

Κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη

Η κοινωνική και συναισθηματική υποστήριξη των παιδιών είναι πολύ σημαντική και πλέον ζωτικής σημασίας. Καθημερινά διαπιστώνουμε ότι τα παιδιά αντιμετωπίζουν προβλήματα όπως έντονο άγχος, κρίσεις πανικού, έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης, αναβλητικότητα. Προκειμένου να εξελιχθούν και να πετύχουν τους στόχους τους, οφείλουμε, ως εκπαιδευτικοί, να τους βοηθήσουμε προκειμένου να διαχειρίζονται κοινωνικοσυναισθηματικές καταστάσεις. Χρειάζονται πρακτικές που τους βοηθούν και να ενισχύσουν τη συναισθηματική τους ανάπτυξη, αλλά και να μπορούν να ανταπεξέλθουν σε δύσκολες καταστάσεις.

Μοντέλο CASEL

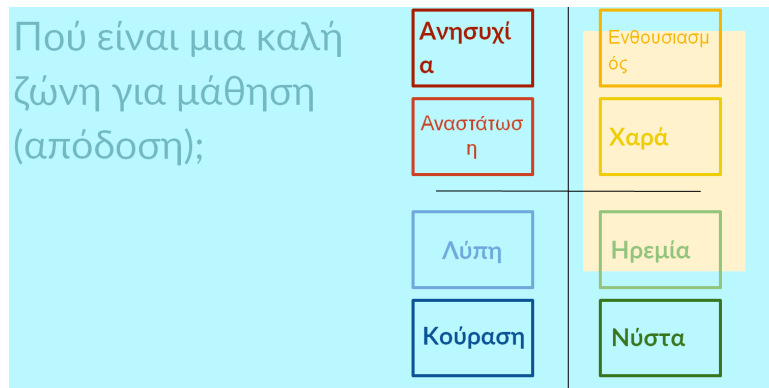
Το μοντέλο του Οργανισμού [CASEL \(Collaborative to Advance Social and Emotional Learning\)](#) αναγνωρίζει 5 βασικές και αλληλοσυνδεόμενες ικανότητες στις οποίες στοχεύει η Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση και είναι οι εξής:

- ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ
- ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ
- ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ
- ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ
- ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Μέρος Α: Αυτογνωσία και αυτοδιαχείριση

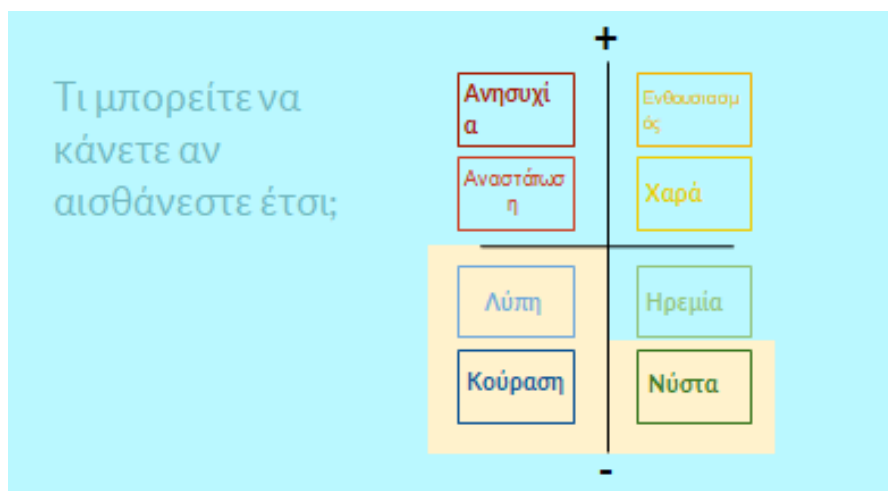
1. Πρακτική προσδιορισμού συναισθηματικής κατάστασης μαθητών/τριών

