

## «ΜΑΘΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΝΟΥ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ»

Ένα πρόγραμμα εφαρμογής της συστημικής σκέψης στο σχολικό περιβάλλον  
Οι εμπειρίες μας σε μερικά δημόσια σχολεία στην Αθήνα

Συνέδριο της EFTA, Παρίσι, Οκτώβριος 2010

Ομιλήτριες

Μαγδαληνή Αγραφιώτη, (ψυχολόγος-οικογενειακή θεραπεύτρια) Ράνια Γεωργιάδου, Χρυσούλα Μπουγιούκου (δασκάλες)

Αντιπροσωπεύσαμε επίσης όλη την ομάδα που περιλαμβάνει τους εκπαιδευτικούς: Ευγενία Κακούτη (καθηγήτρια Γερμανικών) , Μιχάλη Λαγουμιτζή ( δάσκαλος Ειδικής Αγωγής)

## «ΜΑΘΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΝΟΥ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ»

Ένα πρόγραμμα εφαρμογής της συστημικής σκέψης στο σχολικό περιβάλλον  
Οι εμπειρίες μας σε μερικά δημόσια σχολεία στην Αθήνα

Πιστεύουμε ότι ο συστημική προσέγγιση μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στη μείωση της βίας και του εκφοβισμού στα σχολεία.. Δίνει τη δυνατότητα να δούμε το σχολικό περιβάλλον ως ένα συναισθηματικό σύστημα όπου όλοι επηρεάζουν όλους. Ο όρος *Συναισθηματικό ή Θυμικό Σύστημα* αναφέρεται στο αυτόματο ενστικτώδες σύστημα που λειτουργεί ασυνείδητα. Αυτό το σύστημα πυροδοτεί αντιδραστικότητα. Με την *αντιδραστικότητα* εννοούμε την έκφραση των αυτόματων αντιδράσεων που παίρνουν τη μορφή απόσυρσης, επίθεσης (λεκτικής ή μη) ή κλάμα υπερβολικά έντονο σε σχέση με το ερέθισμα Αυτή η αυτόματη αντίδραση επιτρέπει κάποια έκφραση του τι συμβαίνει εσωτερικά, όπως επίσης επηρεάζει ή και κατακλύζει το αντικειμενικό μέρος του ανθρώπου δηλαδή τις σκέψεις ως προς τα γεγονότα της κατάστασης. Με άλλα λόγια το συναισθηματικό σύστημα είναι «γραμμένο στη φύση» ( Peter Titelman 1998).

Με την προοπτική αυτή ο/η εκπαιδευτικός έχει στη διάθεση του κώδικες που τον/την βοηθούν να παρατηρεί το ανθρώπινο περιβάλλον ως ένα ολόκληρο οργανισμό, καθώς και τον εαυτό του/της μέσα σε αυτόν. Ως εκ τούτου μπορεί να μειώνει το άγχος του/της και να παρεμβαίνει με τρόπους που αυξάνουν την πιθανότητα να είναι αποτελεσματικός/ ή στον ρόλο του/της.

Ο φορέας αυτού το προγράμματος είναι το Εργαστήρι Κοινωνικής και Συναισθηματικής Ανάπτυξης . Για περισσότερα μπορείτε να ανατρέξετε στην ιστοσελίδα [www.familytherapist.gr](http://www.familytherapist.gr)

## Το «ΜΑΘΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΝΟΥ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ»

είναι ένα πρόγραμμα επιμόρφωσης εκπαιδευτικών, παιδαγωγών, ψυχολόγων και άλλων κοινωνικών επαγγελματιών που μέσα από θεωρητική κατάρτιση και βιωματικές μεθόδους έχει **σκοπό** να στηρίξει τους κοινωνικούς επαγγελματίες που εργάζονται με παιδιά ώστε:

- να συμβάλλουμε προς ένα πιο φιλικό σχολείο όπου όλοι περικλείονται και είναι αποδεκτοί
- να μειώνονται τα προβλήματα συμπεριφοράς και άγχους
- να δημιουργείται ένα μαθησιακό κλίμα που ευνοεί την εστίαση στην ακαδημαϊκή διαδικασία και σχολική επίδοση

και

- να δημιουργούμε συνθήκες πρόληψη ψυχικής υγείας σε πρωτοβάθμιο επίπεδο βελτιώνοντας τις ανθρώπινες σχέσεις στο σχολικό περιβάλλον.

