

## 6<sup>ο</sup> Εκπαιδευτικό Σενάριο

### Τίτλος

**Ροδόπη και Αίμος: Τι κάνω με ένα δύσκολο συναίσθημα;**

### Περίληψη

Το σενάριο αυτό βασίζεται στον γνωστό μύθο της Ροδόπης και του Αίμου. Η Ροδόπη ήταν κόρη του ποταμού Στρυμόνα. Η Ροδόπη και ο Αίμος ερωτεύθηκαν μεταξύ τους σε τέτοιο βαθμό που συνέκριναν τους εαυτούς τους με τη θεά Ήρα και τον Δία. Οι θεοί οργίστηκαν μαζί τους και τους μεταμόρφωσαν στις οροσειρές της Ροδόπης και του Αίμου, αντίστοιχα. Στον μύθο αυτό οι θεοί βιώνουν δύσκολα συναισθήματα, θυμό και λύπη. Αν και θεοί, δεν κατορθώνουν να τα διαχειριστούν με πρόσφορο τρόπο. Εσείς τι κάνετε, όταν έχετε δύσκολα συναισθήματα;

### Λέξεις κλειδιά

Θυμός, Λύπη, Άγχος

### Πίνακας Σύνοψης

#### Συνοπτικά

##### Θέμα

Αυτογνωσία-Διαπραγμάτευση πεποιθήσεων:

“Δεν έχω την ευθύνη για τα συναισθήματά μου”, “Δεν πρέπει να έχω αρνητικά συναισθήματα”,

“Πρέπει να αποφεύγω να εκφράζω τα αρνητικά συναισθήματά μου”

Τεχνικές Συναισθηματικής Αυτορρύθμισης

##### Χρόνος

1 ώρα

##### προετοιμασίας

##### Χρόνος

4-5 ώρες

##### διδασκαλίας

##### Υλικά

Χαρτιά, μολύβια

## Μύθος

Κοντά στον ποταμό [δηλ. τον Στρυμόνα] βρίσκονται τα βουνά της Ροδόπης και του Αίμου. Ο Αίμος και η Ροδόπη ήταν δυο νέοι που ερωτεύτηκαν μεταξύ τους και ο ένας αποκαλούσε την αγαπημένη του «Ήρα μου» και η άλλη τον αγαπημένο της «Δία μου». Οι θεοί τόσο πολύ προσβλήθηκαν από αυτή την πράξη, ώστε μεταμόρφωσαν και τους δύο σε βουνά.

[Πλούταρχος], *Περί ποταμών* 11 (διασκευή)

## Δραστηριότητες

Όνομα της Δραστηριότητας	Διαδικασία	Χρόνος
<b>A. Άσκηση Αναστοχασμού:</b> <b>Πώς τα πας;</b>	<p><b>ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ:</b> Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να υλοποιηθεί πριν διαβαστεί ο μύθος. Φέρνει σε επαφή τους μαθητές με τα συναισθήματά τους και τους βοηθάει να συνειδητοποιήσουν ότι έχουν ευθύνη για αυτά. Οι μαθητές σχεδιάζουν ένα ευθύγραμμο τμήμα, χωρισμένο σε 6 ίσα διαστήματα. Βάζουν αριθμούς από το 1 έως το 7. Στο νούμερο 1 γράφουν “νιώθω τέλεια” στο νούμερο 3 “είμαι έτσι και έτσι” και στο νούμερο 7 “δε νιώθω καλά”.</p> <p>Καλούνται να απαντήσουν στην ερώτηση “Πώς τα πας;”, σημειώνοντας στην κλίμακα που έφτιαξαν το σημείο, το οποίο νιώθουν ότι αντιπροσωπεύει τη συναισθηματική κατάσταση.</p> <p><b>ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ:</b> Εξηγούν τι θα μπορούσαν να κάνουν για να μετακινηθούν ψηλότερα στην κλίμακα ή αν είναι ήδη ψηλά τι μπορούν να κάνουν για να μείνουν εκεί περισσότερο διάστημα.</p>	40'
<b>B1. Ανάγνωση του μύθου</b>	<b>ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΜΥΘΟΥ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ:</b> Ο εκπαιδευτικός διαβάζει τον μύθο. Ποια συναισθήματα κρύβονται πίσω από τις πράξεις των θεών; Τα εκφράζουν με πρόσφορο τρόπο;	10'
<b>B2. Άσκηση Αναστοχασμού</b>	<b>ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ:</b> Ο κάθε μαθητής καταγράφει 3 δύσκολα συναισθήματα που βίωσε το τελευταίο διάστημα. Ποιο γεγονός τα πυροδότησε; Ποια σκέψη μεσολάβησε; Με ποιους τρόπους εκφράστηκαν; Οι μαθητές μπορούν να σχεδιάσουν	30'

