

Κατανόηση αρνητικών συναισθημάτων και υπεύδυνη υπέρβασή τους

Σχέδιο μαθήματος

Εγώ και ο Κόσμος - Εγώ και τα Συναισθήματά μου

Κατανόηση αρνητικών συναισθημάτων και υπεύδυνη υπέρβασή τους

1. Θέμα

Αρνητικά συναισθήματα στην προσωπική και κοινωνική ζωή: κατανόηση, διαχείριση και μετασχηματισμός δύσκολων συναισθημάτων.

Βασικοί άξονες: συναισθηματική πολυπλοκότητα και αυτογνωσία, αρνητικά συναισθήματα και κοινωνική ευθύνη, συναισθηματική ρύθμιση και ηθική επιλογή, αυτοέλεγχος, λογοδοσία και αποκατάσταση, ειρηνική επίλυση συγκρούσεων, επίδραση των συναισθημάτων στους άλλους και στον εαυτό.

2. Τάξη

ΣΤ΄ Δημοτικού.

3. Ομάδα-στόχος

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

Το μάθημα σέβεται πολιτισμικές και θρησκευτικές αξίες, αποφεύγει την ηθική ετικετοποίηση των συναισθημάτων, αντιμετωπίζει τα αρνητικά συναισθήματα ως ανθρώπινες εμπειρίες, υποστηρίζει τη συναισθηματική αξιοπρέπεια και ασφάλεια και ενθαρρύνει αναστοχασμό, ευθύνη και ανάπτυξη.

4. Τύπος μαθήματος

Εννοιολογικό, αναλυτικό και ηθικό μάθημα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, εστιασμένο στην κατανόηση αρνητικών συναισθημάτων, στην εξέταση των αιτιών και συνεπειών τους και στην ανάπτυξη υπεύδυνων στρατηγικών αντιμετώπισης και ρύθμισης. Το μάθημα δεν αποτελεί θεραπεία ούτε ψυχολογική διάγνωση.

5. Διάρκεια

45 λεπτά.

6. Βασικοί όροι και έννοιες

θυμός, ματαιώση, πικρία, ζήλια, ντροπή, ενοχή, συναισθηματικό ερέθισμα, συναισθηματική κλιμάκωση, στρατηγικές ρύθμισης, έλεγχος παρόρμησης, ευθύνη, πρόθεση και επίδραση, ηθική απάντηση, αποκατάσταση, συμφιλίωση.

7. Παιδαγωγικές μέθοδοι

- καθοδηγούμενη αναλυτική συζήτηση
- ανάλυση σύνθετων μελετών περίπτωσης
- διερεύνηση ηθικών διλημμάτων
- συλλογισμός σε μικρές ομάδες
- παιχνίδι ρόλων και προσομοίωση
- αναστοχαστική γραφή και διάλογος

8. Μέσα διδασκαλίας

- εκτυπωμένες σύνθετες μελέτες περίπτωσης
- πίνακες συναίσθημα - ερέθισμα - απάντηση
- φύλλα αναστοχασμού
- κάρτες σεναρίων παιχνιδιού ρόλων
- πίνακας ή χαρτί του μέτρου
- παρουσίαση PowerPoint

9. Στόχοι

Εκπαιδευτικοί στόχοι

- να αναγνωρίζουν και να διακρίνουν σύνθετα αρνητικά συναισθήματα
- να κατανοούν τη συναισθηματική κλιμάκωση και τα ερεθίσματα
- να αναλύουν τη σύνδεση ανάμεσα σε συναισθήματα, επιλογές και συνέπειες

Διαμορφωτικοί στόχοι

- να αναπτύξουν στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης
- να εξασκηθούν στην υπεύθυνη έκφραση αρνητικών συναισθημάτων
- να ενισχύσουν ηθική λήψη αποφάσεων
- να μάθουν δεξιότητες αποκατάστασης και συμφιλίωσης
- να αυξήσουν την επίγνωση της συναισθηματικής επίδρασης στους άλλους

10. Διαθεματικές συνδέσεις

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

11. Αναμενόμενα αποτελέσματα

- να εξηγούν πώς εμφανίζονται τα αρνητικά συναισθήματα

- να εντοπίζουν συναισθηματικά ερεθίσματα σε κοινωνικές καταστάσεις
- να περιγράφουν την κλιμάκωση και τη ρύθμιση
- να προτείνουν ήρεμες και υπεύθυνες αντιδράσεις
- να αναστοχάζονται τρόπους αποκατάστασης της βλάβης μετά από συναισθηματικές αντιδράσεις

12. Προετοιμασία εκπαιδευτικού

Ο/Η εκπαιδευτικός προετοιμάζει σύνθετες περιπτώσεις χωρίς εύκολες απαντήσεις, ερωτήσεις ηθικού προβληματισμού, σαφείς κανόνες για παιχνίδι ρόλων και μια ήρεμη, αναστοχαστική ατμόσφαιρα.