Οι στόχοι του προγράμματος είναι:

Να προσφέρει στους συμμετέχοντες της επιμόρφωσης την βιωματική ευκαιρία να εφαρμόσουν την συστημική προσέγγιση στο σχολικό περιβάλλον ως προς τους ακόλουθους άξονες:

- **Έμμεσα** κατά τη διάρκεια όλης της σχολικής ημέρας και σχολικού έτους

α) παρατηρώντας τη συναισθηματική διαδικασία μεταξύ των διδασκόντων και μαθητών καθώς και μεταξύ των μαθητών

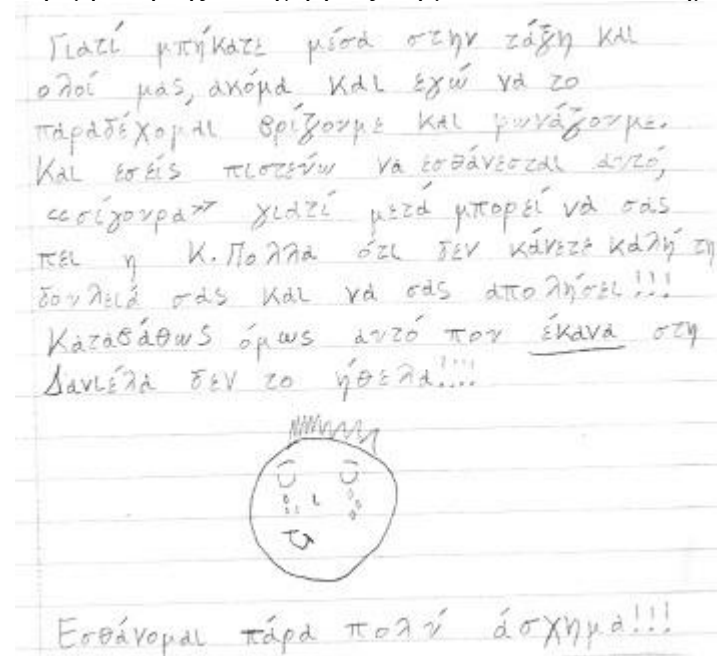
β) δίνοντας θετικά λεκτικά και εξωλεκτικά μηνύματα προς τους μαθητές

- **Άμεσα**, μέσα από συγκεκριμένες δραστηριότητες με συστηματικό και μεθοδικό τρόπο .

Παράδειγμα παρατήρησης της συναισθηματικής διαδικασίας είναι η αυτοπαρατήρηση του παιδαγωγού την ώρα που του/της πυροδοτείται αντιδραστικότητα ως ανταπόκριση της συμπεριφοράς των μαθητών και πώς αυτή συνδέεται με τις πεποιθήσεις του/της όπως θα αναφερθεί παρακάτω και οι οποίες αναδεικνύουν το χρόνιο άγχος.

Παράδειγμα εξωλεκτικών μηνυμάτων προς μαθητές είναι, το πρωί όταν φθάνει στο σχολείο χαιρετάει τα παιδιά, τα αναγνωρίζει με το όνομα τους αφήνοντας πίσω τις δυσκολίες που μπορεί να είχε την προηγούμενη μέρα με μερικά από αυτά. Αυτός είναι ένας από τους πολλούς τρόπους που στοχεύουμε στην αποπεριθωριοποίηση και την αποφυγή στιγματισμού.

Ένα άλλο παράδειγμα εστίασης στην συναισθηματική διαδικασία και στην αλληλεπίδραση, είναι η δραστηριότητα « το χαρτάκι». Όταν μπήκε στην Έ τάξη και διαπίστωσε μία χαοτική κατάσταση, ανάμεσα στις άλλες παρεμβάσεις η εκπαιδευτικός είπε τα εξής: «σε ένα χαρτί θα γράψουμε όσοι θέλετε πώς νιώθουμε αυτή τη στιγμή». Έγραψε τα δικά της συναισθήματα τα οποία αποκάλυψε τελευταία. Οι μαθητές αυτής «της χειρότερης τάξης» όπως αυτοαποκαλούνταν έδειξαν μεγάλη προθυμία αφού πρώτα εξέφρασαν έκπληξη για την παρέμβαση της καθηγήτριας Γερμανικών. Να ένα σημείωμα:



Μία άλλη δραστηριότητα περιλαμβάνει τους « πολλούς εαυτούς» από το βιβλίο *Η Χαρά της Μάθησης* της Diana Whitmor. Με αυτήν, τα παιδιά βοηθούνται τα παιδιά να δουν τις πολλές πλευρές του εαυτού τους. Αφού κάνουν αυτή τη δραστηριότητα, αργότερα, όταν προκύπτουν προβλήματα συμπεριφοράς οι εκπαιδευτικοί αναφέρονται σε αυτήν ως παρέμβαση. Πχ σε ένα παιδί με άτακτη συμπεριφορά η δασκάλα είπε: «δείξε μου τον άλλο σου εαυτό» . Ο μαθητής ανταποκρίθηκε θετικά και άμεσα. Με την παρέμβαση αυτή, πιστεύουμε αποστιγματίζονται ως «κακά παιδιά» και μειώνονται οι αντιστάσεις των παιδιών. Όταν ο /η εκπαιδευτικός επιλέγει να εκφράσει ανοιχτά για το τι συμβαίνει εκείνη την ώρα στην τάξη, ανοίγει το δρόμο και στους μαθητές να κάνουν το ίδιο.

### ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

A. Είναι η συστημική προσέγγιση που πηγάζει από την θεωρία και πράξη της οικογενειακής θεραπείας.

Παρά τις διαφορετικές σχολές της συστημικής σκέψης, τα κοινά σημεία μεταξύ των είναι χρήσιμα για την εφαρμογή της στο χώρο της εργασίας και στην περίπτωση αυτή, στο σχολείο.

Η συστημική σκέψη είναι χρήσιμη ως προς το ότι:

Δίνει έμφαση στο **τι** συμβαίνει κατά τη διάρκεια των αλληλεπιδράσεων μεταξύ μαθητών, μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών, μεταξύ διευθυντού και εκπαιδευτικών αλλά και μεταξύ των εκπαιδευτικών. Επίσης, δίνει φως στο τι συμβαίνει ανάμεσα σε εκπαιδευτικούς και γονείς.

Βοηθάει στο να διακρίνουμε ανάμεσα στο Περιεχόμενο και τη Διαδικασία.

Ως **Περιεχόμενο** ορίζουμε το **φανερό** μέρος, τις διάφορες πληροφορίες. Στην περίπτωση του σχολείου είναι τα μαθήματα και τα λόγια μεταξύ διδασκόντων και διδασκόμενων. Όσο εξελίσσεται ο δάσκαλος και ως άνθρωπος και ως επαγγελματίας συνειδητοποιεί ότι χρειάζεται να εστιάζει το ενδιαφέρον του σε ποιους διδάσκει. Το «σε ποιους και πως διδάσκουμε», δηλαδή η προσοχή μας στη σχέση μας με τους μαθητές και τους μαθητές μεταξύ τους είναι η **Συναισθηματική Διαδικασία**. Διαδικασία σημαίνει **το Πως** , όχι το γιατί. Είναι το «**άδηλο**» μέρος της μάθησης.

Αυτό το άδηλο μέρος είναι πάρα πολύ δυνατό διότι αναπτύσσεται μέσα από τις σχέσεις μεταξύ των «σημαντικών άλλων» δηλαδή ανθρώπων με τους οποίους είτε συγχρωτιζόμαστε συχνά είτε έχουμε βιολογικούς δεσμούς μαζί. «Διαδικασία και Περιεχόμενο αλληλοεπικαλύπτονται εν μέρει. Ο διαχωρισμός τους είναι ανέφικτος» (Ζερβάνος, 2009)

