

Η ενεργητική
ακρόαση



Η ενεργητική ακρόαση

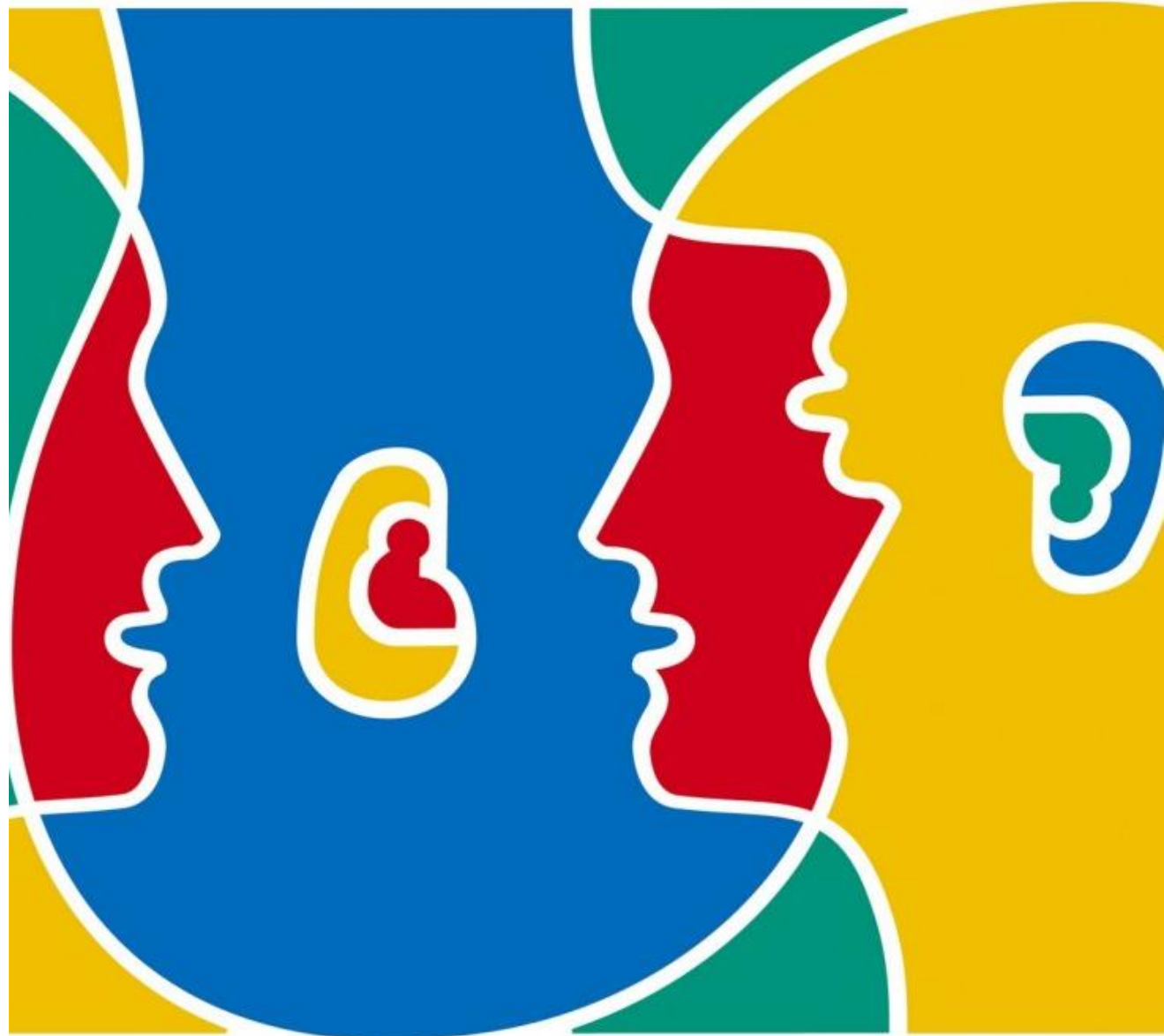
- Η ικανότητα της ακρόασης είναι τόσο σημαντική όσο και η ικανότητα της ομιλίας, ιδιαίτερα για τους εκπαιδευτικούς.
- Συμβάλλει στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης.
- Η σχέση εκπαιδευτικού - μαθητή βασίζεται στον διάλογο και ο διάλογος εξαρτάται από την ικανότητα της σωστής ενεργητικής ακρόασης και την κατανόηση της άποψης του άλλου.



(c)2003 Sara Kra

Βοηθώ ακούγοντας...

- Παράφραση
- Αντανάκλαση συναισθημάτων
- Χρήση ανοιχτών ερωτήσεων
- Ενσυναίσθηση
- Διαχείριση της σιωπής



Τεχνικές

1

Ανακεφαλαίωση (για ποιο πράγμα)

1α

Παράφραση – δήλωση σε τακτά διαστήματα

«Αυτό που πρέπει να σε ενόχλησε είναι...»

1β

Έλεγχος μηνύματος

«Όπως καταλαβαίνω, αυτό που λες είναι...»

«Δηλαδή το σημείο όπου διαφωνείς είναι...»

Τεχνικές

2

Ανταπόκριση
(για ποιο λόγο)

2α

Αναφορά στα
συναισθήματα
ομιλητή ως
καθρέφτης,
χωρίς σχόλια

2β

Επιβεβαίωση
ενδιαφέροντος

«Ένωσες
ότι...;»

«Αυτό πρέπει
να σε
ικανοποιήσει»

«Καταλαβαίνω
την ανησυχία
σου»

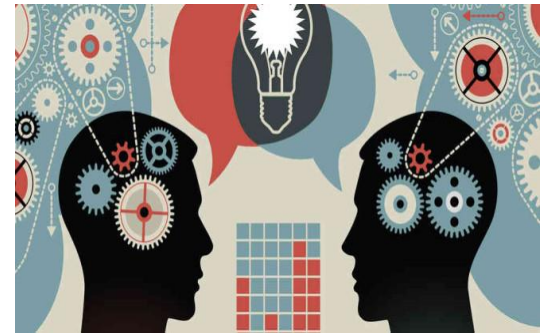
Επιβεβαίωση ακρόασης

- Ο δάσκαλος δείχνει ότι ακούει προσεκτικά (νεύματα, εκφράσεις προσώπου, μικρές φράσεις), χωρίς να εκφράζει γνώμη.
- Ο μαθητής ενθαρρύνεται να περιγράψει ελεύθερα τις σκέψεις του.