Ζώνες συναισθημάτων

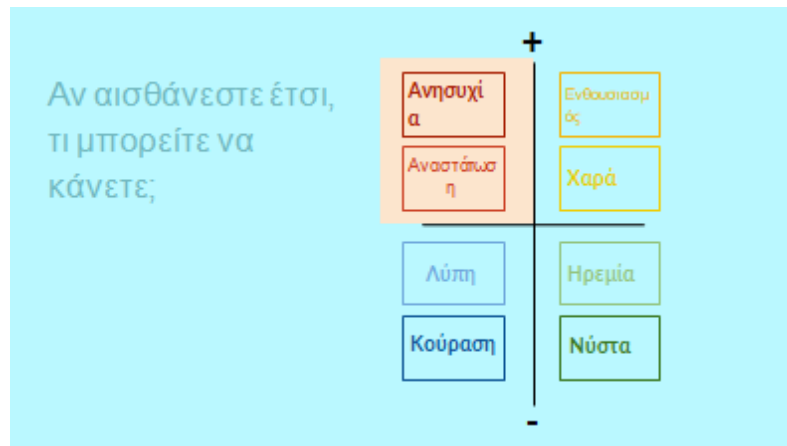


Τα συναισθήματά μας επηρεάζουν την καθημερινή μας απόδοση.

Όταν αισθανόμαστε ηρεμία, χαρά και ενθουσιασμό, μπορούμε να αποδώσουμε καλύτερα. Ωστόσο τα συναισθήματα που μας διακατέχουν δεν είναι πάντοτε αυτά. Το σημαντικό είναι ανάλογα με το πώς νιώθουμε να προσπαθούμε να αντιμετωπίσουμε την ψυχολογική μας κατάσταση, δηλαδή να έχουμε τον έλεγχο των συναισθημάτων μας.



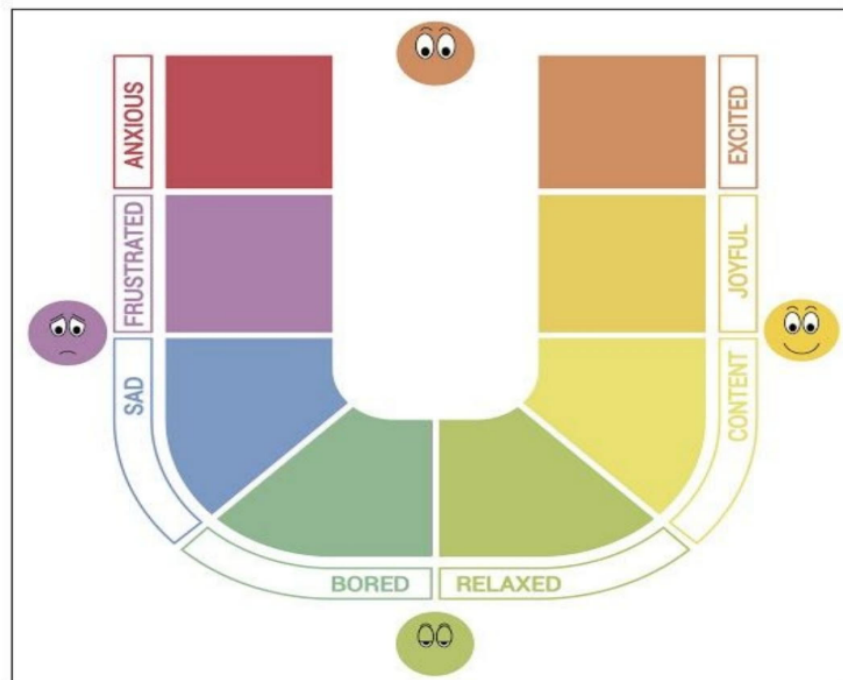
Αν τα παιδιά αισθάνονται ότι είναι υποτονικά, τότε πρέπει να κινηθούν, γιατί θα βοηθήσει να ανέβει η διάθεσή τους. Τους ζητάμε να κάνουν μία άσκηση τεχνικής συναισθηματικής απελευθέρωσης (Emotional Freedom Technique) όπως περιγράφεται στην πρακτική 2.



Εάν αισθάνονται ταραγμένα ή αναστατωμένα, το επίπεδο διέγερσής τους είναι υψηλότερο από αυτό που θα έπρεπε να είναι για να αποδώσουν καλά. Μία από τις πρακτικές που μπορείτε να εφαρμόσουν, είναι να μάθουν να αναπνέουν σωστά (δείτε παρακάτω την πρακτική 4).

