

Η ανάπτυξη και η καλλιέργεια των συναισθημάτων μέσα από την Αγωγή Υγείας.

Βασίλαρου Βασιλική, εκπαιδευτικός ΠΕ 60

Περίληψη: Η ανθρώπινη νοημοσύνη είναι ένα πλέγμα από ικανότητες – νοημοσύνες που συνδυάζονται μεταξύ τους και συνθέτουν την ανθρώπινη προσωπικότητα ξεχωριστά και μοναδικά σε κάθε άνθρωπο. Τα τελευταία χρόνια όλο και πιο συχνά γίνεται λόγος για συναισθηματική νοημοσύνη και το μεγάλο ρόλο που παίζουν τα συναισθήματα στην εξέλιξη και την πρόοδο των ανθρώπων. Γι αυτό η καλλιέργεια των συναισθημάτων των παιδιών, πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα της εκπαίδευσης, με στόχο την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης, την ικανότητα συνεργασίας, τη κατανόηση της αξίας της ομαδικής εργασίας και της από κοινού ανακάλυψης, την συνειδητοποίηση της μοναδικότητάς του καθενός και τον εντοπισμό ομοιοτήτων και διαφορών σε σχέση με τους άλλους, αναπτύσσοντας σχέσεις αλληλοσεβασμού. Η συναισθηματική ανάπτυξη επιτυγχάνεται ευχάριστα μέσα από το κοινωνικό παιχνίδι της υποκριτικής, το θεατρικό παιχνίδι, το κουκλοθέατρο, το ιχνογράφημα, την ανάγνωση ιστοριών, τις συζητήσεις με τα παιδιά, τα ομαδικά παιχνίδια, τις κατασκευές, τη μουσική, το χορό, τους περιπάτους, και τις εξερευνησεις.

1.Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια όλο και πιο συχνά ακούμε να γίνεται λόγος για τη συναισθηματική νοημοσύνη και το μεγάλο ρόλο που παίζουν τα συναισθήματα στην εξέλιξη και την πρόοδο των ανθρώπων. Ο όρος «συναισθηματική νοημοσύνη» δόθηκε πρώτη φορά από τους Salovey και Mayer το 1990, ωστόσο έγινε ευρέως γνωστός από το έργο του Daniel Goleman Η συναισθηματική νοημοσύνη (Emotional Intelligence) το 1995.

Από τη δεκαετία του '70 άρχισαν να εντάσσονται στα σχολικά προγράμματα δραστηριότητες σχετικές με τα συναισθήματα Έτσι άρχισε να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στη συναισθηματική ανάπτυξη, καθώς αυτή επηρεάζει τη γενικότερη ανάπτυξη των παιδιών, καθοδηγεί τη συμπεριφορά και ενισχύει τις κοινωνικές σχέσεις και την επικοινωνία με τους άλλους (Ντολιοπούλου, 2003).

Αυτή η εκπαίδευση μέχρι τώρα δινόταν από την οικογένεια και την κοινωνία. Τώρα, που η μεγάλη της σημασία αναγνωρίζεται ολοένα και περισσότερο έρχεται και το σχολείο να βοηθήσει προς αυτή την κατεύθυνση και να προσφέρει οργανωμένα προγράμματα που να προωθούν την υγιή συναισθηματική ανάπτυξη του ατόμου.

Στη σημερινή εποχή, το έργο των Gardner και Goleman έχει επηρεάσει τα σχολικά προγράμματα αγωγής. Ο Goleman (1998), υποστηρίζει ότι έχουμε δύο μυαλά και δυο διαφορετικά είδη νοημοσύνης: τη λογική και τη συναισθηματική. Το πώς τα πάμε στη ζωή καθορίζεται και από τα δύο. Δεν είναι μόνο η νοημοσύνη του μυαλού που μετράει, αλλά και η νοημοσύνη της καρδιάς.

Η νοημοσύνη της καρδιάς ή συναισθηματική νοημοσύνη περιλαμβάνει ικανότητες όπως, «να μπορείς να βρίσκεις κίνητρα για τον εαυτό σου και να αντέχεις τις απογοητεύσεις, να ελέγχεις την παρόρμηση και να χαλιναγωγείς την ανυπομονησία σου, να ρυθμίζεις σωστά τη διάθεσή σου και να εμποδίζεις την

απογοήτευση να καταπνίξει την ικανότητά σου για σκέψη, να έχεις ενσυναίσθηση και ελπίδα» (Goleman 1998, σελ.67).

Κανένας δεν μπορεί να πει με ακρίβεια σε ποιο βαθμό ευθύνεται η συναισθηματική νοημοσύνη για τις διαφορές των ανθρώπων στη ζωή τους. Από τα δεδομένα προκύπτει ότι μπορεί να είναι εξίσου και μερικές φορές πιο ισχυρή από το δείκτη νοημοσύνης (IQ). Ο Goleman, προσπαθώντας να εξηγήσει γιατί τόσοι άνθρωποι με υψηλό IQ καταλήγουν να εργάζονται για ανθρώπους με μέτριο IQ, υποστήριξε ότι η αιτία είναι η συναισθηματική νοημοσύνη. Η υπεροχή στην εργασία φαίνεται ότι είναι αποτέλεσμα της χρυσής τομής ανάμεσα στις ικανότητες του μυαλού και της καρδιάς.