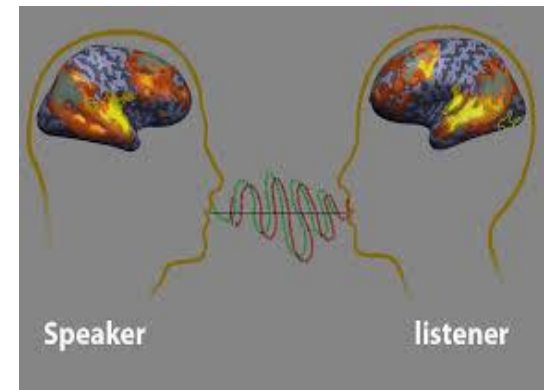
Καθρέφτισμα

- Επανάληψη των φράσεων του μαθητή από το δάσκαλο., διερεύνηση των σκέψεων και συναισθημάτων από τον ίδιο το μαθητή, αφού το ξανασκέφτεται και το επιβεβαιώνει ή το διαψεύδει.
- Η χρήση του καθρεφτίσματος βασίζεται στην κρίση του εκπαιδευτικού να παρεμβαίνει επιλεκτικά σε σημεία, ώστε ο μαθητής να περιγράψει πιο διεξοδικά τις σκέψεις και τα συναισθήματά του.
- *Μαθητής: «Αυτό το σχολείο δεν μου αρέσει καθόλου.» Δάσκαλος: «Δεν σου αρέσει καθόλου.»*
- *Μαθητής: «Ναι, κύριε, γιατί όλα τα άλλα παιδιά με κοροϊδεύουν.»*



Αντανάκλαση

- Προσοχή στα συναισθηματικά στοιχεία του μαθητή, για να συνειδητοποιηθούν και από τον ίδιο.
- Μαθητής: «Ο Πέτρος με χτυπάει και με κοροϊδεύει»
- Δάσκαλος: «Κι αυτό σε πληγώνει πολύ»



Παράφραση

- Επανάληψη των σημαντικότερων λέξεων του μαθητή, σύντομη δήλωση σύνοψης, που οδηγεί τον μαθητή να επεξεργαστεί ο ίδιος σκέψεις και συναισθήματα.
- Μαθητής: *«Μερικές φορές σκέφτομαι ν' αφήσω το σχολείο, έτσι δε θα έχω διάβασμα, αλλά μετά λέω ότι δε θα έλυνα έτσι το πρόβλημα.»*
- Δάσκαλος: *«Δηλαδή νομίζεις ότι θα ντρεπόσουν για τον εαυτό σου αν άφηνες το σχολείο τώρα.»*



Για να μην καταστραφεί η επικοινωνία

Όχι άρνηση συναισθημάτων μαθητή: Π.χ. «Χαμογέλα, θα μπορούσε να ήταν χειρότερα» ή «Δεν θα έπρεπε να νιώθεις τόσο άσχημα».

Όχι αλλαγή σημείου αναφοράς από τον μαθητή στον εαυτό του: Π.χ. «Αυτό είχε συμβεί και σε μένα κάποια στιγμή της ζωής μου...».

Όχι πολλές ερωτήσεις, διακοπές, όχι εμπόδια στον μαθητή να ολοκληρώσει τις σκέψεις του: Π.χ. «Πότε έγινε αυτό; Ποια μέρα;».

Όχι δικά του συμπεράσματα: Π.χ. «Αυτό που χρειάζεται να κάνεις είναι...».

Όχι ανάληψη ευθύνης πριν ολοκληρωθεί η επικοινωνία: Π.χ. «Μην ανησυχείς. Θα το κανονίσω εγώ».

Αποτρεπτικοί παράγοντες στην ενεργητική ακρόαση: διακοπές, προκαταλήψεις, κριτική, μακροσκελή κηρύγματα, απειλές, εντολές, μομφές κ.ά.