Δραστηριότητα

Στην αρχή μίας δραστηριότητας, προβάλλουμε στα παιδιά την παρακάτω εικόνα και τους ζητούμε με κολλήσουν το καθένα ένα post it, στο συναίσθημα το οποίο νιώθουν. Έτσι «χαρτογραφούμε» τη συναισθηματική κατάσταση των παιδιών.



2. Τεχνική συναισθηματικής απελευθέρωσης - tapping (I)

Η πρακτική αυτή βοηθά στη διαχείριση άγχους, στην αντιμετώπιση της αναβλητικότητας, στην έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης. Μπορεί να δράσει και προληπτικά, δηλαδή μπορεί να είναι καθημερινή άσκηση.

Το tapping βασίζεται στην αρχαία κινεζική πρακτική του βελονισμού, η οποία διδάσκει ότι η ενέργεια του σώματος ταξιδεύει κατά μήκος συγκεκριμένων οδών. Ορισμένα σημεία σε αυτές τις οδούς διεγείρονται για να βελτιωθεί η ροή της ενέργειας. Λειτουργεί καθώς διεγείρει το κεντρικό νευρικό σύστημα.

Δραστηριότητα

Για να εφαρμόσουμε το tapping, χτυπάμε ελαφρά το ένα χέρι με το άλλο στα πλάγια της παλάμης,



ελαφρά χτυπήματα ακριβώς ανάμεσα στα φρύδια,



κάτω από τα μάτια,



κάτω από τον λαιμό,



στα πλάγια,



και τέλος, κάνουμε βαθιά εισπνοή και εκπνοή.



[Εδώ](#) μπορείτε να βρείτε ένα παράδειγμα άσκησης tapping.

3. Τεχνική συναισθηματικής απελευθέρωσης - πίεση άκρων(II)

Δραστηριότητα

Μία άλλη πρακτική διαχείρισης άγχους είναι η πίεση που μπορούμε να εφαρμόσουμε στα άκρα των δαχτύλων μας.



Το ίδιο μπορούμε να κάνουμε σε καθιστή στάση, πιέζοντας με τα πέλματά μας το πάτωμα σαν να θέλουμε να το σπάσουμε.



Η πρακτική αυτή βοηθά να συγκεντρωνόμαστε σε αυτό που έχουμε να κάνουμε και απομακρύνουμε σκέψεις που μας αγχώνουν. Για παράδειγμα βοηθά σε μία παρουσίαση μπροστά σε κοινό, που μπορεί ξαφνικά να μας πιάσει άγχος.

4. Άσκηση συναισθηματικής επίγνωσης με βάση την Αναπνοή

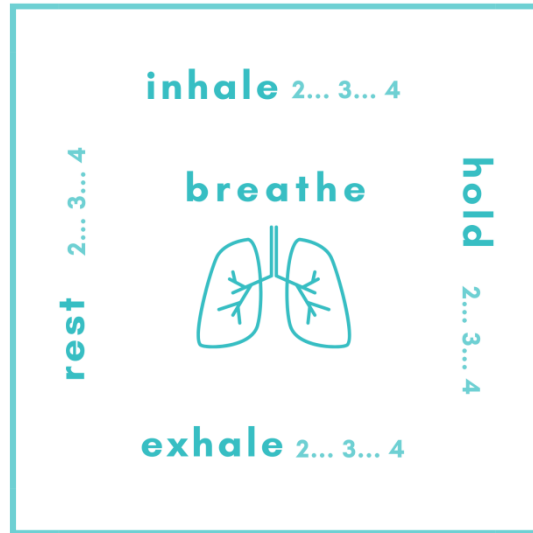
Το κλειδί για την αναπνοή

Ο τύπος αναπνοής για τον οποίο μιλάμε είναι η διαφραγματική ή η κοιλιακή αναπνοή. Αντί να αναπνέουμε στο στήθος μας, θέλουμε να αναπνέουμε πιο χαμηλά και να κινούμε την περιοχή της κοιλιάς μας.