	<p>στο τετράδιό τους το ακόλουθο σχήμα.</p> <table border="1" data-bbox="456 275 1287 512"> <thead> <tr> <th data-bbox="456 275 593 367">γεγονός</th> <th data-bbox="593 275 908 367">σκέψη/ερμηνεία/ πεποίθηση</th> <th data-bbox="908 275 1106 367">συναίσθημα</th> <th data-bbox="1106 275 1287 367">τρόποι έκφρασης</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="456 367 593 416"></td> <td data-bbox="593 367 908 416"></td> <td data-bbox="908 367 1106 416"></td> <td data-bbox="1106 367 1287 416"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="456 416 593 465"></td> <td data-bbox="593 416 908 465"></td> <td data-bbox="908 416 1106 465"></td> <td data-bbox="1106 416 1287 465"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="456 465 593 512"></td> <td data-bbox="593 465 908 512"></td> <td data-bbox="908 465 1106 512"></td> <td data-bbox="1106 465 1287 512"></td> </tr> </tbody> </table> <p>Συμπληρωματικά οι μαθητές μπορούν να επεξεργαστούν τις ακόλουθες ερωτήσεις με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού:</p> <p><b>Γιατί υπάρχουν τα συναισθήματα; Ποια η λειτουργία τους;</b>  <b>Μπορώ να τα ελέγξω;</b>  <b>Ποιες στήλες του πίνακα μπορώ να επηρεάσω; Ποιες όχι;</b></p>	γεγονός	σκέψη/ερμηνεία/ πεποίθηση	συναίσθημα	τρόποι έκφρασης													
γεγονός	σκέψη/ερμηνεία/ πεποίθηση	συναίσθημα	τρόποι έκφρασης															
<p><b>B3. Η συμβουλή του σοφού</b></p>	<p><b>ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ:</b> Διαλέξτε μια από τις συνθήκες που περιγράψατε στην προηγούμενη άσκηση. Φανταστείτε ένα σοφό γέροντα, σε μια σπηλιά στο βουνό. Τον προσεγγίζετε και του ζητάτε να σας συμβουλευτεί τι να κάνετε. Τι θα σας έλεγε;</p> <p><b>ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ:</b> Ανακοινώνετε τη συμβουλή του στην τάξη.<sup>1</sup></p>	<p>40'</p>																
<p><b>Γ. Εσύ τι κάνεις όταν είσαι θυμωμένος;</b></p>	<p>Οι θεοί εξαγριώθηκαν με τους ανθρώπους και τους μεταμόρφωσαν σε βουνά. Εσύ τι κάνεις όταν είσαι θυμωμένος;</p> <p><b>ROLE-PLAY ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ:</b> Οι μαθητές χωρίζονται σε 3-4 ομάδες. Καλούνται να σκεφτούν και να δραματοποιήσουν ένα επεισόδιο με τίτλο: <b>“Με εξαγρίωσες”</b>. Προτρέπονται να ανακαλέσουν και να παρουσιάσουν διάφορες εκδηλώσεις του θυμού (σωματικές, λεκτικές κ.τ.λ.)</p> <p>Αφού παρουσιάσουν τη σκηνή στην ολομέλεια, παρουσιάζουν ξανά το ίδιο περιστατικό με τίτλο: <b>“Ευτυχώς, δε μου επέτρεψα να παραφερθώ”</b>.</p>	<p>40'</p>																