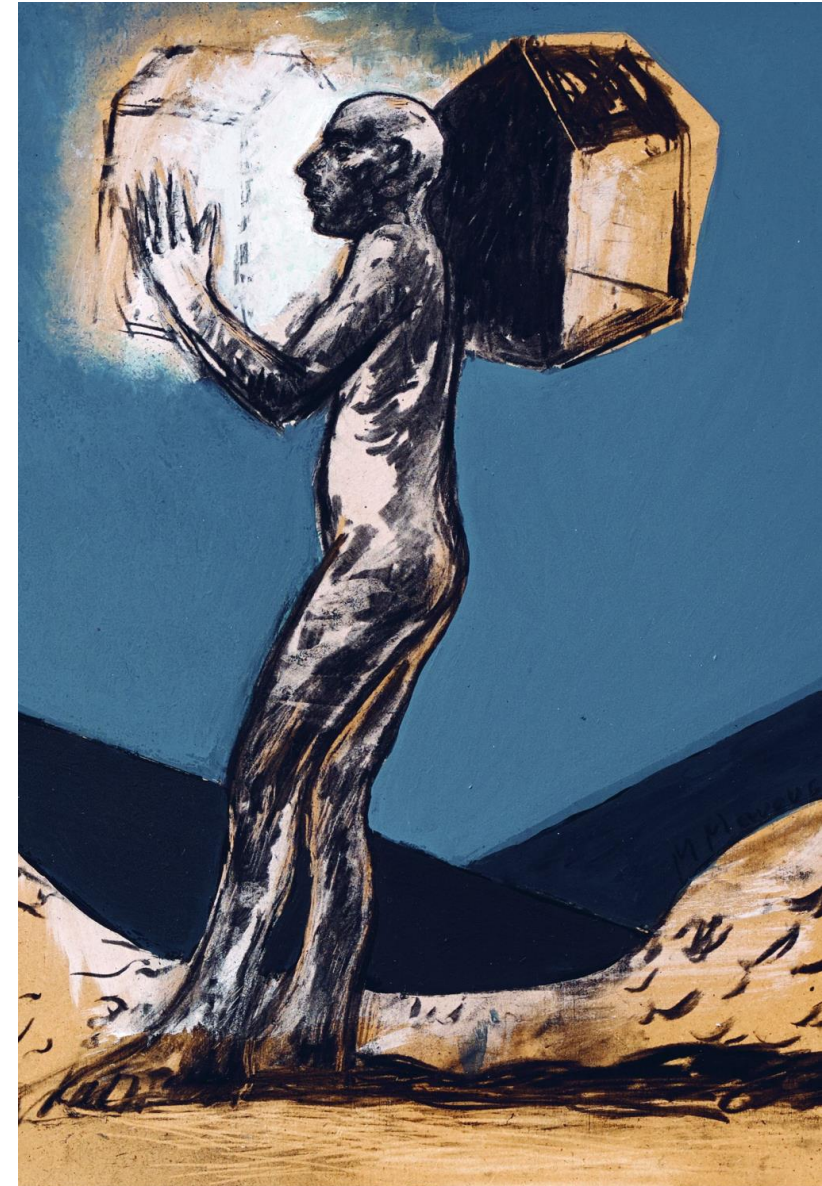
Η χρήση του επαίνου

- Αποτελεί μέσο συναισθηματικής επιρροής.
- Πρέπει όμως να χρησιμοποιείται με προσοχή.
- Ο συχνός έπαινος δημιουργεί εξάρτηση από την κριτική του εκπαιδευτικού.
- Ο στόχος της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι η ισορροπία ανάμεσα στην αποδοκιμασία και τον έπαινο.
- Στοιχείο του ρόλου του εκπαιδευτικού είναι να παροτρύνει το μαθητή να κάνει τη δική του αυτοκριτική όσον αφορά τη μάθησή του.
- *«Η πιο σταθερή ερμηνεία μιας θετικής κριτικής είναι ότι παραμένει κριτική» (Jensen).*
- Η ενθάρρυνση και η ανατροφοδότηση παραμένουν οι καλύτερες τακτικές που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο εκπαιδευτικός για τους μαθητές του.



Η Αυτορρύθμιση

- Το άτομο μπορεί να τροποποιήσει και να ρυθμίσει τόσο τις συνθήκες του περιβάλλοντος που προηγούνται της συμπεριφοράς όσο και της συνέπειες που έπονται της συμπεριφοράς.
- Έχει ενεργητικό ρόλο στην καθοδήγηση, τη ρύθμιση, τη διόρθωση και τον έλεγχο της συμπεριφοράς του.
- Εμπόδια: βιολογικοί περιορισμοί, καθώς και το παρελθόν του. Υπάρχει «σχετικότητα ελέγχου».



1

«Ερέθισμα – τροποποιητική
ικανότητα – αντίδραση –
συμπεριφορά».

2

«Αυτοπαρατήρηση, -
αυτοαξιολόγηση –
αυτοενίσχυση/αυτοτιμωρία,
αυτοπροκαλούμενες
επιπτώσεις».

Μοντέλα αυτορρύθμισης

- Εσωτερικές διεργασίες
- Η μάθηση του ατόμου είναι συνεχής, διότι υπάρχει κριτική απέναντι στις σκέψεις, στα συναισθήματα και στις πράξεις από το ίδιο το άτομο, γεγονός που το βοηθά να αναπτύξει έναν εσωτερικό μονόλογο.
- Αυτό οδηγεί το άτομο να μπορεί να έχει μια διαφορετική θεώρηση του εαυτού του και του περιβάλλοντος.



Αυτοέλεγχος

- Ελεγχόμενη, σκόπιμη, συστηματική αυτορρύθμιση, που αφορά τη σύγκρουση ανάμεσα σε δύο εναλλακτικές λύσεις.
- Το άτομο θα πρέπει να διατηρήσει τον αυτοέλεγχο, ώστε να μπορέσει να συγκρίνει και να αξιολογήσει τις άμεσες (βραχυπρόθεσμες) και έμμεσες (μακροπρόθεσμες) συνέπειες μιας συμπεριφοράς και να επιλέξει την πιο κατάλληλη συμπεριφορά με βάση τις συνέπειες.
- Βασικές μορφές του αυτοελέγχου είναι η αντίσταση σε κάποιον πειρασμό, που έχει μακροπρόθεσμα αρνητικές συνέπειες και η υπομονή και ανοχή μιας δυσάρεστης κατάστασης που μακροπρόθεσμα μπορεί να επιφέρει θετικά αποτελέσματα.



- Βέβαια, η συναισθηματική ζωή δεν είναι απλώς μια σειρά του τύπου Ερέθισμα –Σκέψη – Συναίσθημα – Συμπεριφορά.
- Είναι πολλές σειρές από αυτή την ψυχολογική ακολουθία, η οποία μπορεί να καταλήξει σε έναν ψυχολογικό λαβύρινθο, που πιθανόν να οδηγήσει το άτομο σε κρίση άγχους/πανικού ή στην κατάθλιψη.

