

# Ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης των μαθητών και εκμάθηση Δεξιοτήτων Επικοινωνίας με στόχους τη Διαχείριση των Συναισθημάτων και των Συγκρούσεων

---

Αρετή Κυπραίου, Συμβουλευτική Ψυχολόγος M.Sc. Εκπαιδύτρια Ενηλίκων M.Ed.  
aretikypraeou@yahoo.gr

**Αυτογνωσία** είναι η γνώση που έχει κάποιος για τον εαυτό του στο σύνολό του. Όσο και αν κάτι τέτοιο φαίνεται εύκολο, είναι εξαιρετικά δύσκολο να επιτευχθεί...Μέσω της αυτογνωσίας ο άνθρωπος μπορεί να αναπτυχθεί, να διαμορφώσει υψηλή αυτοεκτίμηση και να προοδεύσει.

Συχνά, στην ψυχολογία, χρησιμοποιούμε τους όρους αυτογνωσία και αυτοεκτίμηση χωρίς διάκριση. Έτσι, η Αυτοεκτίμηση, είναι το σύνολο των «πιστεύω» ή των εντυπώσεων που έχουμε για τον εαυτό μας. Ο τρόπος όμως με τον οποίο καθορίζουμε τον εαυτό μας επηρεάζει τις στάσεις μας και τις συμπεριφορές μας και έχει άμεσο αντίκτυπο στη διαχείριση των συναισθημάτων μας και στις σχέσεις μας.

- **Αυτοεκτίμηση,** δηλαδή, σημαίνει να νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας, να θεωρούμε ότι αξίζουμε, να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας όπως είναι.
- Η χαμηλή αυτοεκτίμηση βρίσκεται συχνά στη βάση της πυραμίδας των προβλημάτων που αντιμετωπίζουμε στις σχέσεις, στη συμπεριφορά, στα συναισθήματα.
- Οι άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση τείνουν να ασκούν έντονη κριτική στον εαυτό τους και να απογοητεύονται εύκολα από αυτόν. Βλέπουν τις προσωρινές αποτυχίες ως μόνιμες, δυσβάστακτες καταστάσεις. Το αίσθημα της απαισιοδοξίας κυριαρχεί.
- Η υγιής αυτοεκτίμηση είναι η θωράκιση ενός παιδιού ή ενός ανθρώπου γενικότερα, απέναντι στις προκλήσεις της ζωής. Οι άνθρωποι που έχουν καλή ιδέα για τον εαυτό τους αντιμετωπίζουν καλύτερα τις διαμάχες και αντιστέκονται καλύτερα στις αρνητικές πιέσεις. Χαμογελούν περισσότερο και είναι ικανά να χαρούν τη ζωή τους. Οι άνθρωποι αυτοί είναι ρεαλιστές, αισιόδοξοι και ευτυχισμένοι άνθρωποι.

Η αυτοεκτίμηση εμφανίζει διακυμάνσεις καθώς ένα παιδί μεγαλώνει. Το αίσθημα αυτοεκτίμησης αλλάζει συχνά και προσαρμόζεται, καθώς επηρεάζεται από τις νέες εμπειρίες και αντιλήψεις του παιδιού.

Ποιος θα μπορούσε, πέρα από τους γονείς, να ασχοληθεί με την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης ενός παιδιού, εάν όχι ο δάσκαλός του... ο «καθρέφτης» της προσωπικότητάς του... Ο καθηγητής του...

Οι δεξιότητες επικοινωνίας είναι ικανότητες και τρόποι συμπεριφοράς που μας βοηθούν σε μια πιο καλή σχέση με τους γύρω μας. Αντίθετα η έλλειψη τους δημιουργεί χάσμα στις σχέσεις με ό,τι έχουμε δει ότι αυτό συνεπάγεται...