Η εστίαση στην Συναισθηματική Διαδικασία

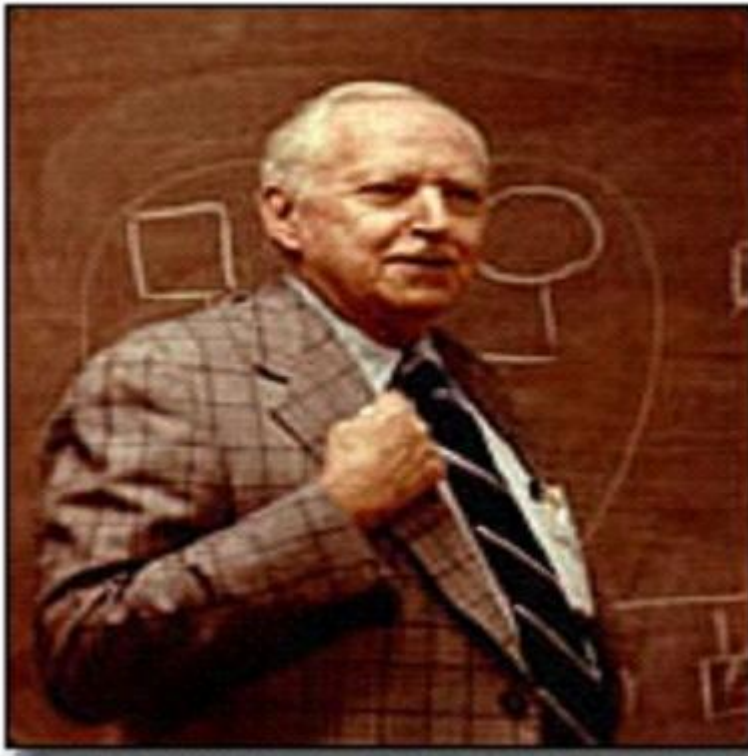
- Προϋποθέτει αυτοπαρατήρηση του δασκάλου ως προς την σκέψη του, συναισθήματά του, αλλά και παρατήρηση ως προς στις συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών και στην εξάσκηση στους κώδικες επικοινωνίας. Απαιτεί υπομονή, επιμονή και διάθεση να δει τον εαυτό κατά το δυνατόν αντικειμενικά. Όμως, οι εκπαιδευτικοί που εφαρμόζουν το πρόγραμμα, εκφράζουν την ικανοποίηση τους που βρίσκονται σε αυτήν την αναζήτηση καθώς τους προσφέρεται το πλαίσιο να μειώνουν την επίδραση του κοινωνικού μηνύματος ότι «δεν επιτρέπεται» να κάνουν λάθος. Η σχέση τους με το λάθος όλο και βελτιώνεται ώστε να μειώνουν το δικό τους άγχος για αποτελεσματικότητα και επιτυχία. Αυτή η προσωπική εξέλιξη έχει άμεση αντανάκλαση στους μαθητές οι οποίοι μαθαίνουν ότι το λάθος είναι αφορμή για βελτίωση όχι για απαξίωση. Έμμεσα και άλλοτε άμεσα μεταφέρεται αυτό το μήνυμα στους γονείς οι οποίοι συχνά πιέζουν τα παιδιά τους ωθούμενοι από τάση για βαθμοθηρία.
- Βοηθά στην ερμηνεία της συμπεριφοράς, η οποία ερμηνεία επιδρά στο είδος της παρέμβασης. Πχ αν ένας μαθητής/ μία μαθήτρια σηκωθεί την ώρα του μαθήματος να πάρει μία σβηστήρα από συμμαθητή, πως θα το ερμηνεύσει αυτό ο δάσκαλος; Ότι είναι άτακτος μαθητής και

διακόπτει το μάθημα; Ότι παίρνει τα πράγματα του συμμαθητή; Ή ότι είναι επιμελής και θέλει να σβήσει κάτι; Η αντίληψη του δασκάλου για τα κίνητρα του μαθητή θα καθορίσουν την παρέμβαση του.

- Οδηγεί στην εξάσκηση εννοιών όπως η τριγωνοποίηση. Γνωρίζοντας αυτή την έννοια μπορεί να αποφύγει, ή να αποσοβήσει προβλήματα στις σχέσεις. Πχ να διαχειριστεί θυμό προς ένα γονιό έτσι που να μην εμπλέξει το παιδί. Ή να μην παίρνει το βάρος άλλων σχέσεων επάνω του/της.
- Δίνει τη δυνατότητα να διαχειριστεί τη δυναμική της τάξης προς βελτίωση του μαθησιακού κλίματος
- Προσφέρει διάκριση ανάμεσα σε αυτήν και το περιεχόμενο αν και, όπως ήδη αναφέρθηκε, δεν είναι απόλυτα διακριτά φαινόμενα.

Το πιο δυνατό σημείο της συστημικής προσέγγισης είναι, κατά τη γνώμη μας, ότι εφοδιάζει με ένα τρόπο σκέψης ο οποίος μας βοηθάει να προβλέψουμε γιατί ένα σχεδιασμένο πρόγραμμα παρέμβασης σε μεγάλους πληθυσμούς μπορεί να είναι αποτελεσματικό ή να μείνει απλά σχέδιο.

Στην περίπτωση του προγράμματος η έμφαση είναι στην **Θεωρία των Φυσικών Συστημάτων του Murray Bowen**, του οποίου η ακόλουθη φωτογραφία.



Γιατί επιλέχτηκε αυτό το μοντέλο:

Πρώτον γιατί έχω εκπαιδευτεί σε αυτό για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα σε σύγκριση με άλλα. Δεύτερον γιατί δίνει την δυνατότητα ενσωμάτωσης άλλων μοντέλων όπως του Richard Schwartz το *Internal Family Systems*, του Roberto Assagioli την *Ψυχοσύνθεση* καθώς και τα σύγχρονα ευρήματα της νευροψυχολογίας και πώς αυτές οι γνώσεις μας χρησιμεύουν στην εκπαιδευτική πράξη.

Τρίτον γιατί δίνει την δυνατότητα να εξηγήσουμε τι σημαίνει *αντιδραστικότητα, χρόνιο και οξύ άγχος* και πως αυτό επιδρά στις σχέσεις μας.

Όπως αναφέρει στο βιβλίο του *Τα Οικογενειακά Συστήματα* ο Κωστής Ζερβάνος « το οξύ αλλά και ιδίως το χρόνιο άγχος, καθώς και η αντιδραστικότητα κρύβονται \_κατά τον Bowen- πίσω από κάθε διαταραχή, ατομική ή οικογενειακή».

