

ΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Οδηγός για τον δάσκαλο / εκπαιδευτικό / μέντορα

Πριν ξεκινήσετε με τα αναφερόμενα θέματα, πρέπει να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν τα Ερωτηματολόγια για τους εκπαιδευτικούς (δείτε τα συνημμένα ερωτηματολόγια)

Παρακάτω, έχετε μια λίστα με ερωτήσεις για κάθε θέμα, οι οποίες θα σας βοηθήσουν.

1. ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΛΙΓΟΤΕΡΗ ΒΙΑ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

"ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚ ΜΟΡΦΩΜΕΝΟΙ;"

Τι είναι η Συναισθηματική Μόρφωση;

Είμαστε αρκετά συναισθηματικά μορφωμένοι;

Τί είναι τα συναισθήματα, πότε τα βιώνουμε, πώς προκύπτουν;

Γιατί τα συναισθήματα (ευχάριστα, δυσάρεστα) είναι σημαντικά;

Ποια συναισθήματα γνωρίζουμε;

Πώς να εκφράζουμε αποτελεσματικά τα συναισθήματα μας με μη βίαιο τρόπο;

Ελάχιστος στόχος:

Αποδοχή της έκφρασης δυσάρεστων συναισθημάτων (όπως το μίσος). Μερικές παρανοήσεις σχετικά με τα συναισθήματα. Μπορεί το σχολείο να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε καλύτερα τα αισθήματά μας και τα συναισθήματά μας και να μας διδάξει αποτελεσματική και μη βίαιη έκφραση συναισθημάτων;

2. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΒΙΑΣ

"ΓΙΑΤΙ ΔΡΟΥΜΕ ΧΩΡΙΣ ΑΝΟΧΗ, ΜΕ ΒΙΑ;"

Η βία είναι μια συμπεριφορά που επιλέγουμε ή όχι. Μπορούμε να αποφασίσουμε πώς θα εκφράσουμε τα συναισθήματά μας. Η βίαιη συμπεριφορά είναι απαράδεκτη (εκτός από την περίπτωση της επείγουσας αυτοάμυνας και των ακραίων αναγκών, βεβαίως, με το σωστό μέτρο και με στόχο την αποτροπή της απειλής, χωρίς βλάβη του ατόμου). Ανοχή / Έλλειψη ανοχής (ανοχή / βία).

Το θύμα παίρνει μερικές φορές το ρόλο του δράστη της βίας. (Μπορεί επίσης να αφορά θύμα ενδοοικογενειακής βίας). Η βία ως 'αποζημίωση'. Παρορμητική, ανεξέλεγκτη έκφραση θυμού. Η βία ως μέσο «χειραγώγησης» με τη χρήση των συναισθημάτων σας. Η βία ως μέσο αντιμετώπισης της πλήξης. Βία λόγω πίεσης/προτροπής από φίλους/συμμαθητές. Η τάση να "εκφοβίζουμε" άλλους

μαθητές, να προκαλούμε ανησυχία. Πώς μπορείτε να καταλάβετε τη δική σας βίαιη συμπεριφορά; Πώς αλλιώς μπορείτε να χειριστείτε μια κατάσταση;

3. ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΠΛΑΙΣΙΟΥ - ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΒΙΑΣ

"ΒΑΡΕΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΕΡΙΕΡΓΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ"

Πότε βαριόμαστε;

Τι μας ενδιαφέρει πραγματικά, τι είναι σημαντικό για εμάς;

Η πλήξη ως ένα επικίνδυνο συναίσθημα για βίαιη συμπεριφορά.

Η περιέργεια ως προστατευτικό συναίσθημα.

Πώς να μειώσετε τη συχνότητα της πλήξης και να αυξήσετε τη συχνότητα της περιέργειας στο σχολείο;

4. ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΒΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

"ΠΟΙΟΙ ΝΟΜΙΖΟΥΝ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ;"

Πότε, γιατί, ποιον προκαλούμε; Θλίψη, αμηχανία, ταπείνωση.

Μπορούν οι άλλοι να μας προσβάλλουν; Διαφορά μεταξύ υποταγής και ταπεινότητας (κατωτερότητα). Διαφορά μεταξύ ανωτερότητας και υπεροχής. Πώς να διαχειριστώ την περιφρόνηση από άλλους; Η άνευ όρων αποδοχή του εαυτού μας ("αξίζω, είμαι σημαντικός."). Ανάπτυξη αμοιβαίου σεβασμού. Η διαφορά μεταξύ σεβασμού και φόβου (στη δεύτερη περίπτωση κυριαρχεί η εξουσία).

5. ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΣ "ΚΙΝΔΥΝΟΣ": ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΘΕΣΕΙΣ:

α) Τα δυσάρεστα συναισθήματα που νιώθω είναι πάντα κακά για μένα.