Οι δεξιότητες επικοινωνίας είναι απαραίτητες τόσο για την κατανόηση των άλλων ανθρώπων και όσο και για την έκφραση των σκέψεων, των προθέσεων και των συναισθημάτων μας. Εάν τις διαθέτουμε ή εάν τις καλλιεργήσουμε τώρα στον εαυτό μας και στους άλλους, πετυχαίνουμε καλύτερο συντονισμό των αναγκών μας, σε σχέση με τις ανάγκες των σημαντικών ανθρώπων στη ζωή μας. Ο άνθρωπος που διαθέτει τέτοιες δεξιότητες:

- ✦ εισπράττει και δείχνει περισσότερο σεβασμό στις σχέσεις του με τους άλλους ανθρώπους
- ✦ ασκεί περισσότερη επιρροή στα σημαντικά ζητήματα στη ζωή του
- ✦ έχει περισσότερη αυτοπεποίθηση
- ✦ έχει περισσότερη άνεση με τις συγκρούσεις
- ✦ βιώνει μεγαλύτερη ισορροπία και ηρεμία στη ζωή του

Πώς θα ήταν μία τάξη παιδιών με υψηλή αυτοεκτίμηση και ανεπτυγμένες δεξιότητες επικοινωνίας; ...Και πώς θα ήταν η ζωή μας αν όλοι γύρω μας λειτουργούσαν έτσι;

Διαχείριση συναισθημάτων δεν σημαίνει ούτε 'δεν νιώθω ποτέ φόβο, οργή, άγχος» ούτε γνωρίζω πώς να τα καταπιέζω. Διαχείριση συναισθημάτων, σημαίνει αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου, τα αποδέχομαι και... κάνω κάτι για τα αρνητικά από αυτά. Με άλλα λόγια, τα διαχειρίζομαι.

*Όλα τα παραπάνω είναι εργαλεία απαραίτητα εάν θέλουμε να είμαστε άνθρωποι και να διαμορφώσουμε ανθρώπους που ξέρουν να χειρίζονται τις συγκρούσεις και κατ' επέκταση τη «βία» που υπάρχει γύρω μας και, πιο συγκεκριμένα για εμάς, μέσα στο χώρο του σχολείου.*

*Οι στόχοι που επιτυγχάνουμε ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση των μαθητών μας, διδάσκοντάς τους δεξιότητες επικοινωνίας, διαχείρισης των συναισθημάτων τους και των συγκρούσεων είναι αυτονόητοι και το όφελος για όλους παραπάνω από πολύτιμο.*

**Συχνά όμως τίθεται το ερώτημα, εάν το Σχολείο είναι όντως το κατάλληλο πλαίσιο για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης.**

Στο ερώτημα αυτό μπορούμε να απαντήσουμε ότι:

- Οι κύριες κατηγορίες Συναισθηματικής Νοημοσύνης δεν είναι κληρονομικοί παράγοντες ή ταλέντα, αλλά επίκτητες ικανότητες και άρα μπορούν να αναπτυχθούν.
- Η επιστημονική έρευνα, ιδίως για το πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος, έχει δείξει ότι οι συναισθηματικές δεξιότητες μαθαίνονται καλύτερα από τη γέννηση έως τα τέλη της εφηβείας που διαμορφώνεται η προσωπικότητα. Εξετάζοντας τις υπάρχουσες δομές, το σχολείο είναι η κύρια δραστηριότητα σε αυτή την ηλικιακή ομάδα.
- Πολλοί καθηγητές και γονείς επιμένουν ότι τέτοιου είδους μάθηση δεν είναι θέμα του Σχολείου, αλλά ευθύνη των γονέων. Όμως, στο Δυτικό κόσμο η οικογένεια έχει συρρικνωθεί τόσο από την άποψη του αριθμού των μελών της όσο και από την άποψη του χρόνου που περνάει κανείς με την οικογένεια σε σύγκριση με αυτές που περνάει μέσα στο Σχολείο. Πολύ περισσότερο, οι γονείς δεν είναι πάντα σε θέση να αντεπεξέλθουν στην προσπάθεια ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης.
- Οι δάσκαλοι μπορεί να διστάζουν να παραχωρήσουν διδακτική ώρα σε θέματα που δείχνουν άσχετα προς τα βασικά στοιχεία της ακαδημαϊκής εκπαίδευσης. Άλλοι εκπαιδευτικοί μπορεί να νιώθουν αμήχανα αντιμετωπίζοντας το ενδεχόμενο να διδάξουν τέτοια θέματα.  
⇒ Χρειάζεται ασφαλώς ειδική εκπαίδευση και σχετική κατάρτιση των εκπαιδευτικών που να τους προετοιμάζει για ένα τέτοιο έργο.
- Από την έρευνα προκύπτει ότι η βελτίωση της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών οδηγεί και στη βελτίωση της ακαδημαϊκής τους επίδοσης.
- Όταν το Σχολείο μεταβάλλεται σε μια κοινότητα που νοιάζεται, ένα μέρος όπου οι μαθητές αισθάνονται ότι τους σέβονται, τους φροντίζουν, νιώθουν δεμένοι με τους συμμαθητές, τους δάσκαλους τους ακόμα και με το ίδιο το Σχολείο.