Η πρώτη ολοκληρωμένη θεωρία συναισθηματικής νοημοσύνης προτάθηκε το 1990 από δύο ψυχολόγους στο Yale, τον Peter Salovey και τον John Mayer. Οι Salovey και Mayer όρισαν τη συναισθηματική νοημοσύνη ως «την ικανότητα να μπορεί κανείς να παρακολουθεί και να ρυθμίζει τα δικά του συναισθήματα αλλά και αυτά των άλλων και να τα χρησιμοποιεί ως οδηγό για σκέψη και δράση» (Επιτροπάκη, 2005).

Ο Salovey, εντάσσει τους παράγοντες που συνθέτουν τη συναισθηματική νοημοσύνη και που κάνουν τους ανθρώπους να πετυχαίνουν ή όχι στη ζωή τους, σε πέντε βασικούς τομείς οι οποίοι είναι :

- (1) Η γνώση των συναισθημάτων μας (αυτοεπίγνωση). Η ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του είναι σημαντική, για την ψυχολογική ενόραση και την αυτοκατανόηση. Άνθρωποι με αυτοεπίγνωση, οργανώνουν καλύτερα τη ζωή τους και είναι πιο σίγουροι και προσγειωμένοι στις αποφάσεις που παίρνουν για τον εαυτό τους.
- (2) Έλεγχος των συναισθημάτων (αυτορρύθμιση). Η χειραγώγηση και ο έλεγχος των συναισθημάτων, οικοδομείται πάνω στην αυτοεπίγνωση. Ο έλεγχος του θυμού, η απαλλαγή από το άγχος ή την κατήφεια, η ικανότητα του ατόμου να ηρεμεί, βοηθούν στο ξεπέρασμα των απογοητεύσεων της ζωής.
- (3) Εξεύρεση κινήτρων για τον εαυτό μας (αυτοπαρακίνηση). Ο έλεγχος των συναισθημάτων προς την εξυπηρέτηση ενός στόχου, είναι ουσιαστικός στην προσήλωση της προσοχής, στην αυτοκυριαρχία και στη δημιουργικότητα. Οι άνθρωποι που δημιουργούν κίνητρα για τον εαυτό τους είναι πιο παραγωγικοί και αποτελεσματικοί σε οτιδήποτε κάνουν.
- (4) Αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων (ενσυναίσθηση). Η ικανότητα ενός ανθρώπου να αναγνωρίζει τα συναισθήματα των άλλων σχετίζεται με τον αλτρουισμό. Τα ενσυναίσθητικά άτομα αντιλαμβάνονται πιο εύκολα τα σιωπηλά μηνύματα και τις ανάγκες των άλλων. Αυτό τα κάνει καλύτερα σε επαγγέλματα που έχουν σχέση με κοινωνική προσφορά, διδασκαλία, πωλήσεις και διοίκηση.
- (5) Χειρισμός των σχέσεων (κοινωνικές δεξιότητες). Οι καλές διαπροσωπικές σχέσεις, δείχνουν σε μεγάλο βαθμό την ικανότητα του χειρισμού των συναισθημάτων των άλλων. Είναι η ικανότητα που βρίσκεται πίσω από τα δημοφιλή άτομα και τις ηγετικές φυσιογνωμίες.

Οι άνθρωποι διαφέρουν ως προς τις ικανότητές τους σε καθέναν από αυτούς τους τομείς. Κάποιος μπορεί να είναι επιδέξιος σε έναν τομέα και να υστερεί σε κάποιον άλλο. Ο εγκέφαλός μας όμως είναι εύπλαστος και μαθαίνει συνέχεια. Έτσι

πολλά κενά στις συναισθηματικές δεξιότητες μπορούν, με τη σωστή προσπάθεια, να καλυφθούν (Goleman, 1998).

Παράγοντες που μπορεί να επηρεάζουν τη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών είναι: 1) η ωρίμανση του εγκεφάλου και του κεντρικού νευρικού συστήματος, 2) οι ατομικές διαφορές των παιδιών, 3) οι διαφορές φύλου, 4) οι μη φυσιολογικές αναπτυξιακές καταστάσεις π.χ. αυτιστικά παιδιά, 5) η ανάπτυξη στους άλλους τομείς π.χ. νοητική ανάπτυξη, 6) το οικογενειακό περιβάλλον και οι οικογενειακές σχέσεις, 7) οι επιρροές του κοινωνικοπολιτιστικού περιβάλλοντος (Ντολιοπούλου, 2003).