Το οξύ άγχος είναι μία ανταπόκριση σε δυσάρεστα για το άτομο ερεθίσματα και βιώνεται ως προσωρινό. Το πόσο γρήγορα συνέρχεται ή πόσο έντονα αντιδρά εξαρτάται από το μέγεθος της ευαλωτότητας ή ανθεκτικότητας του κάθε ανθρώπου. ( Peter Titelman 1998) .

Το χρόνιο άγχος. ο Michael Kerr αναφέρει ότι αλληλεπικαλυπτόμενα βιοχημικά, φυσιολογικά, ψυχολογικά συστατικά συνθέτουν το χρόνιο άγχος των ανθρώπων. Το μεγαλύτερο μέρος του ψυχολογικού στοιχείου συνίσταται στο να αναμένει το άτομο *ότι κάτι θα συμβεί που δεν θα μπορεί να το διαχειριστεί*.

Στάσεις και συναισθήματα όπως το να λυπόμαστε τους άλλους, να αισθανόμαστε υπεύθυνοι για αυτούς ή το να αισθανόμαστε εξαρτημένοι από άλλους είναι μέρος της διαδικασίας του άγχους. Αυτές οι στάσεις και τα συναισθήματα οδηγούν στο να λειτουργούμε αντιδραστικά. Για αυτό το χρόνιο άγχος αναπτύσσεται σε σχέση με προσδοκίες για αποδοχή, επιδοκιμασία και τάση να προσαρμοζόμαστε στις προσδοκίες και διαθέσεις των σημαντικών άλλων.

Ο Michael Kerr συνεχίζει λέγοντας ότι οι άνθρωποι μπορούν να μειώσουν το χρόνιο άγχος καθώς αναπτύσσουν περισσότερη εμπιστοσύνη ότι μπορούν να αντιμετωπίσουν ό,τι προκύψει, ιδίως στις σημαντικές σχέσεις . Επίσης δηλώνει ότι είναι απαραίτητο να αναγνωρίζει την επίδραση των δικών του συμπεριφορών προς τους άλλους που προέρχονται από το δικό του άγχος.( Patricia Comella , editor, 1995)

Το χρόνιο άγχος παίρνει διάφορες μορφές: Μπορεί να παίρνει τη μορφή συναισθημάτων, τα οποία συνδέονται με τις ανάλογες πεποιθήσεις. Τα συναισθήματά αυτά μπορεί να τα σεβαστεί και να τα αξιοποιήσει ως αφετηρία για να εντοπίζει την αντιδραστικότητά του την οποία θα αναλύσουμε παρακάτω με τη μορφή παραδειγμάτων. Αντί δηλαδή να κριτικάρει τον εαυτό του μπορεί να τα δει ως σημείο εκκίνησης για να επαναπροσδιορίσει την κατάσταση ρωτώντας τον εαυτό του: «Πως εκδηλώνεται η αντιδραστικότητά μου; Με απαιτήσεις προς εμένα , προς τους μαθητές μου; Πόσο ρεαλιστικές είναι αυτές οι προσδοκίες; Πόσο αντιμετωπίζω τα προβλήματα που παρουσιάζουν τα παιδιά χωρίς να αισθάνομαι ανεπαρκής ή χωρίς να απορρίπτω τους μαθητές μου; Μπορώ να ζήσω και χωρίς να μου δείχνουν ευγνωμοσύνη, συμμόρφωση, υψηλή απόδοση;»

## ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

---

### ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

«Τα παιδιά δεν πρέπει να κάνουν λάθος» Ματαιίωση όταν δεν «διορθώνονται»

«Πάντα πρέπει να έχω το έλεγχο Αίσθημα αποτυχίας όταν δεν έχει τον της τάξης» έλεγχο

«Πρέπει να πηγαίνουν όλα ρολόι» Πανικός, ενοχές όταν πέφτω έξω στις προβλέψεις μου

«Τα παιδιά θέλω να με δέχονται» Από Φόβο, δειλία μήπως με απορρίψουν δεν προσπαθώ να επιβληθώ

Θα με κρίνουν οι γονείς φόβος για απόρριψη από το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον

Επομένως, αν σκεφθούμε το σχολικό περιβάλλον ως ένα κοινωνικό και συναισθηματικό σύστημα θεωρούμε ότι είναι επιτακτική ανάγκη να ληφθούν υπόψη τα συναισθηματικά αντανακλαστικά στις αλληλεπιδράσεις των εμπλεκομένων. (Αγραφιώτη Μ. Γεωργιάδου Ρ., Κακούτη Ε., Μπουγιούκου Χ. 2009)

Β. οι έννοιες της συναισθηματικής νοημοσύνης όπως έχουν διατυπωθεί από τους Peter Salovey, John Mayer (1988) καθώς και των Bar-on & Parker (2007) οι οποίες έγιναν γνωστές από τον Daniel Goleman .