- Πρέπει να αναπνέουμε συστέλλοντας το διάφραγμά μας (π.χ. κοιλιακή αναπνοή) –σπρώχνοντας όλο τον αέρα προς τα έξω και αφήνοντας νέο αέρα να φτάσει στο κάτω μέρος των πνευμόνων μας.
- Με αυτόν τον τρόπο, είμαστε σε θέση να φέρουμε περισσότερο οξυγόνο στο σώμα μας και να εκπνέουμε περισσότερες τοξίνες, όταν αναπνέουμε βαθιά στην κοιλιά μας.
- Αυτό μπορεί να βοηθήσει το σώμα μας να εισέλθει και να διατηρήσει μια χαλαρή κατάσταση.
- Αλλά όλοι αναπνέουμε στην κοιλιά κάποια στιγμή της ημέρας. Όταν είμαστε χαλαροί, όπως μετά το ξύπνημα μετά από μια καλή ξεκούραση ή όταν απλώς χαλαρώνουμε στο σπίτι, η αναπνοή μας μετατοπίζεται φυσικά χαμηλότερα.
- Με την εξάσκηση, μπορούμε να ανακτήσουμε τις ικανότητές μας να αναπνέουμε σκόπιμα στην κοιλιά και να το χρησιμοποιήσουμε ως εργαλείο για να μας βοηθήσει να χαλαρώσουμε –για να μειώσουμε την ανταπόκρισή μας στο άγχος και να μας βοηθήσουμε να ανακάμψουμε από στρεσογόνες καταστάσεις.

Δραστηριότητα

SQUARE BREATHING



Καθίστε αναπαυτικά. Πλάτη ίσια (ή ακουμπήστε το κεφάλι σας στο γραφείο σας.)

Κλείστε τα μάτια σας, αν νιώθετε άνετα.

Εισπνεύστε για 4'' (κοιλιακή αναπνοή, δηλ. να φουσκώνει η κοιλιά).

Κρατήστε για 4''.

Εκπνεύστε για 4''.

Κρατήστε για 4''.

Επαναλαμβάνουμε.

5. Εκπαίδευση εστίασης και συναισθηματική επίγνωση

Το να εστιάζουμε σε ένα σημείο για λίγη ώρα, μας βοηθά να συγκεντρωθούμε, ηρεμεί τη σκέψη μας, μας ανακουφίζει από το άγχος και βοηθά στο να καθαρίσει το μυαλό μας από πολλές σκέψεις.

Δραστηριότητα

Για την άσκηση αυτή, εντοπίζουμε ένα σημείο μέσα στο χώρο (μία γωνία, ένα πλήκτρο στον υπολογιστή) και εστιάζουμε για λίγο σε αυτό (2-3 λεπτά είναι αρκετά). Ιδανικά μπορούμε να εφαρμόσουμε την τετραγωνική αναπνοή εστιάζοντας ταυτόχρονα στο σημείο αυτό.

6. Πρακτική αυτογνωσίας

Η αυτογνωσία είναι πολύ σημαντική ώστε τα παιδιά να αντιληφθούν τι έχουν κατακτήσει, τι θα ήθελαν να κατακτήσουν και πώς μπορούν να το πετύχουν αυτό. Ο αναστοχασμός είναι ένα μεγάλο μέρος της αυτογνωσίας. Η διαδικασία του αναστοχασμού μπορεί να ενσωματωθεί στα μαθήματα STEM ως ένα βήμα προς την αύξηση της αυτογνωσίας.

Δραστηριότητα:

Ο αναστοχασμός μπορεί να γίνει στο τέλος της δραστηριότητας, όπου τα παιδιά απαντούν γραπτά στις παρακάτω ερωτήσεις.