<sup>1</sup> Η άσκηση βασίστηκε σε μια ιδέα της Τρυφωνίδου Βίκης (Τρυφωνίδου Βίκη, προσωπική επικοινωνία, 4/6/2021)

	<p>Στην δεύτερη εκδοχή της ιστορίας οι μαθητές ενθαρρύνονται:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>να διευρύνουν την οπτική τους, παράγοντας νέες σκέψεις για το περιστατικό</li> <li>να αναλάβουν την ευθύνη των δικών τους αντιδράσεων</li> <li>να διαχωρίσουν τον θυμό από τις αντιδράσεις τους</li> <li>να διερωτηθούν αν είναι δυνατόν η συμπεριφορά των άλλων να μειώσει τη δική τους αξία.</li> </ul>	
<p><b>Δ. Εσύ τι κάνεις όταν είσαι αγχωμένος;</b></p>	<p>Εκτός από τον θυμό, ένα άλλο δύσκολο συναίσθημα με το οποίο ερχόμαστε συχνά αντιμέτωποι είναι το άγχος.</p> <p>ΣΕ ΚΥΚΛΟ: Οι μαθητές κάθονται σε κύκλο. Μιλούν με τη σειρά. Οι μαθητές καλούνται να ανακαλέσουν μια κατάσταση κατά την οποία ένιωσαν άγχος. Την ανακοινώνουν στην τάξη και εξηγούν κυρίως τις αντιδράσεις τους. Ο διπλανός τους, πριν μιλήσει για τη δική του εμπειρία, προτείνει στο συμμαθητή του μια τεχνική χαλάρωσης. Ξεκινάει με τη φράση: “Μήπως να δοκίμαζες ...;”</p> <p>Ορίστε μερικές ιδέες:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Να κάνετε ασκήσεις αναπνοής.</li> <li>Να χρησιμοποιήσετε ασκήσεις οραματισμού. Μια απλή τέτοια άσκηση μπορούν να δοκιμάσουν οι μαθητές με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού, ο οποίος τους δίνει τις εξής οδηγίες: Κλείστε τα μάτια και πάρτε μερικές αναπνοές. Σκεφτείτε τον εαυτό σας σε ένα ήρεμο μέρος. Παρατηρήστε τι βλέπετε, τι ακούτε, τι μυρίζετε και τι αισθάνεστε.</li> <li>Να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας ότι το συναίσθημα αυτό δε θα διαρκέσει για πάντα.</li> <li>Να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας ότι αντιμετώπισατε και άλλες αγχογόνες καταστάσεις στο παρελθόν και τα βγάλατε πέρα.</li> <li>Να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας ότι το άγχος είναι μια υγιής αντίδραση.</li> <li>Να καταγράψετε τις σκέψεις που σας προκαλούν άγχος και να τις ρίξετε σε ένα κουτί. Συνεχίστε τη μέρα σας. Αν χρειαστείτε ξανά τις σκέψεις αυτές, ξέρετε πού θα τις βρείτε.</li> </ul>	<p>40'</p>

## Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό

### **Η χρησιμότητα των συναισθημάτων. Τι κάνω με ένα δύσκολο συναίσθημα;**

Δεν είναι ούτε απαραίτητο, ούτε έξυπνο να φοβόμαστε κάποιο από τα συναισθήματά μας, να αρνούμαστε την αξία τους, ή να είμαστε ανίκανοι ή απρόθυμοι να τα βιώσουμε και να τα εκφράσουμε. Όλα τα συναισθήματα, συμπεριλαμβανομένων των δύσκολων, είναι επί της ουσίας υγιή και χρήσιμα, ακόμη και αν πρέπει να περιορίζουμε ορισμένες από τις εκδηλώσεις τους, σε ορισμένες περιπτώσεις. (...) Αν δεν μπορούμε να σταθμίσουμε τα συναισθήματά μας, δεν μπορούμε να κάνουμε επιλογές και να πάρουμε αποφάσεις. Βιώνοντας τα δικά μας συναισθήματα μπορούμε να συναισθανθούμε τους άλλους, να τους κατανοήσουμε καλύτερα και να προβλέψουμε εν μέρει τι μπορεί να κάνουν. Τα συναισθήματα μας βοηθούν να προβλέψουμε πώς θα βιώσουμε μια νέα συνθήκη, όπως η μετάβαση σε ένα νέο σχολείο, και έτσι μας βοηθούν να προετοιμαζόμαστε για μελλοντικά συμβάντα. Έχοντας επίγνωση των μεταβαλλόμενων συναισθημάτων μας, μπορούμε να εντοπίσουμε επαναλαμβανόμενα μοτίβα στη συμπεριφορά μας, τα οποία, αν δεν μας αρέσουν, μπορούμε να αλλάξουμε. Υπάρχουν λοιπόν ισχυροί λόγοι για να είμαστε ευαισθητοποιημένοι συναισθηματικά. Μια σημαντική αναπτυξιακή πρόκληση για όλους τους ανθρώπους είναι να αναγνωρίζουμε και να αποδεχόμαστε τα δύσκολα συναισθήματα, και να επιλέγουμε την ένταση και τον τρόπο με τα οποία θα τα εκφράζουμε. Σύμφωνα με τον Goleman, το κλειδί για τη συγκινησιακή ευεξία είναι η ικανότητά μας να διατηρούμε υπό έλεγχο τα δυσάρεστα συναισθήματά μας, καθώς συναισθήματα που αυξάνονται σε ένταση ή σε διάρκεια υπονομεύουν τη σταθερότητά μας. Δεν είναι ρεαλιστικό να αποφεύγουμε τα δυσάρεστα συναισθήματα προκειμένου να νιώθουμε ικανοποιημένοι. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να μην αφήνουμε ανεξέλεγκτα τα δύσκολα συναισθήματα να εκτοπίζουν κάθε ευχάριστη διάθεση. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο να συνειδητοποιήσουμε ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν δύσκολα συναισθήματα και δεν αισθανόμαστε μόνο εμείς θυμό ή λύπη. Μπορεί, επίσης, μερικές φορές να θελήσουμε να βοηθήσουμε συνεσταλμένους ανθρώπους να εκφράσουν αρνητικά συναισθήματα και να διεκδικήσουν τα δικαιώματά τους.

### **Τι κάνω όταν είμαι θυμωμένος;**

Ο θυμός είναι το συναίσθημα που οι περισσότεροι άνθρωποι χειρίζονται με το λιγότερο πρόσφορο τρόπο. Σύμφωνα με τον Goleman, ο θυμός είναι το πιο σαγηνευτικό, διεγερτικό και μεθυστικό από τα δύσκολα συναισθήματα. Οφείλεται σε μια αίσθηση κινδύνου που σηματοδοτείται είτε από μια φυσική απειλή είτε από μια συμβολική απειλή της αυτοεκτίμησης ή της αξιοπρέπειάς μας, ενώ η ένταση που μας προκαλεί δεν κατευνάζεται εύκολα και είναι δυνατόν να συσσωρεύεται<sup>2</sup>. Ευτυχώς, σήμερα γνωρίζουμε συγκεκριμένες τεχνικές που μας βοηθούν να διαχειριστούμε τον θυμό. Ο Goleman<sup>3</sup> περιγράφει ένα απλό σχήμα αντίδρασης στο θυμό. Πρέπει πρώτα να αναγνωρίσουμε έγκαιρα τις φυσικές αντιδράσεις του σώματός μας στον θυμό και στη συνέχεια να επανεκτιμήσουμε την αιτία του θυμού, εξετάζοντας εάν είναι κατάλληλο να δοκιμάσουμε άλλες ερμηνείες και τρόπους απόκρισης, διευρύνοντας την οπτική μας. Σύμφωνα με τους ψυχολόγους, όσο πιο έγκαιρα

---

<sup>2</sup> Weare, K., 2013. *Promoting Mental, Emotional and Social Health*. London: Taylor and Francis.