**Όλα αυτά μπορούμε να τα πετύχουμε στην πράξη. Αυτό μπορεί να γίνει τόσο με ενσωμάτωση δραστηριοτήτων και παιχνιδιών μέσα στο διδακτικό πρόγραμμα, τόσο και από ξεχωριστή πραγματοποίηση τους είτε στην αρχή και στο τέλος κάθε ημέρας είτε / και σε ξεχωριστό χρόνο, τις ώρες των εικαστικών της γυμναστικής και της ευέλικτης ζώνης, χωρίς να αποκλίνουμε από το διδακτικό πρόγραμμα.**

Οι δραστηριότητες αυτές θα διασκεδάσουν τους μαθητές και εμάς τους ίδιους και παράλληλα θα εξυπηρετήσουν τους στόχους που επιδιώκουμε να επιτύχουμε.

## Η παρουσίαση και συζήτηση τέτοιων παιχνιδιών και δραστηριοτήτων θα καλύψει το μεγαλύτερο μέρος της συνάντησής μας

*«Ήρθε το πλήρωμα του χρόνου να διευρύνουμε τη γνώμη μας για το φάσμα των ταλέντων. Η μόνη και σημαντικότερη συμβολή που μπορεί να προσφέρει η εκπαίδευση στην ανάπτυξη ενός παιδιού είναι να το καθοδηγήσει προς ένα πεδίο όπου τα ταλέντα του θα βρουν χώρο να αναπτυχθούν, όπου θα είναι ευχαριστημένο και θα αποδίδει. Αυτό το έχουμε εντελώς χάσει από τα μάτια μας. Αντίθετα, υποβάλλουμε τους πάντες σε μια εκπαίδευση όπου, αν πετύχουν, το καλύτερο που μπορεί να τους συμβεί είναι να γίνουν καθηγητές σε κολέγια. Και εκτιμούμε τον καθένα στην πορεία ανάλογα με το κατά πόσο ανταποκρίνεται σ'αυτά τα στενά δεδομένα επιτυχίας. Θα έπρεπε να δαπανούμε λιγότερο χρόνο για να κατατάσσουμε βαθμολογικά τα παιδιά και περισσότερο για να τα βοηθάμε να εντοπίσουν τις φυσικές τάσεις τους και τα χαρίσματά τους και αυτά να καλλιεργήσουμε. Υπάρχουν εκατοντάδες τρόποι επιτυχίας και πολλές, παρά πολλές διαφορετικές ικανότητες που θα σας βοηθήσουν να φθάσετε εκεί.» (Goleman, 1997).*

**To the whole world you might be one person but to one person you might be the whole world...**

**Joseph Campbell**

### Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- ▲ Cook, E., Greenberg, M., & Kusche, C. (1994). The relations between emotional understanding, intellectual functioning, and disruptive behavior problems in elementary school-aged children. *Journal of Abnormal Psychology*, 22, 205-219.
- ▲ Δεδούλη Μαρίνα, Βιωματική Μάθηση – Δυνατότητες αξιοποίησής της στο πλαίσιο της Ευέλικτης Ζώνης, *Επιθεώρηση εκπαιδευτικών θεμάτων*, Τεύχος 6, στο: [www.pi-schools.gr](http://www.pi-schools.gr).
- ▲ Dewey, J., (1915), *The School and Society*, University of Chicago Press.