Σύντομο ερωτηματολόγιο στο τέλος μίας εργασίας

Τι έκανα σε αυτή την εργασία;

Γιατί το έκανα;

Ποια χαρακτηριστικά του εαυτού μου με βοήθησαν να κάνω αυτή την εργασία;

Ποια χαρακτηριστικά του εαυτού μου με δυσκόλεψαν όσο δούλευα αυτή την εργασία;

Τι έμαθα για μένα και για τον κόσμο γύρω μου;

Τι θα έκανα διαφορετικά την επόμενη φορά;

Μέρος Β -Αυτοδιαχείριση

Τρόπος ζωής και διαχείριση άγχους

Αν υποφέρετε από άγχος και ανησυχία, ένας καλός τρόπος για να ξεκινήσετε είναι να προσπαθήσετε να δημιουργήσετε έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής.

Ύπνος και διαχείριση άγχους

- Η νυχτερινή εργασία του εγκεφάλου μας βοηθά να αντιδρούμε καλά στο άγχος: Είμαστε σε εγρήγορση, όταν χρειάζεται, μπορούμε να βρούμε επιπλέον δύναμη, όταν χρειάζεται, αλλά μπορούμε επίσης να αναρρώνουμε γρήγορα από το άγχος.
 - Τη νύχτα, ο εγκέφαλός μας επεξεργάζεται όλες τις στρεσογόνες στιγμές που είχαμε κατά τη διάρκεια της ημέρας και προσπαθεί να τις ξεπεράσει.
 - Για να αφήσετε τον εγκέφαλό σας να κάνει το σημαντικό του έργο, το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να κοιμάστε αρκετά.
1. Δώστε στον εαυτό σας χρόνο ηρεμίας πριν τον ύπνο. Μη μελετάτε, μη βλέπετε τηλεόραση, μη συνομιλείτε με φίλους, πριν κοιμηθείτε. Εξοικονομήστε λίγο χρόνο στο τέλος της ημέρας, για να δώσετε στο μυαλό σας λίγο χρόνο για διάλειμμα.
 2. Μειώστε το μπλε φως το βράδυ. Μπλε φως που προέρχεται από οθόνες - τηλέφωνα, tablet, υπολογιστές, τηλεόραση. Το μπλε φως ενημερώνει το σώμα σας ότι είναι μέρα και το δυσκολεύει να προετοιμαστεί για ύπνο.
 3. Κοιμηθείτε και ξυπνήστε σε σταθερές ώρες. Εάν κοιμάστε και ξυπνάτε σε σταθερές ώρες, ακόμη και τα Σαββατοκύριακα, τότε θα έχετε πολύ καλύτερο ύπνο συνολικά.

Σωματική Δραστηριότητα και διαχείριση άγχους

- Εάν η καθημερινότητά σας περιλαμβάνει σωματική δραστηριότητα όπως το περπάτημα στο σχολείο, σας βοηθά να επανέλθετε.
- Καλό είναι να αναζητάτε πράγματα που σας παρακινούν να κινηθείτε. Κάποιοι προτιμούν τη μουσική, άλλοι το περπάτημα με φίλους ή με τον σκύλο τους, άλλοι τα παιχνίδια όπως το ποδόσφαιρο ή το μπάσκετ.

Διατροφή και διαχείριση άγχους

- Η κατανάλωση πολλών τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και υψηλής επεξεργασίας (όπως π.χ. fast food, γλυκά) προκαλεί αύξηση του σακχάρου στο αίμα μας (πάνω από το κανονικό) και στη συνέχεια πτώση (πέφτει κάτω από το κανονικό).
- Όταν το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα μας πέφτει, αισθανόμαστε κούραση, πείνα και η απόκρισή μας στο στρες ενεργοποιείται -όλα ως απόκριση στο φαγητό που φάγαμε πρόσφατα.

- Το φαγητό είναι συνήθως μέρος της κατάστασης ανάρρωσής μας, η ξεκούραση και η πέψη, και πρέπει να πυροδοτεί την απόκρισή μας στο στρες.