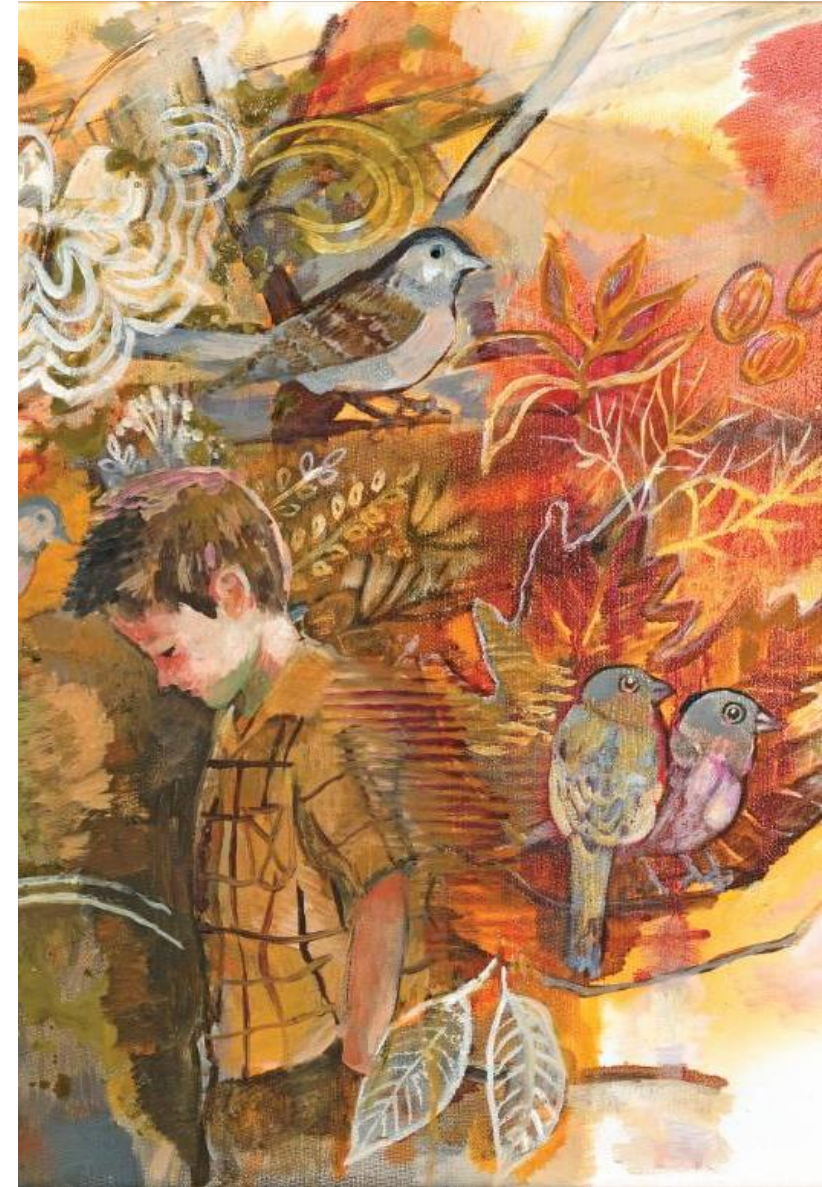


Οι αυτόματες σκέψεις

- Οι άνθρωποι εντοπίζουν εύκολα αυτό που αισθάνονται, αλλά όχι τη σκέψη που υπάρχει πίσω από το συναίσθημα.
- Αυτή η σκέψη λέγεται *αυτόματη* και είναι συνδεδεμένη με μια βαθύτερη πεποίθηση του ατόμου.
- Π.χ. ένας άνθρωπος αισθάνεται έντονο άγχος στην πιθανή κριτική που μπορεί να υποστεί σε κάποια στιγμή. Αυτό ίσως να του προκαλεί καταθλιπτικό συναίσθημα. Το συναίσθημα το αντιλαμβάνεται, αλλά όχι και την πιθανή αυτόματη σκέψη. Ακριβώς γιατί την έχει κάνει τόσες πολλές φορές. Ίσως να σκέφτεται πως «δε θα τα καταφέρω, θα αποτύχω», κλπ..



- Η φύση των αυτόματων σκέψεων μπορεί να διατυπωθεί ως εξής: Καθημερινά το άτομο ζει καταστάσεις και εμπειρίες στις οποίες, με τη βοήθεια της εσωτερικής ομιλίας, δίνει διάφορες «ταμπέλες» και ερμηνείες.
- Οι αυτόματες σκέψεις είναι οι ενστικτώδεις, άμεσες ερμηνείες που κάνει το άτομο όταν αντιμετωπίζει μια δυσάρεστη εμπειρία ή κατάσταση. Εάν γίνουν συνήθεια, μπορούν να οδηγήσουν σε συναισθηματικές διαταραχές (άγχος, ανησυχία) και σε αρνητικές εμπειρίες



- Σχετίζονται και με τα: «πρέπει», «οφείλω», «είμαι υποχρεωμένος/η», «επιβάλλεται», οι οποίες δηλώνουν κανόνες και βάζουν σε καλούπια τη ζωή των ανθρώπων.
- Οι συγκεκριμένες λέξεις επιφέρουν αίσθημα πίεσης και ανασφάλειας.
- Όμως, το άτομο έχει τη δυνατότητα να δουλέψει πάνω σε αυτές τις λέξεις και να τις μεταβολίσει, υιοθετώντας μια φιλοσοφία βασισμένη στην «προτίμηση» και στην «επιθυμία» και όχι στην «απαίτηση», η οποία από μόνη της είναι δυσλειτουργική.

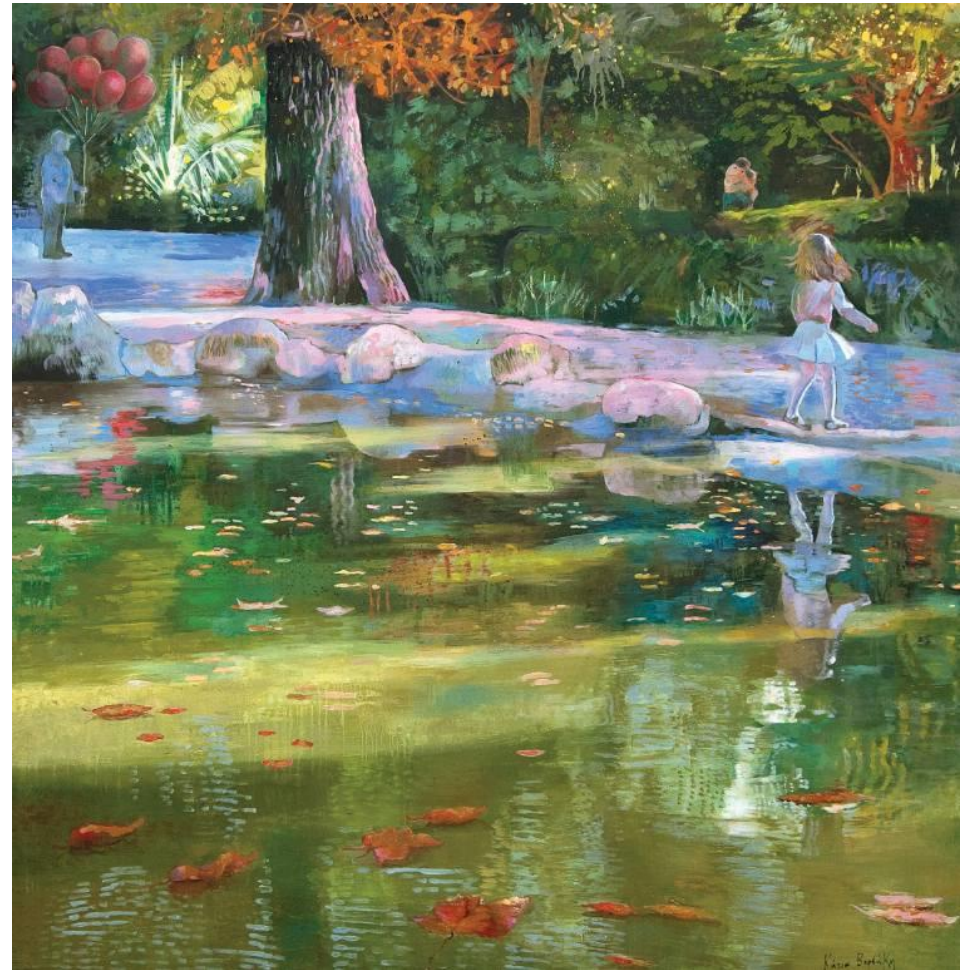


Διαχείριση του Άγχους - Τεχνικές Χαλάρωσης

- Το ανεξέλεγκτο άγχος, ιδίως μαζί με δυσάρεστα συναισθήματα (θυμός, θλίψη), κλονίζει την υγεία.
- Απαιτείται σωστή διαχείριση του άγχους και των αγχογόνων καταστάσεων (επιλογή τακτικών διαχείρισης, αισιόδοξη αντιμετώπιση καινούργιων εμπειριών, πεποίθηση ότι το άτομο μπορεί να ελέγξει ή να επηρεάσει μια αγχογόνο κατάσταση παραμένοντας ήρεμο).
- Αντιμετώπιση του άγχους με στρατηγικές όπως: βαθιά αναπνοή, χαλάρωση, νοητική απεικόνιση, θετικές επιβεβαιώσεις, γυμναστική, σωστή διατροφή, διακοπές, ξεκούραση, χιούμορ, αισιοδοξία.



