένες έννοιες της Κοινωνικής Νοημοσύνης κατά Daniel Goleman (1998 και 2006).

B. Στις έρευνες της νευροψυχολογίας της τελευταίας τριακονταετίας οι οποίες δικαιώνουν την άποψη ότι τα συναισθήματα είναι πιο μεταδοτικά από ότι φανταζόμαστε τα συναισθηματικά αντανακλαστικά και παρορμήσεις είναι μεν βιολογικά προγραμματισμένα αλλά με την αυτοπαρατήρηση και την στήριξη ανθρώπων που εμπιστευόμαστε μπορούμε να εκπαιδευτούμε προς όφελος της προσωπικής μας εξέλιξης.

Με 'συναισθηματικά αντανακλαστικά' εννοούμε τις πυροδοτήσεις τις μη ελεγχόμενες. Παράδειγμα είναι η χασοπή κατάσταση, οι φωνές όταν έχουμε χάσει τον έλεγχο, ακόμα και η λεκτική και μη λεκτική βία.

Γ. Στις έννοιες της Θεωρίας Φυσικών Συστημάτων κατά Murray Bowen (Titelman, 1998, Ζερβάνος, 2009) και άλλων με συστημική προσέγγιση.

Με βάση αυτές τις έννοιες λαβαίνουμε υπόψη το σχολείο ως ένα συναισθηματικό σύστημα και τις έχουμε ως οδηγό για το πότε και πώς οι σχέσεις είναι λειτουργικές και πότε ή πώς όχι.

Όταν λέμε 'συναισθηματικό σύστημα' εννοούμε τις αλληλεπιδράσεις οι οποίες είναι διαποτισμένες με συναισθήματα. Ανά πάσα στιγμή βιώνουμε συναισθήματα, τα οποία εκφράζουμε ανάλογα με τις πεποιθήσεις, τα βιώματα μας και την ποιότητα των σχέσεων που έχουμε ξεχωριστά με κάθε άλλον ειδικά με τους σημαντικούς άλλους. Τα συναισθηματικά αντανακλαστικά είναι μέρος του συναισθηματικού συστήματος.

Ένας τρόπος να αντιλαμβανόμαστε τι συμβαίνει σε ένα σχολικό σύστημα είναι να παρατηρούμε το συναισθηματικό κλίμα. Το συναισθηματικό κλίμα είναι το

κυρίαρχο βίωμα των σχέσεων . Παράδειγμα, πώς νιώθουμε συνήθως μέσα στην τάξη ή γενικότερα στο σχολείο στο οποίο εργαζόμαστε; Βρισκόμαστε σε συνεργατική, ήρεμη ατμόσφαιρα ή σε μία χαοτική ή ανταγωνιστική κατάσταση; Σημειώνουμε ότι χρησιμοποιούμε εναλλάξ την έννοια «Κοινωνική και Συναισθηματική Ανάπτυξη», «Συναισθηματική Νοημοσύνη», «Κοινωνική Νοημοσύνη».

3. Ο ορισμός της Συναισθηματικής Νοημοσύνης .

Ο αρχικός ορισμός κατά Daniel Goleman είναι:

Η «Συναισθηματική Νοημοσύνη» αναφέρεται στην ικανότητα για την αναγνώριση των δικών μας συναισθημάτων και των συναισθημάτων των άλλων, για την ικανότητα να κινητοποιούμε τους εαυτούς μας, για την κατάλληλη ρύθμιση των συναισθημάτων μας εσωτερικά και στις σχέσεις μας. Περιγράφει ικανότητες διακριτές αλλά και συμπληρωματικές της ακαδημαϊκής νοημοσύνης, των καθαρά γνωστικών ιδιοτήτων που μετρούνται με το Δείκτη Νοημοσύνης ». (Goleman, 1998 σ. 317).

Στόχος της ανάπτυξης της Συναισθηματικής και Κοινωνικής Ανάπτυξης είναι η διερεύνηση και η κατανόηση των συναισθημάτων και ή όχι η καταπίεση και αναχαίτιση τους .