Ένα πρόγραμμα για την καλλιέργεια των συναισθημάτων, δεν μπορεί να επηρεάσει όλους τους παραπάνω παράγοντες όπως π.χ. το φύλο ή το κεντρικό νευρικό σύστημα και τον εγκέφαλο, αλλά σίγουρα μπορεί να παρέμβει και να επηρεάσει ή να τροποποιήσει το περιβάλλον των παιδιών (οικογενειακό και σχολικό), να βοηθήσει στη νοητική και γλωσσική τους ανάπτυξη, πράγμα που θα προωθήσει την έκφραση και κατανόηση των συναισθημάτων τους και να βελτιώσει προβληματικές ή μη φυσιολογικές συμπεριφορές.

2. Πρόγραμμα Αγωγής υγείας και Συναισθηματική Αγωγή

Από όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, γίνεται κατανοητή η μεγάλη σημασία των συναισθημάτων στην πορεία ενός ατόμου στη ζωή του και εύκολα βγαίνει το συμπέρασμα ότι η έγκαιρη και σωστή συναισθηματική αγωγή βοηθάει στο κτίσιμο ολοκληρωμένων προσωπικοτήτων.

Σύμφωνα με τον Φλουρή (Χατζηγεωργίου, χ.χ.), η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί σημαντικό εφόδιο για τα άτομα της σημερινής εποχής και η ανάπτυξη θετικού αυτοσυναισθήματος και διαπροσωπικών δεξιοτήτων είναι βασικοί σκοποί των αναλυτικών προγραμμάτων του μέλλοντος.

Πράγματι, είναι γεγονός ότι τα σημερινά εκπαιδευτικά προγράμματα δίνουν έμφαση στην συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. Μεταξύ άλλων, οι ικανότητες που επιδιώκεται να αναπτυχθούν είναι η αυτοεκτίμηση των παιδιών, η ικανότητα συνεργασίας, η κατανόηση της αξίας της ομαδικής εργασίας και της από κοινού ανακάλυψης, η συνειδητοποίηση της μοναδικότητάς τους, ο εντοπισμός ομοιοτήτων και διαφορών σε σχέση με τους άλλους και ο σεβασμός τους, η ανάπτυξη συναισθημάτων αγάπης και αδελφοσύνης για όλα τα πλάσματα της γης, η εκμάθηση βασικών κανόνων υγιεινής και προστασίας, κ.α.

Το υπουργείο παιδείας προτείνει το πρόγραμμα αγωγής υγείας, όπου ως στόχοι του αναφέρονται:

«Οι μαθητές να αντιληφθούν ορισμένες αξίες που αφορούν τα ζητήματα υγείας και να εφαρμόσουν τις σχετικές αρχές. Να αναπτύξουν αυτοεκτίμηση. Να καλλιεργήσουν τις σχέσεις τους με τους άλλους και να αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες που θα τους επιτρέπουν να ακολουθούν τους βασικούς κανόνες υγιεινής». (Δ.Ε.Π.Π.Σ. 2002, σελ. 7).

Για την υλοποίηση των στόχων προτείνονται δύο μεγάλες θεματικές ενότητες: α) Ο εαυτός μου και β) Η σχέση μου με το περιβάλλον. Οι ενότητες αυτές χωρίζονται σε υποενότητες όπως π.χ. Παρατηρώ τον εαυτό μου, Πώς είμαι, Περιποιούμαι και

φροντίζω το σώμα μου ή Αποδοχή καινούριων όρων συμβίωσης, Προσαρμογή στο σχολικό περιβάλλον κ.λ.π.

Για την υποστήριξη του προγράμματος αγωγής υγείας έχει εκδοθεί από το ΥΠΕΠΘ φάκελος με υλικό που περιλαμβάνει οδηγίες για τους εκπαιδευτικούς και τετράδια εργασίας για τους μαθητές και απευθύνεται σε παιδιά από Ε΄ τάξη Δημοτικού και πάνω. Πολλές/οί νηπιαγωγοί με ερέθισμα το υλικό του Δημοτικού, προσάρμοσαν και εφάρμοσαν παρόμοιες, πιο απλοποιημένες δραστηριότητες στο νηπιαγωγείο.

Σύμφωνα με τον Hyson (Ντολιοπούλου, 2003, σελ.280), οι βασικοί στόχοι μιας προσέγγισης για την καλλιέργεια των συναισθημάτων είναι:

- η κατανόηση των συναισθημάτων των ίδιων των παιδιών και των άλλων μέσα από την αλληλεπίδρασή τους με τους άλλους,
- η έμφαση στη συναισθηματική φύση της σχέσης παιδιών- παιδαγωγού,
- η επιλογή δραστηριοτήτων, ώστε να καλύπτονται οι συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών,
- η καλλιέργεια της έκφρασης των συναισθημάτων των παιδιών και της παιδαγωγού και
- η ανάπτυξη θετικών συναισθηματικών καταστάσεων.