β) Όταν αισθάνομαι δυνατά συναισθήματα, δεν μπορώ πλέον να σκεφτώ.

γ) Όταν αισθάνομαι έναν σοβαρό θυμό προς κάποιον, πρέπει να του επιτεθώ με κάποιο τρόπο.

δ) Δεν είναι αλήθεια ότι δεν πρέπει να εκφράζουμε κανένα συναίσθημα μέσω βίας.

ε) Νομίζω ότι πρέπει να δείχνω πάντα τα συναισθήματά μου.

στ) Αν κάποιος πει κάτι άσχημο για μένα, μου προκαλεί ένα δυσάρεστο συναίσθημα.

"ΑΝΘΡΩΠΟΙ, ΟΧΙ ΕΧΘΡΟΙ!"

Πότε, γιατί, ποιο μισούμε; ("Είσαι κακός", "Δεν αξίζεις να ζεις.", Εκδίκηση, απρέπεια.)

Πότε, γιατί, ποιο περιφρονούμε; ("Είσαι κακός", ταπείνωση, άγνοια.)

Η διαφορά μεταξύ βίας από μίσος (καταστροφική βία), περιφρόνηση (ταπεινωτική βία), οργή (βία ως απαίτηση για την αλλαγή της συμπεριφοράς του άλλου).

Δεν έχουμε το δικαίωμα να ταπεινώνουμε και να καταστρέφουμε άλλους. Δεν πρέπει να εκφράζουμε θυμό με βίαιο τρόπο. Πότε αισθανόμαστε θυμό; Πότε αισθανόμαστε συμπόνια; Σχέσεις συμπάθειας / αντιπάθειας / αδιαφορίας. ("Είμαι καλά, είσαι καλά", Αυτοεκτίμηση, σεβασμός.)

Πότε νιώθουμε φθόνο;

Πότε νιώθουμε ζήλια; Μη βίαιη έκφραση ζήλιας.

Πώς να αποφύγουμε το αίσθημα της αντιπάθειας στο σχολείο;

Ελάχιστος στόχος: κατάλληλη έκφραση δυσάρεστων συναισθημάτων (όπως μίσος, περιφρόνηση) σε άλλους μαθητές. Οι άνθρωποι έχουν το δικαίωμα να βιώσουν το μίσος και την περιφρόνηση, αλλά πρέπει να το εκφράσουν με πολιτισμένο τρόπο.

"ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ με σεβασμό!"

Μην προσβάλλετε, μην ταπεινώσετε τους ανθρώπους. Να συμπεριφερόμαστε στον καθένα όπως αρμόζει σε ένα συνάνθρωπο μας. Αντιμετωπίζουμε με θυμό και κριτική τη συμπεριφορά, όχι το άτομο - διαχωρίστε την "αμαρτία" από τον "αμαρτωλό". Ο θυμωμένος μπορεί να είναι αυτός που έχει δίκιο και όχι εκείνος που είναι ισχυρότερος. Δείχνουμε ενσυναίσθηση και συμπόνια. Σεβόμαστε όλους τους συμμαθητές μας. Είμαστε κοντά ο ένας με τον άλλο. Υπάρχει μια φιλική, υποστηρικτική στάση απέναντι στους μαθητές με χαμηλότερους βαθμούς. Γενικός σεβασμός και αλληλεγγύη στο σχολείο.

Ο στόχος του σχολείου είναι: τουλάχιστον αποδοχή (ακόμη και αν δεν μου αρέσει κάτι, είμαι υπομονετικός, δεν είμαι επιθετικός, βίαιος). Η κατανόηση δεν είναι ίδια με την αποδοχή. Μπορώ να καταλάβω, αλλά δεν αποδέχομαι. Αλλά ακόμα κι αν δεν το αποδεχτώ, πρέπει να είμαι ανεκτικός.

“ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ;”

Μια σύγκρουση μεταξύ δύο επιθυμιών, όχι δύο ανθρώπων! Τι είναι η επιθυμία; Τι είναι η απογοήτευση (από ανικανοποίητη επιθυμία), η υπομονή; Διαχωρίστε την επιθυμία από την ανάγκη. Διαχωρίστε τον εαυτό σας ως άτομο από την επιθυμία σας - δεν είμαι ίδιος με την επιθυμία μου. Να διαχωρίζουμε κάποιον από την επιθυμία του – ο Χ. δεν είναι ο ίδιος με την επιθυμία του. Η άρνηση της επιθυμίας δεν σημαίνει άρνηση ενός ατόμου - η σύγκρουση πρέπει να είναι στο επίπεδο της επιθυμίας, όχι στο επίπεδο της σχέσης.