3.1 Τα κεντρικά σημεία της Συναισθηματικής Νοημοσύνης .

Αυτά είναι: η Προσωπική Επάρκεια και Κοινωνική Επάρκεια τα οποία με τη σειρά τους αναλύονται η πρώτη σε: α) Αυτογνωσία, Αυτορρύθμιση, διαχείριση Κινήτρων και δεύτερη σε: β) Ενσυναίσθηση, Επικοινωνία, Χειρισμό συγκρούσεων, Ικανότητα για Συνεργασία .

Ως προς την Προσωπική Επάρκεια δίνουμε έμφαση στο να δίνουν τα παιδιά όνομα στα συναισθήματα τους και στο να διαχειρίζονται κατάλληλα τις παρορμήσεις τους.

Με τη διαχείριση των παρορμήσεων και την ανάπτυξη της ικανότητας να αναβάλει το παιδί την άμεση ικανοποίηση επιθυμιών εξασκείται στο να αντέχει να περιμένει για ένα ολοκληρωμένο και μακροπρόθεσμο αποτέλεσμα των προσπαθειών του. Οι έρευνες τονίζουν ότι αυτά τα παιδιά έχουν λιγότερες πιθανότητες για παραβατική συμπεριφορά και περισσότερες για ακαδημαϊκή και επαγγελματική επιτυχία.

(Τσιάντης, Ι.,2008, σελ. 3)

Ως προς την Κοινωνική επάρκεια δίνουμε έμφαση στο να δημιουργούμε συνθήκες ώστε τα παιδιά να δείχνουν αλληλεγγύη και αλληλοσεβασμό ώστε να δημιουργηθεί μαθησιακό κλίμα αποδοχής από τους συνομηλίκους και διδάσκοντες.

3.2 Η επαναπροσδιόριση του ορισμού

Ο Daniel Goleman επαναπροσδιορίζει τον ορισμό και την ονομάζει Κοινωνική Νοημοσύνη. Με αυτόν τον νέο ορισμό δίνει πιο πολύ έμφαση στην αλληλεγγύη και την ενσυναίσθηση.

«Έτσι το επίκεντρο της Κοινωνικής Νοημοσύνης διευρύνεται από τη θέση ενός ατόμου στην προοπτική των δύο, από τις ικανότητες που υπάρχουν σε ένα άτομο σε αυτές που προκύπτουν όταν το άτομο αυτό εμπλέκεται σε μία σχέση....

(Γκόλεμαν, 2006 σελ. 24)

Ο λόγος που επαναπροσδιορίζει αυτόν τον ορισμό είναι να δώσουμε μεγαλύτερη σημασία στην επιρροή που ασκούμε ο ένας τον άλλον μέσα από τις αλληλεπιδράσεις

μας και τις συνέπειες αυτών. Σε πολλά σημεία του ίδιου βιβλίου περιγράφει έρευνες νευροεπιστημόνων οι οποίοι ανακάλυψαν ότι το νευρικό μας σύστημα είναι σχεδιασμένο να είμαστε κοινωνικοί. Σχεδιασμένο να αλληλεπιδρούμε, κατά την αλληλεπίδραση να επηρεάζουμε και να επηρεαζόμαστε. Όσο πιο στενά συνδεδεμένοι είμαστε με τους ανθρώπους αυτούς ή όσο περισσότερο χρόνο περνάμε μαζί τους τόσο μεγαλύτερη είναι η επιρροή. Αυτή τη επιρροή την ονομάζει «συναισθηματικό ταγκό», και «χορό των συναισθημάτων». Τα συναισθήματα τα βιώνουμε στο σώμα μας. Συναισθήματα, σκέψη, σώμα αλληλεπιδρούν και μέσω των ορμονών επηρεάζεται η λειτουργία της καρδιάς, το ανοσοποιητικό και όλο μας το βιολογικό σύστημα. Οι στρεσογόνες σχέσεις μελετώνται για το πώς επηρεάζουν το ανοσοποιητικό σύστημα και επομένως την σωματική μας υγεία. (Γκόλεμαν, 2006, σελ.15)