3.0 ρόλος του παιδαγωγού

Οι άνθρωποι που έρχονται σε επαφή με τα παιδιά και επηρεάζουν τη συναισθηματική τους ανάπτυξη είναι οι γονείς και το άμεσο οικογενειακό τους περιβάλλον, οι εκπαιδευτικοί και οι συμμαθητές τους.

Τα παιδιά «στο πλαίσιο του σχολικού συστήματος... εσωτερικεύουν νόμους και αξίες... Αυτό το γεγονός της εσωτερίκευσης παρέχει στο άτομο την ευκαιρία να δομήσει την ταυτότητά του σε βασικά κεφάλαια σχέσεων, κοινωνικοποίησης και γνώσης και να αισθανθεί αποδεκτό σε ένα πλατύτερο κοινωνικό επίπεδο (Καΐλα, 1999, σελ.51).

Στην τάξη οι δάσκαλοι είναι εκείνοι που σηκώνουν το βάρος της εκπαίδευσης των παιδιών και είναι απαραίτητο να διαμορφώσουν ένα κλίμα που θα επιτρέπει την ελεύθερη έκφραση και την καλλιέργεια των συναισθημάτων και παράλληλα θα δίνει ευκαιρίες για ανάπτυξη καλών διαπροσωπικών σχέσεων μεταξύ παιδαγωγού-παιδιών, αλλά και των παιδιών μεταξύ τους. Είναι επίσης δυνατό, για μια πιο ολοκληρωμένη αγωγή, να επηρεάσουν και τους γονείς και να δώσουν κατευθύνσεις για σωστό χειρισμό των συναισθημάτων των παιδιών τους.

Για το σωστό χειρισμό των συναισθημάτων των παιδιών, πρέπει πρώτα οι εκπαιδευτικοί να τα αντιληφθούν και να τα κατανοήσουν. Για να γίνει αυτό είναι σκόπιμη η προσεκτική ακρόαση και παρακολούθηση της συμπεριφοράς των παιδιών όταν με διάφορους τρόπους εκφράζουν τους φόβους και τις αγωνίες τους.

Οι παιδαγωγοί αποτελούν πρότυπο για τα παιδιά γι αυτό η συμπεριφορά τους πρέπει να είναι απόλυτα ελεγχόμενη. Για να το πετύχουν αυτό, πρέπει πρώτα οι ίδιοι να αποκτήσουν έναν ικανοποιητικό βαθμό συναισθηματικής νοημοσύνης, έχοντας επίγνωση ανά πάσα στιγμή των συναισθημάτων τους και ελέγχοντας τις αντιδράσεις

τους. Σε περιπτώσεις απώλειας του ελέγχου, πρέπει να συζητούν με τα παιδιά τη συμπεριφορά τους και να προτείνουν εναλλακτικούς τρόπους αντίδρασης που θα μπορούσαν να είχαν (Ντολιοπούλου, 2003).

Μεγάλο ρόλο για το κτίσιμο μιας υγιούς προσωπικότητας παίζει το συναισθηματικά ασφαλές περιβάλλον. Για να είναι το σχολείο συναισθηματικά ασφαλές, απαιτείται α) να υπάρχει σταθερότητα στο περιβάλλον (συγκεκριμένες θέσεις αντικειμένων, χώρος φύλαξης προσωπικών ειδών, τήρηση συγκεκριμένης σειράς σε βασικές δραστηριότητες κ.α.), β) το περιβάλλον να αντικατοπτρίζει την αποδοχή του κοινωνικοπολιτισμικού περιβάλλοντος των παιδιών (φωτογραφίες, αντικείμενα κ.α.) και γ) να ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των παιδιών (Hyson, στο Ντολιοπούλου, 2003).

Η καλή σχέση του εκπαιδευτικού με τα παιδιά και το κλίμα αποδοχής και κατανόησης βοηθάει επίσης στη δημιουργία του συναισθηματικά ασφαλούς κλίματος. Η μη λεκτική επικοινωνία και η ασυνείδητη πολλές φορές συμπεριφορά επηρεάζει καθοριστικά το κλίμα του σχολείου. «...Το 90% ή και περισσότερο ενός συναισθηματικού μηνύματος είναι μη λεκτικό. Και τέτοια μηνύματα – άγχος στη φωνή, εκνευρισμός και ταχύτητα μιας κίνησης ή μιας χειρονομίας – σχεδόν πάντα γίνονται αντιληπτά με τρόπο ασυνείδητο, χωρίς να δίδεται ιδιαίτερη προσοχή στη φύση του μηνύματος, αλλά απλώς με τη σιωπηλή πρόσληψή του και την αντίδραση σε αυτό» (Goleman, 1998,σελ.150). Συχνά οι παιδαγωγοί χρησιμοποιούν αμοιβές και τιμωρίες για την αξιολόγηση των παιδιών, όπως αστεράκια, αυτοκόλλητα, τεστ κ.λ.π. Υπάρχουν όμως και άλλες, που δεν χρησιμοποιούνται σκόπιμα για αξιολόγηση, για τα παιδιά όμως είναι, όπως προνόμια, ανάθεση ευθυνών, χαμόγελα, ματιές, αγκαλιάσματα, σκυθρωπιασμα κ.λ.π. Αυτές οι πρακτικές οδηγούν σε διαφοροποιήσεις μεταξύ των παιδιών και επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους αλλά και την αυτοεικόνα τους (Shipman, στο Περισιάνης και Κουτσελίνη και Κεφάλαια, 1992).