Εμφαση: τα αρνητικά συναισθήματα είναι φυσιολογικά, η ευθύνη βρίσκεται στη συμπεριφορά και όχι στο συναίσθημα, ο αναστοχασμός είναι σημαντικός και η αποκατάσταση είναι μέρος της συναισθηματικής ωριμότητας.

13. Δομή μαθήματος

A. Εισαγωγή - Ενεργοποίηση προηγούμενης γνώσης (6 λεπτά)

Σενάριο: «Νιώθεις ότι σου φέρθηκαν άδικα και αντιδράς έντονα. Αργότερα καταλαβαίνεις ότι κάποιος άλλος πληγώθηκε από την αντίδρασή σου». Ερωτήσεις: Ποια συναισθήματα μπορεί να εμφανιστούν πρώτα; Ποια αργότερα; Μπορούν τα συναισθήματα να αλλάξουν με τον χρόνο;

Μετάβαση: «Σήμερα θα εξετάσουμε τα αρνητικά συναισθήματα και πώς μπορούμε να τα διαχειριζόμαστε υπεύθυνα αντί να μας ελέγχουν».

14. Βασικές έννοιες - Θεωρητικό πλαίσιο

Τα αρνητικά συναισθήματα ως σήματα

Τα αρνητικά συναισθήματα δεν είναι κακά ή λάθος. Είναι σήματα ότι κάτι μοιάζει απειλητικό, άδικο, επώδυνο ή σημαντικό. Ο θυμός μπορεί να δείχνει αδικία ή παραβίαση ορίων, η ματαιώση μπλοκαρισμένη προσπάθεια, η ζήλια φόβο απώλειας, η ντροπή φόβο κοινωνικής κρίσης και η ενοχή επίγνωση βλάβης.

Συναισθηματική κλιμάκωση

Τα αρνητικά συναισθήματα μπορεί να κλιμακωθούν όταν αγνοούνται, κρίνονται, καταπιέζονται ή εκφράζονται παρορμητικά. Η κλιμάκωση οδηγεί συχνά σε πληγωτικά λόγια, σπασμένη εμπιστοσύνη και μετάνοια.

Συναισθήματα, επιλογή και ευθύνη

Τα συναισθήματα εμφανίζονται αυτόματα, αλλά οι πράξεις επιλέγονται. Βασική αρχή: τα έντονα συναισθήματα εξηγούν μια συμπεριφορά, αλλά δεν δικαιολογούν τη βλάβη. Η πρόθεση δεν ακυρώνει την επίδραση και η ευθύνη περιλαμβάνει αποκατάσταση.

Υπέρβαση αρνητικών συναισθημάτων

Η υπέρβαση δεν σημαίνει εξάλειψη των συναισθημάτων. Σημαίνει αναγνώριση, ρύθμιση της έντασης, επιλογή ηθικής αντίδρασης και αποκατάσταση της βλάβης.

15. Θεωρητικές σημειώσεις για τον/την εκπαιδευτικό

1.1 Τι είναι τα «αρνητικά» συναισθήματα;

Στην εκπαιδευτική ψυχολογία και την κοινωνική και συναισθηματική μάθηση, ο όρος «αρνητικά συναισθήματα» δεν σημαίνει κακά ή ανεπιθύμητα. Αναφέρεται σε δυσάρεστα, έντονα ή δύσκολα στη διαχείριση συναισθήματα, όπως θυμός, ματαίωση, ζήλια, πικρία, ντροπή, ενοχή και φόβος απόρριψης.

Αυτά τα συναισθήματα προκύπτουν όταν μπλοκάρονται προσωπικές ανάγκες, παραβιάζονται προσδοκίες, απειλείται η αίσθηση του ανήκειν ή αμφισβητείται η ταυτότητα και η αξιοπρέπεια.

Κοινωνικά συναισθήματα και διαμόρφωση ταυτότητας

Πολλά αρνητικά συναισθήματα είναι κοινωνικά. Η ζήλια περιλαμβάνει σύγκριση, η ντροπή αντιληπτή κρίση, η υπερηφάνεια αναγνώριση και η ενοχή επίγνωση βλάβης. Συνδέονται με την ταυτότητα, το ανήκειν και την ηθική εικόνα του εαυτού.

Ερεθίσματα και κλιμάκωση

Συνηθισμένα ερεθίσματα στη ΣΤ΄ Δημοτικού είναι η αίσθηση αδικίας, η δημόσια διόρθωση ή ταπείνωση, ο αποκλεισμός, η σύγκριση, η έλλειψη αναγνώρισης και οι ψηφιακές αλληλεπιδράσεις.

Η κλιμάκωση συχνά ακολουθεί τη σειρά: ερέθισμα, συναισθηματική αντίδραση, παρορμητική συμπεριφορά, κοινωνική συνέπεια, δευτερογενή συναισθήματα όπως ντροπή ή μετάνοια.