Ποια μπορεί να είναι η ωφέλεια της ανάπτυξης της ενσυναίσθησης για τα ίδια τα παιδιά που την ασκούν; ο Reuven Bar-On στο βιβλίο που έχει επιμεληθεί:

Educating People to Be Emotionally Intelligent (Bar-On, 2007 σελ.30)

μας λέει ότι έχουν μακροπρόθεσμα οφέλη: απολαμβάνουν καλές σχέσεις, γίνονται αποτελεσματικοί γονείς και είναι ικανοί και ικανές να ρυθμίζουν το άγχος τους ώστε με αποτελεσματικότητα να παρεμβαίνουν και να βοηθούν τους άλλους.

Ο Bar-On, αναφέρεται ουσιαστικά στην ανάγκη των ανθρώπων για συναισθηματική σύνδεση. Αυτή δεν συνίσταται μόνο σε αγάπη αλλά σε έμπρακτη φροντίδα της ποιότητας της σχέσης.

Αυτό φαίνεται στην πράξη από τη δουλειά που έβαλαν οι συνεργάτες στην τάξη τους και πως το νοιάξιμο από μέρους των μαθητών προέκυψε μέσα από την ίδια τη διαδικασία χωρίς να κάνουν καθόλου διδασχία για αυτό.

Ο David Gruder, μιλώντας για το τι σημαίνει 'συναισθηματική σύνδεση' λέει: ότι είναι βασικά η συναισθηματική παρουσία του ενήλικου στα ευχάριστα και στα δύσκολα του παιδιού. Ότι ακούει με προσοχή τα συναισθήματα του χωρίς να του υπαγορεύει πώς να αισθάνεται. Του επιβεβαιώνει το δικαίωμα να χαίρεται. Του δείχνει εμπιστοσύνη ότι θα τα καταφέρει όταν δυσκολεύεται. Με αυτόν τον τρόπο, έμμεσα του διδάσκει ότι καλά πράγματα μπορεί να τα πετύχει ύστερα από επιμονή και ότι η δυσκολία μπορεί να είναι προσωρινή. (Gruder, D., 2007, σελ.84)

Θα προσθέταμε ότι η βελτίωση των σχέσεων στο σχολικό σύστημα θεωρείται από πολλούς ως βασικός παράγοντας για την μείωση κοινωνικών προβλημάτων όπως αντικοινωνική συμπεριφορά, αποξένωση, διαταραχές της συμπεριφοράς, σχολική αποτυχία, τάση για κατανάλωση ουσιών. Αντίστροφα, οι θετικές ανθρώπινες σχέσεις συσχετίζονται με προστατευτικούς παράγοντες όπως ανάπτυξη δεσμών που οδηγούν στην εμπιστοσύνη, την ασφάλεια, την αποδοχή και την ανάπτυξη θετικών κοινωνικών σχέσεων. (Lantieri, 1992, σελ.15)

4. Η Εφαρμογή του Προγράμματος.

Την διακρίνουμε σε έμμεση και άμεση

4.1 Έμμεση είναι εκείνη που διαπερνά όλες τις σχέσεις μεταξύ διδασκόντων και διδασκόμενων και μεταξύ των μαθητών. Παράδειγμα έμμεσης είναι όταν φτάσει ο δάσκαλος στο προαύλιο, συναντήσει τους μαθητές, τους αποκαλεί με τα ονόματα τους, τους κοιτάζει και τους χαιρετάει φιλικά.

Τότε ήδη στα πρώτα δευτερόλεπτα της σχολικής ημέρας βάζει σε πράξη την αποτελεσματική επιρροή του δασκάλου σε αυτό που λέμε «δυναμική στις σχέσεις».