4.Στρατηγικές Συναισθηματικής Αγωγής.

Ο Gottman (2000, σελ.33 και 92), καθηγητής ψυχολογίας στο πανεπιστήμιο της Ουάσιγκτον, που ασχολήθηκε κυρίως με τις οικογενειακές σχέσεις, αναφέρει ότι υπάρχουν πέντε στάδια συναισθηματικής αγωγής που συνήθως ακολουθούν οι γονείς για να αυξήσουν τη συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών, τα παρακάτω:

- Έχουν επίγνωση των συναισθημάτων των παιδιών.
- Βλέπουν το συναίσθημα ως μια ευκαιρία για οικειότητα και διδασκαλία.
- Ακούν προσεκτικά, δείχνουν ενσυναίσθηση και αναγνωρίζουν τα αρνητικά συναισθήματα του παιδιού.
- Βοηθούν το παιδί να βρει λέξεις για να κατονομάσει τα συναισθήματά του.
- Τέλος, θέτουν όρια και ταυτόχρονα εξετάζουν κάποιες στρατηγικές για την επίλυση του συγκεκριμένου προβλήματος.

Σύμφωνα με τον Hyson (Ντολιοπούλου, 2003, σελ.282)), ο δάσκαλος βοηθάει τα παιδιά να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και τα ενθαρρύνει να κατανοήσουν τα συναισθήματα, τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των άλλων με τους παρακάτω τρόπους:

- (1) επαινώντας ή επιπλήττοντας τη συναισθηματική συμπεριφορά των παιδιών,
- (2) προσφέροντας άμεση διδασκαλία των συναισθημάτων (π.χ. δεν πρέπει να καυχόμαστε για την επιτυχία μας) και
- (3) συζητώντας με τα παιδιά για συναισθηματικές καταστάσεις.

5. Μέσα και μέθοδοι για την καλλιέργεια των συναισθημάτων.

Η κατανόηση των συναισθημάτων των παιδιών, τα βοηθάει στην αυτογνωσία τους και στο να βρίσκουν τρόπους για να νιώθουν καλύτερα σε δύσκολες καταστάσεις, ενώ η κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων τα βοηθάει στην καλύτερη επικοινωνία μεταξύ τους και στην ομαλή ένταξή τους στην κοινωνία (Ντολιοπούλου, 2003). Οι συζητήσεις με τα παιδιά για καταστάσεις που τους προκαλούν διάφορα συναισθήματα, για πιθανές αντιδράσεις τους όταν νιώθουν αυτά τα συναισθήματα και η προσπάθεια να τα περιγράψουν με λόγια βοηθούν στην κατανόησή τους.

Ένα σπουδαίο μέσο για την καλλιέργεια των συναισθημάτων είναι το κοινωνικό παιχνίδι της υποκριτικής (συμβολικό παιχνίδι, κοινωνικό – δραματικό παιχνίδι, φανταστικό παιχνίδι). Η γνωστική, κοινωνική και συναισθηματική αξία αυτού του παιχνιδιού είναι πολύ μεγάλη. «Το κοινωνικό παιχνίδι της υποκριτικής επιτρέπει στα παιδιά να διαλύσουν τη σύγχυση και το φόβο, να αποφορτίζονται συγκινησιακά και να επιτυγχάνουν συναισθηματική ισορροπία, μια άποψη για το παιχνίδι που χρησιμοποιείται από παλιά στην παίγνιο-θεραπεία των παιδιών» Επίσης, το κοινωνικό παιχνίδι της υποκριτικής προκαλεί μεταξύ άλλων «...καλύτερη συνεργασία μεταξύ των συνομηλίκων, περισσότερη ομαδική δραστηριότητα, μεγαλύτερη ενσυναίσθηση, καλύτερο έλεγχο των παρορμήσεων, μειωμένη επιθετικότητα».(Τζελετοπούλου, 2004, σελ.109 και 115).

Παρόμοια λειτουργία έχει και το θεατρικό παιχνίδι, που παίζουν οι παιδαγωγοί μαζί με τα παιδιά. Το θεατρικό παιχνίδι βοηθάει τα παιδιά να αποκτήσουν τον έλεγχο του σώματός τους, οξύνει την ικανότητα του παιδιού να επικοινωνεί με τους άλλους, δίνει την ευκαιρία για αυθεντική κοινωνικοποίηση, επηρεάζει τις σχέσεις των παιδιών μεταξύ τους (Faure και Lascar, 1994).

