

# Κατανόηση σύνδετων συναισθημάτων και υπεύθυνη διαχείρισή τους

---

## Σχέδιο μαθήματος

Εγώ και ο Κόσμος - Εγώ και τα Συναισθήματά μου

Κατανόηση σύνδετων συναισθημάτων και υπεύθυνη διαχείρισή τους

### 1. Θέμα

Σύνδετα συναισθήματα στην κοινωνική ζωή: κατανόηση θυμού, ματαίωσης, ζήλιας, υπερηφάνειας και ντροπής.

Βασικοί άξονες: συναισθηματική πολυπλοκότητα και αυτογνωσία, κοινωνικά συναισθήματα και σχέσεις, συναισθηματική ρύθμιση και ευθύνη, ηθική συμπεριφορά και αυτοέλεγχος, ειρηνική επίλυση συγκρούσεων, κατανόηση της επίδρασης των συναισθημάτων στους άλλους.

### 2. Τάξη

Ε΄ Δημοτικού.

### 3. Ομάδα-στόχος

Μαθητές που φοιτούν σε ελληνικό δημοτικό σχολείο σε πολυπολιτισμικό και πολυγλωσσικό περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένων μαθητών από μουσουλμανικές οικογένειες και διαφορετικά πολιτισμικά, κοινωνικά και γλωσσικά υπόβαθρα.

Το μάθημα σέβεται πολιτισμικές και θρησκευτικές αξίες, αντιμετωπίζει τα συναισθήματα χωρίς ηθικές ετικέτες, υποστηρίζει τη συναισθηματική ασφάλεια και αξιοπρέπεια και ενθαρρύνει τον αναστοχασμό αντί της κριτικής.

### 4. Τύπος μαθήματος

Εννοιολογικό, αναλυτικό και αξιακά προσανατολισμένο μάθημα που επικεντρώνεται στην κατανόηση σύνδετων συναισθημάτων, στη σύνδεση συναισθημάτων με συμπεριφορά και ευθύνη και στην ανάπτυξη στρατηγικών συναισθηματικής ρύθμισης.

### 5. Διάρκεια

45 λεπτά.

### 6. Βασικοί όροι και έννοιες

θυμός, ματαίωση, ζήλια, υπερηφάνεια, ντροπή, συναισθηματικό ερέθισμα, συναισθηματική ρύθμιση, ευθύνη, πρόθεση, επίδραση, αυτοέλεγχος, ηθική επιλογή.

## 7. Παιδαγωγικές μέθοδοι

- καθοδηγούμενη αναλυτική συζήτηση
- ανάλυση μελετών περίπτωσης
- συλλογισμός σε μικρές ομάδες
- παιχνίδι ρόλων και προσομοίωση
- αναστοχαστική γραφή
- συλλογικός διάλογος

## 8. Μέσα διδασκαλίας

- γραπτά σενάρια συναισθηματικών περιπτώσεων
- κάρτες συναισθημάτων και ερεθισμάτων
- πίνακας ή χαρτί του μέτρου
- φύλλα αναστοχασμού
- κάρτες οδηγιών για παιχνίδι ρόλων

## 9. Στόχοι

### Εκπαιδευτικοί στόχοι

- να αναγνωρίζουν και να διακρίνουν σύνθετα συναισθήματα
- να κατανοούν τα συναισθηματικά ερεθίσματα
- να αναλύουν πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τη συμπεριφορά

### Διαμορφωτικοί στόχοι

- να αναπτύξουν στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης
- να εξασκηθούν στην υπεύθυνη έκφραση συναισθημάτων
- να ενισχύσουν ηθική και σεβαστική λήψη αποφάσεων
- να αυξήσουν την επίγνωση της επίδρασης των συναισθημάτων στους άλλους

## 10. Διαθεματικές συνδέσεις

Αγωγή του πολίτη, ηθική, γλώσσα, κοινωνικές σπουδές, κοινωνική και συναισθηματική μάθηση.