Η βία ως προσπάθεια επίλυσης της σύγκρουσης. Μη βίαιη επίλυση συγκρούσεων - συμπαιγνία, διαπραγμάτευση (τι θέλω, τι θέλουν άλλοι), συμβιβασμός, διαμεσολάβηση, νίκη και των δύο πλευρών. Αν η σύγκρουση έχει ήδη μετατραπεί σε περιφρόνηση και μίσος, πρέπει να καταλάβουμε ποια ήταν η αρχική σύγκρουση και να την επιστρέψουμε από το προσωπικό επίπεδο στο επίπεδο της επιθυμίας (για να διορθώσουμε τη σχέση).

Ελάχιστος στόχος: να διαχωρίζουμε τα συναισθήματα από τη συμπεριφορά - ένας κατάλληλος τρόπος (μη) έκφρασης περιφρόνησης και μίσους.

7. ΣΩΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ (ΟΣΟΝ ΑΦΟΡΑ ΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ)

Για να αποτρέψουμε αποτελεσματικά τα «επικίνδυνα» συναισθήματα και να ενισχύσουμε τα «προστατευτικά» συναισθήματα, είναι πολύ σημαντικό να είμαστε συναισθηματικά μορφωμένοι και να βοηθήσουμε τους μαθητές να μάθουν:

- Ότι είναι σημαντικά για αυτό που είναι (άνευ όρων) και (εξίσου) πολύτιμοι ως άνθρωποι,
- Ότι όλοι μας είμαστε πολύτιμα (σεβασμός, συμπάθεια, συμπόνια, αλληλεγγύη, ενσυναίσθηση, εμπιστοσύνη),
- να διαχωρίζουν ένα άτομο από τη συμπεριφορά του (όταν μιλάμε πχ για θυμό!),
- να διαχωρίζουν ένα άτομο από τις επιθυμίες του,
- να διαχωρίζουν την επιθυμία από την ανάγκη (χρησιμοποιούμε μόνο τα πράγματα που δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς),
- ότι η σύγκρουση είναι απλώς μια σύγκρουση επιθυμιών και όχι ατόμων (βελτίωση της σχέσης, μη βίαιη επίλυση της σύγκρουσης),
- ότι είναι συνυπεύθυνοι για το σχεδιασμό του "βαρετού σχολείου για περίεργους" (για ποια θέματα ενδιαφέρονται πραγματικά;),
- ότι μπορούν να επιλέξουν τρόπο αντίδρασης - για παράδειγμα στις προσβολές (το πρόβλημα της υπερευαισθησίας),
- ότι το να έχουμε κάποιους σε ανώτερες βαθμίδες από εμάς δεν είναι ταπεινωτικό,

- ότι το να είμαστε σε ανώτερες θέσεις δεν σημαίνει ότι είμαστε εκλεπτυσμένοι,
- ότι η αποδοχή είναι συνώνυμη με την αξία (κάποιος αξίζει και αν δεν είναι αποδεκτός),
- να είναι σε θέση να ανταγωνίζονται με υγιή τρόπο (ξεπερνώντας τη λογική ότι υπάρχει μόνο ένας νικητής και οι άλλοι είναι «χαμένοι» Ο αντίπαλος δεν είναι εχθρός! · αυτός που δεν είναι με το μέρος μου δεν σημαίνει απαραίτητα ότι είναι εναντίον μου),
- Υπάρχει μια διαφορά ανάμεσα στο «σπίτι» και στο «σχολείο» (το σχολείο είναι ένας δημόσιος χώρος που δεν μπορεί να είναι πάντα 'ανοιχτό' και όπως ακριβώς το θέλουν όλοι, στο σχολείο δεν μπορούμε να περιμένουμε από όλους να μας δέχονται και να μας αγαπούν).

Ο πιο αξιόπιστος εγγυητής της επιτυχίας αυτών των προσπαθειών είναι οι δικοί μας συναισθηματικοί ορίζοντες και συνειδητοποίηση. Η «συναισθηματικά μορφωμένη στάση» των ενηλίκων στα παιδιά είναι ο καλύτερος τρόπος να αποφευχθεί η βίαιη έκφραση συναισθημάτων. «Η συναισθηματικά αναλφάβητη στάση των ενηλίκων στα παιδιά αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα βίαιης συμπεριφοράς των παιδιών. Πρώτα από όλα, πρέπει να θυμόμαστε ότι ο μαθητής πολύ πιθανόν θα έχει προς τον εαυτό του τη στάση που έχουν άλλοι (σημαντικοί για αυτόν ενήλικες) απέναντί του. Η σωστή στάση του προς τον εαυτό του είναι η καλύτερη προοπτική για να έχουμε μια κατάλληλη σχέση με άλλους ανθρώπους, γι 'αυτό ας είμαστε πάνω απ' όλα καλοί και συνεπείς μαζί του. Ας συνδέσουμε λοιπόν τις ήπιες και ξεκάραρες διαστάσεις της παιδαγωγικής αγάπης.