- ▲ Eisenberg, N., Fabes, R., Guthrie, I., Murphy, B., Maszk, P., Holmgren, R., et al. (1996). The relations of regulation and emotionality to problem behavior in elementary school children. *Development and Psychopathology*, 8, 141-162.
- ▲ Herbert, M., (1989), *Ψυχολογικά Προβλήματα Εφηβικής Ηλικίας*, Επιμέλεια Α. Καλαντζή – Αζίζη, Ελληνικά Γράμματα.
- ▲ Heron, J., (1999), *The complete facilitator's handbook*, Kogan Page.
- ▲ Gardner, H. (2000). *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century*. New York: Basic
- ▲ Goleman, D. (1999). *Η συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο της εργασίας*, μτφ. Μεγαλούδη Φ. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- ▲ Goleman, D. (1998). *Self Science: The Subject is me* (2nd edition) by Karen Stone McCone et al.
- ▲ Goleman, D. (1998). *Συναισθηματική Νοημοσύνη, Γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»*; Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- ▲ Ivey, A.E., Gluckstern, M., Bradford, I., (1996), *Συμβουλευτική Μέθοδος Πρακτικής Προσέγγισης*, Μετάφραση-Επιμέλεια Μ. Μαλικιώση-Λοϊζου, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
- ▲ Καμαρινού Δ., (1999), *Βιωματική μάθηση στο σχολείο*.
- ▲ Molnar, A., Lindquist, B., (1990), *Προβλήματα Συμπεριφοράς στο Σχολείο*, Επιμέλεια Α. Καλατζή – Αζίζη, Ελληνικά Γράμματα
- ▲ Ναυρίδης, Κ., (1997), *Η δημιουργικότητα στην Παιδαγωγική Σχέση*, στο, *Η Δημιουργική Σχολική Εργασία Στο Σχολικό Πρόγραμμα*, Αθήνα, Ι.Μ. Παναγιωτόπουλος.
- ▲ Rogers, C. (1951), *Freedom to Learn*, Columbus, Merrill.
- ▲ Ταμπάκη Σ., (2009) , *Η συναισθηματική νοημοσύνη στο Σχολείο*, <http://www.ssneond.sch.gr>.
- ▲ Τρλίβα Σ., Αναγνωστοπούλου Τ., (2008), *Βιωματική Μάθηση, Ένας Πρακτικός Οδηγός για Εκπαιδευτικούς και Ψυχολόγους*, Εκδόσεις Τόπος.
- ▲ Weare K. & Gray G., (1995), *Η προαγωγή της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας στο σχολείο*, Ελληνικά Γράμματα
- ▲ Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, (2001), *Οδηγός για την εφαρμογή της Ευέλικτης Ζώνης Καινοτόμων Δράσεων*, Βιβλίο για τον καθηγητή, Αθήνα.
- ▲ Φυλαχτού Κ., *Η Βιωματική Μάθηση στο σχολείο*, δημοσίευσή της στην ιστοσελίδα [ryxida.gr](http://ryxida.gr).
- ▲ Χατζηχρήστου Χ., (2004), *Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης. Κοινωνική και συναισθηματική αγωγή στο σχολείο*, Αθήνα: Τυπωθήτω – Γιώργος Δάρδανος.
- ▲ Χρυσ αφίδης, Κ. (2003). *Βιωματική-Επικοινωνιακή διδασκαλία: Η εισαγωγή της μεθόδου Project στο σχολείο*. Αθήνα: Gutenberg.
- ▲ Yalom, I.D., (2006), *Θεωρία και Πράξη της Ομαδικής Ψυχοθεραπείας*, Αθήνα, Εκδόσεις Άγρα.