Έπειτα, αν χαιρετάει φιλικά και ζεστά ένα μαθητή που χθες του έκανε έντονα παρατήρηση, του δίνει το μήνυμα με τον χαιρετισμό ότι η παρατήρηση ήταν για κείνη

τη συγκεκριμένη την πράξη σε εκείνον τον χρόνο. Με άλλα λόγια του λέει: «ξεχωρίζω εσένα ως άνθρωπο από τις πράξεις σου». Αυτό λέγεται αποπεριθωριοποίηση. Καθ' όλη τη σχολική διάρκεια στόχος είναι είναι η εξασφάλιση θετικού κλίματος από τη μεριά του διδάσκοντος ή της διδάσκουσας. Εκείνος ή εκείνη στηρίζει ψυχολογικά τους μαθητές και προκαλεί το ενδιαφέρον τους. Εκφράζει υψηλές προσδοκίες για αυτούς, επιλέγει μαθητοκεντρικές προσεγγίσεις σε θέματα διδασκαλίας και οργάνωσης, τους παρέχει άμεσες ανατροφοδοτήσεις, δημιουργεί οικογενειακή ατμόσφαιρα, ενθαρρύνει την διαπροσωπική επικοινωνία και συνεργασία, αποτιμά θετικά την επιτυχία, διατυπώνει ξεκάθαρους κανόνες συμπεριφοράς, προσδίδει ακαδημαϊκό προσανατολισμό στη σχολική εργασία και εκφράζει έμπρακτα την εμπιστοσύνη προς τους μαθητές.

4.2. Η Άμεση Εφαρμογή αναφέρεται σε συγκεκριμένες δραστηριότητες σχεδιασμένων για την επίτευξη του σκοπού και των στόχων.

Οι δραστηριότητες του προγράμματος είναι βιωματικές και οι περισσότερες ομαδικές. Το πρόγραμμα κάθε φορά διαφοροποιείται ανάλογα με την τάξη και το δυναμικό της εκάστοτε ομάδας μας. Ένα σημαντικό μέρος των δραστηριοτήτων στηρίζεται στην άσκηση ηρεμίας και την καθοδηγούμενη εικονοπλασία, όπου ο εκπαιδευτικός ασκεί τα παιδιά σ' αυτές τις διαδικασίες σταδιακά. Αυτού του είδους οι δραστηριότητες αποδεικνύονται ιδιαίτερα αποτελεσματικές, όταν εργαζόμαστε πάνω στα συναισθήματα, τις ανάγκες των παιδιών ή γενικότερα σε θέματα αυτογνωσίας. Τα παιδιά έχουν το χρόνο να ηρεμήσουν, να αισθανθούν, να αντιληφθούν, να σκεφτούν, να βγάλουν συμπεράσματα για διάφορες καταστάσεις που έχουν βιώσει αναπτύσσοντας ταυτόχρονα και τη φαντασία τους. Στη συνέχεια απεικονίζουν ή καταγράφουν την εμπειρία τους, προκειμένου αυτή να θεμελιωθεί κι έπειτα όποιος θέλει τη μοιράζεται με την ομάδα. Οι συζητήσεις που συνοδεύουν συνήθως τις δραστηριότητες είναι γόνιμες και ωφέλιμες για όλους, αφού ό,τι αποκομίζουμε, το αξιοποιούμε στην καθημερινότητά μας, για να αιτιολογήσουμε καταστάσεις που βιώνουμε, να αλλάξουμε συμπεριφορές, να πιστέψουμε πιο πολύ στον εαυτό μας και να συνεχίσουμε με περισσότερο θάρρος και ενδιαφέρον πάνω σ' αυτό με το οποίο ασχολούμαστε κάθε φορά.

Η άμεση ανάπτυξη της κοινωνικής και συναισθηματικής νοημοσύνης, λοιπόν – όπως ονομάζεται η εφαρμογή του προγράμματος – στηρίζει και υποβοηθά την έμμεση ανάπτυξή της, η οποία υλοποιείται κάθε στιγμή μέσα από τη διδακτική και παιδαγωγική μας στάση απέναντι στα παιδιά και γενικά με το έμπρακτο ενδιαφέρον μας προς αυτά. Η προσέγγισή μας, εν τέλει, είναι ολιστική και οι προσπάθειές μας, για την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών μας, διάχυτες σ' όλη την εκπαιδευτική μας διαδικασία.