- Με βάση έρευνες:
- Η κατάθλιψη ξεκινά από μικρότερης έντασης δυσάρεστα συναισθήματα που σταδιακά μεγαλώνει (π.χ. ανησυχία).
- Υπάρχει σχέση μεταξύ νου και συναισθημάτων. Η εκπαίδευση του νου στις κατάλληλες σκέψεις βοηθά και σε πολύ σοβαρές καταστάσεις (ακόμη και ασθένειες).



Επιδράσεις δυσλειτουργικών σκέψεων

- Υποθέσεις - συμπεράσματα
- Είναι προσωπικές και υποκειμενικές ερμηνείες των γεγονότων της ζωής μας, που δεν βασίζονται σε αντικειμενικά γεγονότα. Συνήθως χρησιμοποιούμε τις λέξεις «εάν» και «τότε», που μας οδηγούν στις γνωστικές παγίδες.



- Υπάρχουν έξι τύποι λανθασμένων συμπερασμάτων, οι εξής:
- α) Αυθαίρετο Συμπέρασμα
- β) Επιλεκτική Αφαίρεση/Φιλτράρισμα
- γ) Υπεργενίκευση
- δ) Μεγιστοποίηση/Ελαχιστοποίηση
- ε) Προσωποποίηση (1. Όταν νιώθεις υπεύθυνος για κάθε αρνητική κατάσταση και 2. όταν συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους)
- στ) Διχτομική Σκέψη/Όλα ή τίποτα



- Γνωστικές παγίδες
- Οι γνωστικές παγίδες είναι παιχνίδια του νου που βασίζονται σε υποκειμενικές υποθέσεις, κρίσεις και απόψεις, οι οποίες διαστρεβλώνουν την πραγματικότητα. Είναι υπεύθυνες για τις αυτόματες σκέψεις.



- α) Μαντεύεις τις σκέψεις του άλλου
- β) Μαντεύεις το μέλλον
- γ) Συλλογίζεσαι με συναισθηματικό τρόπο (ερμηνεύεις μια κατάσταση με βάση τα συναισθήματά σου)
- δ) Χρησιμοποιείς υπερβολικά το «πρέπει» στη ζωή σου
- ε) Χρησιμοποιείς χαρακτηρισμούς - ετικέτες
- στ) Νιώθεις ενοχές και τύψεις



Τεχνική
διαχείρισης
άγχους
(Maxie
Maultsby)



- Φαντάσου ένα αγχογόνο γεγονός και συνήθως συνοδεύεται από συναισθηματική φόρτιση. Εστίασε όλη την προσοχή σου στα σημάδια και τις λεπτομέρειες του γεγονότος, όπως π.χ. τις εικόνες, τους ήχους, τις μυρωδιές, τις λέξεις κ.λπ.
- Ενώ φαντάζεσαι το γεγονός με κάθε λεπτομέρεια, άφησε τον εαυτό σου την ευκαιρία να νιώσει όλα τα δυσάρεστα συναισθήματα, όπως έντονη ανησυχία, οργή, ενοχή, ντροπή κ.λπ.
- Αφού αισθανθείς τη συναισθηματική φόρτιση που σου προκάλεσε το συγκεκριμένο γεγονός, προσπάθησε να το αλλάξεις σε ένα πιο υγιές αρνητικό συναίσθημα. Π.χ. την ανησυχία, την κατάθλιψη, την οργή μπορείς να τα αντικαταστήσεις με ενδιαφέρον, απογοήτευση, ενόχληση, μετάνοια. Είναι βέβαιο ότι μπορείς να το πετύχεις, έστω και για ένα διάστημα λίγων λεπτών.



- Εξέτασε τον τρόπο που το πέτυχες. Αναζήτησε να διακρίνεις με σαφήνεια ποιες ήταν εκείνες οι σκέψεις και οι λέξεις που χρησιμοποίησες για τον εαυτό σου, για τους άλλους και για το ίδιο το γεγονός που σε βοήθησαν να αλλάξεις την ένταση των συναισθημάτων σου.
- Μπορεί οι λέξεις να παίζουν ρόλο στα συναισθήματα: Π.χ. αντί να πεις «Αυτή η κατάσταση θα με τρελάνει...», επιλέγεις να πεις: «Έχω αντιμετωπίσει και χειρότερα από αυτή την κατάσταση... Θα τα καταφέρω...».
- Χρησιμοποιώντας διαφορετικές λέξεις, αλλάζεις την ερμηνεία της εμπειρίας σου, αλλάζεις τις ίδιες τις πεποιθήσεις σου. Στην ουσία με τις διαφορετικές λέξεις εκφράζεις διαφορετική στάση.