<sup>3</sup> Goleman, D., 2011. *Η συναισθηματική νοημοσύνη, Γιατί το "EQ" είναι πιο σημαντικό από το "IQ"*. Αθήνα: Πεδίο.

παρέμβουμε στον κύκλο του θυμού τόσο το καλύτερο. Η Diane Tice<sup>4</sup> υποστηρίζει ότι οι τεχνικές χαλάρωσης βοηθούν στην περίπτωση του θυμού, καθώς αλλάζουν τη φυσιολογία του σώματος από την υψηλή διέγερση του θυμού σε χαμηλή διέγερση και αποσπούν την προσοχή από το αίτιο που προκάλεσε τον θυμό.

### **Τι κάνω όταν είμαι αγχωμένος;**

Το άγχος είναι η αντίδρασή μας σε μια απειλή, μας προειδοποιεί για έναν πιθανό κίνδυνο και αποτελεί το αποτέλεσμα της έλλειψης εναρμόνισης ανάμεσα στο άτομο και τα περιβαλλοντικά ερεθίσματα. Στην πραγματικότητα πρόκειται για μια πρόβα του τι μπορεί να πάει στραβά και πώς θα το αντιμετωπίσουμε. Όταν το άγχος διατηρείται σε χαμηλά επίπεδα λειτουργεί θετικά για το άτομο, όταν όμως είναι χρόνιο και έντονο μετατρέπεται σε μια μορφή αγχωτικής διαταραχής που καθηλώνει το άτομο. Οι Borkovec και Roemer<sup>5</sup> προτείνουν ότι το άτομο, προκειμένου να σπάσει τον κύκλο του άγχους, θα πρέπει να συλλάβει και να αξιολογήσει τις σκέψεις που του προκαλούν ανησυχία, αμέσως μόλις αυτές εμφανιστούν, να αμφισβητήσει τους μη ρεαλιστικούς φόβους και στη συνέχεια να εφαρμόσει κάποιες τεχνικές χαλάρωσης. Ο Southam Gerow<sup>6</sup> προτείνει μια έξυπνη τεχνική για να διαχειριστούμε τις ανησυχίες μας και τις καταστάσεις που μας προκαλούν άγχος. Προτείνει να τις κατατάσσουμε κάθε φορά, σε τρεις ομάδες: (1) ανησυχίες που μπορούν να αντιμετωπιστούν άμεσα και σύντομα, δηλαδή τώρα, (2) ανησυχίες, τις οποίες μπορούμε να αντιμετωπίσουμε αργότερα και (3) ανησυχίες πάνω στις οποίες δεν έχουμε κανένα έλεγχο. Είναι σημαντικό να κατηγοριοποιούμε τις ανησυχίες μας γρήγορα και με ακρίβεια και να εξετάζουμε πόσο πιεστική και πόσο ρεαλιστική είναι πράγματι η ανησυχία μας, αν είναι δυνατό να επιλυθεί και πόση δύναμη έχουμε εμείς πάνω στην επίλυσή της. Η τεχνική αυτή οριοθετεί το άγχος μας.