Το θεατρικό παιχνίδι αναπτύσσει τη φαντασία και τη δημιουργικότητα των παιδιών, τα μαθαίνει να ακούν, να συγκεντρώνονται, να εκφράζουν συναισθήματα και καταστάσεις. Το άγχος στην αρχή της χρονιάς, η αγωνία για το άγνωστο, ανακατεμένες σκέψεις και συναισθήματα ξεκαθαρίζουν μέσω των παιχνιδιών γνωριμίας, των ασκήσεων εμπιστοσύνης, των αστείων μιμήσεων, της παντομίμας ή των αυτοσχεδιασμών (Μπασκλαβάνη και Παπαθανασίου και Λιτσαρδάκη, 1985).

Άριστο επίσης μέσο για έκφραση και κατανόηση συναισθημάτων, για τα μικρότερα παιδιά είναι το κουκλοθέατρο. Το κουκλοθέατρο, μέσα από τα παθήματα των ηρώων, δίνει τη δυνατότητα στο παιδί να αφομοιώσει τους ηθικούς νόμους, τους κανόνες, τις αξίες καθώς και τη δομή και τη λειτουργία της κοινωνίας στην οποία ζει. Μέσα από την κούκλα εκφράζεται ο εσωτερικός κόσμος του παιδιού, οι αγωνίες, οι φόβοι, οι προβληματισμοί, τα προβλήματα, οι επιθυμίες, τα όνειρα και οι εμπειρίες του (Αλκηστις, 1993).

Είναι γνωστή η εκφραστική δύναμη των παιδιών μέσα από το ιχνογράφημα και η αποτύπωση συναισθημάτων μέσα στα παιδικά σχέδια. Αυτά αποτελούν έναν άλλο τρόπο διερεύνησης των συναισθημάτων των παιδιών και πολλές φορές είναι το ερέθισμα για μια σχετική συζήτηση και ίσως για μια λύση σε κάποιο πρόβλημα. Όπως αναφέρει η Malchiodi (2001), τα παιδιά που δεν μπορούν να εκφραστούν λεκτικά, μέσω της ζωγραφικής μπορούν να αποσαφηνίσουν ανάμικτα, απροσδιόριστα συναισθήματα, να τα φωτίσουν και να τα βάλουν σε τάξη. Να ξεκαθαρίσουν δηλαδή συναισθήματα ασαφή και ακατανόητα.

Μέσα από το ιχνογράφημα επίσης πολλές φορές, παιδιά, απρόθυμα να μιλήσουν για γεγονότα που τους έχουν συμβεί λόγω ντροπής ή ταμπού ή έλλειψης λεξιλογίου ή ακόμη λόγω του φόβου των συνεπειών, καταφέρνουν να «μιλήσουν» και να εξωτερικεύσουν κρυμμένα συναισθήματά τους (Τόμας και Σιλκ, 2000).

Η ανάγνωση ιστοριών ή παραμυθιών είναι μία άλλη μέθοδος προσέγγισης των συναισθημάτων. Οι αφηγήσεις αυτές, «αγγίζουν προβλήματα ενηλικίωσης, οικογενειακών συγκρούσεων, επιβεβαίωσης της προσωπικότητας, προβλήματα αγάπης, αφοσίωσης, ζήλιας, απομόνωσης, απόρριψης, λειτουργώντας ως συμβολικοί καταλύτες για την αντίληψη, ώστε να διαφωτίσουν τις συγχύσεις της εσωτερικής και εξωτερικής ζωής του παιδιού. Οι παραμυθιακές καταστάσεις βοηθούν συχνά το παιδί να αποδραματοποιήσει τις ψυχικές του καταστάσεις, να αποενοχοποιηθεί, αφού συναισθήματα που το βαραίνουν συμβαίνουν και σε άλλους –τους παραμυθιακούς ήρωες- πέρα από αυτό, να κινητοποιήσει τη φαντασία του αλλά και το ασυνείδητό του...» (Αναγνωστοπούλου, 2002, σελ.90-91).

Προκειμένου λοιπόν, τα παιδιά να κατανοήσουν τα συναισθήματα πρέπει να έχουν πολλές ευκαιρίες για να τα βιώσουν, να τα παρατηρήσουν και να τα εκφράσουν (Ντολιοπούλου, 2003). Η αυτοεπίγνωση, ο αυτοέλεγχος, η ενσυναίσθηση και οι καλές διαπροσωπικές σχέσεις, εκτός από τα μέσα που μόλις αναφέραμε, μπορούν να επιτευχθούν στο σχολείο και μέσα από δραστηριότητες όπως είναι: τα ομαδικά παιχνίδια, οι κατασκευές, η μουσική, ο χορός, οι περίπατοι, οι εξερευνησεις κ.α.

Για την επίτευξη των στόχων του προγράμματος του σχολείου, το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο προτείνει τη βιωματική μέθοδο. Οι δραστηριότητες είναι κυρίως συλλογικές, πράγμα που ευνοεί τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση των παιδιών. Τα σχέδια εργασίας ενθαρρύνουν τη συμμετοχή, την πρωτοβουλία, τη συνεργασία, τη δημιουργικότητα και το διάλογο.