Κάτι που θα έπρεπε επίσης να σημειωθεί σχετικά με τις δραστηριότητες του προγράμματος είναι πως οι περισσότερες εξελίσσονται σε κύκλο ακολουθώντας συγκεκριμένους κανόνες, όπως εξάλλου γίνεται σε κάθε παιχνίδι, και με απόλυτο σεβασμό στα μέλη της ομάδας, γι' αυτό και η συμμετοχή στις δραστηριότητες δεν είναι υποχρεωτική. Αν και σπάνια είχαμε περιπτώσεις μαθητών που αρνήθηκαν να λάβουν μέρος. Αλλά κι όταν συνέβη αυτό, είχαν την υποχρέωση να παρακολουθούν, αφενός, επειδή ωφελούνταν ακούγοντας ή παρατηρώντας τους συμμαθητές τους και αφετέρου για να είναι σε θέση να μπου

στη διαδικασία όποτε το επιθυμήσουν, όπως κι έγινε στις περισσότερες περιπτώσεις αποχής. Επίσης, ο χρόνος του ωρολόγιου προγράμματος που αξιοποιούμε για την άμεση ανάπτυξη της κοινωνικής και συναισθηματικής νοημοσύνης είναι οι ώρες της Ευέλικτης Ζώνης και μάλιστα στα πλαίσια των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας, καθώς επίσης και στα πλαίσια του Ολοήμερου Σχολείου ή ως άτυπες δραστηριότητες στη Βιβλιοθήκη. Στην βιβλιοθήκη είχαμε την ευκαιρία να κάνουμε και εξατομικευμένη διδασκαλία πέρα από τις υποχρεώσεις μας ως δάσκαλοι. Επίσης κάποιες δραστηριότητες, βρήκαμε τον χρόνο να τις εφαρμόσουμε κατά την επίσημες ώρες διδασκαλίας. Αυτό όχι μόνο δεν αφήρεσε από την διδασκαλία της σχολικής ύλης αλλά την διευκόλυνε γιατί, αντί να σπαταλάμε δυνάμεις σε προσπάθεια για πειθαρχία, κερδίσαμε τη συνεργασία των μαθητών.

Κλείνοντας θα αναφέρουμε, όσο πιο επιγραμματικά γίνεται, τα αποτελέσματα που έχουμε σε γενικές γραμμές από την εκάστοτε εφαρμογή του προγράμματος. Έτσι, λοιπόν, έχουμε πρώτα απ' όλα :

- Αλλαγή στον τρόπο σκέψης του δικού μας και των μαθητών μας.
- Οι μαθητές μας δίνουν όνομα στα συναισθήματά τους.
- Αυξάνουν την αυτογνωσία και την αυτοεκτίμησή τους.
- Γίνονται περισσότερο υπεύθυνοι και δείχνουν ωριμότητα.
- Αποδέχονται το διαφορετικό και τολμούν το καινούριο,
- Δέχονται και αξιοποιούν θετικά τα λάθη τους.
- Συναισθάνονται, ενεργούν άμεσα όταν κάποιος τους χρειάζεται, επιβραβεύουν τις καλές πράξεις των συμμαθητών τους και είναι αλληλέγγυοι.
- Βελτιώνουν τον τρόπο συμπεριφοράς τους, μιλούν καλύτερα, επικοινωνούν κάνοντας χρήση του διαλόγου και περιορίζουν τη χρήση βίας, αποκτώντας ομαδικό πνεύμα.
- Αυξάνουν την ακαδημαϊκή επίδοση, ειδικά εκείνοι που αισθάνονταν παραγκωνισμένοι και μειώνουν την αδιαφορία για το μάθημα .
- Τέλος, φθάνουμε σε σημείο να συνεννοούμαστε «με τα μάτια» εξοικονομώντας έτσι πολύτιμο διδακτικό χρόνο.