Μουσική και διαχείριση άγχους

Η μουσική μπορεί να έχει βαθιά επίδραση τόσο στα συναισθήματα όσο και στο σώμα. Η μουσική με πιο γρήγορο ρυθμό μπορεί να σας κάνει να νιώσετε πιο προσεκτικοί και να συγκεντρωθείτε καλύτερα. Η μουσική που εκφράζει αισιοδοξία μπορεί να σας κάνει να νιώσετε πιο αισιόδοξοι και θετικοί για τη ζωή. Ένας πιο αργός ρυθμός μπορεί να ηρεμήσει το μυαλό σας και να χαλαρώσει τους μύς σας, κάνοντάς σας να νιώθετε ηρεμία, ενώ απελευθερώνετε το άγχος της ημέρας. Η μουσική είναι αποτελεσματική για χαλάρωση και διαχείριση του στρες.

Πρόσφατες έρευνες επιβεβαιώνουν αυτές τις εμπειρίες με τη μουσική. Η μουσική περίπου 60 παλμών το λεπτό μπορεί να προκαλέσει τον συγχρονισμό του εγκεφάλου με τον ρυθμό που προκαλεί εγκεφαλικά κύματα άλφα (συχνότητες από 8 έως 14Hz). Αυτό το άλφα εγκεφαλικό κύμα είναι αυτό που υπάρχει, όταν είμαστε χαλαροί. Για να προκαλέσει ύπνο (εγκεφαλικό κύμα δέλτα 5Hz), ένα άτομο μπορεί να χρειαστεί να αφιερώσει τουλάχιστον 45 λεπτά, ακούγοντας χαλαρωτική μουσική. Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ είπαν ότι «η ακρόαση μουσικής φαίνεται ότι μπορεί να αλλάξει τη λειτουργία του εγκεφάλου στον ίδιο βαθμό με τη φαρμακευτική αγωγή». Σημείωσαν ότι η μουσική είναι κάτι στο οποίο σχεδόν οποιοσδήποτε μπορεί να έχει πρόσβαση, γεγονός που την καθιστά ένα εύκολο εργαλείο μείωσης του στρες.

Οποιοσδήποτε μπορεί να δημιουργήσει μια λίστα αναπαραγωγής στις συσκευές του με μουσική που βοηθά στη μείωση του άγχους. Αυτό είναι ένα δείγμα από μερικά χαλαρωτικά τραγούδια:

1. “In My Time” by Yanni
2. Pachelbel’s Canon in D
3. “Sailing” by Christopher Cross
4. “Don’t Worry, Be Happy” by Bobby McFerrin
5. “Easy” by the Commodores
6. “Hasta Mi Final” by Il Divo

7. “The Best of Michael Franks” by Michael Franks
8. “Wake Up” by Marvin Gaye
9. “When you say Nothing at All” by Allison Krause
10. “Perfect” by Ed Sheeran

Βιβλιογραφία

Activities, <https://classmood.upf.edu/activities>

“Advancing Social and Emotional Learning.” *CASEL*, 14 Mar. 2023, <https://casel.org/>.

“EFT Tapping: What Is It and Does It Work for Stress?” *WebMD*, WebMD, <https://www.webmd.com/balance/what-is-eft-tapping>

“Educational Consultant & EFT Tapping Practitioner.” *Eleni Vardaki | EFT Practitioner and Educational Consultant*, <https://elenivardaki.com/>.

Lisa Tams, Michigan State University Extension. “The Role of Music in Stress Management.” *Food & Health*, 21 Jan. 2022, https://www.canr.msu.edu/news/the_role_of_music_in_stress_management.

Nikki Rollo, PhD. “Square Breathing: How to Reduce Stress through Breathwork: Zencare.” *The Couch: A Therapy & Mental Wellness Blog*, The Couch: A Therapy & Mental Wellness Blog, 1 Nov. 2021, <https://blog.zencare.co/square-breathing/>.

Pavlik, Taylor. “Reduce Stress with Music.” *The Monday Campaigns*, 1 Oct. 2021, <https://www.mondaycampaigns.org/destress-monday/reduce-stress-music>.

“Quick Tutorial on Tapping & How to Do Eft (Emotional Freedom Technique).” *YouTube*, YouTube, 4 Jan. 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=GVg50ox8czo>.

“Releasing Stress through the Power of Music: Counseling Services.” *University of Nevada, Reno*, <https://www.unr.edu/counseling/virtual-relaxation-room/releasing-stress-through-the-power-of-music>.