Γ. Τα ευρήματα της νευροεπιστήμης (Siegel 1999, 2004 and Candace Pert 1997) μας δίνουν γνώσεις ως προς το πώς η Συστημική Σκέψη και η θεωρία της Συναισθηματικής και Κοινωνικής Νοημοσύνης εξηγούνται με βιολογικούς όρους. Αυτή η γνώση βαθαίνει την κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς, μειώνει την αντιδραστικότητα των ενηλίκων έναντι της μη επιθυμητής συμπεριφοράς των παιδιών και αυξάνει την αίσθηση αποτελεσματικότητας . Πχ το ότι είμαστε βιολογικά προγραμματισμένοι για την παρορμητική συμπεριφορά, μειώνει την αντιδραστικότητα μας για ένα τέτοιο ανθρώπινο φαινόμενο και αυξάνει τις επιλογές μας για διαχείριση της .

Δ. Οι έρευνες της διεθνούς κοινότητας για προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης (Zins, Joseph, J., Weissberg, R., (Eds.), (2004) μας δίνουν κατεύθυνση για το ποια προγράμματα έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικά ώστε να στοχεύουμε να τα σχεδιάζουμε με τέτοιο προσανατολισμό:

- Ότι είναι εκείνα που είναι συνυφασμένα σε όλη τη σχολική ζωή. Είναι εκείνα που σχεδιάζονται με τέτοιο τρόπο ώστε όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας να συμμετέχουν συμπεριλαμβανομένων και των γονιών.
- Ότι οι εκπαιδευτικοί και οι διδάσκοντες αυτούς πρέπει να είναι πρότυπα κοινωνικής και συναισθηματικής ωριμότητας.
- Ότι οι εκπαιδευτικοί πρέπει να έχουν συνεχή κατάρτιση και στήριξη ώστε να

κρατούν το πρόγραμμα σταθερό.

Και τώρα θα ακούσετε την παρουσίαση των εκπαιδευτικών Ράνιας Γεωργιάδου και Χρυσούλας Μπουγιούκου:

Παρίσι, Οκτώβριος 2010

Είμαστε εκπαιδευτικοί στην Πρωτοβάθμια εκπαίδευση και διδάσκουμε σε μαθητές ηλικίας από 6 έως 12 ετών. Εφαρμόζουμε προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Ανάπτυξης από το 2003 μέχρι σήμερα. Οι λόγοι που μας ώθησαν ν' ασχοληθούμε μ' αυτόν τον τομέα είναι:

Πρώτα απ' όλα η πεποίθησή μας ότι το έργο του εκπαιδευτικού είναι η ισορροπία ανάμεσα στη μετάδοση της ακαδημαϊκής γνώσης και στη συμβολή του για υγιείς ανθρώπινες σχέσεις κι έπειτα η διαπίστωσή μας πως η έξαρση της επιθετικότητας στο σχολικό χώρο, η μοναξιά- που βιώνουν πολλά παιδιά σήμερα με τους υπεραπασχολημένους γονείς – οι ψυχικές ασθένειες, οι οποίες εμφανίζονται όλο και συχνότερα στην παιδική ηλικία, η παρουσία μαθητών διαφορετικής πολιτισμικής και γλωσσικής ταυτότητας ήταν και είναι χαρακτηριστικά αρκετών μαθητικών ομάδων που είχαμε μέχρι σήμερα αλλά και πολλών σχολικών τάξεων στη χώρα μας.

Οι προβληματισμοί μας μας οδήγησαν σε αναζήτηση εναλλακτικών ίσως πιο διασκεδαστικών αλλά εύστοχων και αποτελεσματικών τρόπων, ώστε συνειδητά και οργανωμένα να διαμορφώσουμε ένα καλύτερο περιβάλλον για τους μαθητές μας.

Σκοπός του προγράμματος που εφαρμόζουμε είναι αφενός η μείωση της αυτοματοποίησης της συμπεριφοράς των μαθητών, ώστε αυτοί να διευρύνουν τις επιλογές τους πάνω στη συναισθηματική τους εμπειρία και την έκφρασή της και αφετέρου η προσπάθειά μας να μετατρέψουμε το σχολείο σ' ένα χώρο που νοιάζονται ο ένας για τον άλλο και για όσα συμβαίνουν γύρω τους.