Η βιωματική μέθοδος ακουμπάει στο συναίσθημα του παιδιού. Τα παιδιά μπορούν να κατανοήσουν τα συναισθήματα τα δικά τους, αλλά και των άλλων μέσα από διάφορες δραστηριότητες που τους είναι ευχάριστες και έχουν νόημα και σκοπό για αυτά, ώστε να τα παρακινούν για δράση. Τέτοιες δραστηριότητες μπορεί να αφορούν την επίλυση ενός προβλήματος, για την οποία απαιτείται η συνεργασία μεταξύ των παιδιών, την ολοκλήρωση μιας κατασκευής, την οργάνωση μιας θεατρικής παράστασης κ.λ.π. Τα μικρά αλλά επιτυχημένα βήματα των παιδιών μέσω της επίτευξης προσιτών, ανάλογων με το επίπεδό τους στόχων, τα ενθαρρύνουν και τα βοηθούν να πιστέψουν στις δυνατότητές τους και να ενισχύσουν την αυτοεικόνα

τους και συγχρόνως τα παρακινούν για περαιτέρω δράση και εξερευνήσεις (αυτοπαρακίνηση).

Η σύνδεση των δραστηριοτήτων με θετικά συναισθήματα, η χαρά και η ικανοποίηση, «που σχετίζονται με την επίτευξη στόχων, συνήθως συνοδεύονται από εμπιστοσύνη στον εαυτό, αίσθηση δύναμης και αυτοπεποίθηση» (Ντολιοπούλου, 2003).

Σύμφωνα με τη θεωρία των θετικών συναισθημάτων του Fredrickson, «όταν οι άνθρωποι βιώνουν θετικά συναισθήματα (αγάπη, ενδιαφέρον, χαρά κ.α.) βελτιώνουν και εμπλουτίζουν το ρεπερτόριο των σκέψεων και των πράξεων που μπορούν να χρησιμοποιήσουν όταν αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της ζωής, δηλαδή διευρύνουν το πεδίο των εναλλακτικών λύσεων στις οποίες μπορούν να στραφούν για να επιλύσουν ένα πρόβλημα και χαρακτηρίζονται από μεγάλη ποικιλία δράσεων, στις οποίες μπορούν να καταφύγουν για να επιτύχουν ένα στόχο» (Ερευνητική ομάδα για τη μελέτη των θετικών συναισθημάτων και το ρόλο τους στην ψυχική υγεία, 2005).

6.Συμπεράσματα

Από όσα αναφέρθηκαν παραπάνω φάνηκε καθαρά η αξία της συναισθηματικής νοημοσύνης και η ανάγκη εκπαίδευσης των παιδιών προς αυτή την κατεύθυνση. Το σχολείο, με τα μέσα που διαθέτει, μπορεί να προσφέρει τις ευκαιρίες και τις δυνατότητες για μια εκπαιδευτική προσέγγιση με στόχο την καλλιέργεια των συναισθημάτων.

Σίγουρα η καλλιέργεια των συναισθημάτων είναι μία διαδικασία μακρόχρονη και περνάει μέσα από όλες τις καθημερινές δραστηριότητες των παιδιών, από την πιο απλή μοναχική ενασχόληση που μπορεί να προκαλέσει αισθήματα χαράς και ικανοποίησης, μέχρι και όλες τις ομαδικές αλληλεπιδράσεις των παιδιών μεταξύ τους αλλά και με την νηπιαγωγό.

Το Υπουργείο Παιδείας χρειάζεται να δώσει ιδιαίτερη βαρύτητα στην ενημέρωση, επιμόρφωση και εκπαίδευση των εκπαιδευτικών, ώστε να είναι σε θέση να υποστηρίζουν αποτελεσματικά ένα πρόγραμμα για τα συναισθήματα. Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια σχετικά καινούρια έννοια και η εκπαίδευση των παιδιών προς αυτή την κατεύθυνση απαιτεί πρωτίστως την εκπαίδευση των εκπαιδευτικών.

Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε, ότι είναι καθήκον της πολιτείας και των εκπαιδευτικών η συνεχής αναζήτηση τρόπων, μέσων και μεθόδων που συντελούν στην καλλιέργεια και την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών. Η καλλιέργεια των συναισθημάτων των παιδιών, πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα της εκπαίδευσης, καθώς η τρυφερή ηλικία και το εύπλαστο του χαρακτήρα τους, προσφέρουν τη δυνατότητα ουσιαστικής βοήθειας στο κτίσιμο υγιών συναισθηματικά προσωπικοτήτων και κατά συνέπεια πετυχημένων, στη μετέπειτα ζωή τους, ανθρώπων.