Η ικανότητα που αποκτήσαμε σταδιακά ν' αντιλαμβανόμαστε άμεσα πώς αισθάνονται σε κάθε περίπτωση οι μαθητές μας , μας βοήθησε να κατανοούμε τις περισσότερες φορές τη συμπεριφορά τους και να αντιμετωπίζουμε τις εκάστοτε καταστάσεις με περισσότερη ψυχραιμία και αποτελεσματικότητα. Κατανοώντας τις ανάγκες τόσο των μαθητών όσο και τις δικές μας και την ορθότερη διαχείριση των συναισθημάτων μας, είχαμε ένα 'εργαλείο' στα χέρια μας, με το οποίο μπορούσαμε να τους πλησιάσουμε ουσιαστικά, βοηθώντας τους να αισθανθούν ότι μπορούν να τα καταφέρουν σε πολλαπλά επίπεδα ακαδημαϊκού και κοινωνικού χαρακτήρα . (Αγραφιώτη, Μ. Γεωργιάδου, Ρ., Κακούτη, Ε. , Λαγουμιτζής, Μ. Μπουγιούκου Χ.,2009, σ. 273)

Μετά από όλα αυτά εννοείται ότι δεν υπάρχουν μαγικές συνταγές ούτε γίνονται θαύματα – μικρά - μικρά ίσως ... - χρειάζεται όμως κόπος, υπομονή, επιμονή, συνέπεια, προσοχή ως προς τις προσδοκίες μας και εμπιστοσύνη στους μαθητές μας. Φυσικά δεν αποθαρρυνόμαστε, όταν δεν μπορούμε να έχουμε άμεσα αποτελέσματα, αφού τα πάντα στη μάθηση οικοδομούνται σιγά - σιγά και στον κατάλληλο χρόνο. Το σίγουρο είναι ότι η καθημερινότητά μας μπορεί να γίνεται πιο χαρούμενη στο σχολείο τόσο για τα παιδιά όσο και για εμάς. Η εμπειρία μας άλλωστε έδειξε πως τα

παιδιά έχουν ανάγκη την ουσιαστική επικοινωνία με τους ενήλικες και όταν ο δάσκαλος νοιάζεται, θα μάθουν να νοιάζονται κι αυτά!

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ο ιστότοπος στον οποίο μπορείτε να βρείτε περισσότερα για το Εργαστήριο Κοινωνικής και Συναισθηματικής Νοημοσύνης: www.familytherapist.gr

Salovey, P., Hsee, C., & Mayer, J. D. (1993). Emotional intelligence and the self-regulation of affect. In D.M. Wegner & J.W. Pennebaker (Eds.) *Handbook of Mental Control* (Pp. 258-277). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bar-On, R.& Parker J.D.A (Eds.) (2000). *Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco, Jossey-Bass.

Bar-On.R., Maree, J.G. & Elias, M.J. (2007). *Educating People to be Emotionally Intelligent*, London, Praeger publications.

Goleman, D.(1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York. Bloomsbury publications.

Γκόλεμαν, Ντ. (2006) . *Κοινωνική Νοημοσύνη*. (Χ.Ξενάκη μετ) . Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα

Titelman, P. (ed.) (1998). *Clinical Applications of Bowen Family Systems Theory*.New York. The Haworth Press.

Ζερβάνος, Κ.(2009). *Οικογενειακά Συστήματα*. Αθήνα. Εκδόσεις Αίολος.

Τσιάντης, Ι.(2008) το Φαινόμενο του Εκφοβισμού ή Θυματοποίησης . *Ιστότοπος της Εταιρίας Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου*. Ανακτήθηκε στις 12 Μαρτίου 2009 από την ηλεκτρονική διεύθυνση: www.epsype.gr/pdf/teyxos_26.pdf

Gruder, D., (2007). *The New IQ , How Integrity Intelligence Serves You,, Your Relationships, and Our World*, New York, Elite Books.

Lantieri, L & Patti J.(1996) . *Waging Peace in our Schools*. New York, Beacon Press

Αγραφιώτη, Μ. Γεωργιάδου, Ρ., Κακούτη, Ε. , Λαγουμιτζής, Μ. Μπουγιούκου Χ.,2009, «*Μάθηση με το Νου και την Καρδιά, οι Εμπειρίες μας από Πρόγραμμα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Ανάπτυξης*» , Αθήνα, 2009, Εκδόσεις Γρηγόρη.