Εμπλουτίζοντας τη συστημική θεωρία, συμπεριλάβαμε την ιδέα της κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης όπως διατυπώθηκε από τον D. Goleman και αρχικά ερευνήθηκε από τους Salovey και Mayer.

Ειδικότερα στοχεύουμε στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων που συνιστούν την προσωπική και κοινωνική επάρκεια τις οποίες και αναφέρουμε επιγραμματικά : αυτογνωσία, αυτορύθμιση, κίνητρα, ενσυναίσθηση, κοινωνικές δεξιότητες (όπως επικοινωνία, χειρισμός συγκρούσεων , συνεργασία, κ.α.).

Προκειμένου να επιτευχθούν οι σκοποί και οι στόχοι διαμορφώσαμε ένα πρόγραμμα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Ανάπτυξης με δραστηριότητες ομαδικού και βιωματικού χαρακτήρα, στις οποίες οι μαθητές συμμετείχαν οικιοθελώς .

Κατά την εφαρμογή αυτού του προγράμματος στοχεύουμε στο διαχωρισμό διαδικασίας – αποτελέσματος. Δίνοντας σημασία στην αλληλεπίδραση τόσο των εκπαιδευτικών με τους μαθητές όσο και με τους μαθητές μεταξύ τους είχαμε τη δυνατότητα να επηρεάσουμε τη δυναμική της ομάδας και να μειωθεί η επιθετική συμπεριφορά. Έτσι ως φυσικό ακόλουθο ήρθε η μείωση του άγχους κάτι που με τη σειρά του οδήγησε στη μείωση της αυτοματοποιημένης συμπεριφοράς.

Η συστημική προσέγγιση μας βοήθησε να κατανοήσουμε τη συμπεριφορά των μαθητών μας σε σχέση με όλα τα περιβάλλοντα, στα οποία συμμετέχουν όπως το σχολείο, οι παρέες τους και φυσικά η οικογένειά τους.

Επίσης είμαστε σε θέση να αποφύγουμε την τριγωνοποίηση, ειδικά όταν χρειάζεται να αντιμετωπίσουμε εχθρική συμπεριφορά ή έντονη κριτική από τους γονείς. Μιλώντας βέβαια για τους γονείς, χρειάζεται να αναφερθεί πως τις περισσότερες φορές είναι σύμμαχοι και συμπαραστάτες μας κατά τη διάρκεια εφαρμογής του προγράμματος .

Οι δραστηριότητες του προγράμματος έχουν μια σταδιακότητα προκειμένου να χτιστεί μια σχέση εμπιστοσύνης και ασφάλειας μεταξύ των μελών της ομάδας. Γι' αυτό και μια από τις πρώτες δραστηριότητες αφορά το να μοιραστούν σε ομάδες των δύο ή των τριών τα ενδιαφέροντά τους και μετά να τα ανακοινώσουν στην τάξη. Παρατηρούμε πως αυτή η δραστηριότητα έχει ως αποτέλεσμα να «σπάει» τις κλίκες και να αλλάζει τη δυναμική της ομάδας. Άλλη δραστηριότητα αφορά στο να βοηθήσουμε τα παιδιά να ηρεμήσουν μέσω της αναπνοής. Κλείνοντας τα μάτια. Ο σκοπός είναι να μειωθεί το άγχος, αλλά και να βρουν έναν τρόπο να ηρεμούν μετά το διάλειμμα. Αργότερα όσο εξελίσσεται το πρόγραμμα υπάρχουν δραστηριότητες που βοηθούν τα παιδιά να βάλουν όνομα στα συναισθήματά τους, να θυμούνται περιστατικά που τα έκαναν να αισθανθούν χαρά ή λύπη ή φόβο ή άγχος και να αποτυπώνουν τα συναισθήματά τους σε μια ζωγραφιά. Στη συνέχεια μοιράζονται τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους, εφόσον το επιθυμούν, με την ομάδα. Στόχος μας είναι να λεκτικοποιούν τα συναισθήματά τους και να καλλιεργείται η ενσυναίσθηση.

Η ανταπόκριση των παιδιών όλα αυτά τα χρόνια ήταν άλλες φορές πολύ ικανοποιητική και άλλες ενθουσιώδης ανάλογα με τη δυναμική της ομάδας και τις δυσκολίες που αναμφίβολα μπορεί να προκύψουν.

Η εμπειρία μας έδειξε πως μια τέτοια διαδικασία αρχικά βελτιώνει την αποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού, εφόσον διαχειρίζεται πιο εύκολα τα δικά του συναισθήματα και έτσι ανταποκρίνεται πιο εύστοχα στις ανάγκες των μαθητών του.

Ακολουθως μπορεί ν' αλλάξει τη δυναμική της σχολικής τάξης αλλά και κάποιες φορές να επηρεάσει το οικογενειακό περιβάλλον.