Αυτεπίγνωση

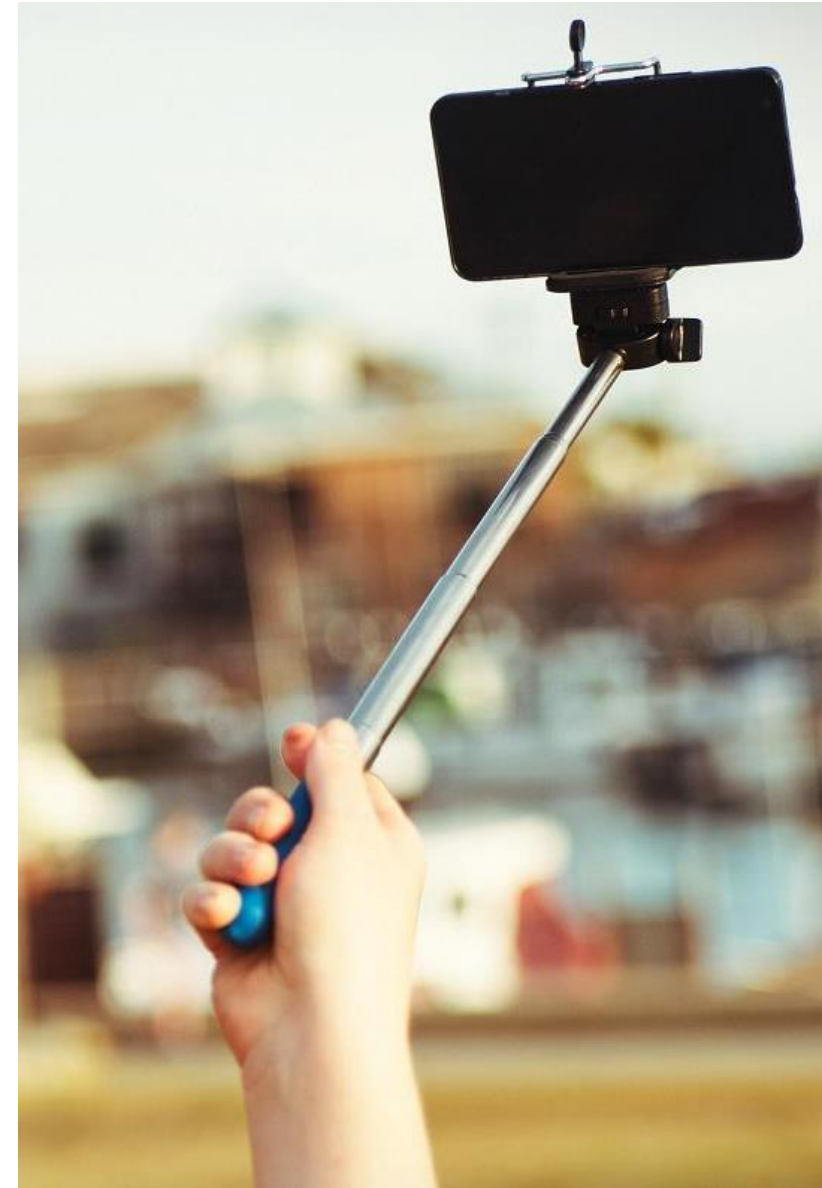
- Είναι ο πυρήνας της συναισθηματικής νοημοσύνης.
- Είναι αναπτυξιακή διαδικασία.
- Είναι η ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις ανάγκες, τις κρυφές επιθυμίες, τα οράματα, τη διάθεση, τα κίνητρα πίσω από τις πράξεις του, τα δυνατά και αδύνατα σημεία του
- Όχι απλώς αυτογνωσία (τι είμαι), αλλά και γιατί.
- Είναι η ικανότητα του ατόμου να έχει μια ρεαλιστική άποψη για τον εαυτό του και την προσωπικότητά του, να γνωρίζει ότι τα συναισθήματά του είναι αποτέλεσμα της σκέψης του, ότι δεν είναι έρμαιο των καταστάσεων και ότι μπορεί να επιφέρει στη ζωή του τις αλλαγές που επιθυμεί.
- Η έλλειψη της ικανότητας αυτής μπορεί να οδηγήσει το άτομο στην αλεξιθυμία (αδυναμία έκφρασης συναισθημάτων).



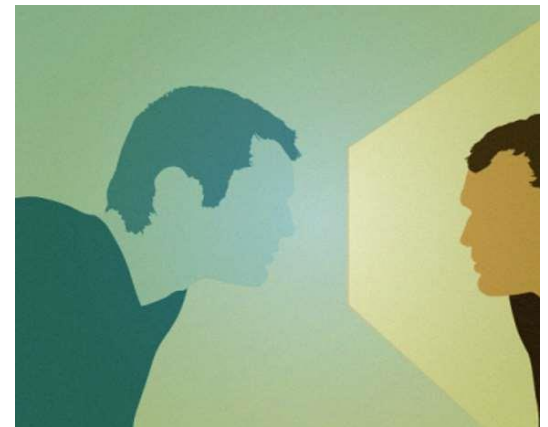
- Η αυτοεπίγνωση βάση για τις υπόλοιπες ικανότητες της συναισθηματικής νοημοσύνης.
- Η ενσυναίσθηση βασίζεται στην αυτοεπίγνωση. Αν δεν αναγνωρίζεις και κατανοείς τα δικά σου συναισθήματα, δεν μπορείς να το κάνεις για τους άλλους. άλλων».
- Είναι η ικανότητα-κλειδί για σωστές και καλές διαπροσωπικές σχέσεις.
- Η αυτοεπίγνωση εμπεριέχει την αυτοαποδοχή.
- Αυτοαποδοχή: αποδοχή και σεβασμός του εαυτού μας, όπως είναι. Προσδίδει αίσθηση ικανοποίησης και ολοκλήρωσης. Η έλλειψη της αυτοαποδοχής οδηγεί σε ανασφάλεια και άρνηση αποδοχής του εσωτερικού του κόσμου.



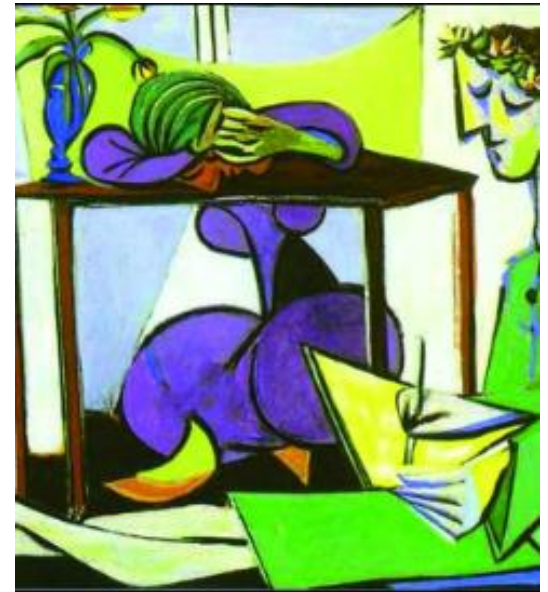
- Για τον εκπαιδευτικό το να γνωρίζει τον εαυτό του είναι τόσο σημαντικό όσο το να γνωρίζει τους μαθητές του και το αντικείμενο της διδασκαλίας του.
- Η ικανότητα της αυτοεπίγνωσης του εκπαιδευτικού στηρίζεται στα ακόλουθα:
- Στην αναγνώριση των συναισθημάτων του κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας.
- Στην αναγνώριση των αξιών και πεποιθήσεών του ως εκπαιδευτικού.
- Στην αναγνώριση των συμπεριφορών του κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας και της επιρροής τους στους μαθητές



- Η ανάπτυξη της αυτοεπίγνωσης είναι απαραίτητη για την καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης στην τάξη.
- Ο εκπαιδευτικός δεν μπορεί να γνωρίσει καλά τους μαθητές του εάν πρώτα από όλα δεν γνωρίσει πολύ καλά τον εαυτό του.
- Όσο καλύτερα καταφέρουμε να γνωρίζουμε την εσωτερική ψυχική μας κατάσταση, να εξοικειωθούμε με αυτή, τόσο καλύτεροι και αποτελεσματικοί εκπαιδευτικοί μπορούμε να γίνουμε.
- *«Η αναγνώριση του εαυτού μου είναι τόσο κρίσιμη και τόσο σημαντική όσο το να γνωρίζω τους μαθητές μου και το αντικείμενο της διδασκαλίας μου» (Palmer).*



- Η ανάπτυξη της αυτοεπίγνωσης είναι δύσκολο καθήκον για τον εκπαιδευτικό.
- Ο εκπαιδευτικός πρέπει να είναι ειλικρινής με τον εαυτό του. Σε γενικές γραμμές, υπάρχει η τάση να εστιάζει την προσοχή του σε αυτό που θα ήθελε να είναι, στα συναισθήματα που θα έπρεπε να νιώθει, και να μπλοκάρει τα αρνητικά συναισθήματα, τα οποία είναι μη αποδεκτά.
- Η ανάπτυξη της αυτοεπίγνωσης είναι ένα ρίσκο για τον εκπαιδευτικό.