## 11. Αναμενόμενα αποτελέσματα

- να εξηγούν τουλάχιστον τρία σύνθετα συναισθήματα
- να εντοπίζουν συναισθηματικά ερεθίσματα σε πραγματικές καταστάσεις
- να προτείνουν ήρεμες και υπεύθυνες αντιδράσεις
- να αναστοχάζονται τις συνέπειες των συναισθηματικών πράξεων

## 12. Προετοιμασία εκπαιδευτικού

Ο/Η εκπαιδευτικός προετοιμάζει εκτυπωμένες μελέτες περίπτωσης, ερωτήσεις αναστοχασμού, ρόλους και κανόνες για παιχνίδι ρόλων, καθώς και ένα ήρεμο και σεβαστικό περιβάλλον συζήτησης.

Εμφαση: τα έντονα συναισθήματα είναι φυσιολογικά, η ευθύνη αφορά τον τρόπο που ενεργούμε και ο αναστοχασμός είναι σημαντικότερος από τις γρήγορες απαντήσεις.

### 13. Δομή μαθήματος

#### Α. Εισαγωγή - Ενεργοποίηση προηγούμενης γνώσης (6 λεπτά)

Σενάριο: «Δουλεύεις σκληρά σε μια ομαδική εργασία, αλλά κάποιος άλλος παίρνει τον έπαινο». Ερωτήσεις: Ποια συναισθήματα μπορεί να εμφανιστούν; Μπορεί κάποιος να νιώθει περισσότερα από ένα συναισθήματα ταυτόχρονα;

Μετάβαση: «Σήμερα θα εξετάσουμε σύνθετα συναισθήματα και πώς μπορούμε να τα διαχειριζόμαστε υπεύθυνα».

### 14. Βασικές έννοιες - Θεωρητικό πλαίσιο

#### Σύνθετα συναισθήματα

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, τα συναισθήματα γίνονται πιο σύνθετα. Ορισμένα εμφανίζονται κυρίως σε κοινωνικές καταστάσεις και σχέσεις και συνδέονται με σύγκριση με τους άλλους, προσδοκίες και κοινωνικούς κανόνες. Παραδείγματα είναι ο θυμός, η ματαιώση, η ζήλια, η υπερηφάνεια και η ντροπή.

#### Συναισθηματικά ερεθίσματα

Ερέθισμα είναι κάτι που προκαλεί έντονη συναισθηματική αντίδραση, όπως αίσθηση αδικίας, αποκλεισμός, αποτυχία μετά από προσπάθεια ή κριτική από άλλους. Η κατανόηση των ερεθισμάτων βοηθά τους μαθητές να κάνουν παύση πριν αντιδράσουν.

#### Συναισθήματα, επιλογή και ευθύνη

Τα συναισθήματα επηρεάζουν τη συμπεριφορά, αλλά δεν την ελέγχουν πλήρως. Τα συναισθήματα εμφανίζονται αυτόματα, ενώ οι πράξεις είναι επιλογές. Αυτό υποστηρίζει τον αυτοέλεγχο και την ηθική συμπεριφορά.

#### Ενταση των συναισθημάτων

Ορισμένα συναισθήματα μοιάζουν ισχυρότερα από άλλα. Τα έντονα συναισθήματα χρειάζονται χρόνο για ηρεμία, χώρο και αναστοχασμό.

### 15. Θεωρητικές σημειώσεις για τον/την εκπαιδευτικό

#### 15.1 Κοινωνικά συναισθήματα και ανάπτυξη

Στην Ε΄ Δημοτικού οι μαθητές αναπτύσσουν κοινωνική σύγκριση και ηθική επίγνωση.

Συναισθήματα όπως η ζήλια, η υπερηφάνεια και η ντροπή συνδέονται με την ταυτότητα και την αίσθηση του ανήκειν. Η διδασκαλία πρέπει να κανονικοποιεί τα συναισθήματα και να καθοδηγεί τον αναστοχασμό πάνω στη συμπεριφορά.

## 15.2 Συναισθηματική ρύθμιση

Η συναισθηματική ρύθμιση περιλαμβάνει την παρατήρηση του συναισθήματος, την ονομασία του και την επιλογή αντίδρασης. Είναι δεξιότητα, όχι καταπίεση.

## 16. Μελέτες περίπτωσης

### Περίπτωση 1: «Η σύγκρουση στην ομαδική εργασία»

Ενας μαθητής νιώθει θυμό και ματαιώση επειδή οι άλλοι δεν συνέβαλαν ισότιμα, αλλά όλοι παίρνουν τον ίδιο βαθμό. Εστίαση: συναισθήματα, ερεθίσματα και πιθανές υπεύθυνες πράξεις.