Πρόδεση και επίδραση

Οι μαθητές συχνά εστιάζουν στην πρόδεση: «Δεν ήθελα να πληγώσω κανέναν». Παιδαγωγικά χρειάζεται να μάθουν ότι η πρόδεση δεν σβήνει την επίδραση και ότι η ευθύνη περιλαμβάνει αναγνώριση της βλάβης.

Συναισθηματική ρύθμιση ως δεξιότητα

Η συναισθηματική ρύθμιση δεν είναι καταπίεση ή τελειότητα. Είναι η ικανότητα διαχείρισης της έντασης. Το αναπτυξιακά κατάλληλο μοντέλο περιλαμβάνει επίγνωση, ονομασία, παύση, επιλογή και αποκατάσταση.

Μετασχηματιστική οπτική

Η υπέρβαση αρνητικών συναισθημάτων σημαίνει κατανόηση του μηνύματός τους, ρύθμιση της έκφρασής τους και μετατροπή της αντίδρασης σε αναστοχασμό. Μπορούν να γίνουν πηγές αυτογνωσίας, ευκαιρίες ηθικής ανάπτυξης και βάσεις ενσυναίσθησης.

Ενσυναίσθηση και αποκατάσταση

Η ενσυναίσθηση περιλαμβάνει αναγνώριση της επίδρασης, ανάληψη ευθύνης και αποκατάσταση σχέσεων. Η αποκατάσταση μπορεί να περιλαμβάνει συγγνώμη, εξήγηση χωρίς δικαιολογίες, αλλαγή συμπεριφοράς και ξαναχτίσιμο εμπιστοσύνης.

16. Μελέτες περίπτωσης

Περίπτωση 1: «Θυμός και δημόσια ταπείνωση»

Ενας μαθητής διορθώνεται αυστηρά μπροστά στους συμμαθητές του και αντιδρά με θυμό και σαρκασμό. Εστίαση: συναισθηματικό ερέθισμα, κλιμάκωση, εναλλακτικές απαντήσεις.

Περίπτωση 2: «Ζήλια και υπονόμευση»

Ενας μαθητής ζηλεύει την επιτυχία ενός φίλου και διαδίδει μια φήμη. Εστίαση: ζήλια και ανασφάλεια, πρόδση και επίδραση, δυνατότητες αποκατάστασης.

Περίπτωση 3: «Ντροπή μετά από αποτυχία»

Ενας μαθητής αποτυγχάνει δημόσια και αποσύρεται κοινωνικά. Εστίαση: ντροπή και ταυτότητα, υποστηρικτικές αντιδράσεις συμμαθητών, αξιοπρέπεια και ενσυναίσθηση.

Προχωρημένες παραλλαγές: μπορούν να αξιοποιηθούν ξανά οι περιπτώσεις «Η αόρατη προσπάθεια», «Πίστη ή ειλικρίνεια;» και «Σύγκρουση στην ομαδική συνομιλία», με βαθύτερη εστίαση στην αποκατάσταση, τη λογοδοσία και τη μακροπρόθεσμη επίδραση.

18. Δραστηριότητες παιχνιδιού ρόλων

- «Παύση - Ονομασία - Επιλογή»: εξάσκηση στην ανακοπή της συναισθηματικής κλιμάκωσης.
- «Ηθική έκφραση έντονων συναισθημάτων»: έκφραση θυμού, ζήλιας ή ματαίωσης χωρίς βλάβη.
- «Αποκατάσταση και συμφιλίωση»: συγγνώμη, αναγνώριση επίδρασης και ξαναχτίσιμο εμπιστοσύνης.

19. Αναστοχαστική δραστηριότητα

Γραπτός αναστοχασμός: Ποιο αρνητικό συναίσθημα δυσκολεύομαι περισσότερο να διαχειριστώ; Τι το προκαλεί συνήθως; Ποια στρατηγική θα μπορούσε να με βοηθήσει την επόμενη φορά;

20. Συμπέρασμα - Αναστοχασμός και κλείσιμο (5 λεπτά)

Μήνυμα εκπαιδευτικού: «Τα αρνητικά συναισθήματα είναι μέρος της ανθρώπινης ζωής. Αυτό που μας χαρακτηρίζει είναι ο τρόπος που ανταποκρινόμαστε, αναλαμβάνουμε ευθύνη και αποκαθιστούμε».

21. Προαιρετικές επεκτάσεις

- προσωπικοί χάρτες συναισθηματικών ερεθισμάτων

- εργαλειοθήκη συναισθηματικής ρύθμισης
- συμφωνία τάξης για σεβαστική έκφραση συναισθημάτων

22. Πρόσθετες πηγές

- Goleman, D. Emotional Intelligence (1995)
- Goleman, D. Social Intelligence (2006)
- CASEL (2020). SEL Framework
- Council of Europe (2018). RFCDC
- OECD (2021). Social and Emotional Skills