Αισιοδοξία

- Οι σκέψεις ακολουθούν ορισμένους νόμους:
- **Νόμος έλξης**
- Να κυριαρχούν στις σκέψεις μας ό,τι μας κάνει να νιώθουμε χαρούμενοι, ήρεμοι (καταστάσεις, άνθρωποι,...).
- **Νόμος αντικατάστασης**
- Να αντικαθιστάς μια δυσάρεστη σκέψη με κάποια άλλη θετική και αισιόδοξη.
- **Νόμος ανάπτυξης**
- Όταν σκέφτεσαι κάτι έντονα, αυτό εδραιώνεται, μεγαλώνει και πολλαπλασιάζεται (δυσάρεστο ή ευχάριστο αντίστοιχα).



- Περισσότερη θετική διάθεση έχουν οι εξωστρεφείς τύποι, εκείνοι που νιώθουν ασφάλεια και εμπιστοσύνη.
- Στην εφηβεία κορυφώνεται ο αρνητισμός, ενώ η ψυχική αντοχή αυξάνεται με την ενηλικίωση.
- Η στάση μας επηρεάζεται από φυσικές κλίσεις και γενετικές προδιαθέσεις σε αλληλεπίδραση με περιβαλλοντικούς παράγοντες και την προσωπική εμπειρία (π.χ. παιδική ηλικία).

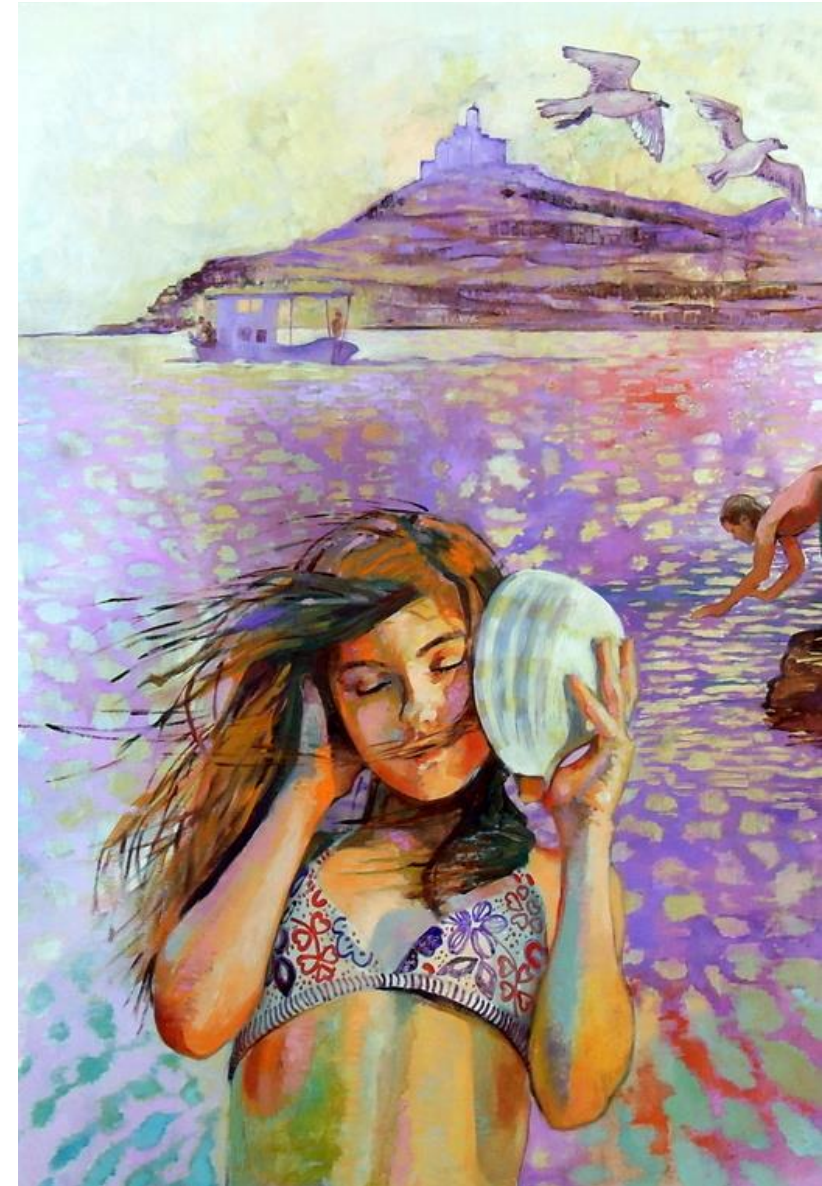


- Καλό είναι να αποφεύγουμε σκέψεις και συζητήσεις με λέξεις που δηλώνουν:
- Φόβο, Έχθρα, Σύγχυση, Ανασφάλεια, Ενοχή, Θλίψη, Ανησυχία
- Καλό είναι να σκεφτόμαστε και να χρησιμοποιούμε λέξεις που δηλώνουν:
- Αγάπη, Κατανόηση, Συμπόνια, Συγχώρεση, Ευγνωμοσύνη, Ικανοποίηση, Εμπιστοσύνη, Πραότητα, Υπομονή, Ομορφιά, Σοφία, Ειλικρίνεια, Δικαιοσύνη, Ευτυχία