### **Στρατηγικές αυτορρύθμισης**

Η σύγχρονη ψυχολογία του συναισθήματος<sup>7</sup> δέχεται ότι τα συναισθήματα μπορούν να ρυθμιστούν μέσω της λειτουργίας διαφορετικών διεργασιών που λαμβάνουν χώρα σε διαφορετικές χρονικές στιγμές κατά τη διάρκεια της εμπειρίας του συναισθήματος. Σύμφωνα με τους θεωρητικούς υπάρχουν δύο είδη στρατηγικών ρύθμισης τους συναισθήματος: η εστιασμένη στα ηγούμενα γεγονότα ρύθμιση του συναισθήματος που αναφέρεται σε στρατηγικές που εμφανίζονται πολύ νωρίς, κατά τη διάρκεια της γένεσης ενός συναισθήματος (π.χ. αποφυγή ή τροποποίηση συνθηκών που μπορεί να προκαλέσουν ανεπιθύμητα συναισθήματα, επιλεκτική προσοχή, επανεκτίμηση των συνθηκών κ.τ.λ.) και η εστιασμένη στην αντίδραση ρύθμιση του συναισθήματος που αναφέρεται στην τροποποίηση των βιωματικών, εκφραστικών ή οργανικών στοιχείων του συναισθήματος (π.χ. καταστολή της ενίσχυσης της συμπεριφοράς, ρύθμιση της οργανικής διέγερσης μέσω της αυτοχαλάρωσης των μυών κ.τ.λ.)

---

<sup>4</sup> Tice, D. M., & Baumeister, R. F., 1993. Controlling anger: Self-induced emotion change. στο D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Επιμ.), *Handbook of mental control*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

<sup>5</sup> Roemer., E. & Borkovec., T., 1993. Worry, unwanted cognitive activity that controls unwanted somatic experience. στο D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Επιμ.), *Handbook of mental control*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

<sup>6</sup> Southam-Gerow, M., 2016. *Emotion Regulation in children and adolescents*. New York: Guilford Publications.

<sup>7</sup> Niedenthal, P., Krauth-Gruber, S. & Ric, F., 2011. *Ψυχολογία του συναισθήματος*. Αθήνα: Τόπος.

Όπως αναφέρει, εξάλλου, ο Gottman<sup>9</sup>, η ικανότητα ενός ατόμου να ρυθμίζει τις ακούσιες φυσιολογικές λειτουργίες του αυτόνομου νευρικού του συστήματος, ο υψηλός τόνος δηλαδή του πνευμονογαστρικού του νεύρου, τον βοηθάει να ανταποκρίνεται καλύτερα στις συναισθηματικές εντάσεις. Το σημαντικό είναι ότι οι ενήλικες μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να μάθουν με ποιον τρόπο να χαλαρώνουν, με την κατάλληλη συναισθηματική καθοδήγηση και το παράδειγμά τους.

Υπάρχουν ποικίλες τεχνικές που μας βοηθούν να επικεντρωθούμε στον εαυτό μας και να ρυθμίσουμε τα δύσκολα συναισθήματά μας. Έλεγχος αναπνοής, γείωση-επικέντρωση στις αισθήσεις μας, ασκήσεις φαντασίας, ζωγραφική mandala κ.τ.λ. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να αναζητήσει ασκήσεις κατάλληλα σχεδιασμένες για παιδιά στο διαδίκτυο ή στην οικεία βιβλιογραφία.



Η Ροδόπη και ο Αίμος μεταμορφώνονται σε βουνά. Σχέδιο του Giovan Antonio Rusconi από τη μετάφραση των οβιδιανών *Μεταμορφώσεων* του Lodovico Dolce *La Transformazioni*, Βενετία 1553.

© Public Domain

Το παραπάνω Εκπαιδευτικό Σενάριο παρήχθη στο πλαίσιο του Ερευνητικού Προγράμματος «Μυθολογικές Διαδρομές στην Ανατολική Μακεδονία και Θράκη (Mythological Routes in Eastern Macedonia and Thrace) [MIS: 5047101], το οποίο υλοποιείται από το Ερευνητικό Κέντρο «Αθηνά» - Ερευνητικό Κέντρο Καινοτομίας στις Τεχνολογίες της Πληροφορίας, των Επικοινωνιών και της Γνώσης και το Τμήμα Ελληνικής Φιλολογίας του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανταγωνιστικότητα, επιχειρηματικότητα και καινοτομία», ΕΣΠΑ 2014-2020 – Ενίσχυση της Περιφερειακής Αριστείας, Ενίσχυση των Υποδομών Έρευνας και καινοτομίας, με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης).



<sup>9</sup> Gottman, J. & DeClair, J., 2011. *Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών*. Αθήνα: Πεδίο.