### Περίπτωση 2: «Ζήλια ανάμεσα σε φίλους»

Ενας μαθητής ζηλεύει όταν ένας στενός φίλος αρχίζει να περνά χρόνο με κάποιον άλλο. Εστίαση: η ζήλια ως φυσιολογικό συναίσθημα, κίνδυνοι παρορμητικής συμπεριφοράς και σεβαστική επικοινωνία.

### Περίπτωση 3: «Υπερηφάνεια και ντροπή»

Ενας μαθητής νιώθει υπερήφανος μετά από επιτυχία, ενώ ένας άλλος νιώθει ντροπή μετά από αποτυχία. Εστίαση: διαφορετικές συναισθηματικές εμπειρίες, κοινωνική πίεση και υποστηρικτικές απαντήσεις.

### Προχωρημένες παραλλαγές

Περίπτωση 4: «Η αόρατη προσπάθεια». Η Μαρία δουλεύει σκληρά σε μια παρουσίαση, αλλά δεν αναγνωρίζεται η συμβολή της. Νιώθει ματαιώση, θυμό, ντροπή για τη ζήλια της, υπερηφάνεια και απογοήτευση. Ερωτήσεις: ποια συναισθήματα συνυπάρχουν, ποιο είναι το ερέθισμα και πώς μπορεί να εκφραστεί υπεύθυνα η αόρατη προσπάθεια;

Περίπτωση 5: «Πίστη ή ειλικρίνεια;». Ο Γιουσούφ βλέπει ότι ο φίλος του αντιγράφει εργασίες από το διαδίκτυο και διστάζει να μιλήσει. Εξετάζονται η ζήλια, η ενοχή, ο φόβος, η υπερηφάνεια και η ευθύνη.

Περίπτωση 6: «Σύγκρουση στην ομαδική συνομιλία». Μαθητές κοροϊδεύουν διαδικτυακά ένα λάθος συμμαθητή. Εξετάζονται τα συναισθήματα των σιωπηλών παρατηρητών, η πίεση της ομάδας, η ψηφιακή ενσυναίσθηση και η αποκατάσταση της βλάβης.

Παιδαγωγικές σημειώσεις: δίνεται χρόνος για σκέψη, ενθαρρύνονται πολλές οπτικές και η εστίαση παραμένει στον αναστοχασμό, την ευθύνη και την αποκατάσταση, όχι στην τιμωρία.

## 17. Δραστηριότητες παιχνιδιού ρόλων

- «Παύση και επιλογή»: οι μαθητές εξασκούνται να σταματούν πριν αντιδράσουν.
- «Υπεύθυνη έκφραση συναισθημάτων»: οι μαθητές εκφράζουν έντονα συναισθήματα με ήρεμη γλώσσα.
- «Αποκατάσταση σχέσεων»: οι μαθητές δείχνουν πώς διορθώνουμε μια κατάσταση όταν μια συναισθηματική αντίδραση προκάλεσε βλάβη.

## 18. Αναστοχαστική δραστηριότητα

Γραπτός αναστοχασμός: Ποιο συναίσθημα είναι πιο δύσκολο να διαχειριστώ και γιατί; Ποια στρατηγική μπορεί να με βοηθήσει σε έντονες συναισθηματικές στιγμές;

## 19. Συμπέρασμα - Αναστοχασμός και κλείσιμο (5 λεπτά)

Μήνυμα εκπαιδευτικού: «Τα έντονα συναισθήματα είναι μέρος της ανθρώπινης ζωής. Οι υπεύθυνες επιλογές μάς βοηθούν να ζούμε μαζί ειρηνικά».

## 20. Προαιρετικές επεκτάσεις

- εργαλειοθήκη συναισθηματικής ρύθμισης
- προσωπικοί χάρτες ερεθισμάτων
- συμφωνία τάξης για συναισθηματικό σεβασμό

## 21. Πρόσδετες πηγές

- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence
- Goleman, D. (2006). Social Intelligence
- CASEL (2020). SEL Framework
- Council of Europe (2018). Reference Framework of Competences for Democratic Culture
- OECD (2021). Beyond Academic Learning: Social and Emotional Skills