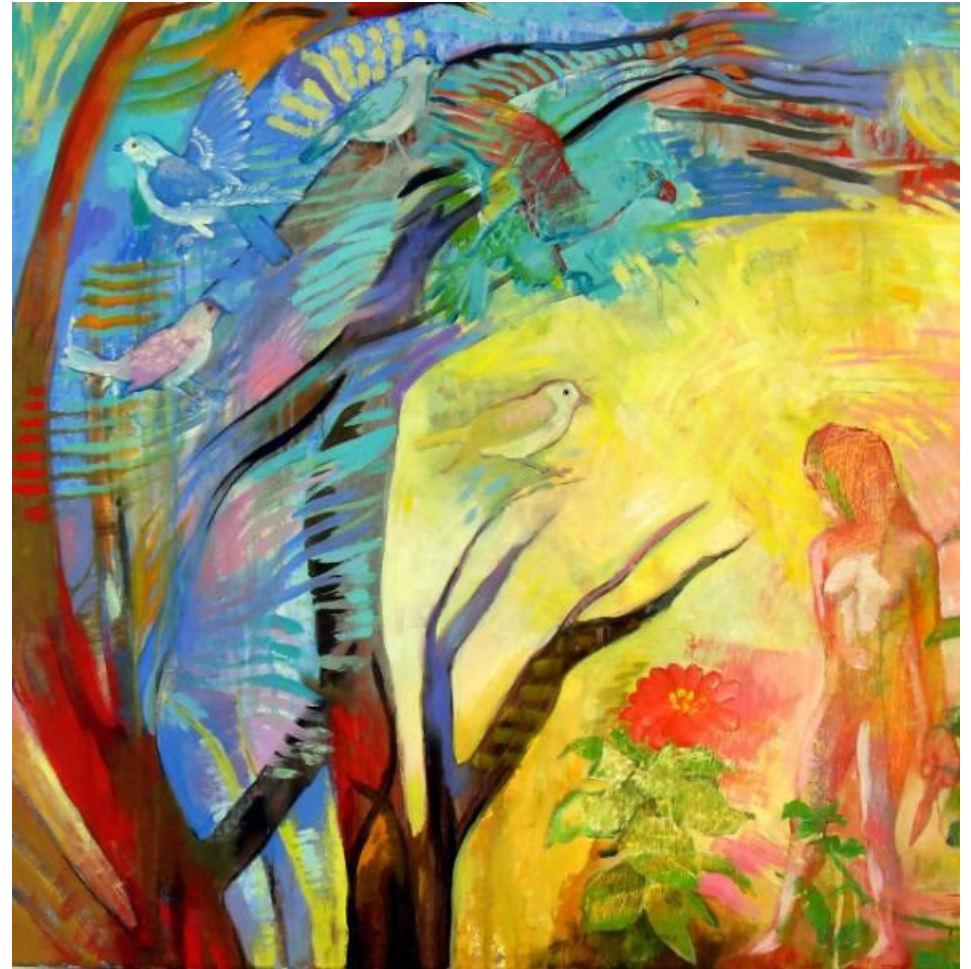


Θετικές φράσεις που μπορούμε να λέμε στον εαυτό μας

- *Είμαι ικανοποιημένος/η από τη ζωή μου και δέχομαι με ευγνωμοσύνη ό,τι θετικό συμβαίνει γύρω μου.*
- *Αντιμετωπίζω με εσωτερική δύναμη κάθε δυσκολία.*
- *Λέω ναι σε κάθε ευκαιρία που παρουσιάζεται να γίνομαι πιο δημιουργικός/ή.*
- *Κάθε μέρα βελτιώνομαι και γίνομαι καλύτερος/η.*
- *Έχω τη δύναμη να αλλάξω τον εαυτό μου και να τον κάνω καλύτερο.*



- Έχω τον έλεγχο των συναισθημάτων μου, και των σκέψεών μου.
- Πραγματοποιώ τα όνειρά μου και τους στόχους μου σταδιακά.
- Σέβομαι τους ανθρώπους γύρω μου.
- Συγχωρώ τους άλλους για τα λάθη τους. Συγχωρώ τον εαυτό μου για τα λάθη μου.



- *Βλέπω τη ζωή μέσα από τα μάτια της αγάπης. Η αγάπη με κάνει καλύτερο άνθρωπο.*
- *Οι δυσκολίες με βοηθούν στην επιτυχία μου.*
- *Αντλώ ικανοποίηση από ό,τι κάνω στη ζωή μου.*
- *Είμαι ευχαριστημένος/η με τον εαυτό μου.*



- Η ικανότητα της αισιοδοξίας βοηθά το άτομο να διαχειρίζεται πιο εύκολα τις δύσκολες καταστάσεις και να πραγματοποιεί τους στόχους του.
- Υποβοηθά το μοντέλο «Γεγονός – Σκέψη – Συναισθημα – Συμπεριφορά».



- Ο Seligman (2006) ισχυρίζεται ότι σημαντικό ρόλο παίζει ο εσωτερικός μονόλογος του ατόμου όταν αντιμετωπίζει μια δυσάρεστη κατάσταση. Παρ' όλα αυτά, δεν θεωρεί την ικανότητα της αισιοδοξίας ως τη μοναδική λύση για όλα τα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσει ένα άτομο.
- *«Η αισιοδοξία μπορεί να λειτουργήσει για ορισμένες δύσκολες καταστάσεις, αλλά όχι για όλες. Αντίθετα, χρειαζόμαστε και μια μικρή δόση απαισιοδοξίας, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι πρέπει να χαθούμε στα σκοτάδια της. Αυτό που χρειαζόμαστε είναι το ευέλικτο και όχι το τυφλό συναίσθημα της αισιοδοξίας. Να μάθουμε να χρησιμοποιούμε τις τεχνικές της αισιοδοξίας όποτε το επιλέξουμε, χωρίς να γινόμαστε σκλάβοι των τεχνικών αυτών».*



Βιβλιογραφία

- Θεοδοσιάκης Δ, Η συναισθηματική νοημοσύνη στο σύγχρονο σχολείο, εκδ. Γρηγόρη, 2010
- Κιτσάκη Φ. & Παναγάκη Κ.: «Η εκπαιδευτική πράξη απόρροια της συναισθηματικής γλώσσας του εκπαιδευτικού», διαθέσιμο στο διαδίκτυο <http://ipeir.pde.sch.gr/educonf/2/03SihronoSholioPP/kitsaki-panagaki/kitsaki-panagaki.pdf>
- Μπαντή, Α.: «Προγράμματα ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση», διαθέσιμο στο διαδίκτυο, 2010 <https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/14352/3/BantiAsiminaMsc2010.pdf>
- Ντάβου Μπ.: «Συναισθηματικές πλευρές της μάθησης», σεμινάριο 2017
- Πλωμαρίτου Β.: Υλικό σημειώσεων για τη σειρά σεμιναρίων «Ο συναισθηματικά νοήμων εκπαιδευτικός – Εφαρμογές της συναισθηματικής νοημοσύνης στη διδασκαλία» (ΕΚΠΑ, 2016-17)
- Goleman D., Η συναισθηματική νοημοσύνη, εκδ. Πεδίο, 2011
- Gordon, Th., Τα μυστικά του αποτελεσματικού δασκάλου, εκδ. Ερευνητές, 2011

Ευχαριστώ!