Έτσι θεωρούμε χρήσιμο ν' αναφέρουμε όσο πιο επιγραμματικά γίνεται, τα αποτελέσματα που έχουμε σε γενικές γραμμές από την εκάστοτε εφαρμογή του προγράμματος. Οπότε έχουμε:

- 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 τα λάθη τους.
- Συναισθάνονται, ενεργούν άμεσα όταν κάποιος τους χρειάζεται, επιβραβεύοντας τις καλές πράξεις των συμμαθητών τους και είναι αλληλέγγυοι.
- Βελτιώνουν τον τρόπο συμπεριφοράς τους και μιλούν πιο ευγενικά.
- Αυξάνεται η ακαδημαϊκή τους επίδοση, ειδικά εκείνων που αισθάνονταν παραγκωνισμένοι και μειώνεται η αδιαφορία για το μάθημα.
- Τέλος φθάνουμε σε σημείο να συνεννοούμαστε με τα μάτια εξοικονομώντας έτσι πολύτιμο διδακτικό χρόνο.

Από τη όλη μας προσπάθεια συμπεραίνουμε πως τα παιδιά έχουν ανάγκη την ουσιαστική επικοινωνία με τους συνομήλικους αλλά πολύ περισσότερο με τους ενήλικες. Και όταν ο δάσκαλος νοιάζεται, μαθαίνουν να νοιάζονται και αυτά.

## **Βιωματικό μέρος**

Περνώντας στο βιωματικό μέρος της παρουσίασης θα ζητήσουμε τη συμμετοχή σας σε μια δραστηριότητα που στόχο έχει την επικοινωνία, την αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών της ομάδας καθώς και την ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων. Παράλληλα στις τάξεις του



δημοτικού όπου έχει εφαρμοστεί βοηθάει στο να «σπάνε» οι κλίκες και τα παιδιά να διευρύνουν τις σχέσεις τους μέσα στην ομάδα της τάξης εφόσον το επιθυμούν.

Θα σας ζητήσουμε τώρα να χωριστείτε σε ομάδες των τριών ατόμων. Μπορείτε να διαλέξετε όποιους θέλετε από την ομάδα μας μπορείτε κι απλώς να γίνετε ομάδα με τα άτομα που κάθονται δίπλα σας. Ο χρόνος που έχετε γι' αυτή τη δραστηριότητα είναι 15'. Η ερώτηση της συνέντευξης είναι: « Πώς σου αρέσει να περνάς τον ελεύθερο χρόνο σου». Καθένας από εσάς θα απαντήσει σε αυτήν την ερώτηση στα άλλα μέλη της ομάδας του. Κάθε απάντηση μπορεί να διαρκέσει 5'. Στη συνέχεια κι εφόσον όλοι θα έχετε ολοκληρώσει τη διαδικασία θα ξαναγίνουμε μια ομάδα και ο καθένας θα εκφράσει την αίσθηση που είχε και τις σκέψεις που έκανε για τα άτομα της ομάδας του. Δεν είναι δηλαδή απαραίτητο να ανακοινώσει τι κάνουν οι άλλοι τον ελεύθερο χρόνο τους. Για παράδειγμα μπορεί να πει: "Ο τάδε μου φάνηκε κοινωνικός ή η δείνα φιλική , ευαίσθητη» κ.λ.π.  
(Εδώ τελειώνει η παρουσίαση και ακολουθεί η δραστηριότητα που αναφέρθηκε πιο πάνω. Ακολουθεί συζήτηση).

Για περισσότερες πληροφορίες ως προς το πρόγραμμα *Μάθηση με το Νου και την Καρδιά*, μπορείτε να ανατρέξετε στο βιβλίο με τον ομώνυμο τίτλο που αναφέρεται στην βιβλιογραφία παρακάτω.

#### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αγραφιώτη Μαγδαληνή, Γεωργιάδου Ράνια, Κακούτη Ευγενία, Λαγουμιτζής Μιχάλης, Μπουγιούκου Χρυσούλα: (2009) *ΜΑΘΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΝΟΥ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ, Ένα Πρόγραμμα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Ανάπτυξης*, Εκδόσεις Γρηγόρη.
- *The Emotional Side of Organizations, Application of Bowen Theory* edited by Patricia Comella, Joyce Bader, Judith Ball, Kathleen Wiseman, and Ruth Riley Sagar, Georgetown Family Center, Washington DC
- Κωστής Ζερβάνος. (2009). *ΤΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ, Εισαγωγή στην Θεωρία Bowen*, εκδόσεις Αίολος
- Peter Titelman (ed.)(1998) *Clinical Applications of Bowen Family Systems Theory* Haworth Press, New York