Βιβλιογραφικές παραπομπές:

- Άλκηστις. (1993). *Κουκλοθέατρο*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Αναγνωστοπούλου, Δ. (2002). *Λογοτεχνική πρόσληψη στην προσχολική και πρωτοβάθμια εκπαίδευση*. Αθήνα: Πατάκης.
- Βρεττός, Γ. και Καψάλης, Α. (1997). *Αναλυτικό πρόγραμμα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Επιτροπάκη, Ο. (2005). *Ηγεσία και συναισθηματική νοημοσύνη: Πολυτέλεια ή αναγκαιότητα*; Ανακτήθηκε στις 20 Δεκεμβρίου 2005 στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <http://www.hotel-restaurant.gr/online/article.asp?>
- Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής και Οργανισμός κατά των ναρκωτικών. (1996). *Στηρίζομαι στα πόδια μου. Εκπαιδευτικό Υλικό Αγωγής Υγείας*. Αθήνα: Κέντρο Εκπ-σης για την πρόληψη της Χρήσης ναρκωτικών και την προαγωγή της υγείας.
- Ερευνητική ομάδα για τη μελέτη των θετικών συναισθημάτων και το ρόλο τους στην ψυχική υγεία. (2005). *Θεωρία θετικών συναισθημάτων*. Ανακτήθηκε στις 24 Νοεμβρίου 2005 από την ηλεκτρονική διεύθυνση : www.positiveemotions.gr/intex.php?
- Faure, G. και Lascar, S. (1994). *Το θεατρικό παιχνίδι*. Αθήνα: Gutenberg.
- Goleman, D. (1998). *Η συναισθηματική νοημοσύνη*. Μετ. Παπασταύρου, Α. Επιμ. Νέστορος, Ι. και Ξενάκη, Χρ. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Gottman, J. (2000). *Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών. Πώς να μεγαλώσουμε παιδιά με συναισθηματική νοημοσύνη*. Μετ. Ξενάκη, Χρ. Επιμ. Χατζηχρήστου Χρ. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Helm, H. J. και Katz, L. *Μέθοδος project και προσχολική εκπαίδευση*. Μετ. Βεργιοπούλου, Α. Επιμ. Χρυσοφίδης, Κ. και Κουτσουβάνου, Ευ. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Καΐλα, Μ. (1999). *Ο εκπαιδευτικός στα όρια της παιδαγωγικής σχέσης*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.
- Malchiodi, C.A. (2001). *Κατανοώντας τη ζωγραφική των παιδιών*. Μετ. Ξενάκη, Χ. και Παπαδοπούλου, Λ. Επιμ. Αναγνωστοπούλου Ν. Αθήνα: Ελληνικά γράμματα.
- Μίλερ, Τζ. (2004). *Δεκάλεπτα μαθήματα ζωής για παιδιά*. Αθήνα: Άγκυρα.
- Μπασκλαβάνη, Ο. και Παπαθανασίου, Α. και Λιτσαρδάκη, Α. (1985). *Φώτα παρακαλώ*. Αθήνα: Κέδρος.
- Ντολιοπούλου, Ε. (2001), *Σύγχρονες τάσεις της προσχολικής αγωγής*. Αθήνα: Τυπωθήτω- Γ. Δαρδανός.
- Ντολιοπούλου, Ε. (2003). *Σύγχρονα προγράμματα για παιδιά προσχολικής ηλικίας*. Αθήνα: Τυπωθήτω – Γ. Δαρδανός.
- Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. (2002). *Δ.Ε.Π.Π.Σ. για το νηπιαγωγείο και προγράμματα σχεδιασμού και ανάπτυξης δραστηριοτήτων*. Αθήνα.
- Περσιάνης, Π. και Κουτσελίνη, Μ. και Κεφάλαια, Μ. (1992). *Κοινωνιολογία της εκπαίδευσης. Έννοιες και θέματα*. Λευκωσία: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου.
- Πονς, Ε. Π. και Γκονθάλεθ, Ι. Λ. (2003). *Μάθετε στα παιδιά σας 20 αξίες της ζωής*. Αθήνα: Άγκυρα.
- Σίμου, Β. και Reasoner, Β. και Borba, Μ. (χ.χ.). *Χτίζοντας την αυτοεκτίμηση στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. α)Εγχειρίδιο του δασκάλου και β)ασκήσεις πρακτικής εφαρμογής*. Αθήνα: Ελληνικό συμβούλιο αυτοεκτίμησης (Φλώρου 3, Νέα Φιλοθέη).

- Τζελετοπούλου, Γκ. (2004). Τα νήπια και το παιχνίδι της υποκριτικής. *Παιδαγωγικό Βήμα Αιγαίου*, τ. 53, σελ.108-118. Μυτιλήνη:Κουτζαμάνης.
- Τόμας, Γκ. και Σιλκ, Α. (2000). *Η ψυχολογία του παιδικού σχεδίου*. Μετ. Μπονώτη, Φ. Αθήνα:Καστανιώτης.
- Χατζηγεωργίου, Γ. (χ.χ.). *Γνώθι το curriculum*. Αθήνα: Ατραπός.